

主辦機構
Organised by:



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

家庭成長中心
Centre on Family Development

捐助機構
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

東華三院賽馬會「家長教練」計劃

家有教練

「支援家長照顧

特殊需要兒童」活動冊

行為

情緒

專注力

社交

照顧者身心健康











序

有特殊需要的兒童除接受專業訓練外，家長與他們的互動及給予的輔助亦深遠地影響著其成長及復康進程。我們相信家長只要獲得適當的教育及訓練，他們也可以在日常生活及親子相處中能運用各種支援子女的策略以改善孩子的能力，滋養他們的身心需要，成為孩子的教練。這份影響力及效用甚至比其他訓練的效力更為持久。當家長在過程中體會自己有能力協助子女面對其特殊需要，家長亦得以充權，以致他們更有力量和信心與孩子同行。

有見及此，本中心致力推動支援家長照顧有特殊需要子女的服務。承蒙香港賽馬會慈善信託基金的捐助，本中心於2016年開展為期三年的**東華三院賽馬會「家長教練」計劃**，專為育有2至12歲、懷疑或被診斷為專注力不足/過度活躍症、自閉症譜系障礙或焦慮症兒童的家庭提供家長訓練及家庭支援服務。

計劃中一項創新的介入策略—親子直接指導，乃是工作人員透過單面反光鏡及無線耳筒裝置，即時指導家長向子女提供合適的訓練，藉此改善兒童行為、社交、情緒或專注能力，並指導家長正面管教子女。此計劃內容亦包括家長工作坊、兒童訓練小組及夫婦成長活動等，旨在支援整個家庭面對兒童特殊需要所帶來的挑戰。

計劃由2016年12月推行至今，已為超過530個家庭提供親子直接指導服務，並為超過1000名有特殊需要的兒童、家長及專業同工提供小組、活



動及專業培訓服務，成效相當理想。因此，本中心希望透過此「**家有教練——支援家長照顧特殊需要兒童活動冊**」，與社會服務界同工分享我們部份與家長、親子或兒童進行的活動及實務經驗，盼能為服務這些兒童及家庭的同工提供更多介入策略及點子，並推廣「家長教練」這個概念，增加家長們管教的信心及效能。

按特殊需要兒童及其家長較常出現的困難，本活動冊分為五個篇章：行為篇、情緒篇、社交篇、專注力篇、照顧者身心健康篇，每篇簡介各項困難的成因或內容，有效改善各項困難的策略，及親子介入策略及活動建議。同工可按需要應用這些活動於個案輔導、小組，或大型活動中，以支援家長照顧有特殊需要的孩子。

東華三院家庭成長中心
東華三院賽馬會「家長教練」計劃團隊



東華三院賽馬會「家長教練」計劃簡介

（一）服務背景和目的

東華三院家庭成長中心一直致力發展各類支援兒童及家庭需要的服務。承蒙香港賽馬會慈善信託基金的捐助，本中心於2016年開展**東華三院賽馬會「家長教練」計劃**（下簡稱「家長教練」計劃）。此計劃是一項為期三年、專為育有2至12歲、懷疑或被診斷為**專注力不足/過度活躍症、自閉症譜系障礙（高功能）或焦慮症孩子**而設的家長訓練及家庭支援服務，目的是培訓家長在日常生活及家庭環境中給予孩子合適的訓練，藉此提昇孩子**行爲、社交、情緒或專注**的能力，及**建立良好的家庭關係**，以支援整個家庭面對孩子之特殊需要帶來的挑戰。

（二）服務內容

計劃之服務內容包括「家長教練」親子輔導及家庭支援服務兩部份：

1. 「家長教練」親子輔導

服務內容：

- 作孩子的**行爲教練** — 「親子互動輔導」
- 作孩子的**社交教練** — 「社交能力提昇親子輔導」
- 作孩子的**情緒教練** — 「親子遊戲輔導」
- 作孩子的**專注力教練** — 「專注力提昇親子輔導」



親子輔導特色

① 個別評估及計劃服務內容

輔導員會為申請服務的親子進行全面評估，包括面談、問卷評估及親子互動觀察等，以制訂個別的訓練及輔導計劃。



② 即時指導

家長透過輔導員的即場直接指導以掌握支援孩子的特殊需要之技巧。



2. 家庭支援服務

服務內容：以工作坊及小組支援照顧者個人及夫婦的需要

1. 「身心靈得力」家長工作坊
2. 「從新連繫」夫婦成長小組
3. 計劃網頁—家長資訊站

「身心靈得力」家長工作坊參加者分享

生活上每每有令人心煩、擔憂而又不能掌握的事情。在這工作坊，不趕、不忙，放鬆心情，做自己未接觸過的藝術手工，重拾生命的軌道，再走更遠的路，其實沒有甚麼大不了，開開心心過每一天。



「身心靈得力」— 蝶古巴特製作家長
工作坊參加者成品

3. 專業培訓及公眾教育

服務內容：以專業培訓工作坊及情緒教育短片/小冊子裝備同工及家長面對特殊需要兒童的策略

1. 專業培訓活動
2. 連繫孩子心—兒童情緒教育短片及小冊子

連繫孩子心—兒童情緒教育短片及小冊子

結集了計劃團隊在兒童情緒工作上的經驗，製作了五集「連繫孩子心」短片，希望透過短片增加家長對孩子之憤怒、焦慮、沉悶、傷心及羞恥五種感受的了解，並學習恰當回應孩子的方法，以幫助他們疏解情緒。

五集短片及小冊子內容可於以下網頁下載：

<http://parents-as-coaches.tungwahcsd.org/news.html>





序
計劃介紹

第一章：行爲篇

1-26

- (一) 兒童為何出現行為問題？ 2
- (二) 有效促進兒童改善行為的策略 3-6
- (三) 促進兒童改善行為的親子介入策略 7-8
- (四) 活動建議 9-24
 - 活動1：「檢視長處和短處」 9-11
 - 活動2：「橫隔膜呼吸練習」 12-13
 - 活動3：「猜猜我是誰」 14-15
 - 活動4：「親子特別遊戲時間」 16-20
 - 活動5：「一週親子關係紀錄」 21-24

第二章：情緒篇

25-60

- (一) 甚麼是情緒？ 26
- (二) 有效促進兒童情緒的策略 27-28
- (三) 促進兒童情緒發展的親子策略 29-31
- (四) 活動建議 32-60
 - 活動1：「家庭樂願望清單」 32-33
 - 活動2：「回到出生時」 34-37
 - 活動3：「希望神仙棒」 38-40
 - 活動4：「親子按摩」 41-42
 - 活動5：「句句顯關懷」 43-45
 - 活動6：「讚出好心情」 46-48
 - 活動7：「同理傾聽五步曲」 49-51
 - 活動8：「情緒大搜查」 52-54
 - 活動9：「情緒日誌」 55-57
 - 活動10：「情緒知多D」 58-60

第三章：社交篇 61-84

- (一) 甚麼是社交能力？ 62
- (二) 有效提升社交能力的策略 63-64
- (三) 活動建議 65-84
 - 活動1：「表情布偶」 65-66
 - 活動2：「情緒溫度計」 67-69
 - 活動3：「好印象與壞印象」 70-73
 - 活動4：「大事情與小事情」 74-75
 - 活動5：「透視人心四部曲」 76-78
 - 活動6：「續講故事」 79-80
 - 活動7：「動動腦、轉轉彎」 81-84

第四章：專注篇 85-101

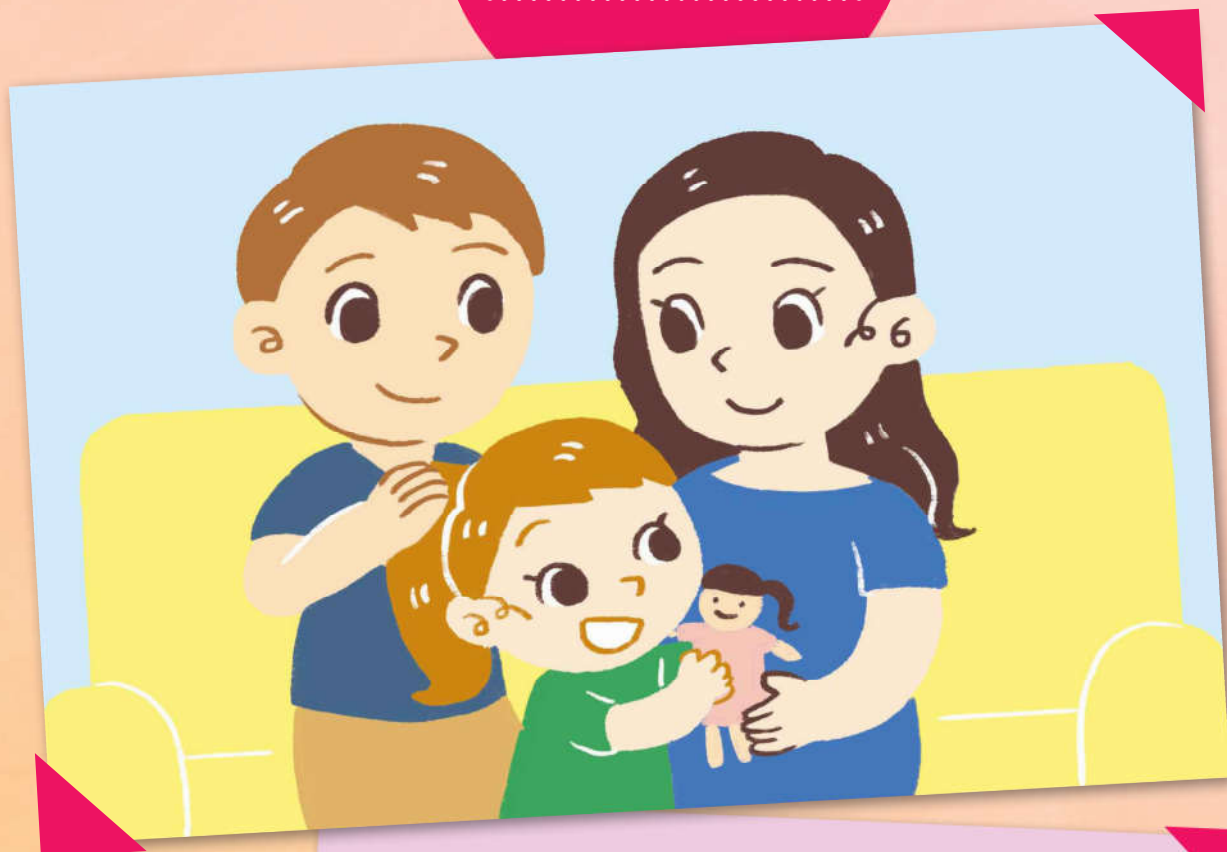
- (一) 何謂專注力？ 86-87
- (二) 促進兒童專注力的親子介入策略 88
- (三) 活動建議 89-101
 - 活動1：「撲克牌對對碰」 90
 - 活動2：「疊積木」 91
 - 活動3：「逐個捉」 92-93
 - 活動4：「眼明口快」 94-95
 - 活動5：「大兵操」 96
 - 活動6：「口是心非」 97
 - 討論及總結 98-101

第五章：照顧者身心健康篇 103-122

- (一) 照顧者情緒健康的重要 104
- (二) 促進照顧者情緒健康的策略 105-106
- (三) 活動建議 107-122
 - 活動1：「一起放鬆」 107-110
 - 活動2：「慢活慢步」 111-112
 - 活動3：「鏡中人」 113-115
 - 活動4：「感恩日記」 116-118
 - 活動5：「一天的魔法」 119-122

第一章

行為篇



(一) 兒童為何出現行為問題？

先天和後天的因素皆會影響兒童的行為，其中包括性別、個人的生理、心理狀況、家庭環境及社會環境 (Department of Health & Human Services of Victoria State Government, 2012)。個人的生理狀況包括遺傳 (Cohut, 2019)、疾病、學習障礙 (Department of Health & Human Services of Victoria State Government, 2012) 等因素，還有當刻的生理狀態，包括饑餓、疲倦等不良的感覺亦會影響兒童控制衝動和調節情緒的能力 (National Health Service of the United Kingdom, 2017)。至於兒童的心理狀況，他們的情緒和想法皆會影響其行為表現。環境的因素則包括父母的教養模式、家庭的氛圍、老師、同輩的對待、居住環境、社會氣氛和安全程度等。以上每一個因素皆可左右兒童的行為，同時亦會與其他的因素互為影響。

一些有特殊需要的兒童，例如有自閉症譜系障礙、專注力不足 / 過度活躍症的兒童往往有情緒調節及衝動控制的困難 (Berlin, & Hollander, 2008; Cai, Richdale, Uljarević, Dissanayake & Samson, 2018; Poljac & Bekkering, 2012; Stralen, 2016)，並伴隨感覺統合問題，以致他們出現較多失調的行為 (Gourley, Wind, Henninger & Chinitz, 2012; Marco, Hinkley, Hill & Nagarajan, 2011)。即便如此，一些應用於一般兒童的介入措施仍然能幫助他們，使他們的行為有所改善。這些介入措施主要針對兒童的生理狀態、心理狀況、父母的教養模式及家庭氛圍來改變兒童的行為。

(二) 有效促進兒童改善行為的策略

① 調節生理及心理狀態

兒童的當刻生理狀態若欠佳，例如饑餓、疲倦、生病等，其控制衝動和調節情緒的能力亦會隨之變弱，以致其出現鬧情緒、不願服從指令等行為 (National Health Service of the United Kingdom, 2017)。如能滿足兒童的生理的需要，例如讓其進食、睡覺、醫好其疾病，他們的行為問題便會改善，甚至消失。至於心理狀況方面，描述及接納兒童情緒的說話可以回應及緩和兒童的情緒，改善他們調節情緒的能力和行為。

② 運用認知行為治療法

認知行為治療法則採用改變兒童想法及行為的方法，以影響兒童的行為。在認知行為治療法中，Skinner (1953) 的行為治療法提出一個學習理論——操作制約 (operant conditioning)，這是指人的行為可透過一些刺激來強化或減少。正面強化是指以好的後果或事情來加強個人的行為，例如兒童在課室保持安靜時，老師就給予讚賞，兒童便會因為老師的讚賞而傾向繼續安靜。負面強化則指取去一些令對方不悅的事情或後果，以加強該行為，例如兒童保持安靜時，老師便不責罵兒童，兒童便會因老師不責罵他而繼續安靜。除了強化外，懲罰亦能達致改變行為的後果。正面懲罰是指以令人厭惡的後果或事情來減少對方的行為，至於負面懲罰則是取去令人愉悅的後果或事情，令對方減少不良的行為。

有別於Skinner，Bandura (1977) 相信人類的行為並非單純因外在刺激而產生。他的社會學習理論指出，人會藉著觀察來學習和模仿他人的行為，但觀察並不必然引致行為，當中人會思考，以決定是否模仿別人 (McLeod, 2016)。

③ 轉變父母的教養模式

環境因素方面，父母的教養模式十分影響兒童的成長。學者Baumrind曾研究百多名父母的教養模式，並根據他們對孩子的關愛和要求程度把教養模式分為以下四類 (Power, 2013)：

1. 恩威並施 (高關愛、高要求)
2. 權威型 (低關愛、高要求)
3. 放任型 (高關愛、低要求)
4. 忽視型 (低關愛、低要求)

其中恩威並施型的父母所培養的子女比其他類型的更快樂、獨立、自信和心理較健康 (Power, 2013)。因此，父母若能在管教中給孩子多些關愛，以及傳達合理和清晰的要求，便可促進孩子的身心發展及改善他們的行為表現。





④ 運用親子互動輔導

親子互動輔導 (Parent-Child Interaction Therapy, PCIT) 是其中一個能夠針對上述幾個因素作介入，而且經實證研究證明能有效改善兒童行為的療法。親子互動輔導適合2至7歲出現行為適應困難的兒童及其家長，目的為改善家長與兒童之間的溝通，提升家長處理兒童行為問題的效能，讓兒童變得更為合作。親子互動輔導參考了Skinner的行為治療法、Bandura的社會學習理論、Baumrind的教養模式及Bowlby依附理論當中的元素，並揉合了遊戲治療及行為治療法的技巧，建構了兩個階段的輔導模式——兒童帶領互動階段及家長帶領互動階段，以拉近親子關係，並且幫助家長以設立限制及給予一致後果的方式來促進兒童改善行為 (McNeil & Hembree-Kigin, 2011)。

親子互動輔導參考Skinner (1953) 的行為治療法，採用具體讚賞及獎勵計劃以正面強化兒童的良好行為，還有用暫停椅方法作正面懲罰，以及運用忽視作負面懲罰，以減少兒童的問題行為。

除了行為上的介入外，親子互動輔導亦回應兒童的情感需要，以改善兒童的行為。Bowlby的依附理論指出兒童需要在情感上得到父母的支持及回應，以建立安全的依附關係。親子互動輔導讓父母以遊戲形式，透過身體接觸、具體讚賞等技巧，幫助父母學習正面地關注兒童和建立關係。良好的親子關係除了能增加兒童的安全感外，亦能促進兒童服從父母的指令和合作 (Bretherton, 1994)。

(三) 促進兒童改善行為的親子介入策略

① 促進家長了解孩子的感受和需要

家長需嘗試了解孩子的感受和需要，讓孩子知道家長愛惜他，並以正面的方式來管教兒童，例如給予具體讚賞和正面的指令，幫助兒童建立自我價值，避免貶低兒童，或以體罰、威嚇性的言詞來管教兒童，這樣才能促進親子關係，使兒童更願意聽從指令 (McNeil & Hembree-Kigin, 2011)。具體讚賞是指具體地告訴孩子你喜歡他做了什麼行為或有什麼態度，這樣既可令兒童多做被讚賞的行為，亦可改善兒童的自尊。正面指令則是以尊重有禮的態度告訴孩子要做的事，而非不做甚麼事，這樣既可避免批評孩子，亦可使他們清晰地知道應該怎麼做 (Eyberg & Funderburk, 2011)。

② 提醒家長尊重孩子

家長的尊重能促使兒童學習尊重家長和其他人，並建立更親密的親子關係。相反家長若不尊重孩子，例如呼喝孩子，孩子便會模仿家長，呼喝家長或其他人。不過，家長在兒童不合作時，間中難免會有情緒，這時應先暫緩處理兒童的問題，以橫隔膜呼吸、腹式呼吸或其他的方法幫助自己緩和情緒，待冷靜後再與兒童溝通。

③ 協助家長與孩子訂立界線和合理的限制

家長沒有必要滿足孩子的所有需要，合理的限制和界線能幫助兒童學習延遲滿足慾望，並合宜地表達自己，例如兒童若經常要求家長買玩具，而家中已有足夠的玩具時，家長拒絕兒童的要求便是對兒童合理的限制。

④ 鼓勵家長以身作則，言行一致，言出必行

家長一致的言行對兒童來說是最有影響力的，而身教甚至往往比說話更有威力。例如家長能培養閱讀習慣的話，兒童便會更傾向自發地閱讀。相反，如家長要求兒童所做的事家長卻做不到，兒童會認為家長的要求不合理而未必理會。此外，家長應貫徹執行在兒童面前說過的事，否則兒童會把家長的說話當作兒戲。

⑤ 促進家長對孩子作合理的期望和要求

家長的期望和要求如能配合兒童的性情和能力，給予他適當的挑戰，並讓他得到成功的經驗，將能幫助他心智健康地成長。但假如家長的要求超出兒童的能力範圍，與兒童的性情毫不脛合，甚至只是出於純粹運用自己的權威，兒童會感到不合理而不願意遵從，並因此增加彼此磨擦的機會。即使兒童願意遵從，亦會因此感到挫敗和削弱自信。

(四) 活動建議

活動1：「檢視長處和短處」

活動目標：

- (1) 促使家長更了解自己如何看待孩子。
- (2) 讓家長學習以正面管教方式教導孩子。

對象：家長

物資：具體讚賞練習紙

程序：

- 工作人員向家長解釋具體讚賞、正面提醒及正面指令的意義：
 - * 具體讚賞是指具體地告訴孩子你喜歡他做了什麼行為或有什麼態度，這樣既可令兒童增加讚賞的行為，亦可改善兒童的自尊。
 - * 正面提醒則是以尊重、有禮的語氣告訴孩子要做的事，而非不做甚麼事，這樣既可避免批評孩子，亦可使其清晰地知道應該怎麼做。
 - * 由於正面提醒的句式是「如果你能做____，我便會更欣賞你」，故其有別於正面指令，可容許孩子選擇做或不做該事情，以避免家長發出太多指令時，兒童會感到沮喪。
 - * 唯如果有些事情是兒童必須做或配合，而家長不想給予兒童選擇時，家長以「請你做____」的句式向兒童說出正面指令。
- 請家長在下列的「具體讚賞練習紙」寫下兒童長處和短處各三個，並就其長處每天對兒童作出具體讚賞，短處則以正面字眼提醒兒童，並在下次與工作人員會面時向工作人員匯報。



具體讚賞練習紙



	兒童長處	具體讚賞	兒童短處	正面提醒/正面指令
例子	不怕困難	即使這件事有點困難， 但你還是願意嘗試， 我很欣賞你	做事拖延	如果你能在3分鐘內收拾 好玩具，我會更欣賞你
1.				
2.				
3.				
4.				

- 討論問題：

- * 家長寫下長處和短處時，反應有何不同？反映家長對兒童有什麼觀感？這觀感會否影響家長和兒童的相處？
- * 家長多讚賞兒童後，親子關係以及兒童的行為是否有改善？
- * 家長以正面字眼取代批評來提醒兒童應做什麼行為後，兒童的回應和過往的回應有分別嗎？

活動2：「橫隔膜呼吸練習」

活動目標：

- (1) 幫助家長緩和情緒，以便其能以較平靜及尊重的語氣與孩子溝通。
- (2) 協助家長向兒童示範如何處理激動的情緒，例如緊張、憤怒等。

對象：家長

程序：

- 工作人員指導家長進行以下的橫隔膜呼吸練習：
 - * 家長把一隻手放在肚子上，另一隻手放在胸口上，並緩緩吸入空氣，放在肚子和胸口上的手分別感受到肚子和胸口脹高，然後緩緩呼氣，感受肚子和胸口慢慢凹陷下去，而且盡量使呼氣的時間長過吸氣。
 - * 以一呼一吸為一個循環，每次做二十個循環（YY, 2018）。
 - * 透過這樣的練習，家長能夠提升其自律神經系統中，有如汽車制動系統般的副交感神經系統的機能，幫助緩和身體的壓力反應（“Parasympathetic Nervous System”，2015）。
- 工作人員講解如何應用此呼吸練習在管教上，並請家長實踐之：
 - * 當家長管教時，感覺情緒及語氣開始激動時，可先暫停管教，嘗試做二十個循環的呼吸練習，或者做到直至家長的心情變得較為平靜時，便可繼續和孩子溝通。
 - * 如家長希望能長遠地漸漸調節自己的情緒，減輕焦慮、煩躁等情緒，需持續每天早晚各做一次此練習。
 - * 工作人員講解平靜、尊重孩子的重要性（可參考本章第三部分第二段）。

- 討論問題：

- * 當家長平靜後再和孩子溝通，孩子如何反應？彼此的相處方式有改變嗎？
- * 家長持續地練習了腹式呼吸兩星期至一個月後，覺得日常的情緒有何變化？孩子的行為和情緒是否有相應的改變？



活動3：「猜猜我是誰」

活動目標：

- (1) 促進家長增加親子的遊戲時間，加強親子之間的親密感。
- (2) 透過描述行為的說話技巧，讓兒童感到被關注及認可其正面行為，促進兒童做好的行為。
- (3) 透過忽略的技巧避免關注兒童的負面行為，以減少其負面行為。

對象：親子，兒童須在3-7歲內

程序：

- 家長和兒童輪流扮演不同的動物或人物，不用扮演的一方則要描述扮演者的行為，並猜猜扮演的人物或動物是誰或是什麼。
- 家長可以在活動開始前先解釋遊戲的規則，並示範一次如何扮演及描述。如家長屬扮演者，但兒童不懂描述，家長可自行描述自己的行為。
- 如兒童在過程中有輕微的負面行為，例如說不禮貌的話，家長便不予描述，不予理會，並且不再注視兒童，直至兒童停止負面行為後，可立即給予具體讚賞。
- 雖然忽視可能會暫時加劇其負面行為，但如家長堅持不予理會，便可避免關注及增加其負面行為。
- 不過如兒童有較嚴重的負面行為，例如破壞物件或打人，家長便需即時停止遊戲，並告訴孩子因其負面行為，遊戲必須停止，明天再玩 (Eyberg & Funderburk, 2011)。

● 討論問題：

- * 家長和兒童玩這個遊戲時，二人有什麼感覺？
- * 家長描述和忽略孩子時，孩子如何反應？
- * 家長可以怎樣把上述技巧用於日常的相處中，以改變親子關係和改善管教？



活動4：「親子特別遊戲時間」

活動目標：

- (1) 促進家長增加親子的遊戲時間，增加和孩子之間的親密感，改善親子關係。
- (2) 透過描述、覆述及具體讚賞的說話技巧讓兒童感到被關注及認可其正面行為，以增加兒童的正面行為。

對象：親子，兒童須在2-7歲內

物資：「特別遊戲時間」工作紙

程序：

- 家長每日安排一個沒有其他人或事物騷擾的空間，花至少5分鐘時間與兒童玩玩具，過程中將所有的專注力放在兒童上，避免同時看電話或做其他事情，並讓兒童主導遊戲，即由兒童決定玩甚麼玩具及如何玩，家長不給予任何指令。
- 如兒童在過程中有輕微的負面行為，可參考本章第四部份活動3對忽略技巧的描述 (Eyberg & Funderburk, 2011)。

- 工作人員解釋以下六項所需的技巧及應避免的三種說話，並請家長在未來一周與孩子用這些技巧來進行遊戲：

A. 所需的技巧：

應用的技巧	原因	例子
具體讚賞兒童的好行為	增加兒童被讚賞的行為	多謝你分享食物給我。
覆述兒童的說話	表示對兒童感興趣	孩子：我畫了一棵樹。 家長：你畫了一棵樹。
模仿兒童的行為	表達認同兒童的遊戲	孩子：(在紙上畫圓圈) 家長：我現在好像你一樣，在紙上畫圓圈。
描述兒童的行為	讓兒童帶領遊戲	你正在砌一個塔。
享受和兒童一起遊戲的時間	增加親子之間的親密感	孩子：(小心地將藍色的積木放在塔子上) 家長：(輕撫孩子的背部) 你真的很溫柔地玩玩具。
忽略輕微的不適當行為，具體讚賞第一個好行為	避免關注負面行為	孩子：(小心地塗顏色) 我的圖畫比你那幅醜陋的圖畫更好。 (家長忽視兒童粗魯的說話，眼望向兒童以外的地方) 兒童：不如你塗粉紅色。 家長：(具體讚賞第一個好行為) 我喜歡你用不如這個字眼作提議，你現在說話很有禮貌。

B. 需要避免的說話：

避免的說話	原因	例子
指令	<ul style="list-style-type: none">• 令孩子不能帶領遊戲• 有機會引起衝突	給我小豬。
問句	<ul style="list-style-type: none">• 部分問句乃指令• 令兒童分心• 可能表示家長不認同兒童	你正在填顏色？
批評及諷刺	<ul style="list-style-type: none">• 關注及增加兒童負面行為• 削弱兒童自尊• 向孩子示範了負面行為• 引起兒童的憤怒情緒	你很不禮貌。



- 工作人員派發以下工作紙，請家長記錄特別遊戲時間的狀況，以便下次會面時討論：



「特別遊戲時間」工作紙



日期	你今天有否練習？		玩具類型	今天出現的任何問題/意見
	有	沒有		
年 月 日 (星期)				
年 月 日 (星期)				
年 月 日 (星期)				
年 月 日 (星期)				
年 月 日 (星期)				
年 月 日 (星期)				
年 月 日 (星期)				

- 討論問題：

- * 家長一星期內有多少天能進行上述活動？如家長進行練習的次數較少，有甚麼方法能增加他與孩子遊戲的次數？
- * 遊戲期間，家長有遇上任何困難嗎？
- * 家長與孩子之間的關係是否因進行特別遊戲而有變化？

活動5：「一週親子關係紀錄」

活動目標：

- (1) 幫助家長留意自己和兒童之間的相處模式，促進家長多做一些令親子關係變得和諧的行為，減少一些引發親子衝突的溝通方法。
- (2) 協助工作員了解家長和兒童之間的相處模式，使工作員能參考此手冊的五個《促進兒童改善行為的親子介入策略》，訂立一些介入策略，以改善孩子的行為。
- (3) 促進家長留意親子關係中的美好時光，以及自己做得好的地方，改善家長對親子關係、孩子和自己的觀感。

對象：家長

物資：「一週親子關係記錄」工作紙

程序：

- 工作員向家長解釋本章第三部份《促進兒童改善行為的親子介入策略》。
- 工作員請家長參考《促進兒童改善行為的親子介入策略》，在下列的工作紙，每天記下親子關係的變化、和諧或衝突的情景、自己的回應方式、兒童的反應、家長做得好的地方和可改善的地方：



「一週親子關係紀錄」工作紙



日期	親子關係#	和諧/衝突情景	家長回應的方式及內容
例子一	😊😊😊😊	和孩子一起遊戲	讚賞孩子平靜、願分享玩具
例子二	😊	孩子堅持要買玩具，我不答應	我批評他頑皮，並要他立即「收聲」

兒童的反應	家長做得好的地方	家長可改善的地方
開心	<input checked="" type="checkbox"/> 表達關愛 <input type="checkbox"/> 尊重孩子 <input type="checkbox"/> 訂立界線 <input type="checkbox"/> 以身作則 <input type="checkbox"/> 合理期望 <input type="checkbox"/> 其他：_____	繼續表達關愛，定期和孩子遊戲
哭得更厲害	<input type="checkbox"/> 表達關愛 <input type="checkbox"/> 尊重孩子 <input checked="" type="checkbox"/> 訂立界線 <u>合理地限制</u> <u>孩子的要求</u> <input type="checkbox"/> 以身作則 <input type="checkbox"/> 合理期望 <input type="checkbox"/> 其他：_____	表達對孩子的關愛，告訴他我知道他真的很喜歡那份玩具，等到他生日時我可以買給他



- 工作人員在下次會面時，可與家長討論每一個寫下的情景，尤其是《促進兒童改善行為的親子介入策略》中的策略，以協助家長掌握和實踐這些策略。
- 討論問題：
 - * 家長和兒童之間是衝突抑或和諧的時間較多？家長期望改變二人的關係嗎？
 - * 家長滿意自己哪些回應？哪些回應是家長認為自己需要改善的？
 - * 如家長改變了回應衝突的方式，兒童的反應及二人關係是否有所改善？

第二章

情緒篇



(一) 甚麼是情緒？

情感是人類基本的重要組成部份，跟我們的身體、思想等等同樣是與生俱來的。根據研究情緒的學者Greenberg所言，當人面對身處的環境，情緒能協助人快速及恰當地處理複雜的資料，並引導人作出相應的反應，以滿足人的需要，使人返回安舒的狀態。因此，我們可藉著接觸情緒來了解自己的需要和渴求，並因而作出一些行動 (Greenberg, 2002)。

故此情緒只是一種反應，並無對錯之分。縱然面對同樣的環境，不同的人可以有不同的情緒和感受，而不論他的感受如何，都是可被接納的。然而，有些情緒的表達方式未必恰當，特別是那些會傷害自己、傷害他人、破壞環境、事物或關係的方式，會為人帶來負面的影響。

人若被他人鼓勵其忽略、抑壓自己的情緒，或者未能在成長過程中妥善處理創傷經驗，以致其不接受自己的情緒，缺乏了解、抒發及疏導情緒的空間，便容易造成不同層次的情感阻塞。相反，當人能夠整全地覺察情緒、描述並接納自己的情緒，便可疏導和調節自己的情緒 (Greenberg, 2002)。

若人於嬰幼兒期經驗自己有需要時，父母或照顧者會即時及合適的回應，並讓他返回舒適的狀態，便能建立安全的依附關係，以及調節情緒的能力 (Bowlby, 1988)。有些人因其他的原因而較難建立安全的依附關係，例如特殊需要的孩子可能因腦部發展未成熟或異常而影響其察覺及調節情緒的能力，於是經常出現突發及/或高強度的情緒爆發，或久久未能平伏心情的問題。

(二) 有效促進兒童情緒的策略

① 親子遊戲治療

親子遊戲治療 (Filial Play或Child Parent Relationship Therapy, CPRT) 是由Gary Landreth所創立，乃根據Virginia Axline所創立的兒童為本遊戲治療 (Child-centered Play Therapy, 簡稱CCPT) 為基礎所設計的親子遊戲治療模式 (Bratton, Landreth, Kellam & Blackard, 2006)。

兒童為本遊戲治療相信兒童能夠透過遊戲自然表達自己，並透過治療師對孩子的治療性回應，包括治療師完全的接納、確認及反映孩子的情緒、尊重孩子、由孩子帶領等，讓孩子能做回自己，經驗對自己完全的接納 (Axline, 1974)。Landreth等人認為，訓練父母認識及實踐遊戲治療中的技巧，能協助他們理解孩子的內心世界，增進親子之間的溫情，幫助孩子認識、表達情緒，釋放壓抑或衝突的情緒，發展孩子的自尊自信，及發展新的親子互動溝通模式。

② 作孩子的「情緒教練」

學者Gottman、Katz及Hooven (1997)就家長管教方式及兒童情緒發展進行研究，歸納了家長對情緒的態度和回應有四種不同的模式。這些模式乃家長原生家庭及成長經歷所塑造，以致他們發展出對自己及他們孩子情緒的特有回應方式，唯未必所有的模式都能促進他們孩子的成長。Gottman、Katz及Hooven提倡一種名為「情緒教練」(Emotion Coaching) 的家長管教模式，以提升孩子調節情緒的能力及促進他們的發展。

「情緒教練」的管教模式有五個具體步驟：

1. 察覺孩子的情緒，特別是那些低強度 (low intensity) 的情緒，如失望、不安；
2. 視孩子情緒為一個建立親密感及教導的機會；
3. 表達對孩子情緒的理解及接納；
4. 協助孩子以說話描述他們的感受，及
5. 如有需要，協助他們解決問題，以及向他們表達自己能接納他們的願望及感受、但不能接納一些不合宜的行為。

(三) 促進兒童情緒發展的親子介入策略

當孩子持續地出現情緒困難，除了尋求專業協助，家長亦很渴望能知道一些介入措施，以支援孩子情緒發展及疏導其情緒困擾。參考親子遊戲治療及情緒教練這兩個經實證研究能有效促進兒童情緒發展的介入方式，本手冊建議以下八個能支援家長促進兒童情緒發展的策略：

① 增加家長對情緒的察覺能力

家長往往只在兒童有激烈情緒時留意孩子的情緒，而忽略情緒亦包含那些正面的情緒、激烈程度較低的情緒、自己的情緒、情緒引致的身體反應、想法及行為等。因此，培養家長對情緒有較整全的認識，及增加家長對個人情緒的察覺能力，能協助他們察覺孩子的情緒。

② 建立家長的同理心

同理心是「以他人的想法想事情」(Bozarth, 1997)。對兒童有同理心就是指家長能夠代入孩子的角度看事情，了解影響兒童情緒背後的想法、願望、需要或渴求。

③ 增加家長的同理傾聽的能力

同理傾聽孩子的情緒包括三個部份：對孩子的情緒反應不加批判、為孩子的情緒命名、用語言反映孩子的情緒。

④ 培育孩子覺察情緒的能力及同理心

家長同理地傾聽孩子，鼓勵孩子留意家人、自己或他人的情緒反應、想法和需要，這些做法都可促進孩子發展覺察情緒的能力及同理心。

⑤ 促進家長對孩子情緒的無條件接納

當孩子經驗到家長對他的愛護並不是建基於他們做了好事、好行為或好作品，而是單單因為他是父母的孩子、他是一個人，值得他人的愛和接納，將有助孩子建立自我價值及調節情緒的能力。

⑥ 增加兒童主導的空間

每個人均需要機會做自己喜歡的事情，以經驗自由和輕鬆地做這些事所帶來的樂趣和舒暢。可惜兒童經常需要跟隨成人對學習和生活規律的要求而生活，自由和輕鬆的空間與日俱減，得到快樂和舒暢感覺的機會愈來愈少。因此，創造一些空間讓兒童作主導，讓他們經驗思想、行動、計劃、情緒被成人允許，能有助他們體驗更多正面情緒。

⑦ 向孩子傳達愛護和關注

愛和關注是每個人的基本需要，從父母而來的關懷和愛護更是兒童情緒及身心健康的重要原素。父母如能積極、主動地向孩子表達對他們的愛護，專注地陪伴他們，傳遞他們對自己和家庭的重要意義等，會讓孩子因被愛和關注的需要得到滿足，減少因缺失愛和關注而引起的負面情緒，並有更多力量去面對生活中的困難及挫折。

⑧ 創造孩子經驗正面情緒的機會

生活中孩子難免會遇挫折而經驗負面情緒，但孩子又是否能經歷同等量度，甚至更多的成功和快樂經驗而體驗正面情緒呢？孩子需要經歷更多輕鬆、自由、被愛、被認同、被讚賞、被理解、有能力、趣味的時刻、和諧關係等以獲取快樂、自信、滿足、自豪、有信心、有希望等正面的感受。家長可以協助孩子創造更多正面情緒的經驗，例如分享孩子帶給自己、家庭和他人正面影響，同時亦可以分享自己如何克服生活中的挫折，讓孩子學習以正面思維或方法面對挫折，從而學習調節負面情緒。

(四) 活動建議

活動1：「家庭樂願望清單」

活動目標：

- (1) 創造家庭的正面情緒經歷。
- (2) 增加家人間的互相了解。

對象：親子（兒童須3歲或以上）

物資：家庭樂清單

程序：

- 工作人員與家長及兒童一起進行此活動。
- 工作人員邀請各人列出希望一家人一起進行的活動。過程中工作人員可了解為何各人提出此願望，例如：「為何想跟孩子往你小時候常去的食店」、「你想像與孩子去這些食店時會帶給他們甚麼感覺」，藉此增加家人間對彼此的願望及對獲得快樂的途徑之認識。工作人員須提醒他們不要評論他人列出的活動，以讓大家在彼此接納的良好氣氛下了解其他家人的喜好和願望。
- 工作人員可舉例說明：



家庭樂清單



- | | |
|-----------|--------------|
| ① 到大埔公園玩耍 | ④ 到爸媽兒時常往的食店 |
| ② 往港島乘坐電車 | ⑤ 在家玩桌上遊戲 |
| ③ 一起打羽毛球 | ⑥ _____ |

- 請親子選出未來短時間內可一同進行的活動，並安排實踐。

- 討論問題：
 - * 親子在這次活動中，對對方的喜好和獲得快樂的方式有新的發現嗎？
 - * 親子預計進行這些活動時會有什麼困難出現，以致自己或對方有些負面情緒嗎？如有，可如何解決？

- 回饋及總結：
 - * 此清單可幫助家長了解孩子的喜好及獲得快樂的方式，亦可藉陪同孩子作他們喜歡做之事向孩子表達愛意。
 - * 一些育有特殊學習需要孩子的家庭或因孩子的行為情緒調節困難而減少家庭活動。然而，孩子需要有正面情緒的經驗，而適合一家大小的家庭活動既可增加各人的正面情感，亦可豐富孩子的生活經驗。因此，工作人員可鼓勵家長多按清單安排活動，並可與家長商討如何減少活動進行時兒童的情緒及行為問題。

活動2：「回到出生時」

活動目標：

- (1) 協助家長向孩子表達其出生帶來的喜悅。
- (2) 提升家長對孩子情緒的覺察能力。

對象：親子（兒童須3歲或以上）

物資：兒童初生的照片



程序：

- 工作人員事前先向家長確定以下事項，以評估他和孩子是否適合進行此活動：
 - * 孩子出生時外表正常，沒有外顯性創傷或使用特殊醫療儀器。如有以上情況，請留意選擇合適的照片，避免令孩子看見自己出生時有創傷或使用特殊醫療儀器，而引致擔心、驚慌、傷心等情緒。
 - * 家長對孩子的出生有正面的經驗及情緒。
- 家長部份：向家長介紹反映情緒的技巧。
 - * 留意情緒：
留意孩子的面部表情、肢體動作、姿勢、說話及語氣等，並根據這些線索猜測孩子的情緒。
 - * 反映情緒：
代入孩子的角度，並按以上的觀察，猜想他的行為、說話、表情等背後的感受，然後代替他/她以說話表達出來。
 - ◆ 例如：你似乎捨不得我收起這張照片，想再看多一會兒。
加上「似乎」等字眼以表示此猜測並不是肯定的，讓孩子明白家長有猜錯的機會及空間。
- 親子部份：
 - * 請家長向孩子展示出生時的照片
 - * 請家長向孩子描述孩子出生時的情況及容貌
 - ◆ 例子：爸爸和我在醫院等候10小時，你最後終於健康出生，媽媽開心至甚麼痛也忘記。你一出世和現在一樣，頭髮濃密，哭聲很大……

* 請家長表達孩子出生時自己的感受及願望

◆例子：看見你，爸媽都感到很開心，因為我們期待你出生已久，終於看到你是甚麼樣子，實在很感動。我們也十分感恩，因為你哭聲大，代表你很健康，我們的願望是你能一直健康快樂地成長……

* 請家長觀察孩子的情緒反應，並以說話反映孩子可能的情緒。如家長尚未完全掌握觀察孩子情緒及反映孩子情緒的技巧，工作人員可從旁協助觀察，並簡單指導家長。

◆例子：（孩子聽到爸媽感到喜悅時展露笑容）看起來聽到爸媽生下你時無比快樂，你也感到很快樂、感動……

◆例子：（孩子追問媽媽生產時是否很痛）你為媽媽生你時的痛楚覺得很疑惑和擔心。

◆例子：（孩子沒有太大反應，要求家長做別的事）看來你對這照片的興趣不大，你對別的事更感興趣，希望我可以與你一同參與。

● 討論問題：

*（工作人員問孩子）當你聽到家長表達對你出生的喜悅，你有甚麼感受和想法？與家長反映的情緒內容所述的是否相符？

*（工作人員問家長）你在這次活動中，對孩子的情緒和你二人的情緒連繫有何發現？

*（工作人員問家長）你認為活動中有哪些部份值得平日在家中多實踐？

- 回饋及總結：
 - * 讓孩子明白父母產下孩子那份無比的喜悅、孩子如何被悉心照料、珍重，能幫助孩子產生正面情緒，如被愛、感激。
 - * 有些特殊需要的孩子會意識到自己某些表現與他人有別，感到自己沒有價值，自尊感較差。因此工作人員可鼓勵家長多向孩子表達他們有多珍貴、重要，以助孩子體會父母的愛意，建立較自我認同感。
 - * 無論孩子對家長展示照片的反應如何，家長也可以從中觀察其情緒，並嘗試反映其感受，這能展現家長對孩子情緒的認同及接納。

- 其他：
 - *（延伸活動）家長可每天向孩子展示一張生活照片，描述自己的感受，並用以上步驟練習觀察及反映孩子的情緒，培養彼此情緒連繫的習慣。

活動3：「希望神仙棒」

活動目標：

- (1) 支援家長建立孩子的希望感。
- (2) 增加家長對孩子情緒的覺察能力。

對象：家長

物資：「希望神仙棒」練習紙

程序：

- 工作人員與家長分享以下有關兒童負面經驗和情緒的文章。

每一個孩子在成長上都會經歷挫折、錯失、做不好或做不到某事的負面經歷、困難或責備等。這些經歷會協助孩子漸漸進步，但同時難免為他們帶來一些負面情緒，例如自責、羞愧、害怕、憤怒，甚至是感到無望，欲逃避及放棄改進。在這些時候，家長可以注入「**富希望感**」的說話，增加孩子改善的動力、信心和盼望，並且保護他們的自尊免受過度的打擊。這些「**富希望感**」的說話有兩個重點：

- 一. 告訴孩子，只要孩子願意及嘗試，現在的困難只屬短暫，將來可得到改善或解決；
- 二. 表達家長可以協助、陪伴或支持孩子。

舉例來說，假如孩子未能背誦將要背默的課文，家長可告訴孩子：「你只是今天未能成功背誦，可能明天你會背誦成功哩！我們來想一想怎樣能更有效地背誦，我也可以陪伴和協助你的。」又例如孩子對未能結鞋帶感生氣，家長可以告訴孩子：「你現在未能做到而感氣餒，但只要你慢慢試，一定有天會做到的，支持你啊！」家長這樣做，孩子會對改善問題或克服困難有較大的信心，這樣亦能提升孩子調節負面情緒如挫折、失敗和犯錯的能力。

- 工作人員與家長一同完成「希望神仙棒」練習紙，幫助家長掌握如何於日常生活中使用「富希望感」的說話。
- 討論問題：
 - * 孩子如何面對挫折、錯失、做不好或做不到某事、被提醒或責備等負面經驗？家長通常如何回應？孩子的反應又是怎樣？
 - * 家長認為「希望神仙棒」對孩子有何意義？家長認為它會令孩子逃避責任嗎？在家中可以如何開始實踐它？
- 回饋及總結：
 - * 希望感帶有能量，讓他們看見自己有改變現狀的可能和能力，有助孩子調節因挫折而帶來的負面情緒。
 - * 家長的協助和陪伴讓孩子感受到被愛和關注，加強他們面對自己和挫折的力量，讓他們作好預備承擔責任。



「希望神仙棒」練習紙

情境	家長慣常的回應	「富希望感」的說話
例：孩子起床時感到生氣，埋怨要早起床。	每個小朋友都必須要早起床，別懶惰。	早上起床實在有點疲倦和辛苦，但到了周末我們便可以睡得飽才起床，加油啊！
例：孩子看見哥哥可以使用剪刀，嚷著也要用剪刀。	你年紀太小，不能用剪刀。	你現在還未能用，但你到四歲便可以用了。現在我們可以用其他方法撕開
孩子不懂得做英文練習，哭著說不願意做。		
孩子的作品未能被老師選出，感到失望。		
孩子看見成人喝可樂也想嘗試，但被家長拒絕而感到生氣。		
孩子輸了紙牌遊戲，哭著不接受結果。		
孩子不滿意家長只陪伴妹妹，而不陪伴自己。		
孩子因同伴不跟他玩耍而生氣，想離開現場。		

活動4：「親子按摩」

活動目標：

- (1) 讓孩子有帶領活動的機會。
- (2) 讓孩子獲得父母完全的關注及正面的身體接觸，感受父母對其身心的愛護。

對象：親子

物資：幾款不同香味的潤膚乳液

程序：

- 工作人員邀請親子找一處舒適的位置，讓兒童可以跟家長對坐。
- 工作人員邀請孩子逐一打開潤膚乳液，以嗅覺了解自己喜歡哪款潤膚乳液。
- 工作人員教授幾個手部按摩的方法：
 - * 輕輕按壓孩子每隻手指的關節，並輪流套著孩子的手指及往外輕拉
 - * 孩子手心向上，家長輕輕按壓孩子位於手指與手指間連接的肌肉
 - * 放大拇指於孩子掌心，由下而上輕輕按壓掌心
 - * 用手指輕輕在孩子掌背及掌心打圈按壓
- 請家長在孩子的雙手上逐一嘗試以上的手部按摩方法，並請兒童選擇喜歡的按摩方法。家長為兒童塗上其喜歡的潤膚膏，進行以上的按摩10分鐘。家長可讓孩子自由選擇作哪種按摩方法及在哪個位置進行按摩。
- 家長在過程中可加上一些鼓勵或支持孩子的說話，例如：「我現在按你的拇指，為你加些香氣，讓你又香又舒適；我現在按你的食指，為你加些快樂，讓你每天開心渡過；我現在按你的中指，為你加些記性，讓你記字成功……」

- 討論問題：
 - * (工作員問親子) 你在剛才的按摩活動有何感受？你最喜歡的部份是甚麼？
 - * (工作員問父母) 你認為剛才專心地關注孩子及給予身體接觸對孩子來說有何重要性？在生活可如何定期進行此活動，以促進孩子感受到父母的愛和關注？

- 回饋及總結：
 - * 按摩手部既可以促進孩子手部的血液循環和靈活性，也可以讓孩子感受到父母真切的關懷和愛護，是一個很好而且簡單的活動。
 - * 日常生活中，親子間難免有很多事務要處理，而家長的角色往往是督促孩子完成事務，讓孩子難以感受家長的關愛。一些特殊需要的孩子更可能因為本身的限制，而未能專注、坐定，或留意細節，惹來家長的不滿和憤怒，更易令孩子誤會家長不疼愛自己。因此，家長不妨在孩子因書寫功課或溫習而疲倦的情況下以按摩為孩子打氣，表達對他們的支持及愛護。

活動5：「句句顯關懷」

活動目標：

- (1) 培養孩子觀察及了解他人需要和情緒的能力。
- (2) 增加孩子模仿成人之同理想法的機會。

對象：親子

物資：「句句顯關懷」情境咭

程序：

- 工作人員邀請親子觀看「句句顯關懷」情境咭，並簡單講解圖中發生的事情。
- 工作人員邀請親子討論情境咭中主角可能有的感受、困難或需要。
- 請親子就這些感受、困難和需要，輪流給予主角一些鼓勵說話。
 - * 例如在「圖一：媽媽擦破小明明天要交給老師的工作紙」，工作人員可詢問：「小明會有甚麼可能的感受、困難和需要呢？」
 - * 當親子回答後，工作人員可問：「如果你當時在場，你可以說甚麼話來安慰他？」
- 假如孩子能說出合理的感受、困難和需要，或能給予安慰的說話，可給予具體讚賞。讚賞的詳情及例子可參考此手冊另一活動「讚出好心情」。相反，假如孩子未能說出合理的感受、困難和需要，或未能給予合適的安慰說話，工作人員及家長可多舉例讓孩子有機會模仿和學習，但無須強迫孩子改正。

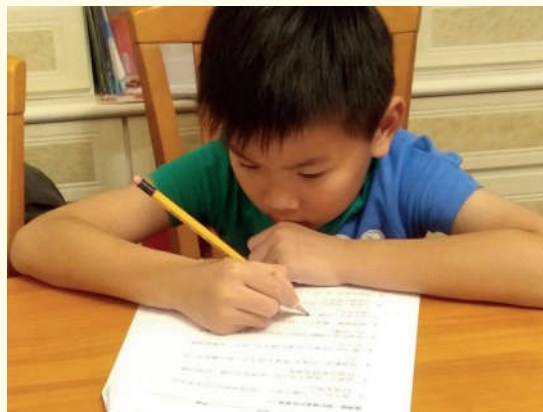
- 討論問題：
 - * (工作人員問孩子) 在日常生活中，你容易了解別人的感受、困難或需要嗎？這樣做會怎樣幫助你與人交往？
 - * (工作人員問父母) 你可以怎樣於日常生活中應用上述活動，以協助孩子培養同理心？你日後會有什麼行動協助孩子建立同理心？

- 回饋及總結：
 - * 同理心是從他人角度，設身處地去理解對方的想法、感受和經歷。
 - * 部份有特殊需要的兒童因社交思考能力發展較弱，會有難以代入他人處境之難處，也難靠環境提示及他人的言語及非言語的訊息去猜想其背後的想法及感受。有些孩子則是因為行事衝動，未能專注地觀察及聆聽，以致未能完全接收別人想表達的訊息，忽略了他人的需要和感受。家長可多理解孩子在發展同理心方面有何障礙，再協助他們逐一拆解。
 - * 家長可多從生活例子中請孩子猜想家人或他人的想法和感受，或多在兒童面前顯示對他人的同理心，以助孩子發展同理心。

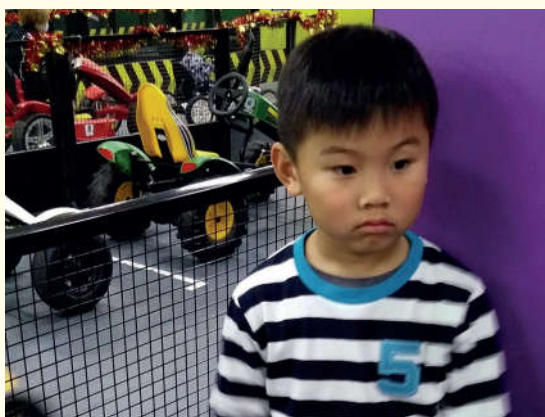
「句句顯關懷」情境咕



媽媽擦破小明明天要交給老師的工作紙。



小明今天有很多家課，而且很多都不懂得做。



小明在遊樂場遺失八達通卡，找了很久也找不到。



小清跌倒受傷了。



小清被蚊子叮了一下，眼睛紅腫。



施小姐在38度高溫下遠足。

活動6：「讚出好心情」

活動目標：

- (1) 協助家長讚賞孩子適當調節個人情緒、覺察他人情緒及運用同理心的表現。
- (2) 間接鼓勵兒童調節情緒、多觀察他人情緒及作富同理心的行為。

對象：家長

物資：「讚出好心情」練習紙

程序：

- 工作人員向家長解釋讚賞的用途，及如何以讚賞鼓勵兒童作情緒觀察及表達同理心的行為：

對年幼孩子而言，家長以口頭讚賞或正面身體語言表達對孩子的認同和欣賞，能讓孩子明白其行為是合適的，並讓孩子得到適當的關注。因此，家長在孩子能夠調節情緒，覺察及了解他人情緒，並作出富同理心的回應時，可多以具體讚賞以鼓勵孩子這些好行為。具體讚賞是清晰地告訴孩子他哪一個行為值得欣賞，例如「你安靜地等候，很有耐性」、「你留意到妹妹不開心，觀察能力很好」或「你看見我不適，為我遞上一杯水，很有愛心」等，讓孩子了解這些行為是正確的。



「讚出好心情」練習紙



孩子能調節情緒、 覺察他人情緒，或 運用同理心的表現	相關的具體讚賞	工作人員參考例子
遇上困難時能用說話 表達		「你懂得說出困難真好，讓 我可快快協助」
等候或辛苦時能表現 忍耐		「能安靜地排隊等候，你耐性 很好」
以合適方法處理沉悶 時間		「等候時會跟妹妹玩猜拳，這 個解悶方法很好」
當不按孩子的心願而 行時，孩子仍能跟隨 他人的安排		「縱使不捨得仍肯離開公園， 多謝你合作」
生氣時能合適表達		「弟弟破壞你的物品，你立即 告訴我，做得對」
正確留意別人的心情		「你留意到爸爸疲倦，觀察力 很好」
因應別人的心情而作 出相應行動，以安撫 他人		「你留意到爸爸疲倦而問候 他，很有愛心」
因應別人的需要而 調節自己的行為		「你知道爸爸需要安靜休 息，所以調節自己說話的聲 量，做得很好」
(其他表現)		

- 討論問題：
 - * 家長能作以上的具體讚賞嗎？有何困難？可以怎樣解決？
 - * 家長認為孩子需要這些讚賞嗎？為何？

- 回饋及總結：
 - * 正如嬰孩時孩子需要家長的鼓勵去學習爬行，孩子也需要父母的肯定和鼓勵去學習調節情緒、理解別人感受及作出相應改變。
 - * 雖然孩子出現上述正面行為的機會可能很微，但家長更要把握這些偶然的時機鼓勵孩子，以增加孩子相關的行為。

活動7：「同理傾聽五步曲」

活動目標：

- (1) 增加家長同理傾聽孩子情緒的能力。
- (2) 讓家長表達對孩子情緒的接納。

對象：家長

程序：

- 工作人員向家長介紹同理傾聽對孩子的意義：

同理傾聽能讓孩子感受到家長對他真誠的尊重和理解。家長可先接納他們的想法和感受，再在有需要時給予界線和建議的選擇，以致親子間能建立情感連結，並幫助孩子因家長反映其內心而更了解自己的所思所想，以幫助他們疏解心中複雜的感受，達到調節情緒的效用。



- 工作人員向家長介紹以下五個同理傾聽的技巧：

1	專注傾聽	家長放下手上事務，積極專心地留意及聆聽孩子，讓孩子說出內心所思所想；避免打斷他的話，盡力了解孩子想說的話，並不判斷對錯，接納他們所說的話和感受。有需要時以簡單問句幫助孩子陳述事情或感受，例如：「你說不想上學，發生了甚麼事？」
2	設身處地	家長代入孩子的角色及身處的環境，設身處地去體驗他的經歷、想法及感受，例如：「同學說不跟你玩，你不知應該如何是好。」
3	反映感受	家長按孩子表達的情緒，或按孩子所述的事猜想他可能的感受，協助他為情緒命名及加以敘述，例如：「看來你感到很辛苦，也常常擔心得罪同學。」
4	反映想法和需要	家長進一步猜想孩子可能的想法和需要，用說話告訴孩子，例如：「你可能怕面對同學，所以想避開他們和不想上學，這樣能令你感到輕鬆，對嗎？」
5	需要時給予界線及選擇	在必要時家長可給予界線及解決問題的選擇，以協助孩子面對困難，例如：「你必須上學，但我們可以想辦法處理這個問題，例如我陪伴你回校、請老師幫忙，或者你跟其他同學玩耍。」

- 工作人員與家長進行角色扮演，第一回合由工作人員扮演家長、家長扮演孩子，第二回合由工作人員扮演孩子、家長做回家長。可用以下兩個例子作出練習：
 - * 孩子哭著說不願溫習
 - * 孩子追著同學要搶回自己的玩具

- 討論問題：
 - * 家長能作以上的「同理傾聽五步曲」嗎？有何困難？可以怎樣解決？
 - * 家長如果多作同理傾聽，孩子會有何反應？對他情緒發展有何幫助？

- 回饋及總結：
 - * 孩子因為發展所限，很多時未能分析自己的內心發生甚麼事情；有些孩子更因外界對負面情緒的否定，以致不接納及不承認這些情緒，使負面情緒積累及造成鬱結。
 - * 因此，孩子很需要家長接納其情緒，並藉「同理傾聽五步曲」支援他們疏解情緒。

活動8：「情緒大搜查」

活動目標：建立家長對孩子的同理心。

對象：家長

物資：「情緒大搜查」練習紙

程序：

- 工作人員向家長介紹同理心的意思：
同理心是盡力代入對方的角色及身處的環境，以他的角度看事情，並設身處地去體驗他的經歷、想法及感受，以增加對他的了解。
- 工作人員透過以下練習，協助家長找尋與孩子經驗相類似的經歷，及更深入了解孩子的情緒經驗。





「情緒大搜查」練習紙



孩子的經驗	成人相類似的經歷	成人在這經歷下的感受
例子：做錯事被家長責罵	做錯事被老闆責備	害怕面對、焦慮，希望老闆能從輕發落
面對很多份未完成的功課		
同學看見他一加入便散開		
長假期後回校		
上新的學校或班別		
整天沒有事情可做		
心愛的玩具被奪去		
突然被告知因為說話無禮而被罰失去電視時間		
因天雨取消沙灘活動		

- 討論問題：
 - * 以上的練習對家長了解孩子的情緒和需要有何幫助？
 - * 家長做到感同身受孩子的經歷嗎？當中有何困難？

- 回饋及總結：
 - * 有些時候家長以成人的角度看事情，以致很難明白孩子的感受和處境，及對孩子的情緒摸不著頭腦，或者不懂如何回應。
 - * 以上的練習可幫助家長在這些情況時，嘗試以自己的類似經歷去推測孩子可能有的情緒，使家長能更豐富地反映或回應孩子情緒，及貼近孩子的所感所想。

活動9：「情緒日誌」

活動目標：協助家長及孩子認識情緒。

對象：家長或親子

物資：「一週情緒日誌」練習

程序：

- 工作人員向家長展示本手冊活動「情緒知多D」中的「情緒臉譜」，並簡單介紹各項情緒。
- 工作人員向家長介紹「一週情緒日誌」練習，解釋填寫方法及填寫的用途，鼓勵他未來一週或多週作有關練習。
- 工作人員與家長即席練習使用「一週情緒日誌」，例如請家長就當天或剛過去發生的一件事情為例，填寫日誌中各欄。工作人員可按家長的掌握程度來決定練習的次數，工作人員亦可以自身例子作示範。
- 一週後，工作人員與家長進行活動檢討，了解家長每天的情緒經驗及作此練習的收穫，例如問：「這個練習對你認識情緒有何幫助？」
- 假如家長經常有過多負面情緒或壓力過盛，工作人員可考慮與家長練習「一週情緒日誌」第二部份的呼吸練習，協助家長疏導部份的情緒和壓力。
- 如家長認為活動有意義，可將此活動延伸作親子活動。工作人員可請家長與孩子於每天特定時間各自填寫「一週情緒日誌」，並彼此分享個人情緒經驗。假如孩子填寫日誌有困難，家長可協助。

• 回饋及總結：

* 雖然我們每天經歷不同的事情及情緒，但是很少有機會靜下來了解和聆聽自己的內心，以致有時候積累了一些沒有被好好理解及處理的情緒，造成情緒阻塞，影響我們的心情、想法、判斷和行為。作為孩子的情緒教練，家長可以從「情緒日誌」開始了解自己及孩子的情緒。



「一週情緒日誌」練習



一. 請你每天找個可靜下來的時間，填寫以下情緒日誌：

日期	今天令我深刻的感受……	導致此情緒的事情及原因	當時的想法/行為
例：一	焦急、生氣	回到家已是十時，發現孩子尚未完成功課卻在玩耍	擔心孩子休息不足、責怪他沒盡責任

二. 假如你感到情緒或壓力過盛，可以嘗試用以下呼吸法，幫助自己調節情緒：

- 首先找一個位置舒適地坐下或躺下，將身體放鬆，將所有思緒暫時放下。
- 合上雙眼，留意你的呼吸。
- 先慢慢吸氣，持續五秒，內心數「1、2、3、4、5」，感受胸腔擴張，讓空氣進入肺部的最深處。然後慢慢呼氣，持續5秒，內心數「1、2、3、4、5」。重覆此循環10至20次，或直至感到平靜放鬆。



活動10：「情緒知多D」

活動目標：增加家長或親子對情緒詞彙的認識。

對象：家長或親子

程序：

- 工作人員向家長展示「情緒臉譜」，並請家長逐一讀出。
- 工作人員解釋認識情緒詞彙的重要性——我們的情緒詞彙越豐富，便越能描述複雜的內心感受。當這些感受被逐一覺察、命名及接納，便能得以疏導。
- 請家長指出三個他/她經常經驗的情緒，並逐一配以日常生活事例，以解釋為何出現此情緒。
- 請家長指出三個他/她孩子經常經驗的情緒，並逐一配以日常生活事例，以解釋為何出現此情緒。
- 此活動可延伸作親子活動。工作人員可將「情緒臉譜」列印為一張海報，請家長帶回家中，與孩子於每天特定時間，例如晚飯時，邀請孩子分享一至兩個「情緒臉譜」上的感受，作為家庭裏增加情感連繫的活動。家長可多分享不同的情緒詞彙，以擴闊孩子相關的認知。

- 討論問題：
 - * 家長的家庭習慣討論情緒嗎？他預計這個練習對自己和孩子有何幫助？
- 回饋及總結：
 - * 我們經常使用「開心」、「唔開心」、「嬲」等詞彙去形容我們所有的情緒。然而，有些複雜的情緒需要更準確的詞彙來描述，以致我們能更深入地認識、理解和處理這些情感。家長可以多使用「情緒臉譜」上的詞彙，讓家庭能更進一步認知情緒。

情緒臉譜



Happy
開心的



Angry
生氣的



Sad
傷心的



Scared
害怕的



Confident
自信的



Grateful
感激的



Helpless
無助的



Excited
興奮的



Tired
疲倦的



Disappointed
失望的



Surprised
驚訝的



Rage
憤怒的



Disgusted
厭惡的



Calm
平靜的



Lonely
寂寞的



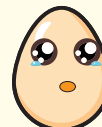
Confident
自豪的



Satisfied
滿足的



Sympathetic
同情的



Moved
感動的



Worried
擔心的



Jealous
妒忌的



Guilty
內疚的



Hurt
受傷的



Nervous
緊張的



Puzzled
困惑的



Bored
沉悶的



Irritated
煩躁的



Frustrated
挫敗的

第三章

社交篇



(一) 甚麼是社交能力？

社交能力是指一項不論在任何時間及情境，個人透過與他人互動而達成個人目的，同時能與他人保持良好關係的能力 (Rubin and Rose-Krasnor, 1992)。兒童自出生以來便懂得透過哭、笑、發出聲音及身體動作向他人表達情感和需要，可見人自出生便會與他人互動，以達到個人目的及得到別人關注。因此在社會群體中，社交能力對兒童十分重要。擁有良好的社交技巧有助兒童融入群體，為他們帶來快樂、安慰等正面情緒，同時幫助兒童加強自我認知、認識及了解自我及別人，對兒童心靈發展有重要影響。社交技巧是由學習而得到的技能，讓人以言語及非言語的表達形式與他人互動，從而引發正面社交回應，在他人心目中留下良好印象，避免給人負面的觀感。一般而言，兒童的社交技巧會隨著年齡增加而進步，但有部份兒童在成長過程中會出現社交困難，以致他們難以與他人溝通，甚至使別人對他們產生負面印象，阻礙其社交發展。

部份出現社交困難的兒童難以理解及解讀他人的表情、肢體語言、情緒及想法，與人互動時欠缺眼神接觸、難以因應不同情境作出適當回應，以及情緒調節能力弱，令他們在群體中容易被孤立及排斥，影響其身心發展。心智理論有助我們進一步了解出現社交困難的兒童。心智理論 (Theory of mind) 是指理解及推測他人心理狀態的能力，即了解他人的想法、信念、意圖及動機，甚至預測別人感受及下一步行動 (Hollin, Baron-Cohen & Hadwin, 1999)。心智解讀能力發展良好的兒童能有效地分析時勢，估計情況的變化，依照不同的情境及溝通對象的表情反應來推測他人想法，從而作出合宜的社交回應。出現社交困難的兒童或因心智解讀能力發展稍遜，而難以理解及推測別人的心理狀態，因而未能有效地向別人作出合宜回應或調適自己的社交溝通行為。

(二) 有效提升社交能力的策略

東華三院賽馬會「家長教練」計劃的「社交能力提升訓練」參考了 Michelle Garcia Winner (2005, 2007) 的社交思考訓練 (Social Thinking) 及東華三院「我要給人好印象『社交智能提升訓練』手冊」(2016) 而建構其活動概念。以下內容乃參照這些活動理念，根據孩子在社交智能發展中三個重要的範疇作為訓練設計的理念基礎，以促進孩子這三個範疇的發展，提升其整體社交能力。

① 穩定的社交情緒 (Stable Social Emotion)

社交能力不足的孩子較難明白自己和別人的感受，以及難以覺察別人在不同情境下的情緒反應，因此很容易在不適當的時間和處境，作出不適當的情緒反應，使人認為他們小題大做，不懂得人情世故。「穩定的社交情緒」的訓練包括認識不同的情緒，覺察身體的轉變，理解不同情境帶來的情緒及其原因，以致能夠作恰當的情緒調節及符合社交環境的情緒表達。

② 合宜的社交行爲 (Appropriate Social Behavior)

社交能力不足的孩子難以用合適的方法回應社交處境，往往很容易被別人誤會為無禮或行為古怪，使別人對他們留下負面的印象，影響他們的社交生活，結果難以結交朋友。「合宜的社交行爲」的訓練包括學習給予別人好印象，了解不同情境中合宜與不合宜的行為，加強訓練心智解讀能力，從而對他人的想法作出準確猜想及給予合宜回應，分辨大小事情以調節情緒反應，學習說話對題以實踐有效的溝通技巧。

③ 彈性的社交思維 (Flexible Social Cognition)

社交能力不足的孩子在思考上往往欠缺彈性，因此很容易陷入固執的情況，不容易作出妥協，使別人認為他們故意不合作及與人對著幹。「彈性的社交思維」訓練包括解決難題的方法及學習與他人妥協。

此章的活動乃綜合以上三個社交發展範疇而制定，以協助工作人員及家長改善兒童的社交困難，並提昇其社交能力。以下活動可以親子或小組形式進行，工作人員可因應服務使用者的需要，彈性地為他們安排最合適之形式進行訓練。



(三) 活動建議

🌸 活動1：「表情布偶」

活動目標：

- (1) 協助家長教授兒童認識不同情緒的面部表情。
- (2) 加強兒童察覺不同情緒的五官轉變，提升兒童對情緒的認識。

對象：兒童/親子

物資：表情布偶布（布上有不同款式的五官配件，如眼睛、嘴巴、鼻子及眉毛）



程序：

- 工作人員或家長以不同情緒出題（如開心、傷心、害怕、生氣等）。
- 請兒童運用五官配件，拼砌出該情緒的面部表情。
- 過程中工作人員可引導兒童思考或觀察不同情緒的眼睛、嘴巴、鼻子及眉毛有何不同。

- 討論問題：
 - * 不同情緒的面部表情有何分別？
 - * 透過觀察他人面部表情，可否估計對方的心情？

- 總結：
 - * 不同情緒人有不同的面部表情，透過觀察他人面部表情，可估計對方的心情，了解對方的感受。

- 延伸活動：
 - * 可增加眼睛、嘴巴、鼻子及眉毛的款式以提升難度。

- 注意事項：
 - * 過程中工作人員或家長可預備一面鏡子，讓兒童在鏡子前扮演該情緒之表情，或親身扮演該情緒之表情，以引導兒童留意更多不同的面部表情。

活動2：「情緒溫度計」

活動目標：

- (1) 協助家長加強兒童認識自己的情緒反應。
- (2) 協助兒童學習調節自己的情緒反應，以給人留下良好印象。

對象：兒童/親子

物資：情緒溫度計圖表

程序：

- 工作人員或家長介紹「情緒溫度計」圖表：情緒溫度計上有1至10的刻度，1度代表輕微情緒反應，10度代表嚴重情緒反應，每高一度代表情緒更高漲。
- 工作人員或家長列出不同情景，引導兒童說出因應該情景而產生的情緒。
- 按照所指出的情緒，請兒童為這件事情訂下情緒分數（1-10度，程度愈高，分數愈高）。
- 工作人員或家長可先作示範，舉例說明自己在不同情景中的情緒反應，以加強兒童對情緒溫度計之理解。例如：

事情	情緒	情緒溫度
看電視	開心	5度
看電影	開心	9度

* 工作人員或家長向兒童詳細解說：

不論看電視或電影，我都會感到開心，但看電影的開心程度比看電視更高，所以看電影我會感到更開心。因此，不同事情，縱使有相同的情緒，也可以有不同程度的情緒反應。

- 在兒童明白情緒溫度計之原理後，工作人員或家長可進一步講解調節情緒的重要性，以引導兒童給予合宜情緒回應，及令人留下良好印象。例如：

事情	情緒	情緒溫度
小明被同學不小心推倒 並弄散了積木飛機	生氣	10度

- * 工作人員或家長向兒童詳細解說：

當小明被妹妹推倒，並弄散了他用心地搭的積木飛機時，他感到十分生氣，生氣的情緒溫度高達10度，甚至想對同學破口大罵。可是同學並非故意推倒小明及破壞積木飛機，而且就算積木飛機散了，小明亦可以搭回原來的模樣。如果當時小明情緒過份激動及對同學破口大罵，會令人留下壞印象，不但使同學感到難受甚至害怕，同學也可能會疏遠小明。相反，如果小明能體諒同學並非故意破壞積木飛機，調低生氣之情緒溫度（如降至5度），平靜地回應同學，就會給人留下良好印象，並能與同學保持良好關係。總括而言，懂得調節自己情緒反應的人，會給人留下良好印象。

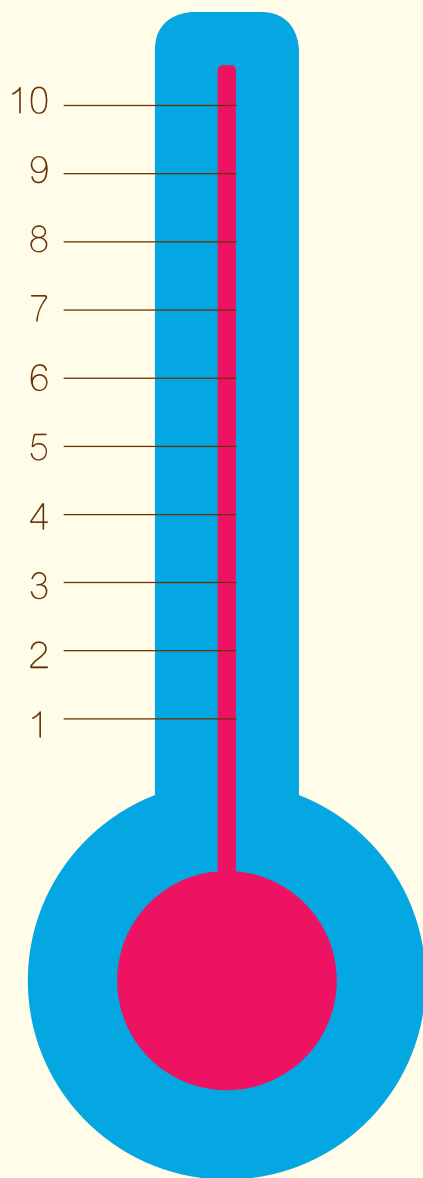
- 討論問題：

- * 當情緒溫度計升至較高的度數，我們會有甚麼反應？
- * 當我們情緒激動，會給人留下甚麼印象？
- * 若我們能調節自己情緒反應，會有何好處？

- 總結：

- * 工作人員或家長可幫助兒童了解自己情緒反應過份激動時，須調節情緒並作出合宜回應，才可給人留下好印象。

情緒溫度計圖表



活動3：「好印象與壞印象」

活動目標：

- (1) 協助家長幫助兒童理解何為好印象及壞印象。
- (2) 協助家長教導兒童在他人心中留下好印象的重要性。

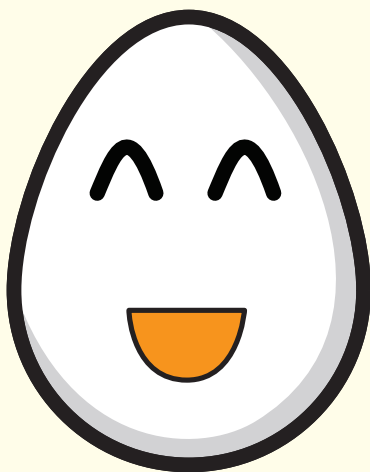
對象：兒童/親子

物資：黑白蛋圖案咭、上課行為咭

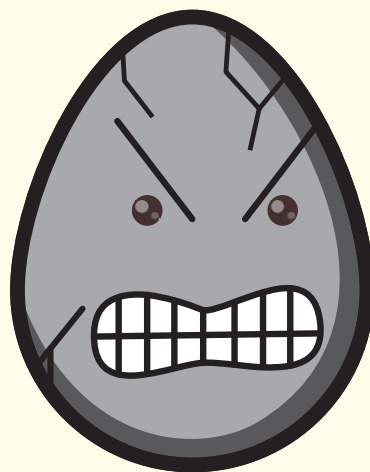
程序：

- 工作人員或家長派發「黑白蛋圖案」咭予兒童，並介紹黑白蛋圖案，黑蛋代表壞印象，即作出不合宜行為；白蛋代表好印象，即作出合宜行為。

黑白蛋圖案咭



白蛋：好印象



黑蛋：壞印象

- 工作人員或家長取出「上課行為」咭，請兒童分辨當中哪些行為會給人留下好印象，哪些行為會給人留下壞印象，並在「黑白蛋圖案」咭上指出正確圖案以作答。



- 除了課堂情境，工作人員或家長可列出其他情境，引導兒童進一步分辨不同場合的合宜行為及不合宜行為，如家中、餐廳等。
- 討論問題：
 - * 當我們在他人心留下壞印象時，他人會有甚麼反應？
 - * 當我們在他人心留下好印象時，他人會有甚麼反應？
 - * 若我們長期在他人心留下好印象，會有何好處？

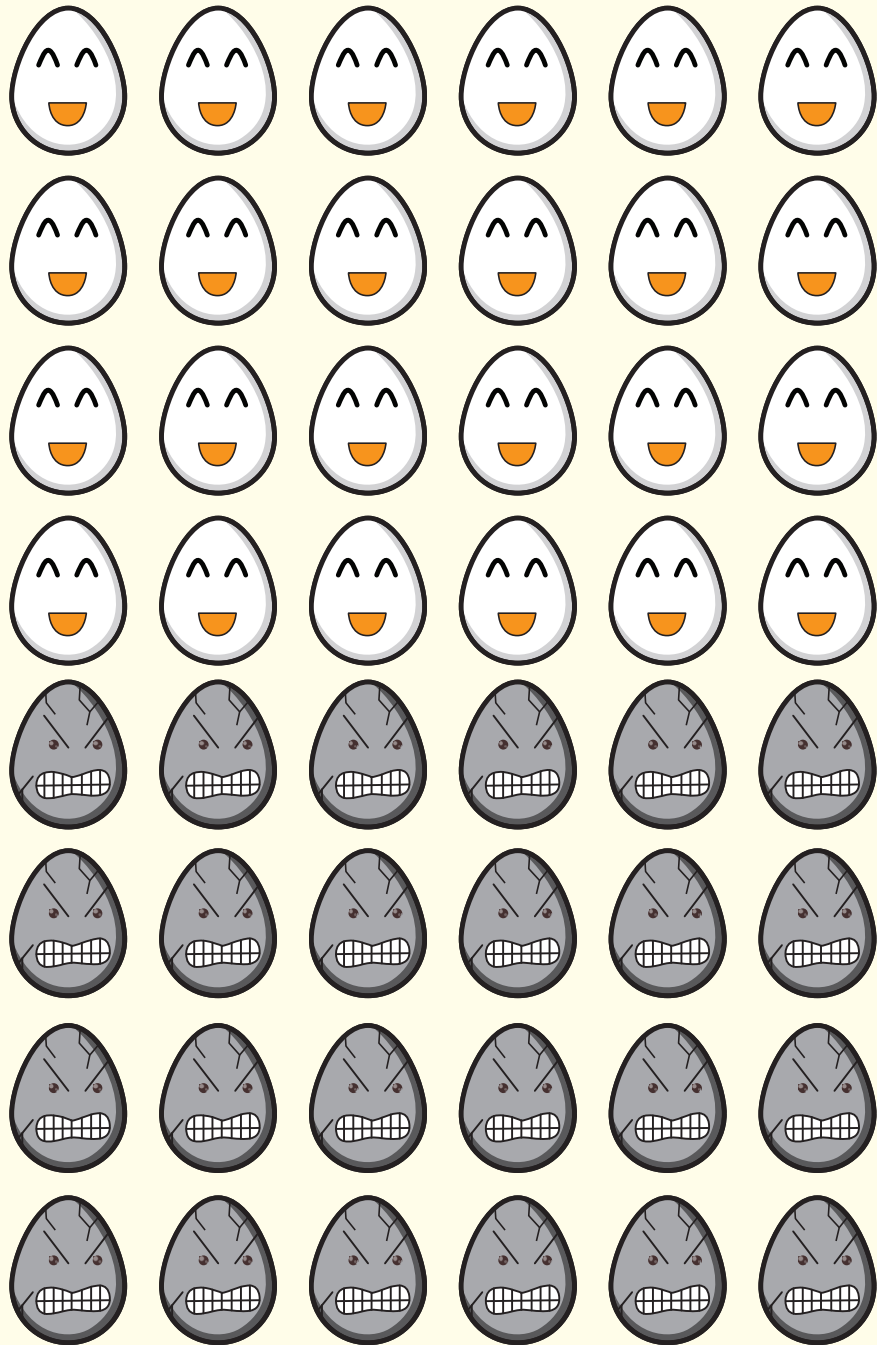
- 變化：

- * 工作人員或家長可加插一些簡單遊戲，例如紙牌遊戲或層層疊，事前將「黑白蛋圖案頁」印出及剪成「黑蛋咭」及「白蛋咭」，過程中如兒童出現合宜行為，工作人員或家長可以「白蛋咭」獎勵，而出現不合宜行為則給予「黑蛋咭」，以加強兒童對好印象之概念。

- 總結：

- * 部份有特殊需要的兒童較難明白抽象的社交互動概念，此活動以「黑白蛋」將給人「好印象」與「壞印象」的抽象概念圖像化，增加兒童理解合宜與不合宜行為帶來的後果，從而學習調節自己的行為。
- * 此活動可讓兒童分辨何謂好印象及壞印象。家長或工作人員可鼓勵兒童在不同場合均作出合宜行為，給別人留下好印象。

黑白蛋圖案頁





活動4：「大事情與小事情」

活動目標：

- (1) 讓兒童認識大事情與小事情之定義，以及相應程度的回應，並學習分辨大事情及小事情。
- (2) 引導兒童分析自己的行為和反應會否過份激動，以調節自我的情緒反應。

對象：兒童/親子

物資：「大事情與小事情」情境咭

程序：

- 工作人員先介紹大事情與小事情之定義：

	小事情	大事情
定義	<ul style="list-style-type: none"> • 無危險 • 無受傷 • 影響小 	<ul style="list-style-type: none"> • 有危險 • 有受傷 • 影響大
行動	<ul style="list-style-type: none"> • 自己可以解決 	<ul style="list-style-type: none"> • 找大人幫助
回應 (口訣)	<ul style="list-style-type: none"> • 小事情、小反應 	<ul style="list-style-type: none"> • 大事情、大反應
	<ul style="list-style-type: none"> • 小事情、小情緒 	<ul style="list-style-type: none"> • 大事情、大情緒

- 工作人員或家長取出「大事情與小事情」情境咭。工作人員或家長與兒童輪流抽出一張情境咭，並分辨該情境屬於大事情還是小事情。
- 工作人員或家長引導兒童想一想如何處理該情境出現的問題。



「大事情與小事情」情境咭



下棋輸了	交通意外
妹妹搶走我的玩具	同學跌倒並受了傷
同學擅自取去我的文具	同學打架
弟弟拒絕請我吃薯片	火警

- 討論問題：
 - * 每當面對大事情時，我們會有甚麼反應？
 - * 相反，當我們面對小事情時，我們會有甚麼反應？
 - * 若我們面對小事情時，給予大反應，會有甚麼後果？
 - * 如果我們能準確地分辨大事情與小事情，並給予適當的回應，會在他人心留下甚麼印象？
- 總結：
 - * 家長可在日常生活中協助兒童準確地分辨大事情與小事情，給予適當的回應及調節其情緒反應，以致他在別人心留下好印象。

活動5：「透視人心四部曲」

活動目標：

- (1) 引導兒童觀察別人表情及身體動作。
- (2) 嘗試猜想別人心情及需要，並作出適當回應。

對象：兒童/親子

物資：「透視人心四部曲」情境咭

程序：

- 工作人員介紹何謂「透視人心四部曲」：
 - * 掃描：留意對方臉部表情及身體動作的改變
 - * 分析：猜想對方的心情、想法或需要
 - * 行動：思考作出甚麼行動可跟對方保持良好關係，再給予合宜回應
 - * 反思：想一想跟對方保持良好關係，你會有甚麼益處？
- 工作人員或家長運用「透視人心四部曲」情境咭，引導兒童運用「透視人心四部曲」的步驟想想如何回應該情況。



「透視人心四部曲」情境咭



哥哥只看電視不願做功課，媽媽生氣地責罵哥哥

姐姐搶走妹妹的玩具，妹妹傷心地大哭

- 例如：弟弟把所有玩具倒在地上，以致爸爸憤怒地責備弟弟。

運用「透視人心四部曲」分析情況及作出適當回應

1. 掃描	爸爸臉部表情及身體動作是怎樣？	爸爸眉頭皺起、眉尾向上、嘴巴張開、雙眼瞪大並盯著弟弟
2. 分析	爸爸的心情如何？他想弟弟做甚麼？	爸爸感到憤怒，想弟弟收拾玩具
3. 行動	弟弟做甚麼會令爸爸心情回復平靜？	弟弟收拾玩具，保持地面整潔
4. 反思	弟弟合作，並且與爸爸關係良好，他會有甚麼益處？	爸爸會欣賞弟弟，他對弟弟留下好印象

- * 工作人員或家長向兒童詳細解說：

透過觀察爸爸的臉部表情及身體動作，可以得知爸爸感到憤怒及生氣。如果弟弟明白爸爸的心情及想法，並作出相應行動，收拾地上的玩具，會令爸爸心情回復平靜，並對弟弟留下好印象，甚至會稱讚弟弟，使大家相處融洽。

- 討論問題：

工作人員或家長可問兒童：

- * 當你能夠透視及明白別人的感受和想法時，你會有何不同？
- * 當你了解對方的感受和想法，而作出一些行動上的轉變以配合對方，對方會轉變對你的印象嗎？

- 總結：

- * 當兒童學懂觀察別人表情及身體動作時，便可學習掌握別人的心情及需要，並作出適當回應，令他們學懂關顧對方的感受及想法，減少與他人的衝突。



活動6：「續講故事」

活動目標：

- (1) 訓練兒童細心聆聽說話主題。
- (2) 促進兒童說話對題，以致能有效溝通。

對象：兒童/親子

物資：玩具（如玩具屋、布偶或積木等），黑白蛋圖案咭（參考本章活動3）

程序：

- 工作人員或家長先與兒童解釋對題的說話會給人好印象，不對題的說話則給人沒有留心聆聽、無誠意對話的壞印象。
- 工作人員或家長以一句簡單的句子作開始，並利用玩具引導兒童創作故事，例如選取一個布偶並說：「今天早上，小明起床梳洗，然後準備吃早餐……」
- 然後請兒童以故事接龍的方式，以一句句子繼續建構故事，然後再輪到工作人員或家長延續故事，直到每人輪流說出十句句子，故事才終結，過程中兒童可利用不同玩具以協助其創作故事。
- 如果故事情節離題，工作人員或家長可提醒兒童前一句的故事情節，並運用「黑白蛋」圖案作視覺提醒，提示兒童對題的重要性——如兒童故事對題，將給人留下好印象，工作人員或家長可給予白蛋獎勵；如兒童離題，將給人留下壞印象，則給予黑蛋作提示。

- 討論問題：

工作人員或家長可問兒童：

- * 當你能夠細心聆聽別人所述的情節，故事會變成怎樣？
- * 對題的溝通對你有甚麼好處？會留給別人甚麼印象？

- 總結：

- * 此活動能提升兒童細心聆聽、說話對題的能力，使兒童與他人相處更融洽，溝通更有效。

活動7：「動動腦、轉轉彎」

活動目標：

- (1) 認識「動動腦、轉轉彎」解難123技巧，增強彈性思維。
- (2) 提升兒童解難能力，學習與他人協調。

對象：兒童/親子

物資：竹籤遊戲（或其他桌上遊戲）

程序：

- 工作人員介紹何謂「動動腦、轉轉彎」解難123
- 「動動腦、轉轉彎」解難123的原則
 1. 界定問題：
每次只選擇一個問題處理。
 2. 動動腦、轉轉彎：
引導兒童想出不同的解決方法，過程中不用否定其方法的可行性。
 3. 你OK我OK：
引導兒童以「你OK我OK」作為原則，評價每一個解決方法，最後選擇一個大家均認為合適的方法解決問題。

- 工作人員或家長講解竹籤遊戲玩法：
 - * 首先玩家用手握著整束竹籤，並垂直放於桌面上，然後放手，讓竹籤散落在桌上。
 - * 決定進行遊戲的先後次序後，第一位玩家可用手拿走桌上的竹籤，過程中不能移動或觸碰其他竹籤，否則需停止遊戲並輪到下一個玩家拿取竹籤。
 - * 根據以上規則輪流取出竹籤直至桌面沒有竹籤，最後取得最多竹籤的玩家勝出。

- 工作人員或家長運用「動動腦、轉轉彎」解難123技巧引導兒童想出不同取得竹籤的方法。
 1. 界定問題：

如何順利取出竹籤。
 2. 動動腦、轉轉彎：

引導兒童想出不同的解決方法，如可以雙手協助、利用竹籤協助、快速取出竹籤或慢慢地取出竹籤等不同方法。
 3. 你OK我OK：

引導兒童以「你OK我OK」作為原則，評價每一個方法，最後選擇一個大家都認同的方法取出竹籤。

• 討論問題：

工作人員或家長可問兒童：

- * 當面對難題時，你會有甚麼感覺？
- * 當大家有不同意見時，應如何解決難題？
- * 如果解決問題時能做到「你OK我OK」，會留給別人甚麼印象？



- 變化及注意事項：

- * 在遊戲開始前，工作人員或家長可運用「動動腦、轉轉彎」解難123技巧，引導兒童想出不同方法以決定進行遊戲的先後次序，如猜拳、比較身高或頭髮長短等方法，以加強兒童彈性思維。
- * 在引導兒童思考不同解決方法時，應先接納其不可行及天馬行空的方法，才可鼓勵兒童多角度思考，否則工作人員或家長批評及不接納的態度會令兒童卻步，抹殺其想像空間及彈性思維發展。
- * 可用不同桌上遊戲取代竹籤遊戲，從而提升兒童的興趣及投入程度。在任何遊戲中時常運用「動動腦、轉轉彎」解難123技巧處理難題，可讓兒童熟習解難技巧，加強其解難能力。

- 總結：

- * 工作人員可指導家長在日常生活中透過運用「動動腦、轉轉彎」解難123技巧，以增加兒童的彈性思維，擴闊其思考空間，提升其解難能力，並使他們懂得與他人協調，促進有效溝通。

第四章

專注篇



(一) 何謂專注力？

學者Sohlberg & Mateer (2001) 指出，無論臨床實證或觀察研究所得，藥物治療是最有效及直接的改善兒童專注力問題的方法，但它亦為兒童帶來很多不同的副作用，如食慾下降、體重及身高發展比同齡兒童落後等。因此，一些輔助性的家長訓練、行為治療及認知治療相繼發展出來，以改善兒童的專注問題。

學者Barkley (2006) 指出，患有專注力不足/過度活躍症或專注力弱之兒童在持續專注於一件事情上、或在抑制外來刺激或干擾上缺乏相應的基本技巧，以致影響了其日常生活，如他們需多花額外時間處理日常生活安排或與學習有關之事情，亦因專注力弱而容易與家長有衝突等。現時處理專注力不足/過度活躍症或專注力弱之學童的介入重點往往集中於糾正其行為，唯針對地提升這群學童專注能力的服務仍未發展完善。

現存有很多專注訓練的內容皆根據學者Sohlberg & Mateer (1989) 所提出專注力的概念建構出來，包括持續性專注力，即於持續及重覆的活動中維持專注力；選擇性專注力，即在眾多刺激中能選擇專注於某事物或事情上；轉換性專注，即於事物或事情轉換後能將專注力投放於新的事物或事情上；以及分散性專注力，即能同一時間將專注力分散以應付多於一項事情。

本地學者萬家輝博士 (2012) ，按Sohlberg & Mateer四個專注力分類再加闡述：

a) 持續性專注 (Sustained Attention)

- * 即保持專注力在同一件事情
- * 這是一般學習所需的能力：例如完成功課、閱讀一段課文
- * 這能力會隨著兒童成長而增加

b) 選擇性專注 (Selective Attention)

- * 即在不同刺激中能選擇專注於某一項目上
- * 正確地選擇性專注，能忽略外在環境刺激的騷擾
- * 例：上課時只聽到老師授課的聲音而能忽略窗外汽車發出的聲音

c) 轉換性專注 (Alternative Attention)

- * 於事物轉換後能立刻將專注力投放於新的事物上
- * 能自動自覺將自己的專注力從一個舊有的項目轉移到新的項目之上
- * 例：看完電視後，轉到功課時間時，能將心思意念從電視內容轉移到功課內容上

d) 分散性專注 (Divided Attention)

- * 專注力能在同一時間裡分散以應付多於一項事情
- * 日常生活中經常需要的專注能力
- * 例：下課時一邊抄寫家課冊，一邊站立與教師敬禮說再見

此外，我們往往同時運用視覺及聽覺的專注。視覺專注(visual attention)意指眼睛能集中聚焦於一事物或事情上，保持視覺訊息的輸入，而聽覺專注 (auditory attention) 是指集中聆聽一段聲音或對話，持久接收聽覺訊息。

(二) 促進兒童專注力的親子介入策略

① 提供分段休息

大部份家長都希望孩子能盡快完成功課或溫習，以爭取時間休息。但長時間專注做功課及溫習，缺乏小休，會使專注力急速下降，工作效能亦相對降低。家長應避免要求孩子不間斷地集中做功課及溫習，並須提供分段休息的時間，好讓孩子的專注效能得以提升。

② 增加孩子視覺與聽覺訊息的輸入

孩子縱然專注力不足，卻也有較擅長的地方，如其視覺專注弱，其聽覺專注可能較強，家長便可加強輸入聽覺訊息，如反覆聆聽、誦讀等。相反，如視覺專注比聽覺專注強，家長可多用圖像、不同顏色、多變字形或學習圖咭等工具，幫助孩子更有效專注學習。

③ 家長訓練孩子四項專注力

孩子在日常生活中，必須運用不同專注的範疇去應付日常生活的事情。家長可分階段去訓練孩子的持續性專注、選擇性專注、轉換性專注及分散性專注，以增加整體專注力運用的效能。

④ 以讚賞協助孩子學習專注

有時家長會因為過於在意孩子不專心的地方，並無意間說出責備孩子的話，傷害了親子關係，令孩子更不想合作，表現更不專注。適當的具體讚賞能改善親子關係，並加強孩子專心的動機。

(三) 活動建議

本計劃的專注提升親子活動是基於以上策略而設計出來。工作人員可鼓勵家長與孩子進行以下整套活動，以達到最理想的效果。整套活動能促使兒童並用多種專注能力，包括持續性專注、分散性專注、轉換性專注、選擇性專注、視覺專注及聽覺專注，並配合家長的具體讚賞，是一套循序漸進、從簡入深的訓練活動。



活動1：「撲克牌對對碰」

活動目標：

- (1) 訓練孩子的持續性專注，即在同一個項目中長時間的保持集中。
- (2) 訓練孩子的視覺專注。

對象：親子（孩子須6歲或以上）

物資：撲克牌、計時器

程序：

- 工作人員預備20對撲克牌（按孩子年齡及能力而決定多少對撲克），由左至右、上至下排列出來。
- 工作人員請家長與孩子用3分鐘一同記下各撲克牌排列的位置，過程中請家長觀察孩子記下撲克牌位置的方法及保持專注的態度。
- 家長亦可指引孩子留意撲克牌上數字和圖案的颜色和排位、單雙數的位置等，以增加視覺訊息的輸入。
- 然後一起反轉撲克牌，工作人員請孩子與家長輪流揭開一對相同的撲克牌，例如圖案同樣是黑色、數字是5的撲克牌。如兩張撲克牌不一樣，需把撲克牌反轉及放回原位，直至所有撲克牌都被揭開為止。
- 當孩子已有一定的持續性專注，而感容易完成活動時，工作人員可考慮提高活動難度，例如：縮短記憶的時間、增加撲克牌的配對數目。

🌸 活動2：「疊積木」

活動目標：

- (1) 訓練孩子的選擇性專注，讓孩子學習在眾多刺激中能選擇專注於一件事物上。
- (2) 訓練孩子的視覺專注。

對象：親子（孩子須6歲或以上）

物資：一箱積木、計時器、一塊大布、相機

程序：

- 工作人員先準備一箱積木，從中抽取7塊積木出來，請家長隨意組合成一個立體圖形，然後給孩子15秒記下圖形。
- 家長在孩子記圖形期間，在該立體圖形旁邊，堆砌其他圖形，以干擾孩子。
- 工作人員請孩子在家長製造干擾期間，仍須保持視覺專注在該已砌好的立體圖形上，加強自我控制訓練以達到選擇性專注。
- 當15秒過去時，工作人員將桌上家長已砌好的圖形用布遮蓋起來，或是用相機拍照，然後請孩子用其他積木砌出相同圖形。
- 當孩子的選擇性專注有所改善，感到容易完成活動時，工作人員可考慮提高活動難度，例如縮短記憶的時間、增加干擾的程度。



活動3：「逐個捉」

活動目標：

- (1) 訓練孩子的選擇性專注，讓孩子學習在眾多刺激中能選擇專注於一件事物上。
- (2) 訓練孩子的視覺專注。

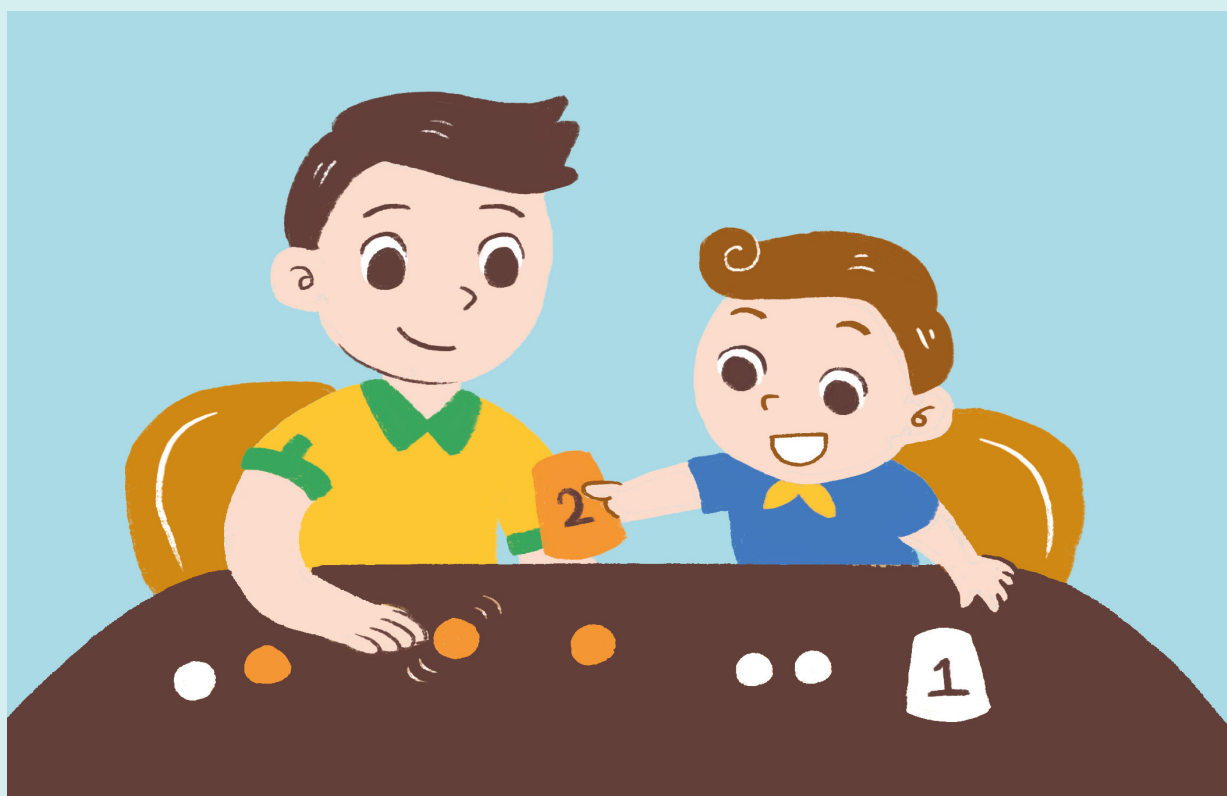
對象：親子（孩子須6歲或以上）

物資：白色及橙色乒乓球每款數個、兩隻紙杯

程序：

- 工作人員先向家長確定以下事項，以評估孩子及家長是否適合進行此活動：孩子及家長視覺正常，沒有色弱或色盲的情況。
- 工作人員在兩隻紙杯上分別寫上「1」及「2」。孩子及家長分別站在枱的兩端，家長手執乒乓球，而孩子執著兩個紙杯。
- 孩子須按家長要求將不同顏色的乒乓球用不同號碼的紙杯蓋著。例如：白色乒乓球要用「1」號紙杯蓋著，而橙色乒乓球要用「2」號紙杯蓋著。
- 開始時，工作人員可指導家長每次只把一個乒乓球推向孩子，讓孩子知道白色乒乓球要用「1」號紙杯蓋著，橙色乒乓球要用「2」號紙杯蓋著，讓孩子熟習遊戲玩法。

- 當孩子熟習後，家長可以每次將4個不同顏色的乒乓球同時推向孩子，孩子只用「1」號紙杯蓋著白色乒乓球，或者孩子只用「2」號紙杯蓋著橙色乒乓球，讓孩子在多種視覺干擾下，只集中追蹤專注一個項目。
- 當孩子選擇性專注有所改善，感到容易完成活動時，工作人員可考慮提高活動難度，例如將推向孩子的乒乓球數目增加。



活動4：「眼明口快」

活動目標：

- (1) 協助家長幫助孩子學習將專注力放於一事物上，轉換事物後能將專注力再投放於新的事情上。
- (2) 訓練孩子的視覺及聽覺專注。

對象：親子（孩子須6歲或以上）

物資：撲克牌

程序：

- 工作人員向家長及孩子各派發撲克牌5張，家長及孩子需同時間出一張撲克牌。
- 孩子及家長要專注於鬥快說出自己的撲克牌比對方大或小。
- 孩子在過程中需把專注力不斷轉換，工作人員可提示大家先視覺專注於自己準備出的撲克牌，然後再將專注放到對方出的撲克牌，最後將專注轉移到自己的撲克牌上，才能判斷自己的撲克牌是比人大還是比人小。
- 較遲說出自己的撲克牌較大還是小的一位要取回自己及別人的撲克牌，如二人同時間說出的則各自收回自己的撲克牌。最後，手上沒有撲克牌者為之勝出。
- 家長及孩子均要聽覺上專注對方的說話，以判別勝負。

- 過程中，工作人員可請家長留意孩子的專注力有否按著次序，即先專注於自己咭牌上的數字，然後看著對方咭牌上的數字，再看回自己的咭牌，以看看孩子為何未能迅速完成該事情。
- 透過不斷重覆練習轉換性專注，孩子便能掌握當中的方法，並可穩定及隨心地使用於其他事情上。



活動5：「大兵操」

活動目標：

- (1) 協助家長促進孩子學習將專注力放於一事物上，轉換後能將專注力再投放於新的事情上。
- (2) 訓練孩子的聽覺專注。

對象：親子（孩子須6歲或以上）

程序：

- 工作人員向家長及孩子介紹指令共有三個，分別是：
 - * 「大兵…操」——須手腳同時分別原地前後擺及踏。
 - * 「大兵…立正」——須雙腳立正，但雙手仍須同時前後擺動。
 - * 「大兵…敬禮」——須雙手停止擺動放於身體兩側，但腳仍然踏步。
- 工作人員讓家長及孩子聽覺上專注地了解每一個指令，可順序說出以上的指令，請家長及孩子按指示進行步操。
- 當大家熟習後，工作人員可請家長先緩慢地給予指令，讓孩子以動作回應。
- 工作人員可請家長留意孩子的轉移性專注力能否配合，如不能，家長應給予孩子兩三分鐘的時間讓其調整及適應，並且避免突然發出指令。
- 當家長發現孩子能每次準確回應，便可提升訓練難度，如加快給予指令的速度，以加強訓練孩子的聽覺專注，及促進孩子將專注力快速地轉移到另一項指令上。

🌸 活動6：「口是心非」

活動目標：

- (1) 訓練孩子能同一時間將專注力分散以應付多於一項事情。
- (2) 訓練孩子的聽覺專注。

對象：親子（孩子須6歲或以上）

程序：

- 工作人員可請家長說出一個5以內的數字，同時請孩子舉起少於5隻手指。
- 孩子需專注於家長說出的數目，然後同時分散專注於自己的手指上，不能舉起與家長所說數目一樣數量的手指。
- 工作人員可請家長留意孩子的聽覺專注情況，看他是否能準確地接收聽覺的訊息，並在同一時間運用分散專注作出手指上的回應。
- 工作人員可讓家長明白有時孩子未能做到有關項目的要求，有機會是聽覺上未能專注，所以未能同一時間將專注力分散以應付多於一項事情。
- 工作人員可請家長說出數目後，要求孩子重覆一次家長說出的數目，家長便能確定孩子是否未能做到聽覺專注，以致未能同一時間將專注力分散以作出回應。



討論及總結

- 討論問題 (適用於完成活動1至6後進行)：

工作人員可問家長：

- * 你的孩子能集中完成當中的遊戲嗎？如能夠，你找到可以使孩子持續專注的環境因素嗎？
- * 如不能，有甚麼事情會容易令你孩子分心？你認為這些因素能在日常生活中減少嗎？
- * 你能察覺孩子在甚麼環境下專注得較好？在家中可否創造這些環境以協助孩子學習？
- * 你能察覺孩子視覺專注還是聽覺專注上較強？
- * 在孩子學習上，可否選用孩子專注較強的一方，即聽覺或視覺專注來協助他溫習，以助他能事半功倍？

- 回饋及總結：

- * 發揮長處：

經過上述的練習，家長或觀察到專注力不足的孩子也有較擅長的地方，如視覺專注弱，但聽覺專注可能較強，便可建議孩子在學習上多透過對話學習、朗讀、聆聽聲帶及教導別人的方式，協助孩子運用較強的聽覺專注學習。相反，如視覺專注比聽覺專注強，建議可多用圖像、圖表、心智圖 (mind map) 等工具，以幫助孩子專注學習。

- * 提升自信：

當孩子有自信去完成該項任務時，便會願意專注一點及有多一點動力去做。所以若要孩子專注，便要先提升孩子的自信心。父母可以在孩子面對挫折時，減少負面評價，並以理解的態度去聆聽孩子的感受，然後給予孩子適當的鼓勵，減少孩子的挫敗感。

* 增強動力：

孩子有時表現不專注或做事分心，或與其動力有關。有時其可能是不願意去做該事情，而表現得拖拉。因此，增加孩子做事的動力，亦有助其專心地迅速完成事情。

* 提升親子關係：

當家長能有效地運用具體讚賞，除了能鼓勵孩子增加好行為，改善專注不足的行為問題外，更能提升親子關係。家長可於日常生活中多用以下具體讚賞增加孩子的專注行為：

與不專注相關的問題行為	有助改善專注行為之具體讚賞
• 粗心大意	<ul style="list-style-type: none">◆ 你觀察力很強，細微部份都有留意！◆ 我很欣賞你的圖畫畫得很仔細！◆ 謝謝你提醒我，很細心！◆ 你很小心翼翼地慢慢做，乖孩子！
• 容易分心 / 難於專注	<ul style="list-style-type: none">◆ 你很乖！一直都很專心搭積木！◆ 雖然外面有其他聲音，但你都堅持安坐，做得很好呀！◆ 我很欣賞你非常有耐性地去完成拼圖！

與不專注相關的問題行為	有助改善專注行為之具體讚賞
<ul style="list-style-type: none"> • 看起來像沒有聽到別人對他（她）說話的內容 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 我很喜歡你眼睛會看著我，留心聽我說話！ ◆ 我很喜歡你會聽從我的說話，而且會實踐出來！
<ul style="list-style-type: none"> • 怠慢 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 你有效率！ ◆ 你立刻就去做了！ ◆ 差不多完成了！
<ul style="list-style-type: none"> • 做事欠條理 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 你會主動收拾用過的物品，非常整齊！
<ul style="list-style-type: none"> • 怕動腦筋 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 我很欣賞你有嘗試用不同方法！ ◆ 原來你願意思考就會想到辦法來解決問題，太棒了！
<ul style="list-style-type: none"> • 健忘 / 遺失物件 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 你記憶力很好！能夠把兩個遊戲的規則都記起來！ ◆ 你很棒！今天帶齊了文具/ 抄寫好手冊！ ◆ 我好欣賞你會看清楚，把所有物品收拾好才離開！

與不專注相關的問題行為	有助改善專注行為之具體讚賞
<ul style="list-style-type: none">• 打擾別人 / 搶著說話 / 尋找注意	<ul style="list-style-type: none">◆ 你很乖，可以安靜地自己玩，讓我能專心與別人交談！◆ 我很欣賞你想發言時，會先輕輕揮手示意！◆ 你很有禮貌/耐性！讓我先說完，你才發言！◆ 你很有耐性，能等待被叫名才開始說！◆ 多謝你能合作，可以自己玩，讓媽媽有時間快些完成自己的工作再跟你玩！

第五章

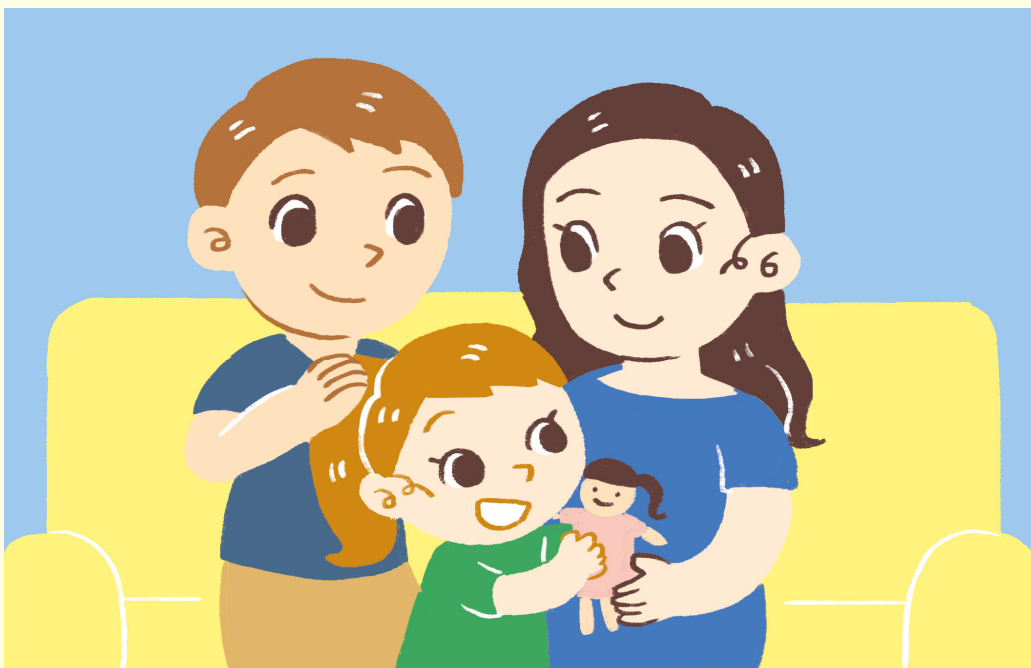
支援照顧者身心健康篇



(一) 照顧者情緒健康的重要性

不少父母在生兒育女後，都把重心放在孩子身上，每天營營役役地照顧家庭基本所需，為管教和培育孩子而操心，卻往往忽略自身成長和與他人建立及保持友愛、親密關係的需要。一旦遇到困難或乏力之時，便發現無處可傾訴，感到孤立無援及出現負面情緒。當類似的情況持續出現時，不但會影響家長自身情緒，更會令其質疑自己能否做好其家庭角色，影響他的自信心及投入家庭事務的動機。對照顧有特殊需要兒童的家長來說，他們更易將集中力放在孩子身上，而忘記照顧自己。

我們相信家長必須先照顧好自己，才能照顧好整個家庭。當家長未能察覺自己已瀕臨筋疲力盡的邊緣，工作人員是最佳的明燈，指引家長照顧好自己。「照顧自己」包括身、心、靈三個層面。「身」指身體，「心」指心理、情緒及思想，「靈」指精神或靈性狀態（陳麗云、樊富珉、梁佩如編，2009）。倘三者能同步和諧地發展，就可達至儒家思想中「修身、齊家、治國、平天下」的理想狀態——不單家長個人能達至全人健康，他們的家庭及社會都能變得更美滿。



(二) 促進照顧者情緒健康的策略

① 靜觀

學者喬·卡巴金（2013）指出靜觀是有意識地覺察自己當下的經驗，它能幫助我們認識自身的反應、情緒及想法，提升我們覺察情緒變化的能力，並促使我們接納當下，減少壓力。覺察自己當下經驗的能力是我們每個人與生俱來的。我們可以提醒自己當情緒轉壞時，嘗試保持覺察與平靜，不輕易受負面想法和情緒牽動，同時作出合宜的回應。保持開放的態度，不批評，亦不逃避，不刻意克服所有思想和感受，覺察自己的內心變化，專注於呼吸之中，讓思想和情緒自然流逝，內心自然便能平靜下來。透過練習靜觀專注於自己的狀況和經驗，能加強我們的覺察力，讓我們與自己的身心經驗更好的連結。科學研究顯示靜觀練習不但能增強免疫力，提升情緒健康，也能有效地減輕壓力和痛楚。

② 有情緒是正常合理的，學會覺察及接納情緒

每個人都會有情緒。情緒是個人對外界的一種回應，讓人知道自己的需要，及適當地保護自己。故不論是正面或負面的情緒都是正常及合理的。例如當人面對危機或受威脅的時候，會感到害怕及需要安全感來安撫自己。在孩子有情緒時，大多數的家長只留意到小孩的情緒。起初家長仍能耐心的回應及安撫，但當小孩情緒久久未能平復時，家長自身的情緒如焦慮、生氣、煩躁等便不知不覺地被兒童的情緒所牽動，以致家長的行為及說話態度也受影響。結果親子間往往衝突收場，既影響雙方的情緒，亦影響彼此關係。因此，如果家長多覺察自己及兒童的情緒和情緒背後的成因，或許結局會不一樣。

③ 學習欣賞自己，懷抱感恩之心

因為每位孩子都是獨一無二的，而特殊學習需要的孩子的需要更為複雜，故家長們在管教上所遇到的困難及所應用的方法亦各有不同。因此，工作人員可留意家長們是否與他人比較，有否怪責自己做得不好或不夠別人好。工作人員可邀請家長多欣賞和肯定自己的付出及努力，減少與他人作比較，並鼓勵他們接受他人幫助、支持之時，亦可對身邊的人表達感恩、關愛之情。

④ 辛苦了，現在就剛剛好！

除了避免與他人比較，工作人員亦可提醒家長避免對自己及孩子訂立過高的期望。不斷強迫或勉強自己及孩子追求遙遠的目標，不但令雙方痛苦，更影響親子關係。我們需要理解現實與期望有一定的距離，因此改變及進步亦需要時間，所以只要能夠持續地按照自己的步伐前進就可以。與其一直身處將來，何不嘗試處於當下、感受及欣賞當下？

⑤ 適當分工，減輕壓力

由家庭成員分工合作，擔當不同角色，不但能發揮各人所長，增加家庭凝聚力，更能讓各人適時休息，避免情緒及壓力「爆煲」。工作人員可提醒壓力過大的家長留意自己身體及情緒的狀況，好好照顧自己，並讓其他家庭成員知道自己的極限，及將部份家務分派予其他成員，以減輕自己的重擔。

⑥ 關顧個人需要，營造個人空間

照顧家庭及子女固然重要，但別忘了創造一些自我空間，例如重拾或發展個人興趣、和朋友相聚等，好讓自己身心放鬆下來。工作人員可提醒家長，只有身心健康的照顧者才有足夠的心力和體能照顧家庭及培養子女健康地成長。

(三) 活動建議

🌸 活動1：「一起放鬆」

活動目標：

- (1) 透過學習專注呼吸，把身心帶回當下，覺察身體感覺、情緒和想法微細的起伏變化。
- (2) 學習平靜如實地觀察此時此刻。

對象：家長

物資：冥想文章、地墊、輕鬆音樂

程序：

- 工作人員請家長找一個舒適的位置坐下。
- 工作人員播放輕鬆音樂。
- 工作人員開始朗讀冥想文章。



- 討論問題：

工作人員可問家長：

- * 剛剛整體感覺如何？
- * 哪一部分讓你印象最深刻？
- * 哪一部分讓你產生雜念？你如何處理？

- 總結：

- * 家長平日在忙碌的工作及家務中，傾向忽略自己身體的變化及需要，藉著是次活動讓家長重新將專注放在自己的身體上，過程中覺察自己身體各個部分的變化，包括放鬆、疲勞、痛楚及其他感覺。
- * 此活動讓家長覺察自己情感，嘗試不批判地接納自己的好或壞情緒。
- * 過程中家長可能會出現雜念，工作人員可提醒家長嘗試將專注帶到自己的呼吸上，放下雜念，讓自己放鬆下來。



冥想文章



現在進行一個呼吸與鬆弛的練習。請先在地墊上找尋一處讓你覺得安心、舒適的位置並平躺。現在你可以左右翻滾，感受躺在地蓆上的感覺，並合上眼。

首先注意自己的呼吸，留意一吸一呼，一吸一呼，慢慢的，很舒服的，一吸一呼……此時此刻，你感到好舒服及好安靜。試想像任何令你掛慮、心煩、慍怒、甚至乎無法改變的事情，都可以在此時此刻放下、可以放下、可以完全放下。放下你的包袱，你現在感到好輕鬆，好舒服……

繼續注意自己的呼吸，一吸一呼，一吸一呼，好慢的，好舒服的，一吸一呼……

當你呼吸的時候，可想像自己正在吸入大自然給予的恩賜。你吸入的是清新且不需要付錢的空氣，吸入你喜歡的花香，吸入溫暖的陽光，吸入大自然的力量。當你呼氣的時候，可想像成把一切衰氣、怨氣、悶氣及煩氣通通呼出。吸入大自然的恩賜，呼出怨氣愁煩。吸入大自然的恩賜，呼出怨氣愁煩……

續下頁…

現在跟自己說，我雖然不能夠左右天氣，但可以決定自己的心情。

此刻，我可以選擇一個安詳、愉快的心境來面對生活。我可以，我一定可以。

現在請你想起你喜歡的人，想像你對他/她微笑，輸出你的愛，祝願他/她幸福快樂。同樣地他/她正向著你微笑，令你覺得心甜、溫暖、快樂。

繼續注意自己的呼吸，一吸一呼，一吸一呼，好慢的，好舒服的，一吸一呼……這次當你呼氣的時候，你要對你喜歡的人，呼出對他/她的祝福——平安、快樂、幸福。吸入大自然的恩賜、呼出平安快樂幸福。吸入大自然的恩賜，呼出平安快樂幸福。現在帶著這份平靜、舒服、愉快的感覺回到這裡，嘗試感受你正在平躺的地墊。當你預備好，可以慢慢打開你的眼睛 (Segal, Williams, Teasdale, & Kabat-Zinn, 2018)。

活動2：「慢活漫步」

活動目標：

- (1) 透過簡短3分鐘步行練習，讓家長專注於走路時對身體的感覺，提升家長對身體的覺知，培養細微覺察能力。
- (2) 透過按摩舒緩疲勞。

對象：家長

物資：乳液、精油 (如適用)

程序：

- 工作人員請家長選擇一處舒適的地方開始行走練習。如許可，赤腳更佳。
- 工作人員用以下說話導引家長進行3分鐘步行練習：
- 開始行走時，將注意力放到大腿上，慢慢延伸到小腿、再到腳掌。感覺一下腳掌與地面接觸的感覺。接著，將注意力放在行走的動作，先將重心放在其中一隻腳，感受兩隻腳重心的改變，再提起另一隻腳，留意此動作如何完成。過程中，不需要刻意糾正行走的姿勢及行走的速度，集中留意腳掌與地面接觸的感覺、提腿時小腿的感覺等。如果過程中留意到自己分心，可重新將專注力放回腳上。
- 如合適，完成步行後可請家長用身體乳液或精油為自己按摩腳部，舒緩疲勞。一邊按摩，一邊欣賞自己的付出，例如為自己接送子女、張羅家庭日常所需等事情，對自己說一句：「辛苦了！」

- 討論問題：

工作人員可問家長：

- * 過程中覺察到自己每行一步的感覺如何？
- * 哪一部分感覺最深刻？
- * 在按摩的時候，你的感覺如何？你喜歡這感覺嗎？

- 總結：

- * 簡單如每天走路的時候，都是讓家長學習關注及專注自己身體需要，感受當下感覺及欣賞自己付出的好機會。例如家長可欣賞自己今天一大早起床為孩子打點一切，並帶孩子上學，之後又馬不停蹄地忙著張羅家中所需及處理家務。
- * 工作人員可提醒家長們適時關心自己身體及心靈上的疲倦，家中的大小事情可適當地邀請其他家庭成員協助分擔，不需要對自己訂立過高的期望。家長可適時透過按摩，為自己舒緩疲勞及欣賞自己的付出。
- * 家長不妨向為家庭奔波的自己說一句：「辛苦了，你已經用心付出。」

🌸 活動3：「鏡中人」

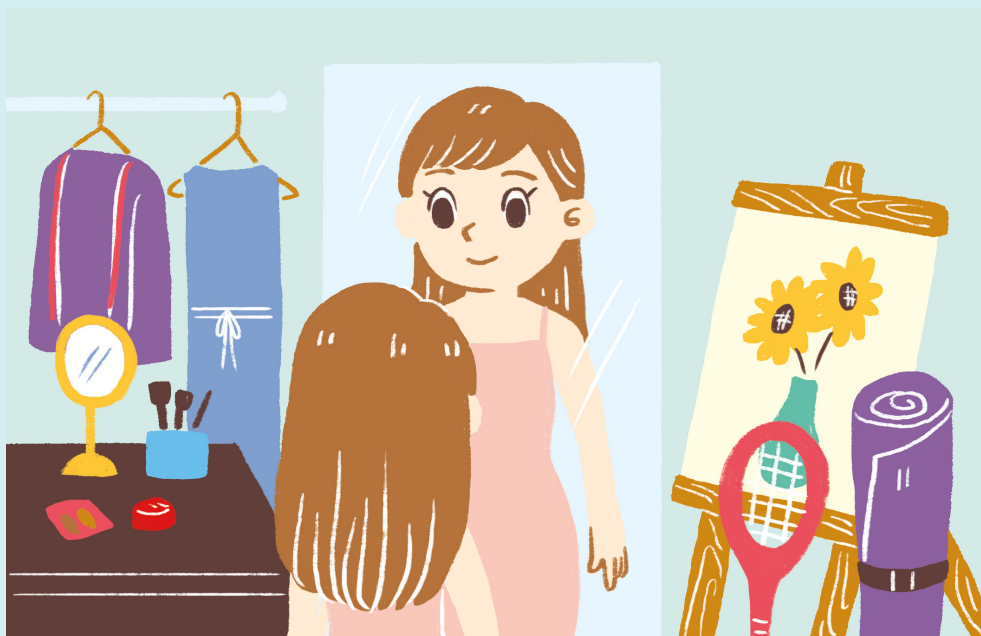
活動目標：協助家長從內到外了解自己的獨特性及學習欣賞自己。

對象：家長

物資：鏡子、「認識自我」工作紙

程序：

- 工作人員請家長先運用鏡子觀察自己的五官，嘗試慢慢地、仔細地觀察每個部位。接著再觀察及伸展自己的手腳，感受當下的感覺。
- 填寫「認識自我」工作紙
- 總結：
 - * 每個人都是獨一無二，我們應該接受自己的外貌、能力及想法都是獨特的，不需要與他人作任何比較。從練習中，重新發掘自己的長處、待探索的部分，以及接納自己的限制。學習多用心欣賞自己，給予肯定，並推而廣之至身邊的人。





認識自我工作紙



1. 請仔細觀察自己五官及四肢，並描繪在下圖。

例如：長 / 短 / 曲、面型圓 / 方 / 尖、眼睛大 / 小等



2. 在觀察的過程中，你有什麼感覺？（文字或圖畫表達亦可）



續下頁…

3. 請寫下5項欣賞自己的地方，並在最自豪的一項畫上記號。

例子：我欣賞自己手腳修長，行動敏捷。

4. 最後，你有什麼說話想對自己表達？或有什麼行動想為自己開展？



活動4：「感恩日記」

活動目標：學習向關心及愛護自己的人感恩，如配偶、子女、父母、親友及鄰居等。

對象：家長

物資：感恩日記

程序：

- 工作人員向家長介紹「感恩日記」的內容，做法及意思：
 - * 活動沒有規定特定時間進行。如開初感到困難，可從每天晚上開始。
 - * 每次填寫日記前，先深呼吸十下，嘗試讓自己回歸平靜的狀態。
 - * 回想由早上至剛剛深呼吸前發生的事情，並開始記錄感恩的人及事在「感恩日記」。回想過程中，可能會重現引致有不同感受的片段。可以嘗試以不否定、不批判的態度回應它們，容許它們自由地主觀呈現，停留或離開。
 - * 可自行選擇即時或稍後向感恩對象傳遞表示感謝的說話及行動。

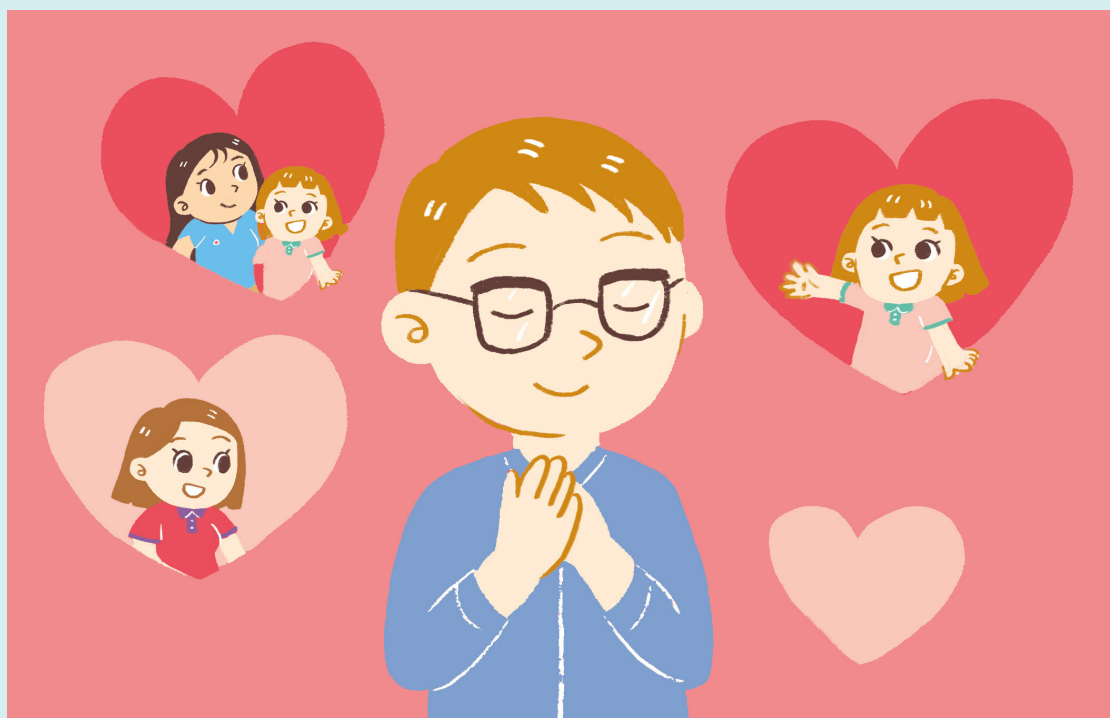
- 討論問題：

工作員可問家長：

- * 在每天回想整日的感恩事情時，你的感覺如何？
- * 你察覺到什麼情緒？身體狀態有什麼改變？
- * 有哪些深刻片段？

- 總結：

- * 做此練習的初期，家長可能會因為認為自己沒有太多值得感恩的事而感到困難。或者，家長會發現身體某些部分可能會出現反應，如痛楚、疲勞等。這些都是正常的情况，工作員可請家長藉此學習覺察自己的情緒、感受當下身體變化的過程。
- * 當家長能更了解自己的情緒後，便能較容易向他人表達自己的感受及需要。這不但能使自己感到內心豐足，更能將正面能量感染身邊人，使大家都能重新得力。





感恩日記



1. 今天我要對誰感恩？（對象）

• 感恩的具體內容（事件）

• 謝謝他們給我 _____ （感覺 / 經歷）

2. 將感覺/ 心意記下（保存）

3. 我要表示感謝（說話及行動）

說話：

行動：

活動5：「一天的魔法」

活動目標：鼓勵家長嘗試透過計畫一天的時間分配，以創造個人空間，讓自己可以休息復元。

對象：家長

物資：「現在一天的時間分配圖」、「重新計劃一天的時間分配圖」

程序：

- 工作人員請家長每人取一份「現在一天的時間分配圖」，並繪畫現時一天的行程及時間分配表
- 請家長嘗試把行程表中的項目，加上標記以分為緊急與非緊急類別。
- 請家長填寫「我的減壓活動清單」。
- 在填寫過程中，請家長嘗試覺察當下的感覺及想法，取一份「重新計劃一天的時間分配圖」，並按自己的心意加入減壓活動清單的項目在一天的行程中，及將「非緊急類別」的項目減少，重新計劃一天的行程。
- 討論問題：
工作人員可問家長：
 - * 填寫過程中有什麼感覺？
 - * 哪一個部份最令你感到深刻？
 - * 最令你感恩的地方是什麼？

• 總結：

- * 此活動盼促進家長重新認識自己的想法、感受和需要，學習善待自己，嘗試不批判地接納自己的決定。工作員可提醒家長，他們每次的覺察都可以有所不同，可以隨時改變。
- * 過程中，如家長出現不滿意自己的感覺或想法，就可提醒自己：自己是可以不完美的。

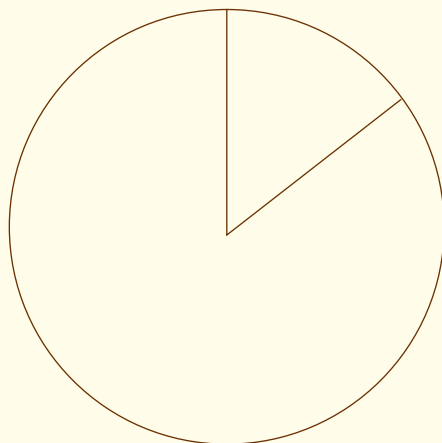




現在計劃一天的時間分配圖



如感到困難，可回想昨天一整天的行程來填寫：



圖例：

△ 緊急

× 非緊急

我的減壓活動清單：

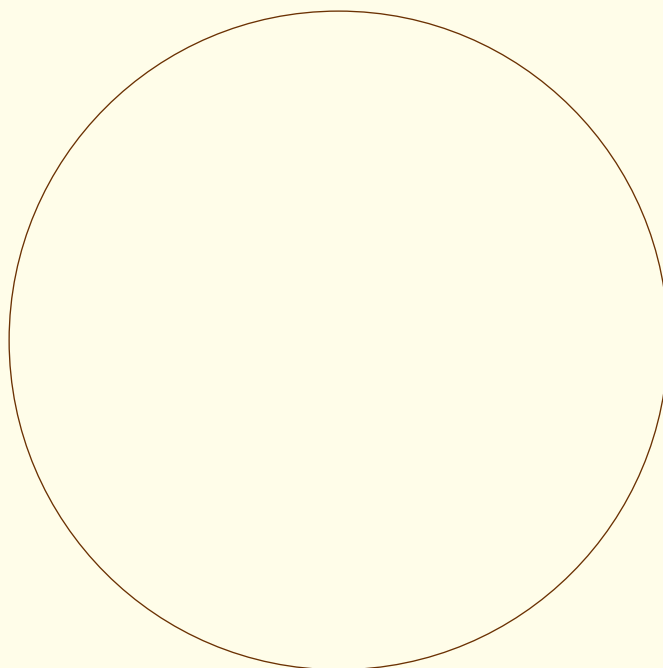
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

參考活動：

1. 與朋友傾談
2. 散步或做運動
3. 閱讀資料不多的書籍/ 雜誌
4. 觀賞電影
5. 寫個人日記
6. 聆聽自己喜歡的音樂
7. 做一些有創意性的事情，
如寫作、繪畫、演奏樂器
8. 放鬆自己，甚麼也不做



重新計劃一天的時間分配圖



圖例：

△ 緊急

× 非緊急

1. 在填寫過程中你有什麼感覺？

2. 哪一個部份最令你感到深刻？

3. 最令你感恩的地方是什麼？

參考資料

- Axline, M.V. (1974). *Play therapy*. New York: Ballantine Books.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Barkley, R. A. (2006). *Attention-deficit hyperactivity disorder: a handbook for diagnosis and treatment* (3rd ed.). New York: Guilford.
- Berlin, H. A., & Hollander, E. (2008, July 2). *Understanding the differences between impulsivity and compulsivity*. Retrieved from <https://www.psychiatrytimes.com/impulse-control-disorders/understanding-differences-between-impulsivity-and-compulsivity>
- Bretherton, L. (1994). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *A Century of Developmental Psychology*, 431—471. doi: 10.1037/10155-029
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Bozarth, J.D. (1997). Empathy from the framework of client-centered theory and the Rogerian hypothesis. In A. Bohart & L.S. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered*, pp. 81-102. Washington, DC: American Psychological Association.

Bratton, S. C., Landreth, G. L., Kellam, T., & Blackard, S. R. (2006). *Child parent relationship therapy (CPRT) treatment manual: a 10-session filial therapy model for training parents*. New York: Routledge/Taylor & Francis Group.

Cai, R. Y., Richdale, A. L., Uljarević, M., Dissanayake, C., & Samson, A. C. (2018). Emotion regulation in autism spectrum disorder: where we are and where we need to go. *Autism Research, 11*(7), 962—978. doi: 10.1002/aur.1968

Cohut, M. (27 February 2019). *Nature vs. nurture: do genes influence our morals?* Retrieved from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/324561.php>

Department of Health & Human Services of Victoria State Government. (2012, May 26). *Behavioural disorders in children*. Retrieved from <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/behavioural-disorders-in-children>

Eyberg, S. M., & Funderburk, B. (2011). *PCIT: parent-child interaction therapy protocol: 2011*. Gainesville, FL: PCIT International, Inc.

Gottman, J. M., Katz, L.F., & Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: how families communicate emotionally*. Mahway, New Jersey: Lawrence Erlbaum Association.

Gourley, L., Wind, C., Henninger, E. M., & Chinitz, S. (2012). Sensory processing difficulties, behavioral problems, and parental stress in a clinical population of young children. *Journal of Child and Family Studies, 22*(7), 912—921. doi: 10.1007/s10826-012-9650-9

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.

Hollin, P., Baron-Cohen, S., & Hadwin, J. (1999). *Teaching children with autism to mind-read*. West Sussex, England: Wiley Press

Marco, E. J., Hinkley, L. B., Hill, S. S., & Nagarajan, S. S. (2011). Sensory processing in autism: a review of neurophysiologic findings. *Pediatric Research, 69*(5 Part 2). doi: 10.1203/pdr.0b013e3182130c54

McLeod, S. A. (2016, Feb 05). *Bandura - social learning theory*. Retrieved from <https://www.simplypsychology.org/bandura.html>

McNeil, C. B., & Hembree-Kigin, T. L. (2011). *Parent-child interaction therapy*. London: Springer.

National Health Service of the United Kingdom. (30 April 2017). *Dealing with child behaviour problems*. Retrieved from <https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/dealing-with-difficult-behaviour/#>

Parasympathetic Nervous System. (2015, August 17). Retrieved from <https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/parasympathetic-nervous-system>

Poljac, E., & Bekkering, H. (2012). A review of intentional and cognitive control in autism. *Frontiers in Psychology, 3*. doi: 10.3389/fpsyg.2012.00436

Power, T. G. (2013). Parenting dimensions and styles: a brief history and recommendations for future research. *Childhood Obesity, 9*(s1). doi: 10.1089/chi.2013.0034

Rubin, K. H., & Rose-Krasnor, L. (1992). Interpersonal problem solving and social competence in children. In V. B. Van Hasselt & M. Hersen (Eds.), *Handbook of social development: a lifespan perspective* (pp. 283—323). New York, NY: Plenum.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Free Press.

- Sohlberg, M. M., & Mateer, C. A. (1989). *Introduction to cognitive rehabilitation: theory and practice*. New York: Guilford Press.
- Sohlberg, M. M., & Mateer, C. A. (2001). *Cognitive rehabilitation: an integrative neuropsychological approach*. New York: Guilford Press.
- Stralen, J. V. (2016). Emotional dysregulation in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 8(4), 175—187. doi: 10.1007/s12402-016-0199-0
- Winner, MG. (2005). *Think social! A social thinking curriculum for school-age students*. San Jose: Think Social Publishing, Inc.
- Winner, MG. (2007). *Thinking about you thinking about me* (2nd ed.). San Jose, CA: Think Social Publishing Inc.
- YY (2018) 。〈自律神經失調可致肩頸痛、中風 橫隔膜呼吸法助改善自律神經、控制血壓〉。擷取自網頁
<https://food.ulifestyle.com.hk/restaurant/news/detail/2230392/自律神經失調-自律神經失調可致肩頸痛-中風-橫隔膜呼吸法助改善自律神經-控制血壓>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., & Kabat-Zinn, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: The Guilford Press.

東華三院家庭成長中心（2016）。《我要給人好印象「社交智能提升訓練」手冊》。香港：東華三院。

陳麗云、樊富珉、梁佩如（主編）（2009）。《身心靈全人健康模式：中國文化與團體心理輔導》。北京：中國輕工業出版社。

胡君梅、黃小萍（譯）（2013）。《正念療癒力：八周找回平靜、自信與智慧的自己》（原作者：Jon Kabat-Zinn）。台北：野人文化股份有限公司。（原出版年：2013）。

萬家輝（2012）。《專心一點——兒童專注力提升手冊》。香港：星島出版有限公司。









東華三院賽馬會「家長教練」計劃

家有教練——

「支援家長照顧特殊需要兒童」活動冊

出版：東華三院社會服務科

手冊編輯小組成員：

吳少霞 東華三院家庭成長中心

郭兆珊 東華三院家庭成長中心

黃亞婷 東華三院家庭成長中心

黃婷芬 東華三院家庭成長中心

戴焯堯 東華三院家庭成長中心

插圖設計及繪製：Spacey Ho

地址：東華三院家庭成長中心

九龍黃大仙竹園南邨貴園樓地下109-110室

電話：22676322 電郵：cfd@tungwah.org.hk

出版年份：二零一九年

ISBN：978-962-8039-45-6



非賣品 版權所有 不得翻印