



復和綜合服務中心

31 期

2023

## 如何協助

蕭樂明姑娘（註冊社工）

### 自閉症學生 適應新學年

新學年，相信教育界的同工們正在努力適應新接觸的學生、家長甚或新的工作夥伴。對於成人，我們尚且要花心力時間作新的了解與磨合。不知大家有否察覺在校園裡，有一小群學生，對適應新改變特別困難？他們可能因面對改變而變得徬徨無助，倘或沒有及時和適當的支援，容易引發情緒，甚至會影響課堂的進行。提及的，正是患有自閉症譜系障礙的學生。他們在校園裡社交能力弱，情緒容易出現不穩，而且適應能力較弱，容易予人一籃子負面印象。他們會出現之典型障礙，詳細請參考附圖一。我們可以如何明白、理解以及支援他們？筆者嘗試從數方面拋磚引玉，對如何支援自閉症學生作出一些建議，盼望激發大家更多的關注及思考；當中提出的正向班級經營策略，對提昇整體學生的學習動機、自律守規及情緒管理等也大有裨益。

（接下頁）





## 建立常規習慣

一般來說，患有自閉症的孩子懼怕轉變，也不懂得應對改變。他們不容易適應新環境，對於突如其來的事情，他們會感到無所適從和不安。再者，患有自閉症的孩子，語言表達能力一般都較弱，由於未能有效表達內心想法或感受，以致出現很多行為和情緒上的問題。

開學初，老師要花時間做好常規習慣的建立，因為混亂及不規律的狀態容易引發學生不安的情緒；未能適時處理，更會惡化至情緒爆發。結構性的學習環境強調規律化和可預測的流程，使用規律化及穩定的學習環境有助學生學習及遵守規則。因此，老師宜在校園生活流程安排方面有恆常規律，明確張貼「繳交功課流程」及「午膳安排流程」等並預先告知學生，不宜作太多突發的轉變。自閉症學生一般很重視按既定規則準時「落堂」，當課堂需作任何改變/調節前，宜先向他們預告，好讓他們作好心理準備。如遇上打針日、牙科保健日等，宜先向他們講解相關流程安排，安撫他們的情緒。假若課室活動需作出改變時，宜循序漸進。例如全班要調換位置，建議盡量讓部分原本坐在相關學生附近的人，繼續在他附近，以減低學生的適應困難。多數自閉症學生有聽覺敏感的現象，及注意力容易分散的情形。因此，建議班級座位盡可能安排在噪音干擾較少及刺激物較少，且能讓教師方便提醒的地方。此外，亦可透過物理環境結構化，透過文字及顏色明確標示課室環境中的位置與功能，協助學生對環境的了解。



## 一致清晰、具體明確的班級規範

因應孩子的固執行為，老師可預先說明要求及規則，與學生約法三章，要求他們遵守。準則必需清晰一致，以免引起孩子不必要的情緒。班級教室應遵守的規則，建議先透過口頭說明，確定學生理解後，張貼於明顯易見的地方，提供視覺提示協助學生自我提醒。當中宜選用正面、鼓勵性及明確具體的字眼撰寫規則。此外，針對自閉症學生的一些特別狀況，如專注力容易分散，建議老師可派發一些小任務，如清潔黑板、派發作業等，協助學生正面遵守紀律。老師宜多以讚賞、鼓勵的方法激發學生的正面行為。





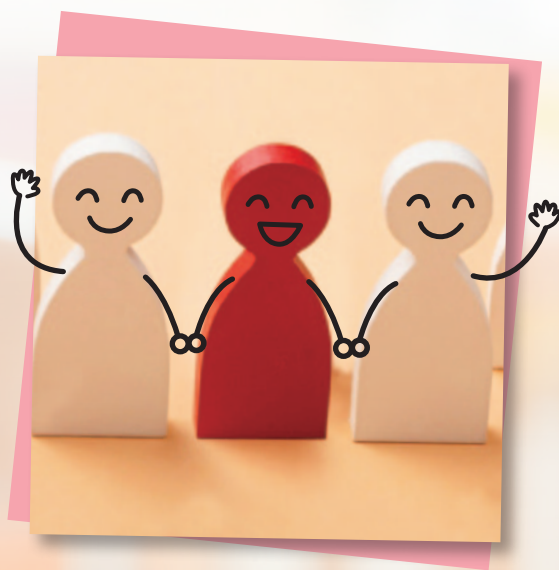
## 利用 Circle Time 圓形時間及早疏導學生情緒

老師可製作情緒分享溫度計、情緒天氣圖表等，讓學生選擇代表自己該天的情緒圖象或溫度，把自己的名字卡張貼在相關的位置，以作表達及疏導情緒。老師可善用班主任課 / 成長課時間，運用 Circle Time 圓形時間的概念，讓學生建立分組圍圈，就著情緒圖表或特定正向主題，建立互相分享，聆聽別人的習慣，並恆常關心學生的情緒狀況。老師在平日做好情緒教育及疏導，讓學生認識及習慣表達情緒，能有效減少學生在課堂中爆發情緒的危機。



## 建立正向班級及校園互助氛圍

由於自閉症學生的社交能力弱，他們較難自行結交朋友。建議老師可安排熱心助人的同班同學及校內學兄學姊協助。高年級同學較成熟，他們可於早會、小息或午膳時間關心或指導有需要的同學適應學校流程。同時，學兄學姊可協調相關學生與同班同學進行簡單桌遊或懷舊遊戲，增進自閉症學生對校園的歸屬感。至於課堂內的一些分組活動，則宜安排學生熟悉的同班同學加以協助，以減低學生的焦慮。對於負責關懷自閉症學生的同班或高年級同學，老師或社工可定期給予他們相關的訓練及支援，以減少他們支援自閉症學生時出現的壓力與挫敗感。同時，定期表揚熱心助人的同學，並給予嘉許獎勵，能鼓勵更多同學加入協助行列。





## 家校正面合作，促進相互理解

自閉症譜系學生的家長較易出現兩種極端情況。一種是未能接受子女有特殊需要，逃避及淡化子女的問題，不願讓子女接受進一步專業支援。教師忌操之過急，特別在開學初期，宜先與家長建立信任關係，給予家長空間沉澱，同時就著子女在校情況與家長保持交流，等待合適時機再作勸喻。另一種情況是家長十分擔心子女新學年在校情況，經常追問老師學生的上課或午息情形。要面對自閉症學生的特殊情況，家長承受的壓力不少，在開學初期亦容易感到擔憂。老師耐性的交流對家長來說可以是莫大的支持。同時，由於家長比新任教的老師熟悉子女的情況，良好的交流有助老師儘快掌握學生特性。建議老師可透過家校溝通簿記錄學生的一些特別情況讓家長留意，有需要時也可讓醫生或其他專業人士掌握學生新學年情況，以作跨專業支援。此外，建議老師多留意學生的進步及長處，在開學初安排學生服務崗位時，給予他們機會發揮其興趣或專長，並且不要忽略持續與家長溝通學生的正面情況。若家校溝通良好，相信對自閉症學生適應新轉變帶來強大的助力。

電影《星星的孩子》中，患有自閉症的主角天寶曾言道：「他們知道我跟別人不同，但我不是不如人。我有天賦，我可以用新的方式看世界，我可以看到別人看不到的細節。」但願我們在獨特的孩子身上，看到不一樣的美麗，看到生命的多元色彩，看到想像以外的新世界。陪伴孩子走特別的成長路，過程縱有艱辛，笑中有淚，相信驀然回首，我們自身也經歷不一樣的成長之旅。祝大家新學年懷著愛與盼望，與孩子一起譜寫新的篇章。

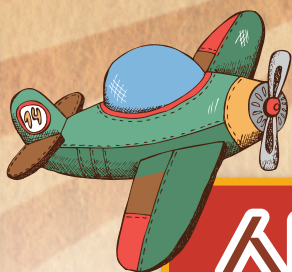


附圖一：自閉症學生的典型障礙

面對的障礙	行為表現的例子	給人的印象
難於解讀別人行為	未能明白老師面部表情及非語言的指示，只顧進行自己的活動	不合作、冷淡
難於理解社交規範	缺少眼神接觸，與人談話時站得太近，不停的提問，難於結交朋友	不禮貌、令人尷尬、不受歡迎
難以明白自己的感受	緊張、煩躁	容易發脾氣、情緒不穩定
想像力較貧乏	不明白別人的觀點或事情的後果	可能有不可理喻的行為舉止、鬥氣、不合作
難以理解言語，特別是不明白比喻、笑話及幽默	只理解字面意思， 「你可不可以打開窗門？」 他們會誤以為是問題，而不是一項請求或指示	不合作、愚蠢
行為偏執	拒絕接受改變；重複某些動作或常問同樣問題；嚴守規則，常告發別人不遵守規則	偏執、令人煩擾
知覺上的異常	容易受外界刺激影響，對某些聲音或情況有過度的反應，甚至產生恐懼	容易分心、大驚小怪
行動笨拙	上體育課或活動課時可能手腳有欠靈活	滑稽、可笑、容易被人取笑

資料來源：「融合教育自閉症篇」資料光碟：教育統籌局學校發展分部





## 懷 舊 遊 戲

### 人際關係與歸屬感建立之方法

盧芷晴姑娘（註冊社工）

對兒童及青少年來說，學校是他們在成長過程中重要的學習和社交場所之一，然而過去三年的疫情讓學生難以進行正常社交，失去了面對面接觸同儕的機會。關注學童發展權利聯席在 2023 年 5 月所進行的一份調查<sup>1</sup>指出，在 418 名受訪者中，有 56% 受訪學生指自己逐漸失去參加任何活動的興趣，同時有 47% 學生選擇盡量減少與其他人接觸，亦有 36% 學生表示與他人相處出現問題。由此可見，疫情使學生的社交意欲下降，同時削弱了其社交能力，甚至會出現社交退縮的現象。如今學生需要回歸到以往實體上課的生活，他們更需要時間重新適應及投入校園生活。故此，本中心希望藉著新學年於校內推廣不同懷舊遊戲來促進學生之間的互動交流，並增強他們對學校歸屬感，讓他們能夠在愉快的環境下學習成長，迎接多姿多彩的校園生活。

心理學家 Edward Thorndike 曾提出社交智力<sup>2</sup> (Social Quotient) 的概念，社交智力是指在與人相處及交往的過程中，能夠感知他人的情緒、情感和意圖，並作出適當回應的能力，而這樣的能力並非天生具備的，需要透過後天學習培養出來的。孩童除了可以透過日常生活中的觀察、模仿，以及從與不同人互動中所累積得到的經驗，來培養社交智力之外，還可以從遊戲中學習，懷舊遊戲便是其中之一。懷舊遊戲的特色除了玩法簡單外，還無須使用高成本的物資便可以玩，加上遊戲既刺激又富有趣味性，能夠吸引學生們，一方面可以提升他們的社交意欲。另一方面，形式以集體遊戲為主，正正是提升學生社交能力的好機會，讓他們在玩的過程且輕鬆愉快的氛圍下，逐漸適應與人互動及交流。

本中心已付諸行動，到訪了深水埗區的一間小學，透過懷舊遊戲將一群學生連繫在一起，讓他們能盡快融入校園生活。是次我們與學生進行了兩個懷舊遊戲，分別是狐狸先生幾多點和糖籮豆，學生們玩得十分投入及享受。雖然遊戲時間已結束，但他們仍意猶未盡。在最後的分享環節，有學生分享到復課前後與同學關係上的不同，復課後能夠面對面交流，接收到的資訊也清晰得多，之前大家隔著屏幕，想分享甚麼都很困難。在玩的過程中，我們觀察到遊戲的確能在無形中拉近了大家的關係，即使學生之間未必互相很熟悉對方，但當他們沉浸在遊戲時，他們能夠打成一片。



<sup>1</sup> 星島日報 (2023 年 6 月 1 日)。調查：疫下網課削學生社交能力。取自 <https://std.stheadline.com/daily/article/2531261/> 日報 - 教育 - 調查 - 疫下網課削學生社交能力

<sup>2</sup> 教育傳媒 (2022 年 5 月 25 日)。《香港教育雜誌》第 58 期。取自 <https://media.goodschool.hk/storage/upload/ebook/2022-05-25-170207-007632.pdf>

筆者鼓勵學校可以安排由高小學生或校內的遊戲大使在小息、午息的時段帶領初小學生去玩懷舊遊戲，既能夠讓他們學習與不同年級及個性的學生進行互動，有助提升與人相處的技巧，還能推動不同班級學生的同儕關係建立，共同營造一個和諧有愛的校園，也會提高了身為帶領者的學生對於學校活動的參與度。當學生能夠與人建立正向關係，且學校的氛圍是關愛、接納的，便能提升他們上學的意欲並加強對學校的歸屬感。

其實除了讓學生擔任帶領者外，也可以邀請家長以義工身份去協助或帶領遊戲，讓家長能夠多參與校內活動，有助加深他們對學校的了解及學生在校的情況，促進家校合作，為學生締造一個理想的成長及學習環境。

新學年新開始，希望大家的生活、課堂、社交、健康都能得到真正的「復常」。

鳴謝：聖公會基愛小學



編輯顧問：黃成榮教授  
編輯委員：吳志權先生

執行編輯：包彩珍小姐  
印刷數量：2,000份  
排版及印刷公司：以勒創意設計  
版權所有，轉載內容須得到本中心同意



中心聯絡資料