

學校教職員培訓分享會(小學)

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





Self Determination

- 達成目標、計劃
- 合適的選擇
- 解決困難
- 尋求協助支援

Self Advocacy

- 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（Jolivet, 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)

節數	訓練目標
1	- 能說出何謂「自我倡導」 - 能說出自我倡導的重要性
2	- 能明白各人有不同的特質 - 能說出自己的外表、喜惡及興趣
3	- 能明白和說出有些個人特質是源於腦部的不同運作方式 - 能檢視自己的感官特色 - 能明白和說出自己的感官特色如何影響自己
4	- 能檢視自己的社交溝通特色 - 能明白和說出自己的社交溝通特色如何影響自己
5	- 能檢視和反思自己的學習特色 - 能明白和說出自己的學習特色如何影響自己 - 能說出自己的夢想和個人目標

人地知唔知？

自我倡導的重要性

- 漸漸對自己有更深的認識（特質和需要）
- 向別人表達自己的想法（想做、想要什麼）
- 讓別人明白我需要的支援
- 能更順利達到目標

情境	選擇	結果
媽媽準備為阿高報名參加星期三課後的英文班。但阿高看到通告，原來四年級的同學可以參加電腦程式班。他很想參加，但此班同是在星期三舉辦	Action A : 向媽媽表示，自己很想參加電腦程式班	媽媽聽畢初時皺一皺眉，但她知道阿高對編寫電腦程式很感興趣，所以允許阿高參加，不過要求他同時參加星期一的中文班 → 讓對方知道自己的想法，嘗試為自己作主 — 前行5步
		阿高如常參加英文班，偶爾聽到參加了電腦程式班的同學分享，覺得他們的活動很有趣 未有嘗試表明自己的想法 — 後退2步
		請成功，雖然耳筒未能完全阻隔，但有助阿高減少因噪音而感到不適
		明白自己的需要，有嘗試運用對方法協助自己 — 前行3步
耳、很難受	Action B : 告訴老師自己的感受，希望老師可以作出安排	老師欣賞阿高表達自己，更安排他每逢星期二的小息到圖書館看書，不用到操場 → 主動讓對方知道自已的需要，讓對方可以按情況作出安排 — 前行5步

節數	訓練目標
1	- 能說出何謂「自我倡導」 - 能說出自我倡導的重要性
2	- 能明白各人有不同的特質 - 能說出自己的外表、喜惡及興趣
3	- 能明白和說出有些個人特質是源於腦部的不同運作方式 - 能檢視自己的 感官特色 - 能明白和說出自己的感官特色如何影響自己
4	- 能檢視自己的 社交溝通特色 - 能明白和說出自己的社交溝通特色如何影響自己
	能檢視和反思自己的 學習特色
5	- 能明白和說出自己的學習特色如何影響自己 - 能說出自己的夢想和個人目標

內容會直接談論有關自閉症的特質，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

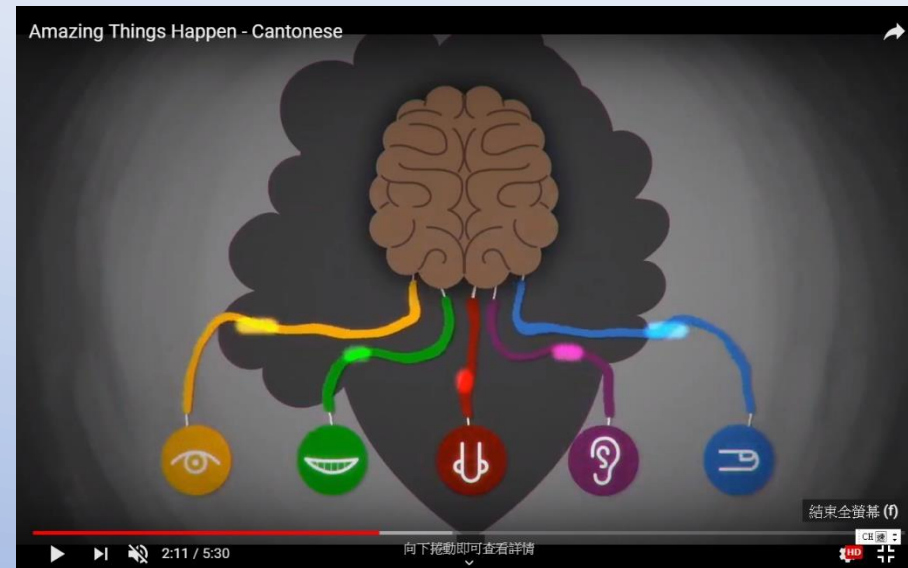
敏感的課題
要與家長作好溝通



短片例子

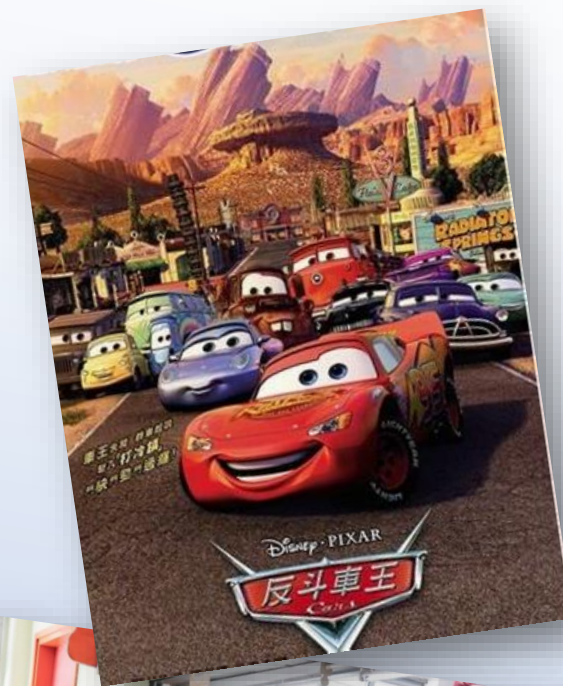


《奇妙的事情》



透過學生喜愛的動畫及日常生活例子，帶出：

- 每個人都是**獨特的**
- 人們通常會**按個人特質**選擇合適自己的事物
- 若要做最適合自己的決定，應先**了解自己**，包括自己的喜惡和興趣



阿高（虛構人物）



姓名：阿高
性別：男
就讀學校：星星小學
年級：小四

喜：朱古力雪糕、數學科、
編寫電腦程式

惡：中文科、與人合作

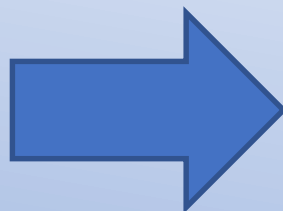
興趣：砌機械人

身份類近的人物
減輕抗拒、不安感覺
故事、處境例子

- 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

阿高及他的My Car

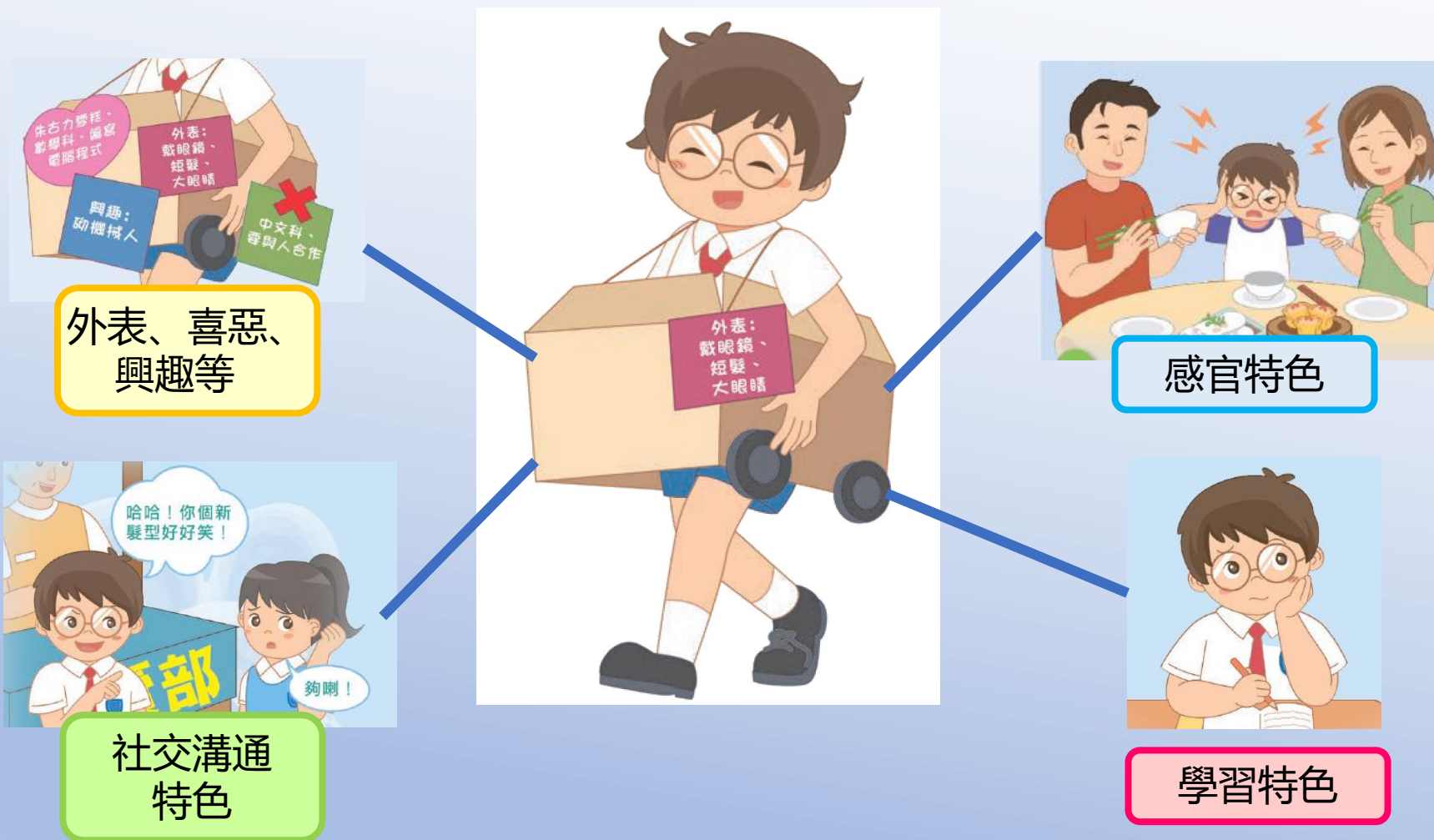
由外表開始



喜惡、興趣……



逐步加深學生對自我的認識和了解



代表自己的My Car

檢視自己的
特質



正負面
影響



接納

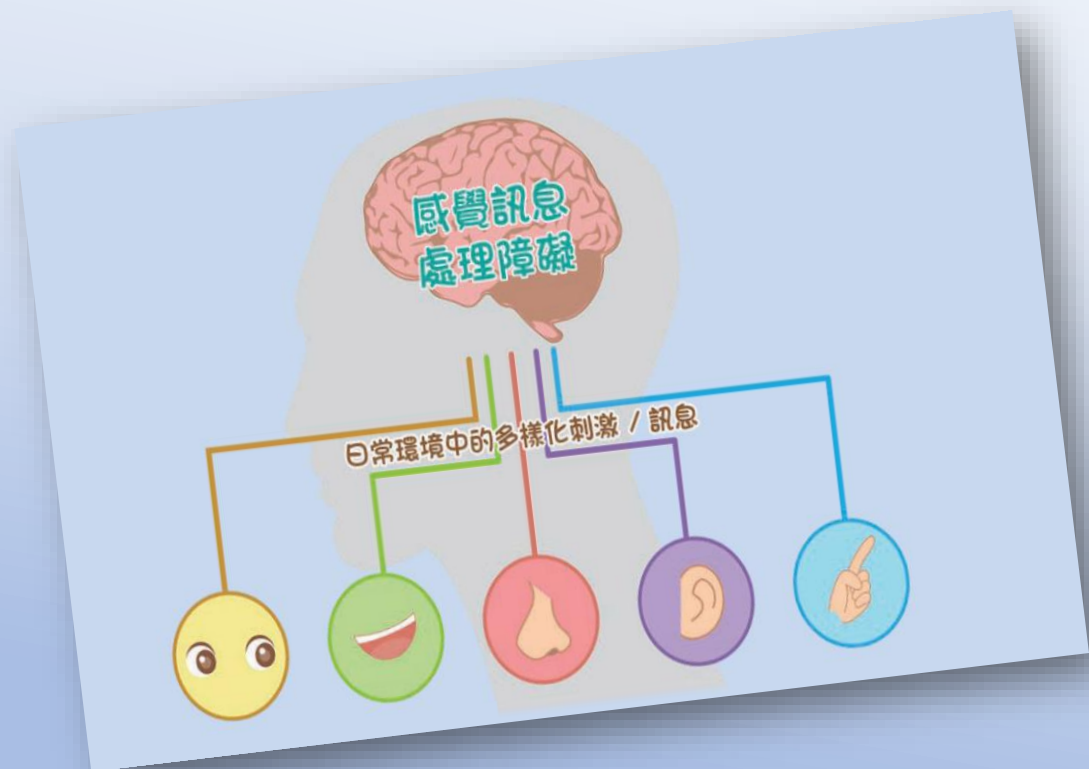


感官特色——檢視自己



- 2 導師先引導學生反思和分享和阿高類似的個人感官經歷
- **視覺較敏感**：不停轉變的視覺訊息使學生感到很不安，所以平時會避免望向繁忙的馬路
 - **聽覺較敏感**：乘坐港鐵時，覺得對方耳機傳出的音樂或影片聲、列車發出的種種信號和機器聲，非常吵耳；課室中，老師寫黑板、同學小聲說話、翻書和寫字、冷氣機開動、桌椅移動、時鐘滴答等聲音，都幾乎和老師講課的聲音同樣響亮
 - **嗅覺較敏感**：聞到塗改液或香煙味時，會感覺頭痛和暈眩，甚至想嘔吐
 - **觸覺較敏感**：早上乘坐擁擠的港鐵，被身旁的乘客碰到時感覺很不舒服；專注思考時，若被人輕碰，感覺猶如觸電，所有思緒會因而消失，或有時會大叫一聲或在本能反應下還擊；外套/校服的質感使人很不舒服
 - **觸覺較弱 / 尋求觸覺刺激**：即使是別人覺得很燙的水，也面不改容地照喝下去；經常把自己的皮膚抓至流血

感官特色——檢視自己



我的感官經歷問卷

看看哪個答案最能貼切描述現時的你，在相應的方格內加上✓。

	完全 不符合	幾乎 不符合	有 一點 符合	幾乎 符合	完全 符合
1. 刺眼的光線、不斷轉動的物件令我感到難以忍受。					
2. 我喜歡刺眼的光線、不斷轉動的物件。					
3. 強烈的氣味令我感到難以忍受，我通常能嗅到一般人沒留意到的味道。					
4. 我喜歡強烈的氣味，我有時未能留意到一般人嗅到的味道。					
5. 粗糙的質感令我感到難以忍受，我抗拒被觸碰。					
6. 我喜歡粗糙的質感，我喜歡摸東摸西，我喜歡被觸碰。					
7. 喧鬧的環境，例如人群的聲音、汽車聲、警報聲令我感到難以忍受。					
8. 我喜歡喧鬧的環境，例如人群的聲音、汽車聲、警報聲。					
9. 我很容易注意到周遭環境中的微小細節。					
10. 我通常未能留意到周遭環境中的微小細節。					
11. 我對於疼痛非常敏感。					
12. 我很能忍受疼痛。					
13. 我很容易受驚。					
14. 我常常需要躲起來避免受刺激。					
15. 我常常會主動尋找一些感官刺激。					
16. 父母和老師認為我是個敏感 / 害羞的孩子。					

感官特色——正負影響



- 能聽到別人小聲說話的內容
- 聽得出機器的變化（例如壞掉了）
- 能分辨出不同音調等

- 上課時很容易被冷氣機聲、時鐘滴答聲等騷擾，影響學習
- 未能參與較熱鬧的活動（例如飲茶、運動會），令身邊人覺得自己不合群

感官特色——接納

- 每一節完結前，均會讓學生套上自己的「My Car」
- 輪流分享對自己的新發現
- 鼓勵學生接納、欣賞自己和同學的獨特之處。



社交溝通特色



圖2.10 阿高的校園生活（1）

阿高的特色：

- 十分專注於自己感興趣的事情
- 常只關注自己感興趣的事情，沒有留意身邊人的反應，以致會作出不合適的回應而不自知
- 興趣比較狹隘，傾向滔滔不絕談自己喜歡的話題，對其他話題卻未必有興趣了解和回應

正面影響：

- 別人清晰明白他的意思
- 別人覺得他坦誠、直率

負面影響：

- 太直接的負面說話會使人難堪和尷尬
- 別人會覺得他沒禮貌，給人壞印象

學習特色

情境一（圖2.11）：

- 阿高十分喜歡數學科，運算能力也高，平日會花很多時間溫學科試卷時，當遇到不懂的題目，他會一直思考，直至想到答案；有時，更要老師多番提示督促，才會做其他題目。因此，夠時間完成試卷，繼而影響成績
- 阿高不明白問題所在，也為了表現不理想而感到不悅



- 一定要依循特定的次序完成溫習及工作
- 做事很有條理，堅持按部就班
- 思維較固執，未能靈活、有彈性地處理問題
- 對自己感興趣的事會十分投入，學習態度認真
- 常執着於自己感興趣的事情，興趣比較狹隘

正面影響：

- 認真的學習態度
- 能豐富學科上的知識

負面影響：

- 成績不如理想時，令自己失去信心
- 別人會覺得他缺乏靈活性、過分固執，給人壞印象



調適錦囊

對能力較弱的學生：

導師可提供不同特質的詞彙供學生參考，也可以嘗試以提問形式引導學生反思自己的興趣和喜惡，例如：

- 我喜歡
- 我空餘
- 有什麼

總結

- 學生套上自己的My Car，輪流站在課室前方，分享自己的My Car 內容

家課

在未來一星期，請學生嘗試留意日常生活中自己的喜惡和興趣，並於下一節補充或修改自己的My Car

補充或修改自己的My Car

節數	訓練目標
1	● 能說出何謂「自我倡導」 ● 能說出自我倡導的重要性
2	● 能明白各人有不同的特質 ● 能說出自己的外表、喜惡及興趣
3	● 能明白和說出有些個人特質是源於腦部的不同運作方式 ● 能檢視自己的感官特色 ● 能明白和說出自己的感官特色如何影響自己
4	● 能檢視自己的社交溝通特色 ● 能明白和說出自己的社交溝通特色如何影響自己
5	● 能檢視和反思自己的學習特色 ● 能明白和說出自己的學習特色如何影響自己
	● 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！」成長重要經歷

- 夢想可成為人生目標
- 努力追尋夢想, 接受磨練
- 推動力, 令人變得積極
- 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

我特有的夢想

【參與課外活動及興趣班】

- 學生檢視My Car上所描繪的個人特質及特色
- 想想自己的夢想或目標
- 為自己訂下參與興趣班、課外活動的計劃



訓練範疇



訓練內容

次範疇二：CAN DO - 自我推動

提升學生：

1. 作出選擇的動機和能力



1. 在生活上或追尋目標應對困難的能力



第3章

訓練內容

各種選擇
的後果
(2, 3節)

哪裏著
手揀?

選擇合適
方法應對
(6節)

如何堅定
敢言
(4-5節)

用籌備
活動來
綜合所
學

節數	訓練目標
1	- 能說出自決的重要性 - 能說出於不同處境可能有的選擇 - 日常生活（如：用膳、休閒活動） - 學校生活（如：小息活動、課外活動） - 將來（如：興趣發展、夢想） - 能解釋作出選擇的原因
2	- 能說出不同處境中的自主程度受個人及環境條件影響 - 能說出自主程度是可以改變的 - 能說出選擇及後果的關係，並了解自己需要承擔選擇後可能出現的結果
3	當為將來做選擇時，能定下初步的實踐目標
4	- 能說出跨越個人及環境困難的重要性 - 能說出應對困難的方法 - 尋求支援 - 堅定敢言 - 自助策略 - 能說出支援自己的資源或途徑

節數	訓練目標
5	- 能說出清楚地表達自己想法的重要 - 能運用「堅定敢言五秘訣」主動地向別人表達自己（堅定敢言） - 想想自己 - 眼望對方 - 平和聲線 - 自信姿態 - 有禮表達
6	- 懂得按情境，選擇合適的應對方法來克服困難（自助策略） - 另覓方法 - 自我提示 - 自我增值 - 調節目標
★ 7	- 在預備「共融活動」期間： - 當作出選擇時，能說出自己需要承擔選擇後可能出現的結果 - 能定下初步的實踐目標 - 能運用「堅定敢言五秘訣」主動地向別人表達自己
★ 8	- 在預備「共融活動」期間： - 能運用「堅定敢言五秘訣」主動地向別人表達自己 - 懂得按情況，運用合適的方法應對困難（尋求支援 / 堅定敢言 / 自助策略）

訓練內容

一. 提升學生作出選擇的動機和能力

1. 原來有得揀！
2. 點解會咁揀？
3. 樣樣有得揀？
4. 原來有機會！
5. 選擇要承擔！
6. 選擇要行動！



訓練例子

1. 原來有得揀!

- 明白自決的重要
- 認識在日常生活中可作的選擇

處境	例子
日常生活 	用膳、休閒活動、家庭活動、交通工具等 
學校生活 	小息活動、課室佈置、課外活動、交友等 
將來 	改善現狀、技能建立、興趣發展、升學、夢想等 

從具體到抽象

處境	例子舉隅
日常生活 	家庭活動去哪裏？做什麼？ 早餐 / 午餐 / 下午茶 / 晚飯吃什麼？ 穿哪件衣服？玩什麼玩具 / 遊戲？ 怎樣幫忙家務？ 怎樣運用金錢？
學校生活 	購買 / 帶什麼小食？要什麼午膳飯盒？ 參加什麼課外活動？ 小組討論時擔當什麼角色？ 做不做行長 / 科長 / 班長？ 會否擔任職務（如電腦管理員、風紀、環保大使）？ 小息 / 課餘選擇什麼活動？ 參不參加比賽？ 交哪個朋友？和誰傾談 / 玩遊戲？ 上課時做什麼？
將來 	建立什麼興趣 / 技能（如彈琴、運動）？ 有什麼夢想？ 升讀哪間中學 / 大學？ 有什麼目標可改善現況（學業 / 社交 / 其他）？





駕駛「My Car」，往往可以
由自己控制方向盤，並選擇路面不同的路線

在生活中，我們也有很多機會
可以為自己做選擇



提示咭

訓練例子

2. 點解會咁揀？ • 解釋作出選擇的原因



訓練內容

3. 樣樣有得揀？



明白不同處境中的自主程度
受個人及環境條件所影響。

訓練內容

4. 原來有機會！



明白自主程度是可以改變的。

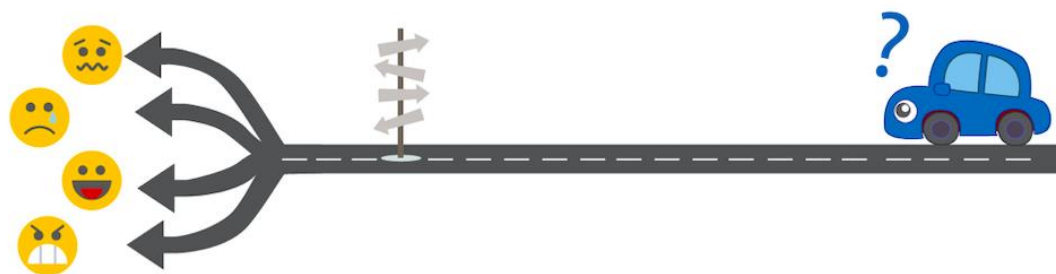
訓練內容

5. 選擇要承擔！

「My Car」選擇了路線後，就需要面對路面或環境出現的不同狀況。



在生活中，當我們作出選擇後，就要承擔選擇所引致的結果。



知道選擇及後果的關係，
並了解自己需要承擔選擇後可能出現的結果。

訓練內容

6. 選擇要行動！



為將來做的選擇定下初步的實踐目標。

訓練內容

二. 在生活上或追尋目標應對困難的能力

1. 遇到困難有方法！
2. 遇到困難搵邊個？
3. 講俾人知你想點
4. 自己可以幫自己！



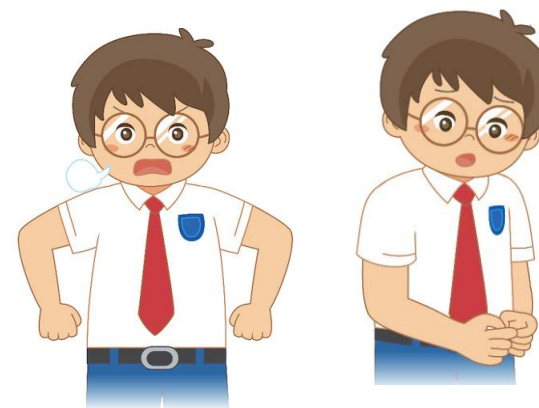
訓練內容（4-6節）

1. 遇到困難有方法！

- 明白跨越個人及環境困難的重要性
- 懂得應對困難的方法，包括：尋求支援、堅定敢言、運用自助策略

2. 遇到困難搵邊個？

- 能說出支援自己的資源或途徑



訓練例子

阿高用了什麼方法跨越困難？

- 尋求支援
 - 找陳sir和李sir
- 堅定敢言
 - 即使被拒絕，仍然向同學表達他的想法
- 自助策略
 - 透過多練習和利用視覺提示，提升社交及溝通技巧

當「My Car」遇上難關時，可以
尋求協助或自行解決，便可以繼續旅程。

在生活中，
我們可以透過尋求支援、
堅定敢言和自助，以跨越困難。



訓練內容

3. 講俾人知你想點

- 明白清楚地表達自己想法的重要
- 運用「**堅定敢言五秘訣**」主動地向別人表達自己：
 - 想想自己
 - 眼望對方
 - 平和聲線
 - 自信姿勢
 - 有禮表達

訓練內容

堅定敢言五秘訣



想想自己CHECK!

需要	「我想…… <u>搵同學同我一齊參加『全港中小學生機械人大賽』。</u> 」
原因	「因為…… <u>我真係好鍾意編寫機械人程式，好想參加比賽。</u> 」
期望	「可唔可以…… <u>同我一組去參加比賽? 我會努力學習好好同人合作。</u> 」

利用視覺提示及多練習

訓練內容

- 角色扮演→評分



想想自己CHECK!



需要	「我想……」
原因	「因為……」
期望	「可唔可以……」

訓練內容

4. 自己可以幫自己！

懂得按情境選擇合適的方法來應對困難

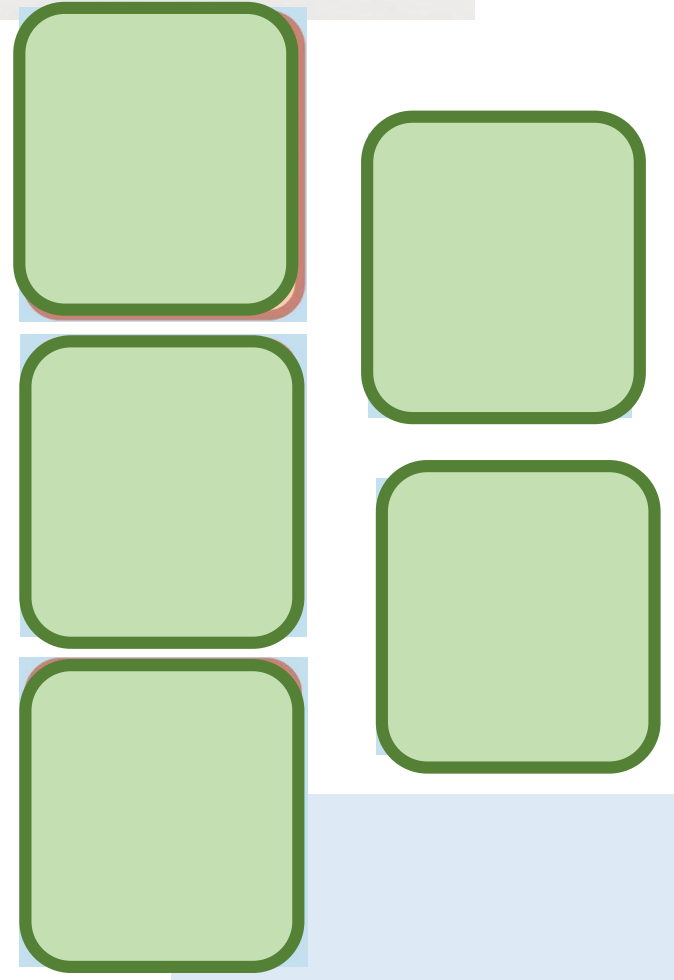
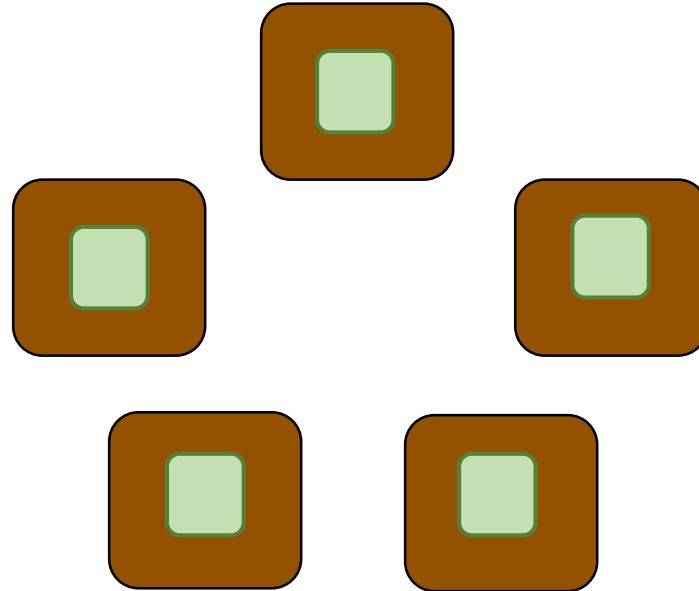
- 另覓方法
- 自我提示
- 自我增值
- 調節目標



訓練內容



My Car的資訊 / 維修站



訓練內容

次範疇二：CAN DO – 自我推動

提升學生：

1. 作出選擇的動機和能力
2. 在生活上或追尋目標應對困難的能力

利用籌備活動應用所學



訓練內容

- 例如：於小息時舉辦小型展覽（主題例子：環保／資訊科技／新聞熱話／交通工具等）

★ 7

- 在預備「共融活動」期間：
 - 當作出選擇時，能說出自己需要承擔選擇後可能出現的結果
 - 能定下初步的實踐目標
 - 能運用「堅定敢言五秘訣」主動地向別人表達自己

★ 8

- 在預備「共融活動」期間：
 - 能運用「堅定敢言五秘訣」主動地向別人表達自己
 - 懂得按情況，運用合適的方法應對困難（尋求支援／堅定敢言／自助策略）

訓練內容

籌備會議： 討論主題 和安排



討論項目	討論要點	考慮及注意事項
何時	日數 (一日?一星期?)	自己是否有足夠能力及時間應付?
	月份 (哪個月?)	是否臨近考試、假期?
	時間 (小息?放學?)	什麼時間較方便自己和其他學生?
何地	地點 (操場?課室?)	哪個地方較方便自己和其他學生?
何物	展覽品 (展板?模型?影片?遊戲?書本?相片?)	哪些能引起同學的興趣? 自己有足夠能力、金錢及時間預備嗎?
	物資 (畫紙?電腦?打印機?美術用品?書本?相片?)	哪些需要向學校/其他人借? 哪些需要購買?價錢如何?
如何	分工安排 (誰搜集資料? 預備展板/影片/遊戲?購置物資? 向學生講解?)	各人的強弱項、興趣、期望、特質、時間等

訓練內容

籌備會議： 討論分工 和工作目標



工作目標	負責人	進行時間
搜集有關全球暖化的資料	所有人	本星期
製作簡報（簡介全球暖化的問題和減慢全球暖化的行動）	學生A、B	下一節小組
繪圖（壁報插圖3－5幅）	學生C、D	下一節小組
預備講稿（介紹主題）	學生E、F	下一節小組
製作小遊戲（拋圈圈，有關減慢全球暖化的行動）	學生A、D	展覽日前一星期
製作壁報（張貼資料及圖畫）	所有人	展覽日前一天

訓練內容

匯報：

— 資料搜集

— 進展



訓練內容

預備展覽品：解決困難

- 自然發生的困難，例如：
 - 想預備很多展覽品，但課節的時間不足以完成，因此減少原定的展覽品數量(調節目標)；或製作清單，提醒自己在小組後、展覽日前完成 (自我提示)
- 導師安排的困難，例如：
 - 導師質疑學生的作品或想法，從中鼓勵他們堅定敢言地表達個人想法
 - 導師故意在電腦播放吵耳的音樂，想促使學生向導師提出建議，讓他們可以專心預備展覽品



第一層支援策略建議

成人的引導和信任十分重要

- 多欣賞學生的才能和特質 + 提醒需要改善的地方
- 在課堂活動中給予學生做選擇及共同決策的機會
- 鼓勵學生多留意與自己目標或夢想有關的事情
- 提供機會予學生表達自己的需要或困難，並鼓勵所有學生互相聆聽和尊重
- 當學生想表達對學校或老師的意見時，可鼓勵他們運用「堅定敢言五秘訣」



第三層支援策略建議

選取特定課題，重點訓練

- 延伸第二章「自我認識」的訓練，與學生逐一分析他們其他方面的特色，例如：記憶、思維等等
- 與學生列寫清單，列出學生經常遇到的困難，以及相關可尋求支援的途徑
- 運用角色扮演加強訓練學生應用「堅定敢言五秘訣」的技巧
- 讓家長明白課程重點，在日常生活中給予提示
- 邀請學生參與訂立自己的「個別學習目標」

小總結

相信學生：



鼓勵與扶持：



1. 作出選擇的動機和能力
2. 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

中文寫作教材套——教學資源USB記憶棒



名稱

- 第一部分_導師手冊
- 第二部分_教材
- 第三部分_寫作輔助工具(電子版)



JOCKEY CLUB AUTISM
SUPPORT NETWORK
賽馬會嘉伴同行計劃

自閉特色學生

星級寫作

歷險記

中文寫作教材套
高 小 版
教 | 學 | 資 | 源

第一部分

導師手冊



全書PDF版

第二部分

教材

教案

教學簡報

教材及影片

其他資源

第三部分

寫作輔助工具 (電子版)





請掃描二維碼到相關網站

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USB內容下載網址：

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

網上學習平台 – 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/>



小組訓練教材套

小組訓練教材套
2018年派發到各學校



如有其他查詢，請以電郵向負責同事聯絡（aconnect@hku.hk）