



# 助展會通訊 PDA Newsletter

2021 年 4 月 (第 36 期)

## 主題文章

**整體發展遲緩的偉偉：  
快樂地追上來了！**



電話 : 2528 4096

WhatsApp : 5720 8321

電郵 : [pda@pdachild.com.hk](mailto:pda@pdachild.com.hk)

網址 : [www.pdachild.com.hk](http://www.pdachild.com.hk)

Facebook : [www.facebook.com/](http://www.facebook.com/iPotentialDevelopmentAssociation)

iPotentialDevelopmentAssociation

地址 : 香港灣仔軒尼斯道 258 號 德士古大廈 3 樓

(灣仔港鐵站 A4 出口)



疫情下注意事項：

為確保學生及教職員之健康安全，所有到訪人士及新學生  
需要遵守新冠肺炎守則和填寫健康申報表。

### 活動分享

一起玩粘土 - 訓練小手肌肉

鞦韆 - 感覺統合活動

### 霎時感動

特教導師 袁姑娘

### 最新消息/課程

G@S Facebook

YouTube 最新影片

同心行親子溝通小組

### 新人新事

特教導師 張姑娘

輔導員 劉姑娘

親子教練 孫姑娘

### 講座後記

孩子發脾氣，怎麼辦？

ADHD 之中醫對治、應用、成效、副作用、選擇

### 講座推介

2021 年 5-7 月 (內容請見 P.10)

# 主題文章

## 學會表達、重建自信、顯現關懷真性情

六歲的偉偉（化名）因為整體發展遲緩來到助展會求助。兩年多來，他在助展會導師的安排下逐步躍進，按發展及學習所需先後序，進行多種不同目的的訓練，大大改善他的學習表現。這都全賴一個策略性的訓練目標，令他在不知不覺間進步。

偉偉是個快樂的孩子，和家人關係良好。入讀小一前，家人並沒有為意他有甚麼特別。惟小一開始後，偉偉屢被老師投訴，指他上課時唱歌、小息時不斷奔跑。好不容易完成上下學期了，偉偉成績「滿江紅」，每科只有二三分，名次近乎全級包尾。老師叮囑家人帶他做評估，學校則要求他重讀小一。事實上，偉偉情緒也開始不穩定，動輒暴躁，一不高興就放聲大哭。



家人於是帶偉偉到精神科醫生求助。醫生判定他有專注力不足，建議他吃藥。但聽到六歲孩子要服藥，偉偉媽媽十分猶豫：「我對吃藥較抗拒，覺得不應該一開始就用藥，所以決定另找其他方法。」

在尋找處理方法期間，偉偉家人曾打算帶他進行遊戲治療。最後，偉偉媽媽在同事介紹下聽到助展會的名字，遂即上網了解助展會。自此，偉偉小一重讀那年，就每周到助展會接受訓練。

### 整體發展遲緩

助展會的陳玉珍姑娘為偉偉進行綜合評估後，認為他除了專注力不達標外，整體發展也落後大隊。「我還記得陳姑娘說，兒子雖然已七歲，但仍停留在 K2 的發展階段。」偉偉媽媽說。

重讀小一的偉偉，問題並不單止於不能安定下來。學習中文字時，他老是記不牢，英文課更顯得毫無興趣。此外，偉偉說話亦十分「論盡」，常常說錯。從表面看，「學會坐定」、「學會專心聽」和「學會說話」三方面，顯然「坐定」必需先解決，才可以發展有利學習的條件。



## 循序漸進的訓練

助展會經過綜合評估後，按偉偉的發展情況而針對性地設計訓練目標，並定期進行檢討，再定立下一階段的訓練目標。偉偉媽媽說，助展會第一年主要訓練兒子的定力。為了令偉偉學習坐下、不要走來走去，導師和他進行了多款韃鞞遊戲訓練。能在玩耍中學習，偉偉自然十分期待到助展會。

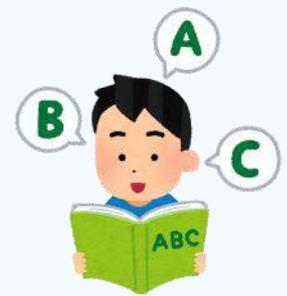


日久之下，偉偉再不會「坐不暖凳」了。這時，助展會訓練偉偉聆聽的意識，之後導師再為他進行執行功能訓練，透過有目標性的活動，訓練他有意識地向著目標控制自己身體及行動，這讓他的專注又增加不少。

慢慢，訓練集中到小肌活動，主力整合他的手眼及思考；導師給偉偉雙手操弄物料和運用不同工具，進行創作和手工等活動，偉偉每次都很投入，玩得高興。過程中亦擴大他的視野，提升了空間感，幫助了書寫。

在看、聽、做都能掌握，又過一關後，偉偉來到言語思維訓練。導師要偉偉描述環境中真實的事物，讓他先學具體的事物名稱，再進入想像空間，組織說話內容，同時提升他的觀察能力。逐漸，偉偉除了能描述一花一草外，也學會將想像的東西說出來，或表達自己的想法。

現在三年級的偉偉，學習已回到軌道。「他以前只會一直跳，現在卻懂得表達自己的感受，會說『劫』、『眼瞓』或『辛苦』；另外他沒有像以前那麼抗拒英文了，有時他會說一兩句英文，還跟我說有『少少喜歡』英文科呢。」偉偉媽媽提起兒子的改變，覺得是一大進步，感到欣慰。



「開始訓練後首年學校考試，他回家跟我說成績不好，還是不合格；豈料他只是胡說，原來每個科目都由去年的二三十分增至七八十分。他開心得說謊戲弄我，那次真的感到很驚喜呢。」偉偉媽媽笑說。

## 訓練重建自信，比成績更重要

但除了成績分數外，偉偉媽媽說訓練更重要的是「重新建立他的自信」。她指訓練改善了兒子的學習和說話能力，令他和姐姐及其他朋友相處更融洽；同時，他安定下來亦不會再被老師或家人「訓示」要他安靜坐好。這些朋輩與長輩間的正面交流，均為他帶來信心：「如果沒有進行訓練的話，除了成績不佳外，他更可能會變得缺乏自信、情緒失落。這樣長大後自我價值會很低，即使本來有能力做的事，也沒有信心辦得到。」偉偉媽媽估計。



偉偉媽媽坦言，雖然最初是學業成績響警號，令家人察覺兒子問題，但她從經驗中更體會到學業並非一切。如偉偉學業成績雖不能與姐姐相比，但他卻明顯更會照顧別人，願意協助家務，又會提點爺爺和嫲嫲上車下車，所以訓練不單是為了爭分數，也在於全人成長。

偉偉媽媽一直信賴助展會，從沒想過去別的機構，除了是目睹偉偉的進步外，也因為其他條件上與助展會一拍即合：「坊間訓練機構很多，但要有效、時間合適、安排靈活而且兒子喜歡的，其實也不易。」

她又指，助展會的訓練及導師都有一貫性。她解釋偉偉或會特別喜歡某些遊戲，但他覺得所有導師的遊戲都吸引，都會輕鬆享受訓練活動的過程。

除了訓練上一致，她同樣讚賞助展會各導師的劃一作風：「每位導師訓練後都會和我討論偉偉的情況，並耐心解答我的問題，絕不會露出一副很忙的樣子，這一點對我們這些心急如焚的家長而言，確是非常重要的幫助。」



助展會非常感謝偉偉媽媽與我們分享兒子訓練的詳情，欲知道更多關於發展遲緩的詳情，請瀏覽助展會網頁 <http://www.pdachild.com.hk>。以上內容為受訪者個人意見，並不代表助展會立場。

# 活動分享

## 一起玩粘土 - 訓練小手肌肉

粘土是很多小朋友慢慢會喜歡上的物料，透過玩粘土，不但可以令小朋友嘗試感受不同質感的東西外，亦可通過這有趣的活動訓練到他們的小手肌，從而幫助到他們寫字能力和想像能力。

小朋友看到七彩繽紛的粘土時，很多時都會被其顏色吸引而表現雀躍。當他們嘗試觸摸粘土的時候，有些會不避諱地按壓、拉扯，有些卻會因其粘粘的表面而卻步和立即放下。當他們未能接受到粘土的粘軟感，作為導師的我不會強迫他們，可給予他們手套或用棒先碰碰粘土，再加上從旁示範，他們便會一步一步地感受到有硬（乾了）有軟的粘土，從不喜歡到喜愛起來。

當小朋友對於粘土的質感完全接受，以至是喜歡，這時候便是一個很好的機會讓他們利用雙手不同的部位玩粘土，從而製作出不同的「食物」、「動物」等。他們可以利用手腕、手指等的位置按壓粘土，配合想像力和創造力，製作自己喜歡的東西。小朋友一開始可能未懂得如何用力或對創作新物件沒有想法，但只要耐心教導和讓他們慢慢嘗試，便會一步一步成功。

作為導師的我，選擇和小朋友做訓練活動的其一重要條件是令他們可以輕鬆上課，在沒大壓力下玩自己喜歡的東西，加上導師從旁的陪伴，他們便可以逐漸地成長起來，而玩粘土便是一個既有趣，又可以令小朋友愛上的訓練活動吧！



資深特教導師 袁姑娘

## 鞦韆 - 感覺統合活動

在與學生上課的時候，我發現鞦韆是一個常見的感覺統合活動，很多幼稚園和小學生喜愛，甚至中學生也很喜愛的活動。鞦韆不但是大部分的小朋友喜歡的動態活動，小朋友還可以發揮自己的創意利用鞦韆創作很多好玩的遊戲。

記得有一次跟學生利用洋蔥鞦韆設計了一個遊戲，一方要搖動鞦韆阻擋另一方拿到豆袋，一方要逃避鞦韆並拿到鞦韆下的豆袋。學生在當任何一方都非常投入遊戲，他們會積極地跑向前嘗試搶到豆袋，或不斷搖動鞦韆阻擋別人搶到鞦韆下的豆袋。

在進行遊戲時，學生感到很開心和刺激，並進入一個興奮的狀態。他們自然地哈哈大笑、放聲大叫。當學生能夠成功躲開鞦韆或用鞦韆攻擊到別人時，他們會感到很有滿足感。記得有一個學生在限時內成功躲避到我的攻擊後，主動向我表達她很喜歡遊戲和感到很開心，因為沒有被鞦韆碰到。

這個遊戲不但刺激、有趣，還需要學生全身的協調。因為學生需要運用眼睛看著鞦韆的位置，再配合自己的身體躲避鞦韆的攻擊，例如跑開、蹲低、趴下等，這些動作都需要眼睛與身體的協調配合。



特教導師 徐姑娘 頁 5

# 霎時感動

訓練中，令導師感動的時刻.....

「等我放遠 D，間屋就會大 D，可以多 D 位玩啦」，接著便牽著導師的手，蹦蹦跳跳到不同的「房間」進行玩樂。這刻，我心中暖意滿滿，很感恩東東可以隨心所欲地運用大空間活動，形成了三維感覺的周全意識，從而有助他整體的發展。

初來助展會的東東，會把玩樂的物件如積木、大枕頭等都放得很緊迫，眼睛和身體未有意識向遠近、上下、左右三個維度運用和延伸。因此，導師便從旁示範把不同的物件放在不同的空間位置，有時放遠一點，有時放高一點，同時鼓勵他看看、試試。慢慢地，東東從觀察到模仿，再的的確確自己去行動用不同的三維空間，看著他的轉變，作為導師的我，自然地會心微笑。



資深特教導師 袁姑娘

## 最新消息

本會兒童發展治療顧問陳玉珍姑娘由去年開始，為東華三院-朗情綜合家庭服務中心的社工進行培訓，同工們積極參與，一起為 SEN 學生而努力。



本會開辦 YouTube 頻道了！目前已經有多部新影片，包括：中文認字困難五大表徵、提升空間意識能力、控筆能力、讀寫障礙留班建議等，歡迎大家「訂閱」我們！



本會成立了 Good@study 網上平台，為家長及教育工作者提供專業知識的課程，歡迎「追蹤」我們的 facebook 專頁！



親子教練孫美賢姑娘將舉辦「同心行親子溝通小組」星期日小組課程，適合幼稚園至小學家長，詳情及報名表請參考以下網址。



# 新人新事



大家好，我是新加入助展會這個大家庭的張姑娘。

在大學時，我修讀幼兒成長教育研究。畢業後投身於幼稚園教師這個行業。

過去三年教授幼稚園和教小學生的經歷中，我遇到不少有特殊學習需要的孩子。當看見他們在耐心的教導下慢慢的進步，這使我替他們高興的同時，亦為他們發揮所長而感動。這些寶貴的經歷亦成為我最大的動力；最近我進修了特殊幼兒工作專業文憑課程，希望能運用我所學的知識與有特殊學習需要孩子相處的經驗，幫助他們能夠在成長的過程中突破困難，重展自信，發揮潛能。



特教導師 張姑娘

我是新近加入助展會的輔導員劉姑娘 Jennifer。從前是一名傳媒工作者，因着孩子的誕生而轉型為寫作導師及「小熊讀書會」主持人，當中結識各種在學習或心理有特殊需要的學童，這驅使我修讀心理輔導碩士、生命教練學、催眠治療等等...近年在兒童繪本、靜觀練習、舞動療癒、以及日本和諧粉彩畫當中，也找到一股支援學童心智成長及療癒的力量。

很開心遇上助展會，感謝他們讓我透過創意、啓迪的方法，來開啓 SEN 學童的學習大門，並提升他們的自信、自尊和自愛，並協助家長紓緩壓力與支持孩子邁過重重難關。

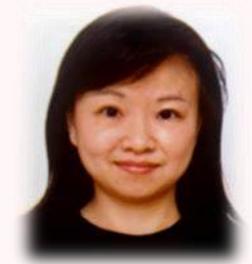


輔導員 劉姑娘

我是助展會新成員親子教練孫姑娘 Cherry，二十多年的社工生涯，讓我「看見」許多不同種類的家庭.....，我也是一個母親，與不同的家長同行的歲月裏，讓我「聽見」SEN 家長的心聲，深深明白家長陪伴孩子成長的苦與樂。

「親子教練」的使命是協助家長與孩子建立美善的關係，正因為現實中家長因着種種的緣故與孩子產生許多的磨擦，彼此陷入苦戰中，找不到出路。盼望日後能輔助家長移開這些障礙物，與孩子建立更深的聯繫。聖經說：「你要保守你心勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」父母首先要善待自己啊！不要強加自己過多的壓力呀！這樣下去你沒有心力去善待自己的孩子啊！

家長們，加油！我們同坐一條船，讓我們勇敢找回自己，找回美好親子關係的方向吧！



親子教練 孫姑娘



# 講座後記

## 1.4.2021 孩子發脾氣，怎麼辦？

在講座中，本會親子教練孫美賢姑娘講解當孩子大發脾氣時的改善方法和針對 SEN 孩子常見的行為而提出建議。

孫姑娘先提出 SEN 孩子常見的行為，並舉出生活事例：發生親子衝突時，家長需要留意孩子和自己的想法和感受，明白大家都有不快樂、不自在的時候，想有人明白自己的感受和不質疑自己的想法。因此，家長可以運用「反映式的語句」的說話技巧，先放下自己的想法，然後代入孩子的感受和想法，進而減低他的防衛、鎮靜他不安的情緒，建立親子關係。

接著，孫姑娘分享大人冷靜的步驟和引導孩子冷靜的步驟。她提到每一次接觸情緒都是讓孩子成長的契機，因為孩子會在家長身上學會管理情緒，而不是抑壓情緒。因此，家長在親子衝突時要先平復心情，停一停，想一想再尋找發脾氣的原因。

孫姑娘建議有質素的親子時間，過程中需要耐心聆聽，講出他的想法、感受，保持正面。在減壓方面，家長可以與孩子進行一些減壓活動、運用減壓的物品、減壓遊戲等。另外，家長可以運用圖卡提示和社交故事，還有家長注意孩子作息定時，避免過度疲勞。

## 16.3.2021 ADHD 之中醫對治應用、成效、副作用、選擇

本會特別邀請註冊中醫 - 陳俊傑醫師 - 分享他十多年來治療專注力不足/過度活躍症 (AD/HD) 孩子的臨床經驗，包括中醫上的療法和成效，以及日常調理的方法。陳醫師首先提醒，雖然中醫能帶來成效，但並非讓孩子有突破性的改善，而是讓整體身心發展變得更順暢，並包括睡眠和飲食方面。若對症下藥，中醫不太會出現副作用，並會在約一至兩個星期便可看到效果；不過，需長時間療養。

除了服藥，陳醫師提出家長也可以考慮小兒推拿及針灸，要注意的是，小朋友開始時的幾次針灸有可能會反應比較激動，像是踢手踢腳和大哭；不過，若能堅持至一年半載，成效漸見明顯。另外，若針灸的話，有專人看顧已下針的孩子的為佳。

針對日常調理方法，陳醫師首先提出要戒口。辣、炸、焗、甜、濃味和精製食品都要少吃，盡量吃清蒸或清淡的食物，因香港小朋友通常心火盛，而心火盛則會影響脾氣和多動。另外，平時若出現小病症，例如鼻敏感、大便不通、受風等，也需要盡早治療，以免專注力也受影響。

此外，陳醫師也建議孩子培養動態的興趣，例如學習武術或其他動態的活動，好讓動靜和陰陽能平衡。再者，家長在照顧孩子的過程中，也要留意自己的身心狀態，若出現不適也需要盡早治療。

若家長對中醫有興趣的話，陳醫師建議可找家附近及可信的醫生一試。



**Q：** 請問針灸有助腦神經運作，有相關的研究支持嗎？

**A：** 陳醫師在網路上有相關文章，可自行搜尋。針灸不一定是有助腦神經運作，但對 AD/HD 有幫助。單純是 AD/HD 可以靠吃藥，若是合併症，例如自閉加上 AD/HD，就建議去針灸。可以找大型 NGO，例如東華三院、博愛、仁愛堂等，都有提供相關服務，收費較合理。另外要注意的是，小朋友前幾次針灸有可能會反應比較激動，像是踢手踢腳和大哭。

**Q：** 有沒有推拿方法適合 ADHD 孩子？

**A：** 基本上有很多，像是小兒推拿或傳統推拿。對於家長來說推薦小兒推拿，或許可以詢問平時看的醫師。推拿不用大力或死力，而是輕力為主，可以有效改善飲食，甚至幫助大腦發展。

**Q：** 心火盛而成多動，煲什麼喝呢？

**A：** 心火盛只是其中一種症狀，很多時候還有其他症狀，像是虛或痰濕。可以吃一些平心火跟安神的食物，像是新鮮蓮子和百合（避免藥材鋪的乾貨）。

**Q：** 小朋友對煮藥及藥粉比較抗拒，是否有膠囊狀的藥物？

**A：** 有膠囊狀的藥，但變化比較少，要跟醫師商量怎麼變化，讓小朋友吃得較好。陳醫師有時允許小朋友在藥中加一點點楓樹糖漿或黃糖，讓藥甜一點，但重點還是要跟醫師討論。

**Q：** 中西藥同時使用，可以協調？

**A：** 國內的話可以同時治療，效果好很多。但香港還未有。

**Q：** 平日是否需要飲一些祛濕茶或清熱飲品？

**A：** 外面販賣的祛濕茶或清補涼是同時清熱去濕，添加了很多材料，但小朋友不可以受得太涼，很容易感冒，女生更容易經痛，因此盡量避免。

**Q：** 孕婦飲食方面要吃什麼或者避免吃到什麼，可以減少生到多動症/自閉症的嬰兒？

**A：** 此問題和胎教相關，避免喝咖啡、奶茶，注意睡眠時間充足（10 個小時）。媽媽睡得飽，嬰兒出生後也會跟著睡得多。媽媽也要學習控制自己情緒，會對嬰兒有好的影響。

# 家長線上課



( 2021 年 5-7 月 )

## Smile @ Heart 兒童及青少年情緒困擾

12/5 早上 ( 三 ) 像青蛙一樣「靜下來」。體會「靜觀」的轉化力量 ( 免費靜觀體驗 )

16/6 早上 ( 三 ) 療育孩子的心系列 III — 「打機心癮的預防及戒除」 ( 講座 )

21/7 晚上 ( 三 ) 療育孩子的心系列 IV — 「孩子被欺凌了，怎麼辦？」 ( 免費問答討論會 )

## 自閉症(ASD)

2/6 早上 ( 三 ) 「識心療法」— 突破自閉的圍牆 ( 第十四場 ) ( 講座 )

7/7 晚上 ( 三 ) 幫助孩子改善「過度固執」 ( 免費問答討論會 )

## 專注缺失 / 過度活躍 ( AD/HD )

26/5 晚上 ( 三 ) AD/HD 非藥物對治系列：引導孩子完成功課 ( 免費問答討論會 )

30/6 早上 ( 三 ) AD/HD 非藥物對治系列：幫助過動的孩子建立「安坐」能力 ( 講座 )

## Good @ Study 學習 / 讀寫障礙 ( LD ) 治療與輔導

9/6 早上 ( 三 ) 突破讀寫 / 學習障礙 — 教導孩子分辨「似樣」的英文字母及單字 ( 講座 )

14/7 晚上 ( 三 ) 保衛讀寫 / 學習障礙孩子的自信心 ( 免費問答討論會 )

報名請到：<https://bit.ly/3nDi43y>

