

賽馬會喜伴同行計劃 親子技巧實用錦囊小冊子



策劃及捐助：



香港賽馬會慈善信託基金

主辦院校：



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

社
科
人
Societ
ist



本小冊子由香港大學社會科學學院「賽馬會喜伴同行計劃」家庭支援組結合海外的實證專業知識及本地家庭需要，為育有2至9歲有自閉症譜系障礙或發展遲緩孩子的照顧者提供實用的親子技巧小錦囊。透過日常生活的實際運用，家長能更有效地協助孩子共同參與各項日常活動，讓孩子更主動與人溝通，預防及取締不恰當行為，亦希望作為照顧者的您更關顧自己的身心健康。

① 遊戲常規及家居常規

所有孩子都能學習和發展新技能，透過與孩子參與常規活動和遊戲，有助提升孩子的能力。當孩子參與有趣、正面和充滿讚賞的活動時，是最佳的學習時刻。當孩子與人共同參與同一活動，他們能更有效地去學習，讓孩子共同參與及保持專注。

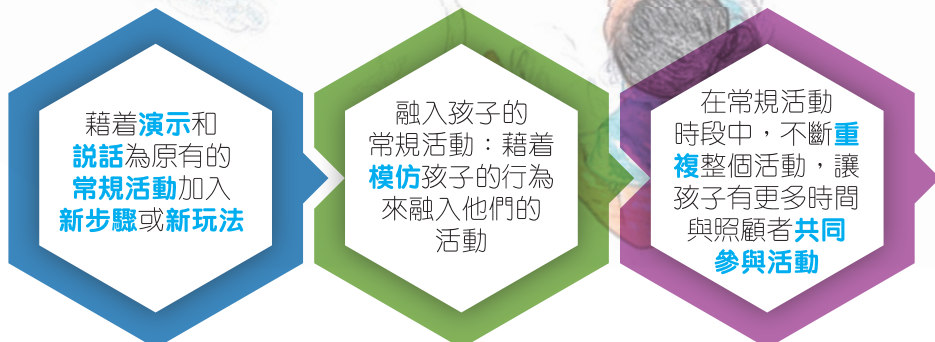
建立常規遊戲和家居常規，有助孩子學習和發展，先觀察孩子喜歡的遊戲方法，然後再示範新的遊戲方法，回應孩子有關這個活動的溝通及告訴孩子在這活動裏可以用的新詞彙。



▶ 讓孩子保持專注



▶ 協助孩子共同參與常規



② 了解及促進溝通

孩子的溝通方法，包括：

- 字詞
- 非語言的表達
- 不恰當的行為

家長可利用日常活動製造改善溝通的機會

► 溝通的技巧與策略

① 演示和說話

向孩子示範可用作溝通的用詞
及肢體語言



② 重複和擴展

重複孩子的話，並擴展
孩子的語言運用



③ 設置環境

為孩子製造機會提出要求



④ 製造機會

讓孩子在常規活動中
藉着溝通與人分享



3 預防不恰當行為

孩子可能會利用不恰當行為作溝通，以：

- 獲得某些東西
- 獲得關注
- 逃避或停止某些事情
- 獲得感官刺激

► 預防不恰當行為的技巧與策略



1 讚賞和鼓勵

- □頭的獎勵
- 保持正面、有趣和具獎勵性
- 幫助孩子保持在「受控」的狀態



3 設置環境

- 把需要的物資預先準備好
- 添加一張桌子、椅子，或背靠着牆坐
- 令需要更多規範的孩子在常規活動中坐定

2 減少混亂

- 移除令孩子分心及多餘的物件
- 防止孩子在有情緒的狀態下亂擲或掃走東西，減少混亂



4 倒數提示

- 給予一個視覺提示，例如：計時器、圖片或手指代表數字來倒數或借用道具
- □頭提示



► 取締不恰當行為



教導孩子使用恰當社交行為

教導孩子使用恰當的社交行為，來取代為了獲得**感官刺激**而做出的不恰當行為



訂下清晰期望

定下清晰及一致的期望，以減少孩子為了**逃避常規活動**而做出的不恰當行為



教導孩子使用字詞及肢體語言

通過教導孩子使用字詞和肢體語言，以回應孩子為了**獲得某些東西**而做出的不恰當行為



忽略不恰當行為

在反問自己兩個重要問題

1. 這個不恰當行為是否吸引注意的行為？
2. 忽略這個行為是否安全？

之後，忽略孩子為了**獲得關注**而做出的不恰當行為



4 教導孩子新技巧

01

目標技巧

從較完整的常規活動中選擇合適的**目標技巧**

02

正面鼓勵

要以**讚賞**和評價來**獎勵**孩子，讓活動保持**正面**

03

重複練習

每一個目標技巧都需要**重複練習**，與孩子**輪流參與**活動，以保持積極投入

04

大任務

如何將一個常規活動（**大任務**）分成易於教導的小步驟，熟練後把**小步驟**連結成大任務

05

小步驟

恰當地運用**最低程度**的**協助**來支援孩子，每次只教一個小步驟



5 解難技巧及自我照顧

孩子的溝通方法，包括：字詞、非語言的表達，或不恰當的行為，家長可利用日常活動製造或改善溝通的機會

運用解難技巧，以尋找解決問題的方法



關顧自己，才可以幫助自己及和孩子



2018-2021 年參與世界衛生組織「親子技巧訓練課程」的合作夥伴

服務機構	熱線	服務機構	熱線
協康會	2789 4884	救世軍天鑰家庭及兒童發展中心	3619 0191
香港基督教女青年會	3907 0491	東華三院何玉清教育心理服務中心（沙田）	3752 8989
香港耀能協會	3643 1782	瑪麗醫院兒童及青少年精神科	2255 3106

參考資料

引用參考：世界衛生組織「親子技巧訓練課程」——適用於有發展障礙或發展遲緩孩子的家庭家長手冊

「賽馬會喜伴同行計劃」網站：



<http://JCA-Connect.hk>

2021 年 3 月

再造紙印製