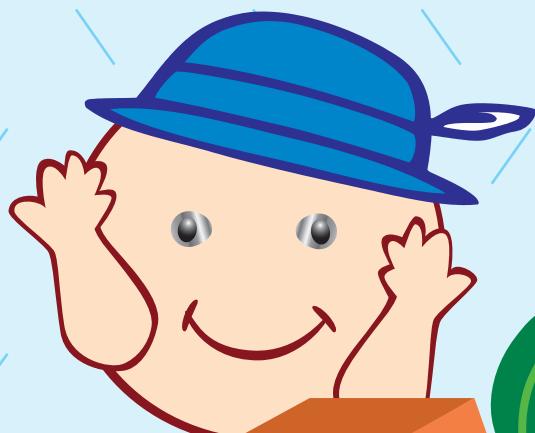


# 增強自信、管理情緒、 提升社交技巧訓練手冊

情意  
境之旅



# 增 強 自 信 、 管 理 情 緒 、 提 升 社 交 技 巧 訓 練 手 冊



## 2 機構簡介

### 協康會

協康會於1963年成立，為一間非牟利的社會服務機構。我們的使命是讓不同潛質的兒童在愉快的環境下健康成長，協助他們盡展所能，共同築造平等融和的社會。本會透過三十多個服務單位，為兒童提供多元化的專業訓練、治療及家庭支援服務，當中包括：

#### 早期教育及訓練中心

透過專業指導，為初生至六歲發展上有障礙的幼兒提供每星期一至兩次的早期教育及訓練服務，並協助家長掌握有關照顧和啟發幼兒的技巧，以充份發揮幼兒的潛能。

#### 特殊幼兒中心

透過每星期五天全日制的專業訓練和照顧，協助二至六歲有特殊需要兒童發展潛能，為他們未來的學習和發展奠定良好基礎。

#### 幼兒中心

為智能正常的兒童提供悉心的照料、理想的學習環境，以及優質的學前教育，使他們奠下良好的基礎，在人生的學習過程中踏出成功的第一步，健康愉快地成長。幼兒園附設兼收位給有輕度學習困難的兒童。

#### 家長資源中心

為家長提供全面的支援服務，協助他們解決在培育有特殊需要子女上所遇到的困難和問題，並提供聚會場地，促進他們彼此間的互助與支持，從而紓解生活上的壓力。

#### 青蘋計劃

為初生至初中階段有特殊需要兒童提供多元化的專業支援服務，予家長在政府和私營服務以外，提供另一服務選擇。計劃不受政府資助，服務以自負盈虧模式運作。

#### 駐校服務

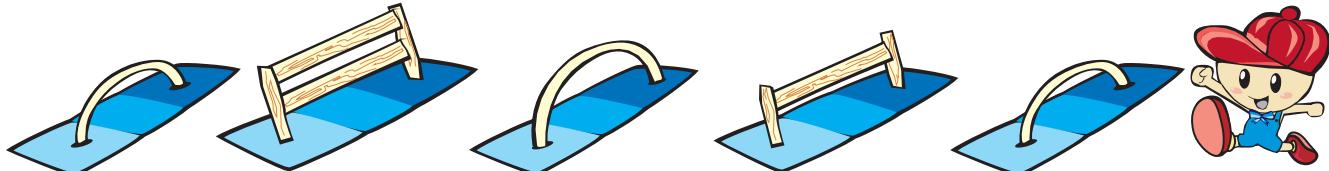
配合政府在中小學推行融合教育的政策，派專業同工到學校提供駐校教育心理服務，並支援有特殊學習需要的學生，包括提供個別評估及服務、小組支援、老師及家長的訓練和諮詢服務等。

#### 專業培訓服務

為本港、澳門、內地及台灣的家長和有關機構進行交流及專業培訓活動，以促進兩岸四地間教育及復康服務的發展。

#### 出版書籍

累積多年在教育和復康服務的經驗，出版多種不同的書籍及訓練指南，與業界分享有關成果。藉以提升學前及復康服務的整體質素。



## 目錄

4 序言

6 理念篇

18 裝備篇

增強自信心

認識情緒

處理壓力

提昇社交技巧

82 實踐篇

培養責任感

提昇自主及自我控制能力

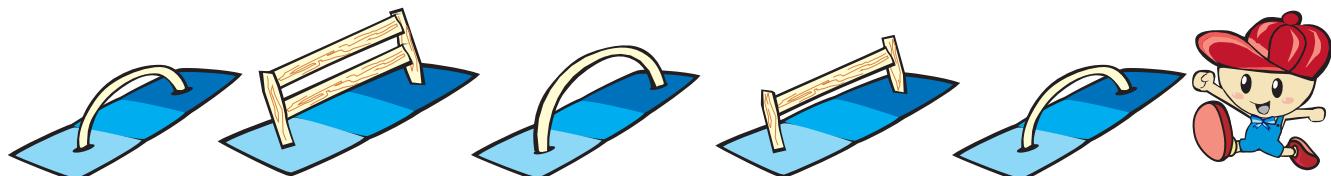
培養樂觀的態度

提昇反彈力

100 家長錦囊

106 參考資料

110 協康會出版刊物



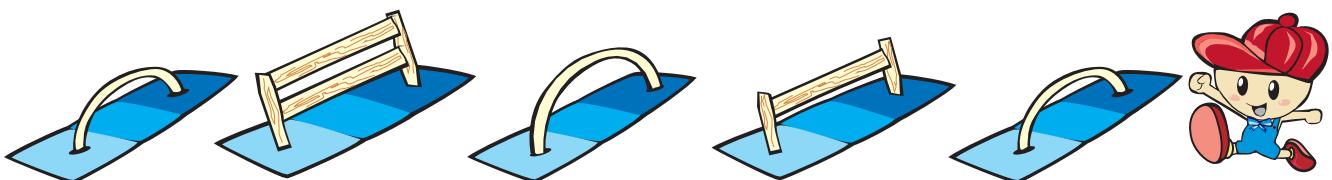
## 4 序言

### 序言

「跨越逆境之旅」是專為培育自閉症和發展遲緩兒童逆境智能而編寫的教材套。所謂「逆境」，是指人生中所遇到的困難、挑戰和挫折。每個人都會面對逆境，但因著個人解決問題的能力、面對困難時所抱持的態度，而有不同的反應，有些人可以跨越逆境，有些人卻不能，其中一個關鍵在於逆境智能的高與低。

隨著政府鼓勵有特殊學習需要兒童融入社區，並積極推行融合教育政策，越來越多有發展障礙(特別是較高能力)的兒童入讀主流學校和參與社區活動。對這些兒童而言，他們面對的挑戰是如何建立自信、與其他朋輩相處、解難應變、處理個人情緒和壓力等。為此，本會屬下一些中心曾舉辦「AQ情緒之旅」計劃，主要是針對這些問題而設計了不同的活動以提昇他們解決困境的能力，並先後於2006年6月3日及7月15日分別舉辦了兩次分享會，與業界同享培養自閉症和發展遲緩兒童「逆境智能」的經驗，這兩次分享會反應熱烈，不少參加者提議本會把有關內容輯錄，以供業界參考。鑑於現時坊間尚未有針對特殊需要兒童而設計的相關教學資料，我們遂毅然出版了這本『跨越逆境之旅』教材套。

「逆境商數」的原作者保羅史托茲(Paul G. Stoltz)指出智商(IQ)和情緒智商(EQ)都影響著一個人的逆境商數(AQ)。對部份自閉症和發展遲緩兒童而言，縱使在IQ上有先天的限制，但EQ仍是可培養的。因此，在設計本教材套時，我們分為「裝備篇」和「實踐篇」。「裝備篇」著重教導學童的基本情緒智能，包括增強自信心、認識和理解自己和別人的情緒、學習處理負面情緒和壓力、提昇社交技巧及人際關係等。「實踐篇」包含了一連串的遊戲、情境和戶外活動，讓兒童於遊戲中學習解決困難，鍛鍊毅力和意志力，並把已學的知識和技巧融會貫通，運用於日常生活中。



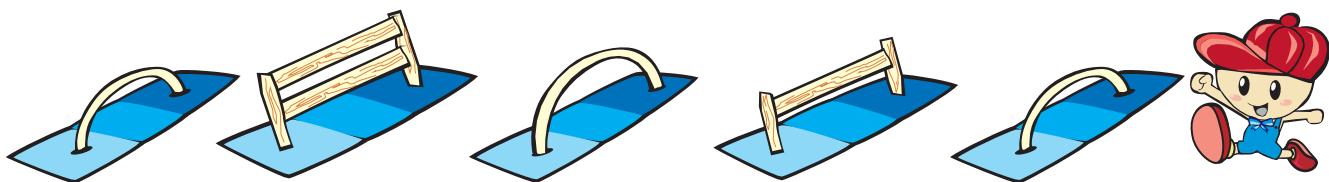
經驗告訴我們，要培育自閉症和發展遲緩兒童的逆境智能是一個不容易的過程，但我們深信祇要經過持續的訓練旅程，這些兒童最終能學會有關技巧。因此，我們選擇以「跨越逆境」為本教材套的名稱，並搜集了超過三十個活動範例，讀者可按兒童能力、人數、場地等因素彈性組合，而活動的安排則採取循序漸進，由淺入深的模式。我們鼓勵家長、老師及專業人士一齊合作參與，共同為培養兒童的情緒管理及提昇他們的逆境智能而努力。

最後，我要感謝本會研究及發展經理梁淑貞女士及所有參與編製此教材套的同事，其中包括陳寶珊女士、譚淑明女士等。我們更要多謝業界對本會工作的支持及鼓勵，希望透過是次出版，能引發大家就此課題作更深入的討論和分享。

協康會總幹事

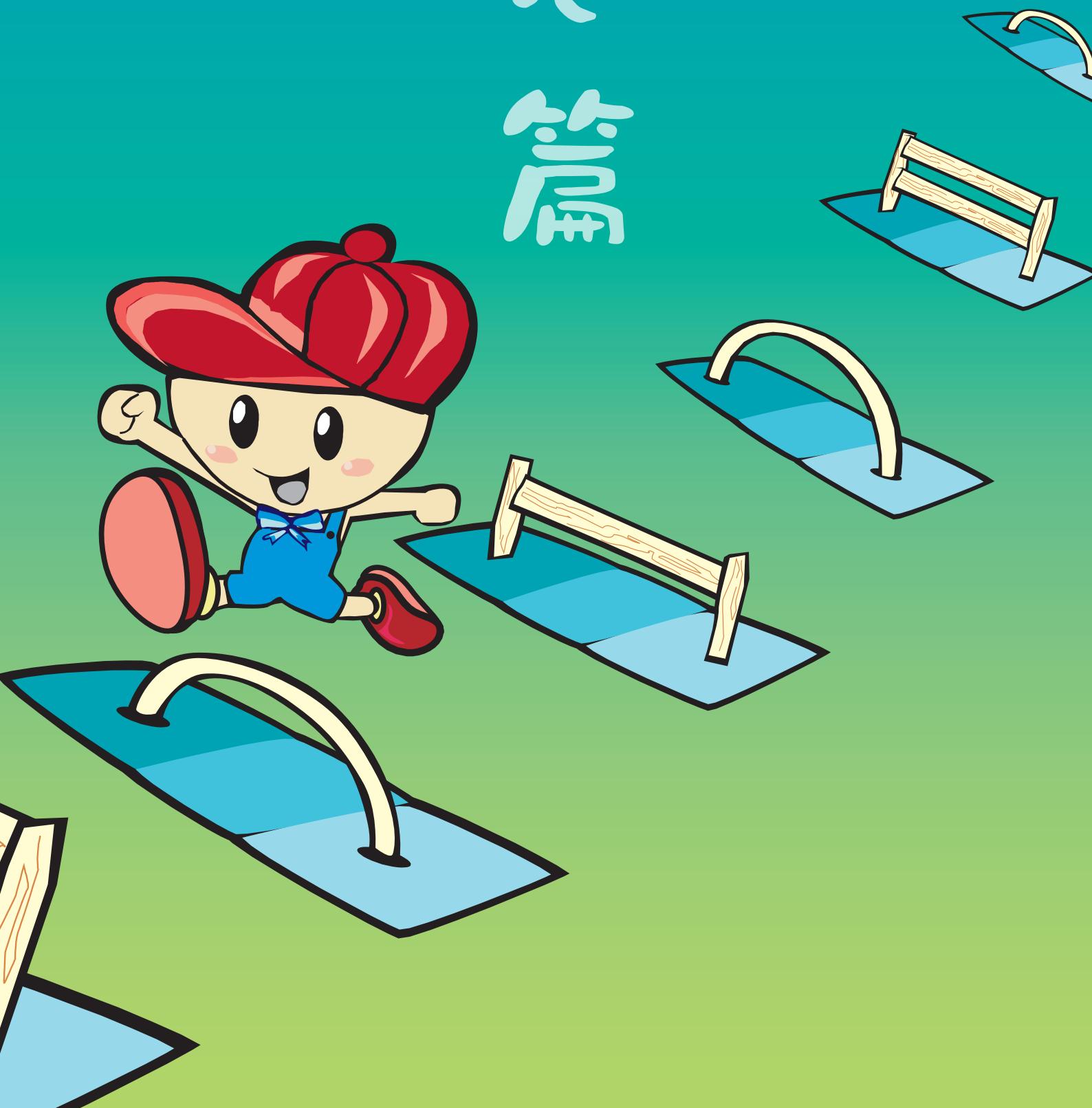
曾蘭斯

二零零六年十二月





理  
念  
管



# 8 理念篇

## 何謂逆境及逆境智能？

逆境是泛指人生中所遇到的困難、挑戰和挫折，它是從外而來，而不是自己可以完全控制的。每個人都有機會面對逆境，然而有些人可以從容面對，跨越困境，有些卻不能，其中一個關鍵在於逆境智能的高與低。

逆境智能 (Adversity Quotient，簡稱AQ)是個人應付挫折或困難的能力，亦即是對挫折的容忍力和反彈力。這種能力可幫助我們突破困境，繼續努力。AQ原創人保羅·史托茲博士(Dr. Paul G. Stoltz)認為一個人擁有逆境智能不單能夠接受逆境，還要跨越逆境 (Stoltz, 1997)。一個AQ高的兒童遇到失敗和挫折時會努力地改進自己、解決問題，將逆境轉變成機會。然而AQ低的兒童遇到困難和挑戰時，會逃避、退縮，對失敗感到沮喪，忽略了危機所帶給他們的機會。

## 逆境智能對發展障礙兒童的重要性

一般兒童可以透過簡單的活動或親子遊戲，甚或於日常生活中由成人從旁提點或指導去學習面對逆境；但對於發展障礙(包括自閉症、讀寫障礙、專注力失調/過度活躍症、發展遲緩等)的兒童來說，這並非易事。他們由於發展上的限制，當遇到困難時，往往不懂得處理，有些選擇放棄或逃避，有些則以發脾氣來換取別人的協助。然而，他們與其他兒童一樣，在生活中難免遇到困難、挫折。

事實上，隨著融合教育日趨普遍，高能力的發展障礙兒童有較多機會入讀主流學校，他們需要獨立面對困難，與朋輩建立社交關係，遵守群體或課堂規則等。但礙於他們(尤其是自閉症兒童)欠缺社交技巧、情緒控制及表達的能力，加上其固執及特別的行為舉止等，都妨礙著兒童享受社交及學校生活。一般而言，他們很難和人建立滿意的人際關係，其常見的社交問題包括1. 活在自己的世界中，不喜歡被打擾；2. 和別人談話時，表情冷淡，沒有眼神接觸；3. 少主動向人打招呼，及顯示



友善的微笑；4. 不喜歡和人有身體接觸，如握手、輕拍肩膊等。5. 部份發展障礙的兒童則過份熱情，不懂保持社交距離及表現適當的社交禮儀，令同學怯於跟他們相處。

而情緒方面的障礙，更加深人際互動的困難，他們容忍挫折的能力較低，不願意等候，當不想跟從別人的指令及要求時會亂發脾氣；部份自閉症兒童於生氣時，眼中會尖叫或者有自我傷害行為，以上種種均會令同學對他們產生誤解及不願意與他們做朋友，而老師認為此等行為影響課堂秩序，故多以嚴厲的方式即時停止學童的行為。另自閉症兒童較難理解別人的情緒表達，例如別人在哭泣或做出很生氣的表情時，他們仍然無動於衷，同樣地，他們在表達自己的情緒時亦出現困難，常常以打人、打自己的行為來宣洩。

此外，自閉症兒童會出現一些自我刺激或怪異的問題行為，如空閒時搖晃手指或身體，焦慮時喃喃自語等，都可能會被同學視為怪人，更會因此而被排斥，影響學童在學校裏的社交生活。他們亦容易因為固執的行為反應，或是因為不能適應改變而哭鬧，令老師、同學不明所以。

由此可見，學習處理逆境對他們來說是非常重要，而本教材套亦是針對這群高能力的自閉症及發展遲緩兒童而編寫。

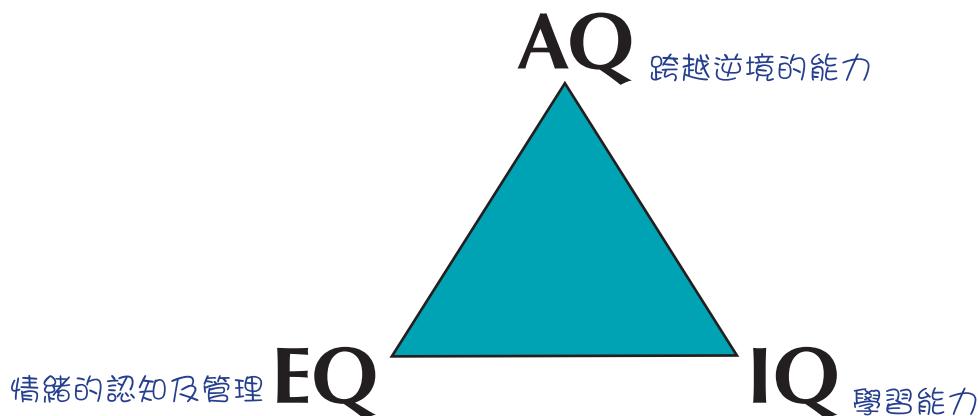
雖然自閉症及發展遲緩幼兒擁有不同的障礙，表面看來不利於培育逆境智能，但最近的研究顯示，許多被診斷為自閉症相關障礙的兒童，只要透過適當的訓練，都能與人建立互動關係；而一些發展障礙的兒童亦能發展出與人溝通、推理及解決問題的能力（Greenspan, 1998；譯：劉瓊瑛，2005）。因此，只要我們能按兒童的能力、潛質而訂定內容，兒童縱有障礙或缺憾，亦可學習跨越逆境。



# 10 理念篇

智力商數(Intelligence Quotient)、情緒智商(Emotional Quotient)、逆境智能(Adversity Quotient)的關係

培養AQ必須從小學習，並且從日常經驗中累積而來，因為一次的經驗或事件不會令AQ突然提昇，因此訓練的程序須循序漸進。IQ及EQ是培養幼兒逆境智商的基本元素，而AQ則是預測成功的世界性指標(Stoltz, 1997；譯：莊安祺，1997)。因此，培育幼兒必須從此三方面著手。



圖一：IQ、EQ、AQ

IQ是量度人類智能發展、推理分析及組織能力的工具。自閉症及發展遲緩兒童的IQ雖較一般兒童遜色，然而他們可以透過教育，學習一定的知識，例如：培育兒童主動探索的能力，以及透過合適的玩具及活動獲得滿足感及成功感等。IQ的高低與一個人的學習能力有關，不過，如果只憑IQ判斷一個人在社會上的成就，便忽略了人的情感認知及人與人之間的關係。

EQ是指對事的應變、適應的技能(理盧幼態，2001)。EQ高的人能夠感覺到及說出自己的感受，亦能延遲滿足的需要(Delayed Gratification)及自我控制一些衝動的行為。他們亦較有同理心和了解與人相處的技巧及方法，懂得在任何場合都能有效地與他人建立和維持良好的人際關係。他們對自己充滿信心，能夠自動自覺地完成任務(理盧幼態，2001)。自閉症及部份發展遲緩兒童的最大困難是



與人溝通、明白情緒及處理壓力等，要培育他們的AQ就必須先提昇他們的EQ，增強其自信心、讓他們認識自己及別人的情緒，並須學習處理壓力、改善社交技巧。他們雖然不能自行學習或透過日常生活吸收經驗，但通過一些有系統的遊戲或活動，再加上老師適當的指導及提醒，他們亦可提昇EQ，並為培育AQ打好基礎。

AQ可預測一個人面對困境的態度和超越困境的能力。AQ高的人能夠改變負面和自我放棄的思考模式（陳家輝，2003）。而培育兒童的AQ，必須提昇他們的責任感、增加其自主及自我控制能力、培養樂觀的態度及提昇他們對逆境的反彈力（理盧幼慈，2001）。因此，一個成功的人士必須擁有IQ、EQ及AQ，因為擁有IQ可以幫助解決問題，擁有EQ可令人勇敢面對問題，擁有AQ則可超越問題（理盧幼慈，2001）。



## 如何培養發展障礙兒童的逆境智能

自閉症及發展遲緩兒童的學習特點是需要針對重點，重複施教、運用形象化方法教導抽象的概念、由有組織的學習至類化到日常生活、由學習使用單一的技巧至靈活運用不同的技巧，故教導兒童時必須按步就班、由淺入深。因此，在培育兒



# 12 理念篇

童處理逆境的能力時，必須先透過不同的活動方式，重複教導幼兒一些基本的技巧，協助他們鞏固根基，然後製造不同的機會讓兒童將所學的知識、技巧融會貫通，靈活地處理不同的處境、難題，考驗自己的能力。

在本教材套內，我們把活動分為裝備篇及實踐篇兩部份，裝備篇先教導一些基本的技巧，以裝備自閉症及發展遲緩兒童面對挑戰，而實踐篇著重培育他們跨越逆境的能力。這兩部份的內容包括：

## 裝備篇：裝備自己，面對挑戰

### 1. 增強自信心

- 明白及了解自己的強、弱項
- 肯定自己的能力
- 加強自我概念

### 2. 認識情緒

- 了解及明白自己的情緒
- 適當地表達自己的情緒
- 理解他人的情緒
- 了解導致不同情緒的原因

### 3. 處理壓力

- 嘗試面對挑戰
- 學習評估自己的能力
- 學習用禮貌語句表達需要
- 學習舒緩負面情緒的方法



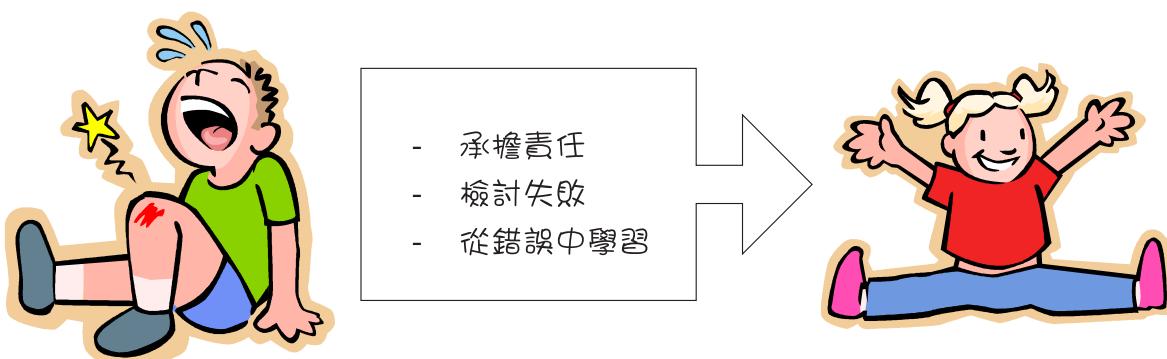
## 4. 提昇社交技巧

- 運用適當的社交禮儀與人溝通
- 提昇兒童與人合作的能力
- 提昇兒童與人溝通及商討的能力
- 正面地面對勝負

## 實踐篇：跨越逆境，勇闖高峰

### 1. 培養責任感

- 承認錯誤
- 承擔自己的責任
- 明白失敗的原因
- 從錯誤中學習



### 2. 提昇自主及自我控制能力（減低無助感）

- 認清問題，懂得於挫折、困難中尋找可以改變或控制的地方
- 學習自己解決問題
- 學習於需要時向人求助



# 14 理念篇

## 3. 培養樂觀的態度

- 學習樂觀的思維方式
- 明白困難、失敗是暫時性的、特定的及外在的
- 勇於嘗試，樂於接受新挑戰
- 遇到挫折時會嘗試從不同角度看問題
- 從遊戲中學習體育精神：贏得謙虛，輸得瀟灑



## 4. 提昇孩子對逆境的反彈力

- 知道自己的長、短處
- 重視自己及別人的意見
- 敢於嘗試新事物
- 懂得鬆弛、放鬆自己
- 訂立明確目標，給自己一個方向及成就感



## 教材套特色

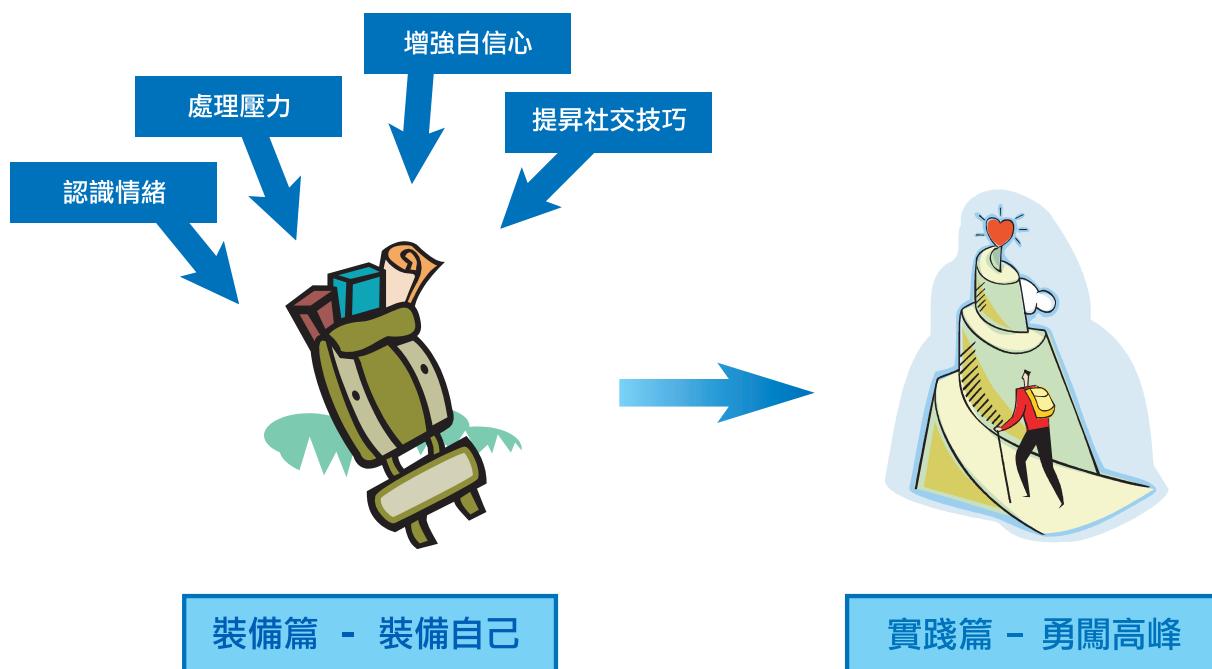
本教材有以下的特色：

### 1. 彈性組合活動內容

不同發展障礙的兒童都有不同的需要，雖然屬同一類別的障礙，亦可出現不同的表徵，因此必須詳細了解兒童的能力及需要，彈性地選擇及調整活動內容，需要時可就個別兒童的需要尋求治療師的意見及協助。

### 2. 循序漸進、由淺入深的模式

由於有特殊需要的學童須按步就班地學習，因此，如上所述，本教材套將學童需要學習的技巧及知識分成兩個階段，分別為「裝備篇」及「實踐篇」。「裝備篇」著重教導學童的基本社交和情緒處理技巧。「實踐篇」強調將已學的技巧融會貫通，不但於遊戲中學習解決困難，更實際地應用於日常生活中，將已學的知識靈活運用。



# 16 理念篇

## 3. 踩專業互動模式

本教材套是集合不同專業人士的意見而建構出來，共同培養兒童處理逆境的能力。專業團隊中包括職業治療師、物理治療師、言語治療師、社工及幼兒導師。整個活動由幼兒導師統整及帶領，他們重新整理課程，透過社交互動、語言溝通、行為情緒、創意思維、體能活動、故事戲劇及工具操作等，讓學童學習處理困境、難題。言語治療師於活動過程中針對學童的語言理解及表達能力，建議老師教導兒童用適當的辭彙及句子表達自己，鼓勵兒童用不同的方法閱讀自己及別人的情緒。例如：教導兒童以「我好開心」、「遊戲好好玩」等表達開心的情緒，使用「唔該，我想買……」、「唔該你幫我……」等教導兒童以恰當的社交禮儀與人溝通。而職業治療師則按兒童的小肌肉能力調節活動的內容，例如：不同能力的兒童扭開不同類型或鬆緊程度不一的樽蓋等。物理治療師則根據兒童的大肌肉能力，設計適合的體能活動以配合不同兒童的需要，藉此教導他們舒緩和放鬆緊張的情緒。社工設計家長錦囊，讓家長了解如何協助提昇孩子的逆境智能。



#### 4. 靈活的引導技巧

兒童面對逆境時的反應各有不同，因此，必須按個別兒童的特性而作出不同的引導。例如當兒童遇到困難，表現退縮、逃避時，導師應鼓勵兒童嘗試，儘量避免協助兒童完成所有工作。導師可考慮兒童的能力與工作要求是否配合，如有需要，可適當地調較對兒童的要求。部份兒童遇到困難時會大發脾氣，採取不合作的態度，導師宜先在旁安慰，了解兒童的情緒狀況及鬧情緒的原因，並引導兒童思考解決問題的方法，鼓勵及讚賞兒童勇於嘗試的精神。

此外，我們加插了家長錦囊，提示家長如何協助自閉症及發展遲緩兒童建立處理逆境的能力。

