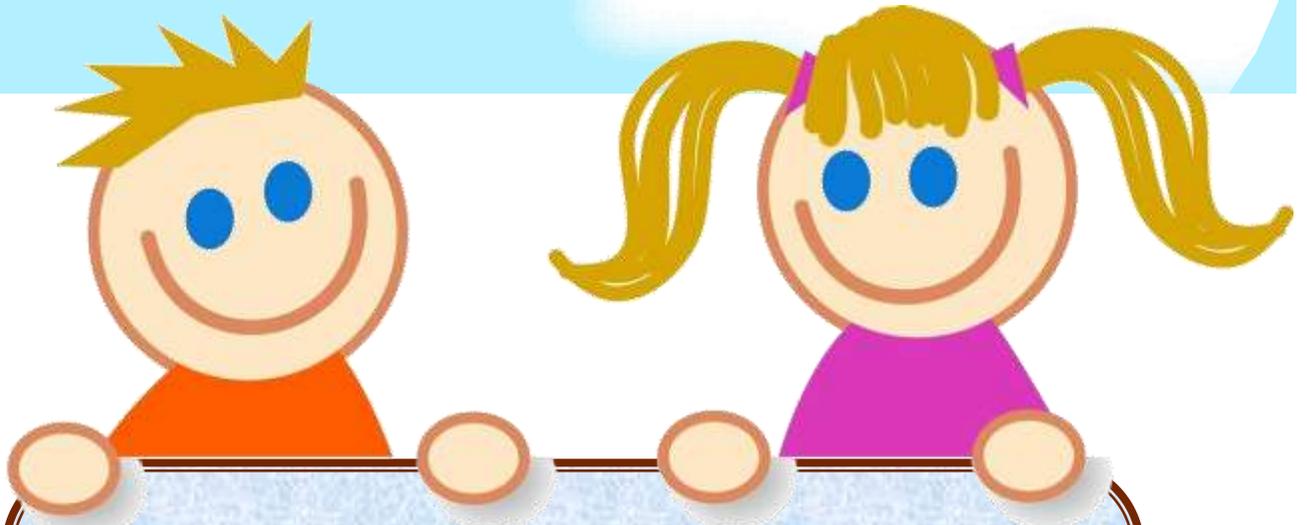


# 晴空計劃



## 幼兒成長 家長小錦囊



# 編者的話

致各幼兒照顧者：

當您願意照顧幼兒身心靈發展、起居飲食，陪同他們成長，即代表你看重幼兒成長的重要。可能你是學校的老師、父母、祖父母/外祖父母、幼兒的親友、或是社區保姆.....都是幼兒們生命中的「重要人物」。

有些幼兒頗難教，他們做錯事時不聽規勸；有時太自我中心，遇有不合心意的事情，容易發脾氣，又不太習慣與人分享；甚至會出現在公眾場合作出不合體統的行為。

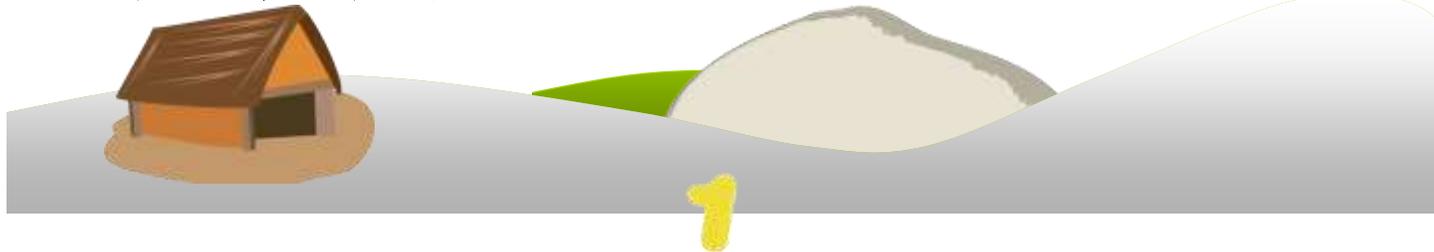
我們得承認，由於社會變遷及科技發展，作為現今的幼兒照顧者，需要更大的智慧和身心力來抵禦文化和意識形態的洪流，除了認清幼兒的起跑線，也要有合宜的態度和方法，才能打造能屹立洪流、堅毅勇敢，懂得感恩的新一代。

這本小冊子是送給您作為幼兒成長的結伴者，也送給著意培養幼兒專注力及社交能力的您，盼望能透過本處機構同工的點滴經驗的分享，助你輕鬆與幼兒共步成長，也讓孩子透過您的生命，影響他的生命。

大埔浸信會社會服務處

鄭繼池先生

二零一六年四月三十日



# 目錄

編者的話	1
目錄	2
接納孩子差異-無條件的愛	3-4
專注力不足/過度活躍症常見特徵	5-6
專注力不足/過度活躍幼兒的家居訓練小貼士	7
專注力不足/過度活躍幼兒的家居訓練小遊戲	8
自閉症譜系障礙常見特徵	9
自閉症譜系障礙管教小貼士	10
自閉症譜系障礙幼兒的家居訓練小遊戲	11
認識管教壓力	12
如何舒緩管教壓力	13
參考文獻 / 相關資料	14



# 接納孩子差異—無條件的愛

## 培養親子親密關係的六種基本要素 (Psychological Safety Factors)

鄭繼池先生

### 1. 信任 (Trust)

- ※ 能夠提升孩子自尊感：相信自己有能力，能建立自信心。
- ※ 能讓孩子更自由地探索不同事物，毋須退縮。

#### 困難何在：

- ⇒ 當生命遇到危險，父母有時難於界定何時 / 何地應「放手」，放手後又擔心會後悔。
- ⇒ 擔心孩子失敗多而放棄，家長費得多作幫忙會容易成功，然而過度信任反成了放任。

### 2. 非批判 (Non-judgmental)

- ※ 孩子可以更放心與父母溝通，父母亦因而更全面瞭解孩子的想法。
- ※ 讓父母更容易從孩子的角度出發。孩子感到被認同時會更樂意分享。

#### 困難何在：

- ⇒ 小孩不懂即時分辨是非好壞，有時父母會表達意見，有意無意間作出批判。
- ⇒ 家長覺得小朋友能力 / 理解力不足，而急於告訴孩子自己的意見。

### 3. 關懷 (Care—Unconditional Positive Regards)

- ※ 無條件的關懷令孩子建立安全感，在日後面對挫折時，父母可以成為強而有力的後盾。
- ※ 多體會無條件關懷的孩子，更有幸福感 / 自尊感。

#### 困難何在：

- ⇒ 難以掌握何謂適當的關懷，中國人傳統想法「愛在心中」，不輕易表達關心。
- ⇒ 父母日常忙碌，在時間倉猝而精神疲憊下難以表達對子女的關心。



!!! 要分辨「溺愛」和「無條件的愛」  
溺愛是一味的遷就，沒有教育，軟弱無力。  
無條件的愛是包括恰當的權威。



# 接納孩子差異—無條件的愛

## 培養親子親密關係的六種基本要素 (Psychological Safety Factors)

鄭繼池先生

### 4. 尊重 (Respect)

- ※ 孩子能勇敢地表達內心感受、也學會尊重別人。
- ※ 讓孩子願意將自己的缺點 / 失敗 / 痛苦經歷向父母陳明。

#### 困難何在：

- ⇒ 父母有時因不夠冷靜而忽略尊重小朋友。
- ⇒ 父母因過份關心子女，容易干擾子女的私隱(擔心行差踏錯)。

### 5. 接納 (Acceptance)

- ※ 建立安全感和自我價值感，不用活在恐懼中。
- ※ 將孩子導向解決問題而不是責備錯誤，能以正面的態度面對失敗 / 不足。

#### 困難何在：

- ⇒ 家長容易將孩子與其他孩子比較(特別是學習方面)。
- ⇒ 家長對孩子有要求，但孩子的能力未必如你所願能夠容易達到。

雖然我的表現未達  
你要求，但我知道  
你愛我！

### 6. 同理心 (Empathy)

- ※ 被明白的感覺讓孩子更有被接納和被尊重的感覺，以釋放自己的情緒。
- ※ 能培養孩子對他人的敏感度，容易學習體諒，邁向成熟。

#### 困難何在：

- ⇒ 中國人社會較難說出感受，亦難以準確地瞭解到子女的感受。
- ⇒ 要瞭解別人感受實在不容易。



# 專注力不足/過度活躍症

## 常見特徵

杜耀明先生

患有專注力不足及過度活躍症(簡稱過動症)的孩子一般較為活躍和衝動，難以安靜地專心學習，在學習和社交方面遇上不少困難。專注力不足及過度活躍症的特徵基本可分為以下三個類別：專注力不足型、過度活躍及容易衝動型、混合型。

### 專注力不足型

#### Predominantly Inattentive Presentation

我們稱它為「喜歡發夢型」。他們是專注力比較弱的一群，並且容易分心，但沒有明顯的衝動行為。

### 過度活躍及容易衝動型

#### Predominantly Hyperactive / Impulsive Presentation

這些孩子比較容易衝動和動作多多，但是專注力問題相對較為輕微。

### 混合型

#### Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder

這類型的孩子會同時出現上述兩類型的特質，他們不單專注力不足，而且還是很活躍和容易衝動的活躍分子，而混合型在香港亦較常見。



# 專注力不足/過度活躍症

## 常見特徵

杜耀明先生

### 專注力不足特徵：

1. 無法注意細節及容易粗心犯錯，專注力容易散逸和經常忘記每日的活動；
2. 難以長時間專心於一件事上；
3. 容易受外界影響而分心；
4. 做功課或遊戲時難於長時間維持專注，很快便失去興趣；
5. 難以留心聆聽別人的說話，對於別人說的話也不太記得清楚；
6. 做事缺乏條理，容易遺失自己物品；
7. 經常心不在焉，仿佛身處另一世界，正在做夢；
8. 常常無法完全遵照指示完成任務；
9. 經常逃避、厭惡或抗拒參與需要集中精神的活動。

### 過度活躍特徵：

1. 經常坐立不安，手腳不停擺動；
2. 在要求安坐的情況下，亦出現經常離開座位；
3. 經常在不恰當的情況下，經常四處走動或攀爬；
4. 經常未能安靜進行遊戲；
5. 經常像摩打一樣不能停止、別人難以跟上其速度；
6. 經常在別人未完全發問，已衝口說出答案；
7. 經常難以輪候，例如排隊；
8. 經常說話過多；
9. 經常打斷或攪擾別人。



# 專注力不足/過度活躍幼兒 家居訓練小貼士

## 執行功能11大點

Dawson & Guare (2012)

執行功能	說明
反應抑制 (Response Inhibition)	能先考慮清楚情況及後果再作行動
互作記憶 (Working Memory)	在執行任務時，能提取和聯繫儲存在記憶系統
情緒控制 (Self-regulation of affect)	能管理情緒以便完成任務和達到目標
持久專注 (Sustained Attention)	能保持專注而不受無關的事物干擾或疲累/厭倦的感覺所影響
任務展開 (Task Initiation)	能有效率及適時地開展互作，不會拖延
規劃與優次排定 (Planning/Prioritization)	能分辨事情的輕重緩急，計劃達到目標的步驟和做事的先後次序
組織 (Organization)	能建立和運用系統去管理互作和物件
時間管理 (Time Management)	能預計和分配時間，以便在限期前完成任務
堅持達標 (Goal-directed Persistence)	在遇到不理想的環境或誘惑時，能堅持向目標邁進
靈活變通 (Flexibility)	在面對障礙、挫折和新訊息時，能修正計劃作應變
後設認知 (Metacognition)	能從客觀的角度作自我檢討



# 專注力不足/過度活躍幼兒 家居訓練小遊戲

在遊戲中，運用執行技巧概念進行訓練，有事半功倍的效果。

## 反應抑制活動 (Response Inhibition)：執彩豆

訓練目標：可以考慮後果才行動

玩法：請孩子數出在碗內某種顏色的豆或珠的數量，過程中，家長可用不同的方法影響孩子的專注力，如談話、播音樂等。若孩子分了心，可要求孩子重頭再數，並請孩子以自我控制的方法取得更佳結果。

其他活動：蓋棉被、順序拍字句、連線

## 組織訓練活動 (Organization)：123 紅綠燈 (新版)

訓練目標：能建立和運用系統去管理互作和物件

玩法：地上滿佈不同顏色雜物，如糖果、文具等，小朋友於限時內鬥快拾起指定顏色/類別的物品，拾得愈多愈高分。遊戲開始時，家長背向小朋友，然後喊號「123 紅綠燈」，期間小朋友可隨時拾起物品。當家長喊完「123紅綠燈」，小朋友要停止活動。

其他活動：找不同、廢物分類

## 互作記憶活動 (Metacognition)：拍拍手

訓練目標：學習注意成人語言指令而作出適當反應

玩法：家長先與孩子數數1-100(按程度而定)，並於讀出指定數字時，做出指定動作。例如：當數到有「3」的數字，需要拍兩下手。

其他活動：「收買佬」、狐狸先生幾多點、收拾書包遊戲



# 自閉症譜系障礙常見特徵

劉凱靜姑娘

我們常常都聽到「自閉症」(Autism)、「亞斯伯格症」(Asperger's disorder)現都統稱為自閉症譜系障礙 (Autism Spectrum Disorder, ASD)(簡稱自閉症)。一般來說，患有自閉症的兒童會在三歲前出現相關的特徵，而不會於長大後才突然出現。根據美國精神科學會(American Psychiatric Association, DSM-V, 2013.)所指自閉症患者通常出現兩大特徵：

## 社交溝通及社交互動行為障礙

他們會對外界事物不感興趣，也不大察覺他人的存在，所以會較少自發地與人建立社交或感情的相互關係。同時，他們在使用非語言行為上亦會現明顯障礙，如眼神交流、面部表情、社交手勢等。

他們在語言發展上會出現遲緩，說話的內容、速度、音調異常，如鸚鵡學舌、重複語句、單音調等。即使他們有足夠的言語能力，而難與他人開始或維持一段交談。由於缺乏想像力，所以很少進行象徵性的遊戲，如假想遊戲、社交模仿遊戲等。

## 局限、重複的行為、興趣及活動

他們對某一種或幾種東西或事物有強烈的興趣，並有異常高的專注力。他們也會堅持某些特定的行為方式及程序，拒絕改變習慣和常規。另外，他們也會刻板地重複一些身體動作，如前後搖晃身體或頭部、繞圈等。

除了以上兩大基本特徵外，自閉症患者可能在感知體驗和情緒表現出現異常。他們的感官反應與眾不同，會對特定的聲音、顏色、氣味、食物及冷熱痛楚反應過敏或冷淡。故此，他們可能會對某種刺激特別愛好，又或可能出現自我傷害行為。情緒上，他們容易有大起伏，時大哭、時大笑，也會突然大叫或大發脾氣。



# 自閉症譜系障礙幼兒 管教小貼士

## 1. 穩定而有規律的生活環境

在協助患有自閉症兒童學習時，建立一個穩定而有規律的生活環境是重要的。由於他們不喜愛轉變，固定的環境有助穩定他們的情緒，亦讓他們容易適應，然後再慢慢掌握各種生活要求以及常規。

## 2. 轉變前先預告

任何轉變都可能令患有自閉症的兒童感不安和焦躁，所以在轉變前，可以先作預告，例如有親戚即將到訪，可以預先告知兒童有什麼事發生，並應該怎麼做，甚至預習一下；至於預告次數亦可多於一次，大約5至10分鐘一次，視乎兒童的需要。

## 3. 給予單一、清晰指示

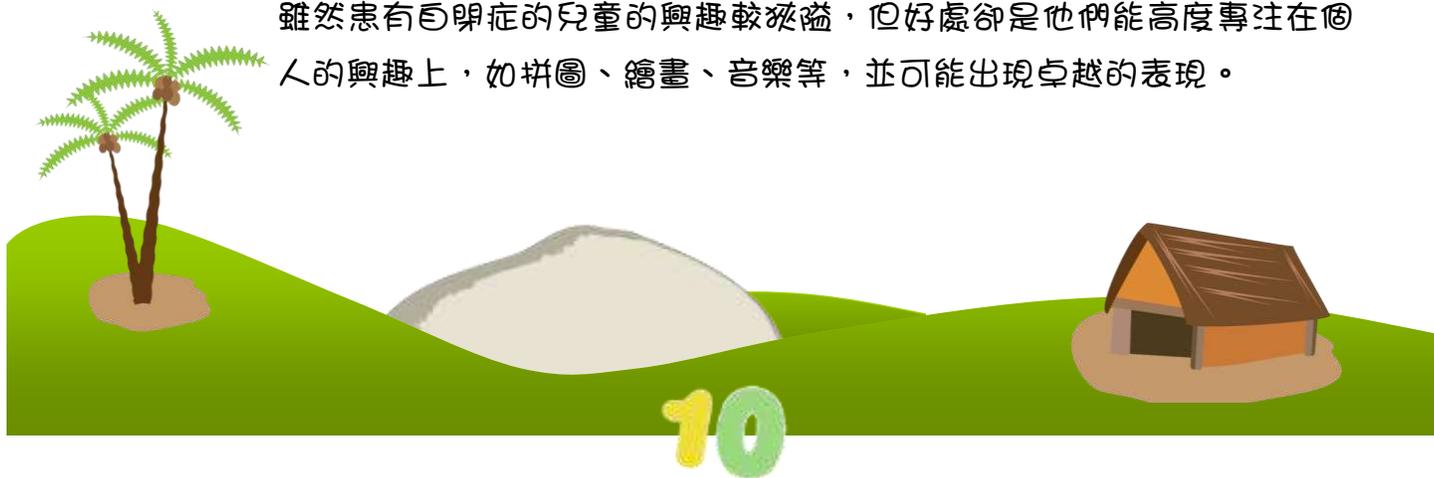
患有自閉症的兒童在同一時間處理多項訊息會有困難，加上語言理解能力較弱，所以家長可以將一些複雜的訊息或指令分拆成數個簡單而短的指示，待這指示完成後，才給下一則指示，如「你依家去廁所洗手，之後坐係呢到食飯」可以分拆成「你去廁所洗手」、「你過黎呢到坐」及「依家食飯」。此外，他們處理抽象概念、語言、符號有困難，家長在給予指示時可以使用具體圖像作表提示。

## 4. 運用有意義的獎勵、建立正面替代行為

家長可以選取對兒童最有影響力的事物作獎勵，從而幫助他們建立正面、有意義的行為來取代重複動作或者偏執行為。

## 5. 發掘專長

雖然患有自閉症的兒童的興趣較狹隘，但好處卻是他們能高度專注在個人的興趣上，如拼圖、繪畫、音樂等，並可能出現卓越的表現。



# 自閉症譜系障礙幼兒 家居訓練小遊戲

## 目光訓練活動：點點哈哈笑

訓練目標：加強眼球轉動訓練，學習視覺追蹤

玩法：家長用一隻手指貼上哈哈笑貼紙，可以配以音效(如「嘩」)，吸引幼兒注意，然後從幼兒眼前拉到不同位置。幼兒要用手觸碰一下，然後家長再拉到其他位置，最後拉到自己臉上，請幼兒摸家長的臉。家長給孩子一個吻以示獎勵。

## 身份認知活動：擊一擊掌

訓練目標：學習敏感自己的姓名及身份，並作出社交回應

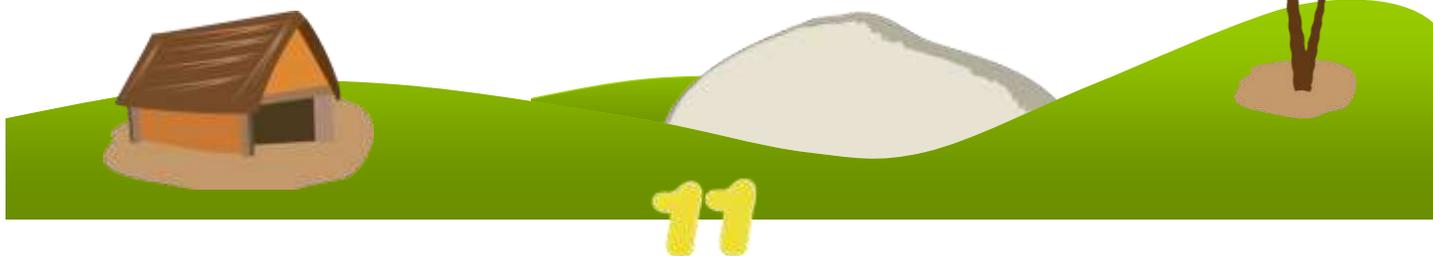
玩法：家長不時叫喚孩子姓名，舉起手來迎接擊掌，另一位成人帶領孩子舉起手回應擊掌，不時重複練習，讓孩子對自己姓名主動回應，家長可以變更稱呼，如：「小朋友」、「阿仔/阿女」、「男孩子/女孩子」。

## 模仿活動：小鏡子

訓練目標：提供多感官刺激，並學習模仿

玩法：家長與孩子一同照鏡，做出不同動作，讓孩子對鏡中的自己增加興趣。家長可模仿孩子動作，吸引孩子注意力。家長亦可透過看電視的動畫，示範如何模仿動作，鼓勵孩子參與。

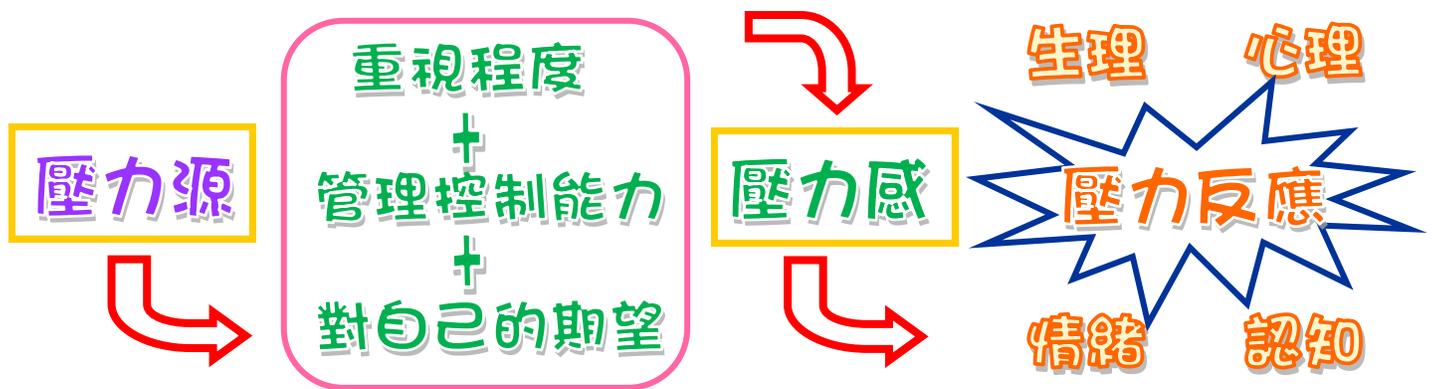
其他活動：透過親子閱讀進行心智解讀訓練、以圖咭提示孩子社交禮貌。



# 認識管教壓力

壓力由3種元素所組成：

1. **壓力源 (Stressor)**：令我們產生壓力的事物
2. **壓力感 (Stress Feeling)**：壓力的感覺取決於對壓力的重視程度、對控制有關壓力源的管理能力，以及對自己的期望
3. **壓力反應 (Stress Response)**：壓力感會引起不同的壓力反應，包括：生理上、心理上、認知上、情緒上等方面。



壓力的用處？

適當的壓力能提高人的警覺性，謹慎行事  
過度的壓力則會使人困擾、沮喪和氣餒

- 失去忍耐力和集中力
- 脾氣開始變得急躁
- 身心感到疲倦
- 減少了對幼兒的關注
- 減少了欣賞和獎勵幼兒
- 與幼兒衝突增加，關係轉壞

你的壓力過了火嗎？

# 舒緩管教壓力

## 如何壓力變動力？

### 1. 瓦解非理性管教想法

- ※ 調節期望，不要太理想化
- ※ 接納自己也會犯錯
- ※ 嘗試降低自我的要求，更要欣賞自己

### 2. 提升自我管理能力的

- ※ 重訂優先次序 / 時間管理
- ※ 解決問題能力
- ※ 情緒管理能力

### 3. 處理壓力感

- ※ 肌肉鬆弛法：不時鬆弛肩、頸、顎、背、手臂等肌肉
- ※ 給自己空間和時間：做自己喜歡的事
- ※ 主動分享感受：向配偶或摯友傾訴管教子女的困難

## 管教五招式：

1. 自我冷靜
2. 先作預告
3. 離開現場
4. 轉移視線
5. 先苦後甜，延遲滿足

## 身教重於言教



## 參考文獻：

1. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Publish.
2. 教育局 (2010)。「親職學習多面體」家長教育手冊(學前篇) [PDF版]。取自 <http://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/parents-related/parent-edu-manual/pre-school.html>
3. 教育局 (2015)。支援有注意力不足/過度活躍症的中學生:「執行技巧訓練：指導計劃」手冊 [PDF版]。取自 [http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/edu-system/special/resources/adhd/COPES%20Manual/copos\\_manual\\_full.pdf](http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/edu-system/special/resources/adhd/COPES%20Manual/copos_manual_full.pdf)
4. 鄭繼池 (2011)。培養親子親密關係的六種基本要素。載於鄭繼池(主編)，合奏「管」然「樂」(166-172頁)。香港：大埔浸信會社會服務處。

## 相關資料：

### 書籍 / 期刊

1. 協康會(主編) (2007)。兒童成長多面睇。香港：協康會。取自 [http://www.heephong.org/webprod/cht/files/publication/281/multi-facetz-of-child-development\\_abridged.pdf](http://www.heephong.org/webprod/cht/files/publication/281/multi-facetz-of-child-development_abridged.pdf)
2. 黃巖麗慈 (2012)。衝破障礙：自閉症及學障兒訓練課程 (第2版)。香港：努力試。
3. 趙鑫、陳玲、張鵬 (2015)。反應抑制的訓練：內容、心效果與機制。心理科學進展，23(1)，51-60。

### 網站

1. ADHD 注意力不足過動症資料網 <http://www.adhd.club.tw/>
2. 台灣兒童青少年精神醫學院 <http://www.tscap.org.tw/>
3. 自閉症人士促進會 <http://www.swap.org.hk/cms/>
4. 專注不足/過度活躍症(香港)協會(Hong Kong Association for AD/HD) <http://www.adhd.org.hk/>





## 編輯委員會

督印：朱活平牧師 (大埔浸信會 主任牧師)

曾家求先生 (大埔浸信會社會服務處委員會 主席)

主編：鄭繼池先生 (大埔浸信會社會服務處 總經理)

委員：杜耀明先生、吳健文先生、劉凱靜女士、羅頌玲女士



大埔浸信會社會服務處出版



優質教育基金  
Quality Education Fund

