

走進自閉特色的世界 家長講座


陳映河姑娘

教育心理學家

7/12/2023

內容



- 自閉症的定義 
- 走進自閉症孩子 - 「星星兒」的世界
- 照顧「星星兒」的日常技巧

自閉症的定義

DSM-5

1. 社交溝通缺損
 - 社交情緒互動缺損
 - 社交互動上非口語溝通缺損
 - 建立人際關係缺損
 2. 刻板及重覆行為(其中兩項)
 - 刻板及重複動作
 - 固執
 - 局限的興趣
 - 感官上過敏或低敏
- 症狀必須在童年早期出現(沒有年齡限制)
 - 影響日常生活功能

社交溝通困難

- 社交情緒**互動**困難
 - 不善於表達自己的情感
 - 控制情緒能力較弱
 - 難以體會別人的情緒與感受



社交溝通困難

- 社交互動上**非口語溝通**缺損
 - 缺乏眼神接觸、表情、身體語言
 - 接收及解讀別人的非語言信息出現困難
 - 也可能缺乏理解和回應他人的情感



社交溝通困難

- 建立人際關係缺損
 - 較難與朋輩建立及維持雙向的對話及交流
 - 想像力和社交技巧較弱
- 難於參與假想遊戲及社交活動

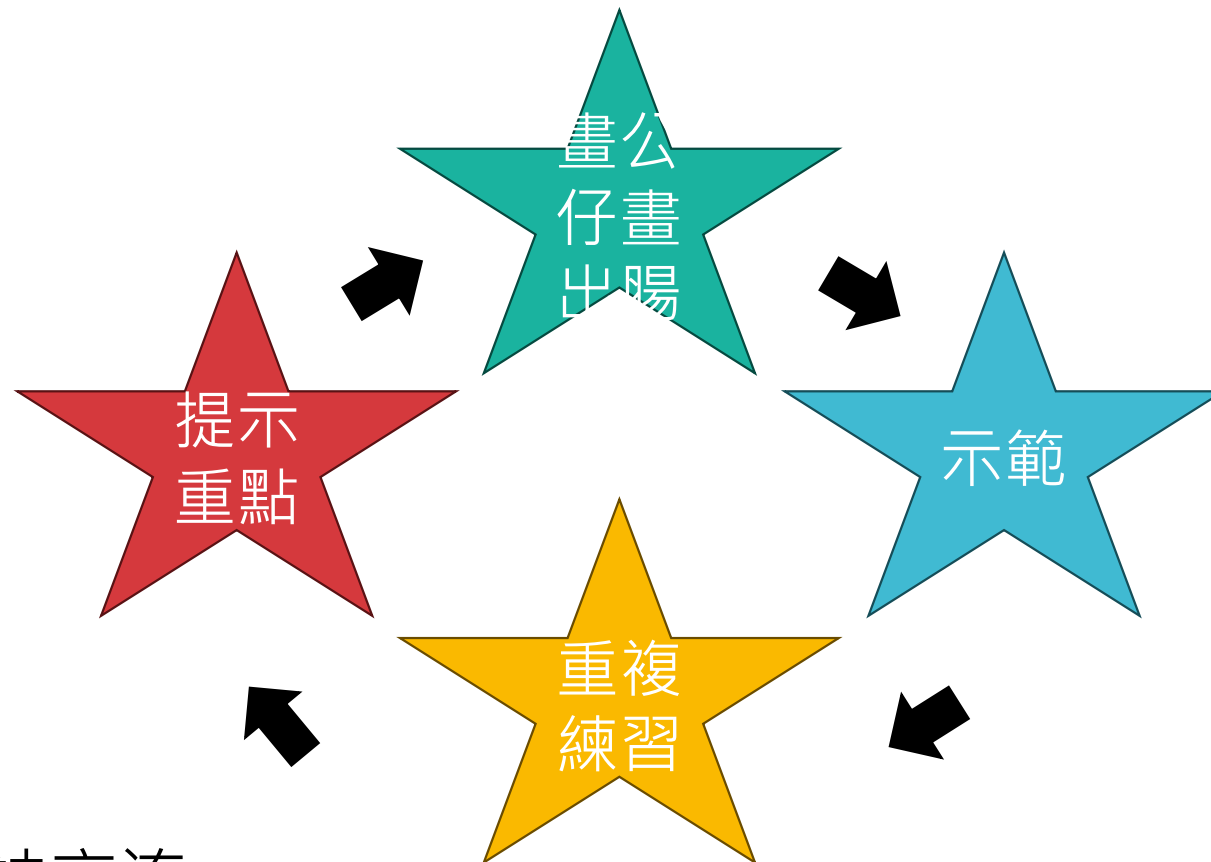


星星四步曲

小錦囊

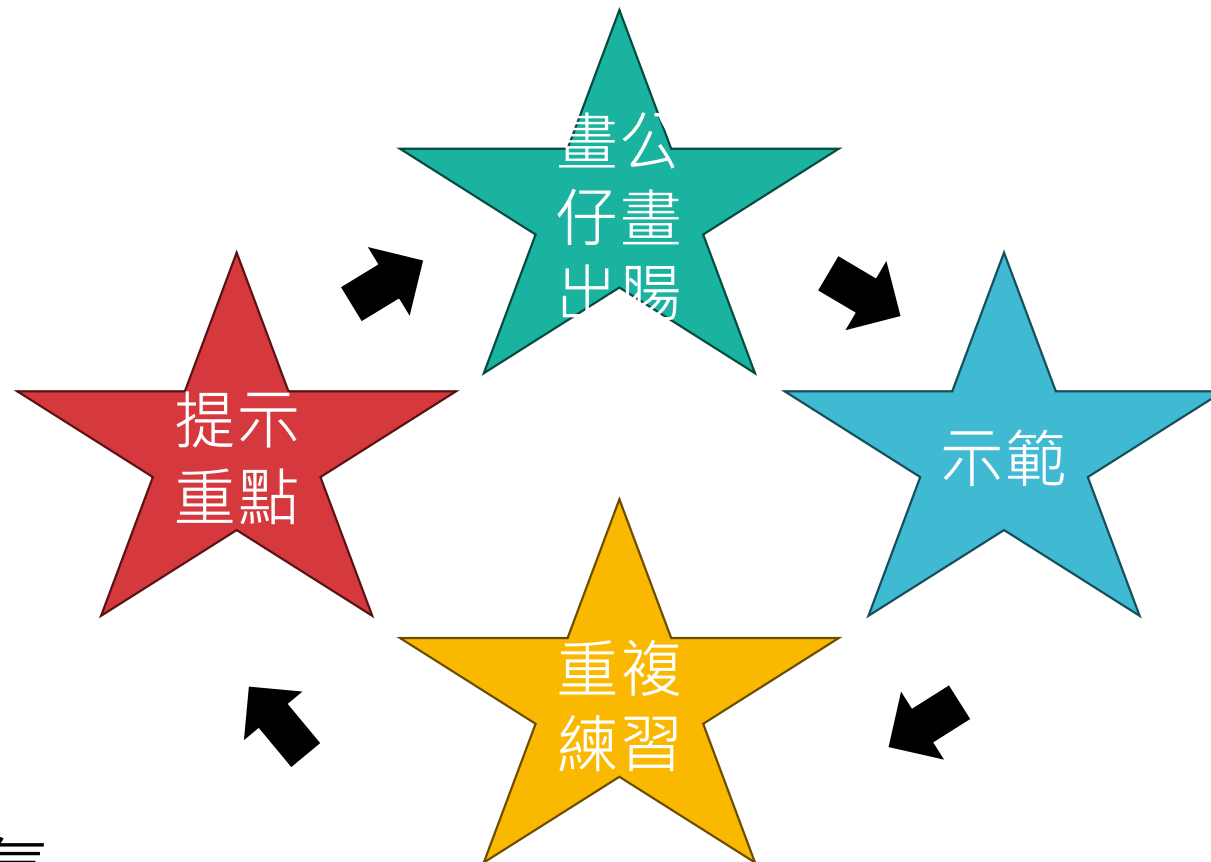


星星四步曲



- 社交
 - 眼神交流
 - 「對方同你講野，你要眼睛望著對方」
 - 邀請別人
 - 「你可以行近啲，叫佢個名，問下可唔可以一齊玩」

星星四步曲



- 情緒
 - 生氣
 - 「你望下我，我皺眉，覺得好嬲」
 - 快樂
 - 「我見到你好開心，拍手同埋大叫」
 - 傷心
 - 「我见到你喊，有啲唔開心啲」

提示

- 給子女輔助或指導，協助他們做到目標行為

三二一，請坐好

• 口頭提示

眼睛望

• 手勢/動作

• 視覺提示

• 聲音提示

• 執手提示

聲量遙控器	
5	危險時求救
4	在操場上說話
3	回答老師問題
2	和身旁的人說話
1	說秘密
0	保持安靜



重複性的行為 和興趣

固執

- 重複性的行為和興趣
 - 重複性和刻板的行為、說話或動作
 - 執著於特定的興趣或活動
- 固執
 - 對規則及流程有特定堅持

→ 對**改變**表現得感到不適應、
抗拒或敏感，甚至產生負面情緒



為甚麼需要
提前預告？



理解



焦慮

提前預告 時間

小錦囊



提前預告

新環境

新認識的人

將會發生咩事?

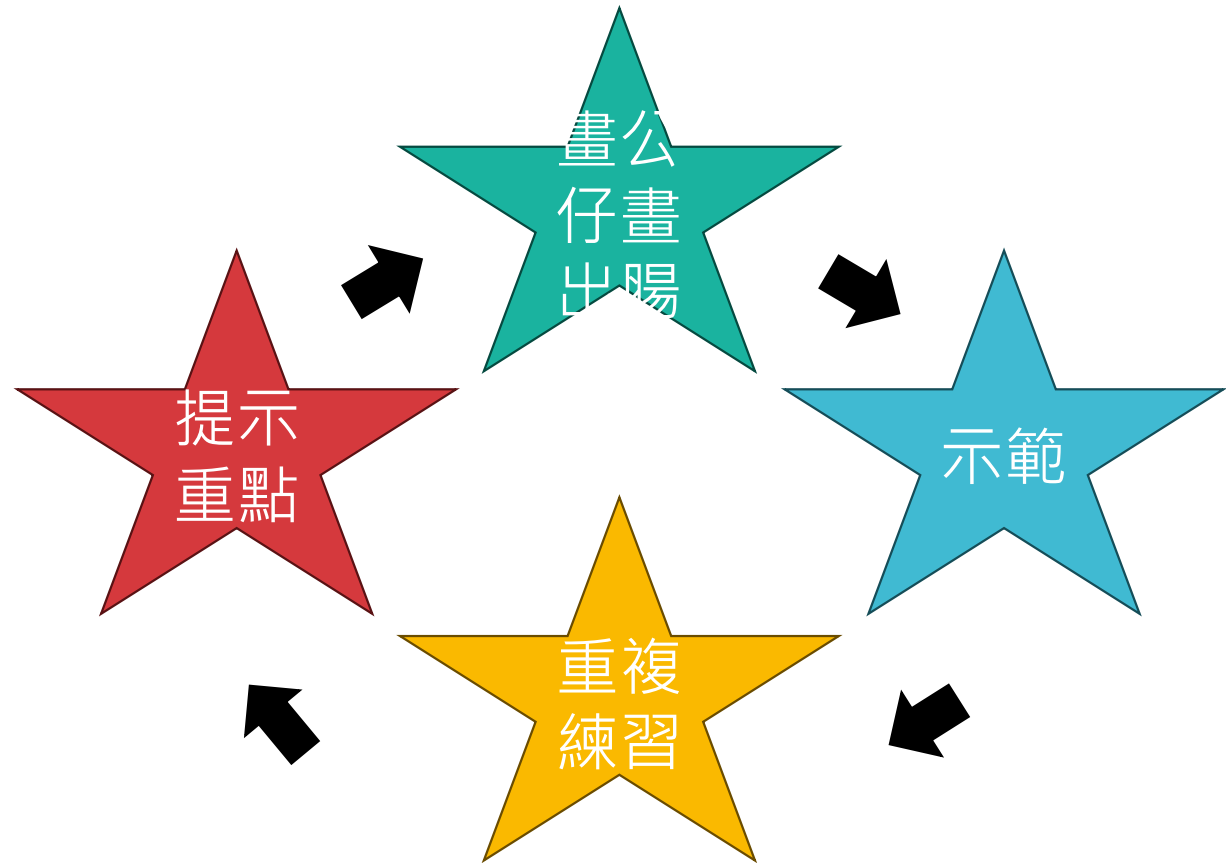
我要點做?

去到會點?

會見到邊個?

點解要去嗰度?

提前預告 規則/期望 流程/ 行程轉變



- 清楚說出新安排
- 清楚說出新安排下的合宜行為
- 按需要讓子女先作提供示範/預演
- 配合視覺提示

如何預告? 視覺提示

- 研究結果支持「自閉特色腦袋偏向以圖像思考」，能更容易和快速理解訊息
- 視覺提示
 - 文字
 - 圖片/相片/影片/實物/環境佈置
 - 地圖/標誌/組織圖
 - 程序表/時間表/月曆

視覺提示



視覺提示

食飯時，我要.....

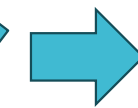
Pat Pat 痴攞

自己食



甜品

食得晒



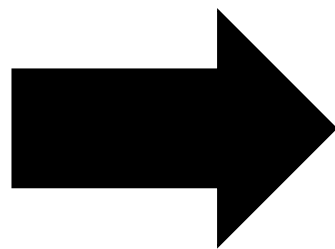
視覺流程圖

先

後



吃菜



吃飯

時間表

日程時間表

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
4點 - 4點9			換衫		沖涼
4點9 - 5點半	 睇電視	 聽音樂	 睇電視	 畫畫	 睇電視
5點半 - 6點3	 玩電腦	 做功課	 做功課	 做功課	 玩電腦
6點3 - 7點	 做功課	 畫畫	 聽音樂	 聽音樂	 做功課
7點 - 8點	 晚飯				
8點 - 8點半	 洗碗	 洗碗	 洗碗	 掃地	 掃地
8點半 - 9點3	 睇電視	 玩電腦	 睇電視	 玩電腦	 睇電視

morning

AM



breakfast



work



recess



circle time



lunch



afternoon

PM



story time



work



music



computer class



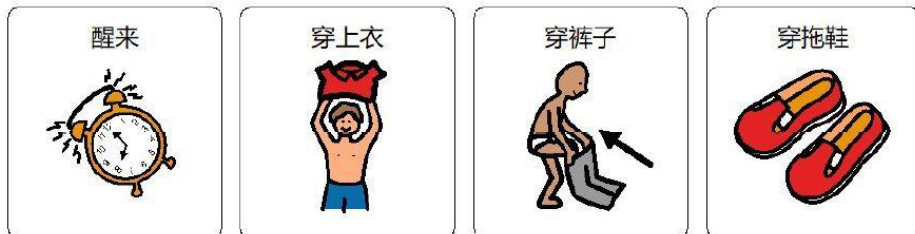
time to go



時間表

早上時間表

1



2



3



4



八點鐘 	上學 	十點鐘 	玩球 
十二點鐘 	休息 	二點鐘 	寫功課 
四點鐘 	玩遊戲 	六點鐘 	電視遊樂器 

財團法人科技輔具文教基金會提供

時間表

每日流程

The image shows a daily schedule template titled "每日流程" (Daily Schedule) set against a colorful dinosaur-themed background. The background includes a blue sky with white clouds, a green landscape with a river, and several dinosaurs: a blue long-necked dinosaur, a green T-Rex, and a red pterosaur. The schedule is organized into three horizontal rows, each containing four empty white boxes with blue borders. White arrows point from left to right between the boxes in each row. Two long, white, rounded rectangular bars are positioned horizontally, one between the first and second rows, and another between the second and third rows, serving as dividers.

時間表

作息時間表 (範例)

項目	時間	活動	完成
1	9:00am	起床 	<input checked="" type="checkbox"/>
2	9:00-9:15am	梳洗 	<input checked="" type="checkbox"/>
3	9:15-9:45am	早餐 	<input checked="" type="checkbox"/>
4	9:45-9:46am	洗手 	<input checked="" type="checkbox"/>
5	9:46-10:45am	溫習/功課 	<input checked="" type="checkbox"/>
6	10:45-11:45am	遊戲時間 	<input checked="" type="checkbox"/>
7	11:45-12:15pm	午餐 	<input checked="" type="checkbox"/>
∴	∴	∴	∴
18	8:15-8:30pm	洗澡 	<input type="checkbox"/>
19	8:30-9:00pm	親子閱讀 	<input type="checkbox"/>
20	9:00pm	睡覺 	<input type="checkbox"/>



協康會
HEEP HONG SOCIETY

日程圖片 (視覺提示)

起床



梳洗



早餐



洗手



遊戲時間



溫習功課



故事時間



運動



電視



午餐



晚餐



睡覺



洗澡



外出散步

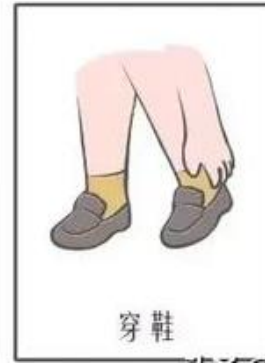
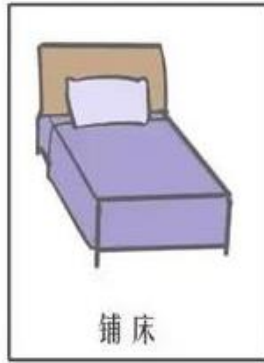
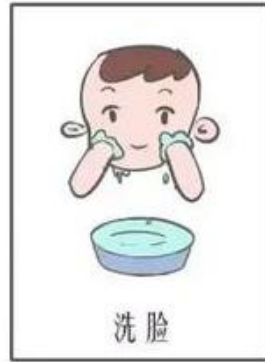
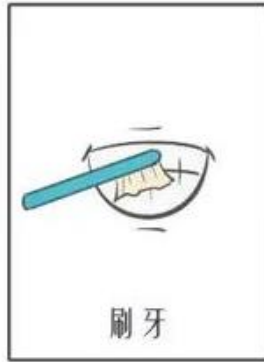


親子時間



視覺提示






視覺提示



March

2023

月曆
預告/倒數
活動日期

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	
5	6		8	9	10	11
12	13		15	16	17	18
19	20		22	23	24	25
26	27		29	30	31	

感官知覺



五感



自閉症腦袋

大腦在調節、組織及篩選感覺訊息上有差異

→不同程度的過敏、低敏

遇到突然轉變

→不安情緒或固執行為



聽覺

小錦囊

- 未能按需要篩選/調節周圍環境的聲音
 - 低敏
 - 容易忽略一些聲音
 - 不知道別人曾對他說話
 - 喜歡重複聆聽某些聲音
 - 過敏
 - 未能承受某些聲音而感到不適
 - 如鐘聲、尖叫声、喊聲
 - 搵着耳朵

視覺提示：
相片、影片、文字

耳塞、聽音樂



- 過度嗅聞某些物品
- 因氣味而
 - 拒絕進入某些場所
 - 不喜歡洗澡/刷牙
 - 焦躁不安
 - 「不合作」/「行為問題」
- 拒絕/只吃某些食物
 - 「偏食」

使用口罩、
無香味的清潔劑、
洗髮水

調整自己的心態、
不同的烹調方法、
以營養價值相近的
食物取代、
獎勵計劃



觸覺

小錦囊

- 過度觸摸某些物品
- 拒絕穿某種衣服
 - 紋理/衣服給皮膚帶來的壓力

把衣服翻面穿、
去除標記/標籤、
讓他選擇

- 害怕身體接觸

先預告，後觸碰，
從正面靠近

- 拒絕進食某些食物

改變食物的質感，
例如菜泥、湯

準備一箱不同質地的
物品/材料



視覺

小錦囊

- 鍾情於某些顏色
- 經常注視移動的東西，例如旋轉的物品
- 對光線敏感

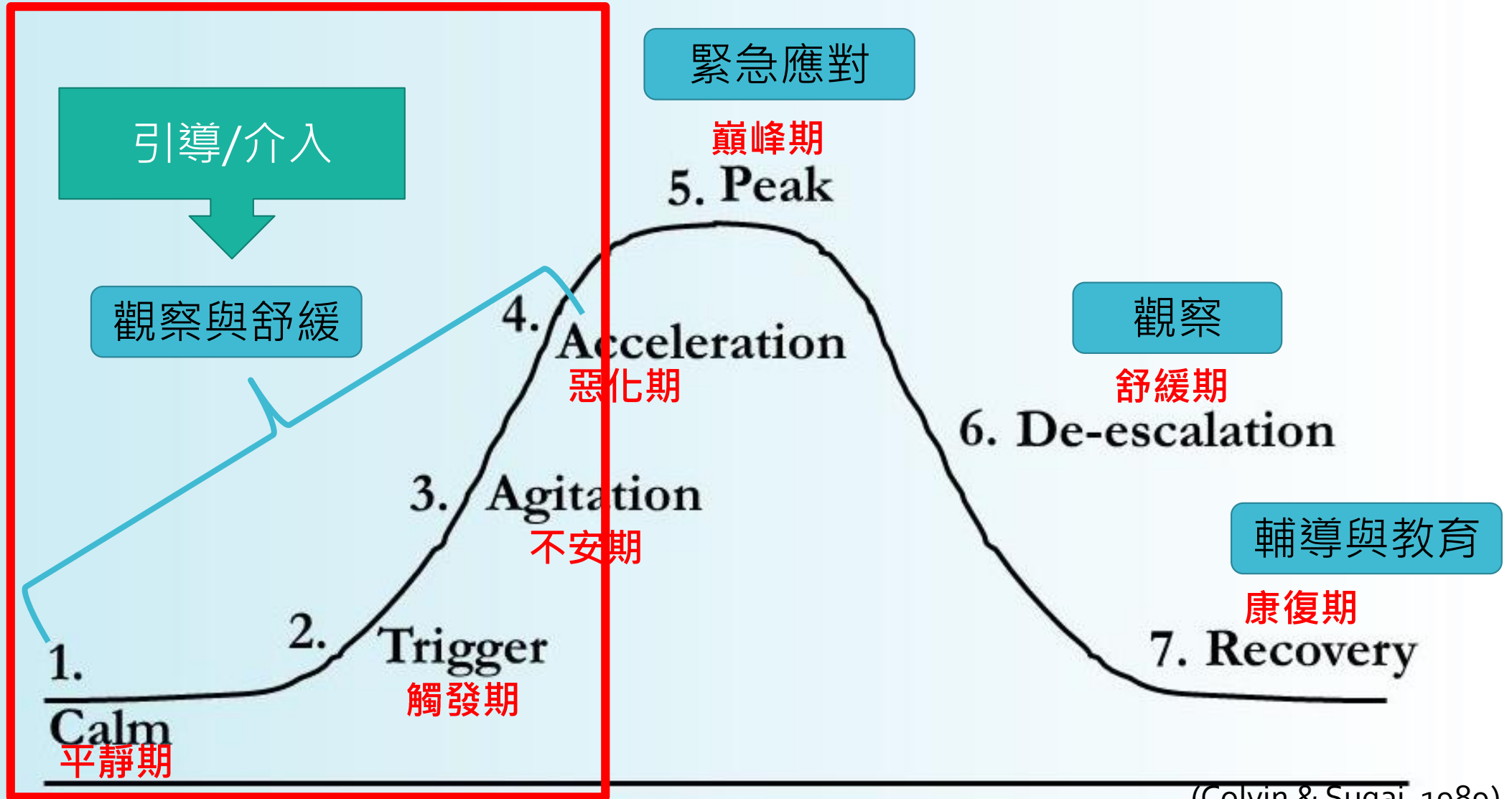
戴太陽眼鏡

其他困難

行為	可能原因	處理方法
咀嚼任何東西 e.g. 衣服和物品	感到放鬆，享受咀嚼的感覺	牙膠/膠管/吸管/ 硬質糖果供咀嚼
入睡困難	難以關閉他們的感官，特別是視覺和聽覺	使用遮光窗簾、眼罩或重毯子;聽音樂以隔離外界的聲音。

情緒調控

Seven Phases of Challenging Behaviors



表達情緒

心情卡

我覺得好_____



開心



唔開心



唔舒服



嬲

情緒調節

放鬆練習 – 深呼吸

1. 「我地一齊深呼吸，令自己放鬆啲。」
「我地大力吹個風車，吹到佢識轉。」 /
「我地大力吹，吹到有泡泡出黎。」 /
「將個紙球吹去對面。」
2. 「一下...兩下...三下...」
3. 「做得好好。」



吹風車



吹泡泡



吹紙球

情緒調節

- 放鬆練習 – 深呼吸
 - 把深呼吸設計成故事/角色
 - 例如: 「呼吸小子」 / 「呼吸超人」 / 「呼吸精靈」
 - 「我地請呼吸超人出黎幫下手。」
 - 「吸氣...一...二...三...呼氣...一...二...三...」
 - 「做得好好。」



情緒調節 - 情緒百寶袋/ 情緒寶盒



提示 - 將「冷靜情緒方法」貼在當眼處作提示 (參考第四章圖4.1)



圖1.8 視覺支援 - 調控情緒圖卡

情緒調節

□ 情緒歌



總結： 星星兒的困難



幫助星星兒的方法

- 星星四步曲
 - 畫公仔畫出腸 → 示範 → 重複練習 → 提示
- 提前預告
- 滿足不同感官需要
- 情緒調節
 - 情緒百寶袋



問答環節
意見問卷

