

青蔥教室系列 之

培育成長路

「自閉症學童家長支援加油站」活動手冊



目 錄

序言	i
第1章 概論	1
第2章 家長壓力自我評估	5
第3章 正面樂觀面對孩子的障礙	13
第4章 正向思維面對生活難題	19
第5章 正看孩子的特質	25
第6章 正向溝通模式	31
第7章 正向啟發孩子的學習動機	37
第8章 總結	43
參考資料	46
協康會簡介	47
協康會重點出版刊物	49

序 言

自閉症兒童的家長十分關注孩子的學習和行為表現，會盡力給予孩子不同的訓練機會，但每每因為孩子的學習未如理想而自責和感到焦慮。在育兒的過程中，這些家長面對的壓力，比一般家長更為沉重。

為了讓家長以積極態度和正向思維面對生活的挑戰，本會教育心理學家 and 社工以正向心理學為理論基礎，於二零零八年四月至七月，以及同年十月至十二月期間，在新界東推行兩期的「自閉症學童家長支援加油站」課程，以輕鬆的活動形式，讓接近四十位家長透過不同的練習，協助他們反省為人父母的價值觀、育兒的期望，並啟發他們有效地提升孩子的學習動機等，成效理想。

承蒙優質教育基金贊助，有關課程的活動內容和形式現輯錄成書，並由課程的工作人員親自講解推行的手法和技巧，錄製成隨附的光碟，希望與社工、輔導老師等業界同工分享，為自閉症兒童的家長提供有效的支援。

此手冊及光碟能夠順利製成，有賴參與「自閉症學童家長支援加油站」課程的家長支持。他們在過程中的積極回應、坦誠分享和鼎力支持，令本會在為有特殊需要兒童及其家長提供支援服務的路途上，得到莫大的鼓舞。

協康會總幹事
曾蘭斯



第 1 章

概 論



「為家長注入正能量，協助他們啟動內在的資源，戴上正面樂觀的帽子，走出負面思想，相信自己有能力與孩子共同面對挑戰。」



自閉症孩子有獨特而廣泛的需要

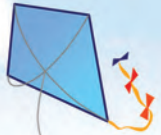
面對自閉症孩子廣泛性的發展障礙，除了處理他們在社交發展、溝通、重複及局限性行為等三大範疇的障礙外，孩子們仍有很多其他獨特的需要。由於問題複雜，令家長們常以為自己所知所學的不夠用。

孩子表現未達期望 家長身心俱疲

與自閉症孩子的家長接觸過後，發現他們是十分努力、好學的一群。當中不少踴躍參與各式各樣的訓練課程、工作坊、講座，希望藉此更加了解孩子的需要，提升訓練策略和處理技巧。此外，家長從互聯網上閱覽到相關的資訊，在知識、技能層面上確是增進了不少。家長的學習經驗愈多，愈希望把所學到的用於孩子身上，心裡便想着要儘量為孩子做多一些、做快一些、做好一些。當孩子的進度未如理想，家長們便容易「心急」起來；不是懷疑學得的知識技巧，便是懷疑自己或孩子的能力。家長們像學習不同門派的武功心法，運用上未能得心應手，便認為自己所學的不足，所做的不夠。日積月累，便會產生無助感，家長們所受到的挫折和壓力實在難以言喻。

家長們只顧不斷的往前衝，不想浪費訓練孩子的每分每秒，從沒有停下來稍作歇息。就像繃緊的橡皮圈，不但沒有延伸的空間，隨時更有拉斷的危險。這樣，又怎能把所學到的武功融會貫通，達至理想的果效呢！更糟的是，這樣不單容易牽動負面情緒，影響親子及家庭關係的和諧，家長的身心健康更會亮起紅燈。研究指出育有自閉症孩子的家長比育有其他發展障礙孩子的家長承受着更大的壓力，容易產生負面思想和情緒，亦是情緒病如抑鬱症的高危一族。(Dunn, 2001)





樂觀思維有助身心發展 提高抗逆力

現時很多家長訓練課程的內容，皆從自閉症孩子的特徵和需要出發，以孩子為中心，注重提升孩子某方面的能力。例如社交故事、行為矯正、感覺統合、心智解讀、遊戲治療等等，便是一些較普遍的課題。正如 Kuhn (2006) 及 Bayat (2007) 的研究提出，支援育有自閉症孩子的家庭，可以增強家長的自我效能感為介入目標。家長的身心健康和正向的認知思維有助他們面對逆境時，更有能力去控制和改變。

在正向心理學 (positive psychology) 的理論中，道出人們的情緒、認知、內在動機均是構成樂觀思維的要素，對一個人的身心健康有着十分重要的影響。在負面情緒中，如緊張、憤怒或憂鬱，注意力和行為傾向往往變得狹窄起來 (tunnel vision)，較難想出不同的解決方法，會影響思考判斷能力。相反，在正面情緒中，如開心、喜樂、滿足、自信等，我們的思想範圍及行為傾向便擴闊起來，有利於建立各種內在的資源，對於我們的社交、身心健康有更好的發展。長遠來說，經驗愈多的正面情緒，人們面對壓力和逆境時的彈性及身心復原力便愈強。

問題非關鍵 正面詮釋至緊要

此外，當面對挫敗時，各人或會採取不同的態度去理解，跟着會有不同的情緒反應和行為；這正是「思想—情緒—行為」的三角關係互相影響的效果。其實，每一件事情都可以從多個角度去了解，而且我們絕對可以選擇思考的方向，包括正面和負面。發生甚麼事情並不是決定性的，關鍵在於我們如何去演繹和理解。客觀和樂觀的分析有助我們走出牛角尖，持有理性的看法，去接受及承擔事情的後果。





與人分享 親身體驗才領悟深刻

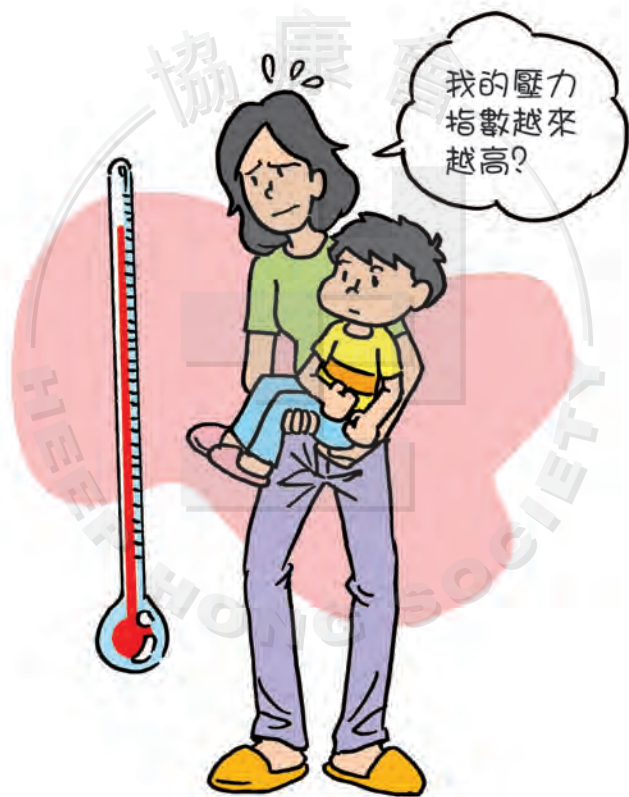
在培育自閉症孩子的成長過程中，家長要跨越一個又一個的障礙，經歷着無數次的成功與失敗。這對我們的愛心、耐心和恆心，有着極大的要求。要維持這股內在的動力持久地運作，除了要正面樂觀地面對外，家長亦需要相信自己是有能力去控制及改變的。加上同路人的分享、支持和鼓勵，定能為彼此添注不少力量。同時，單是觀念或知識上的傳授，倒不及由家長親身經歷，自己去發掘、去體會來得深刻。

停一停 想一想 再出發


這本活動冊子和一系列家長工作坊的構思，是以家長為中心的，希望照顧家長自身的需要，助他們注入正能量為發展方向。在與孩子共歷的成長旅途上，家長可以適時騰出一點空間，從既有的思想模式中跳出來，「停一停、想一想」，以不同的角度再作思考。在自我反思的過程中，啟動內在的資源，戴上一頂正面樂觀的帽子，走出灰暗的負面思想，相信自己是有選擇和有希望的，絕對有能力與孩子共同面對挑戰，做到「負負得正」。本小冊子會就小組活動的目標和內容，包括啟動活動、討論、講解、分組討論和總結練習等，作詳細介紹。有關帶領家長參與小組歷程，建立正面樂觀態度的介入手法和技巧，在本小冊子附上的光碟中有詳細講述。

第 2 章

家長壓力自我評估



「讓家長檢視自己的壓力狀況，學懂自我放鬆。」



研究指出，育有自閉症孩子的家長比育有其他發展障礙孩子的家長承受着較大的壓力，亦是情緒病和抑鬱症的高危一族。要有效幫助孩子成長，家長要具備的不單是訓練孩子的知識和技巧，更重要的，是要懂得處理個人的壓力。試問情緒經常波動的家長，又怎可以循循善誘，帶領孩子健康地成長呢？

「家長支援加油站」帶給家長的第一個課題，就是先要他們將生活的着眼點放在自己身上，打破慣常小組的習性，不以孩子作為話題，從開始便將家長帶進自我反思的歷程。

1. 目標

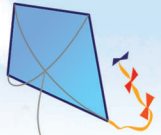
- 讓家長反思自己的壓力狀況。
- 檢視家長個人處理壓力的技巧。
- 讓家長察覺自己受壓的情緒狀態，懂得自我放鬆。

2. 啟動活動：壓力指數小測試

可參考下列的家長壓力量表（The Parental Stress Scale, Cheung 2000）

你和你的精神壓力

- 邀請家長填寫簡短的問卷，檢視個人的精神壓力狀況。
- 強調問卷內容並不能作診斷用途，只供組員作參考。
- 問卷的填寫時間預計為5至8分鐘。



按最近兩星期的情況，你同意下列分題的想法嗎？請在每題圈出代表你意見的數字。

	極不同意	不同意	傾向不同意	傾向同意	同意	極同意
1. 我很高興能夠為人父母。	1	2	3	4	5	6
2. 照顧子女所花的時間，較我能付出的多。	1	2	3	4	5	6
3. 我有時擔心自己是否已為子女做足要做的事。	1	2	3	4	5	6
4. 我和子女十分親近。	1	2	3	4	5	6
5. 我很喜歡和子女共渡時光。	1	2	3	4	5	6
6. 子女讓我有被愛的感覺。	1	2	3	4	5	6
7. 子女令我對將來感到更肯定和樂觀。	1	2	3	4	5	6
8. 子女在我一生中帶來很大的壓力。	1	2	3	4	5	6
9. 有了子女，使我再沒有甚麼時間和做其他事的餘地。	1	2	3	4	5	6
10. 養兒育女是一項經濟重擔。	1	2	3	4	5	6
11. 因為有了孩子，我難以兼顧其他方面的責任。	1	2	3	4	5	6
12. 子女的行為常令我尷尬和感受到壓力。	1	2	3	4	5	6
13. 如果可以重新選擇，我可能決定不會生兒育女。	1	2	3	4	5	6
14. 作為父母的責任令我感到吃不消。	1	2	3	4	5	6
15. 有了子女，我人生便失去很多選擇和自主的機會。	1	2	3	4	5	6
16. 作為一個父母，我感到十分滿足。	1	2	3	4	5	6
17. 我的子女為我帶來樂趣。	1	2	3	4	5	6

計分方法：

將第1、4、5、6、7、16和17題的分數次序倒轉，然後和其餘十題的分數加起來；總分愈高，表示壓力也愈大。

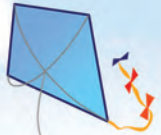


3. 討論部分：壓力掌門人 I

- 工作人員邀請組員分享個人填寫問卷的發現，指出哪一條題目對他 / 她具特別意義？
- 工作人員邀請組員分享個人遇到重大壓力時的反應，通常會出現哪些徵狀？個人會有甚麼特別的行為表現？



- 工作人員請組員描述面對壓力困擾時，會如何影響與孩子和家人的相處？孩子或家人有何反應？



4. 講解部分

工作人員與家長探討在日常生活中會遇到不同程度、不同層面的壓力；壓力本身亦非絕對的壞事，適當的壓力，往往能提升我們的效率及表現。既然壓力是正常不過的事，便不需要對之存有負面的看法。

