

助展會通訊

主題文章



「家務」訓練 提升發展障礙孩子能力的重要性

……「做家务」對成人來說或許是件「苦差」，但是對孩子的發展卻有極大的幫助，特別是對於有學習/發展障礙的孩子……(詳見內頁)

你問我答?

……我的孩子正在其他機構進行言語治療 / 感覺統合訓練，請問你們機構提供的訓練和其他機構提供的訓練有什麼分別？……(詳見內頁)



講座後話



……由於上次講座反應熱烈，故此本中心於2月26日再次舉辦了「亞氏保加症之情緒面面觀」的講座，我們衷心感激家長們的支持和參與。……(詳見內頁)

講座消息

1. 孩子有話兒說—孩子鬧情緒的處理方法(第二場)
7月8日 星期三 晚上7時半至9時半
2. 母嬰安：難產/早產嬰兒的發展危機及所需的早期介入
7月30日 星期四 晚上7時半至9時半
3. 讀寫障礙成功路(一) — 英文字認讀及串字技巧
8月20日 星期四 晚上7時半至9時半
4. 識心療法—自閉/「亞氏保加症」孩子之療育出路(一)
9月17日 星期四 早上10時至中午12時

順天而行，助展潛能

電話 : 2528 4096
電郵 : pda@pdachild.com.hk
網址 : www.pdachild.com.hk
Facebook : www.facebook.com/pdachild
地址 : 香港灣仔駱克道194-200號
東新商業中心一樓

歡迎致電或電郵查詢有關資料及詳情

「家務」訓練 提升發展障礙孩子能力的重要性



「做家務」對成人來說或許是件「苦差」，但是對孩子的發展卻有極大的幫助，特別是對於有學習/發展障礙的孩子。

為什麼這樣說呢？因為當孩子「做家務」時，他需要運用大小肌能、認知思維、社交感知能力等等來執行任務，故它是身心腦鍛鍊的好機會。對一般孩子來說，「做家務」的重點意義可能幫助提升其作為家庭成員的身份和責任感，及讓腦袋可將平日的學習溫故知新地結合應用出來；而對於特殊學習/發展需要的孩子而言，則是透過每天「做家務」，讓其腦神經得到大量的刺激和重覆學習的機會，繼而加速身心腦各項功能的發展，亦是建立身份和責任不可缺的途徑。

「做家務」可幫助孩子以下的發展……

Text * Ann Chen 陳玉珍姑娘 Miyan Chow 周加恩姑娘

的認知能力 提升對世界事物

- 一 對於一些對周圍事物一知半解、認知及學習能力較弱的孩子，「做家務」是非常重要的而又有趣味的學習活動。它可讓孩子多接觸生活中常見的事物，學習到事物的特性和做事情正確方法，並認識到把「家務」做妥當的所需條件等；很多時，孩子還能在做家務的過程中學習如何解難。



洗米煮飯 – 可教導比較有關生米、熟飯、飯焦的特性。電飯煲的功能，熱和電的概念，不同的水量 / 不同的米種所煮出的飯之不同，洗米、量水的步驟和條件，其目的或原因，整個由洗米至煮熟飯至盛飯的程序……等。

替換紙巾盒 – 可引導孩子思考「紙巾盒」的功能，為什麼有些家有，有些則沒有，其容量大細跟紙巾數量的關係，選擇某一牌子的原因，盒內紙巾耗盡之大概需時，替換的方法……等。

洗碗 – 可教導孩子認識工具和思考怎樣才能把碗碟弄乾淨。

例：「應選擇用海綿，還是用粗潔布呢？」、「不同大小和形狀的碗碟應怎樣堆疊擺放？」、「應把多少洗潔液倒在海綿上？」、「怎樣安步就班地鋪排洗碗的程序」等。

一。 認識做事的思維能力

學習或發展障礙的孩子,一般前腦功能發展落後,故做起事來時常缺乏足夠的組織、計劃和反思調整能力,以致他們常表現出過於衝動、亂七八糟或錯漏過多等情況。若要改善,就需透過多多累積一些計劃及組織「一件工作」的經驗,而「做家务」便是恰當的訓練活動。

在「做家务」時,孩子需要思考「目標為本」的意念和一件工作的流程,包括事情的開始至結束的經過及其所需的條件和限制,並「組織」及「計劃」如何把它實行,當中包含了工作記憶、步驟、次序、預見、改變、檢討、處理時間和空間位置等,在這做好「一件事」的過程中,就迫使前腦要起動成長。



先選擇一些孩子體力、能力和意志可承擔,又容易看到成果的家務,好讓孩子感覺做家务是輕鬆的及獲得成功感;繼而才增加難度及次數來磨練意志。

別忘記適時和適當地稱讚孩子,以提升孩子「做家务」的成功感及動機,例如:成人對孩子的眼神/動作的讚賞或配合不同的獎勵計劃。

「做家务」時可和孩子一起合作進行,或甚至可加插不同形式的比賽,以促進親子關係或增加樂趣。

三。 提升自我能力感

「做家务」非常適合一些自我能力感較低孩子的訓練。家務是一件有成果的事情,努力和成功地完成工作後,孩子多能經驗到很大的滿足及喜悅感,及感到自己有能力去幫忙成人處理家中事務,這些都幫助他們提升自我能力感及自信心。

四。提升身份及角色上的

讓孩子多參與及分擔「家務」的工作，可讓他們經驗自己作為家庭成員這身份的實質意義，學習理解及遵照成人行事的要求，並同時建立責任感。這些經驗對那些平日自我中心過強或傾向以自身的需要作考量的孩子來說是非常重要的。當孩子越能明白作為家庭成員這身份所包含的義務和責任，他們就越能明白和做好學生的本份，以至到社會公民的本份。



當成人指示孩子「做家務」時，需留意所使用的言詞，清楚界定孩子應當負的責任，並令他意識到自己在為自己的家出力，也別忘記給予其身份及所擔當角色上的認同。

避免用疑似邀請、請求或可自由選擇等的字眼

(×) 「今天搵衣服…好唔好?」

工作是屬於孩子的，不是「幫助」或「為討好」其他人而完成

(×) 「幫媽媽搵衣服…」

(√) 「今天輪到你負責搵衣服…」

(√) 「現在媽媽負責做飯，你年紀還小，所以現在你只需要負責抹桌子…」

(√) 「嘩！桌子被抹得很乾淨，待會我們吃飯時，放心多了 / 謝謝XX，有你幫忙，真好!」



故此，除了正規的專業治療及基礎能力訓練外，日常的家務訓練對於發展/學習障礙的孩子實是不可或缺的。若家長能花點心思在家裡作出配合，讓孩子參與「家務」的工作，給予他們「多體驗，多嘗試，多勞動，多思考」的機會，並從小灌輸他們作為子女或家庭一員的身份及責任，必能讓他們成長得更全面和更迅速。

陳玉珍姑娘 Ann CHEN

兒童發展治療顧問 (策劃及督導)

香港一級註冊職業治療師、醫療研究碩士、佛學研究碩士、香港特殊學習障礙協會顧問、DISC 性格測驗 認可顧問、感覺統合評估證書、身心創傷體感治療師(Somatic Experiencing Practitioner)，並修讀家庭系統排列、Myofascial Unwinding, Rhythmic Movement Therapy 等身心靈治療課程 及 擁有超過二十五年前線服務發展 / 學習障礙兒童及青少年經驗。

歡迎登入 <http://www.pdachild.com.hk>

瀏覽更多有關教育發展上有差異的兒童及青年的專業資訊

你問我答

問：我的孩子正在其他機構進行言語治療及感統訓練，請問你們機構所提供的訓練和其他的有什麼分別？

答：助展會跟香港其他的兒童發展治療的機構一樣，聚合了不同界別的專業同工，用心地為孩子提供多個療育項目，包括感統、大小肌、社交溝通、專注力、認知思維、言語治療…等以供家長選擇，並同時著重家長支援。

但若說到助展會的獨特之處，我們可歸納為以下四點：

(一) 由幼兒到青年 . 全程跟進

無論孩子何時開始進入助展會受訓，只要孩子和家長有需要，我們都會一路相伴，提供支援，直至孩子們長大成人，務求完善其發展，好讓他們能成功地進入幼稚園、小學、中學、大專或大學，及至社會就業，自力更生，發揮所長。

(二) 對症下藥 . 治本治標 . 把握時機的個人化療育方案

助展會自初次評估，我們會不斷致力尋找影響孩子發展的核心障礙及其因由，務求**從根做起**，對症下藥，為他/她找出**開竅**的策略，設計出針對性的解決方案來破解其困局，包括在身體感官、心靈情感、大腦智能等各方面，好讓孩子能**回歸正常的成長軌道**，**重新上路**。

除了著重**治本的療育**，我們也會因應孩子當時的緊急學習需要，提供**治標的、補救教學輔導**，例：文字認讀、書寫、默書、閱讀理解、作文、數學…等，即拐過彎，取強避弱，針對學生的獨特情況給他設計另類策略來學習，從而幫助他/她應付學校或工作間的要求。

助展會成立於一九九三年，本著「**順天而行、助展潛能**」的信念，為 0 至 25 歲在發展上有差異的兒童及青年提供全面性專業服務的私營機構；宗旨為幫助他們突破成長困局，促進其身心腦的自然發展。服務包括為孩子提供**兒童發展及學習能力評估、智能評估測試、讀寫障礙評估、音樂才華專業諮詢**等評估，以釐訂個別發展需要的治療方案並進行訓練。本會亦為家長、教育界、復康界、社會服務界同工提供專業諮詢及培訓，並有感統訓練用品，以供各界訂購。

由於孩子的發展困局和成長需要會隨著時間不斷演變，與此同時，身心腦各範疇的發展也有一定的時機和自然軌道要跟隨；助展會非常著重把握孩子在每階段的成長契機，故會為每個學生**度身定造適切其需要的療育方案**，並於每三至六個月作檢討及調配，直至孩子畢業為止。療育方案內容包括：在某一時段內最重要及急切的療育重點、目的、策略、次數、導師選擇……等。

(三) 身心靈智 . 親子關係 . 全面涵蓋

除了幫助孩子發展身體、腦筋和情緒等智能外，助展會也會把孩子的對生命及人和事物世界的心靈狀態也包括在基本的療育範圍內，這是在其他同行機構較少見的。這是因為我們知道孩子的潛意識心靈狀態，是掌管他/她的常態情緒（特別是跟孩子長期處於緊張或驚青、衝動、分心等狀態有關）及成長動機的基本因素；換言之，它對孩子突破成長困局的機會舉足輕重。而影響孩子的心靈狀態的因素多為孩子在出生前及出生時的經驗是否順利或充滿危險、跟父母親/家族親人的不正確的序位連結、早期身心創傷……等。

我們常用的手法包括心靈系統排列、體感創傷療法、表達藝術療法、自我界線保護訓練及親子關係輔導等。

(四) 東西學說 . 結合採用

當為學生解決問題時，我們會結合東方及西方的學說來為學生設計療育方案，從而讓孩子達至全人發展。西方學說包括：人類發展和認知心理學、復康科學（腦神經及肌能治療）、創傷心理/情緒輔導、特殊教育等理論；而東方有關身心成長的理論及治療手法包括：來自佛學及中國哲學的人心和意識學說、靜心/靜觀訓練、靜觀手療、按摩、經絡理療等。

講座後話

由於上次講座反應熱烈，故此本中心於 2 月 26 日再次舉辦了「亞氏保加症 之 情緒面面觀」的講座，我們衷心感激家長們的支持和參與。講座內容主要講及亞氏保加症的孩子出現情緒困擾底層的原因，及家長如何支援孩子的方法。講者陳姑娘以專業的角度分析原因有五個，一是孩子心身腦被困，感覺反應過敏或過弱，二是未能與照顧者建立親密感和安全感，三是自我意識薄弱，四是解難、變通及抽象能力弱，五是孩子在我口講我心的能力不足，特別在有壓力的情況下。講者指出家長們要有效地支援孩子的情緒，首要做的是先調節自己的心態，以正面、冷靜，觀察並給予孩子時間和空間，其次是以具體的行動來回應孩子的情緒反應，例如：幫助孩子說出他的意慾和想法，又如：「他想或不想怎樣」等，除此之外，也要從根做起，要重建孩子與成人的信任和親密感，其次透過手療和按摩幫助孩子釋放潛藏情緒，放鬆身體及減低觸覺敏感等，還要進行各樣的訓練，包括自我保護意識、我手寫我心、解難及變通能力等的訓練，這樣才能達至事半功倍效果。



新人新事



我是新加入助展會的兒童發展導師 顏淑慧姑娘。很高興可以投入這大家庭！

在大學期間，我主修兒童發展心理學。其後也修讀了社會工作文學(家庭本位實務及家庭治療)碩士學位。之前，我已開始投入幼兒發展的工作，並獲得教導有特殊學習需要 (SEN) 的學生及輔導其家庭的寶貴經驗。希望日後能以我的知識和經驗來幫助學生成長，並協助家長們掌握親子之道。