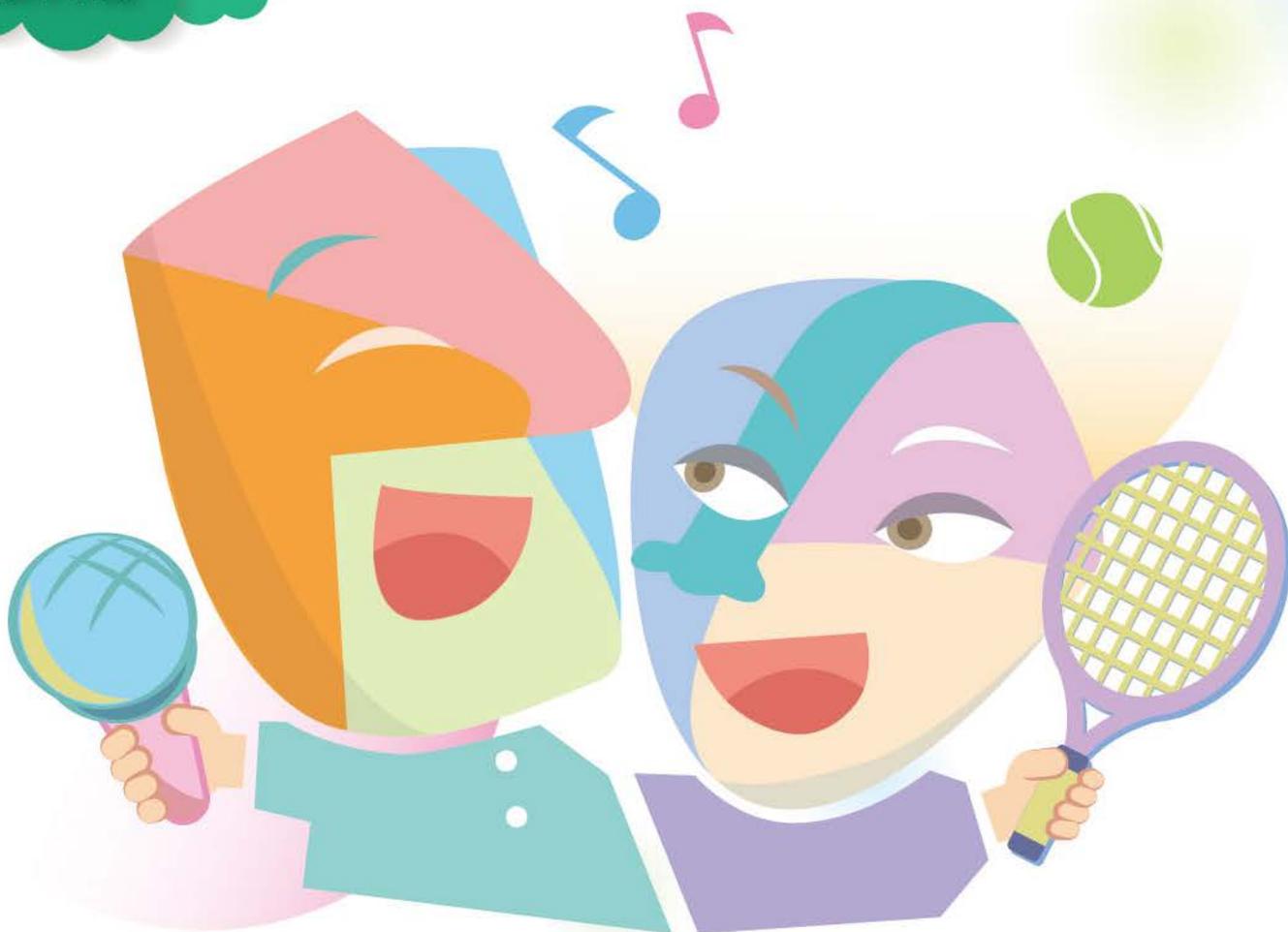


「賽馬會喜伴同行計劃」資源套 **中學版**

朋輩相處

第六冊



捐助機構



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

合作夥伴



Faculty of
Social Sciences
The University of Hong Kong
香港大學社會科學學院



教育局
Education Bureau

「賽馬會喜伴同行計劃」
自閉特色學生
小組訓練資源套
(中學版)

第六冊
朋輩相處



New Life

Psychiatric Rehabilitation Association

新生精神康復會

「賽馬會喜伴同行計劃」 自閉特色學生 小組訓練資源套（中學版） 第六冊 朋輩相處

出版：香港賽馬會
網址：<http://www.hkjc.com>

編撰機構：新生精神康復會

合作夥伴：香港大學社會科學學院 教育局 香港明愛 協康會
新生精神康復會 香港耀能協會 救世軍 東華三院

設計及印刷：藝科創意製作及印刷有限公司

出版日期：2018年8月

I S B N：978-988-79293-2-1

版權所有 ©香港賽馬會 二零一八年
僅供非商業教學用途

引用參考：

資料轉載自《「賽馬會喜伴同行計劃」自閉特色學生小組訓練資源套（中學版）》，版權屬香港賽馬會所有，並經香港賽馬會同意複印作非商業教學用途。
新生精神康復會（2018）。《「賽馬會喜伴同行計劃」自閉特色學生小組訓練資源套（中學版）第六冊 朋輩相處》。香港：香港賽馬會。

「賽馬會喜伴同行計劃」

近年就讀主流中小學的自閉症譜系障礙（簡稱自閉症）學生數目持續上升，為了配合這些學童，以及其家庭和學校的需要，香港賽馬會慈善信託基金於2015年推行「賽馬會喜伴同行計劃」。此計劃為香港首個專為於主流學校就讀的自閉症學生及其家長而設的全方位支援項目，為相關學生及學校提供校本支援，並透過18間地區中心為家長提供一站式的支援服務，以及舉辦公眾教育活動，加深大眾對自閉症的認識。計劃獲教育局支持，並由香港大學社會科學學院以及香港明愛、協康會、新生精神康復會、香港耀能協會、救世軍、東華三院六間非政府機構攜手推行。

過去三年，「賽馬會喜伴同行計劃」於425間中、小學為超過5,000名自閉特色學生提供支援，因應學生的個別差異，以實證為本的方法，為他們提供針對性的技能訓練。此外，計劃亦提供教師培訓及發展訓練資源，以提高學校支援自閉症學生的能力，並致力促進家校協作和校園共融。計劃結合跨界別力量，強化相關服務的質素，並透過專業培訓，奠定可持續發展的基礎。

編撰小組

新生精神康復會

- 楊潔瑜女士 (教育心理學家 / 項目顧問)
- 陳穩誠博士 (臨床心理學家 / 項目顧問)
- 范梅英女士 (社會工作者 / 社會工作主任)
- 韓欣庭女士 (社會工作者 / 計劃統籌及首席導師)
- 潘家瑩女士 (訓練導師)

香港大學心理學系

- 王潔瑩博士 (教育心理學家 / 助理項目總監)
- 李子穎女士 (教育心理學家)

1

簡介

- 1.1 訓練朋輩相處技巧的重要性 2
- 1.2 訓練目標 6
- 1.3 訓練策略 8

2

與朋輩相處、建立及維繫友誼

- 2.1 訓練重點和目標 12
- 2.2 小組訓練範例 15
- 2.3 第一層支援策略建議 44
- 2.4 第三層支援策略建議 44

3

參與餘暇活動的技巧與態度

- 3.1 訓練重點和目標 45
- 3.2 小組訓練範例 48
- 3.3 第一層支援策略建議 79
- 3.4 第三層支援策略建議 79

4

與異性相處的技巧

- 4.1 訓練重點和目標 81
- 4.2 小組訓練範例 84
- 4.3 第一層支援策略建議 116
- 4.4 第三層支援策略建議 116

5

總結

117

參考資料

119

第一章 簡介

1.1 訓練朋輩相處技巧的重要性

什麼是朋輩相處技巧？

青少年與朋輩相處的時間隨年齡而增加。在這階段，結交朋友是一種重要的體驗。有了友誼的基礎，青少年在個人興趣和活動上便能有共同分享的對象，遇到問題時也可以獲得情緒上的支援或實際協助。若青少年能與朋輩建立親密的友誼，對個人多方面的發展都有正面影響。

一般而言，中學生都懂得如何認識新朋友、建立友誼，以及組織自己的社交圈子。他們懂得如何與友伴相處，例如：能分辨哪些朋友可以坦誠交往、暢所欲言，哪些朋友只是點頭之交；他們會和好友談電話、一起午膳、相約外出打球或進行其他餘暇活動；面對異性朋友時，懂得保持恰當距離、注意社交禮儀，也明白異性的溝通模式與相處方法有別於同性朋友。

以上都是與朋輩相處時，重要的認知及技巧。若學生未能掌握這些技巧，在社交上很可能表現欠自然或顯得格格不入，較難結交朋友。

有自閉症的學生在朋輩相處方面遇到的困難

一般朋輩相處方面

部分有自閉症的中學生由於未明白社交的重要性，或主動認識新朋友的自信心較弱，未有交友動機，因而難以建立自己的社交圈子。但也有部分有自閉症的學生，即使有興趣結交朋友，在人際交往方面也常常碰壁，原因可能是他們的社交能力較弱，容易表現出一些令人難以理解的行為，例如：不懂得換位思考、過分固執等（圖1.1），易給人自私、冷漠的感覺，結果令他們較難結交朋友或維繫友誼。



圖1.1 自閉症學生與朋輩相處的困難

據《精神疾病診斷與統計手冊》— 第五版（DSM-5）（APA, 2013）指出，有自閉症的學生在「社交互動能力」及「重覆性 / 固執行為」兩方面都有不同程度的困難。這使他們在朋輩相處方面面臨重大的挑戰。

• 社交互動能力

社交互動能力是指，我們能把接收到的社交資訊迅速地進行分析，然後作出適當的回應。由於部分有自閉症的學生心智解讀能力較弱，難以從別人的角度思考或明白別人的觀點、想法和感受，亦較難理解社交規則，因此未能有效地接收及分析社交資訊。此外，有些有自閉症的學生的溝通技巧較弱或未能運用恰當的身體語言，也影響了和朋輩一來一往的互動溝通。

在朋輩相處上，不少有自閉症的學生會遇到以下的困難：

- ● 未有主動認識新朋友的動機，難以建立自己的社交圈
- ● 未能分析與朋友的親密程度，因此未能對不同程度的朋友寄予合理的期望
- ● 與別人進行餘暇活動時，未能理解「社交潛規則」，也未能覺察別人對自己的要求，以致在不適當的時候做出不適當的行為，或忽略別人的感受，給別人留下壞印象
- ● 未能恰當地修飾言辭，直率的回應常予人故意挑釁的感覺，影響別人對他們的印象
- ● 未能解讀他人說話背後的意思，即使遭同學以反諷或嘲諷的語氣嘲笑，也懵然不知
- ● 興趣較狹窄，不清楚其他年青人的流行玩意，因而難以找到共通話題與同輩進行溝通

• 重覆性 / 固執行為

部分有自閉症的學生較為固執，有時候會堅持己見、拒絕妥協，較難與別人合作及達成共識，使同學抗拒與他們同組活動。部分學生或會有強烈而狹窄的興趣（例如：喜愛電腦程式、巴士路線和數字等），卻不了解別人的喜好，因而未能與別人建立共同的興趣並進一步發展友誼。同時，他們的興趣也可能讓同學覺得很古怪，影響他們與朋輩的相處。

與異性相處方面

有自閉症的高中生正值青少年期，可能開始對異性產生好奇或興趣。與異性相處，無論是對社交距離、禮儀、規則的認識，或對溝通模式、相處方法等的掌握，都顯得很重要，但這些卻正是部分有自閉症學生的弱項。他們可能因不懂得如何和異性相處，如未能分清朋友和情侶的關係，而表現出不適當的社交行為。此外，礙於他們的心智解讀能力較弱，他們與異性溝通時可能會過份直接表達自己，令異性感到尷尬（圖1.2）。而錯誤的相處方式，更可能使他們不自覺地做出違法的行為。



圖1.2 學生與異性相處的例子

因此，教導有自閉症的學生掌握朋輩相處技巧，對他們的人生有舉足輕重的作用。朋輩相處的技巧訓練，有助提升他們在以下四方面的表現：社交、情緒、學業及人生規劃。



圖1.3 朋輩相處技巧訓練對學生四方面的好處

1.2

訓練目標

因應中學生的社交及心理發展需要，小組訓練旨在提升有自閉症學生的交友動機及維繫友誼的技巧，協助他們建立恰當的態度，積極參與餘暇活動，以增加與朋輩交往的正面經驗。同時，針對青少年對異性感到好奇的心理，小組訓練也會教授與異性相處的技巧，讓學生掌握正確的異性相處之道。

小組訓練目標可分為以下三個次範疇：

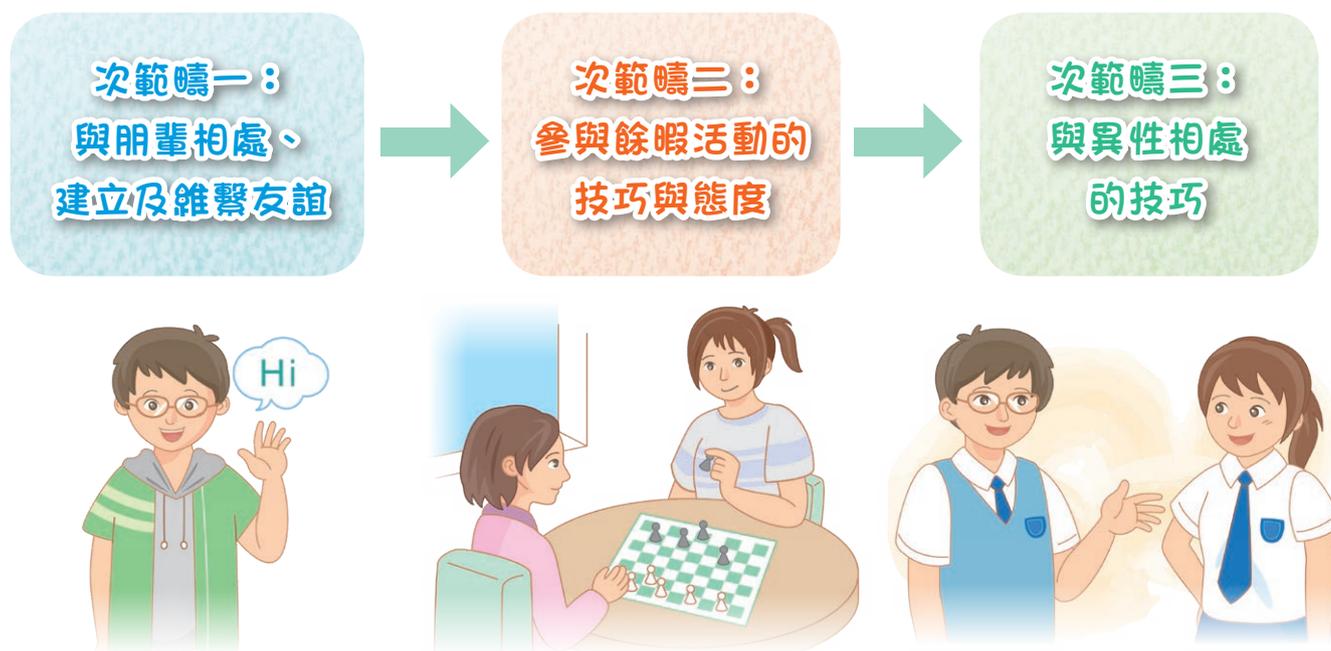


圖1.4 小組訓練目標的三個次範疇

次範疇一：與朋輩相處、建立及維繫友誼

首要着重提升有自閉症的學生的社交動機；其次是教導學生有關朋輩相處的各種規則，認識與朋輩交往時的恰當及不恰當行為；最後，讓學生學習建立及維繫友誼的技巧。此範疇的訓練目標包括：

- 提升結交朋友的動機
- 掌握社交規矩及社交潛規則
- 認識不同的朋輩關係，表現出適當的社交行為，並對朋友抱持恰當的期望
- 學習如何建立及維繫友誼

次範疇二：參與餘暇活動的技巧與態度

旨在教導學生如何把社交技巧應用在群體活動中。小組訓練會教導他們參與餘暇活動時應有的技巧和態度。此範疇的訓練目標包括：

- 提升參與群體活動的動機
- 明白參與活動時應有的態度與行為
- 提升與朋輩商討、準備及參與活動的技巧

次範疇三：與異性相處的技巧

此範疇建基於對次範疇一、二的理解和掌握上，屬於進階程度，要求學生綜合應用所學的全部社交技巧，也需掌握基本的心智解讀能力。此範疇的訓練目標包括：

- 了解與同性及異性相處的不同之處
- 辨別不同的異性朋友程度及應有的社交規則
- 理解與異性相處時的恰當行為、溝通話題及社交潛規則
- 恰當地與異性建立及維繫友好關係

1.3 訓練策略

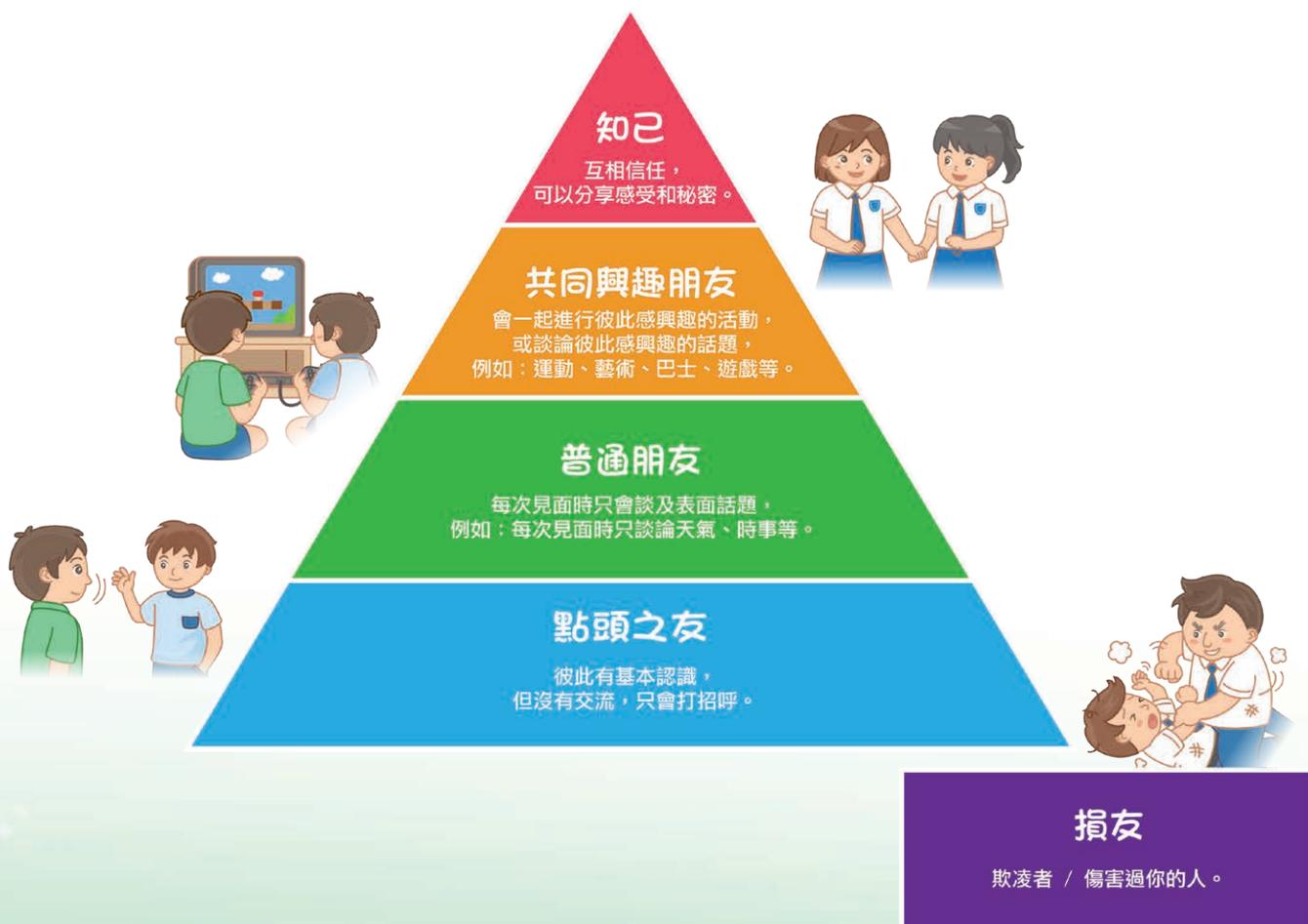
導師在教授朋輩相處的技巧時，可以根據有自閉症的學生的學習特性，運用以下的教學方法進行小組訓練，助學生在掌握教授內容之餘，更能把課堂所學的技巧應用於現實生活中。

視覺支援 Visual Support



導師可透過運用各類相片、圖片、圖表、金句、簡報及海報等視覺教材，呈現具體的社交情境和技巧，讓學生更容易理解。此外，視覺教材也可以加強學生的接收及記憶能力，協助他們記下重點及重溫所學。例如：當教導不同的朋友程度時，可運用「朋友金字塔」圖表（參考第二章圖2.4），與學生分析與朋友的關係程度及相應的社交規則。

朋友金字塔



視覺支援 — 朋友金字塔（參考第二章圖2.4）

影像示範 Video Modeling



朋輩相處的過程變化萬千。導師可以於小組播放一些短片，透過影像示範，展示社交情境中的恰當行為和社交技巧，好讓學生能聯繫現實生活。導師可使用定鏡或重播等方法，協助學生留意社交技巧中的細節，加深他們的印象。

導師也可與學校及家長合作，了解學生於生活中常遇到的社交困難，把情境拍成影片，並加入正確的行為示範，讓學生的學習能更個人化。例如：當教導與異性相處的恰當行為時，可運用影像示範說明該如何留意異性的需要並作出恰當的回應（參考第四章圖4.12）。



影像示範 — 與異性相處的恰當行為
(參考第四章圖4.12)

自然介入 Naturalistic Intervention



學生從小組學習到的技巧，需要在現實生活中透過體驗加以鞏固。因此，小組內容需輔以不同的社交活動（例如：自由時間、實踐活動、小息等），讓學生學習在不同的現實情境中，靈活地調節自己的行為。導師也可從中觀察學生的社交行為，並給予不同形式的提示及指導，幫助他們應用技巧，例如：在教導參與餘暇活動的態度和技巧時，學生可以嘗試一起策劃某項活動並進行實踐。

因應有自閉症的學生的學習特性，導師在訓練朋輩相處的技巧時，需注意以下各方面：

提升學生的社交動機

這是最基本及關鍵的一項，會直接影響學生參加社交小組的動機及出席率。導師需讓學生了解社交的重要性、明白生活中很多事情都和社交息息相關，而且擁有良好的人際關係對人生有莫大裨益。

在訓練時，導師可為小組塑造融洽和諧的氣氛，並多製造機會讓學生感受社交的好處，例如：一起玩遊戲、和別人分享個人嗜好時的正面感覺，以建立學生正面的社交體驗。

提升學生的實踐機會

有自閉症的學生需要在自然場景中重複練習，才可把所學的社交技巧應用在日常生活中。導師可以多參照學生日常遇到的困難，設計成情境，讓學生透過角色扮演強化學習。

導師也可於每節完結後，介紹小組金句及分派實踐任務；金句主要是總結了小組的學習重點，可鼓勵組員記下及背誦（例如：「男女想法大不同，找啱話題易溝通」及「實踐讀心的奧秘，觀察先知要入微」）。另外，學生需於小組以外的場合（例如：校內、課外活動、家中等），實踐社交任務及運用所學的技巧。

導師也可與老師、家長緊密協作，邀請他們成為訓練團隊中的一員，以了解小組的內容及金句，並明白可以如何在校內/家中協助學生應用所學技巧，或運用金句在日常生活中對學生作提醒。小組的內容也可以運用在第一層及第三層支援策略，協助學生延伸及類化小組的學習。

善用解說

導師可以於每次活動或遊戲後，透過討論與學生進行解說，帶領他們反思所學並思考如何把學習延伸到日常生活中，導師可藉此評估學生能否掌握學習的重點，例如：當有關與異性相處的角色扮演活動完畢後，導師可引導學生反思以下問題，並加以解說：

- 你剛才能否正確地猜中女同學心中的需要？
- 我們需要觀察什麼以協助自己表現出「你想行為」？
- 與異性相處時，表現出「你想行為」會有什麼好的結果？
- 大家過往有沒有相似的經驗？
- 在日常生活中，我們如何可以多表現出一些「你想行為」？

如小組出現突發情況，例如學生之間起爭執，導師也可即時作出解說，引導學生反思其行為對別人的影響及潛在後果，並一起討論出更恰當的應對方法。

訓練目標個別化

每個社交訓練小組的組合及學生的需要都不相同，各人的能力也有差異。故此，除了小組訓練目標應該個別化，導師也可與學生訂定額外的個人目標（特別任務）。導師須按照學生的能力和需要決定訓練的起步點，並在小組活動過程中進行調節。導師可於每節小組完結前，根據每位同學的個人目標作檢討，讓學生更了解自己的學習進度。以下為個人目標的一些例子：

學生	針對行為	特別任務
1	選擇性地參與	嘗試投入參與所有環節
2	經常投訴他人、說話內容較負面	報告正面事例
3	未能投入參與小組	在小組中當「思想家」動作不超過____次 （「思想家」即經常在旁思考而不參與小組的人）
4	只與友好的組員談天	有話要一起分享，不用竊竊私語
5	直話直說	不當「李夕言」或進入「說話禁區」超過____次，說正面的話（「李夕言」意思為說話直接，不會包裝說話的人；「說話禁區」意思為不可說的話，例如別人的私隱、傷害別人的說話）
6	溝通時未能顧及別人的感受	說話前停3秒，想一想該話語是否尊重他人

教授有關異性技巧時的原則

導師在預備異性相處技巧的小組內容前，應多和學校及家長溝通，預先了解他們對小組內容的期望、學校的接受程度及學生的個別需要。另外，還需留意學生的年齡、性別、需要及接受程度。導師需因應以上情況，調節小組的內容及深淺程度。