

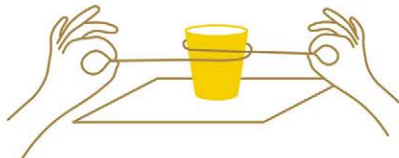
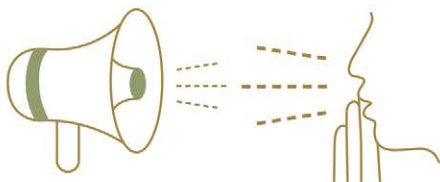


支援家長培育特殊學習需要兒童計劃



當歷奇遇上 SEN 家長管教

給：
社工的一本書





特 別 鳴 謝



贊 助

親歷奇職

支援家長培育特殊學習需要兒童計劃

2017年4月至2019年3月

向各位盡心盡力的
SEN家長

致 敬



目 錄

0	序言	陳登社會服務基金會	4
		聖雅各福群會總幹事	5
		推薦序 何珈燕	6
		推薦序 郭寶兒	7
		自序	8
1	第一章：理論		9
一·			
歷奇為本	1 簡述		10
輔導	2 理論方向		10-12
Adventure	3 程序		12-15
Based	4 從歷奇輔導到管教模式		16-18
Counselling			
二·			
兒童為本	1 理論基礎		19
遊戲治療	2 重點		19
Child-centered	3 對特殊學習需要兒童的幫助		20
Play Therapy	4 處理孩子，不如先理解父母		20
	5 ACT回應手法(動之以情)		21-22
	6 活動中的應用		22-23
	7 總結		23
三·			
人生八階	1 理論基礎		24
Psychosocial	2 對管教的應用		25
Developmental			
Theory)			
四·			
ABC法則	1 理論基礎		26-27
	2 對管教的應用		27-28
	3 理解動機、一條毛		29-30
	與現實道理(說之以理)		
五·			
何謂管教	1 管教七何法		31-35
	2 SEN家長管教工作		35-36
	3 總結		36

2	第二章：研究成果		38
	一· 研究目的		39
	二· 研究對象		39
	三· 研究步驟		40
	四· 研究工具		41-42
	五· 參與計劃家庭SEN兒童基本資料		43-44
	六· 參與計劃家庭家長基本資料		45-46
	七· 實驗組參加者於參與計劃前後作對比		47-50
	八· 實驗組與對照組作對比		51-53
	九· 焦點小組		54
	十· 總結		55
	十一· 問卷內容		56-63

3	第三章：歷奇/團體遊戲		64
	大聲細聲		65-68
	Spot it		69-73
	情緒咕		74-76
	心臟病		77-81
	老鼠夾地雷陣		82-84
	大小兵步操		85-88
	一指傳樽及一布傳樽		89-92
	你搓我猜		93-95
	十號風球		96-98
	你點我、我點你		99-101
	化學廢料		102-104

4	第四章：經驗分享		105
	一· Q&A		106-110
	二· 金句		111-112
	三· 團隊社工分享		113-115
	坊間及家長資源		116
	鳴謝		117
	家庭喜點簡介		117



陳登社會服務基金會

過去10年，特殊學習需要兒童的數字持續上升，但對於家長的支援服務卻未能趕上；而社會上卻不時發生涉及特殊學習需要兒童家庭的慘劇，令人痛惜。基金會樂見聖雅各福群會家庭及輔導服務提出以「支援家長培育特殊學習需要兒童計劃」，適切地填補服務縫隙。

透過計劃的啓發，可以讓經驗類近的家長走在一起，學習正面的管教態度、溝通及技巧，分享經驗，與及分擔管教孩子中累積的負面情緒。同時，可重建及修補與孩子的親子關係，促進家庭和諧，達至兒童、家長及整個家庭一同成長。

祝願育有特殊學習需要兒童的家庭努力茁壯，跨越生活的種種挑戰，讓孩子和家長，都可以如向日葵般迎向燦爛陽光的人生。



聖雅各福群會總幹事 李玉芝

過去10年，特殊學習需要兒童的數字持續上升，社會上更不時發生涉及這些家庭的慘劇，令人痛惜。本會家庭及輔導服務在2013年於新界西開展「支援家長培育特殊學習需要兒童計劃」；並於2017年得到陳登社會服務基金會及攜手扶弱基金的鼎力支持，令計劃得以在新界西延續，謹此衷心致謝。

計劃能不斷進步及向前，有賴各參與學校及家庭的支持和信任，並積極參與其中。此計劃為缺乏支援的家長提供一個平台，讓大家走在一起彼此支持，以致能疏導日常在子女管教上累積的負面情緒，加深認識孩子的特性和能力，更好地掌握正面的管教態度及技巧。過程中，家長的努力不單重建及修補與孩子的關係，更重要的是促進家庭和諧，讓孩子、家長及整個家庭一同成長。最後，感謝團隊的投入及熱誠，盡力填補服務縫隙，為有需要的家庭服務。

祝願育有特殊學習需要兒童的家庭跨越生活的種種挑戰，一同與孩子迎向燦爛陽光般的人生！





“

生命種子家庭教育及
輔導中心創辦人

| 註冊社工 何珈燕 *Natalie* 🍷🍷

不論到學校舉辦家長教育講座，或是為家長進行個別輔導，我也遇上過不少SEN孩子的家長。與這群家長同行的過程，最撼動我的是在他們身上看到那一顆因孩子而堅韌的心。照顧和管教孩子本已並非易事，面對具特殊學習需要的孩子，家長需要更多對孩子的方法、了解與接納，也可能要面對更多來自社會的聲音和壓力。但是，他們仍然努力尋找方法，為的無非就是希望成就孩子的更好。作為SEN孩子的家長，照顧過程固然辛苦，但是孩子的一個進步，一刻歡笑，又已足以成為家長的動力，彷彿一切辛酸都頃刻化成春風。他們愛孩子的心，總教我動容。

很高興看見此書的落成，讓我們不只看見SEN孩子，也看見身後為孩子默默付出的家長，以及他們的需要。他們需要的不僅是學習管教的方法，還有如何理解自己過往的人生經驗與管教的關係。他們需要的不僅是理解自己，還有被理解和聆聽的空間。從被接納，到接納自己；從接納自己，到接納孩子。

此書提供了一個實用的基礎和豐富的參考，讓初步從事對SEN家長進行支援工作的社工有方向可依循。而此書另一個珍貴之處，在於字裡行間流露出幾位社工對人本工作的熱誠與用心。他們更將自己工作的經驗反覆細思與整合，無私與我們分享，是何等寶貴。盼望我們一同珍惜「有心人」，成為「有心人」，用心與每一位家長同行。

“

基督教香港崇真會
社會服務部

| 服務督導主任 郭寶兒 🍷🍷

「SEN」這三個字母對不少育有特殊需要兒童的家長來說或許是一個詛咒。但對我這個家長教育的工作者而言，我會看之為一個默示，讓作為家長的能及早知道孩子們的需要。

面對新生命的來臨，家長們都視孩子們為至寶，期盼將最好的給予他，因材施教。但奈何，每個孩子在出生時並沒有附帶一本說明書。在這個漫長的育兒路上，家長們唯一可以做的，就是努力地嘗試，撞撞碰碰，尋索着最有效的育兒大法。但SEN這三個字，讓我們更早知道孩子們的需要，協助他們取長補短。

開心能與聖雅各福群會同工，參與「支援家長培育特殊學習需要兒童計劃」擔任親職教育講座的講者，共同傳播這個正面的訊息，改變SEN家長的育兒眼光，進而幫助SEN孩子。

對同樣有一位SEN兒童在家的我而言，明白要培育SEN孩子在管教路上有着不一樣的困難，但技巧離不開心法，沒有愛與關係，一切管教也是徒然。中國有一句古話：「修身、齊家、治國、平天下。」惟有修練好為人父母的正面心態，方可讓家管理得頭頭是道。

從事支援特殊需要兒童工作多年，坊間對業界的教材主要集中分享培訓兒童技巧，但卻忽略了調整父母心態的書籍，期望這本書是業界在家長教育方面的另一里程碑，盼望家長同樣得到支持與鼓勵並以愛與盼望養育孩子。共勉之！

聖雅各福群會

家庭及輔導服務

高級經理 黃超文先生

「支援家長培育特殊學習需要兒童計劃」，顧名思義，家長就是本計劃的首要支援對象。在24個月，我們在新界西接觸145個育有特殊學習需要(下稱「SEN」)兒童的家庭。

為了提供到位的家長支援工作，我們嘗試尋找坊間書籍作參考；可是，大部份都針對SEN兒童，卻鮮有談及社工可如何協助家長進行有效管教的教材套。在計劃內，我們嘗試揉合歷奇輔導及兒童為本遊戲治療，並配合不同理論，加上與家長一起累積的實務管教經驗；最後，決定整合重點輯錄成書，當中絕非「驚天地」之作，也不是一套全新處理手法(相信社工們在院校時經已學習)；我們只是稍加整理，希望能夠讓業界同工在進行家長工作時，帶來些許的參考價值。

同時，期望我們的經驗，例如：如何糾正家長們對SEN兒童的理解、如何盛載他們的辛酸故事以及各種管教的查詢等，都能娓娓道來跟大家分享。希望透過這些分享，為業界同工就SEN家長工作拋磚引玉、引發交流，以致可發展更多支援SEN家庭的服務。



第一章

理論

在計劃中，應用了歷奇為本輔導，亦使用不同理論或觀點，例如兒童為本遊戲治療、人生八階、ABC法則等，以下嘗試加以整理，協助社工、家長建立有效的管教模式及態度。



一 · 歷奇為本輔導

Adventure Based Counselling

1. 簡述

「歷奇為本輔導」在香港起始於80至90年代，透過冒險挑戰，讓參與者從經驗中學習，促進個人成長；隨著時間，已發展至由室外走入室內、更對應服務不同年齡及組別。「支援家長培育特殊學習需要兒童計劃」將歷奇為本輔導的元素應用於親職教育中，讓參與之家長透過親身體驗歷奇活動，認識促進親子關係的元素，並整合經驗，從而活用於管教及家庭相處之中。

2. 理論方向

歷奇為本輔導主要是經驗學習法(Experiential Learning)，並配合選擇性的挑戰(Challenge by Choice)及全方位價值契約(Full Value Contract)，讓家長透過完成歷奇活動所獲得之經驗肯定自我及他人價值，找出每個人的正面特質，進一步發展自己與他人。

2.1 經驗學習 Experiential Learning

主要認為人是透過親身在過程中參與，獲得感受及經驗，從而作出反思回顧及應用，塑造新的經驗及方向，形成個人成長的建立及轉變。而當中有四個階段：

① 2.1.1 具體經驗 Concrete Experiences

透過親身參與及接觸到的事情，在過程中產生不同類型的經驗，這些經驗都由家長自身的背景、能力、與他人的互動和狀態，組合而產生。

② 2.1.2 觀察及反思 Observation and Reflections

將經歷的事情資料，加入反思方向，作綜合和整理，並產生概念。

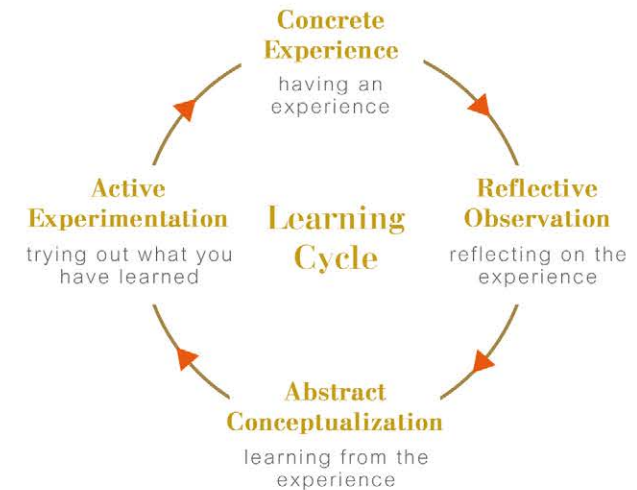
③ 2.1.3 概念抽象化及整合

Abstract Conceptualization

運用理性邏輯分析及總結是次的經驗，並將個人本身的發現及學習與相關理論，作思考和分析，以增強經驗的總結。

④ 2.1.4 經驗試驗及應用 Active Experiment

將是次經驗之總結，應用於真實生活中，再塑造新的經驗。



2.2 選擇性的挑戰 Challenge by Choice

在活動過程中，所有家長均有權利選擇何時參加，以及活動參與的程度，決定權在於個人。尊重個人選擇，亦鼓勵個人以一些方式來增加團體的經驗價值，例如縱使對活動不感興趣，但仍與團體共同出席；這側重於「遇到問題勇於嘗試的積極態度」，而不是挑戰的難度及只在乎結果；即集中於過程，因為一個人的積極態度比能力更為重要。

2.3 全方位價值契約 Full Value Contract

全方位價值契約的意義，在於相信每位家長本身均有價值，而藉著過程中的事情及互動經歷，使家長能肯定自我以及他人價值，找出每個人正面特質，進一步肯定了小組及其中的學習契機和經驗。同時，家長可在參與過程中慢慢學習及展現以下幾項特質：出現(Show Up)、專心(Pay Attention)、說真心話(Speak the Truth)、開明態度(Be Open to Outcomes)、重視身心安全(Attend to Safety)，建立一個更安全及接納的空間作成長及經驗之累積。

3. 程序

帶領歷奇活動，主要分為三個程序：簡介/指令(Briefing)、帶領及觀察(Leading & Observation)、解說回應(Debriefing)。



3.1 簡介/指令 Briefing

在開始歷奇活動前，工作人員要先向家長進行簡介。簡介的目標是讓家長對於歷奇活動有基本概念，並容易準備去投入參與，工作人員需於這部份向家長表達以下幾個項目：

○ 3.1.1 安全考慮

歷奇活動某些項目會有一定風險，所以為確保家長安全，工作人員需要向家長作出提醒。如果該活動為低風險挑戰項目(例如：V繩橫行，又稱Low V，家長有機會於過程感受到下墜或倒下)，工作人員可先親身示範一些安全動作，讓家長能在安全情況下進行活動。

○ 3.1.2 活動名稱

名稱容易讓家長記得曾經參與過的活動是甚麼，所以活動名稱應該與活動內容及方式相關的。同時，特別的名稱能讓參與者對活動的印象更深刻。

○ 3.1.3 活動目標

指家長完成活動的條件，讓家長能明確知道活動的完成及結束條件。

○ 3.1.4 活動規則

讓家長明白在活動過程中，哪些可以做，哪些不能做。設定規則時，要避免設定得太過狹窄，因為歷奇活動原意是要讓家長能夠在過程中嘗試想出方法完成目標，所以要預留足夠的空間，讓家長去思考如何在限制內完成活動。

3.2 帶領及觀察 Leading & Observation

3.2.1 低度介入

工作人員需要保持着「最低的介入程度」去帶領活動，因為介入有機會變成引導或提供方法，容易讓家長依賴或跟隨方法去進行活動，失去了讓家長自主的原意。

○ 3.2.2 感受經驗

活動過程中一些小挫折或家長之間的互動，都能成為家長難得的經驗，只要家長能正面面對，容許家長的主觀感受，對他們的成長將有正面的影響。

○ 3.2.3 介入需要

若活動過程中遇到以下兩項情況，工作人員便會介入。

- a) 若家長用了不恰當的方法或危險的動作而有機會引致受傷，工作人員會作出介入或提醒，避免家長尷尬或受傷；
- b) 若活動已進行了一段長時間，仍未有一些新的變化，或是不斷承受失敗的經驗，工作人員便會提供指引或選擇，間接地引導家長思考及分析、繼續進行活動。因為不斷經歷挫折，容易引起家長失去參與的動力甚至放棄，最終未能帶出原有目標。

○ 3.2.4 帶動氣氛

氣氛的用意是帶動家長的投入感，同時適當的鼓勵亦讓家長感受到工作人員有一同參與。

3.3 解說回應 Debriefing

歷奇活動的最終目標是讓家長能得到活動訊息。活動後，工作人員便會透過和家長分享及解說，讓家長們重整及確認經驗，分享感受及經驗，並嘗試將經驗轉移至日常生活中。

○ 3.3.1 開放式的問題 Open-ended question

題目方向除了讓家長分享與主題相關之事情或感受外，亦是為之後帶出主要訊息的部分作出預備及引子。在引導時，可使用七何法：何事(WHAT)、為何(WHY)、何人(WHO)、何

時(WHEN)、何地(WHERE)、如何(HOW)及何價(HOW MUCH)。這類題目都會較易讓家長發現更多，並且留有更多空間及延續性。例如：剛剛的活動過程中，你認為有甚麼元素令到你們成功？(為何導致成功？)；在哪個時候，你們作出了分工上的轉變？(何時轉變策略？)。這都有助工作人員及家長透過解說部分，整合過往及現在的經驗，為未來作出鞏固及轉變。

○ 3.3.2 主動回顧循環 Active Reviewing Cycle

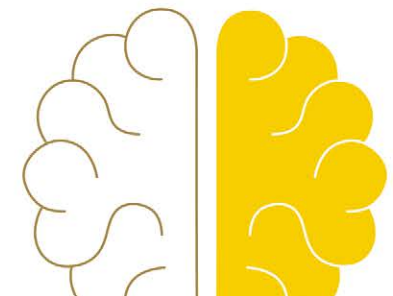
由Greenaway(1993)提出，在分享的過程中，引導參與者透過4F作回顧、反思及應用：事實(Facts)、感受(Feelings)、發現(Findings)、未來(Future)。

○ 3.3.3 反思循環理論 The Reflective Cycle

由Gibbs(1988)提出六階段理論，包括：描述(Description)、感受(Feelings)、檢視(Evaluation)、分析(Analysis)、結論(Conclusion)、行動計劃(Action Plan)。

透過以上兩個循環，能讓家長們：

- a. 發現及描述活動過程中所經歷之事實；
- b. 留意因為發生之事實而產生之感受；
- c. 因應這些事實及感受來發現一些體會及想法；及
- d. 讓這些新的體會及想法去計劃如何應用於現時生活及將來之中。



4. 從歷奇輔導到管教模式

計劃的過程讓家長可達至四個層次的經驗：

4.1 個人：家長親身體驗

SEN家長在親子關係及管教的路上總會遇到不少困難、經常感到挫折及乏力，有時候亦會因而降低了自我價值及能力感。在計劃中，透過7節的「情尋家長心」活動，歷奇為本的元素可讓參與之家長在挑戰項目中，重新得到成功的經驗及感覺。再者，家長平日有可能忽視了孩子在面對困難挑戰時的無助與苦惱，親身經歷挑戰讓家長可認識自己情緒感受的同時，也喚起了明白SEN孩子也有他/她的情緒感受，達至同理心的效果。

4.2 親子：發掘新的互動模式

到5節的「親子歷奇訓練」，親子一起從經驗中學習，當個人的應對模式有變，自然推動至與人互動時的不同，敏銳的孩子便能從家長的改變中，感受到不同的對待和相處，親子關係從根本上作出改善。加上過程刻意安排合作性較高的歷奇活動，可讓親子一起努力克服困難，營造完成任務時的共鳴喜悅，更製造共同回憶，建立親子親密的關係。

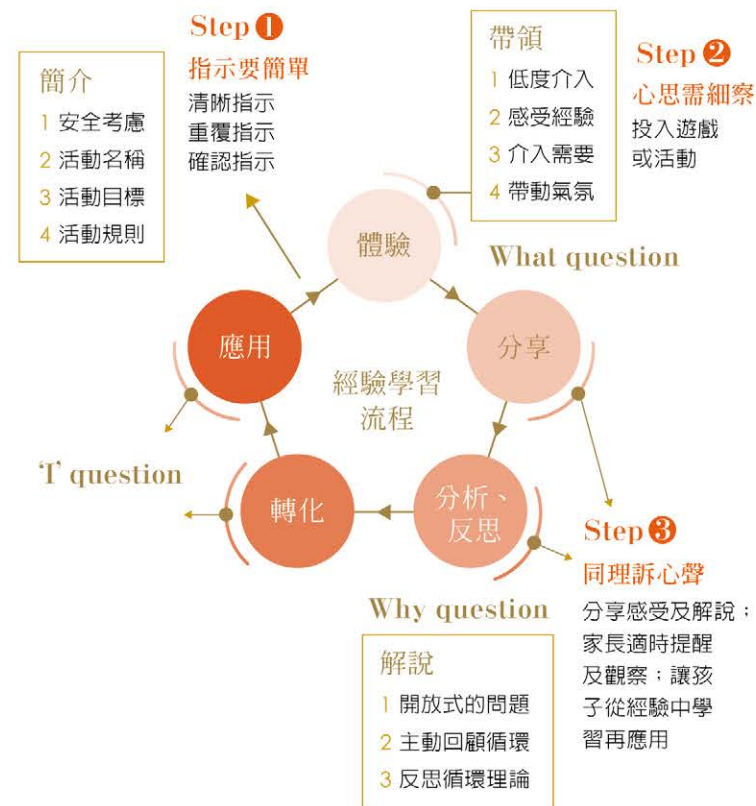
4.3 家庭：從活動到現實應用歷奇管教

計劃的第三步曲名為「親親家庭活動」，邀請伴侶及其餘子女出席，目的是再次透過歷奇活動，讓已受訓的親子，在其他家庭成員的共同參與下，表現出成果：簡易指令、投入參與、完成解說、欣賞孩子。常言道：「知易行難」，唯有耐心堅持，凡事再三練習，以達熟能生巧；要將所學實踐並帶回現實生活加以持久應用，才是有效的訓練。從家長確實的分享中，歷奇活動中的經驗學習提供了一個管教的框架，讓他們有所依從，卻又留有發揮的空間，讓他們真正成為管教孩子的專家。

4.4 家長之間及與社工的互動

在挑戰及分享過程中，同路人互相學習管教中的長處、互補短處，相得益彰；而彼此接納尊重、分享及支持，可讓家長們獲得充權。同時，家長更可藉此發現自身的限制、面對壓力挑戰時的習慣回應模式：情緒的表達、觀看事物的視點、自己與人合作時的節奏等，以致反思自己在生活中與孩子相處的模式，從而選擇新的相處模式及為自己所選擇的方式負上責任，而不再只歸咎於孩子的反應或所謂的「偏差行為」。

家長可從工作員帶領活動的過程中，學習模仿其神態、語調、用詞、方式；更可將歷奇活動的過程，套用到管教之中，建立新的管教模式。



歷奇為本輔導	歷奇輔導到管教模式	實例
<p>簡介</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 安全考慮 2. 活動名稱 	<p>1. 清晰指示</p> <p>簡化指示令孩子容易明白</p> <p>重覆指示</p> <p>注意用語態度，要容易被接受</p> <p>確認指示</p> <p>確認清楚接收指示訊息</p>	<p>確認孩子有能力處理；作出指令前先想清楚項目(活動名稱)例：將功課放回書包。</p>
<p>3. 活動目標</p> <p>是要讓家長完成項目，累積成功經驗。</p>		<p>只需慢慢重覆一次(家長可能因為項目簡單，不自覺流露「咁都做唔好」的態度，卻失了對孩子的尊重，變成了呼喝。)</p>
<p>4. 活動規則</p>		<p>規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 60秒收集整理功課， 2. 放回書包。 <p>請你重覆一次？</p>
<p>帶領</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 低度介入 2. 感受經驗 3. 介入需要 4. 帶動氣氛 	<p>2. 投入遊戲或活動</p> <p>放手相信孩子能力與經驗，容許在限時前努力嘗試，以達目標。</p>	<p>或許過程中會執漏、弄跌、亂，家長只需觀察便可，要相信經過評估後，孩子可以獨自完成</p>
<p>解說</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 開放式的問題 2. 主動回顧循環 3. 反思循環理論 	<p>3. 分享感受及解說</p> <p>家長適時提醒及觀察讓孩子從經驗中學習再應用。事後一同檢討，鼓勵正能量。</p>	<p>完成後，可將觀察所得，反映及肯定，例如孩子懂得依大小收拾、或多次弄跌仍有耐性地嘗試，「你係點樣做到？用咩方法？」鞏固成功經驗。</p>

從歷奇活動中，期望家長與孩子們，找到屬於他們獨有的默契，讓親子、甚至整個家庭的關係，得以健康發展成長。

二 · 兒童為本遊戲治療

Child-centered Play Therapy

1. 理論基礎

兒童為本遊戲治療(Child-centered Play Therapy)建基於Carl Rogers的個人中心理論(Person-centered Approach)。其後由Virginia Axline發展出兒童為本遊戲治療的基礎理論架構，再由Garry Landreth豐富及延伸治療中的技巧。

理論要求工作人員要對案主表現出真誠、無條件的正面關懷及同理心；我們持守當中的信念：著眼於孩子，而非問題；重視工作人員與孩子關係的建立，而非診斷；焦點在感受，不是思想或行動；重點在接納，而非糾正。在過程中，工作人員並沒有創造任何東西，而是協助孩子將內在的資源釋放出來，並同時讓孩子感覺被尊重及安全。

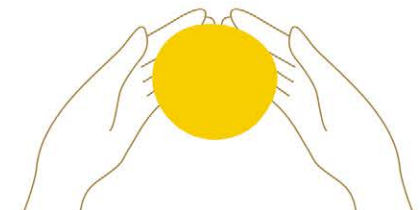
2. 重點

2.1 孩子與工作人員的關係建立。

2.2 在被接納與安全的環境下，讓孩子能有自由及空間運用自己的方式和語言去表達自己的故事。

2.3 工作人員的功能是促進孩子成長，不主導或介入遊戲方向，但透過反映、鼓勵和參與，讓兒童主導遊戲的同時自我探索。

2.4 給予孩子空間去成長和體驗，要相信每個人內在都有「自我實現」的能力；我們內在擁有一股邁向成熟，以對抗不成熟行為的力量。



3. 對特殊學習需要兒童的幫助

普遍SEN孩子較同齡孩子自信心低、社交技巧不足、缺乏成功經驗(包括學習及社交)、情緒控制能力弱等等。兒童為本遊戲治療的理念，正好運用玩具/遊戲——孩子的語言，讓他們陳述內心需要、透過遊戲獲得自主及填補心靈所需，從而提昇自尊自信。

工作人員在遊戲的過程中，不單跟隨孩子的步伐作出回應。對於SEN孩子(如患有專注力不足/過度活躍症)，也會適當地設定界限並確切地執行。而在執行規則時，工作人員的態度是冷靜及非攻擊性，並讓孩子明白還有甚麼可選擇。我們相信孩子的測試行為(testing behaviors)是試驗成年人對自己的接納程度。

SEN孩子在安全及被接納的環境下，透過陪伴、情緒及行為的反映、欣賞及認同其才能，接收工作人員的信息：「我在這裏，我聽到了，我關心，而且我了解」。久而久之，孩子會更了解自己的需要，並能有信心地表現其潛能。

4. 處理孩子，不如先理解父母

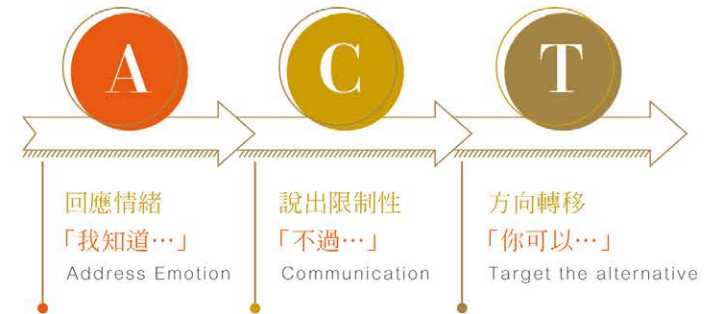
孩子平日的表現絕對讓家長們感覺煩躁或疲累，特別是學習上的議題，再加上生活上的壓力，以致親子關係越見緊張。所以當工作人員觀察到孩子的長處或優點時，工作員會讓家長知道，令家長對自己的孩子有另一角度的認識。

工作人員有必要讓家長認清孩子的行為問題背後的動機，是尋求注意？是希望更多權力上的掌控？抑或報復日常所遭遇到的不公平待遇等等，認清行為動機，才能對症下藥。

同時，家長的心理狀態亦需要被關心。當工作人員留意到家長談及孩子時表現出沒精打采或不感興趣時，意味着家長亦有自己的議題尚未解決，工作員會鼓勵家長洞察自己的問題，當他們的自我掌控問題的能力提升時，焦慮不安或煩躁相對也會較少。於是，家長便會有更多的心靈空間去接納孩子的不足。常言道：「學習寬恕自己，便會懂得寬恕別人」。

5. ACT回應手法(動之以情)

根據兒童為本遊戲治療，ACT回應手法主要是協助工作人員有條不紊地、透過三個步驟說出心中所想，快速地回應孩子的行為，給予孩子跟從的方向。為了方便家長學習，以下有部份英文與原文不符。



5.1 第一步：回應情緒「我知道…」 Address Emotion

情緒會直接影響行為及學習，因此，必先回應情緒，讓對方感到被明白及理解，從而產生親和力及同理心效果。

例子：「我知道你好嬲，因為比賽輸咗，出盡力都仲係差少少先贏。」

家長可能會問：這樣回應好像告訴孩子可以繼續發脾氣？答案當然不是。我們接納孩子的情緒，並不代表認同孩子的行為。因此，理解孩子當下的情緒，並不代表接納孩子透過發怒打人作為處理手法。

5.2 第二步：說出限制性「不過…」 Communication

由於SEN孩子接收訊息的時間十分短促(只得數秒)，更需要簡單清晰地給予指示，別再「囉囉唆唆」。要陳述其限制的行為，以及背後的原因，讓孩子知道什麼行為被禁止。

例子：「不過我地唔可以打人，人唔係用黎傷害。」

5.3 第三步：方向轉移「你可以…」

Target the alternative

情緒不應被堵截，反應疏導。當孩子的行為被禁止，我們總需為孩子找一個出口，疏導其情緒。我們需清楚向孩子表達，當遇到某個情緒時，哪一項行為是容許的。

例子：「你可以擦地下、打空氣、打枕頭。」

然而，對於家長來說，這步驟至為困難。因為家長總能滔滔不絕地指出孩子不適當的行為，但卻未能指出什麼是允許的；加上當發生衝突時，無論孩子還是家長，大家都處於一個高漲的狀態，負面情緒亦主導了大家。不少家長曾分享，在責備孩子的過程中，只是為自己宣洩壓力、「為鬧而鬧」。

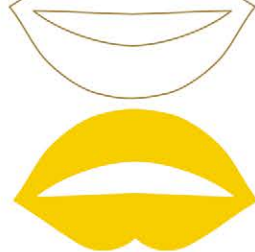
6. 活動中的應用

計劃經常使用到遊樂場，它能夠帶給孩子十分多的感官刺激，對於年紀較小或是較退縮的孩子，可能他們會感到又驚又喜，百感交雜。當中包含不少簡單歷奇設施，如小小繩網陣、鐵架等。

四層高的鐵架，每一層都是一格格正方形所組成，對於孩子而言，一進入鐵架就等同迷宮。大部份孩子都喜愛爬得高高的，希望坐在最高處，眺望下面的風景。但亦有部份孩子害怕爬高，總是停留在第一二層。

這個時候，家長總是心急，期望孩子能夠盡快爬上去，或是不斷教授攀爬技巧：「將手放在呢度，腳放在呢度，咁咪可以爬高一層。」「快啲上到最高，等我可以為你影相。」其實，這些說話帶有期望，都是在阻礙孩子的探索。此時，兒童為本遊戲治療的理念及ACT回應手法，便適用於帶領遊樂場活動。

以孩子停留在第一二層，不願爬高為例，可這樣回應：「你嘗試接觸呢個鐵架，睇嚟凍凍地」、「你爬左第二層，只係得鐵枝可以俾你企，睇左右扶住鐵枝，睇嚟你好識得爬呢個鐵架」、「雖然有其他同學仔想穿過



你，你好輕巧就可以避過佢喇」。

當然，有時候孩子都會做出危險的事情，如爬得高高，還要在最高處站立時，我們都必需「出手阻止」(縱然ACT回應手法不能夠立即制止孩子的危險行為)。

例如：「我知道你好想再高啲，再望遠啲，不過你雙手都無扶住任何野，會十分危險，我怕你會跌下來受傷，你可以左手扶住鐵枝、右手扶住鐵枝、單手扶住鐵枝或者雙手扶住鐵枝。」當我們使用這樣的回應，語言能力強的孩子，能夠作出語言的回應，例如：「啱呀，我響呢度就好足夠」，而語言能力弱的都能夠點一點頭，表示我們的回應能夠將他們所想的形容出來。而最為神奇的是，面對較退縮的孩子，這樣的回應過後，孩子重覆玩一兩次左右，會開始嘗試有新的動作，雖然動作不夠純熟，但我們樂見孩子正開始探索新事物。

普遍而言，孩子都十分喜愛重覆地玩遊樂場，因為「熟悉會帶來安全感」，每玩一次，孩子又再成功消化一次經驗，玩法都有些少不同，「越玩越精」，可見每一次的重覆都對孩子何其重要。



總結

兒童為本遊戲治療對在日常生活中面對不少挫折的特殊學習需要兒童來說，能夠從探索中獲得成功經驗，以及重新認識自己的才能，是一個正面及具治療性的過程。我們深信只要有適當的土壤，兒童的心事會獲得舒緩，創造力亦得以展開。



三 · 人生八階

Psychosocial Developmental Theory

1. 理論基礎

心理學家艾力遜(Eric Erickson)指出，人在一生中不斷成長，當中可分為八個階段。在每一階段均有不同需面對的成長任務及危機。若個人能成功面對該階段的任務與危機，便能順利成長發展。否則，其成長會遇上阻滯，帶來負面成長。而每一個階段、成長任務及危機，已詳列於下圖。



2. 對管教的應用

2.1 認識子女成長階段需要

由於計劃主要針對小學生，故工作員集中討論第四及第五階段的少年期及青年期。在少年期，孩子開始堅持自己所想，希望事物都按自己的想法而行。然而，凡事又豈能順利？SEN孩子總會經歷「撞板」，受到挫折。因此，工作員要不斷強調「成功感」和「能力感」，即讓孩子在遊戲的過程中，盡可能得到「成功感」，從而協助孩子衝破成長帶來的挑戰，提升自信心。

有部份高小學生漸變成熟，六年級已進入青年期階段，孩子的焦點會從父母轉移至朋友身上，朋友的價值往往大於父母。孩子希望能與朋友「埋堆」，從「朋友堆」中尋找自己的角色及定位。他們會尋找自己究竟屬於「搞氣氛」的帶領者抑或屬於「智者」出謀獻策？還是屬於「被取

2.2 認識自己成長階段需要

對於家長，普遍都屬於中年期，家長所面對的成長挑戰是「傳承」及「創新」。當人進入婚姻生兒育女(獨身未婚當然有其成長挑戰，不在此贅)，便要傳承作為自己父母的子女，侍親至孝；作為伴侶在婚姻裡的互相扶持；作為父母在管教中的責任。加上工作、經濟及生活上的種種壓力，在傳承參考舊有經驗之外，也必須要配合社會環境而創新，為人生新一頁謀出路。

家長，已擁有多多年人生經驗，當中必然經過高高低低、跌跌碰碰。這些經驗讓家長構成對事情的看法及價值觀，建立自己一套的準則。最終，家長會將這一套，嘗試從管教中教導孩子：好的經驗希望會「傳承」到下一代，不好的經驗會「創新」，避免重蹈覆轍。如果孩子接受家長的一套，家長自然容易過渡成長挑戰。相反，SEN孩子總有自己想法，與家長想法相違背，以致家長處於「停滯」及疑惑的狀態，未能衝破這個成長關口。家長的需要正取決於孩子能否按其心意而行。因此，協助家長理解及接納SEN孩子的特性至為關鍵。

四 · A B C 法 則

1. 理論基礎

心理治療師Albert Ellis創立的理性情緒行為療法(Rational Emotive Behavioral Therapy, 下稱ABC法則), 是以認知的理論為基礎, 揉合行為療法的某些技術而自成一體的治療方法。ABC法則包含觸發事件(Activating Event)、信念(Belief)及後果(Consequences)。ABC法則讓我們知道, 當受到外界刺激時, 我們如何在不覺察的情況下運作。這個思維具有重覆性和慣性。當我們產生負面情緒, 這個思維慣性促使我們採取無效行動。觸發事件(A)指我們在生活中遇到的人或事, 如孩子鬧情緒、和伴侶吵架等; 後果(C)主要是指我們的情緒或行為反應, 如覺得好「髒」、好失望等。不少人會誤以為A是因, C是果, 但Albert Ellis認為對情緒影響最大的反而是在中間的信念(B), 亦即是一個人的「信念或看法」。信念影響著我們怎樣看待事情, 亦因為這些詮釋才會引起某種特定的情緒反應。



故相同的觸發事件, 只要放在不同的人身上, 就會產生不同的後果。原因是, 「信念」才是決定性因素, 主導所引起的感受及後果。



2. 對管教的應用

每人心中都會有不少「要害」(Hot button), 每當孩子作出某個行為, 觸動家長的「要害」, 便怒火中燒。當我們學會了ABC法則, 我們便會了解到什麼觸發了我們的負面情緒。

有一次, 工作人員問及一位非SEN家長「孩子做了什麼會令到你忍無可忍?」。此家長回應: 「孩子倒瀉湯」。其他作為SEN的家長不認同, 因為已經習以為常, 這件事情豈會觸動他們的「要害」, 只淡然叫孩子「執手尾」就可以。然而, 其中一位SEN家長分享, 但當事情發展至孩子突然用整盒紙巾清理倒瀉了的湯時, 一整盒紙巾頓時報廢。此時, 孩子完美地擊中「要害」, 家長勃然大怒。工作人員問家長: 「其實當時你髒什麼?」家長回答: 「乜佢咁蠢, 已經教過很多次要撿碗布清理, 而非用整盒紙巾, 紙巾要錢買架, 多多都唔夠抹。」

在這件事情上, 「倒瀉湯」屬於觸發事件, 「乜佢咁蠢」是屬於信念, 「家長髒」是屬於後果。不論是什麼事情, 只要孩子做了「蠢」事, 家長便會大發雷霆。相反, 當你有新的信念, 後果就截然不同。例如, 今次是你朋友的孩子倒瀉湯, 你朋友非常憤怒。你會如何? 大部份家長們都

表示：「唔緊要啦，小朋友慢慢教，清理好就得啦。」家長為何如此冷靜，因為事情沒有觸碰她們的Hot button。

對自己的孩子



對朋友的孩子



然而，ABC法則未必可運用於孩子身上。有一次，家長學習了ABC法則。回到家後，看見孩子發脾氣，並問孩子：「我見到你好嬲，你諗下你既信念係咩呀？」。結果，孩子當然茫然不知。一個人的信念從何而來？當中包含着期望、價值觀、人生經驗等等。家長的多年經驗建構出獨有的信念，而孩子只有人生數載，他們的信念仍在建構中。所以ABC法則較合適用於家長身上，用作分析自己動怒的來源。

家長每當遇到一件「火山爆發」的事情，腦海即時泛起的數句便是信念。真真正正引起家長動怒的，是腦海中出現的「信念」，從來不是眼前的事情，它只是導火線罷了。

3. 理解動機、一條毛與現實道理(說之以理)

當採用了ACT回應孩子的情緒、確認動之以情後，再來便是說之以理，這是我們綜合面對SEN孩子的經驗，整理所得的一套回應技巧。

回應也是三個步驟：理解動機、一條毛、現實道理。透過這三個步驟，當家長遇到SEN孩子情緒高漲時(尤其他們受挫折的時候)，可為孩子作出安慰及鼓勵，能夠有效地表達出關心及理解。

3.1 第一步「理解動機」

「動機情緒沒有錯，只是行為有沒有果效。」，這取材自身心語言學(Neuro-Linguistic Programming, NLP)的一句話，指出情緒是與身俱來的，而且無法制止。我們無法要求孩子突然由害怕變為開心，這等同拒絕孩子的情緒。真誠地相信孩子在負面情緒背後，事必有因，緊記不需要評價原因的大小、甚至是否合理，只要表達明白他一定有其原因，鼓勵孩子(特別是部份表達能力較遜色的SEN孩子)。把真實的感覺及其原因表達出來，與他們同行，呈現同理心的效果。唯有找到孩子動機中的信念，才能達致說之以理。

3.2 第二步「一條毛」

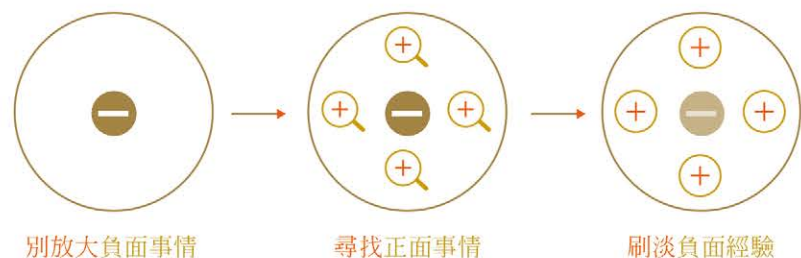
一條毛的重量接近是零，輕飄飄。但是，我們並不會當它完全沒有重量。當家長回應孩子與人衝突的時候，我們又會否明白孩子不是完全錯誤呢？當上述情況發生時，我們仍然要看得出孩子當中的「一條毛」，孩子總有處理得合宜及有其道理的地方。

根據經驗學習法，人的感覺會主導其後的學習及得著。當一個人感覺正面，得著普遍都會正面；當一個人感覺負面，得著普遍都會負面。一件事情對每個人來說，可有不同的感覺。例如，有些孩子感覺遊戲「大風吹」很刺激，所以投入活動；有些孩子感覺「大風吹」很幼稚，所以敷衍參與。

我們無法控制負面情緒的來臨，但卻可以合宜地回應及處理負面情緒。舉一個日常例子，當孩子十分害怕蚊子，家長便可能直截了當地回應：「唔洗驚啦！你係男仔嚟架，咁都驚！」其實這些說話無助疏導孩子的負面情緒，亦妨礙家長了解孩子真實的內心世界。

故此，當孩子遇到負面情緒時，首先要認同孩子的情緒，接納他們害怕蚊子的反應。然後，說出孩子在處理時有什麼值得欣賞的地方，從身邊找出「一條毛」（正面的事情）。例如，孩子嘗試找方法避開蚊子的煩擾。

當家長成功找到幾條「毛」，正能量大於負能量時，孩子的感覺可能因此稍為變佳，他們便能從中學習如何正面地控制情緒。雖然我們無法完全摒除負面感覺，但我們可以尋找「一條毛」來刷淡負面經驗。「一條毛」亦幫助家長縮小孩子壞的一面，放大孩子好的一面，從而一步一步提升孩子的能力。



3.3 第三步「現實道理」

家長日常不停地「講道理」，相信家長對這步驟最容易掌握。根據觀察，孩子每當犯錯，家長都急不及待地以一連串「大道理」介入。可是，這正正忽略了孩子的動機及情緒，無法理解他們的行為背後原因。因此，透過練習回應技巧，時刻提醒自己：先了解孩子的動機，然後找出孩子當中的付出及心思，最後才講道理，灌輸正確的價值觀。

五 · 何謂管教

管即管理，為了鞏固理想的行為減少錯誤出現；教即教育，教導孩子自律獨立地規劃自己的生活、為自己的行為負責任，最終由依賴父母，過渡至獨立自主、自立成人。最重要的，是每一次也是全新而獨特的經驗及過程。管教是一種藝術，那麼，家長該如何掌握管教呢？或許，可依七何法的反思，引領家長檢視自己的管教，從而找到一點端倪。

1. 管教七何法

1.1 管教七何法(一)：何事(What)

在日常生活中，當家長看見子女的什麼行為、聽見子女什麼說話，感受到子女什麼態度品格，何事會觸動反射神經，讓家長立即指導、督促及管教子女？多手多腳？亂放物品？爬高跳遠？騷擾他人？危險動作？多咀多舌？取笑別人？巧言狡辯？尖酸刻薄？刁蠻吵鬧？亂發脾氣？不負責任？欠缺禮貌？不求上進？懶散怠慢？家長的個人標準及對社會標準（即所謂「公德心」）的認知與協調，是首要反思的層面。

家長對子女是否有一套理想的言行舉止、人生價值及態度？唯有家長能檢視清楚所持的期望及要求，才能清楚地向子女表達及要求跟從，而不會隨心所欲毫無準則。但無論是何事，可以肯定的是，管教是必須的。

1.2 管教七何法(二)：為何(Why)

接著，家長就要問為何而管？為何而教？同一個行為，在甲家長眼中，是天真純樸的表現；但在乙家長的眼中，可以是不用腦的傻小子行徑。為何會有這個差異？說穿了，接納與否，在乎每人背後的價值觀。但家長是否有足夠的理據支持自己的管教？抑或當孩子不明所以之時，管教只變成家長無從分辨的個人喜惡野蠻行為？「話咗唔准就唔准！」曾幾何時，我們會耐心地向孩子解釋被管教的原因？

家長心中往往有一句：「我都係為你好！」令一切管教變得合情合理？但何為好？家長的「為你好」從何而來？一切皆與家長在原生家庭中的經驗有關：與父母兄弟姊妹的互動關係、被管教的經驗、成長歷程，均塑造個人的價值取向。當家長能小心沉澱每一個管教背後的原因，就更能堅守自己的崗位，去執行管教，亦更容易向孩子講解被管教的原因。但無論是因何作出管教，也要以「無條件的愛」為動機，才能達至情理兼備的管教。

1.3 管教七何法(二)：何人(Who)

現今社會，父母均忙於工作的多不勝數。子女成長往往交由祖父母輩，甚至傭工代勞；再加上隨著子女成長進入學校社會，不同的人，包括：校長老師、同學朋友，均會為管教帶來或多或少的影響。

父與母、翁婿婆媳、僱主與傭工，大家在日常生活習慣的不同、管教手法技巧態度的比較、情緒高低起伏的互動反應、價值取向的矛盾，相互之間是否能包容接納？彼此是否明白理解？最終是否達致共識或合理讓步？孩子的一個行為，往往會引發「你怎麼可以這樣也不理？」又或「何需如此大驚小怪？」之爭。既然每人心中也有一把尺，難道真的是「誰人看不過眼就由誰來管？」

來自四方八面的意見，究竟由誰人來定錯對？只要緊記著：即管大家意見手法不同，大家也是建基於愛而作出管教，將最好的承傳給下一代。除證明了孩子的成長，是充滿祝福與愛；亦正好提醒家長，在管教中必需建基於謙卑的態度，自己的方式想法，並不是唯一最好的。但願家長與伴侶、長輩甚或傭工在協調管教之時，見證自身情緒修養及人際相處能力的提升。

1.4 管教七何法(四)：何時(When)

在每天的生活中，總會遇上不同的事件，無論是預計會發生的，抑或是突如其來的意外，無時無刻也在考驗家長的應變能力及臨場反應。何時管？何時教？隨時管？即時教？早上教？食飯時管？臨訓時教？何時是最佳

時機？若不即時回應，過後會否太遲？但若即時處理，大家也餘氣未消，又是否適合？相信許多家長，不時對於如何拿捏管教的時機，常感不知所措。

簡單而言，原則有二：一、危險迫在眉睫，以保護子女為先。父母要小心評估孩子的個性特質，若然孩子天性衝動急躁，即時的管教是必需的。二、父母子女的情緒管理是否穩定，大家是否預備好去處理事件？所有的道理，都必須要建基於平靜的心境，才能收效。

其實，由子女出生的第一天起，教養的工作就已經悄無聲色地，進入家長的生命之中。管教對家長來說，是一生之久的訓練。隨著子女的成長，家長也要因應子女不同成長時期的需要而轉變，因為家長絕無可能以對應幼兒的手法，與一名初中生相處。

1.5 管教七何法(五)：何地(Where)

不知大家是否經歷過，在公眾地方，如電梯之上、遊樂場、車箱之中、商場店舖食肆甚至洗手間內，管仔教女之聲彷彿無處不在；家長往往在「忍無可忍」下毫不吝嗇地，現場親身示範管教子女的技巧，情況有時實在慘不忍睹。有家長為著處理即場的尷尬，甚至拋下一句「返到屋企你就知死！」令「屋企」頓時成為刑場，甚至是一個等死的地方？！「家」原是提供保護的場所，何必要讓孩子在心中留下烙印，誤以為家真的是一個會秋後算帳的地方呢？

究竟何地合適進行管教？首先，在家進行管教是必然的事；但要注意環境的安排，盡可能將一切影響的因素撇除，例如關掉電視機又或先停止孩子的活動，以令孩子能更專心地接收家長所發放的訊息。另一方面，在公眾場合，家長在情緒管理的大前題下，如環境許可，輕輕將子女帶到較隱蔽處，讓大家冷靜而溫和地面對事件，將原是面向人群公眾的情況，轉而由家長單獨面對子女，對雙方而言，也會輕鬆一點。所以，總要記著：「父母尊重子女，子女才會尊重父母！」

1.6 管教七何法(六)：如何(How)

在工作中所接觸大部份的家長，均較關注「如何管教」。誠如輔導大師沙維亞女士的名言：「問題不是問題，如何應對問題才是問題！」(Problems are not the problem; coping is the problem.)

家長可時刻從心底裡緊記，在管教中要以謙卑的心，與伴侶以至一眾對管教子女有影響力的人士，縱使大家在方法、態度、取向上不盡相同，大家均只是出於愛護子女之心，以求同存異的精神相互協調；更需要家長在面對子女時，掌握自己的情緒，在適當的時間地點，以尊重自己、尊重子女之心，一起面對及處理問題。當中需要家長具備對孩子行為背後的想法的好奇心；更需要家長充滿耐性的去了解孩子的世界及講解管教的原則，忍耐孩子無理的情緒反應；而家長是否能貫徹始終堅持管教；這一切均有助家長應對管教時的挑戰。

1.7 管教七何法(七)：何價(How much)

家長有沒有想過管教最終的目標是什麼？若家長了解自己管教是否合宜，可問問自己以下的問題：在管教後與子女的關係是變得更密切，抑或是更僵持不下？子女是朝向更獨立自主？抑或是更依賴怯懦？是學懂為自己的行為負責任？抑或是指責他人，逃避問題？子女有何反應？是否期望的呢？管教方法，有何代價？

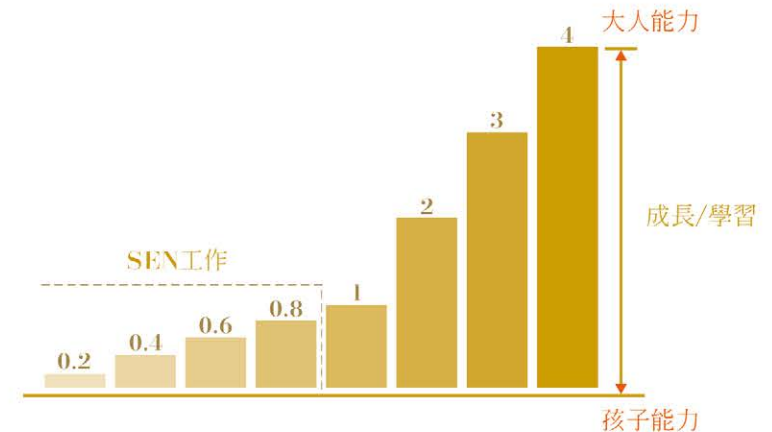
當然，不是要家長為著親子關係而放棄底線，這不但只會令孩子失去原則，而家長更會失去孩子的尊重。更不是要鼓勵家長事事讓孩子決定，就叫做給孩子自主；相反，家長應主動引導培育子女思考解難的能力，即所謂：「售人以魚，不如授人以漁」。

或許，家長可以學習「以終為始」的管教策略：在每一次推行管教前，先想清楚自己最終想要的效果，這個做法，會有什麼代價？簡單如即時停止危險或無禮行為、甚至是做人處事的態度價值；評估一下自己的做

法、說話、態度舉止，是否配合及有助達成心中的理想效果；在掌握自己的情緒狀況及修正管教方向後，才予以施行，方可收事半功倍之效。當然，不是每一次的管教也能讓孩子明白及接受，甚至有可能引起關係的緊張及磨擦；但總要相信，若一切管教均來自愛，在平衡尊重孩子的自主性與承擔事件後果的能力後，孩子最終也會明白及感受到家長的愛護。

2. SEN家長管教工作

SEN孩子(尤其ASD孩子)對事情執著，較難有彈性地處理問題。一旦他們遇上不如意及未跟上規劃的事情時，特別容易受到挫敗。當家長教導孩子時，他們往往未能跟隨。在計劃裏，有家長笑說要以年計才能教懂SEN孩子打招呼，眼淚在心裏流。SEN家長要經過「三年零八個月」的堅持，孩子才懂得望著人揮手。我回應：「孩子重複犯錯並不稀奇。普通孩子只需跌倒一次、兩次、三次，就會學懂不再跌；但SEN孩子可能跌倒一百次才學懂。從結果來說，SEN孩子與其他孩子最終都會學懂站立，只是花費時間比其他人多而已。」



因此，當教育SEN孩子時，家長要將工夫、步驟逐一拆細。孩子不能一步受教的，我們便拆為半步，甚至半步的半步，讓孩子能夠慢慢學習。有時候，為了讓孩子能夠學習，我們需要先降低要求。看似是退步，但實際是在包容，讓孩子再重新熟習後，才再教導。當孩子叛逆時，家長每次的包容、忍耐、控制情緒，其實便是把每一步拆細的最佳證明了。

3. 總結

根據歷奇輔導的三步曲，簡介/指令(Briefing)、帶領及觀察(Leading & Observation)、解說回應(Debriefing)，解說回應的先決條件在於觀察；當我們或家長無法冷靜及仔細地洞悉到孩子所思所想，我們對孩子的回應必然無法到位。在安全的情況下，我們鼓勵家長給予數十秒時間先作觀察，盡快代入小朋友的角度，看看有什麼事情令其感到憤怒或害怕。然後留意他們對這些事情如何回應，極速尋找他們的「一條毛」，最後有條理地作出回應。

學習完畢，家長笑說：「我估我要用到以上兩套回應，前題係我要搽到自己把火。」然後，我們可以再一次重溫ABC法則。再者，縱然家長能夠控制情緒，但要回應到位，這確實不容易掌握。是的！但我們相信家長有能力。初時必然有不少沙石，但當不斷的練習，定會熟能生巧。家長對孩子的承諾是一生一世的，當中盛載了何其多的疲累與努力，為的是尋求一個拉近與孩子關係的有效方法。讓我們向家長致敬！

參考資料 Reference

Ellis, A. (1988). *How to refuse to make yourself miserable about anything—yes, anything!* New York: MJF.

Gibbs, G. (1988). *Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods.* Oxford: Oxford Further Education Unit

Greenaway, R. (1993). *Playback: A Guide to Reviewing Activities.* Duke of Edinburgh's Award

Kolb, D. A., (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development.* Prentice-Hall.

蘇靜枝(譯)(2011)。繽紛花園：兒童遊戲治療。台北市：張老師文化事業股份有限公司。(Daniel Sweeney, 2001)



2

第二章

研 究 成 果

特 殊 學 習 需 要 兒 童 家 長 之 抗 逆 力

聖雅各福群會家庭及輔導服務自2013年起，
推行以歷奇輔導為主軸的

「支援家長培育特殊學習需要兒童計劃」。

衷心感謝香港城市大學社會及行為科學系
社會心理學研究室的團隊，不辭勞苦地完成研究，
期望以實證為本，把累積下來的經驗，作一次整理。

研 究 團 隊 名 單

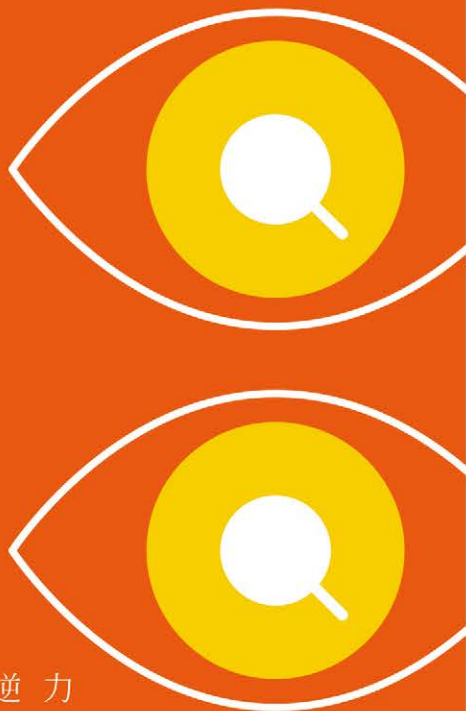
| 研究主任/首席研究員

何敏儀博士 香港城市大學社會及行為科學系助理教授

| 研究團隊成員

張珊珊 香港城市大學社會及行為科學系碩士畢業生

余善晴 前香港城市大學社會及行為科學系研究助理



一 · 研究目的

「支援家長培育特殊學習需要兒童計劃」(下稱本計劃)委託香港城市大學社會及行為科學系社會心理學研究室進行「特殊學習需要兒童家長之抗逆力」研究，旨在透過問卷調查及小組訪問，探討本計劃對參與計劃家長的影響。當中的研究重點包括：

- ① 本計劃對於參與家庭的影響，尤其是親子關係。
- ② 參與本計劃的家長在計劃前後的改變，包括情緒及管教子女的方法。

二 · 研究對象

是次研究對象是有特殊學習需要兒童的家長。為評估本計劃的成效，本研究採用了重覆量度(Repeated Measure Design)的方法，家長需要在計劃前及計劃後(7節家長小組及5節親子小組)完成前測及後測兩份問卷。前測問卷和後測問卷相同，只是在前測，家長需要回答一些簡單的個人資料(以不記名方式)。另外，本研究增設實驗組(Experimental Group)及對照組(Control Group)，以增加測量可靠性。實驗組是指本計劃參與者，而對照組在測量期間，並不會接受任何與計劃相關的服務。參與者只需在間距約三個月時間分別完成前測及後測。

此外，實驗組的參加者有機會被抽中被邀請加入焦點小組(Focus Group)。焦點小組乃半結構式訪談(Semi-structured interview)，為了解計劃的效果及對家長帶來的改變。

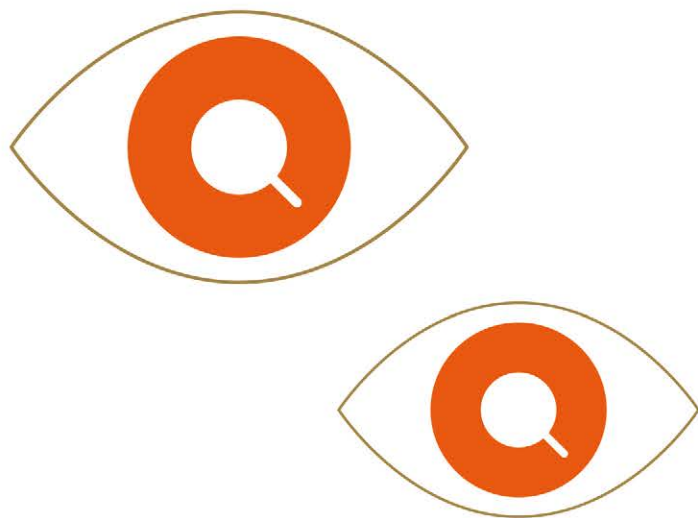
研究共邀請了206位家長與是次研究，當中133位家長為實驗組，73位家長為對照組。最終成功收回192份問卷。參加者若未能於指定時間內完成及提交前測及後測問卷，其數據將會被視作為無效。在實驗組中，33位家長被隨機抽出並獲邀參加焦點小組。



三 · 研究步驟

是次研究由聖雅各福群會的職員向參加者進行招募及對數據收集的物流作出協調和跟進。聖雅各福群會透過其服務網絡邀請轄下社區中心，以及其服務的小學推廣是次研究計劃。並在不同小學，向負責特殊教育的主任派發一套有關是次研究的資料給予有SEN學童的家庭，研究文件包括一封邀請信和一份研究計劃的同意書。同意參與研究的家長於簽署同意書後，聖雅各福群會的職員會在活動前簡介會上派發並收集完成的前測問卷。待家長完成7節家長小組及5節親子小組，職員會派發後測問卷，並將收集完成的問卷交回香港城市大學的研究人作整理及分析。

實驗組的家長將被隨機抽出，並獲邀參與焦點小組。小組訪問共分為五組，每組約6-7人。焦點小組由香港城市大學的研究人員負責進行，受訪者均獲得\$50超市禮券，以答謝他們騰出寶貴時間參與歷時一個小時的焦點小組。



四 · 研究工具

為探討本計劃之成效，是次研究採用以下的測量工具：

1. 親子關係

▶ 親子關係量表 Child-Parent Relationship Scale, C-PRS ◀

親子關係量表由Simkiss等編制。此量表有15條問題，每條問題均為一個子女及父母關係的陳述。答題者需對其問題的陳述表示同意程度，以6點評分標準選擇最適合的答案，其中1分表示「非常不同意」，6分為「非常同意」。量表總分數為量表所有題目的分數的平均分；量表總分數越高，代表答題者自評與子女有更好的親子關係。C-PRS量表亦可拆分為兩個副量表，分別為衝突(Conflict)及親近(Closeness)。衝突副量表分數越高代表親子有較少的衝突；而親近副量表分數越高代表親子的親近感越高。

2. 子女管教效能感

中文版子女管教效能感量表

▶ Chinese version of the Parenting Sense of Competence Scale, PSOC ◀

中文版子女管教效能感量表(Ngai, Chan & Holroyd, 2007)共有17條題目，這量表廣泛地被用作瞭解父母於親職方面的能力。答題者需對其問題的陳述表示同意程度，以6點評分標準選擇最適合的答案，其中1分表示「非常不同意」，6分為「非常同意」。量表總分數為量表所有題目的分數的平均值；量表總分數越高，表示答題者自評其親職能力越高。

3. 心理健康

情緒自評量表

► Depression Anxiety Stress Scale, DASS-21 ◀

情緒自評量表(Brown, Chorpita, Korotitsch, & Barlow, 1997; Ng, Trauer, Dodd, Callaly, Campbell, & Berk, 2007)共有21條，當中包括三個副量表，分別為抑鬱(Depression)、焦慮(Anxiety)及壓力(Stress)。每個副量表各有 7 條題目，答題者需回答過去一星期的感受及行為。量度採用了4點評分標準，其中0分代表「不適用」；1分代表「頗適用，或間中適用」；2分代表「很適用，或經常適用」及3分代表「適用，或常常適用」。副量表總分數為量表所有題目的分數的總分之和的兩倍，答題者在該副量表分數越高，代表答題者的抑鬱、焦慮及受壓越嚴重。

4. 壓力處理

壓力處境的壓力量表 - 情緒焦點因應策略

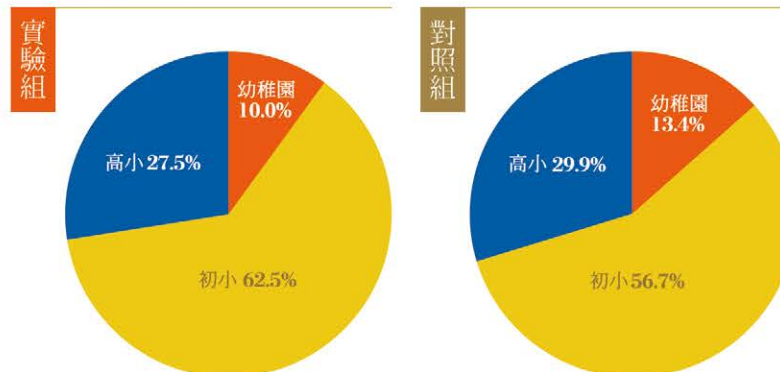
► Coping Inventory for Stressful Situations, CISS - ◀
(Emotion Oriented Coping)

壓力處境的壓力量表由Endler & Parker(1990)編制。我們使用了CISS中的情緒焦點因應策略(Emotion Oriented Coping)副量表。此副量表共有16個陳述句，表示當人們面對困難或壓力的反應，例如「責怪自己拖延」。量表以5點Likert評分標準選擇最適合的答案，其中1分表示「從來沒有」，5分為「經常出現」。

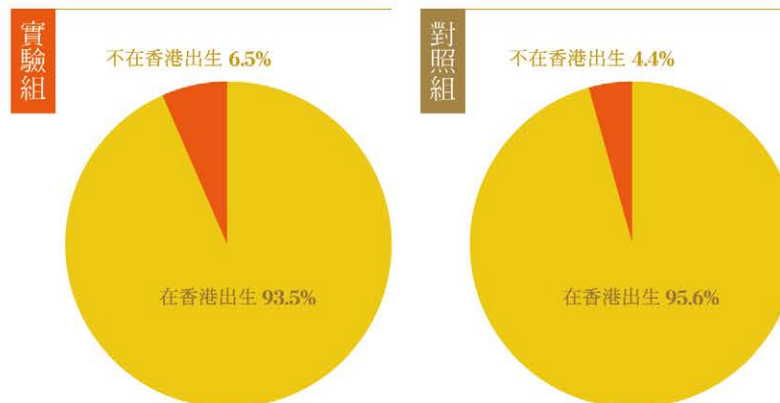


五 · 參與計劃家庭SEN兒童 基本資料

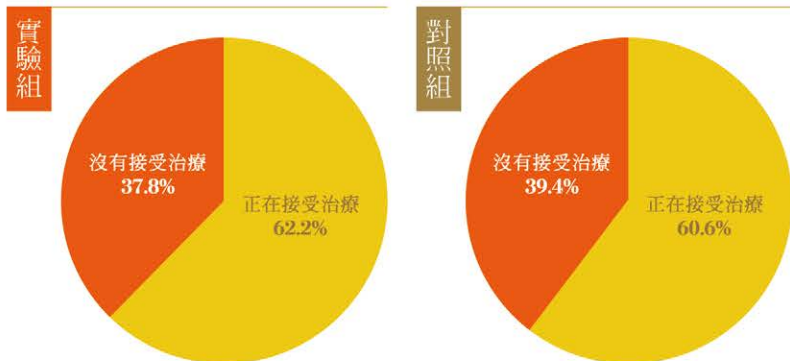
兒童就讀年級



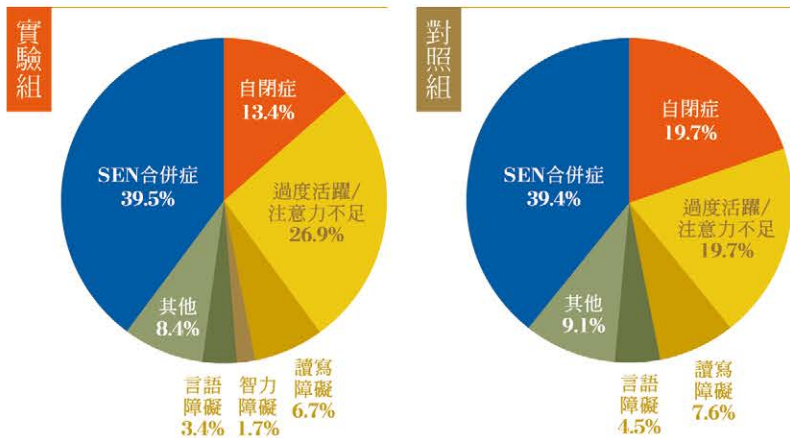
於香港出生



接受治療情況



學童SEN情況

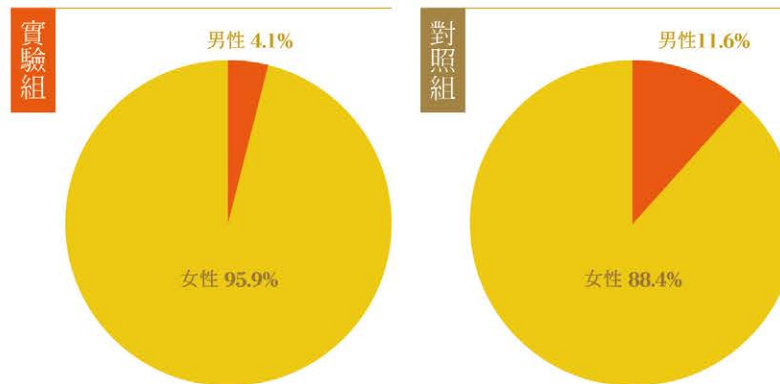


*SEN合併症(Comorbid)：孩子有多於一種特殊教育需要。

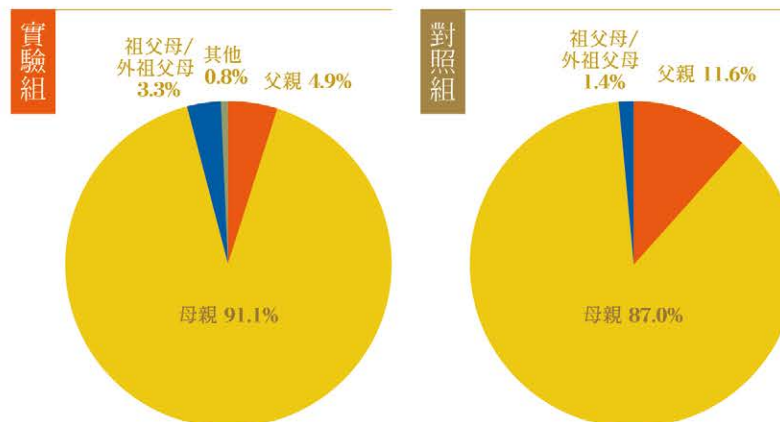
六 · 參與計劃家庭家長 基本資料

實驗組的家長年齡介乎28至69歲，平均年齡為41.82歲，標準差為7.12歲。對照組的家長年齡介乎27至56歲，平均年齡為40.67歲，標準差為6.39歲。

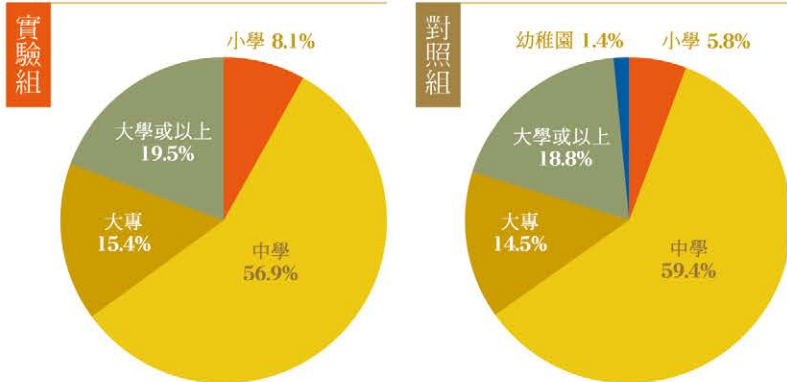
家長性別



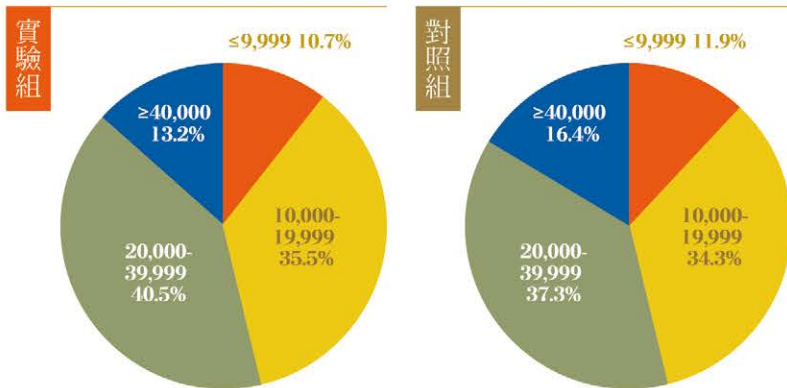
與兒童的關係



家長教育程度



家庭每月平均收入



七 · 實驗組參加者於參與計劃前後作對比

我們以成對樣本t - 檢定(Paired Sample T-test)作數據分析，比較實驗組參加者在參與計劃前後的改變，比較親子關係、對子女管教效能感、寬容、心理健康及壓力處理方式的變量是否有統計學上的顯著差異。

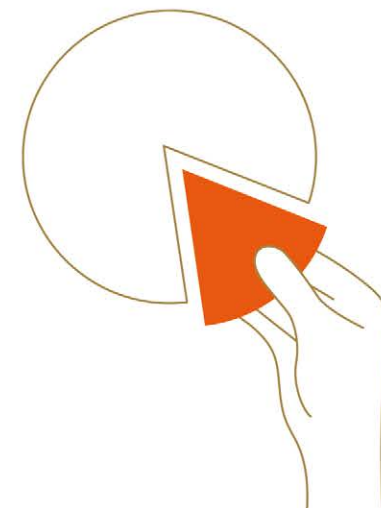
1. 親子關係

根據表①，參與計劃前後的比較，實驗組的家長自評與子女的關係有顯著差異。於參與計劃後，他們有更好的親子關係，減少了與SEN子女的衝突並增加了親近感。

表①：親子關係量表(C-PRS)

	分數範圍	計劃前	▶	計劃後
親子關係量表 C-PRS	1-6	4.05 (0.61)*	▶	4.23 (0.58)*
衝突 Conflict		4.70 (0.70)*	▶	4.94 (0.61)*
親近 Closeness		3.47 (0.86)*	▶	3.61 (0.88)*

*p值<0.05，說明計劃前後有顯著的分別。



2. 對子女管教效能感

根據表②，參與計劃前後的比較，實驗組的家長在育兒意識有顯著差異。

實驗組的家長於計劃後，對子女管教效能感有所提升。

表②：中文版子女管教效能感量表(PSOC)

	分數範圍	計劃前	▶	計劃後
中文版子女管教效能感量表 PSOC	1-6	3.77 (0.71)*	▶	3.99 (0.72)*

*p值<0.05，說明計劃前後有顯著的分別。

3. 心理健康

根據表③，參與計劃前後的比較，實驗組的家長在心理健康上有顯著差異。

實驗組的家長於計劃後，抑鬱、焦慮和壓力指數均下降。

表③：情緒自評量表(DASS-21)

情緒自評量表 (DASS-21)	分數範圍	計劃前	▶	計劃後
抑鬱 Depression	0-42	8.66 (7.82)*	▶	6.93 (7.26)*
焦慮 Anxiety		8.41 (7.93)*	▶	5.98 (6.57)*
壓力 Stress		15.26 (9.20)*	▶	12.15 (8.63)*

*p值<0.05，說明計劃前後有顯著的分別。

4. 壓力處理

根據表④，參與計劃前後的比較，實驗組的家長在壓力處境的壓力調查上有顯著差異。實驗組的家長於計劃後，減少運用情緒焦點因應策略。

表④：壓力處境的壓力調查(CISS)

壓力處境的壓力調查 (CISS)	分數範圍	計劃前	▶	計劃後
情緒焦點因應策略 Emotion Oriented Coping	1-5	2.45 (0.70)*	▶	2.20 (0.79)*

*p值<0.05，說明計劃前後有顯著的分別。

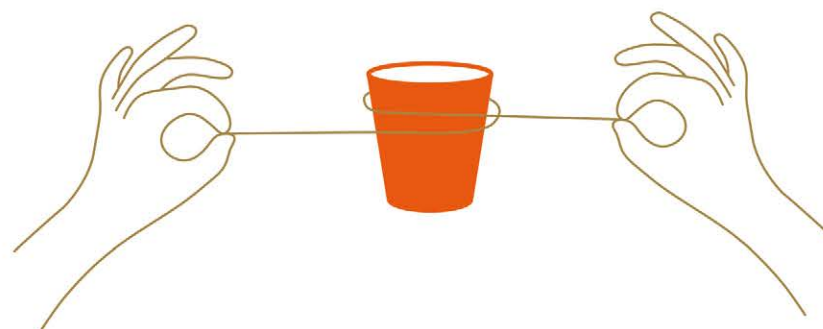
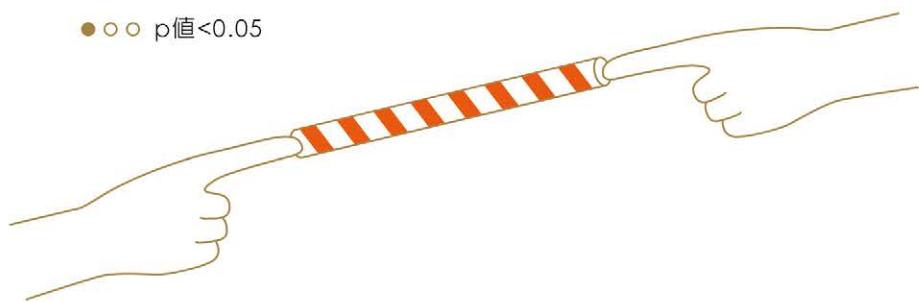


表 6：實驗組在參與計劃前後在各研究變項的差異

研究變項	t-值	顯著性
親子關係量表 C-PRS	-4.17	●●●
衝突 Conflict	-4.68	●●●
親近 Closeness	-1.99	●○○
<hr/>		
中文版子女管教效能感量表 PSOC	-4.54	●●●
<hr/>		
情緒自評量表 DASS-21		
抑鬱 Depression	3.19	●●○
焦慮 Anxiety	4.78	●●●
壓力 Stress	5.01	●●●
<hr/>		
壓力處境的壓力調查 CISS		
情緒焦點因應策略 Emotion Oriented Coping	4.64	●●●
<hr/>		
●●● p值<0.001		
●●○ p值<0.01		
●○○ p值<0.05		



八 · 實驗組與對照組作對比

為了幫助確認研究得出的成效是由本計劃而來，我們對實驗組和對照組兩組作對比。我們採用了單因子相依變異數分析(Repeated measured ANOVA)去對比實驗組和對照組，以評估計劃的成效。

1. 親子關係

相比實驗組和對比組，在衝突方面，兩組在前測和後測有顯著差異，實驗組的家長明顯有更大的改善，他們與子女的衝突減少了。

情緒自評量表 (DASS-21)	組別	前測	後測	F-值
親子關係量表 C-PRS	實驗組	4.05 (0.61)	4.23 (0.58)	2.40
	對照組	3.83 (0.70)	3.89 (0.82)	
衝突 Conflict	實驗組	4.70 (0.70)	4.94 (0.61)	4.64*
	對照組	4.40 (0.83)	4.44 (0.88)	
親近 Closeness	實驗組	3.47 (0.86)	3.61 (0.88)	0.05
	對照組	3.28 (0.94)	3.39 (0.97)	

*p值<0.05，說明實驗組與對照組於計劃前後比較有顯著的分別。

2. 對子女管教效能感

相比實驗組和對比組，對子女管教效能感方面，兩組在前測和後測有顯著差異，實驗組的家長明顯有更大的改善，表示實驗組家長對子女管教效能感提升更多。

	組別	前測	後測	F-值
中文版子女管教效能感量表 PSOC	實驗組	3.77 (0.71)	3.99 (0.72)	6.02*
	對照組	3.64 (0.68)	3.67 (0.71)	

*p值<0.05，說明實驗組與對照組於計劃前後比較有顯著的分別。

3. 心理健康

相比實驗組和對比組，在心理健康方面，兩組在前測和後測有顯著差異，實驗組的家長明顯有更大的改善，表示實驗組家長的抑鬱、焦慮和壓力指數均有較大幅度的下降。

情緒自評量表 (DASS-21)	組別	前測	後測	F-值
抑鬱 Depression	實驗組	8.66 (7.82)	6.93 (7.26)	10.06*
	對照組	9.47 (9.37)	10.85 (9.79)	
焦慮 Anxiety	實驗組	8.41 (7.93)	5.98 (6.57)	13.18*
	對照組	8.49 (8.30)	9.22 (9.10)	

	組別	前測	後測	F-值
壓力 Stress	實驗組	15.26 (9.20)	12.15 (8.63)	7.75*
	對照組	15.46 (11.18)	15.64 (10.37)	

*p值<0.05，說明實驗組與對照組於計劃前後比較有顯著的分別。

4. 壓力處理

相比實驗組和對比組，在壓力處理方面，兩組在前測和後測有顯著差異，實驗組的家長減少了使用情緒焦點因應策略去處理壓力，反之，對照組的家長則沒有太大改變。

壓力處境的壓力調查 (CISS)	組別	前測	後測	F-值
情緒焦點因應策略 Emotion Oriented Coping	實驗組	2.45 (0.70)	2.20 (0.79)	10.17*
	對照組	2.58 (0.92)	2.64 (0.92)	

*p值<0.05，說明實驗組與對照組於計劃前後比較有顯著的分別。

九 · 焦點小組

負責的工作人員隨機抽取實驗組的家長，分為五組，作焦點小組的參加者。每組均最少包含兩組家長班，以確保能在不同班別家長採取樣本。經過質量的分析，我們發現家長主要的壓力來自照顧特殊需要兒童。所有參加研究家長均對計劃中的活動持正面的意見，認為家長組及親子小組均可以改善他們的情緒，減少焦慮及抑鬱等相關的症狀。另外，他們亦能得到社交支持。參與家長亦學會正確的管教子女技巧，從而改善與有特殊學習需要子女的關係。



十 · 總結

透過定量分析(Quantitative analyses)，本研究結果發現家長在參與計劃後，與子女有更佳的親子關係，減少了衝突，並增加了親近感。家長對子女管教的效能感亦有所提升，同時減少了運用情緒焦點因應策略。結果反映家長的心理健康有顯著改善，抑鬱、焦慮和壓力指數均有下降。

對比對照組，實驗組家長明顯減少與子女的衝突，對子女管教的效能感提升較多，並減少了使用情緒焦點因應策略去處理壓力。結果發現實驗組家長的心理健康明顯有較大的改善，他們抑鬱、焦慮和壓力指數均有較大幅度的下降。

透過定性分析(Qualitative analyses)，家長對計劃持正面的意見。與定量分析的結果一致，參加者認為家長組及親子小組均可以促進他們的心理健康，如減少焦慮及抑鬱等相關的症狀。另外，他們在計劃中能得到社交上的支持。參與家長亦學會較恰當管教子女的技巧，從而改善與有特殊學習需要子女的相處和關係。

藉此研究結果，我們可以評估「支援家長培育特殊學習需要兒童計劃」對有特殊學習需要兒童家長之抗逆力有一定程度的成效。特別是計劃對家長的親子關係、對子女管教的效能感和心理健康皆有積極和正面的影響。

管教效能感 ▲

親子關係 ▲

抑鬱、焦慮、
壓力指數 ▼

詳盡報告，
以網頁版本為準，
連結如下



<http://ifsc.sjs.org.hk/wp-content/uploads/2019/06/Report-Chinese-Only.pdf>

十一 · 問卷內容

一 | 以下是一些關於子女關係可能遇到的情境，請細心閱讀下列句子，並真實地選出一個答案表示你的同意程度。答案沒有對錯，請不要花太多時間思考句子。並請以 1-6 表示你的同意程度。

	非常不同意	非常同意
1 子女和我共享一段情深的、溫馨的關係。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
2 子女和我經常互相搏鬥。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
3 子女感到不愉快時，會向我尋求安慰。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
4 子女對於我身體的愛撫和接觸會感到不舒服。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
5 子女重視我們這段親子關係。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
6 當我稱讚子女，他/她感到自豪。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
7 子女自發地與我分享關於他/她的事。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
8 子女容易對我發怒。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
9 我很容易明白子女的感受。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
10 當子女受到處分後，仍然感到生氣或具對抗性。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
11 管教子女讓我精疲力竭。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
12 當子女情緒欠佳時，我知道我們將經歷漫長和艱難的一天。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
13 子女對我情感的表現是無法預計的或可突然改變的。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
14 子女的行為是具操控性。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
15 子女公開地與我分享他/她的感受和經驗。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	

二 | 請表示你有多大程度同意下列陳述句，並選出適合你的答案。

	非常不同意	非常同意
1 當我明白到自己的行為如何影響孩子時，照顧孩子上出現的種種困難都容易解決。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
2 雖然作為父母是一件賞心樂事，但此刻照顧孩子令我感到灰心喪氣。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
3 每日我都覺得自己沒有很大作為。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
4 有時候當我認為事情可以在自己控制之內時，我反而覺得被操縱著。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
5 與我父母相比，我覺得自己沒有做好足夠的準備去做個好父親/母親。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
6 我認為自己可作為其他父母的模範，讓她們學習怎樣當好父親/母親。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
7 我能勝任父母的工作，而任何困難均可迎刃而解。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
8 為人父母令我感到很困惑的，是不知道自己做得是否稱職。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
9 有時候我覺得自己一事無成。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
10 我認為自己在照顧孩子方面的能力與期望相乎。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
11 當孩子表現困擾時，我比其他人更瞭解是什麼導致他有此情況。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
12 我比較有興趣及擅長做其它事情，多於擔任父母的工作。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	

	非常不同意	非常同意
13 我覺得自己能全面瞭解一位父親/母親應有的角色。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
14 假若照顧孩子的工作充滿樂趣，我會比現在起勁一些去做好父母的角色。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
15 我深信自己擁有作為一位好父親/母親應有的技巧。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
16 為人父母令我覺得緊張及焦慮。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	
17 作為一位好父親/母親本身就是一項獎賞。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	

三 | 你在過去一星期內，以下感受、行為有經常出現嗎？

	不適用	頗適用， 或間中 適用	很適用， 或經常 適用	適用， 或常常 適用
1 我覺得很難讓自己安靜下來。	0	1	2	3
2 我感到口乾。	0	1	2	3
3 我好像不能感受到任何愉快、舒暢的感覺。	0	1	2	3
4 我感到呼吸困難(例如不是做運動時也感到氣促或透不過氣來)。	0	1	2	3
5 我感到很難主動去開始工作。	0	1	2	3
6 我對事情往往作出過敏反應。	0	1	2	3
7 我感到顫抖(例如手震)。	0	1	2	3
8 我覺得自己消耗很多精神。	0	1	2	3
9 我擔心一些可能令自己恐慌或出醜的場合。	0	1	2	3
10 我覺得自己對將來沒有甚麼可盼望。	0	1	2	3
11 我感到忐忑不安。	0	1	2	3
12 我感到很難放鬆自己。	0	1	2	3
13 我感到憂鬱沮喪。	0	1	2	3
14 我無法容忍任何阻礙我的事情。	0	1	2	3
15 我感到快要恐慌了。	0	1	2	3

	不適用	頗適用， 或間中 適用	很適用， 或經常 適用	適用， 或常常 適用
16 我對任何事也不能熱衷。	0	1	2	3
17 我覺得自己不怎麼配做人。	0	1	2	3
18 我發覺自己很容易被觸怒。	0	1	2	3
19 我察覺自己在沒有明顯的體力勞動時， 也感到心律不正常。	0	1	2	3
20 我無緣無故地感到害怕。	0	1	2	3
21 我感到生命毫無意義。	0	1	2	3

四 | 以下是人們對各種困難，壓力或沮喪的情況作出反應的方式。請以1到5表示指當您遇到困難，壓力或沮喪的情況時，您有多大程度出現這些行為。1為從來沒有，5為經常出現。

	從來沒有	1	2	3	4	5	經常出現
1 責怪自己拖延。	①	②	③	④	⑤		
2 專注於疼痛和痛苦。	①	②	③	④	⑤		
3 為自己陷入這種情況而自責。	①	②	③	④	⑤		
4 因為無法應對該情況而感到焦慮。	①	②	③	④	⑤		
5 變得非常緊張。	①	②	③	④	⑤		
6 告訴自己這事件不是發生在我身上。	①	②	③	④	⑤		
7 責怪自己對於這個情況上過於情緒化。	①	②	③	④	⑤		
8 變得非常沮喪。	①	②	③	④	⑤		
9 責怪自己不知道該怎麼辦。	①	②	③	④	⑤		
10 身體不能動彈 和不知道該怎麼辦。	①	②	③	④	⑤		
11 希望我可以改變已發生的事情或我對這件事感覺。	①	②	③	④	⑤		
12 擔心我需要做什麼。	①	②	③	④	⑤		
13 告訴自己同樣事情將永遠不會再發生。	①	②	③	④	⑤		
14 專注在我的不足之處上。	①	②	③	④	⑤		
15 生氣。	①	②	③	④	⑤		
16 拿別人出氣。	①	②	③	④	⑤		

| 個人資料 |

1. 性別 男 女

2. 年齡 _____

3. 與小孩的關係

父親 母親 祖父母/外祖父母

其他：_____

4. 小孩是否在香港出生

是 否 (請註明出生地點：_____)

5. 小孩被評估結果為

過度活躍/注意力不足 言語障礙 讀寫障礙

智力障礙(輕度/中度/嚴重) 聽力障礙 視力障礙

自閉症 其他：_____

6. 小孩正在接受治療

是 否 **可直接跳到第八條**

7. 如果有，小孩正在接受

藥物治療 心理治療，包括見教育心理學家

兩者都有 其他：_____

8. 家長教育程度

從未接受教育 幼稚園 小學 中學

大專 大學或以上

9. 小孩就讀年級

幼稚園 小一 小二 小三

小四 小五 小六

10. 宗教

佛教 天主教 基督教 道教

伊斯蘭教 沒宗教信仰 其他：_____

11. 家庭平均月入

<6,000 6,000 - 7,999 8,000 - 9,999

10,000 - 14,999 15,000 - 19,999 20,000 - 29,000

30,000 - 39,999 ≥40,000

12. 家中孩子總數目：_____

13. 家長曾經被診斷患有心裡/精神健康問題

有 沒有

14. 如果有，家長被評估結果為

抑鬱症 焦慮症 強迫症

精神分裂症 人格障礙 其他：_____

| 完 |

衷心感謝 你的支持。

第三章

3 歷奇/ 團體遊戲

本書所輯錄的遊戲，均是團隊在推行家長小組的經驗心得。眾所周知，遊戲只是其中一種帶領服務使用者學習的手法。工作人員不難營造遊戲的刺激、緊張氣氛，可是，如何透過遊戲的經歷作為導引，帶領家長作出解說反思？

從坊間的遊戲參考書籍，不難發現著墨解說工作的篇章並不多。為此，很希望能在此書中，加重筆墨在遊戲後的解說方向及重點，盡可能分享團隊的經驗、每一個問題背後想帶出的主題、與及如何透過不同社工的發問方式，引領思考並作出反思。



大聲細聲

活動 意義

1. 普遍媽媽都被定型為「咿咿哦哦」，當孩子做錯事的時候，總會不停嘮嘮叨叨地說道理，結果被孩子嫌棄，「嫌阿媽煩」。
2. 從孩子的角度，每天不停受著不同人及不同程度的「大聲」喝止，上堂不准嘈、不准過位、要坐定定等等。
3. 結果，縱然家長說了千萬遍，孩子彷彿什麼也聽不到。
4. 因此，「大聲細聲」遊戲讓家長體驗大聲時，是會什麼也聽不到的。唯有耐心溫柔的表達，才能達至有效的溝通。

活動 條件

人數 6人或以上(越多人，效果越佳)

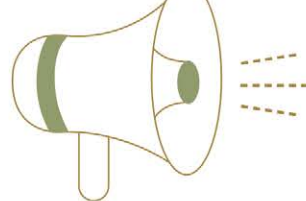
場地 室內或室外 最少人手需求 1人 物資 無

目標

「猜」者能夠估中該回合的種類。

玩法 及 規則

- ① 邀請一至兩位「猜」者離開房間，暫時等候。
- ② 在房間內，工作人員會先出一個種類題目(如港鐵站)。
- ③ 其他家長便需說出一項題目的分類(如藍田、灣仔)，所有人的答案不能重覆，大家只需記住自己的答案就可以了。
- ④ 然後邀請「猜」者回到房間中。
- ⑤ 遊戲開始，「猜」者有兩個選項，「大聲」或「細聲」；
- ⑥ 決定後，小組在倒數321後，所有人以「大聲」或「細聲」，讀出剛才屬於自己的答案；
- ⑦ 「猜」者須估出答案所屬的種類(如港鐵站)，為之勝出。
- ⑧ 最後開估，每個人都分享自己的答案。
- ⑨ 下一回合再由其他人作「猜」者。



! 注意事項 / 經驗分享

1. 在外的代表不可偷聽內容

工作人員曾試過為了營造氣氛而過份興奮，分配答案時太大聲，而場地又不太「隔聲」，結果第一組人已經失敗(第一組成功例子會為之後產生很大示範作用)。

2. 預演的重要性

當工作人員數321後，所有人必須一致同步地講出不同的答案，才能製造出一種混亂的效果。但由於家長年齡、學歷均有差異，有少部份家長對於反應遊戲會較慢，當工作人員倒數後，往往會遲一拍才說出答案，「猜」者一下就估出題目的種類。因此，工作人員會在講解遊戲後先預演一次，確保所有人都能夠同步，才會正式開始遊戲。

3. 遊戲大約在8至10個回合左右就要完成

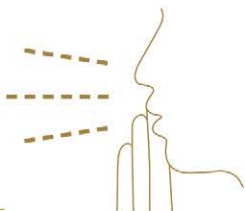
曾試過一組家長十分同步，完美地玩出遊戲精髓，「猜」者難以聽出其內容。此時，在嘗試兩三次後，工作人員可邀請他們可以走到其中一位家長身邊仔細聽，亦會給予提示。避免時間拖得太長，令家長感到沮喪，氣氛下降。

! 解說重點

1：大家對遊戲有何感覺？難嗎？

目的 • 關心家長對遊戲的感覺，建立親和，亦讓家長快速地回顧一下剛才的遊戲。

經驗分享 • 普遍來說，大部份人在經歷這個遊戲會感到混亂，因為同時間太多訊息，聲音重疊，根本無法聽到任何一個字。



2：我見有人聽了兩三次就成功，有人聽了十次還未成功？當中大家用了什麼策略？你認為「大聲」還是「細聲」較難？為何？

目的 • 在短短的遊戲時間，原來每個人都會想出不同方法去應付此遊戲。當一個方法可行，便會繼續使用；但當一個方法不可行，便會找另一個方法取代；又或者當想得太多方法，結果造成亂上加亂。

經驗分享 • 每個人在遊戲中的體驗可以各有不同，無需刻意批判玩法對與錯。重點在於分享其想法，提升家長分析自己的能力。普遍來說，「猜」者表示「大聲」較難聽到訊息，因為聲量過大及疊聲，使人感到刺耳。相反，「細聲」相對較易聽到訊息，因為「猜」者反而會全神貫注聽取訊息。再者，每個人「細聲」的定義不同，有人縱然以為自己很細聲，但卻仍然十分大聲，容易讓「猜」者聽出端倪。當「猜」者成功說出答案時，就會感覺成功及開心，因為付出的努力或策略奏效。

3：大聲時，你聽到什麼？細聲時，你身體感覺會有何不同？

目的 • 當大聲的時候，人同時間接受太多訊息，便會感覺混亂。但當細聲的時候，由於要細心聆聽，人自然會集中精神，豎起耳朵，側身旁聽，拉近距離，甚至合起雙眼，讓耳朵更為靈敏。

經驗分享 • 有家長曾分享「原來大聲係咩都聽唔到，細聲反而更考驗專注力」。當然，亦有家長覺得大聲會較好，因為站在中間，只須細心聆聽則可。這時可以反問：「你可有留意雙



手已經不其然地放在耳旁，當過份大聲時，雙手便會想保護耳朵」。套用在管教孩子上，家長有否留意孩子已經將雙手放在耳旁，要保護自己耳朵？可見孩子日常生活不停處於「大聲」的狀態；結果，當大聲的時候，孩子同時間接受太多訊息，內心感覺混亂而無所適從。

4：「回想一下，當你鬧孩子時，當時佢有咩反應？」
 「當你每天都鬧孩子，就如遊戲中使用「大聲」，孩子是會感覺混亂，反而較難掌握到你想表達的訊息。」
 「雖則建議盡量細聲，但現實又談何容易，我們要知道大聲有何用途？」

目的 • 此問題容讓家長自行聯想，加上家長已經有一定程度的表達能力，故無須多加規限，讓家長自行聯想並分享，然後工作人員再加以整合。

經驗分享 • 就此問題，通常家長都能夠滔滔不絕地分享，只須將重點整合即可。通常可作出以下總結，從而進一步刺激家長的思想。

當家長大聲斥責時，有否留意孩子已經用雙手捂耳？如果你經常使用「大聲」，孩子通常被嚇親，而家長亦十分疲勞。大聲是需要用力氣的，家長力氣是有限的。因此，「細聲」是不二之選。當家長教導孩子時，細聲比大聲更有效果。當然，並非所有事情都要用「細聲」，如遇到關乎生命安全的事情，你必然要使用「大聲」。「大聲」仍然有它可取之處，但使用次數不可多。



活動意義

- 家長可透過桌上遊戲，達至以下目的：
 - ▶ 有效及快速與孩子建立關係；
 - ▶ 孩子在玩桌上遊戲時，需運用大量知識，如遵守規則、理解能力、社交能力、控制情緒等等。
- 遵守規則：**孩子要遵守遊戲的流程及規則，遊戲才得以進行。
- 理解能力：**桌上遊戲包含不同的文字流程及圖象，孩子要理解消化箇中玩法。
- 社交能力：**普遍桌上遊戲都可以容納兩個人或以上一同遊玩，中間會有很多互動對話，促進孩子的社交能力。
- 控制情緒：**當孩子玩遊戲輸了，將會面對失敗，感到氣餒；又或是贏了，亦有機會「一朝得志，語無倫次」。因此遊戲中的勝負，正正是一次好機會讓孩子學習控制情緒、與及「勝不驕、敗不餒」。

活動條件

人數 4人或以上 **場地** 室內
最少人手需求 1人 **物資** 枱、Spot it

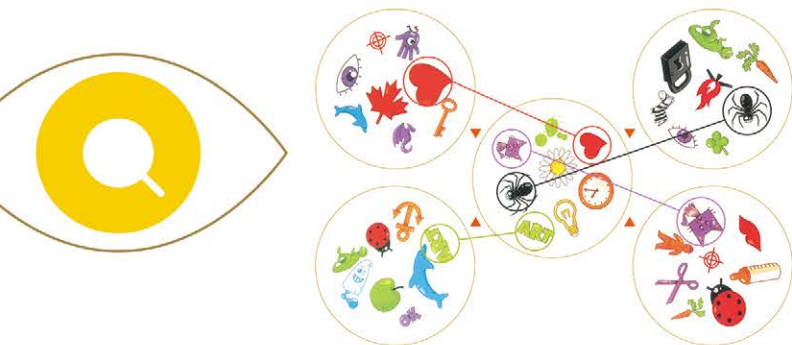
目標

比賽從兩張牌中找出相同的圖案

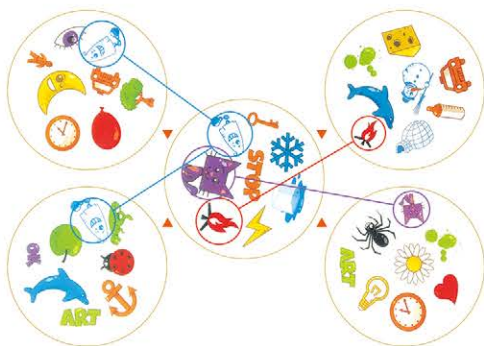
玩法及規則

遊戲中有多張圖咭，當你拿起兩張圖咭，其中必然只有一款相同的圖案。當發現相同圖案時，需叫出該圖案名稱，便可得分。
 當中有三種玩法推薦：

- 1 近似「**田綿胎**」玩法先平均分配圖咭，然後枱中間會開出一張起始圖咭。遊戲開始，每人反起自己的手牌，鬥快將手中的牌，最快成功放置到枱中間為之勝。



- 2 每人只派一張圖咭，剩餘放在枱中間。遊戲開始，每人反起自己的牌，鬥快從枱中間成功拿取牌，拿取最多牌者勝。



- 3 這個玩法最為刺激，此玩法會進行多個回合。所有人需站立，枱可以移開，每人只派一張牌。當工作人員數321後，遊戲開始，每人反開牌，然後盡快成功將手上的牌整棟送給別人。每一個回合，都會有一位成為輸家，先讓輸家保留輸掉的牌。當玩到五六個回合，牌已經用完，就可進行終極一戰。有牌的人進行最後一個回合，無牌的人則可從旁觀戰，看看誰是終極輸家。

! 注意事項 / 經驗分享

1. 可因應家長能力加入熱身圈

有部份家長難以掌握節奏急促的遊戲，亦有機會第一次接觸桌上遊戲。當發現有家長理解規則上已有困難，就會加入熱身圈，每人先派一張牌，然後枱中間反出一張牌，然後順時針/逆時針每人輪流放置一張牌。每次放的時候，就可邀請家長一起尋找相同圖案並說出答案，這樣各人都會十分清楚遊戲玩法。

2. 盡量淡化勝負

畢竟遊戲必然有一些勝負，亦總有人會犯規，或者有一些家長一直無法勝出。建議工作人員一起參與，能夠間中「輸掉」遊戲，提升家長的信心及氣氛。但根據經驗，家長的速度真的很快，無須工作人員讓賽。最後，通常會送一些小禮物予終極輸家，以示鼓勵。

🗨️ 解說重點

- 1：「我見到A家長十分厲害，次次都贏，可否分享下對遊戲的感覺？」
「其他人對遊戲有咩感覺？」

目的 • 每個人都能夠回想及分析剛才遊戲的心情，提升家長的自省及觀察能力，並讓家長學習仔細地分享遊戲過程中的細節。

經驗分享 • 建議將此遊戲放至小組進程的中後段，因為大部份家長已經大致掌握分享方向以及更仔細地形容感受。例如：拿到牌時的感覺、激烈遊戲時的感覺、完結一回合時的感覺。普遍來說，在遊戲過程中，大家會感到焦急，當一個成功將整疊牌放到另一個身上，被放牌的人會越來越多牌，心



情自然會焦急，很想快一點成功。如果之後能夠成功，心情就好像如釋重負，心情變得輕鬆。

另外，家長經常將「感覺」與「策略」同時分享，可要求家長只講出感覺，興不興奮？緊不緊張？開不開心？失不失落？等等，以便所有家長均有份分享，第一個問題通常都只是引發式問題。故此只會讓家長快速地回應，當家長分享策略時，可先暫停家長，在下一輪分享。分開兩者有一個好處，在小組學習「回應情緒」，家長會較易掌握及準確形容「情緒」。

2：又訪問一下終極輸家，雖然你最終輸了，但中間你用過什麼策略？

目的 • 每個人對於一個規矩或者玩法有不同的方法處理。當一個方法可行，她會繼續使用；但當一個方法不可行，她會找另一個方法取代。

經驗分享 • 通常有三大策略，一是集中精神，心情越焦急，越要提醒自己集中精神，看清楚自己手上的圖案，盡快找到相同圖案。二是尋找較弱對手，玩了一兩個回合，總會發現有人要較長時間才能找到相同圖案，每次就可以從他入手，會較容易成功。三是在自己手上找一個圖案，然後環顧所有牌，一看到相同圖案就衝入去。

同時，遊戲過程中，家長會互相分享策略，因為想將成功經驗分享予常輸的人。這時，可以問常輸的人，你能否汲取經驗嗎？通常的回應都是汲取不到，因為當時已經十分混亂。正如對孩子一樣，家長很想分享一些人生經驗或者溫書技巧予孩子，但孩子能否汲取？通常都是不能，因為

這個方法適用於你，並不代表其他人適用。重點在於我們能否看出箇中策略，縱然可能一分都得不到，但他必然有使用策略，可能中間有想過三款策略，但策略通通不奏效。在管教上，我們要看得出孩子的心思及付出，從而提升他們的自尊自信。

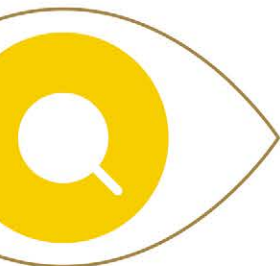
3：「當玩到第三種玩法時，大家身體感覺上有何不同？」 「你認為這個遊戲需要用到甚麼技巧？」

目的 • 推薦桌上遊戲予各家長，讓家長感受到桌上遊戲所需技巧遠比想像中多，不要看輕每一個遊戲的學習威力。

經驗分享 • 家長不約而同地分享，在處理學業或功課上會發生大量衝突。當孩子越是做不來，家長用的力便越大，不斷互相角力。因此，孩子的遊戲時間往往被剝削，從而又引伸其他問題，如大小肌肉弱、與人相處或自理能力。結果一樣不能，萬樣跟著不能。

在這個遊戲，當看到牌，要先看清楚圖案，要使用**1)**記憶力；之後，腦部要使用**2)**分析及解難能力和**3)**專注力，要盡快用方法成功尋找相同圖案；之後，當策略失敗時，要先**4)**接受失敗，繼而運用**5)**策略轉換，再接再厲；再者，當看到相同圖案時，要大叫其圖案名稱，使用到**6)**詞彙運用，從腦海中尋找適當的詞語，實屬不易。最後，為方便配對，自然身體會越行越近，與人距離拉近，減低對人的抗拒感，此為**7)**社交能力。

由此可見，不可看輕一個遊戲所需要的技巧運用，這些正正是孩子所需。





- 活動意義**
1. 在學習面對孩子負面情緒前，首先要讓家長理解人的感覺有很多款式，提升家長對情緒的認識。
 2. 情緒咭是一套共十三張圖咭，每一張咭都有一個情緒詞語，背後會寫上正面行為以及負面行為。
 3. 活動主要以「情緒」作為介入點。在接觸眾多SEN孩子中，有部份孩子的說話能力會較弱，因此，工作人員更需要從孩子每一個動作裏分析其情緒/感受。
 4. 當能夠成功感受到孩子的困難，便可對症下藥。

活動條件

人數 4人或以上 場地 室內
最少人手需求 1人 物資 情緒咭

目標 每一組家長要以默劇情節形式表達其詞語，其他家長負責估，最快估中者為勝。

玩法及規則 活動分為兩部份，一是**遊戲部份**，二是**分析部份**。

- 1 遊戲以「有口難言」形式進行，
- 2 兩至三個家長為一組。
- 3 每一組家長先抽一個情緒詞語，然後有約五分鐘時間商討。
- 4 過程中，家長要以默劇形式表達，並且當中要有情節，即從哪個環境會出現這個情緒詞語。
- 5 然後，由第一組家長開始做動作，其他家長則鬥快估到其詞語，如此類推。



分析部份

- 1 每一組會得到一張圖咭，
- 2 每個情緒詞語背後會寫上正面行為以及負面行為。
- 3 過程會有約五分鐘時間商討箇中的邏輯，然後每組分享。

分析部份

其中四款情緒咭內容如下：

情緒/感受	正面	負面
內疚	補償	自卑
痛苦	成長	失望
感謝	感恩	依賴
恐懼	智慧、自我保護	恐慌、偏執

⚠️ 注意事項 / 經驗分享

1. 視乎家長能力，必要時可出口相助

每一個詞語有難有不難，有時候縱然家長做對了劇情，其他人都有機會估不中。因此，當發現負責做動作的家長開始不斷重覆劇情時，工作人員便可作出提示，甚或讓家長直接用動作做這個字出來，以維持遊戲的氣氛。但盡量堅持要完全估中該字詞，並非意思才可過關，因為可用作解說，詳細可見解說重點。

遊戲部份

2. 容讓家長有其他演譯方法

工作人員心中要對十三張圖咭有一定的理解，例如：當意外地撞到別人時，會感到**內疚**，就會想向對方作出**補償**，如說對不起等。但當內疚的感覺過大，會開始責怪、質疑自己，做事戰戰兢兢，久而久之，變成**自卑**。每一組的推論過程不盡相同，沒有特定答案，只要合乎邏輯即可。有時候，會有家長的解釋例子比工作人員更恰當。

分析部份

◎ 解說重點

- 1：「哪個詞語所花的時間最長？」
「當時你們(做動作)的心情如何？」
「用了很長的時間，當有人說中答案，你們感覺如何？」

由於活動涉及第二部份，故解說會較短。

遊戲部份

目的・ 讓家長感受到當有人能夠道出答案時的喜悅。

經驗分享・ 遊戲答案總有易與難，有人要花較長的時間才完成，這個過程實屬正常，普遍家長都認為當有人方向接近，但偏偏說不中答案時，會感覺焦急、激氣、漫長等等。捉緊這個時機，當你十分焦急、總是差少少才是答案的時候，有人講出答案，感覺就像如釋重負，一身輕鬆。這正正是孩子的感受，「孩子最叻不在於說話，遊戲才是孩子的語言」，孩子總有很多心事，卻不能用語言表達出來。因此，家長要協助或代替孩子說出心裏話。當孩子被情緒所控制，無法說出心裏話，可請家長想像剛才的遊戲，明明心裏有答案，但不能說，其實內心都十分焦急、忡忡。這個時候，切記，鬧只會令孩子將心事越收越埋。家長亦曾經立即提問，「好難樣估啲」，對呀，我們確實不是孩子肚裏的蟲，尤其自閉症的孩子，留意的地方確實與眾不同，我們都是在「估估下」，過程無可否認是十分艱辛的。

分析部份

目的・ 讓家長學習推論情緒對人的影響，並要記得「情緒雖然有分正面及負面，但負面情緒仍然有它正面的用途。」

經驗分享・ 以上這句說話往往提醒了、甚至是打破了家長的一向做法。以恐懼為例，當孩子被罵，雙手掩耳的時候，原來是身體機能反應，這個情緒是在保護自己的心靈，免受傷害。又例如，當有一隻蜜蜂飛入課室，過份恐懼，就會不能繼續上課，雙眼只會留意蜜蜂有否飛近自己，以及不斷尖叫。



- 活動意義
1. 讓家長能夠感受孩子所感受、提升對自己施行管教時的自覺。
 2. 面對考試默書時，往往會發現「明明識，但講唔出」的感覺，原來壓力是會妨礙知識運用。
 3. 再者，當要在短時間內背誦一大堆資料時，工作人員會利用很多事情讓自己舒壓，有部份家長會表示自己以前都會認為「考試溫書的時候，電視節目會特別吸引」。易地而處，孩子又何嘗不是。

活動條件

人數 6人或以上 場地 室內
最少人手需求 1人 物資 無

目標 每一組派出位組員，然後鬥快叫出對方的名字為勝。

- 玩法及規則
- 1 平均分為兩組，並兩組背靠而坐。
 - 2 每局回合的次數，會按人數而進行，即4人一組，會進行4個回合。每一個回合，工作人員會倒數。
 - 3 倒數後，兩組需有一位組員站立及轉身，看到對方時鬥快叫出對方的名字為勝。
 - 4 如倒數後，有兩位同時或無人站立的時候，對方勝。
 - 5 每組會有十分鐘時間商討，決定每一個回合誰人出戰，以及記得對組組員的名字。
 - 6 第一局：兩組要鬥快叫出對方的花名，每回合均不可重覆同一人出戰。
 - 7 第二局：兩組要鬥快叫出對方的中文全名，每回合均不可重覆同一人出戰。

8 第三局：兩組要鬥快叫出對方反轉的中文全名，每回合均不可重覆同一人出戰。

9 第四局：同上，只會進行三個決勝回合，每回合可重覆一人出戰。

心臟病



! 注意事項 / 經驗分享

1. 要視乎家長能力決定題目

對於部份家長，短期記憶甚難，故不建議出一些較空泛的題目，如地方名等，有機會家長想對面更難記得，會出一個「尼加拉瓜大瀑布」，難度會突然提升很多，有機會令一些記憶力較弱的家長感到氣餒。當然，如果家長能力不俗，加入難度反可能令氣氛更熱烈。

2. 正式遊戲前，要先檢查清楚每個組員的號碼

由於家長都專注在背誦上，所以準備開始時，都先簡單檢查一下每個人是否記得自己要在第幾回合出戰。以防家長忘記站立，白白浪費整個背誦過程。

3. 單數組員時應如何處理

可邀請一位作為裁判，亦讓家長學習觀察兩組的策略，可留意各人在背誦時的方法及組員之間的互動回應。

4. 盡量加入最後一局

當家長已經十分熟習遊戲玩法，大部份人亦已經能夠記得對方的名字，因應時間，可以進行最後一局，加入可重覆同一人，並且只會進行三個決勝回合，讓他們可因應組員的能力派出最強組員，將氣氛推至最高。

🕒 解說重點

1：「遊戲分為兩部份，背誦的過程及出戰時，請大家先說一下背誦過程的感覺？辛苦嗎？」

目的 • 讓家長掌握感覺，這種感覺或多或少與孩子感覺類近，讓家長能夠感受孩所感受。

經驗分享 • 多數家長都能夠說得出兩個階段的感受，背誦是很痛苦，還要在短短幾分鐘內背誦這麼多組詞語，亦會有家長質疑為何要玩這個遊戲？實屬正常，因為背誦的過程確實不好受。亦曾有家長直接放棄，工作人員可把握時機追問，「如果我繼續迫你一定要背呢，你會感覺如何？」家長所答的，正正就是孩子的心聲。

2：「先處理背誦的過程，我見到有人不斷講其他野、有人會周圍踱步、有人會企定地死背爛背、有人夠鐘都唔埋位準備，兩組用了什麼方法去背誦？」

目的・ 讓家長體驗短時間記憶會感吃力，吃力/辛苦的時候，人自然會做不同的事情去抒壓。

經驗分享・ 背誦的時候，有家長會選擇周圍踱步、有家長會選擇合起雙眼默默背誦、有家長會選擇埋怨、有家長會選擇說其他事情、有家長會選擇將一些心得分享給其他人。以上都是家長曾做，但工作員可強調以下兩項：

第一，大家有否發覺「每逢考試大測的時候，電視特別吸引？為何會這樣？」原來人在壓力面前，這些動作都代表我已經知道要讀書，我收到這個訊息，但感到有壓力、有擔憂、有質疑，我們需要抒壓。

第二，「當你想分享一些心得給組員時，組員有否聽從？」有時候會有用，故然值得開心，但很多時候都沒有用，縱然你的心得何其有效，但這只適用於你，其他人在壓力面前，可聽從的能力自然減低。這正正與管教類近，家長十分渴望教懂孩子一些有效策略，但孩子卻偏有自己一套處理手法。

如果這個時候，有家長追問既然孩子如此，作為家長應怎麼辦？建議可回答「當你剛才玩這個遊戲時，你想身邊的人如何幫你？」給予你更多時間讓你慢慢記得，還是對着你的分數說三道四？答案顯而易見。前者在給予鼓勵，後者在「雞蛋裏挑骨頭」，而大部份家長在日常生活中不自覺地選擇了後者。

3：「再處理出戰的過程，到大家真係要企起身，企起身時的一兩秒就要講出答案，大家當刻有咩感覺？」
「我見到A家長好快就企起身，但後來B家長起身，B家長一手指住A家長，A家長淨係識笑，訪問下A家長，你當時個腦袋想過什麼？」

目的・ 讓家長體驗「明明記得，但偏偏用唔出來」的感覺。

經驗分享・ 多數家長都能夠分享到腦袋一片空白，明明記得答案，但偏偏「講到口唇邊」，不夠對方快。又或是，有家長一站起身時，聲音十分大，並且眼神凌厲地望着對方，正所謂「輸人唔輸陣」，對方已經「嚇窒」，只懂傻笑。這正正與孩子面對考試的感覺類似，有較退縮的學生在面對考試壓力時，都會被周遭環境所「嚇窒」，很多時候明明記得，但就偏偏無法運用出來。回到遊戲當中，當家長輸了一分，你想要的是責怪還是包容？很多時候，家長都會抱怨孩子不努力，但站在孩子的立場，你已經輸了一分，你心情都不好受，還要被大人再責怪，心情只會越見低落無自信。

4：「這個遊戲似唔似孩子經常要面對考試默書的處境？你感唔感受到孩子在考場時的壓力同感受？」

目的・ 讓家長將此經歷放回日常生活當中。

經驗分享・ 大部份家長在經歷解說部份時，都能夠得到反思。此時，工作員需讓家長有空間說出來，並且在聆聽當中總括一些值得參考的要點。例如，「你感受到原來背誦的時候，有人再加把口，係唔會聽佢喻乜」、「原來背誦的時候，我會好想同其他人傾其他野/周圍行。」、「原來我明明識，但背唔到出黎，我都好攸自己。」





- 活動意義**
1. 讓家長感受孩子聆聽指令時的種種不安。
 2. 普遍家長認為自己給予孩子的指令既簡單又清晰。然而，是否真的如此？
 3. 有些時候，家長會發出一些空泛的指令，例如：做功課要乖、不要經常看電視等。
 2. 「乖」、「經常」等字眼均過於空泛，家長未能準確地說出甚麼叫作「乖」。
 5. 當指令未能被具體描述時，便容易造成偏差，以致孩子未能掌握家長的指令，容易執行錯誤。
 6. 透過此活動提醒家長給予孩子的指令需要具體及仔細。

- 活動條件**
- 人數** 4-12人 **最少人手需求** 1人
- 場地** 足夠約5米的繩圍成一圓圈的場地。
- 物資** 5米長的繩、15-20隻歷奇用之老鼠夾、水樽、眼罩
- 安全事宜** 需穿襪子以減低被老鼠夾夾到時的傷害

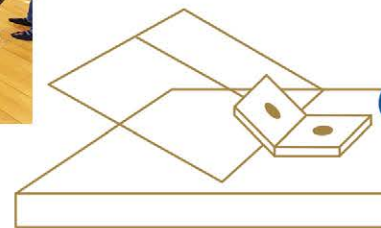
目標 家長分成兩人一組，自定路線穿過老鼠夾地雷陣，拿取地雷陣中央的水樽並安全地離開地雷陣。

- 玩法及規則**
- 1 工作人員帶領家長認識老鼠夾的結構。先打開老鼠夾的夾口，然後輕力放手，讓家長知悉其危險性。然後派發老鼠夾，讓家長一起輕輕感受老鼠夾的力量。
 - 2 工作人員示範如何擺設老鼠夾：拉下板扣後，以小橫枝穩著裝置，並告知甚麼位置是要避免觸及的，然後邀請家長一同裝置。

- 3 裝設地雷陣：以一條五米的繩圍成一圓圈，成為陣地。先把水樽放在陣地中央，然後把裝置好的老鼠夾平均地放在陣地。老鼠夾與水樽的間距，需至少三隻腳掌的闊度。
- 4 工作人員將家長分為兩人一組，並向每組派發一個眼罩。各組有五分鐘時間商量如何協調。
- 5 每次只有一組家長進行活動，其他組別則可作觀察。
- 6 遊戲進行時，一人為「指令員」，另一人則是進入地雷陣的「勇者」。「指令員」不可進入陣地，只能透過言語指令載上眼罩的「勇者」。
- 7 「勇者」的每一步均需要完全提起腳步，離開地面。如「勇者」進入地雷陣後不幸踏中地雷(老鼠夾)，請「勇者」保持鎮定，以免老鼠夾帶來連鎖反應。
- 8 如有需要，工作人員會在「勇者」旁，稍作適當的扶持。
- 9 當「勇者」衝出地雷陣後，下一組的「勇者」方可進入地雷陣。



老鼠夾地雷陣



! 注意事項 / 經驗分享

1. 確保家長已有一定程度的關係建立

本活動宜於小組進程的後期進行，因為遊戲需要大家的高度信任及友好關係才可安心參與，而且挑戰成功的機會率也會隨信心而增加。

2. 必須特別留意安全

工作人員以為家長比青少年更小心使用老鼠夾，但根據過往經驗卻並非如此。家長很容易低估老鼠夾的威力，因此必須令家長觀看示範及聽從注意事項後，方能派發老鼠夾，以減低受傷機會。

3. 警戒過急的家長

部分「勇者」自信十足，甚至傾向不需要太多指示，嘗試單靠自己完成挑戰。此時工作人員必須介入，警戒「勇者」的心急會令自己受傷機會提高，並讓同組組員擔憂。遊戲目的在於考驗「指令者」給予清晰指令，請「勇者」給予足夠時間「指令者」思考下一步。

◎ 解說重點

1：對方的指示清晰嗎？以一分為最低，十分為最高，你會給予多少分？如果再次參與，你期望對方可以做些什麼？

目的 • 透過隊員的回應，尋找並擴闊家長的未知區域。
經驗分享 • 工作人員留意家長給予指令時的表現，推敲其背後的邏輯。同時，分析其指令是否簡單易明，還是含糊不清，以致「勇者」未能理解指令而執行錯誤，險象橫生。指令的邏輯往往反映家長平時給予指令的方法及複雜程度。

2：(對較急於完成遊戲的家長)我感覺你非常心急，想從速完成。你有否聽到或感覺到他人很擔心？

目的 • 讓家長發現自己過快過急的特性。
經驗分享 • 家長比孩子更心急地完成遊戲，孩子不聽指令、犯規連連，家長的反應可能是：又做錯、成日都錯。家長很多時未等待孩子回應就先行指責，沒有足夠耐性觀察孩子所思所想。家長就如「心急勇者」，隊員未及給予下一句自己就等不及要立即走下一步。家長的心急，會令身邊的人難以跟從。



活動意義

1. 家長管教許多時會使用「反話」，例如：「唔想沖涼就唔好沖！」。而SEN孩子並不明白及理解說話背後的意思。結果，他們便欣然拒絕沖涼。
2. 家長很多時懊惱孩子為何不理解說話背後的意思，未能「話頭醒尾」，因而令雙方發生矛盾與衝突，影響親子關係。
3. 遊戲有助家長體驗當管教時反覆無常地使用「正話」與「反話」，孩子會有何感受與反應。從而了解家長管教時發出指令的狀況，及探討這些「正話」及「反話」命令對孩子的影響。

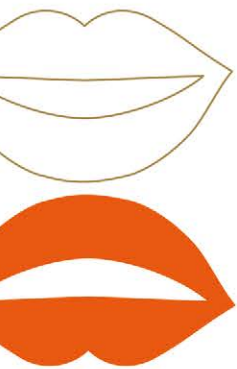
活動條件

人數 4-12人
場地 足夠原地踏步的空間 **最少人手需求** 1人或以上
安全事宜 留意家長附近有否阻礙踏步的物件

目標 家長跟從工作人員的命令及考驗家長的反應

玩法及規則

- 1 工作人員先介紹大兵步操的2種命令，並作出示範：
 - ▶「大兵步操」：手腳一齊以步操姿勢原地擺動。
 - ▶「停」：當聽到「左手停」時，步操中的「左手」要垂下停止擺動。其餘的肢體則繼續擺動。
- 2 邀請家長跟著工作人員一同「大兵步操」，開始進行遊戲。
- 3 工作人員先以「左手停」為家長熱身，練習需要適時停止。
- 4 每次「停」後，工作人員宜以「大兵步操」重啟遊戲。
- 5 遊戲過程中，工作人員發出其他肢體「停」的命令，以增加遊戲難度。例如：「右腳停」、「雙手停」、「右手右腳停」及「左手右腳停」等。



- ⑥ 如家長已經逐漸掌握遊戲，可引入「小兵步操」玩法。
- ▶ 「小兵步操」：與大兵步操一樣，手腳一齊以步操姿勢原地擺動。但聽到「小兵步操」後，要做出與命令相反的行為。
 - ▶ 「停」：當聽到「左手停」時，即步操中的「左手」繼續擺動，其餘的肢體(右手、左腳和右腳)則停止擺動。
 - ▶ 「動」：當聽到「左手動」時，即步操中的「左手」停止擺動，其餘的肢體(右手，左腳和右腳)則繼續擺動。

- 活動變化**
- 如時間許可，將「大兵步操」與「小兵步操」混合進行。如聽到「大兵步操」，之後的指令就以「大兵步操」形式進行。如聽到「小兵步操」，則以「小兵步操」形式進行。
 - 可規限遵從命令的時間，以增加遊戲的難度。例如，五秒之內要遵從相關指令，其後因應家長的熟習程度而加快至三秒內完成。

⚠ 注意事項 / 經驗分享

1. 預期困難

對於家長感到分辨左右也有困難時，「大兵步操」已是一大考驗，工作人員宜提供適當協助，如與家長一同進行「步操」，讓家長有所跟從。然而需確保發出的命令與動作相符，以免造成尷尬。

2. 成功經驗

遊戲成功與否，在乎節奏及速度。變更指令太快令家長感到沮喪，太慢會令人覺得無趣。遊戲初段，工作人員可減慢發出指令的頻率，讓家長適應後，才漸漸加快。

3. 跟進

邀請家長回家與孩子進行「大小兵步操」，藉此遊戲促進親子關係。

🗨 解說重點

1：你對於大小兵步操有何感受？

- 目的** • 讓家長學習感受心中所想，每個人的感受都可能不一樣。
- 經驗分享** • 按家長的情況，一般的回應：「累」、「輕鬆」或「開心」。工作人員可追問家長，包括：「是否容易掌握及執行指令？」、「什麼的指令較易或較難遵從？」。工作人員讓家長反思「大兵步操」的指令容易執行，還是「小兵步操」的指令較易執行？讓家長了解自己的狀況更多。

2：你覺得什麼因素讓自己成功地遵從「大小兵步操」的指令？

- 目的** • 在玩遊戲的時候，必然會遇到一些問題，讓家長回想玩遊戲時所用的策略。縱然是最慢的一位，都必然有想過或使用過一些策略，這些策略或想法正正是關鍵所在。
- 經驗分享** • 通常家長表示留心聆聽，以及模仿其他組員的動作。這些元素對於之後的解說相當重要。當家長明白可透過留心聆聽及模仿應對困難時，孩子也是如此，從而帶出孩子是家長的一面鏡子。

3：你覺得「大兵步操」容易，還是「小兵步操」容易？

- 目的** • 以遊戲為比喻，讓家長分享遊戲中那種步操對他們比較容易。帶出在管教中「正話」為「大兵步操」，「反話」為「小兵步操」。藉此分享生活細節，能讓工作人員大約掌握家長與孩子的互動情況。
- 經驗分享** • 工作人員可了解家長在家中面對孩子時，會多用「正話」還是「反話」。工作人員可利用生活例子引導家長思考。例如，家長有否對孩子說過：「唔想沖涼就唔沖！」、「唔想做

功課就唔做！」等晦氣「反話」？期後，工作人員可向家長了解「正話」和「反話」孩子的回應和後果。

4：你覺得「正話」有效，還是「反話」有效呢？

目的 • 讓家長反思自己的管教模式。

經驗分享 • 「反話」的即時效果快，不過孩子卻感受到被威脅和不安全。正如在「小兵步操」，家長初初會感到較大挑戰以致需更集中精神應對。然而，當習慣「反話」後，因為已經累積一定經驗，會較為容易跟隨。套用在管教中，家長對孩子說「反話」時，孩子起初會更集中回應及遵從指令，看似奏效。然而，當孩子習慣家長的「反話」後，他們便不再遵從，導致管教失效。相反，雖然「正話」的效果初期稍遜，卻讓孩子感到安全，久而久之，建立對家長的信任，家長真的是「有個句、講個句」，孩子便會容易依照「正話」指示去做。



5：常常說「反話」有甚麼影響？

目的 • 讓家長反思自己的管教模式。

經驗分享 • 孩子是家長的一面鏡子。當孩子學懂用「反話」，便容易引伸於社交上，例如：明明喜歡與同學玩，卻說不喜歡，或用「不」友善的態度來認識朋友。當孩子回應父母，孩子可能說：「我不喜歡你」。「反話」能夠讓孩子馬上獲得別人的關注。可是，若孩子不斷說「反話」，對家長來說，容易產生管教問題；對孩子來說，造成其社交危機。「反話」是糖衣毒藥，敬請家長避免使用。最後，工作人員可邀請家長檢視於管教上使用「反話」的頻率，並於下節再分享。



活動意義

1. 家長常面對突如其來的事情(如倒瀉水、在洗手間玩廁紙)，引起家長的情緒，令親子關係破損。
2. 從遊戲中讓家長了解引起情緒的原因，運用ABC法則(詳情請留意第一章)，留意自己的信念。
3. 當確認到自己的信念時，只要改變，事情就較容易接受。

活動條件

人數 4-12人 最少人手需求 1人或以上

場地 家長圍圈後，能夠一同走動10步以上的距離

物資 水、水杯、水樽、枱布(足夠12人拿住)、紙巾或布

安全事宜 留意有否阻礙移動的物件。留意地上是否有積水。

目標

讓家長互相信任及合作，集體完成搬運指定物品(水杯、水樽)。

玩法及規則

- 1 所有家長圍圈，每人只能使用一隻手指拿起水杯，然後搬往指定地點。
- 2 完成後，工作人員倒入半杯水，再邀請家長搬往指定地點。如通過後，繼續加進水並邀請家長搬往指定地點。直到家長習慣移動水杯。
- 3 工作人員將改為搬運扭開蓋的水瓶，規則不變。
- 4 當家長掌握用手指握起物件後，可使用枱布搬運物件，以增加難度。
- 5 家長雙手抓緊枱布邊，並合力把枱布拉緊，並將物品移到指定地點。

一指傳樽



一布傳樽



⚠️ 注意事項 / 經驗分享

1. 因應家長的狀態及能力決定難度

活動開始時，搬運任務較易，是為了讓工作人員觀察家長的狀態及能力，以決定是否加大難度；也讓家長作熱身和建立成功經驗，使他們更有信心應對後期的困難。本活動最困難的是以枱布搬運開蓋的水樽，需要高度的集中力及合作性。

家長可能會嘗試運用不同的方法應對活動的考驗。然而，工作人員需清楚講解要求，如拉直枱布的標準、手不能直接或間接地接觸物件等，以防因家長犯規而引致即使挑戰成功也未能帶出活動訊息。

2. 遊戲中段需提醒家長注意自己和別人的力度

工作人員期望家長的成功經驗能逐步建立，因為最後的任務——搬運盛滿水的水樽，需要家長的高度集中力及指力，為解說部分埋下伏線。

🗨️ 解說重點

1：你覺得在活動的過程中，有沒有感受的變化？

目的 • 讓家長回想遊戲時心情的變化，由淺入深。

經驗分享 • 家長通常會分享開始時很容易，後來越來越難。因為投入了遊戲，就繼續遊戲。沒有想過遊戲到最後會這樣難，甚至會放棄。工作人員可跟進此問題，了解家長繼續堅持，以及曾經想放棄的原因，以此代入孩子願意堅持或放棄的情況。

2：大家用了什麼方法？

目的 • 讓家長回想遊戲時運用的策略，有助日後觀察孩子的心意。

經驗分享 • 家長想了很多容許及不容許的方法，例如「兜」住水杯(不容許)、縮小枱布範圍承托水杯(容許)等。重提這些方法旨在提醒家長，當人面對考驗時，總會想出可行或不可行的方法去解決問題，孩子也是如此。例如做功課乏味使用看電視來增趣。因此，家長可體諒孩子靈活運用方法(一條毛法則)解難。



3：你們有否發現一個現象：當你越用力，對方同樣要更用力，感覺如何？

目的 • 讓家長感覺到管教是雙向的。你感到無力改變孩子時，孩子同樣感到無力改變家長。

經驗分享 • 當家長用力抓緊枱布時，往往互相用力拉扯而感到痛楚。工作人員利用此問題，突顯家長越緊張干涉孩子，孩子承受的束縛越大，越容易反抗，形成雙方角力的局面，使大家也痛苦。

4：孩子會否倒瀉水？當時你又如何回應？

目的 • 讓家長分享憤怒的時刻，從而帶出ABC法則。

經驗分享 • 家長對「倒瀉水」有既定的聯想及看法。如家長能夠說出對孩子的行為表示失望或種種不滿，工作人員便可以加入ABC法則。觸發事件(Activating Event)為倒瀉水，結果(Consequence)是激怒了家長，家長便能了解其信念(Belief)是甚麼。



- 活動意義**
1. 讓家長能明白與對方溝通的重要：溝通能促進雙方的了解。
 2. 單靠自己心中所想，而不去嘗試主動了解，是否可以明白對方想表達的訊息？
 3. 了解與溝通都是促進親子關係的重要元素，「關係」是管教的根基之一，希望家長能反思和孩子的關係。
 4. 同時，SEN孩子有時表達能力及接受指令的能力較弱，例如專注力不足的孩子會對冗長的指令較難理解，如何以較簡明的提問或指令，引導孩子學習及理解，從而促進他們學習成長，及理解家長想表達的意思。

- 活動條件**
- 人數** 4人或以上(若人數眾多，可分組進行)
場地 室內或室外 **最少人手需求** 1人或以上
物資 泥膠(避免使用與題目相近的顏色，如：肉類 - 紅色)、題目

目標 「猜」者能夠猜中「搓」者製作的泥膠模型是何物

- 玩法及規則**
- 1 工作人員先把家長分為「猜」及「搓」泥膠者的角色。
 - 2 「搓」者隨工作人員到場外，得知題目後返回場內搓泥膠。
 - 3 「搓」者在製作過程中，**不能**有以下動作：
 - 發出任何聲音；
 - 做出任何與題目相關的動作；
 - 用泥膠拼出題目名稱；
 - 4 「猜」者只能發問是非題來尋找線索。而「搓」者只能以點頭或搖頭作回應。
 - 5 「猜」者如有頭緒，可向工作人員輕聲說出答案，工作人員回應是或否。
 - 6 完成該回合後，雙方可互換角色，並進行下一回合。

⚠️ 注意事項 / 經驗分享

1. 避免家長聽到別人的答案

因遊戲著重家長透過觀察與提問去猜想答案的過程，所以要避免家長大聲說出答案，令其他組聽到答案，影響活動進程。

2. 帶領氣氛

在預備題目時，可以選擇一些令家長有共鳴或感受的事物(例：電話)。因為大家在搓泥膠時，會基於自己對該事物的認知而有不同演繹，工作人員會抓着共鳴的位置去帶動氣氛，讓家長可以更易投入於活動中(例：電話在不同時代有着不同形態及概念，較年輕的可能會製作智能電話，較年長的可能會製作有聽筒式的電話)。

3. 題目準備充足

根據過往經驗，家長都樂於嘗試不同角色。因此，工作人員要預備多些題目，讓家長可輪流擔任不同角色。我們建議可預備最少15道題目。

4. 衛生及健康方面

由於泥膠是化學製品，故建議購買小朋友適用的泥膠。活動過後，需提醒家長清潔雙手。工作人員事前亦要詢問家長對泥膠有否敏感，若有，便請他們只擔任「猜」者。

🗨️ 解說重點

1：大家對這個遊戲有何感覺？

目的 • 掌握感覺是十分重要，所以幾乎所有遊戲都會涉及這個問題。

經驗分享 • 小組初期，家長在摸索小組分享多少，容易連同大量過往經驗分享，工作人員都會善意中斷家長，澄清只需要分享「感覺」，讓小組節奏快明一點。

2：「有人估了很久都未能成功，總是差少少才估中答案，遊戲又偏偏不給你說話，內心十分糾結。但當有人成功估中的時候，當刻的感覺是如何？」

目的 • 讓家長體驗到被說出心底話的感覺，同時分享「語言非孩子的強項」。

經驗分享 • 家長都能夠想像到，被人說出心底話時，感覺如釋重負，遊戲終於完結，可以交給下一組。正如孩子說話能力不高，工作人員要從孩子的行為中，透過觀察及分析，協助孩子說出心底話，當成功說出孩子心底話，孩子的感覺就像如釋重負。

3：「大家分別擔任過「猜」者及「搓」者，當中有否感到困難？」

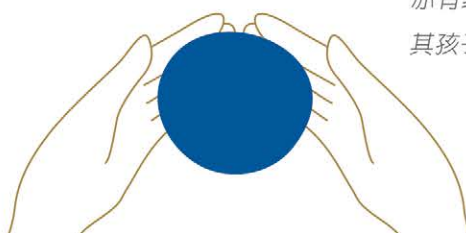
目的 • 讓家長體驗「單一接收訊息途徑」及「只觀察等待」的情況。

經驗分享 • 「搓」者分享在製作過程中，較難想到如何表達題目，而且表達的途徑有限(限制了言語、動作、回應只能使用是與非)，令他們只能靠單一方法(泥膠)表達題目。同時，他們分享作「猜」者時，較習慣只觀察，鮮有主動提問。可就此引入下條問題。

4：「對於親子相處及溝通，大家認為活動有否帶出相關訊息？」

目的 • 讓家長把遊戲時的溝通情況與他們日常和子女的溝通情境連繫起來。

經驗分享 • 有家長認為子女像「搓」者，不太善於表達意見/感受；而自己則像「猜」者，容易因自己既定的想法判斷子女的思想及行為。他們亦表示自己較少主動與子女溝通及了解對方。亦有家長表示自己是「搓」者，不太懂表達自己的想法，而其孩子也在他們身上學習了這種「不懂表達」的特質。





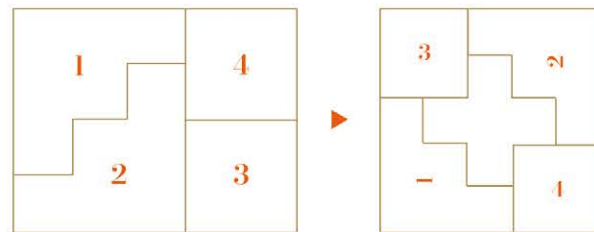
- 活動意義**
1. 讓家長明白每個人會有自己的固有思想，無形中會影響自己對子女行為的一些觀感及判斷。
 2. 人是會容易因應自己個人經驗而對外間事物作出主觀判斷，但這些主觀判斷有時欠缺對對方的了解，有機會在關係中產生誤會，以致有爭吵的情況。
 3. 在親子關係上，SEN子女有時會因其特性，容易做出一些讓人誤會的行為，例如自閉症譜系的孩子有時很需要尋找安全感，又或是難以表達其不安感，而重覆進行一些行為模式，不斷只能隨程序做事等；但有時家長會認為很固執，但這些行為亦展現孩子的做事可以有條理。
 4. 很多時候都是理解或詮釋時使用甚麼角度，這些亦容易影響家長對孩子的接納程度及自己的情緒。
 5. 願意透過多面鏡子去了解孩子的想法及行為，能夠提升多一點接納，並對自己的情緒管理有多一點寬容。
 6. 接納及多角度的了解，都是促進親子關係的重要條件，亦是管教中的重要元素
 7. 希望藉此活動能讓家長了解有時主觀感覺很易蒙蔽雙眼，成為與子女關係及成長路上的絆腳石。

- 活動條件**
- 人數** 4人或以上
- 場地** 室內或室外 **最少人手需求** 1人或以上
- 物資** 十號風球紙張組件套裝(一套4件：梯形組件x2、正方形組件x2)

- 目標** 家長利用手上的紙張組件，拼砌出十號風球的十字標誌。
- 謎底：**家長需將組件拼砌成邊框，形成空心的十字標誌

玩法及規則

1. 家長利用套裝的紙張組件，拼砌出十字標誌。完成後，可向工作人員示意。
2. 家長在拼砌過程中，**不能**進行以下動作：
 - 摺疊組件；
 - 將組件重疊；
 - 偷看其他家長如何拼砌。



！ 注意事項 / 經驗分享

1. 避免各家長看到別人的製作過程

若場地空間有限，家長很容易看到別人的製作過程，影響他們既有的想法。工作人員可安排家長互相靠背坐，同時呼籲他們只需舉手示意完成，以減低對他人的影響。

2. 保持家長願意嘗試的心態

活動開始時，工作人員會先給十號風球的標誌予家長看，讓他們稍有印象。在不斷嘗試的過程中，家長可能對拼砌慢慢失去耐性，因為他們未必想到當中的竅門。故此，工作人員會提出一些方向性的問題協助家長，例如：大家試想想製作的十字標誌會否與自己所想的完全不一樣？、大家有沒有聽過半杯水的故事？。適當地提供協助，可讓家長得到啟發及有受助的感覺，並非漫無目的地拼砌。

3. 可預備大量組件，送予家長與子女玩樂

根據過往經驗，家長都會詢問工作人員可否帶組件回家讓孩子試試看。故此，建議預備多些組件，並指導他們如何引導子女進行活動，提供親子互動的機會，這亦是工作人員樂見之事。

◎ 解說重點

1：大家感覺如何？難嗎？1分爲最容易，10分爲最難，你會給予多少分？



目的 • 建立親和感，讓家長回顧遊戲過程及嘗試表達自己的看法，刻度問題亦有助家長表達。

經驗分享 • 相信絕大部份家長都會感覺困難，面對一些新事物，就如孩子接觸新事物一樣，知答案者，永遠會覺得容易；不知答案者，就像謎一樣。為帶動輕鬆氣氛，我會笑問「玩呢個遊戲難，還是教孩子做功課難？」「教孩子做功課的困難度，你會給多少分？」

2：大家在製作時遇到什麼困難？有哪些元素阻礙你們完成？

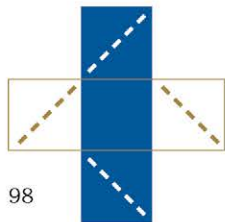
目的 • 讓家長嘗試理解，思考角度的多樣性。

經驗分享 • 部分家長表示自己沒有嘗試從新的角度去思考，只聯想到利用組件去製作實心十字，從沒想過可以形成空心的十字標誌。工作人員可就上述的分享，引入下一條問題。

3：作為家長，我們明明知道答案，但為着孩子成長，不能直接給予答案。對於親子相處及溝通，遊戲與現實管教有何相似地方？

目的 • 讓家長明白自己要從多角度看事情。

經驗分享 • 本問題可讓家長自由分享。部分家長曾分享有時就像拼砌標誌一樣，只從單一角度了解子女的行為，並只用固有認知及想法去詮釋對方，並沒有真正了解孩子心中所想。例如，當孩子不向他人分享食物時，便認為他們自私及欠缺與人相處的技巧。此外，家長更分享孩子也受著主觀想法誤解自己，從而加深親子間的誤會。



活動意義 1. 讓家長體會如何鞏固及建立關係，是需要主動透過一些工具(轉變、想法)去縮短距離及突破障礙，

2. 家長容易將一些原因放在孩子身上，但卻忽略了關係是雙方一同經營及建立的。

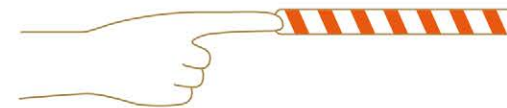
3. 當家長能在關係上增加多一些連接點(如：多認識、多溝通)，這些都有助於親子關係，希望家長能在此作出反思。

活動條件 人數 6人或以上

場地 室內(有一定活動空間)或室外 最少人手需求 1人或以上

物資 可折飲管(與參加者數目相等)、剪刀

目標 家長把各人的飲管連接起來。



玩法及規則

- 1 先邀請家長圍圈及分配每人一支可折飲管。
- 2 家長需把所有飲管連接起來。
- 3 工作人員會發出一些指令，例如：蹲下、移動、從面向圈內換成面向圈外、跳起等，家長需隨指令而行。
- 4 在過程中，家長需注意以下事項：
 - ▶ 只可用一隻手指觸及飲管；
 - ▶ 不可將飲管按扁；
- 5 當家長遇上數次失敗後，可提供剪刀予他們修正飲管的長度，而不能剪開飲管。
- 6 工作人員可以按情況增加指令的難度，例如：蹲下3-4次、跳起3-4次等。

你點我、我點你



! 注意事項 / 經驗分享

1. 留意家長使詐

家長或會利用其他方法去穩定飲管，例如：用多隻手指承托飲管、直接將飲管折位折曲作連接點等。工作人員會因應情況選擇保留限制或予以允許。若家長在初段已利用其他方法，工作人員宜加以限制，以免太容易完成指令；若他們面對數次失敗後，想到利用這些方法完成指令，則可作出欣賞。

2. 帶動氣氛

家長或會因重覆的指令感到沉悶。可用一些譬喻來描述大家的動作，例如：像做瑜珈、減拜拜肉等，使遊戲變得輕鬆及有趣，並切忌不能不斷地重覆同一款指令。

3. 預備多些難度漸增的題目

根據過往經驗，家長有時很容易完成一些指令。可預備一些有難度但安全的指令，增加挑戰氣氛，同時這亦有助於解說部分帶出目標訊息。

◎ 解說重點

1：成功完成遊戲了，大家的感覺如何？

目的 • 建立親和感。



經驗分享 • 部分家長對於自己能想到一些小方法去完成指令感到興奮，他們亦表示動動身後，感覺放鬆了。工作人員也可以提醒家長，適當的放鬆對自己的壓力舒緩是很重要的。

2：大家遵從指令時，會否遇到一些感到困難的情況？

目的 • 讓家長感受飲管的特點增加了完成指令的難度，例如：飲管長度、可折的位置等。一旦剪走這些阻礙，便較容易完成指令。

經驗分享 • 家長分享最初的指令，例如：原地蹲下及站立等較容易。縱使飲管有折曲，都不影響完成任務。然而，隨着指令變得複雜，例如移動、轉身、跳躍等，失敗的次數便會增加，他們自然感到氣餒。及後，大家想到一些方法幫助他們完成較難的指令，例如：直接將飲管折位折曲作連接點來縮短距離、一隻手指接觸飲管並且用其他手指捉着對方等。他們均表示飲管的距離及剪刀很重要，若沒有這兩項因素，他們都會選擇放棄。工作人員可便將重點放在「阻礙」及「移除阻礙的工具」上。

3：這個遊戲與管教有相似的地方嗎？

目的 • 讓家長把活動時面對阻礙的情況及處理方法，連繫至與子女相處的情況。

經驗分享 • 本問題可讓家長自由分享。部分家長感到親子關係疏離，又描述關係間有很多阻礙。例如：不太了解孩子的想法。工作人員可把飲管的距離和折位比喻為與孩子相處的阻礙，讓家長思考他們希望建立良好的親子關係時，有否主動用「剪刀」去除這些阻礙，例如：改變自己的想法、了解對方去拉近距離等，再作適切的管教。



- 活動意義**
1. 讓家長明白調節及配合子女的節奏，使大家同心合力，在管教及相處上，才能事半功倍。
 2. 溝通過程中，單一的表達途徑是否可以有效表達意思？只是靜待觀察，單靠自己心中所想而不去嘗試主動了解，又是否可以明白對方想表達的訊息？
 3. 了解與溝通都是促進親子關係的重要元素，關係是管教的根基之一，故此亦希望家長能在此作出反思。

- 活動條件**
- 人數** 6人或以上
- 場地** 室內或室外 **最少人手需求** 1人或以上
- 物資** 水桶或水杯(避免使用有蓋或易碎的)、清水、尼龍繩

目標 工作人員合力利用尼龍繩將注入清水的水桶或水杯移至目標區域。

- 玩法及規則**
- 1 工作人員在場區劃出一個正方形區域，並在中央放置一個注入1/4清水的水桶/水杯。
 - 2 向每位家長派發一條尼龍繩。
 - 3 活動進行前，給予家長兩分鐘商量搬運方法。
 - 4 在搬運過程中，需注意以下事項：
 - ▶ 任何身體部分**不能進入正方形區域**；
 - ▶ **只能利用手上的尼龍繩**合力搬運水桶/水杯；
 - ▶ 移動時留意周圍情況，以免發生碰撞；
 - ▶ 搬運水桶/水杯時，**不能以拖行的方式移動**。
 - 5 當家長成功挑戰後，便可增加水桶/水杯內的水量提高難度。

! 注意事項 / 經驗分享

1. 先讓家長掌握感覺

家長初時較易倒瀉容器內的水，故此，可讓他們嘗試掌握運送沒有水的容器的感覺，減低挫敗感。

2. 適時介入

當家長討論得較激烈時，工作人員宜緩和氣氛。若家長經過一段時間仍未想到方法或屢試屢敗，工作人員便可提供一些引導，例如：星形佈繩、扭繩等，讓家長突破困局。

3. 預備清潔用品

當家長運送失敗時，少不免倒瀉容器內的水，因此，需提醒家長避免滑倒。

🗨️ 解說重點

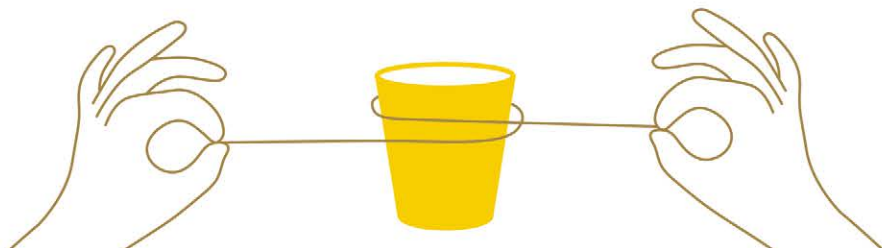
1：大家之前有無玩過同類型活動或挑戰？

目的 • 建立親和。若否，工作人員可欣賞家長願意作出新嘗試。

2：大家回想過程中，在討論部分及進行活動時的感覺如何？

目的 • 透過回想及分析當中的感覺，提升家長的自省及觀察能力。

經驗分享 • 部分家長表示每次失敗時，他們都感到可惜及嘆氣。然而，運送過程讓他們感到緊張刺激。



3：「大家在討論及進行活動時，會否遇到一些感到困難的情況？」

目的・ 讓家長能透過活動時的一些困難情況(如：拉鋸、難以掌握節奏)，表達有時容易只過於集中於目標物或自己身上，卻忽略了另一方，自己力量亦難以掌控。

經驗分享・ 家長表示出現僵局，因為有時各人有不同的意見，停留在討論而沒有執行。同時，控制尼龍繩時，家長覺得難以掌控力度，因為好像用力與否，水都一樣會瀉，有乏力的感覺。但另一方面，有家長表示有挑戰性，當完成不同程度的階段後，會有種成功感。

4：「基於大家使用不同的策略，任務才得以完成，遊戲有否帶給各位一些提醒？」

目的・ 讓家長明白管教孩子時，了解、配合孩子的重要。就如活動時，需兩(衆)人合力才能把容器運送一樣。

經驗分享・ 家長分享自己有時會與子女拉鋸，感覺就像是剛才活動時用力拉着繩，但會感到有力量從其他方向對抗、拉鋸着，自己在關係及管教上有時候有種無力感。同時容器就不斷在震動，甚至倒下令水瀉出，就像想與子女處理的事件不能處理好。但是在感受到一些力度，慢慢磨合後，摸索到何時可以放手讓對方牽動繩子，何時自己可以用力控制，這與子女相處時的節奏有類同之處。

4

第四章

經驗分享

家長因著其管教的方式及經驗，向小組的其他家長及工作人員尋求意見，工作人員也會作出適切的回應。

綜觀多次的小組，我們集合了一些小組的注意事項、較常見的小組情境及家長較常發問的問題，並分享如何回應家長。希望這些經驗之談能給予其他同業作參考之用。



一 · Q & A

● ● ●
Q 天Sir 謙Sir

1：家長管教小組多久一節？多少人一組？

Q 我建議小組時間為2 - 2.5小時，人數為10 - 12人。這既有足夠時間讓家長分享，又可以有討論及學習理論的空間。

● 天 Sir

2：我們應如何選擇歷奇活動？

Q 先了解該節小組的主題，才選擇活動類別。同時，留意活動項目並不一定只局限於帶出某個意思及方向。以歷奇活動「化學廢料」為例，既可帶出與對方溝通的重要性，亦可指出與對方的步伐及節奏的重要性。每項活動可以嘗試帶出一至兩個相近的主題便可，主題過多反會令家長難以掌握。

● 謙 Sir

3：當家長於歷奇活動中遇到困難及感到停滯不前時，有想放棄的念頭。

Q 可因應小組進程作適切的介入。若只是剛開始，可透過鼓勵的方式作出介入。但若家長已嘗試超過5分鐘或以上(因項目而異)，仍然可以引導式提示及鼓勵家長，而非直接提供解決方法。

● 謙 Sir

4：家長喊，點算？

Q 接納、容許。當需要時，送上紙巾，回應情緒。我相信當中的經歷一定十分辛酸，不容易捱過，每滴眼淚都隱含不少故事。當然，如果時間過長，影響小組進度，我會邀請家長在小組後安排個別處理。

● 天 Sir

5：家長不斷呻，呻足廿分鐘都停唔到，點算？

Q 當家長不斷地吐苦水，可反映到他們所面對的事情有多的困擾，以致家長一直無法釋懷。我建議先禮貌地將該家長分享的情況簡單總結，以此暫停該家長發言。此外，可嘗試問其他家長會否遇到類似情況及有何感受。這樣，其他家長便有分享機會，亦讓家長們的情緒得以連結及互相理解。

● 謙 Sir

6：要處理家長管教小組，最吃力的地方在哪？

Q 對我而言，帶領這類小組最吃力在於「腦」力。當家長分享一些經歷時，我要理解家長的邏輯思維，並在腦海中盡快想像情景，了解當中的困窘之處。聆聽時，我期望能夠補充家長忽略了的重要情節。再者，我們於小組每一刻都需要一心多用，包括：聆聽家長分享並記下要點、留意他人反應、顧及小組進程等。

● 天 Sir

7：家長希望知道哪種方法最奏效，應該多少次才作出獎賞及懲罰？

Q 沒有一套方法永遠奏效，因為每個人是獨特的。先認識自己子女特性，才可做到較奏效的管教。

謙 Sir

8：家長問及對於ADHD的小朋友，應否「食藥」？

Q 藥物永遠是輔助性質，它只可以讓孩子短暫地安靜下來，做一些合宜的行為。受藥物影響的期間，我們必需讚賞孩子的合宜行為，並將功勞全歸於孩子，而非藥物。

天 Sir

9：家長不斷追問：「俾著係你，你見到個小朋友咁咁咁（不合宜的行為），你係社工，你見過咁多小朋友，你話點算喇」？

Q 我們永遠緊記，沒有一本天書可以處理所有管教問題。反之，當家長刻意想要答案，反映他們渴求別人的認同。通常有兩個方法，一是詢問其他家長：「俾著係你，你地會點做？」。二是嘗試解構家長的信念，必然有一些強烈信念主導家長如此堅持地追問。

天 Sir

10：家長覺得「小朋友唔鬧唔得，好聲好氣佢唔會聽，係要鬧同打先得」？

Q 如果小朋友的行為涉及安全問題，家長必然要立即「出手阻止」，大聲喝止亦實屬正常。但我們要知道「鬧」、「打」就像「糖衣毒藥」，看似即時生效，但小朋友被壓抑的情緒終有一天會爆發，受害的都是家長自己。

天 Sir

11：家長投訴另一半不配合，問你「咁離唔離婚好？」

Q 兩夫妻的管教手法一致當然最好。可重申小組是以孩子為本。夫妻關係是另一大課題，並非兩言三語可以處理，故不在小組處理。

天 Sir

12：小朋友有一日返到屋企，突然同我講粗口，點算？

Q 粗口必然從其他人身上學，先了解家長自己是否常說。如否，家長亦無須過度災難化。在學校或朋友圈子裏，總有機會從別人身上聽到，普遍孩子初時都屬於「鸚鵡學舌」。我們只需教導孩子應尊重他人，任何場合都不應該說。

天 Sir

13：小朋友開始愛上「電子奶咀」（手機），點算？

Q 手機在這個世代已經成為大家「身體」的一部分。孩子接觸手機的機會太多，即使不是接觸父母的手機，其他親朋戚友也會給孩子接觸，無論遲與早都會面對這個問題。手機的吸引之處在設計程式上，大大運用人的心理，成功地給予玩家「成功感」及「能力感」，例如：每次登入已經獲送寶石。我打趣地與家長說，每次當孩子能夠坐在枱上打開功課簿，已經獲贈20元，完成一份功課又獲得20元，相信每天最拉鋸的功課衝突都可即時化解。所以更要及早訓練孩子掌握自主的能力，以免被手機操控，或以投入手機世界來逃避現實的挫敗。

天 Sir

14：社工你有無小朋友？如果沒有照顧小朋友的經驗，憑咩我要聽你講？

Q 每個人的經歷及體驗確實獨有，工作人員無須與家長辯解，只需將真實心意說出就可以。雖然我仍然未有小朋友，但過往多年都直接接觸兒童及青少年，尤其SEN的孩子。我相信在體會及經驗上總有一些共通之處。因此，期望在小組中能夠分享過往經驗及回應技巧供大家參考，讓家庭在不破壞親子關係下，回應孩子情緒及行為。

天 Sir

二 · 金句

家長在漫長的管教路上，跌跌碰碰已不是新鮮事情。縱然路途崎嶇，家長們亦會默默無私地牽著子女的手走下去。作為從事SEN學生工作的社工，雖不及SEN家長般勞累至極，但仍會面對不同的挑戰。因此，我們時刻提醒自己要耐心地面對SEN孩子。希望藉著以下金句、銘言及信念，與各位同業共勉之。

“天Sir金句



- 1 / 語言並非孩子的強項。
- 2 / 欣賞孩子的付出，並將貢獻全歸於孩子。
- 3 / 動機情緒沒有錯，只是行為有沒有果效。
- 4 / 熟悉會帶來安全感。
- 5 / 複雜/震撼的事情/經驗需要時間消化。
- 6 / 人的感覺十分多樣。
- 7 / 關係是所有理論的基石。
- 8 / 關係建基於三個元素：同理心、無條件付出及真誠。

“謙Sir金句



- 1 / 配備兩副眼鏡，從家長及孩子的角度，再認識自己與對方。
- 2 / 凡事並非「必然」，「必然」是因每人價值及社會塑造而產生的。
- 3 / 家長是孩子學習的第一點，孩子是家長的一面鏡子。
- 4 / 人從來喜歡成功感覺多於失敗，欣賞的力量比指責的力量來得要大，影響亦更長遠。
- 5 / 無「關係」，無管教，有「關係」時，每句話都較容易聽入耳及諒解。
- 6 / 情緒既可成為導體，又可成為絕緣體，當遇見佢時要留意佢現在的形態。
- 7 / 每個小朋友都是獨特的，方法永遠不能「一貨應百客」。
- 8 / 關係總要有少許起伏，如果關係沒有心跳，關係的生命便會很容易停止。

我們從事家長工作時，常常寄語家長：先了解自己所思所想，方可了解孩子所思所想，一切由了解自己開始。作為社工的你，在面對服務對象，必然要先了解自己的成長背景。每個社工都會有自身的價值觀，你又能否寫出三句或以上，對自己或服務使用者的金句、銘言？

三·團隊社工分享

聖雅各福群會

項目主任

吳天行先生



此書得以完備，實有賴各位參與計劃的家長能夠無私地分享他們的管教經驗。我認為SEN孩子是一塊未雕琢的寶玉，他們心底裡的行為動機，必然是美好善良的。只要從正面的角度觀察他們的行為及理解孩子的心思，再加以合宜的耐心管教，他們也能成大器。

SEN家長在管教的過程中與孩子不斷「搏鬥」，又經歷無數的挫敗，旁人又給予他們「管教無方」的白眼。這種種的辛酸，就只有同路人才能明白。因此，每每談及孩子的行為問題，每位SEN家長總會滔滔不絕。我們只是提供一個平台讓家長能夠盡訴心中之苦，因為每一次訴苦就如消化一次經驗。他們在小組中互相學習新技巧，提高親子有效溝通的機會，讓家長能夠重拾力量，繼續發掘孩子的寶藏。

其實，我們所提及的理論及遊戲都是耳熟能詳、並無創新。然而，工作的關鍵是如何與SEN孩子相處。我面對SEN孩子的態度，是一種互相尊重、接納及信任。在此，希望各位社工為更多SEN家庭帶來方向及盼望，並緊記要協助孩子獲得「成功感」及「能力感」，讓孩子得以發掘其潛能。

聖雅各福群會

社工

謝文謙先生



『每次與家長們開小組，都是自己不斷學習的機會，但是亦會讓自己了解「家長」這個角色更多。』— 這句子是我在與家長工作時，讓自己能繼續在工作過程中遇到困難時，站起來繼續走的動力，同時亦是在體驗「經驗學習」的過程吧。

還記得在與家長進行小組工作的開初階段時，曾經遇到一位家長提問：「你還沒有小朋友，我可以在這小組內得到甚麼？」在我聽到的時候，心裡「嘩」了一聲，因為我確實沒有子女，並沒有「家長」這角色的經驗，我相信這對於一些還未有子女的社工們亦是富有挑戰的問題。

「家長」這個角色確實是一個需要有條件(有子女或孫兒)，並實戰感很重的家庭角色。對我而言，我們社工的角色，並非是讓家長在你身上直接拿取方法的來源，而是讓他們來尋找初心及認識自己的位置。

所以，我們並非直接教導家長應如何去管教子女，而是透過一些渠道，讓家長能了解自己價值觀，親身感受親子關係的元素及其重要性，從而讓家長再思考日常與子女的關係及管教，這才是家長可以在小組或社工身上拿到的東西。

與此同時，社工們亦不要忘記自己是專業同工，是具有專業知識，能協助我們面對家長工作的，當我從事家長工作越久，會越容易明白他們的處境，從而支持他們，與他們同行。

社工們，共勉之。

聖雅各福群會

社工

林思遠先生



家長們總會為孩子鋪設康莊大道，期望孩子走得更遠更快。可是，家長默默地為孩子付出，孩子卻未必有相應的回饋。久而久之，家長為了得到預期的回饋，便逐漸地控制孩子，對孩子越多的約束，使孩子越顯得沒有自信。沒有自信的孩子，生怕失敗而不願多作嘗試，距離達到家長心中的標準便更遠，從而加劇雙方的衝突和矛盾。

有些家長常否認孩子像他們，但我卻認為孩子的語氣、行為，甚至倔強的態度均與家長十分相似，只是家長未能察覺。參與小組的家長常問該怎樣做才能改變孩子？及至小組後期，家長終於懂得回應自己的疑問：「原來關鍵是要我們作出改變。」。

我們的工作，就是讓家長從活動中尋找自己的角色。孩子充滿好奇心且喜歡四處探索，作為家長應為孩子提供溫暖和保護，成為他們的安舒區。家長要跳出自己的思考框框，相信孩子的無限潛能，並給予他們成長的空間。



- ▶ 天水圍伊利沙伯舊生會小學 ◀
- ▶ 五邑鄒振猷學 ◀
- ▶ 元朗公立中學校友會英業小學 ◀
- ▶ 台山商會學校 ◀ ▶ 光明英來學校 ◀
- ▶ 社會福利署南屯門綜合家庭服務中心 ◀
- ▶ 基督教香港信義會社會服務部王賽明快樂家庭培育中心 ◀
- ▶ 博愛Café ◀
- ▶ 樂善堂梁蕙芳紀念學校 ◀ ▶ 樂善堂梁錫珺學校 ◀

排名不分先後，以筆劃序

聖雅各福群會家庭喜點 (家長/親屬資源中心)

「讓家人找到喜樂，從心而來的快樂；
讓家庭找到聚點，分享生活的點滴。」

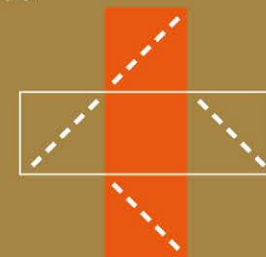
為不同類別的殘疾或特殊需要人士(特殊學習需要、智障、精神康復、肢體傷殘、視聽障等)的家長/親屬/照顧者提供個案輔導、小組活動、大型活動、社區教育、資源教材介紹及借用等，以支援有關家庭，鞏固家庭關係，舒緩照顧壓力，並協助家屬認識及連結社區資源。

如欲進一步了解及認識服務，歡迎聯絡查詢。

電話：28354359

電郵：fjs@sjs.org.hk

地址：灣仔石水渠街85號5樓(臨時地址)





支援家長培育特殊學習需要兒童計劃

當歷奇遇上 SEN 家長管教

給：社工的一本書

編輯小組 吳天行、謝文謙、林思遠、黎梓櫻

督印人 黃超文

出版 聖雅各福群會
家庭及輔導服務

新服務介紹

2019年3月起開始提供服務

聖雅各福群會

復康服務

家庭喜點 家長/親屬資源中心

電話 28354359

電郵 fjs@sjs.org.hk

設計 J Production

承印 J Production

2019年6月編印

印量 1000本

版權所有 不得翻印

