



輕輕鬆鬆上小一

親子手冊



贊助：

萬志仁慈善基金



序言

患 有自閉症障礙的孩子能夠升讀主流小學，父母的心情是又喜又憂，喜的是孩子有能力和機會跟其他兒童一起學習成長，另一方面，父母最擔憂的是孩子能否適應新環境、與人融洽相處，及應付各種學習要求。協康會深明白閉症兒童的需要和特性，每年轄下各中心都會預早為升讀小一的學童提供一套有系統的訓練，並且幫助家長認識即將面對的挑戰，效果顯著；很多家長和老師都向我們反映，這些訓練甚有幫助，學童很快便適應新環境，愉快投入小學生活，遠勝其他沒有準備的同學。

2015 年，協康會喜獲萬志仁慈善基金贊助，舉辦「愉快啟航」計劃，將這套升小適應訓練進一步推廣，以幫助更多自閉症兒童、家長及教師。此計劃提供一系列專業訓練課程，內容包括：為預備在主流小學升讀一年級的自閉症兒童提供小組訓練，課程分為「預備篇」及「加強篇」。

「預備篇」在兒童就讀幼稚園高班下學期時進行，訓練重點為學習小學生活的基本流程、課堂規則、建立正確的學習態度、自我管理能力和應變能力等。透過密集及循序漸進的小組訓練，並在暑假期間於正規的小學校園舉辦的模擬小一生活營等活動，讓自閉症兒童對小學生活有全面的理解和掌握，為升讀小一作好準備。

「加強篇」在兒童 2016 年 9 月入讀主流小學一年級時進行，訓練重點是透過不同的情境學習，認識和控制自己的情緒，並建立兒童的社交技巧，包括學習認識新朋友、分享不同意見、處理同學間的衝突和解決困難的技巧，讓自閉症兒童懂得與別人合作及相處的方法，令他們更容易適應小學之群體學習生活。

在家長及教師工作方面，本會的專業團隊透過多年的實踐經驗，為他們設計了一系列的實務工作坊及講座，由資深心理學家、專業治療師和小學校長講解，還有家長作過來人的經驗分享，幫助家長及教師全方位認識自閉症兒童的學習特徵，了解自閉症兒童升讀小學時會遇到的問題和處理方法，掌握如何就自我管理、學習、社交溝通及體能活動等範疇給自閉症兒童適當的協助，從而展開愉快的校園生活。

最後，本計劃結集了上述不同的專業經驗及知識，編寫了這本親子手冊，設計了多元化的親子活動，讓家長在暑假及開學期間與子女一同閱讀及分享生活體驗，輕輕鬆鬆地一同邁進小學新生活。

協康會總幹事
曾蘭斯



目錄

小康



自閉症是甚麼？	4
輕輕鬆鬆上小一：親子手冊	5
第一章：你今天心情好嗎？	8
第二章：校園大不同	14
第三章：我是好孩子	19
第四章：物品要回家	26
第五章：小息的時候	33
第六章：教室的相處之道	40
參考資料	48
協康會服務簡介	50



自閉症是甚麼？

自閉症 / 自閉症譜系障礙是常見的兒童發展障礙之一，相關徵狀在兒童早期的成長階段開始出現。根據美國《精神疾病診斷及統計手冊 - 第五版》(American Psychiatric Association, 2013)，自閉症譜系障礙 (Autism Spectrum Disorder) 的徵狀主要包括兩方面：

- 在不同情景下，社交溝通持續出現困難，例如：難以解讀別人的語言及非語言訊息、與他人眼神接觸異常、溝通時欠缺互動及難以維持對話、對結交朋友不感興趣等等
- 出現多項固執或重覆的行為，擁有特殊和狹隘的興趣，例如：堅持相同的玩具排列、鸚鵡式對話、對某類物品的質感有異常的興趣、重覆尋求相同的感官刺激等等

自閉症譜系障礙並不同於發展遲緩或智力障礙，部份自閉症學童的認知能力和同齡學生相若。不過由於上述兩方面的困難，他們於課堂學習和朋輩相處上也時常碰壁，需要家長和老師作出額外的支援。根據本港融合教育小組委員會於 2014 年提交的立法會報告，在二零一三至一四年間於公營主流小學就讀的自閉症學生共約 3310 人。現時，教育局已編製《全校參與模式融合教育運作指南》供主流的中小學參考，並建議學校老師按學生不同的特殊需要 (包括自閉症) 來提供適切的支援，例如：為自閉症學童提供更清晰的步驟指引，並用圖畫讓他們更易掌握學習內容。然而，基於每所主流學校的師生數目和教學模式都略有差異，每所學校為自閉症學童提供的支援方式或小組訓練亦會不同，家長可向班主任、學生支援主任或駐校社工查詢學校目前所提供的支援方法。

輕輕鬆鬆上小一：親子手冊

老師在校內的支援固然重要，而家長的輔導和諒解對自閉症學童來說可謂必不可少。本手冊就著六個自閉症學童於學校常遇到的問題 (情緒控制、適應新環境、掌握新規則、自我管理、認識新朋友及理解他人感受) 而編寫了六個章節，內容除了包括說明問題成因和處理方法外，還會提供相關的親子活動，讓家長和孩子一同為適應小學生活作準備。以下是使用本手冊的參考步驟：



1 每章內容分為兩個部份——「給家長的話」及「親子活動」。先閱讀「給家長的話」從而更理解自閉症孩子的困難。



2 然後再閱讀「親子活動」部份。家長可按孩子的能力而決定孩子完成部份或所有活動。邀請孩子參與活動前，家長應預先準備物資 (如：顏色筆，貼紙等)，需要時可影印或放大部份頁數，方便孩子書寫或畫圖。



- 3 邀請孩子一同閱讀「親子活動」內容及一起進行當中的活動。



- 4 讚賞孩子參與活動。



- 5 家長可以和孩子作延伸討論，看看他們是否明白小學和幼稚園生活的差異，又或讓他們自行說出目前校園內的情況。



- 6 完成一個章節內的活動後，再按孩子的需要進行其他章節內的活動。

第一章 你今天心情好嗎？

給家長的話

我們都會因身邊的人及事物轉變而產生不同的情緒反應。有些人可能會就工作上的新挑戰而感到興奮，有些人則會因轉換新的工作環境而感到不安。快樂時我們會自然地和家人分享喜悅。當我們感到失意時，我們會懂得向親友吐吐苦水說出感受，希望聽取親友的一些建議，從而調節自己的情緒狀態。

然而，對患有自閉症的孩子來說，表達自己的情緒和尋求恰當的解決辦法並不是一件容易的事。在新的學習環境裡，孩子要面對各式各樣的困難。有時當他們累積了負面情緒又無法表達時，可能會做出令成人難以接受的行為，例如：大哭、尖叫、指罵老師又或突然衝出教室。家長得知後可能會運用不同方式教導孩子如何恰當地舒緩情緒，但教導時應盡量避免責備孩子的感受。行為的對錯或許有較客觀的標準，然而情緒感受卻是主觀的，例如：突然衝出教室是不恰當的行為，而憤怒則是孩子個人獨特的情緒感受。家長要理解無論正面或負面的情緒，這些都是孩子發自內心的自然反應。

孩子心裡充斥各種各樣的情緒卻「有口難言」，激動時找不到合適詞彙表達自己的感受，激動過後又好像不太明白自己因為何事而情緒失控。平日當家長觀察到孩子情緒激動時，家長可以用情緒圖（冊子末頁的「心情貼紙」）或口頭提示協助孩子表達感受，並同時提供舒緩情緒的合適方法（圖一）。

以下是供家長參考的步驟：



- 1 觀察孩子的表情及行為
- 2 協助孩子表達感受
- 3 提供舒緩情緒的選擇



圖一 舒緩情緒的方法



除了在孩子情緒激動時要予以協助，當孩子情緒較平穩時，亦可以教導孩子認識和表達情緒。本章的親子活動，可以供家長日常使用，以下是活動的設計目的及使用小提示：

活動	說明
1.1 情緒對對碰	活動旨在讓孩子認識情緒。家長可以利用提問（如：什麼時候／事情會令你覺得開心？）去檢視孩子是否明白該情緒詞彙。若發現孩子理解錯誤，應向他們解釋該情緒的意思及相對應的表情。切記本小冊子的活動並不是中文認讀功課，因此應由家長讀出詞彙，讓孩子輕鬆貼貼紙即可。活動 1.1 同時亦可當作情緒圖卡使用，需要時家長可以打開該頁讓孩子指出當刻的心情。
1.2 我覺得	活動旨在讓孩子明白不同事件會帶來不同的感受。活動同時希望家長能接納孩子的主觀情感，討論出現負面情緒時的做法。例如：學校午餐盒內出現令孩子感到討厭的水果，孩子可以怎樣做？家長可以先聽孩子的主觀感覺，再和孩子討論合適的處理方法，如：先冷靜一會，再試吃一件水果，最後把剩餘的帶回家。
1.3 心情日記	孩子每天都會遇到不同的事物，每天都可以有不同的情緒變化。無論心情好壞，都值得父母花時間去了解，從而建立良好的親子關係。心情日記並不是一個負面情緒的檢視表，因此孩子可以自由分享喜悅或失意的事。心情日記的格式謹供參考，家長可以改用畫簿或週記的方式，讓孩子有更自由的方式去繪畫和梳理日常經歷的事件。填寫心情日記時，父母應回應孩子的情緒，需要時提供解難方法。

親子活動

活動 1.1 情緒對對碰

請家長讀出及解釋情緒詞彙，並協助孩子在貼紙頁（附頁六）中找出合適的「心情貼紙」。

開心

貼上
心情貼紙

傷心

貼上
心情貼紙

輕鬆

貼上
心情貼紙

沉悶

貼上
心情貼紙

害怕
(驚)

貼上
心情貼紙

生氣
(嬲)

貼上
心情貼紙

討厭
(唔鐘意)

貼上
心情貼紙

喜歡
(鐘意)

貼上
心情貼紙

小朋友，你今天的心情怎麼樣？試指出來。

