

學校教職員培訓分享會(中學)

主題:「自我倡導」

自閉特色學生小組訓練教材

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
Societist



Self
Determination

Self
Advocacy

- 達成目標、計劃
- 合適的選擇
- 解決困難
- 尋求協助支援

- 認識自己
- 追尋興趣、夢想
- 知道責任和權利
- 表達意見、看法

對自閉特色學生……

- 了解自己的強弱項、需要、能力
- 恰當地為自己做選擇、作決定
- 面對困難和挑戰時，尋求解決方法
- 勇於表達需要，尋求協助
- 能夠訂定計劃，以達成目標

思維風格

固執堅持

解難能力

社交溝通

執行能力

情緒

自我倡導訓練

- ◆ 對成長有正面影響，如：增加在學習中的選擇機會，更投入學習和減少負面行為（Jolivette, Stichter, & McCormick, 2002； Moes, 1998）
- ◆ 教導學生訂立目標實踐夢想，可促使他們規劃和監管自己的計劃，想方法克服自己的障礙（Kleinert, Harrison, Fisher, & Kleinert, 2010）
- ◆ 可使學生更順利過渡到人生各階段（Battle, Dickens-Wright, & Murphy, 1998）

【自我倡導】



- 了解自己的特色和需要
- 做合適的選擇和決定
- 表達自己的想法
- 計劃及完成個人目標
- 應對困難
- 尋求所需支援

Why?

對自己有充分的認識
知道自己需要或想要什麼
才能為自己所選擇的進行倡導！

I
自我認識

- 重要基礎
- 自我倡導的第一步 (Abery et al., 1995)
- 「自我倡導的工具」 (Bober, 2003)
- 包括於75%的自我倡導介入方法 (Test, Fowler, Wood, Brewer, & Eddy, 2005)



Why?

What?

節數	訓練目標
1	- 能說出自己的喜惡、興趣、長處和短處 - 能說出自我倡導的重要性
2	- 能說出自己的性格特質，尤其是與自閉症症狀相關的特質 - 能說出自己 個人特質（自閉特色）
3	- 能說出 自己的需要 幫助的地方 - 能說出支援自己的資源或途徑（如身邊的人、機構、互聯網等）
4	- 能檢視和反思自己重視的事 價值觀 適合高中學生】 - 能說出自己的夢想和個人目標

導師可按需要作出調整

小貼士分享：

- 高能力的學生
- 導師對學生有一定的認識
- 小組人數不宜太多
- 因應學生特色及進度作調節
- 日常實踐的機會
- 家長對自我倡導理念有認識並認同

敏感的課題
要與家長作好溝通



短片例子



【來自星星的腦袋】自閉症人士諗緊乜？
| 01社區



【來跑一場親子障礙賽】自閉症年輕人自白：
我最需要怎樣的援兵

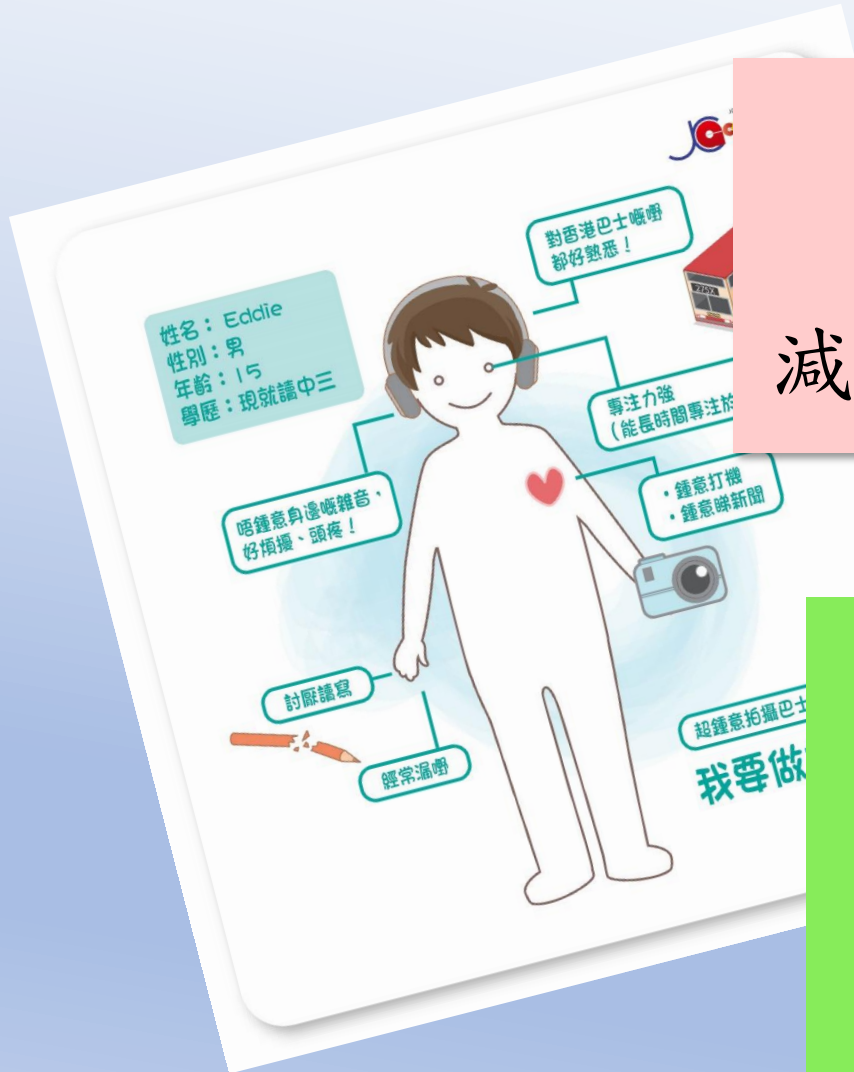


What it's like to walk down a street
when you have autism or an ASD

Eddie & Isabella (虛構人物)

故事、處境例子
身份類近的人物
減輕抗拒、不安感覺

- 教學示範、教材
- 讓導師更理解活動目的和教法
- 能按學生實際情況靈活教學



特質

正負面影響

例子3：Isabella發現自己的腦袋經常依數學邏輯理解別人的說話。例如有一次，同學跟Isabella談及很想去澳洲看極光，另一名同學表示：「好似睇流星雨咁難㗎！」Isabella馬上聯想到兩種自然現象出現的或然率根本有別，所以表示不同意。但後來才發現同學只是指兩種現象均很罕見，並非從數學邏輯的角度去談論此話題（圖2.6）



正面影響

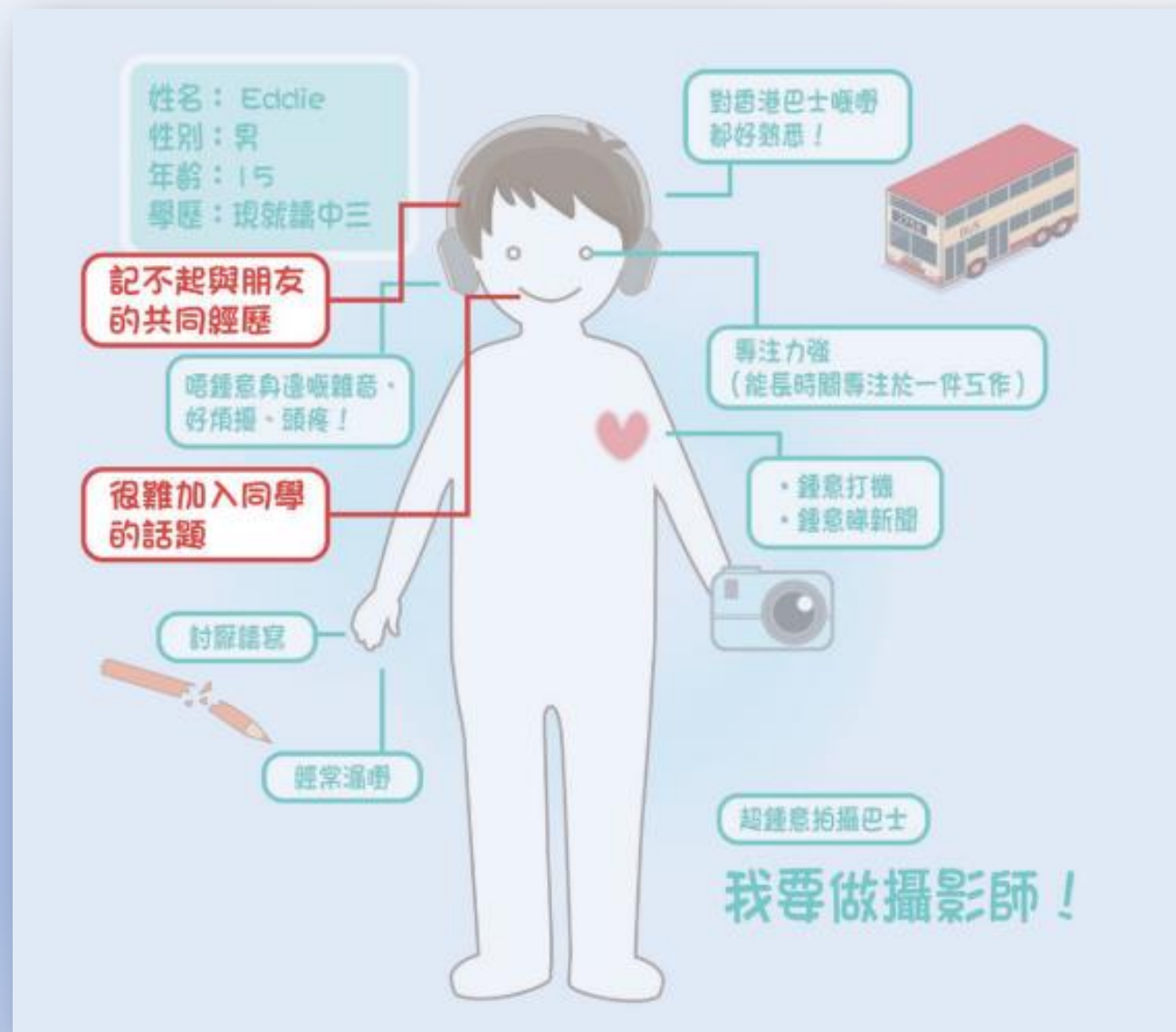
- 很理性地分析問題，不受主觀感覺影響

負面影響

- 容易誤會別人的意思、打斷別人原來的話題
- 對方會覺得很怪異

記錄 @ 人形公仔

Eddie



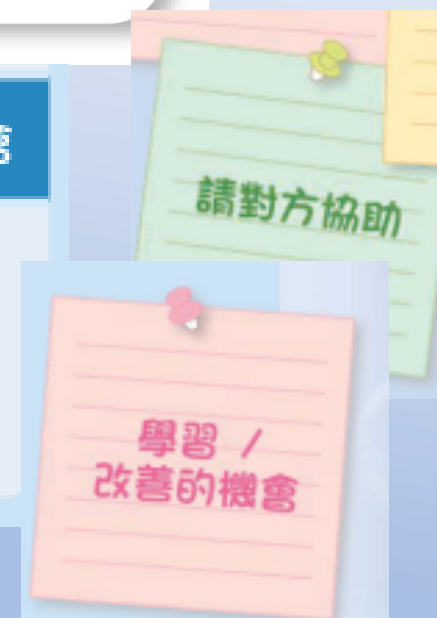
個人需要 & 支援網



- 自行找方法應對需要（**self-help**）：
用耳機聽音樂，以阻隔雜音，或自行移至較寧靜的桌子
- 讓對方明白自己的需要，並請對方協助（**advocate**）：
請對方再輕聲一點或離開自修室才談話

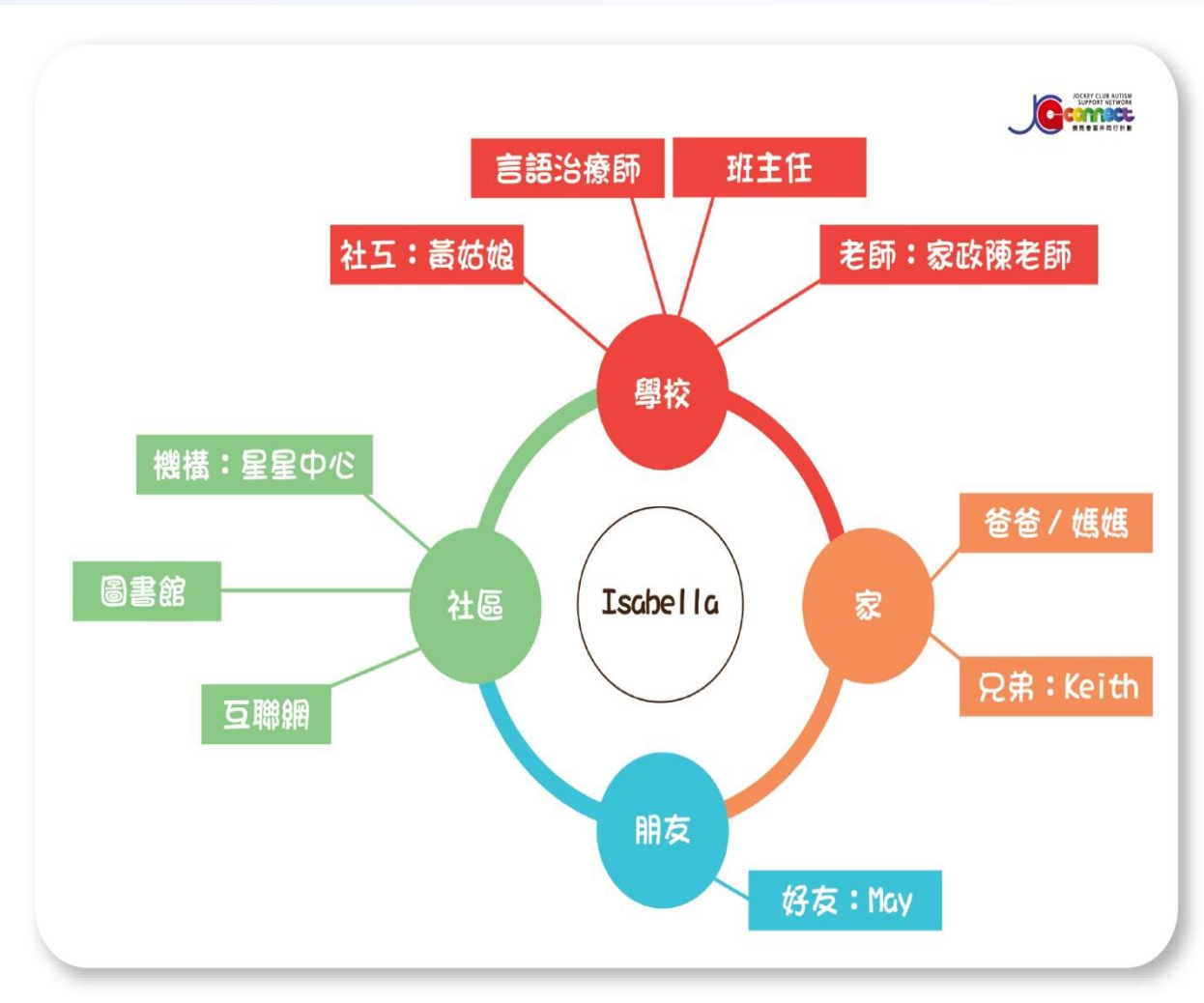


特質：經常依數學邏輯理解別人的說話，所以常產生誤會



邊個支援我？

- 「支援網」包含**越多資源**和**途徑** = 有**越強大**的支援網絡面對各種障礙
- 導師可預先搜集一些**社區資訊**
(社區中心、政府部門的活動通訊、網頁、有關單張等)



下一站……

節數	訓練目標
1	- 能說出自己的喜惡、興趣、長處和短處 - 能說出自我倡導的重要性
2	- 能說出自己的性格特質，尤其是與自閉症症狀相關的特質 - 能說出自己的性格特質如何影響自己（利與弊）
3	- 能說出自己需要別人明白或協助的地方 - 能說出支援自己的資源或途徑（如身邊的人、機構、互聯網等）
4	- 能檢視和反思自己重視的事物和價值觀【適合高中學生】 - 能說出自己的夢想和個人目標

短片教材例子, 與學生討論及分享

「發夢好呀！」

- 夢想可成為人生目標
- 努力追尋夢想, 令人變得積極, 可能產生大轉變
- 可以更了解自己
- 會選擇合適自己的事物
- 計劃想做、想試的事情

【SEN】自閉男生因G-Dragon而改變 赴韓參加練習生面試
屢敗屢戰



- 原文網址:
https://www.hk01.com/article/196525?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

一人有一個夢想

Jockey Club Autism Support Network
賽馬會 autism 支援網絡

姓名：Eddie
性別：男
年齡：15
學歷：現就讀中三

記不起與朋友
的共同經歷

唔鍾意身邊嘅雜音，
好煩擾、頭疼！

很難加入同學
的話題

討厭讀寫

經常漏嘢

我最重視：
健康
公正
能力感

對香港巴士嘅嘢
都好熟悉！



專注力強
(能長時間專注於一件互作)

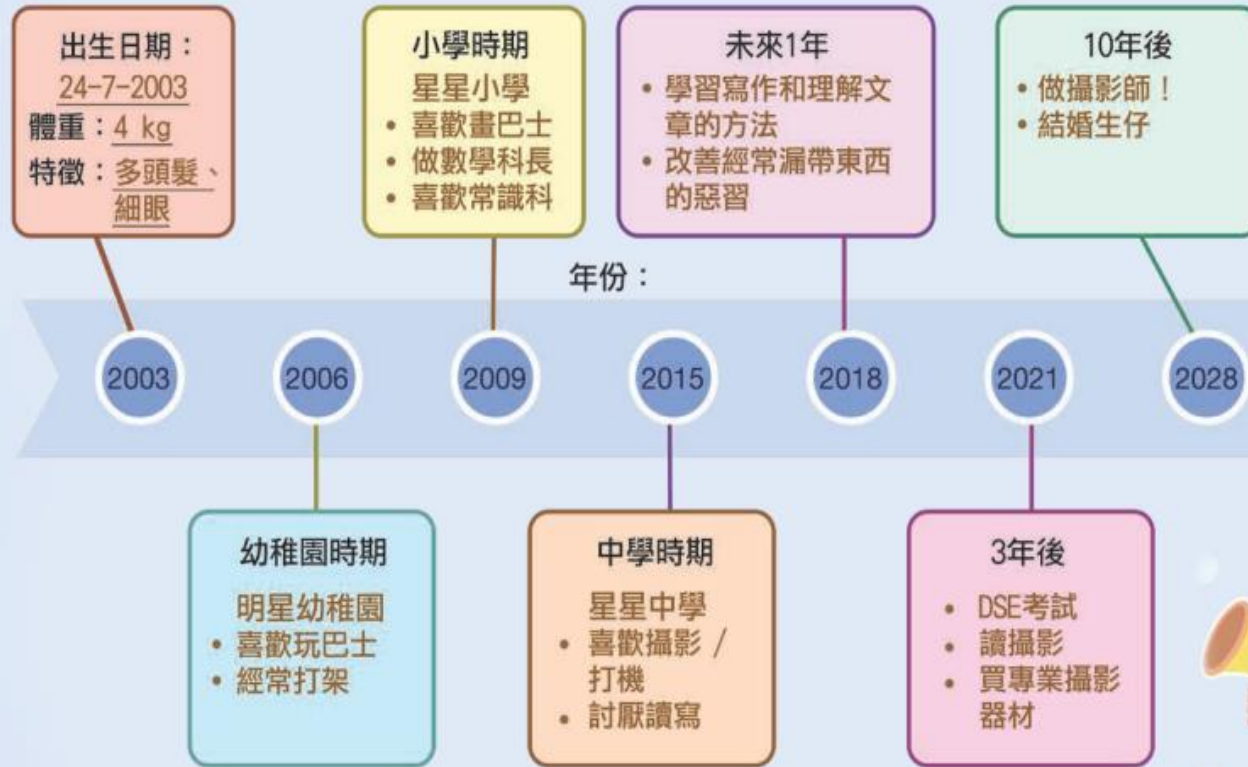
• 鍾意打機
• 鍾意睇新聞

鍾意拍攝巴士

我要做攝影師！



Eddie 的時間軸



我的時間軸

分享自己的 夢想/目標



- 夢想/目標 = 可以是暫時性

訓練範疇



自我倡導？自閉特色的學生？

種類一：

自我、固執、事事爭取用
自己的方式



如何令他們知道怎樣選擇？如
何令他們懂得合宜地堅持？

種類二：

被動、沒有主見

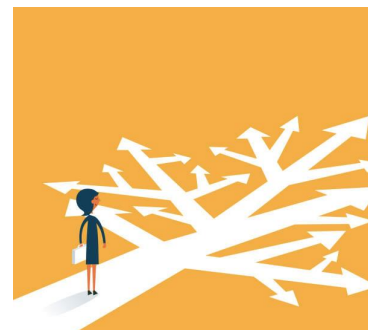


如何提升他們的動機為自己作出選
擇？如何推動他們堅持自己的選擇？

訓練範疇

次範疇二：CAN — 明智選擇

- 作出選擇的動機和能力



次範疇三：DO — 堅定與堅持

- 在生活上或追尋目標應對困難的能力

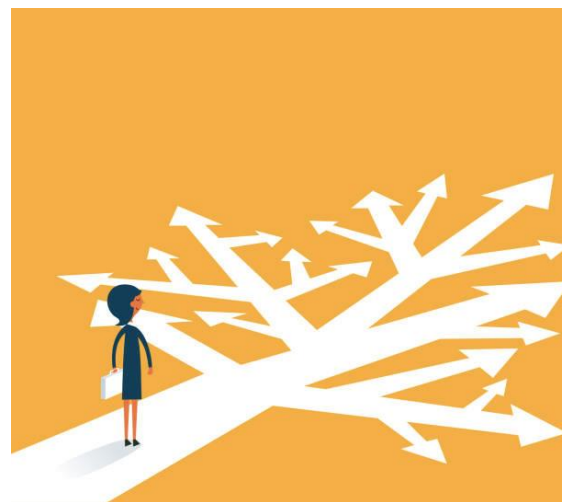


訓練重點

次範疇二：CAN — 明智選擇

一. 提升學生作出選擇的動機和能力

1. 原來有得揀！
2. 原來有機會！
3. 承擔自己的選擇(責任)！
4. 夢想要行動！



第3章 明智選擇

環境及個人
條件影響自
主程度

各種選擇的後果

當為將來選擇時
要考慮……

節數	訓練目標
1	- 能說出自決的重要性 - 能說出在不同處境中可能有的選擇 - 日常生活（如：膳食安排、家庭活動） - 學校（如：小組研習、課外活動） - 社交（如：相處模式、交友） - 將來（如：升學就業）
2	- 能說出不同處境中的環境條件及個人條件，會影響自主程度 - 能說出自主程度會隨着個人及環境條件轉變而改變 - 能說出可以憑個人努力提升自主程度
3	- 能說出選擇與後果的關係，並明白自己需要承擔選擇可能帶來的結果 - 能利用不同的方法（如：搜集資料、尋求別人的意見）幫助自己收集資訊 - 能在考慮個人條件及環境條件後，做適合自己的選擇
4	- 做選擇時，能考慮個人及環境條件，並用方法（如：搜集資料、尋求別人的意見）幫助自己收集資訊 - 能說出選擇與後果的關係，並明白自己需要承擔該選擇可能帶來的結果 - 能為將來的選擇定下「個人努力目標」，以個人努力爭取更多自主，朝所選擇的方向邁進

哪裏著手
揀？

訓練內容

1. 原來有得揀!

- 明白自決的重要
- 認識在不同處境中可能有的選擇

哪裏著手揀?

範疇	例子
日常生活	用膳、休閒活動、交通工具、解難方法等
學校 / 學習	課外活動、選科、學習活動安排等
社交	選擇朋友、溝通話題、溝通模式、社交活動等
將來	活動計劃、興趣發展、升學就業等

訓練內容

是否樣樣有得揀？

明白不同處境中的環境條件及個人條件，
會影響自主程度

認清現實



訓練內容

2. 原來有機會!

- 明白自主程度會隨着個人及環境條件轉變而改變
- 知道可以**憑個人努力**提升自主程度



透過Eddie買相機的選擇

訓練內容

3. 選擇要承擔！

- 明白選擇所帶來的後果→需要承擔

點樣揀好啲？

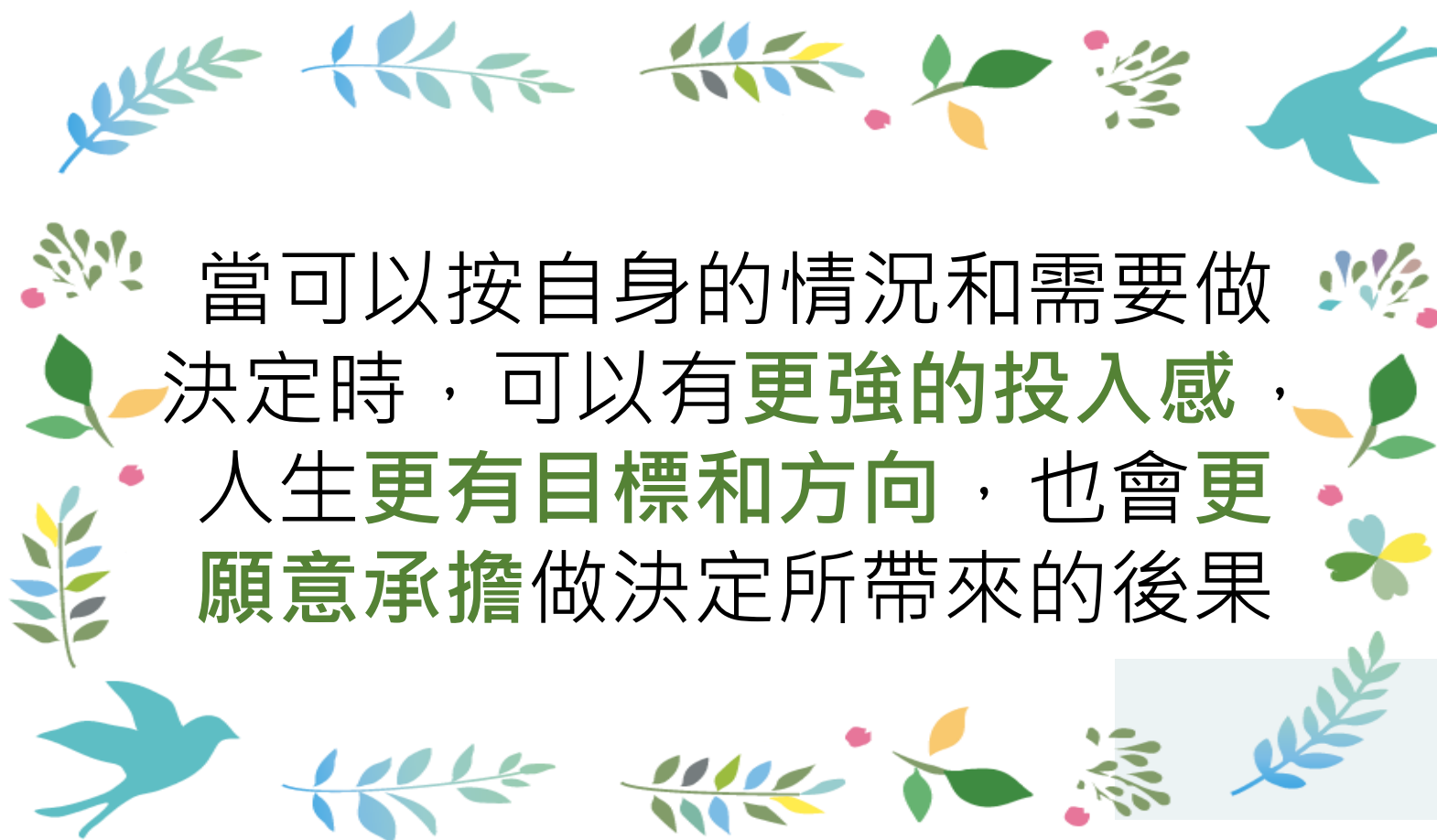
- 利用不同方法收集資訊
- 考慮個人及環境條件，以及選擇所帶來的後果，做適合自己的選擇



明智選擇

訓練內容

為自己的生活 and 人生做決定，然後規劃安排、付諸行動，這對自己有何重要性？



當可以按自身的情況和需要做決定時，可以有**更強的投入感**，**人生更有目標和方向**，也會更**願意承擔**做決定所帶來的後果

訓練內容

4. 夢想要行動！

- 能考慮個人及環境條件，並用方法幫助自己收集資訊
- 明白選擇所帶來的後果→需要承擔
- 能為將來的選擇定下「個人努力目標」，以個人努力爭取更多自主，朝所選擇的方向邁進

追尋夢想旅途的開始

姓名：Eddie
性別：男
年齡：15
學歷：現就讀中三

記不起與朋友
的共同經歷

唔鍾意身邊嘅雜音，
好煩擾、頭疼！

很難加入同學
的話題

討厭讀寫

經常漏嘢

我最重視：
健康
公正
能力感

對香港巴士嘅嘢
都好熟悉！



專注力強
(能長時間專注於一件工作)

• 鍾意打機
• 鍾意睇新聞

超鍾意拍攝巴士

我要做攝影師！



Eddie的經歷

小步子引導學生

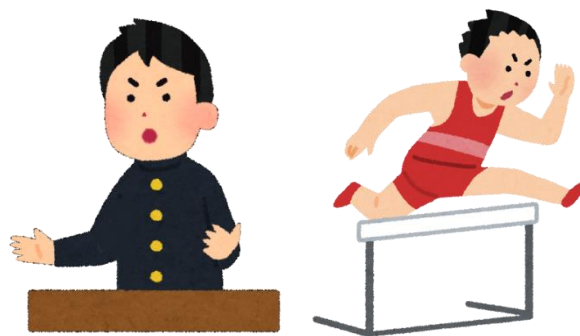
CAN — 明智選擇

訓練內容

次範疇三：D0 — 堅定與堅持

在生活上或追尋目標應對困難的能力

1. 堅定敢言睇反應
2. 追尋目標要堅持



清楚表達

節數

訓練目標

1

- 能明白清楚地表達自己想法的重要
- 能在表達之前，先想清楚自己的狀況（如：特性、喜好、限制、需要或期望）
- 能以溫和的態度表達所想
- 懂得在表達時，說出自己的需要和原因，並提出合理的建議

2

- 在表達需求後，懂得觀察對方的反應以推測對方的感受和想法
- 能就別人的反應作出合適的回應，以保持平和氣氛，並為事情尋找出路

3

在追尋目標時：

- 能說出堅持的重要性
- 能用「堅定敢言五要訣」向別人表達自己的需要和計劃

4

在追尋目標時，若遇上挫折：

- 懂得尋求支援自己的資源或途徑；
- 能檢視個人及環境條件，調整「個人努力目標」及方法，繼續完成目標

察言觀色

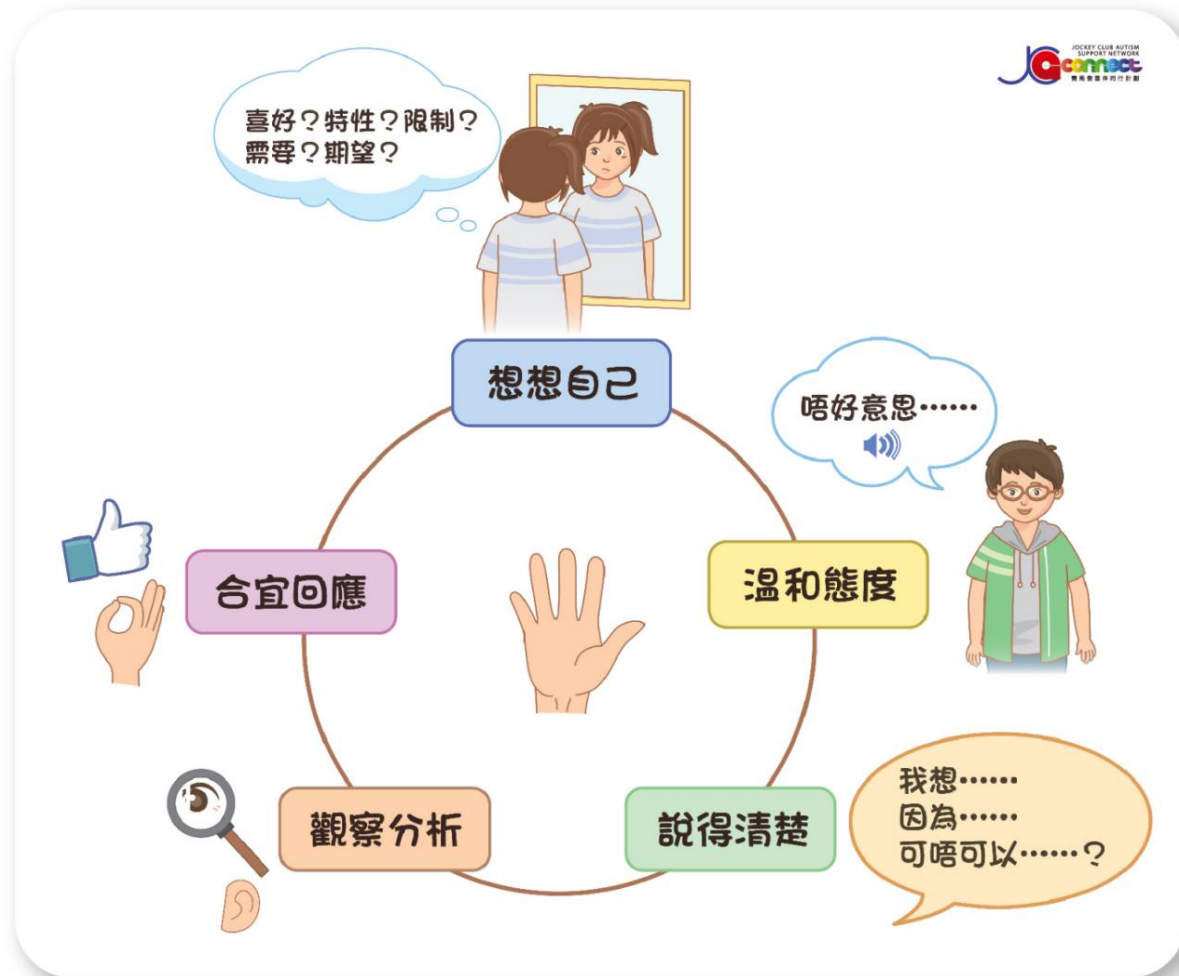
靈活應對

訓練內容

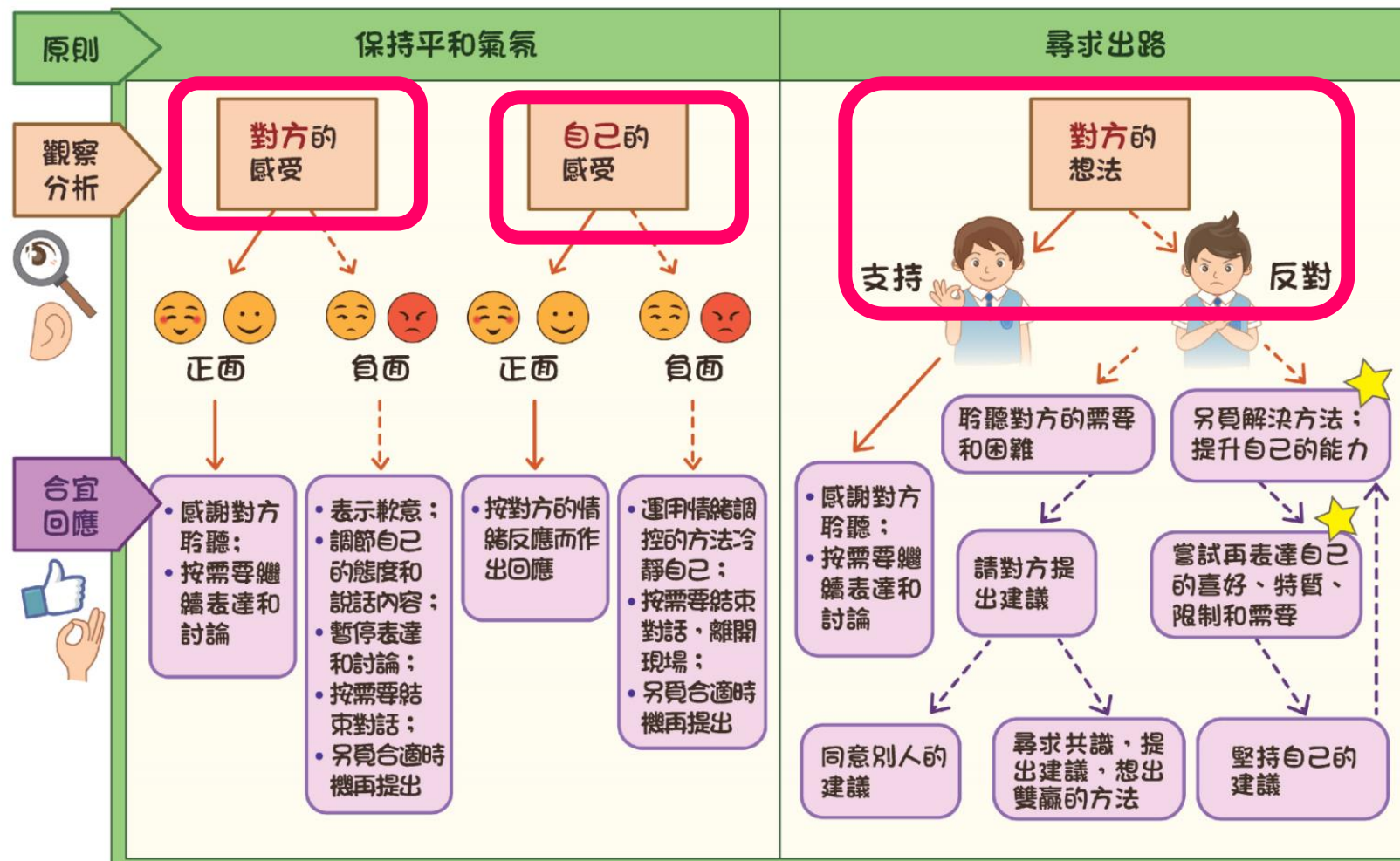
- 堅定敢言睇反應
 - 清楚自己的狀況→表達所需要
 - 溫和態度→提出建議
 - 按別人的反應作出合適的回應→和平地尋求出路



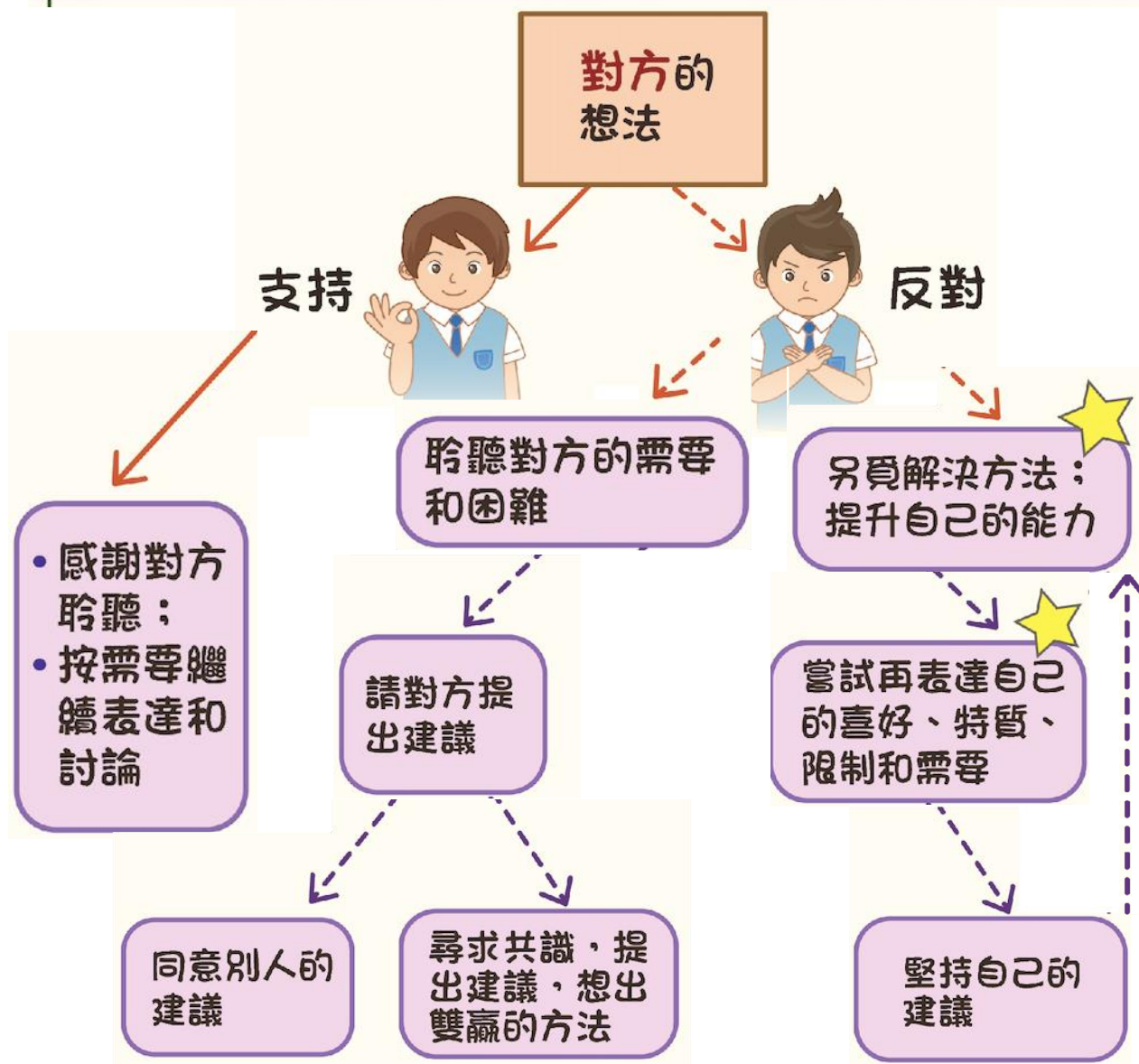
堅定敢言五要訣



提供分析藍圖 視覺提示



尋求出路



「自我倡導」的精神：

- 表達自己的需要和期望，讓對方明白
- 不斷反思自己的狀態，思考如何透過個人努力改變現況

訓練內容

當追尋夢想或目標時遇到困難或挫折：

- 明白**堅持**的重要
- **堅定敢言**向別人表達自己的意願
- **尋求支援**
- 檢視個人及環境條件，**調整「個人努力目標」及方法**

追尋夢想旅途的過程

Isabella追夢故事

Isabella經過了收集資訊、
思考個人和環境條件，
考慮了要承受的後果，
再說服了媽媽 (堅定敢言)，
終於報讀了
甜品製作進階班。

人物故事為例

星級導師：
甜品導師 K. Wong 功力深厚，曾多次
遠赴法國，與一眾專業的甜品大師
互相交流切磋，進一步提升個人的
甜品知識，臻至完美境界！



Baking Class 甜品製作班

進階



課程教授多款精美甜
品，包括馬卡龍、芒
果拿破崙、海鹽焦糖
提子、火焰雪山及柚
子朱古力慕絲。

二人同行只需 \$2200

一人 \$1400

(已包材料及工具現場借用)

課程日期：

7 / 4 / 2018 - 12 / 5 / 2018 (共6節，逢星期六)

課程時間：下午2至5時

地點：本中心廚房

名額：20人

報名方法：請按連結

備註：

參加者須具備基本的
烘焙知識和技巧。

烘焙學堂



「追尋夢想之旅」
棋盤遊戲

利用遊戲重複練習

「追尋夢想之旅」棋盤遊戲



夢想卡

學生的夢想



命運卡

- 展示在追尋夢想時遇到的困難
- 按卡中的內容想出合理的方法或目標來克服，否則便需要接受卡上的懲罰，例如：
 - 家人反對。後退3格
 - 學業成績退步，被老師責備。後退2格
 - 金錢不足。暫定擲骰一次
 - 報讀課程後覺得很困難。後退3格



機會卡

- 展示各種有助追尋夢想的情境
- 按卡中的題目想出可以幫助自己實踐夢想的方法，例如：
 - 當感到灰心時，找_____傾訴。前進1格
 - 自己努力練習_____。再擲骰1次
 - 從_____訓練小組學到能幫助我的技巧。前進2格

總結

相信學生：



鼓勵與扶持：



一. 作出選擇的動機和能力

二. 在生活上或追尋目標應對困難的能力

請大家留意
中文寫作教材套
網上學習平台

教學資源USB記憶棒/教材套

- USB記憶棒實在太脆弱
- 請以電郵索取下載網址：

aconnect@hku.hk

- 如要索取教材套
- 請以電郵向教育局負責同事索取
 - 陳綺雲女士 (elizaywchan@edb.gov.hk)
計劃主任(教育心理服務/新界西)2

有關資料會放在聊天室

認識自閉特色學生



<https://www.asdsupport.org.hk/>



家長/照顧者

自閉特色孩子的家人、照顧者，及他們身邊的同行者

啟程

專業同工

有支援自閉特色學生的教師、輔導人員及相關專業同工

啟程

大眾

有興趣了解或支援自閉特色學童的普羅大眾

啟程

立即
報名



歡迎探索

<https://www.asdsupport.org.hk/>

