

助展會通訊 PDA Newsletter

2021年7月 (第37期)

主題文章



攜手同心 作者分享會精華

電話 : 2528 4096
WhatsApp : 5720 8321
電郵 : pda@pdachild.com.hk
網址 : www.pdachild.com.hk
Facebook : www.facebook.com/
iPotentialDevelopmentAssociation
地址 : 香港灣仔軒尼斯道 258 號
德士古大廈 3 樓 全層
(灣仔港鐵站 A4 出口)

活動分享

齊來拍氣球- 訓練手眼協調、眼球追視

霎時感動

特教導師 李姑娘

特教導師 徐姑娘

最新消息/課程

「靜觀 + 和諧粉彩畫」工作坊

「靜觀 + 心靈拼貼」工作坊

YouTube 最新影片

新人新事

特教導師 冼姑娘

特教導師 費姑娘

講座後記

像青蛙一樣「靜下來」。體會

「靜觀」的轉化

療育孩子的心系列 III — 「打機心癮

的預防及戒除」

講座推介

2021年8-10月 (內容請見 P.12)



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。

主題文章

攜手同心作者分享會精華



樂先生是《攜手同心——兩代亞氏保加兒的越障路》的作者，是兩個兒子的父親。在幼子約 2 歲時，樂先生發現他的學習能力與同齡小孩有異，而在 5、6 歲的時候，被評估為患有「亞氏保加症」。在這段非常時期，樂先生和家人與幼子經歷了漫長的路程。他的幼子從幼稚園階段開始，接受不同的訓練和指導，最終克服重重困難，踏入小學時各方面終見改善。現在，幼子已進入中學階段，成為一位品學兼優的青年，擁有自己的社交圈子，過着開心的生活，正朝向更好的未來發展。以下為樂先生於分享會中的部分內容：

請問現在幼子在日常生活中，還有「亞氏保加症」的徵狀如固執、理解困難或是情緒上的問題嗎？

我覺得沒有。我有兩個小朋友，他們的天賦和性格都各異。我的大兒子在家非常健談，幼子相對來說比較寡言。我們一家人已習慣這種溝通模式，不用說話都會知道彼此所想。而在學校的幼子，非常樂於參與學校活動，又是辯論小組的組長，更為同學統籌學校旅行和被學校委派出外做義工等，以上種種都能顯示他有良好的溝通能力，不見他仍有「亞氏保加症」的症狀。



有什麼方法改善孩子反應緩慢？

幼子兩歲的時候，很多發展能力都比較落後，例如雙腳跳起看似容易的事，他都做不到。我的方法是多帶他到公園遊玩，並安排他做特殊發展訓練，雙管齊下。到公園玩耍是非常有效的訓練，可以讓他跑跑跳跳，發展大肌肉和小肌肉，提升手腳協調的能力，久而久之小朋友會有進步，克服身體反應遲緩的問題。



回想起自己年少，經常被家人和朋友取笑我「好鈍」，不懂人情世故，他人跟我說話好像不太理解，更會害羞面紅，我上司話我「鬧你又唔知，笑你又唔明！」不久之後，我開始認為這個問題需要解決，便着手去嘗試克服和處理，時刻提醒自己，叫自己多些留意身邊的事物，好好想想每件事和說話背後的意義，慢慢學習改善自己，經過一段長時間學習，才漸漸走出困局。

請問有什麼方法改善孩童缺乏危機意識？

以我的經驗來說，幼子在小時候是欠缺危機意識的。幼子在三四歲時，我跟太太帶他到商場要格外留神，因為他只會不顧一切向前行，絕不會停下來找爸爸媽媽。他曾經試過兩度走失，一次在商場，另一次在公園。我太太因為太害怕的關係，邊找邊嚎哭，直到找到他時，她便一手將他擁到懷中，但幼子依舊沒有反應，可想而知，他當時並未能意識得到父母不在身邊是會有危險的。對父母而言，我們只能好好保護他，照顧他。我們要明白和了解，他們心智比起真實年齡小兩三歲，不會感受到危機感。

另外，我放假的時候會帶他到公園玩耍，讓他訓練肢體協調，透過這些活動，亦可從中建立良好的親子關係，讓我走進他的世界，令他能倚靠我，慢慢明白到有爸爸在身邊、有家人在身邊，會感覺到安全，這是一個很好的方法。



我記得在多年之前，Ann（助展會兒童發展治療顧問）曾經這樣說過，每個小朋友的第一個社交對象就是父母。身為「亞氏保加症」小朋友的家長，我們要了解他們的心智年齡和實際年齡有異。回想起幼子，他接受特殊教育的時候只有四歲，我要當他只有兩歲的小朋友看待，他不會與同齡的小孩玩耍、不懂社交，父母就自然地成為小朋友的第一個社交對象，展開與人相處的奇妙關係。



助展會兒童發展治療顧問 Ann Chen 補充：我們研發的「識心療法」就是說建立人際關係的第一步就是先要提升自我意識，跟自己建立關係；第二就是父母、家人，之後就是家人以外的朋友、同學、同事等，所以建立人際關係是非常奧妙的。



小朋友不喜歡指令，用哭泣去指揮大人，請問應如何處理這些行為？

我認為小朋友會哭，是基於他的不喜歡、不開心又或者自知能力不及繼而去避開那些事物，礙於小朋友的表達能力有限，只能以哭去表達他的情緒。每個小朋友有不同的表達行為，例如哭泣、逃避、發脾氣、掙扎等等，我亦曾親眼目睹有小朋友不願意上 Social Training Class 而在課室門口掙扎和發脾氣，他們是用有限的的能力去表達出抗拒之意。

我的幼子也有類近的情況，他選擇逃避。每次遇到不喜歡的、做不到的事情，例如一些專家指導的拍球訓練，他每次未達成訓練指標便會逃離現場，走到睡房裏，躲進衣櫃裏再把衣服包裹自己，這就是他的表達方法。

我的解決方法是不迫令他做不喜歡的事情，只會跟他一起做他喜歡的、開心的事情。我曾經帶幼子去做攀石訓練，希望訓練他手腳協調的能力，但因為他當時能力未及，對訓練產生抗拒，於是，我便改變訓練方法，帶他到公園玩耍，讓他在開心的情況下，自由走動，同樣能訓練到他的肢體協調和靈活度，而且非常湊效。總括而言，我們都要視乎小朋友本身的需要和能力，採用他會接受的方法去扶助他，待他明白和能力可及時，他們便會安然面對。

如何處理「亞氏保加症」小孩的偏執？

幼子有兩種偏執行為。幼子因需要做手眼協調訓練，在家進行拍球及傳球活動，但他每次在訓練當中都不達標或者不願意完成訓練，會選擇逃避，這是他的第一種偏執。第二種偏執是有關閱讀習慣。幼子在閱讀過程中非常專注，完全不會理會周邊的人與事。幼稚園前，他從不看中文書，只會看 Thomas 小火車的英文書，他會把書遞到我、太太或者工人姐姐面前，示意我們把書中的內容讀給他聽，整個讀書過程中，他都不會出聲，這個習慣維持了幾年。直到小學，才發現他的英語能力比他的同學高出很多。現在回想起，他是用自己的方法學習英文，他的英語能力更遠超我們所想。

在我而言，兩種偏執都需要處理，但兩種偏執都各具意義。前者，如果他的偏執目的是避免痛苦，那我們採用他認為舒適的方法處理事情；而後者，是他對內在需求的滿足，既然能讓他在學習上甚至成長上有進步，絕對可以多做一點，去滿足他的需要。

在語言發展方面，有沒有具體的教學方法？

我幼子的語言發展教學方法有兩個。第一個是語言治療。我的兒子在兩歲多才學懂叫「爸爸」、「媽媽」，有明顯的語言障礙，便去尋求言語治療師的協助。在治療的過程中，專家們多以玩具作主導，透過玩樂去讓他學習說話，由於他的心智發展仍然處於玩樂的階段，這種方法自然能幫助他。

另外一個方法，在家的訓練，我選擇進入他的世界，成為他的玩伴，便可由淺入深地打開他說話的意慾。當時我經常在家陪他玩耍，那時候有一套卡通片名叫《爆旋陀螺》，雖然我並不明白當中的術語，但我都會跟他一起玩，他說什麼我就跟着說什麼，有時候他會矯正我的錯誤，無意之間激發起他說話的意慾，讓他慢慢地進步。

怎樣去解決和陌生人相處的問題？

我可以從三個階段去分享一下幼子的情況，分別是幼稚園、小學和中學。

上幼稚園時期，我認為與陌生人相處是一個整體問題，不是單一問題。因為他自知多方面都比他人落後，例如語言、社交、表達能力等等，甚至肢體運動上都存有差異而感到不開心，看到自己跟別人不同，以致他不喜歡跟其他小朋友一起玩。在幼稚園高班時，他參加同學的生日會，只管靜靜地坐下來，一坐就兩三小時，任憑我跟太太如何誘導他出去跟其他小朋友玩耍，他都沒有反應。

升上小學後，情況開始有所改善，經過幼稚園時期的特殊教育訓練，加上學習環境改變，開始唸書、測驗等等，又有不同的科目如英文、數學等去學習，他開始意識到自己的能力不比別人遜色，有些更遠超於同學（如英文），便提升了自信，與陌生人的距離亦逐漸拉近。

中學的他變得更加不同，學業成績優異，結交到很多志趣相投的朋友，擁有自己的社交圈子。他主動提出做暑期工，我當然支持他去嘗試，讓他好好體驗如何與陌生人相處。



對於小朋友，我建議家長們不要強迫他們去做任何事，因為他們的心智年紀未能理解時，越去逼迫只會弄巧反拙。如果是年青人的話，可以跟他們解釋及溝通，讓他們知道言語溝通的重要性。以我的經歷，主要是透過建立親子關係，讓幼子做自己喜歡的事，幫助他循序漸進去解決問題，他便會漸漸了解如何與他人相處。

如何幫小朋友建立自信？

建立自信需要由家長入手，首先與孩子建立好關係，然後讓孩子選擇自己喜歡的、提升他的能力，做有能力做到的事，他做得到，有成功感，自然會開心，自信便會慢慢建立起來。



身為家長，遇到小朋友停滯不前或退步而感到沮喪時，可以怎樣做？

我亦有經歷沮喪的時候。兒子兩歲多的時候，未知他有「亞氏保加症」，開始時只知道他有言語障礙，便帶他做言語治療，一直到五歲多，這三年間進步好慢，亦發生了很多驚心的事，例如他走失，又經常收埋自己，躲進衣櫃，雖然他沒有發脾氣、咬人或更激動的行為，但治療進度的緩慢和他種種讓人擔心的行為都足以讓我感到沮喪。

當時真的非常擔心，不知所措，不停問自己「應該點解決」。我是憑着意志力去面對，不可以逃避，要鼓起勇氣去接受，好好去想辦法解決。多看一些鼓勵性的書籍，吸收多些正能量，讓自己明白到「原來問題可以解決」、「原來有很多 successful cases」，不斷去鼓勵自己，堅持下去，所有問題定必迎刃而解。

我們要相信自己一定會成功，雖然小朋友都會有退步、停滯的時候，但只要相信有機會成功，縱然途中遇到阻礙，我們都可以「停一停，諗一諗」，用新的方法再接再厲。方法未必人人相同，未必一定有效，但千萬不要放棄，一步步向前行，一定會找到成功的道路。



自閉症傾向 / 「亞氏保加症」能否痊癒？

幼子現在已經是年青人，他會主動去參與學校活動、當風紀、擔任班上的統籌舉辦學校旅行，更會去做暑期工汲取經驗等等，我看不到他仍有任何症狀。

以我自身經歷，我曾經問過一些認識多年的朋友和同事，他們會否相信我曾經經歷過「亞氏保加症」，他們都異口同聲地說不相信。在我而言，以朋友及同事對我的回應做準則，都應該沒有這些症狀出現了。

其實我年青時從頭到尾都不認為自己患有什麼病症，我只是單純地想克服「鈍」這個問題。直至發現幼子在各方面的能力都比較遲緩，都未聯想到這是病徵，只知道自己一定要幫助幼子去面對困難。我當時只希望能大幅度減輕兩個兒子之間的差異，而我相信我一定會做到。我當時擁有很大的信心，一定能克服所有困難。我從沒認為這是一個需要痊癒的病症，對我來說僅是一個需要克服的問題和困難。



兒童發展治療顧問 Ann Chen 總結：

樂先生和幼子的成長故事，實在令人鼓舞！它見證了「有願就有力」，也見證了助展會1993年創立時的信念-家長「接納、樂觀、積極」的心態，就是支持孩子進步的要素。

樂先生一直認為孩子情況僅是需要克服並解決的問題和困難，而不是一個需要痊癒的病症，這心念讓他聚焦在尋找解決方法的路上。而他把擔心化為正面的願望和積極的行動，並在打拼的路上選擇信任專業，與我們同工肩並肩前行，而不是孤軍作戰又或過於依賴。這樣，專業加上家長成為一團隊，一股力強勁而恰當的力量產生了。

最後，也是最重要的一點，就是樂先生願意走進入其幼子的世界，成為孩子的親密夥伴，依其興趣和程度，全然接納孩子地跟他交往，耐心地帶領他前進。沒強迫，而是耐心等待和信任；沒投訴，而是自我調節；沒逃避，而是立志面對。非常非常難得呀！

自閉症是病？或是孩子成長路上的難題？樂先生選取了後者作為他投放心力的導航。大家的取向又是怎樣的呢？！

註：

亞氏保加症 - DSM4 (1994) 精神疾病診斷準則, 美國精神醫學會 的診斷名稱分別是亞氏保加症及自閉症

自閉症普系 - DSM5 (2013) 精神疾病診斷準則, 美國精神醫學會 的診斷名稱是自閉症普系障礙 - 程度 1, 2 & 3

霎時感動

訓練中，令導師感動的時刻.....

聽到最近琪琪(化名)可以自己輕鬆地走入校門時，這個對於其他小學生是簡單的動作，卻是我們在差不多一年的訓練中，期待以久的情境。

初認識琪琪這小女孩時，她總是感到非常憂慮，總是很擔心她媽媽的安全。琪琪不願意與媽媽分離，甚至不願意上學，想每天與媽媽待在家裡。媽媽跟我們分享每天送琪琪上學時，她都會大哭不肯上學，令父母非常困擾。這也嚴重影響了琪琪的學業、社交生活，甚至她們一家的日常生活。

這時候，我們雙管齊下，一方面導師透過在課堂上引導琪琪抒發自己的情緒和學習怎麼運用身體作自我保護，包括逃走及擋開，及透過活動建立界線、自主獨立意識及成功感。同時，亦安排媽媽接受適當的輔導，學習怎麼為女兒提供情感上的支持。慢慢地，琪琪的情況得以改善。

在琪琪的身上，我見證了家人的支持和陪伴對小朋友成長發展的重要性。當遇到困難時，若家長願意與孩子一起齊心共同和正面面對，並一起尋求專業的協助，相信就能幫助孩子走出困局。



特教導師 徐姑娘

看到小言(化名)模仿我吃零食的方式，那一刻我不禁會心微笑。回想起當初在課堂上，小言甚少觀察導師在做甚麼、玩甚麼，他常常專注在自己的世界內，未有為意到周圍。在課堂上導師利用小言喜愛的零食，引領他去為意自己想要甚麼，觀察自己在做甚麼，觀察導師在做甚麼。現在，小言多了與導師有眼神接觸，會用眼睛去觀察導師如何食、如何玩，甚至是模仿導師的做法。看到小言的進步，較以前能為意到四周發生的事情，我頓時感到十分欣慰。



特教導師 李姑娘

新人新事

大家好，我是助展會的新成員冼學兒姑娘。我剛從大學的幼兒教育學位課程畢業，來年亦會繼續進修特殊幼兒工作專業文憑課程，盼望能更多的了解孩子們，更好的協助他們成長。

我的家庭中也有一位患有讀寫障礙的成員。在陪伴他成長的過程中，深深明白到他們會面對到甚麼的困難，不論是內在還是外在。這些經歷令我立志成為特殊孩子們的導師。感恩能成為助展會的一份子，冀望日後的工作能與家長們一同努力，為孩子的成長略盡一點微力。



大家好，我是新加入助展會的費宇涵姑娘 (Yolanda)。我出生於中國江蘇省，十一歲來到香港，今年從英國倫敦國王學院心理學系畢業。我相信每一個孩子都像一隻風中飛翔的小蝴蝶，有些飛得高些，有些飛得低些，但每一隻小蝴蝶有他自己的飛行軌跡，不用去比較他們，因為每一個都是不同的，每一個都是特殊的，每一個都是美麗的。我希望我能夠運用自身的經驗和知識幫助每一個特別而又美麗的孩子自由快樂地迎風飛翔，飛出屬於他們自己獨特而絢爛的軌跡。



活動教學分享

齊來拍氣球- 訓練手眼協調、眼球追視

在課堂上，氣球是大部分學生都喜歡的物件，而當中他們最喜歡的遊戲，就是令氣球持續離地的遊戲。遊戲玩法主要是導師和學生輪流去用手拍氣球，令它維持在空中不碰到地面。學生們最喜歡這個活動的原因，就是氣球快要落地時的緊張刺激感。當學生見到氣球快要落地時，他們會感到十分緊張，然後會用盡方法去令氣球遠離地面。學生們在遊戲過程中通常表現興奮，專注力亦能較為集中。這個活動主要可以訓練學生的手眼協調、空間感、眼球追視等能力。學生需要雙眼追著氣球的動向，同時要控制雙手去拍打氣球，並能從中為意整個空間，能多向高或向遠望。這個遊戲亦可以因應不同的訓練目標而改變玩法、工具等。當學生需要訓練身體意識、身體控制等運用身體的目標時，導師就能在遊戲中加上新的元素，運用不同身體部位，如頭、腳、手臂等去控制氣球的元素。另外，這個遊戲亦能鼓勵學生挑戰自己，或是思考解決難題的方法，如用不同工具代替手去控制氣球，亦能增添遊戲的趣味性以及難度。



特教導師 李姑娘

最新消息

最新影片“小朋友在閱讀中文文章時，如何教導他們在不讀出聲音下，而可明白當中的意思？”已 upload 上 Youtube 頻道，有興趣可以上 Youtube 觀看及「訂閱」我們！



心理輔導員、生命教練及靜觀導師劉姑娘將於 8 月份舉辦“心靈靜觀工作坊”：「靜觀 + 和諧粉彩畫」及「靜觀 + 心靈拼貼」工作坊，詳情及報名資料可以登入以下網址。



親子教練孫美賢姑娘於 5 月及 6 月內為保良局馮晴紀念小學進行了 3 節“家長舒緩小組”，內容為教授減壓及觀呼吸之方法及分享。

講座後記



12.5.2021 像青蛙一樣「靜下來」。體會「靜觀」的轉化

《像青蛙一樣「靜下來」。體會「靜觀」的轉化力量》

本會邀請了心理輔導員、生命教練及靜觀導師 劉姑娘分享《像青蛙一樣「靜下來」。體會「靜觀」的轉化力量》，讓家長親身體會「靜觀」的活動及其效果。

靜觀活動是由外觀到內觀的，著重於體驗時身、心、靈的感受。劉姑娘分享：靜觀是一個寶藏，它除了強調回到當下、好奇及不批判和接納的態度，它也有瞬間平靜突然而來的緊張及焦慮、使身體放鬆、提升自尊、自信、自我愛惜的妙用。

在活動中，劉姑娘分享一些以往的見證外，還提供了一些靜觀的活動給予家長，如：靜觀與心理彈性計劃、「將笑收納在肚皮」靜心錄音和靜心進食等活動，家長可應用於生活當中。

最後，劉姑娘建議在處理孩子不當行為時，先運用靜觀放鬆和平靜自己的情緒，令自己靜下來，「say yes to life」，才能察覺、接受當下，從而看見了真正的自己和別人，聆聽到自己和別人真正的需要和渴求，解決問題。

8月暑假期間，劉姑娘會帶領「親子心靈靜觀工作坊」，工作坊混合靜觀及和諧粉彩及心靈拼貼。家長可以與孩子一起體會「有動有靜」的靜觀及運用「表達藝術」轉化情緒，享受一個寧靜、專注、喜悅的炎熱下午！

16.6.2021 療育孩子的心系列 III — 「打機心癮的預防及戒除」

本會的輔導心理學家—鄭雅心姑娘在講座中拆解了兒童打機成癮背後的原因，亦為幫助孩子戒除心癮提出了建議方法。

鄭姑娘先提出打機對大腦的影響。出乎意料地，大部分研究均顯示打機對大腦有正面的影響，能有效提升兒童的策劃及執行能力、專注力及記憶力。鄭姑娘指出兒童打機並非毫無用處，重要的是家長能否為孩子選擇一個合適的遊戲。接著，鄭姑娘帶出兒童打機成癮的背後隱藏著他們未能處理的痛苦情緒，以及低落的自尊感。她提到孩子會用成癮行為來幫助他們抒發甚至是逃避情緒，或是透過打機獲得成功感和自信，以此填補現實生活中未被滿足的內心需要。

最後，鄭姑娘提醒家長面對孩子打機問題最好先與孩子溝通，了解他們的情緒狀況。並透過發掘孩子的潛能幫助他們建立自尊感。最重要是家長亦能以身作則，成為孩子的榜樣，教導他們如何在使用電話的同時學懂自律和自制。

家長線上課



(2021 年 8-10 月)

Smile @ Heart 兒童及青少年情緒困擾

8/9 晚上 (三) 學童自傷行為的預防及介入 (講座)

20/10 晚上 (三) 療育孩子的心系列 V — 幫助幼兒過渡 “分離焦慮 ” (講座)

專注缺失 / 過度活躍 (AD/HD)

29/9 早上 (三) AD/HD 非藥物對治系列：適合幼兒及小學生的家居日常靜觀練習 (工作坊)

13/10 早上 (三) AD/HD 非藥物對治系列：孩子衝動闖了禍, 事後可怎樣作教導? (免費問答討論會)

自閉症(ASD)

5/8 晚上 (四) 自閉症之中醫對治 (免費講座)

1/9 早上 (三) 「識心療法」系列：開啟自閉症孩子的聽覺意識 (講座)

Good @ Study 學習 / 讀寫障礙 (LD) 治療與輔導

15/9 晚上 (三) 怎樣支援孩子應付日常功課 (免費問答討論會)

27/10 早上 (三) 怎樣才能讓孩子跨越讀寫障礙 - 25 年經驗總結 (講座)

報名請到：<https://bit.ly/3nDi43y>

