

讀寫障礙青年跨越過渡期的心理歷程： 認識與介入



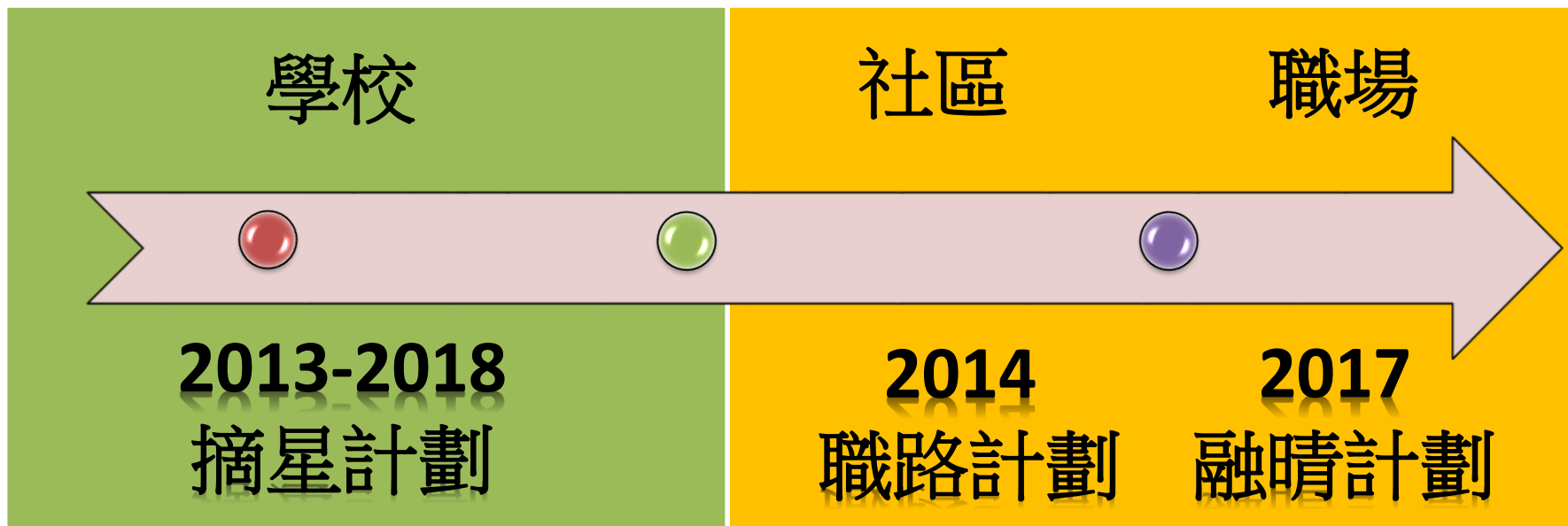
傷健 = **傷殘**人士 + **健全**人士

PHAB = **Physically Handicapped** + **Able-Bodied**



- 1956年，英國一位有傷殘的年青人提倡「傷健本平等，機會非憐憫」的想法，孕育了「傷健」理念的誕生；
- 1970年，英國引入「傷健」理念，率先在香港推動傷、健人士平等參與各類社會活動；
- 1972年10月19日正式成立「香港傷健協會」，繼續推動「傷健」理念。

【SEN為本-一站式成長支援服務模式】



15-29 歲特殊教育需要青年
(將離校/待業/低動機/已在職)



 **香港傷健協會**
Hong Kong PHAB Association

融睛計劃

**支援特殊教育需要青年(SEN)
之精神健康輔導服務**

為有精神困擾之特殊教育需要 (Special Educational Needs, 簡稱SEN) 青年提供正面及適切的支援, 讓他們在良好精神健康狀態下工作, 將所學技能融入生活中, 並於職場實踐, 讓理想啟航, 享受豐盛及達致“B.R.I.G.H.T”的人生。

服務內容:

1. 精神健康管理訓練:
 - i) 情緒管理
 - ii) 人際關係訓練
 - iii) 財富管理及人生規劃訓練
 - iv) 身·啟·睛體驗訓練

個案分享：阿恆的故事

個案開始：2014年8月

年齡：21歲

畢業：VTC中華廚藝學院



分享重點

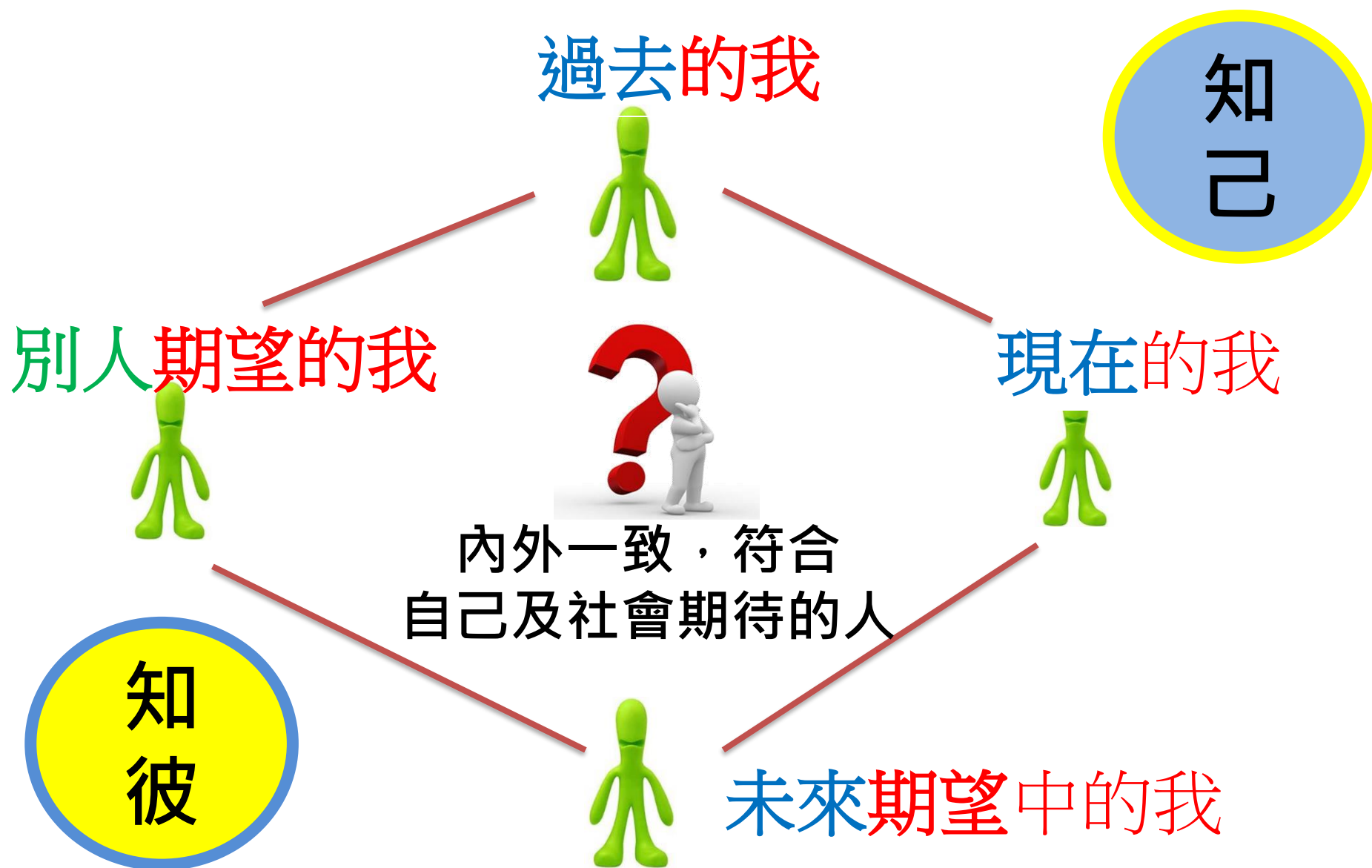
- 青年過渡期心理危機 (自我認同vs角色混淆)
- 讀寫障礙青年成長的障礙
 - 壓抑情緒
 - 消極行為
 - 反芻思維
 - 自我批評
- 介入的理論
 - [辯證行為治療Dialectical Behavior Therapy]
- 服務模式 (S.T.A.R)

一位讀寫青年的我評價

- 好懦弱無能
- 好無用
- 乜都做唔到
- 連自己都幫唔到
- 只可以抱著張被喊
- 懶惰
- 閃閃縮縮
- 為人而改變
- 融入唔到大家的話題
- 讀書令我好累好累
- 開始想放棄讀書



青少年成長階段 - 自我統整



生涯規劃
(知己知彼)

條件1



條件2

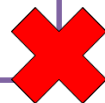


目標

條件3



條件4



認定方向

修正

往那裡

我想??

有何選擇??

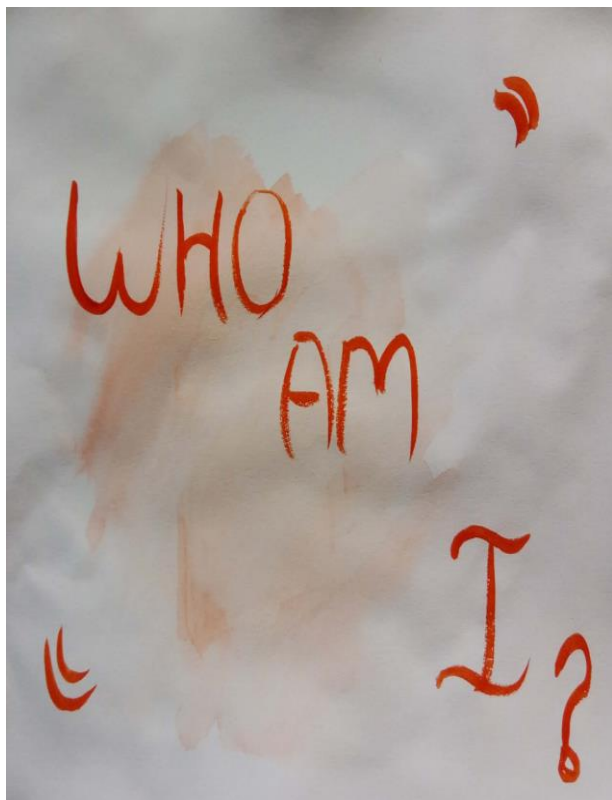
我適合??

我喜歡??

付諸實行



知己- 自我探索



1. 我的限制在哪裡
2. 我能夠突破這些限制嗎
3. 我喜歡自己嗎
4. 我有什麼特質
5. 我能做什麼
6. 我喜歡什麼
7. 我最棒是什麼
8. 我有價值嗎
9. 我為什麼目標而努力

內化性情緒困擾

- 焦慮、抑鬱、憤怒

Chan, Wing-sau (2002)

悲傷

擔憂

- 失望、沮喪、難受、
傷心、抑鬱、尷尬、
慚愧、憤怒

痛苦

沮喪

挫敗

Ann Marie Casserly, (2013)

先開始覺得自己其實好怕孤獨 就算一秒
都好 我都會情緒急劇地跌得好快好快
唔好正低自己一個人 就連無咗咗好似
同大骨既話題融入唔到 我都會感到孤單。
既弱點 我可能而

次級情緒

成績唔好



傷感 / 失望



想擺脫 / 可憐



內疚 / 屈辱

到
這一刻我有一點^{內疚}，因為
我無法放下^{妄想}，人就是這麼
奇怪，越是不想，便會越去想

反令我覺得比人可憐，傷上加傷，好似
一種屈辱咁樣。呢一刻，呢一淡氣，我真係
吞唔落。

負面自我意識情緒

負面
評價



自我意識情緒是在自我
評價 / 他人評價的基礎
上，而產生的情緒。

沮喪

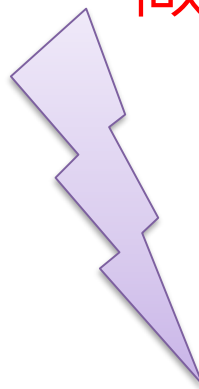
失去了希望

羞愧感

個人的失敗

沒面子

做得不好



自卑感

沒有盡到對別人的責任

罪惡感

尷尬

多數源自社會的
不接受自覺不足

I think therefore I feel

情緒驅使行為Mood dependent behaviors

過往重覆失敗

退縮

痛苦

預計將來也失敗

逃避

焦慮

對自己失信心

收起自己

自卑

現實與理想落差

消極

失意

反芻思維(經歷、家庭、社會主流價值)

父母望子成龍的期望。

將勤補拙 仍然成績未如理想

分組研習被排斥，別人擔心會被拖累成績。

取得學位可以平步青雲

成績好 = 成功階梯(有用)

成績差 = 失敗(無用)

12月12日，今堂都同學的Pracen堂，面對同樣的情境，我忽然感到驚慌，驚得想掉眼淚，我聯想起我自己Pracen完被老師們負評的情境。
我自強而謂自己以為自己能放下這件事情，但事實上我只是將傷口藏起來不被自己發現。

自我批評

點解我咁差

點解努力溫習成績也不理想

點解我吾可以叻D

點解自己好似個黑洞

點解排斥我

個Precent 佢做得好差，無論過
日日溫書，對自己最有信心的一科抄成咁，

認知扭曲

持續憂鬱，
對生活失去信心；
對前途悲觀失望，
對生活的意義存疑，

唯一一件事令我不能入睡

花很多時間回想過去的痛苦和問題

注意力無法從情緒移開

 訊息處理的認知扭曲

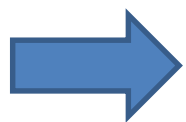
譯者：江孟蓉、吳茵茵、李佳陵、胡嘉琪、趙恬儀 2015年

自我懷疑

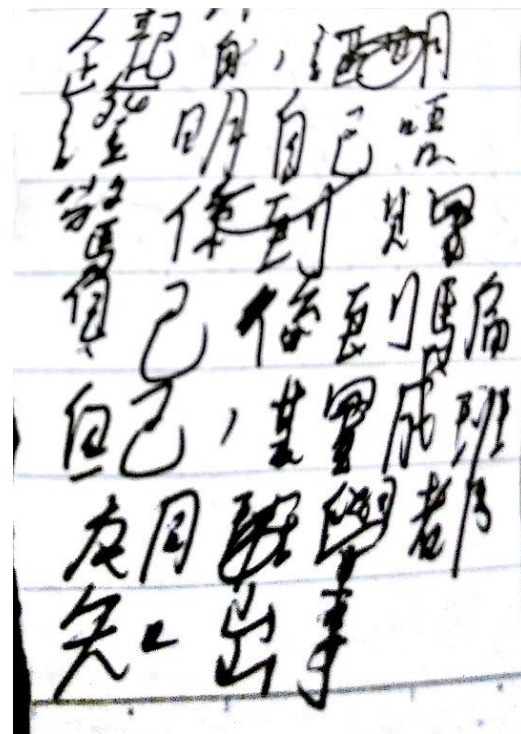
因為自己有缺點，未能盡到責任而感到不安

歸因於自身的問題

過度在意別人眼中的自己



我得嗎？



較難從的阻撓和挫折中復元

「問題」

學校

強迫努力
設高要求
期望取好成績
但不成功

屢戰屢敗

無力感
Learned helplessness

父母早年的不接受及批評
內化家庭期望
為別人而活

家庭

朋輩

不接受自己、
唔透露困難
不被理解和體諒
無法融入交心

無價值感
self-invalidation

求學=求分
成績好=成功
地位、財富、
否則被汰弱留強



Why ? (辯證行為治療 Dialectical behavior therapy)



每個人的問題不見得是他們自己造成的，
但不論如何，他們必須要解決這些問題

四項技巧訓練

痛苦耐受

停止自責或責怪別人，
五官自我撫慰、保持微笑
自我鼓勵、接受失望



靜觀

不批評/比較、專一地做、
自我內在對話、智慧心、
覺察心結 Focusing、
Zentangle、
透露讀寫障礙、活在當下

接納

四項技巧訓練

情緒調節

Inside out、了解及接納情緒、分辨
原始及次級情緒、了解情緒引發點、
表達情緒、轉移專注、背道而馳、
增加開心愉快的生活體驗

改變

人際效能

處理干擾因素、提出要求、拒絕技巧、
衝突處理、解決困難技巧 目標:達成個人目標而不失自我尊重
保持人際和諧

智慧心（平衡思想）

中庸之道

是以知識，智
力和邏輯，判
斷事件。能夠
運用「理性」
思維是有計劃
的行為表現。

其思維方式
受制於感性
，而影響合
理的邏輯思
維，會放大
或扭曲事實
。



理性思維

感性思維

是以理性思想和情緒為基礎，為人生做健康的選擇

社區

兼職工作

承認自己的困難

另方面學習新技巧

屢敗屢戰

朋輩

積極維繫友誼
關心現在
分享困難
透露學障

家庭

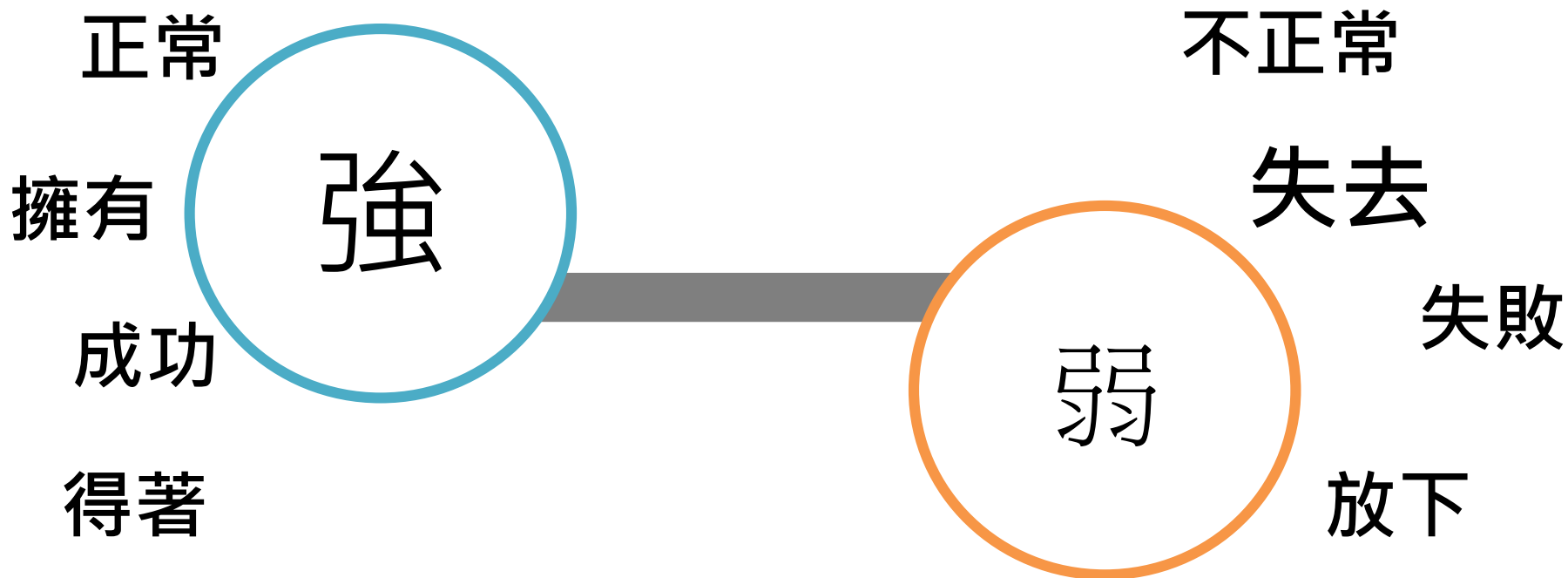
多方面支持嘗試

學校

調節個人期望，
不糾纏成績
運用智慧心作健康的決策



整合兩極



個人問題 ?

社會問題 ?



 香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association

融睛計劃

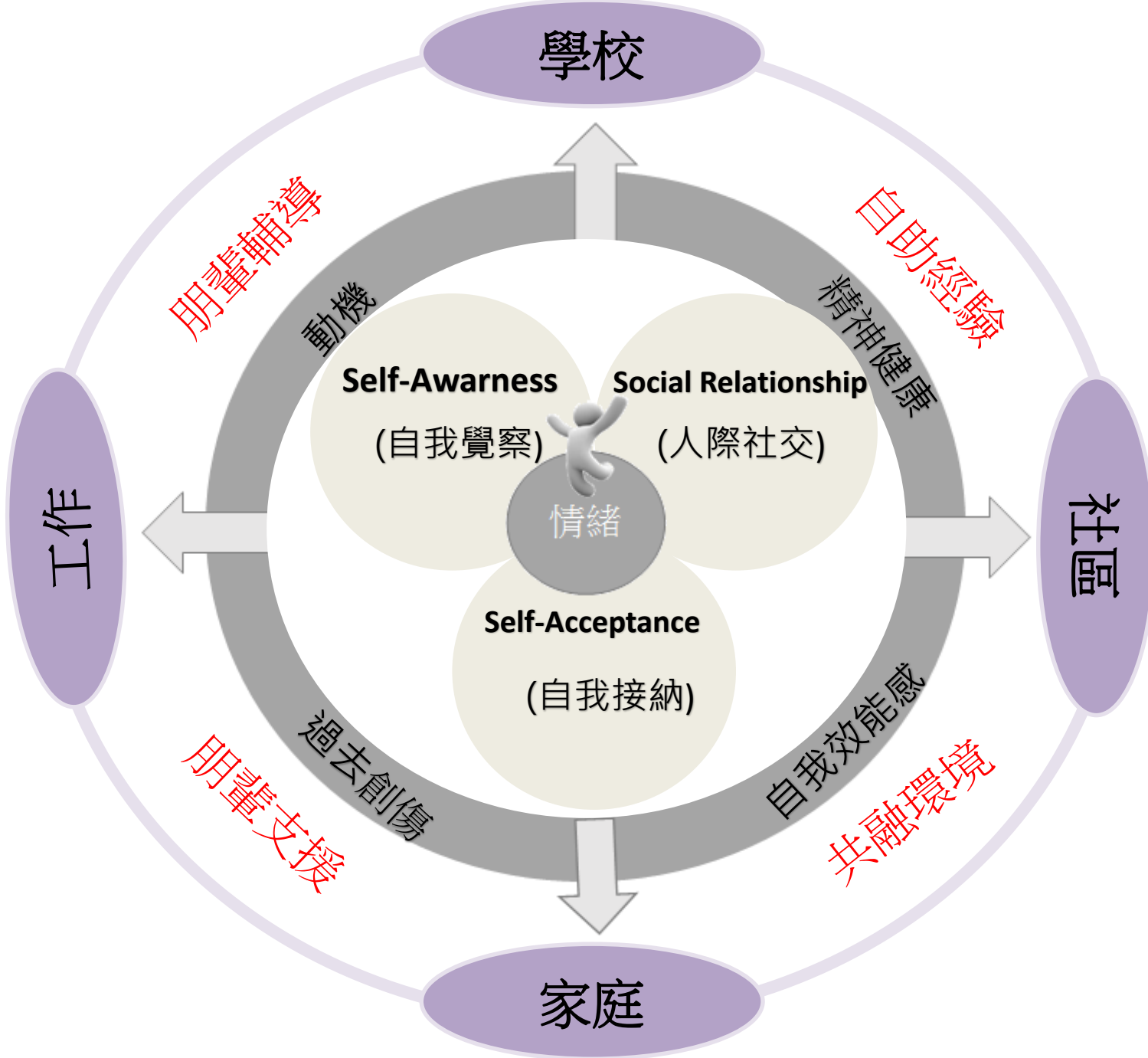
支援特殊教育需要青年(SEN)
之精神健康輔導服務

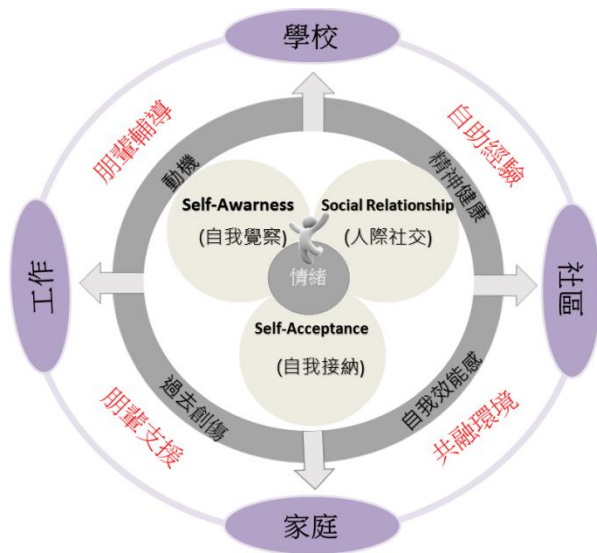
為有精神困擾之特殊教育需要 (Special Educational Needs, 簡稱SEN) 青年提供正面及適切的支援, 讓他們在良好精神健康狀態下工作, 將所學技能融入生活中, 並於職場實踐, 讓理想啟航, 享受豐盛及達致 "B.R.I.G.H.T" 的人生。

服務內容:

1. 精神健康管理訓練:
 - i) 情緒管理
 - ii) 人際關係訓練
 - iii) 財富管理及人生規劃訓練
 - iv) 身·啟·睛體驗訓練







- 1.S**chool to community
(由學校到社區)
- 2.T**eens -oriented
(青年特色)
- 3.A**n Integration Platform
(共融平台)
- 4.R**elationship /Engagement
(關係/同在)

方向

就業

升學

SEN青年生涯規劃及支援服務

入校支援

職場支援

社區支援

創建共融空間、展現青年無限

S

School to Society 由學校到社區

- 生涯規劃
- 職涯培訓
- 12天工作實習

目標：

- 離校支援
- 建立方向及歸屬感

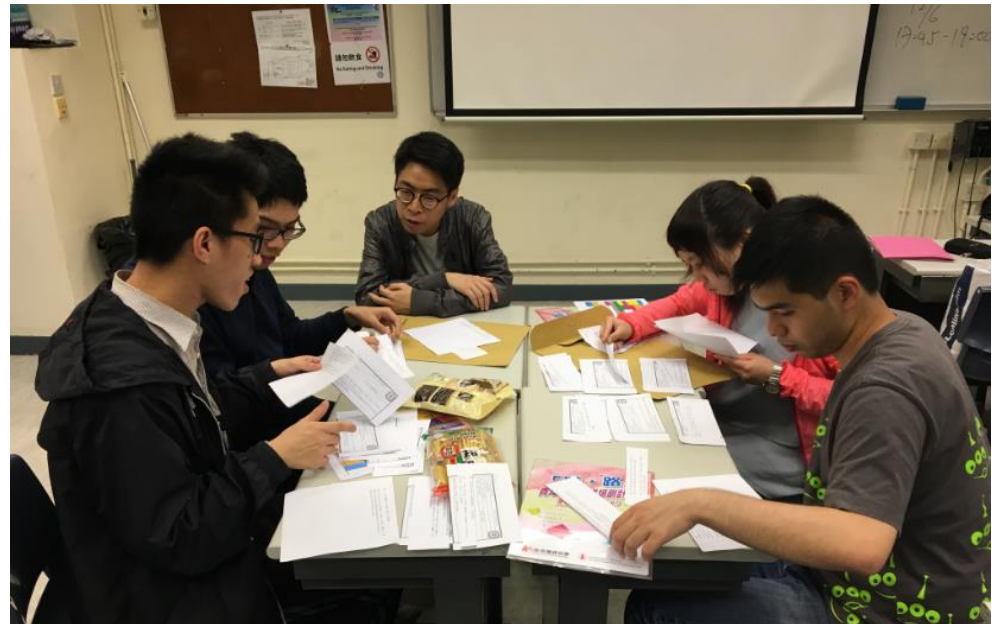




1. 工作動機
2. 過去成長經驗
3. 情緒管理



- 生涯規劃課程
- 與就業相關的培訓



T

Teens-oriented Programmes

青年主導



青年主導：「共融夢飛翔-真實廣播體驗」





「共融夢飛翔」第四集「由零開始」香港十大傑出青年
呂宇俊博士接受訪問

創建共融空間、展現青年無限

T

Teens-oriented Programmes 青年主導

需要

- 義工服務 (貢獻社區)
- 自我認識小組
- 歷奇自信心訓練營
- 戀愛交友小組
- 職青小組



A

An Inclusive Platform

共融



A

An Inclusive Platform 共融

- 互相欣賞、接納
- 社區教育



HAPPY MOMENT 氣球造型佈置







Happy Moment



Gloria

Home 1



Happy Moment

Home

Posts

Videos

Photos



Liked ▾



Following ▾



Share



Send Message



社區教育-「夢想導航員」



- 醫生
- 衛生署醫生/護士
- 社工學生
- 職涯諮詢師
- 在職老師
- 社工
- 輔導員
- 家長



我們都是CIBS—社工 姜雁慈



「透過親身參與廣播，令殘障的青年人充滿成就感。」—— 社工 姜雁慈

社工姜雁慈製作CIBS節目《共融·夢飛翔》系列，讓一眾有特殊學習需要、殘障的青年人有機會親身參與廣播，從而見證他們的成長。

青年跨越學障 邁步人生路

新聞公益
喪，失去人
又需要健康

受惠公益金改變生活

■ 恆仔吸收過往失敗經驗，成功協助製作四百份曲奇和杏仁酥。



我們還有夢想2

夢，不只是想 Go Inside your Heart
101個中港台的夢想故事

想是

為一位夏威夷
吉他老師

我會有這個夢想？

我參加了香港傷健協會的ukulele興趣班，從那時對音樂產生興趣。慢慢發現，透過玩音樂可以表達自心緒，是一種很好的途徑和方法去抒發自己的情緒。

更計劃去實踐這個夢想？

同時，我開始在網上招生，並於公共空間（公園、大學等）去教別人學ukulele。同時，亦定期在香港傷健協會義路計劃作興趣班的小導師與會員一同分享音樂和ukulele。現時我所接觸和分享的對象以年青人為主，希望將來能在學校開班教音樂，帶多點歡樂給年青人和身邊的人。

長遠而言，希望成立一個平台能夠凝聚一班對音樂有熱誠的人可以互相交流，把音樂的感染力傳播開去，用音樂帶歡樂給人。

你會對在這夢的人說什麼？

追求夢想，要堅持、努力和毅力，不要放棄！最重要是踏出第一步，不要怕失敗，願意去嘗試！

馬仔是香港傷健協會「職·路」青年多元就業培訓計劃的其中一員。

計劃簡介：「職·路」青年多元就業培訓計劃，為17至29歲有特殊學習需要（SEN）青年提供結合就業輔導、職前培訓及在職跟進的支援計劃。透過培訓活動和配合職場實習的機會，協助青年人建立正面的自我形象，提升內在就業動機，成功走向就業市場。

聯絡電話：36895706

網址：yd.hkphab.org.hk

馬仔



R

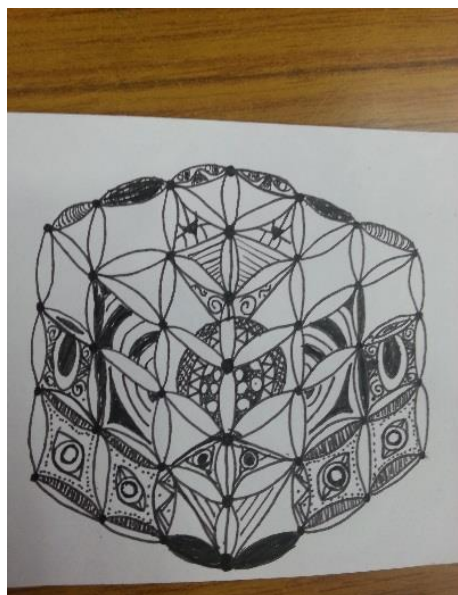
Relationship/ Engagement 關係建立



R

Relationship 關係建立

- 自我探索小組
- 藝術情緒小組
- 生命自覺小組





Service Effectiveness



Presentation Topic (SWSD 2016)

Evaluating the Effectiveness of a “School-to-Community” Strategy to Enhance the Disability Acceptance and Self-Confidence of Youth with Dyslexia



Joint World Conference on Social Work,
Education and Social Development 2016

2017年度「卓越實踐在社福獎勵計劃」中榮獲 [知識整合及應用獎]



夢想加油站





香港傷健協會
HONG KONG PHAB ASSOCIATION

青年發展 : 姜姑娘 (Gloria Keung)

摘星計劃 : 李浣琳姑娘

融晴計劃 : 譚子康先生

聯絡方法

電話 : 3689 5706

傳真 : 2351 0612

電郵 : star@hkphab.org.hk

網頁 : <http://star.hkphab.org.hk>

創建共融空間、展現青年無限

參考資料

1. 陳婉君,(2008) 青少年依附關係.自我認同.獨處能力與情緒調節之關係,國立臺灣師範大學
<http://handle.ncl.edu.tw/11296/ndltd/43029859597430160163>
2. 楊淑智譯，2012，辯證行為治療技巧手冊，第一冊，張老師文化
3. DBT®技巧訓練手冊（上/下冊）譯者：江孟蓉、吳茵茵、李佳陵、胡嘉琪、趙恬儀 2015年9月
4. Ann Marie Casserly, 2013, The social needs of children with dyslexia in different educational settings in Ireland, Journal of Research in Social Educational Needs, Vol 13, p.79-91
5. Chan, Wing-sau (2002) The concomitance of dyslexia and emotional/behavioral problems: a study on Hong Kong children
6. Hong, Fu-yuan, Applications of dialectical behavior therapy. Journal of Education Research, Taipei, 264 (2016):70-84
7. Linehan, M. M. (1993a). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York, NY: Guilford Press.
8. Linehan, M. M. (1993b). Skills training manual for treating borderline personality disorder. New York, NY: Guilford Press.