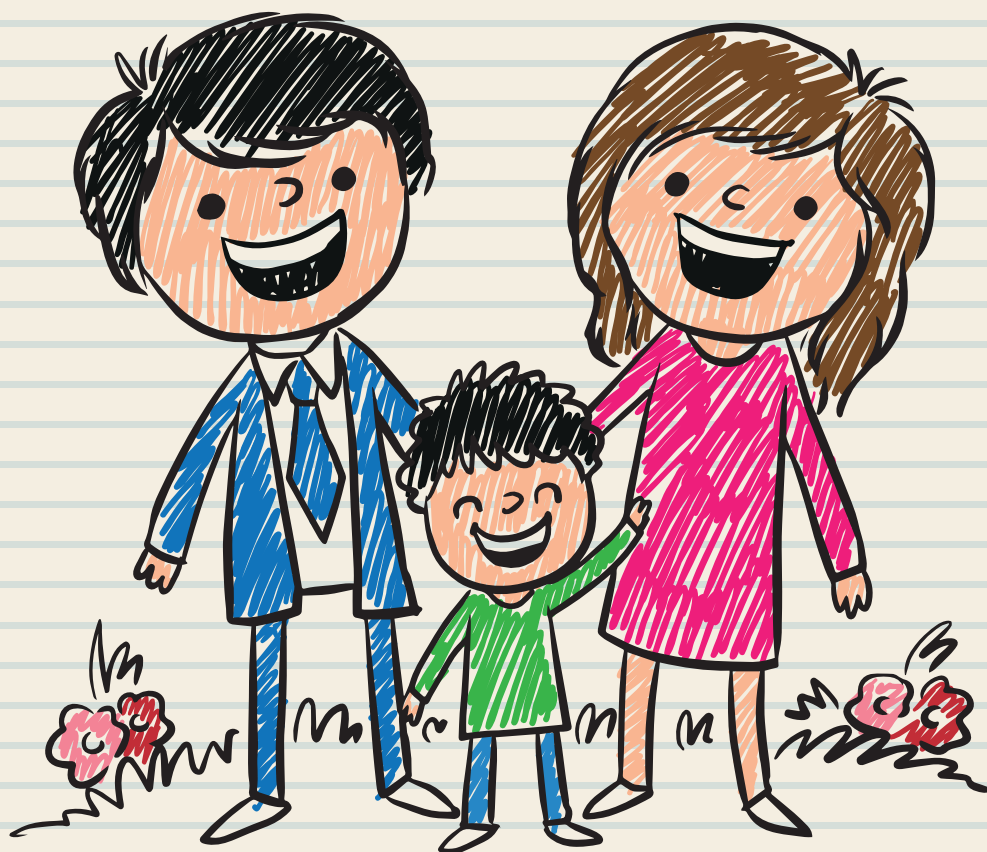


家庭支援與發展



喜·訊 | 2017 第一期

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

主辦院校 Host Institution:



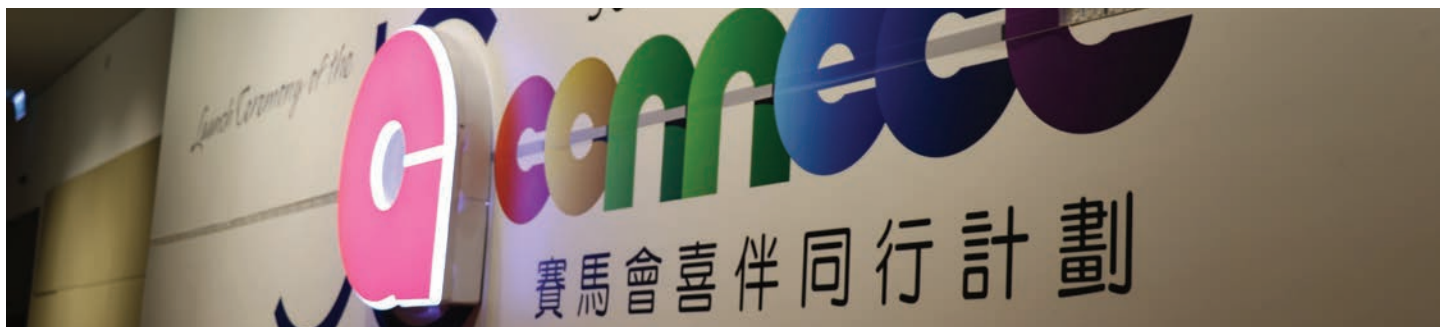
Faculty of
Social Sciences
The University of Hong Kong
香港大學社會科學學院



合作夥伴 Partners:



教育局
Education Bureau



「賽馬會喜伴同行計劃」由香港賽馬會慈善信託基金撥款一億六千七百萬港元推行，聯同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、救世軍和東華三院，自 2015/16 學年為就讀於主流中小學的自閉症學童及其家庭提供全方位支援，為期三年。計劃包含以下的三個項目：學校支援、家庭支援及公眾教育。

學校支援



透過以下方法提升主流學校及非政府機構專業人員支援自閉症學童的能力：

- 專業支援的校本訓練小組
- 培訓講座和工作坊
- 建立豐富的資源套
- 提供研究支援

家庭支援



透過以下方法協助自閉症學童的家庭，加強他們對自閉症的處理技巧及接納：

- 促進知識共享
- 釐訂本地化以實証為本的家庭支援服務框架

公眾教育



通過以下方法加強社會大眾對自閉症的認識及接納，進一步建構共融的社會：

- 公眾活動教育
- 國際研討會
- 網上資源平台
- 出版刊物
- 媒體報導

計劃推行至今兩年，受惠中、小學逾 **405** 所，自閉症學童 **4,000** 人，是全港主流學校自閉症學童的 **一半**。而計劃首 18 個月，已在 **18** 間社區中心為 **11,000** 名家長提供超過 **2,900** 節的家庭支援及培訓課程。

APOWER

「喜伴力行」家庭支援服務框架

專題介紹

「日日都要接收好多負面情緒，來自自己、屋企人、小朋友，街外人都有。」有一位家長參與聚焦小組時如此道出自己身為自閉症孩子的照顧者所承受的壓力。研究顯示，自閉症孩子的照顧者比一般家長承受較高的親職壓力（Lai et al., 2015; Hayes & Watson, 2013），亦較容易感到焦慮和抑鬱（Mak & Kwok, 2010; Lai et al., 2015）。

自「喜伴同行」計劃展開以來，我們的研究團隊一直接觸正在不同機構參與服務的家長，就現有自閉症家庭支援服務徵求意見。家長普遍認為，接受不同形式的支援後，自己無論在照顧孩子、管理自我情緒及與家人相處各方面，均有改善。不過，亦有家長表示：「一次改一樣，但問題湧上嚟嘅速度，係快過你可以改善嘅速度。」他們更反映不同機構提供的課程尚欠周全，孩子在不同成長階段需要接觸新事物，面對陌生人，照顧起來尤感吃力。此外，他們在安排家庭成員照顧孩子、處理外間反應等方面，仍都常遇難題。

「喜伴力行 (A-POWER)」家庭支援服務框架

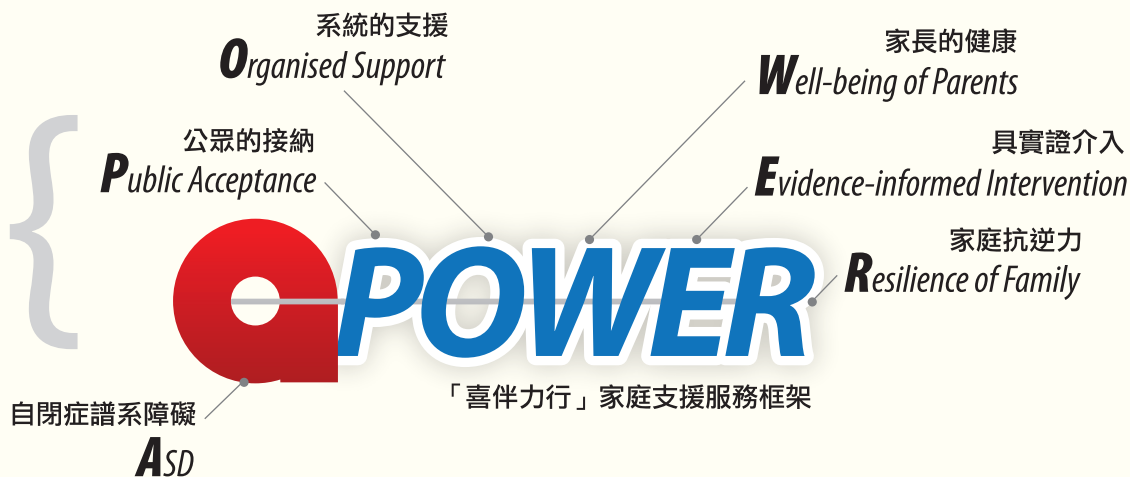
誠然，不同持份者均表示，社會極需統整現有服務的科研藍圖，為有自閉症人士的家庭提供全面而適切的支援。我們的研究團隊因應社會需要，展開了相關文獻的系統回顧，參照機構服務評估、家長聚焦小組和持份者訪談所得成果，從多角度了解自閉症人士的家庭需要，整合成「喜伴力行 (A-POWER)」家庭支援服務框架，提供有目標、有理念又有實證依據的服務藍圖，以照顧家長需要、預防家長衰竭為目標，提升照顧者的個人健康、提倡有實證支持的家庭支援服務，及培養家長長期自助及互助的能量。

「喜伴力行」框架能協助檢視現行已發展的支援服務，以肯定這些服務的貢獻。除此之外，框架亦方便業界檢視現時服務是否有所重疊或不足，讓業界能計劃未來服務發展的著力點，有助建立全面的支援網絡。研究團隊亦了解到自閉症照顧者需要於孩子、個人、家庭及社區層面，全面提升整個家庭應付困難的能力，因而提倡以下的五個支援範疇：

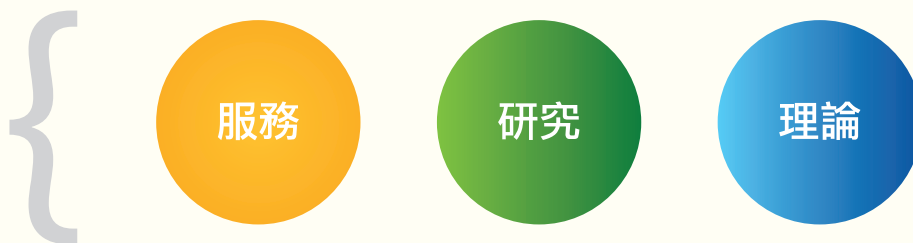


「喜伴力行」
家庭支援服務框架

目標



影響



3 個預防層面

4 個介入重點

5 個支援範疇





對應自閉症譜系障礙的策略：我需要了解我的孩子

「導師俾我知道原來佢每一個行為都有一個原因嘅。」
「以前都唔知咩叫自閉症。」

從訪談中了解到家長需要有關自閉症的知識，才能知道為甚麼孩子會有這些行為，並透過對孩子的了解，冷靜地尋求解決辦法。



父母親職效能：我需要有效的教養技巧

「可能我哋之前個處理方法係有啲唔啱嘅，換另一個方法之後個小朋友舒服咗、個家長又無咁勞氣。」

提升親職能力感為最常用並有效的介入元素，家長需要與孩子交流互動的技巧，幫助孩子成長，同時建立良好親子關係。



父母個人健康：我需要照顧好自己

「講到我哋心裏面，就係有共鳴。」
「起碼無咁孤單先啦。」

家長需要情緒上的舒緩，以及同路人的互相支持，來幫助他們看到生命中可有的支援網絡。



家庭功能及支援：我需要家人的理解和支持

「可能其他家人未必幫到你，但係我哋核心嘅家人就會慢慢咁一齊面對呢啲困難。」
「如果我唔 okay，屋企人都唔 okay。」

自閉症不只牽涉孩子，更牽涉整個家庭，影響夫婦、親子及兄弟姊妹之間的關係。因此，支援服務亦不應限於孩子、家長，而需照顧整個家庭的需要。



社區支援：我需要其他人接納我的孩子

「佢嘈，可能令到你好難受，不過我身為家長我都好難受。」

家長表示在現今社會，公眾人士，甚至部分專業人士對自閉症的認識程度仍然不高。社會人士的接納能讓家長承受少一份壓力。

照顧自閉症孩子是一項挑戰，但透過持續的訓練及治療、有效的家庭支援，不少自閉症孩子都能快樂成長，與家人共同建立健康家庭。

參考資料

- Hayes, S. A., & Watson, S. L. (2013). The impact of parenting stress: A meta-analysis of studies comparing the experience of parenting stress in parents of children with and without autism spectrum disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, 43(3), 629-642.
- Lai, W. W., Goh, T. J., Oei, T. P., & Sung, M. (2015). Coping and well-being in parents of children with autism spectrum disorders (ASD). *Journal of autism and developmental disorders*, 45(8), 2582-2593.
- Mak, W. W., & Kwok, Y. T. (2010). Internalization of stigma for parents of children with autism spectrum disorder in Hong Kong. *Social Science & Medicine*, 70(12), 2045-2051.

認知治療 —— 跳出負面情緒陷阱

香港明愛

香港明愛
Caritas
HONG KONG

當子女被診斷患有自閉症譜系障礙的時候，家長常常把子女的需要放在首位，卻忘記好好照顧自己。在面對子女因社交溝通困難、狹隘的行為模式而出現的行為表現，家長會感到莫大壓力。即使有豐富知識和訓練技巧，很多家長仍慨嘆：「嗰一刻我搵到咩方法都唔記得！」在負面情緒的影響下，家長往往未能有效運用技巧，照顧有特殊教育需要的子女。

「賽馬會喜伴同行計劃」為家長及照顧者舉辦不同範疇的講座、治療及支援小組、親子小組及家庭活動，以協助家長有效管理情緒，減低親職壓力及促進親子關係，社工團隊應用認知治療協助家長掌握一些心法技巧去幫助個人情緒管理，從而發揮已有的知識及技巧。

認知治療源自美國貝克博士 (Aaron T. Beck, M.D)。理念是個人面對事件時所產生的情緒、行為、身體反應都是來自對事件的想法。社工透過引導式發現 (Guided discovery) 協助家長找出負面情緒的原因及思維模式，再運用反問增加組員對事件的觀點與角度。有組員曾分享發現子女欠交功課的事件，她表示一看到「欠交」這兩個字便會即時感到內疚，認為自己沒有為子女檢查功課。在工作員追問下，這位組員發現自己習慣把責任歸咎在自己身上。另外一位家長則表示遇到同類情況一定不會怪責自己，反而會非常憤怒，因為他認為交齊功課是子女應該自覺完成的事。最後，該組員學會當類似想法出現時可以反問自己：「我係咪又將其他人的責任攞晒上身，都怪自己呢？俾仔仔承擔後果都係學習成長嘅一種。」從而減少負面情緒的影響。



「賽馬會喜伴同行計劃」家庭支援項目團隊運用前後測及聚焦小組檢視小組成效。在比較家長填寫的前後測問卷中，婚姻滿意度、家長效能感及社會支持均得出統計上顯著的分別。在課程效用方面，家長認為在情緒認識及舒緩、家長之間的交流、與孩子關係的改變有最佳的得著。有家長表示過往就像困在負面情緒的迷宮內被牽著走。在認識認知治療後，他學會退一步反思甚麼原因引起情緒的轉變。他除了能夠認識自己的思想模式外，也找到具體的方法協助自己跳出負面情緒的陷阱。



家長照顧自閉症人士的相關技能

協康會

協康會一直與家長結伴同行。作為孩子的人生教練，家長及其主要照顧者都需擁有照顧自閉症人士的相關技能，協康會從剛確診的自閉症幼兒或兒童開始，便與家長共渡困難，支援家庭的需要。「新手爸媽小組」會為剛確診自閉症學齡前兒童家長分享現有的實用服務資訊，提供最新培訓策略及家庭支援服務。

協康會致力為機構及社區制定課程，以便家長能應用以本地化及具實證為本的親職技能。由協康會與香港理工大學及香港大學共同研發的「教得其樂 — 家長管教技巧課程」是首個以實證為本的親職課程，符合本地特殊兒童家長的需要。除了原有八節課堂之外，課程更新增三節增潤課堂，以協助自閉症兒童家長的特別需要。

「教得其樂」課程自推出以來，當中的家長課程及導師培訓課程均受家長及專業人士肯定，能有效提高親職技巧，提升親子關係。

課程的成效研究論文獲得國際權威學術期刊 Research in Developmental Disabilities 接納及刊登，課程亦於亞洲區家庭研究聯盟

(Consortium of Institutes on Family in the Asian Region, CIFA) 舉辦的「2016和富亞洲傑出家庭工作計劃大獎」(2016 Wofoo Asian Award for



Advancing Family Well-Being) 中勇奪金獎，標誌協康會家長支援服務的成效。

當自閉症兒童要面對改變及新任務時，挑戰便隨時湧現。為提升家長對自閉症兒童的認知，「升小家長預備班」及「青少年家長小組」會教授家長孩童成長的變化及轉變的適應，而家長教育小組及工作坊亦從心智解讀及社交能力兩方面，去改善自閉症兒童主要的社交及溝通障礙。

眾所周知，自閉症兒童家庭的親職壓力遠高於一般家庭，家長能否照顧自己情緒上的需要是影響親職效用的關鍵因素之一。因此，協康會以表達藝術治療幫助家長紓緩壓力，通過加強自我認識和自我接納，讓家長保持心靈健康。

「賽馬會喜伴同行計劃」旨在為自閉症兒童及其家庭提供全方位支援，協康會亦由照顧自閉症人士相關技能至家長自理能力等方面，一直與家長並肩，陪伴孩子成長。





PEERS®

「友來友往」自閉症青少年社交小組 香港耀能協會



高功能自閉症青少年的社交挑戰和需要

社交溝通及社會互動的缺損是自閉症譜系障礙的重要特徵之一。由於青少年需要面對較複雜的社會環境及較高的社交期望，高功能自閉症青少年在日常生活中經常會遇到很多不同的社交挑戰 (Locke, Ishijima, Kasari, & London, 2010)，他們在結交朋友、維繫友誼時感到困難，有時更會在學校經歷朋輩的排擠、嘲笑，甚至欺凌。

PEERS®

美國加州大學洛杉磯分校 (University of California, Los Angeles, 簡稱 UCLA) 西美爾神經心理與人類行為研究所 (Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior) 發展了一套支援自閉症青少年社交技巧的計劃/課程：The Program for the Education and Enrichment of Relational Skills (PEERS®)。此計劃以實證為本，著重家長的參與及協作。整個課程共有14節，涵蓋不同的社交技巧，包括：交談技巧、辨識良友、合宜的笑話、體育精神、處理朋輩的排擠等。家長和青少年的小組會以平行的形式進行。青少年小組有技巧實踐時間，讓組員練習該節所學的社交技巧，而家長小組則著重家課回顧，並會討論如何協助青少年在日常生活中實踐相關技巧。

PEERS®以認知行為治療 (cognitive-behavioural therapy) 為基礎。透過具體的社交行為步驟、蘇格拉底提問法、示範、立場代入的問題等技巧，提升參加者的社交認知和知識

(Laugeson & Park, 2014)。此外，參加者亦透過課堂內的練習及每星期的家課，重複演練技巧。導師和家長會按青少年的社交表現提供建議，協助他們掌握技巧及合宜的社交行為。





PEERS®於香港之本土化調整

在香港賽馬會慈善信託基金的資助下，香港耀能協會由2015年9月起，於香港推行PEERS® (友來友往：自閉症青少年社交小組)，其內容及形式大致與原版本相同，但當中亦有稍作調整，以配合香港的青少年文化。小組重點包括：

1. 於預備階段時，了解現時中學生喜愛的課外活動、話題、聚會等，以便加入小組中作題材。
2. 家長小組中加插了角色扮演的示範，以強化家長的指導技巧。
3. 基於香港學生的學習模式，除了派發家長講義外，每節小組還會派發簡短的筆記及家課工作紙予青少年，以促進及鞏固他們的學習。

初步結果及參加者的回應

經過數期的小組後，初步的成效研究結果顯示參加小組的青少年之社交溝通及社交技巧有明顯的進步，並減少了狹窄興趣及重複性行為，而與朋輩相處時，衝突和退縮的情況亦有所改善。參加的青少年反映小組能涵蓋大部分他們感興趣的社交主題，尤其是交談技巧和處理朋輩間排擠的方法最切合其社交需要。此外，他們喜歡導師的角色扮演示範，使他們能具體、有效地了解別人對自己言行之想法和感受。另外，參加小組的家長反映小組提供了一個良好的平台，讓家長與青少年以開放的態度，討論他們的社交及朋輩互動狀況。家長欣賞小組中設有家課，因為每星期的家課練習及回顧，均能推動青少年應用在小組中所學的技巧，同時能有效地協助家長於日常生活中指導青少年。而家長的積極參與及介入，絕對能為其子女帶來正面及持續的改變。總括而言，PEERS® (友來友往：自閉症青少年社交小組) 能有效協助高能力自閉症青少年，改善其社交及與人相處的技巧。

參考資料

Laugeson, E. A., & Park, M. N. (2014). Using a CBT approach to teach social skills to adolescents with autism spectrum disorder and other social challenges: the PEERS® method. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 32(1), 84-97.

Locke, J., Ishijima, E. H., Kasari, C., & London, N. (2010). Loneliness, friendship quality and the social networks of adolescents with high-functioning autism in an inclusive school setting. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 10(2), 74-81.

香港自閉症研討會

要有效協助自閉症人士及其家庭成員健康生活，融入社會，實有賴社會大眾的支持。「賽馬會喜伴同行計劃」除了為學校及家庭提供支援服務以外，亦舉辦各類公眾教育活動，包括定期國際性學術會議，以增強大眾對自閉症譜系障礙的認識及理解。

計劃首個研討會「香港自閉症研討會：支援學習與發展」於 2016 年 7 月舉行，吸引了超過 900 名業界持份者參加，促進專業交流。為期兩天的研討會及研討會後工作坊邀請了國際知名自閉症專家 Brenda Smith Myles 博士作主題演講，討論融合教育對自閉症兒童學習與發展的因素及指標；而衛生署兒童體能智力測驗服務顧問醫生李敏尤醫生亦介紹支援自閉症兒童及其家庭的公眾服務，還有多場不同主題的學術論壇，討論關於校本小組訓練等內容。

自閉症的上升在全球引起關注，除了可以為自閉症人士提供直接服務以外，還需要加強對其家庭成員的支援。而 2017 年 1 月 9 日舉行的第二次自閉症研討會正是以「家庭支援與發展」為題，藉以提升現有對自閉症人士及其家庭的服務，支持有效且以實證為本的支援，以及關注服務的未來發展，促進專業交流。研討會邀請了來自海外的著名專家與學者出席，包括：美國 Autism Speaks 的 Andy Shih 博士、新加坡 Institute of Mental Health 的 Min Sung 博士、中國廣州中山大學鄒小兵教授，與本地的業界持份者分享國際支援家庭服務的發展及最新的研究結果與優良實踐方法，以協助華人社區對自閉症人士的家庭成員及其照顧者。為期一日的研討會反應熱烈，報名人數更超過 750 名，反映研討會能引起社會大眾對自閉症的關注，有助建構一個多元的共融社會。



PROFESSIONAL TRAINING 專業培訓



Professional Training Seminar 2015

睿智研討會 2015

August 6 & September 7, 2015

Workshops on Teacher Training 學校教職員培訓課程 單元二 第一節 《玩轉情緒「腦」朋友：情緒調控有妙法》 June 10, 24 & 28, 2016



Professional Training Seminar 2016

睿智研討會 2016

August 22, 2016

Workshops on Teacher Training 學校教職員培訓課程 單元二 第二節 《「潛行空間」：透視社交上的潛規則》 December 9, 14 & 16, 2016



PUBLIC EDUCATION 公眾教育



Launch Ceremony and Press Conference 啟動儀式及記者招待會

June 6, 2015



Creative Drawing Workshop 「樂聚共融」繪畫拼貼工作坊

July 24, 2015



Art Exhibition 香港自閉特色人士 繪畫比賽得獎作品展 July 7 - 30, 2015

Hong Kong ASD Conference 2016: Supporting Learning and Development

2016 香港自閉症研討會

July 8 - 9, 2016



Art Exhibition 2016 香港自閉特色人士繪畫及攝影 比賽得獎作品展 2016

July 14 - 20, 2016

Press Conference on A Comprehensive Study on Support Needs of Students with ASD in Mainstream Schools

自閉症學生支援需要研究結果發佈會

July 6, 2016



Talks to Secondary School Students 中學生講座

July 18, 2016



Hong Kong ASD Conference 2017: Family Support and Development

2017 香港自閉症研討會

January 9, 2017

Family Fun Day 喜伴共融同樂日

April 2, 2017

