

# 停課的日子就像駕駛

# N42A

文：戴公主  公主變乳牛

圖：Lydia Yau @ 藍和白



策劃及捐助



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

主辦機構



東華三院  
Tung Wah Group of Hospitals  
SINCE 1874

我是小方。我喜歡巴士，我也喜歡火車。



但我不喜歡別人觸碰自己，也不喜歡突如其來的轉變。





近日，因為疫情的緣故，  
我需要經常戴口罩。  
當口罩觸碰到我的臉時，  
我感到很不舒服。

因為疫情的緣故，  
我需要經常留在家中，  
而不能乘搭我心愛的  
巴士和火車。  
我感到悶悶不樂。





三  
A



四  
A



五  
A



因為疫情的緣故，學校停課了，而且復課的日期一改再改。這些轉變令我不知所措。



我很不喜歡這疫症，  
這疫症令我有很多負面的感覺。  
而且時間為什麼總是過得那麼慢？  
學校何時才會復課？

不過媽媽告訴我：  
「在困難的時候，  
不要把目光放在看不見的終點上，  
只要努力走現在的路，  
一步一步的慢慢走。」



N42A



就像一個巴士司機要駕駛  
N42A巴士由東涌去粉嶺，  
他可能會覺得很遠，  
而且駕駛的時間也很長。



不過如果他把注意力  
只放在面前要去的那一站，  
一站一站的行駛，  
時間可能沒想像中  
過得那麼慢，粉嶺也未必  
如想像中那麼遙遠。」

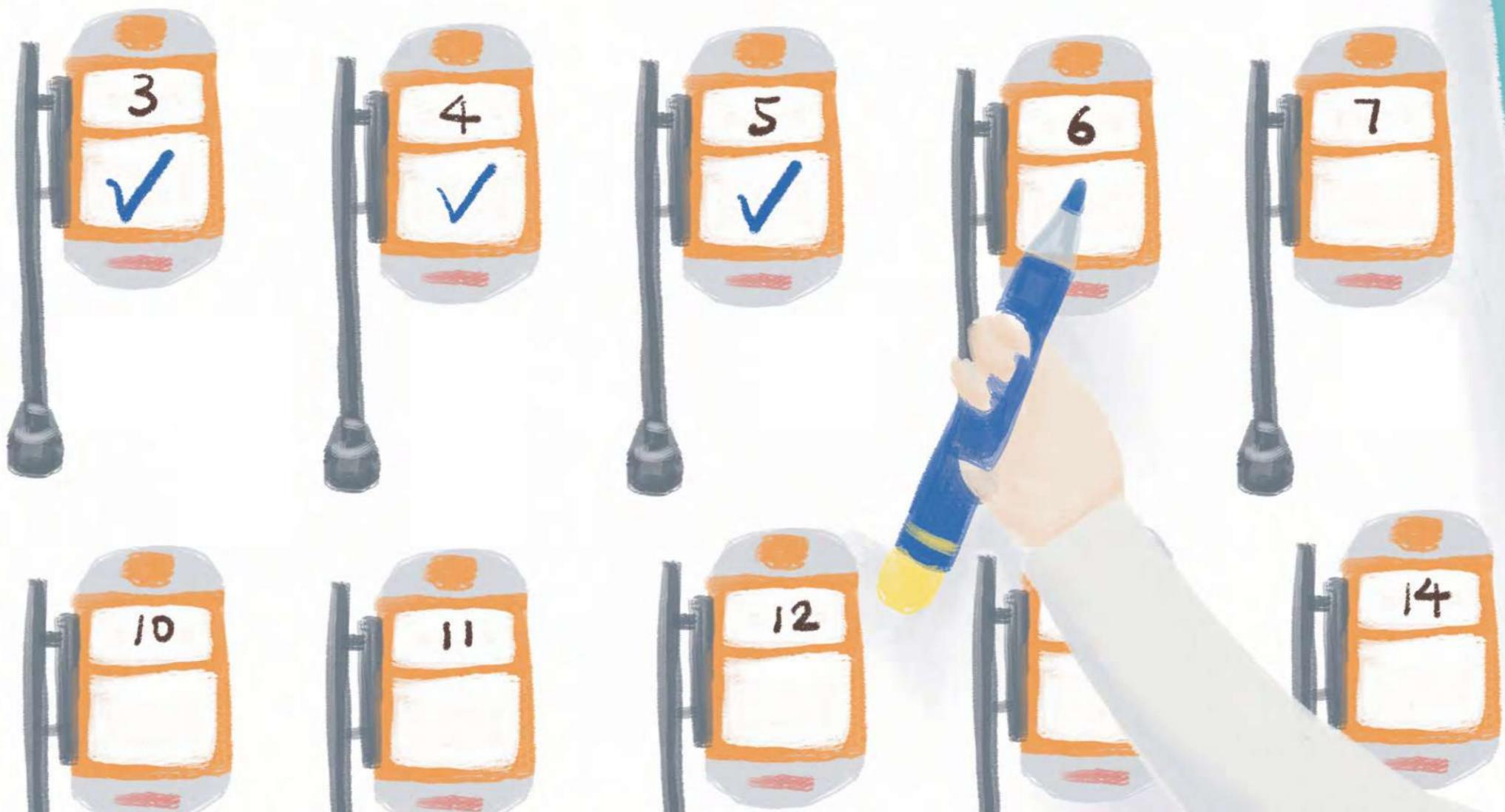




我不完全明白媽媽說的話，但我知道N42A巴士是現時行車里數最長的巴士路線，我也喜歡這關於巴士的例子。然後，她給我做了一個印有巴士站圖案的月曆，每個巴士站代表一日。



三月 · MARCH



每過一日，我便在巴士站上打勾。  
媽媽表示，這代表我又成功過了一日，  
而且越來越近巴士總站了。  
雖然我還是有點不安，  
但這充滿巴士站的月曆  
令我感覺稍為好一點。



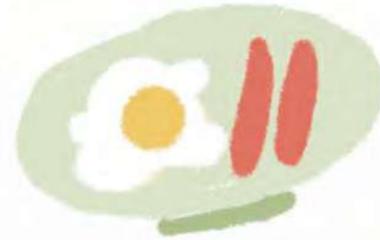
媽媽又給我做了一個時間表，  
上面寫了、畫了每天的時間，  
以及我要做的事情。  
我一向喜歡時間表，  
固定的時間和活動令我很安心。

# 小方的時間表

7:00 am



7:15 am



8:00 am



9:00 am



10:00 am





學校的社工又打電話告訴我：  
「當你戴口罩時，  
可能會感到不舒服。  
煩躁的時候，可以嘗試深呼吸，  
並慢慢由20倒數到1，  
過程中嘗試放鬆自己的肌肉。」

我不完全明白  
社工說的話，  
不過每次當  
我煩躁的時候，



媽媽也會  
和我深呼吸、



倒數及  
放鬆自己。



雖然我還是有點煩躁，  
不過這些鬆弛練習  
令我感覺稍為好一點。



爸爸又鼓勵我：「趁著這停課的時候，  
我們嘗試給你發掘一些其他興趣吧！」



我不完全明白爸爸說的話，  
我怎可能會有其他興趣？  
除了巴士和火車外，  
我一向對其他東西都沒有興趣。



不過爸爸真的很努力  
讓我嘗試不同活動。



星期一，  
爸爸教我做蛋糕，  
我完全沒有興趣。



星期三，  
爸爸和我玩積木，  
我完全沒有興趣。



星期二，  
爸爸和我砌模型，  
我完全沒有興趣。



星期四，  
爸爸和我做手工，  
我完全沒有興趣。



星期五，  
爸爸和我看了一本關於世界地圖的書，  
那本書相當有趣。

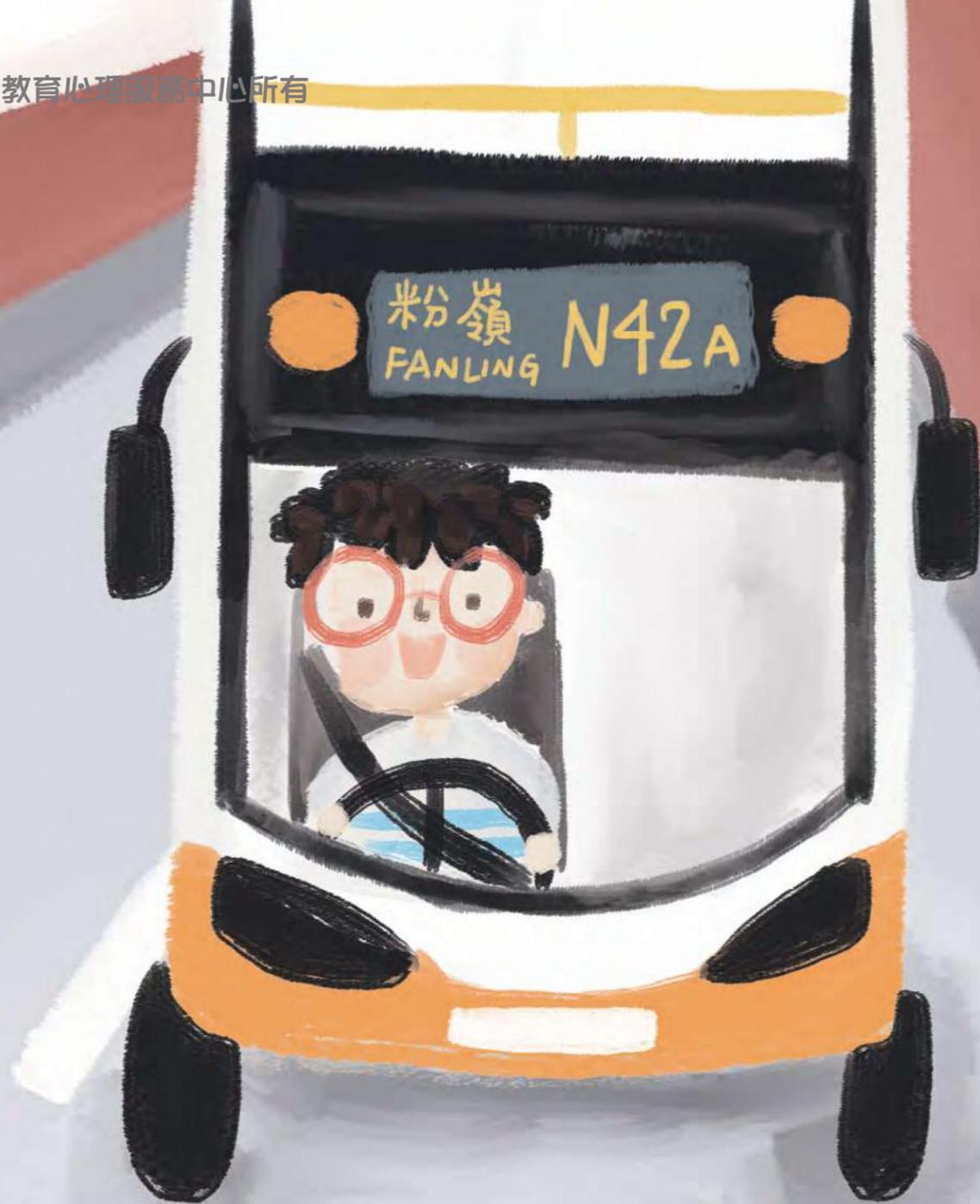


星期六，  
爸爸又和我看了另外一本關於世界地圖的書，  
那本書也很有趣。



雖然現在我不可乘搭巴士和火車，  
但我仍然可以在家中看世界地圖。  
這令我感覺挺愉快。





我不知道何時才會復課。  
不過我相信，只要跟着媽媽給我的時間表，  
在不安時嘗試放鬆自己，  
在納悶時嘗試看看世界地圖，  
一站一站的走過去。

總有一天，  
我會好像N42A的巴士司機，  
駕著巴士到達那現在未看到的粉嶺。



## 給家長的話

因為疫情的緣故，孩子們需要停課，而且復課的日期更是一改再改。這突如其來的轉變，對於有自閉症的小孩來說，或許會造成很多不安。加上部份有自閉症的孩子因觸覺方面過敏，他們戴口罩時比其他人更容易感到不適及煩躁。

在此，我們希望可以透過分享「停課的日子就像駕駛N42A」這個故事，和家長及輔導人員探討如何幫助有自閉症的小孩渡過這段不安的時間。故事中，小方的父母和學校社工用了不同策略幫助小方適應停課期間的生活，其中包括：



### 為孩子設定時間表：

不少有自閉症的小孩喜歡安穩與秩序。像小方的媽媽給孩子設定固定的時間表，可以減少他們的不安感。



### 善用孩子的興趣：

因為小方喜歡巴士，所以媽媽用巴士的比喻讓他明白，面對困難時只管集中於面前的一步便可以了。善用孩子的興趣，可以提升他們的學習動機及加深他們對事情的了解。



### 利用視覺支援：

小方的媽媽把月曆及時間表畫出來，又要小方每過一天便在巴士站上打勾。這些視覺上的支援，有助小方更具體明白他每天的生活流程。而小方每打一個勾，亦讓他更具體體驗到離復課的日子越來越近。



### 提示孩子運用情緒調控的策略：

當孩子出現不安的情緒時，我們可以像小方的媽媽般，提示他們運用不同方法冷靜下來，例如深呼吸、倒數、慢慢放鬆肌肉等。



### 嘗試擴闊孩子們的興趣：

很多有自閉症的孩子們的興趣相當狹窄，但這並不代表我們不能擴闊他們的興趣。家長們可以考慮像小方的爸爸一樣，嘗試利用這段停課的日子，安排孩子進行不同活動，說不定會有意外發現呢！

當然，並不是每個小孩都會經歷小方的狀況，各位父母可因應子女的實際情況，調節故事中所提及的策略。

在停課的日子，大家可能都會基於安全理由，減少外出及盡量待在家中，過程中或許相當苦悶甚至有點難捱。不過我們相信，雖然長路漫漫，總有一天我們能像坐長途巴士那樣到達總站。大家加油！





出版：東華三院何玉清教育心理服務中心  
地址：新界沙田石門安耀街2號  
新都廣場23樓05-07室  
電話：3752-8989  
網址：[www.tungwahepsc.org](http://www.tungwahepsc.org)  
作者：戴公主@公主變乳牛  
設計及出版：Lydia Yau @藍和白  
版次：2020年3月

本書籍為非賣品。版權屬東華三院所有。  
只限於非牟利教育用途，並須註明出處。  
(版權持有人保留一切權利)



戴公主  公主變乳牛

教育心理學家，致力為有特殊需要的學生提供輔導，  
現為「賽馬會喜伴同行計劃」的專業督導。我和妹妹的媽媽，  
開設「公主變乳牛」網誌，藉此分享育兒經驗和心得。  
Like and Follow 戴公主  公主變乳牛