

如何與自閉症或智障運動員溝通

26-10-2010



香港弱智人士體育協會主席
保良局余李慕芬紀念學校校長
林小玲



何謂智障？

智障是指智力發展障礙，根據美國弱智協會(American Association On Mentally Retardation)的定義，智障是指智商約在70以下，並同時在學習和社會適應上存在限制。



智障的分類

智障程度	智商
輕度	約50至70
中度	約25至50
嚴重	約低於25



何謂自閉症？

- 先天腦部功能受損傷而引起的發展障礙。
- 通常於兩歲半前就可以被發現。
- 從小便出現語言障礙理解及表達的困難。
- 難與身旁的人建立感情，缺乏交朋友的技巧。
- 對各種感官刺激會出現異常反應。
- 局限性及固執行為。
- 可能有某方面的天賦及才華。

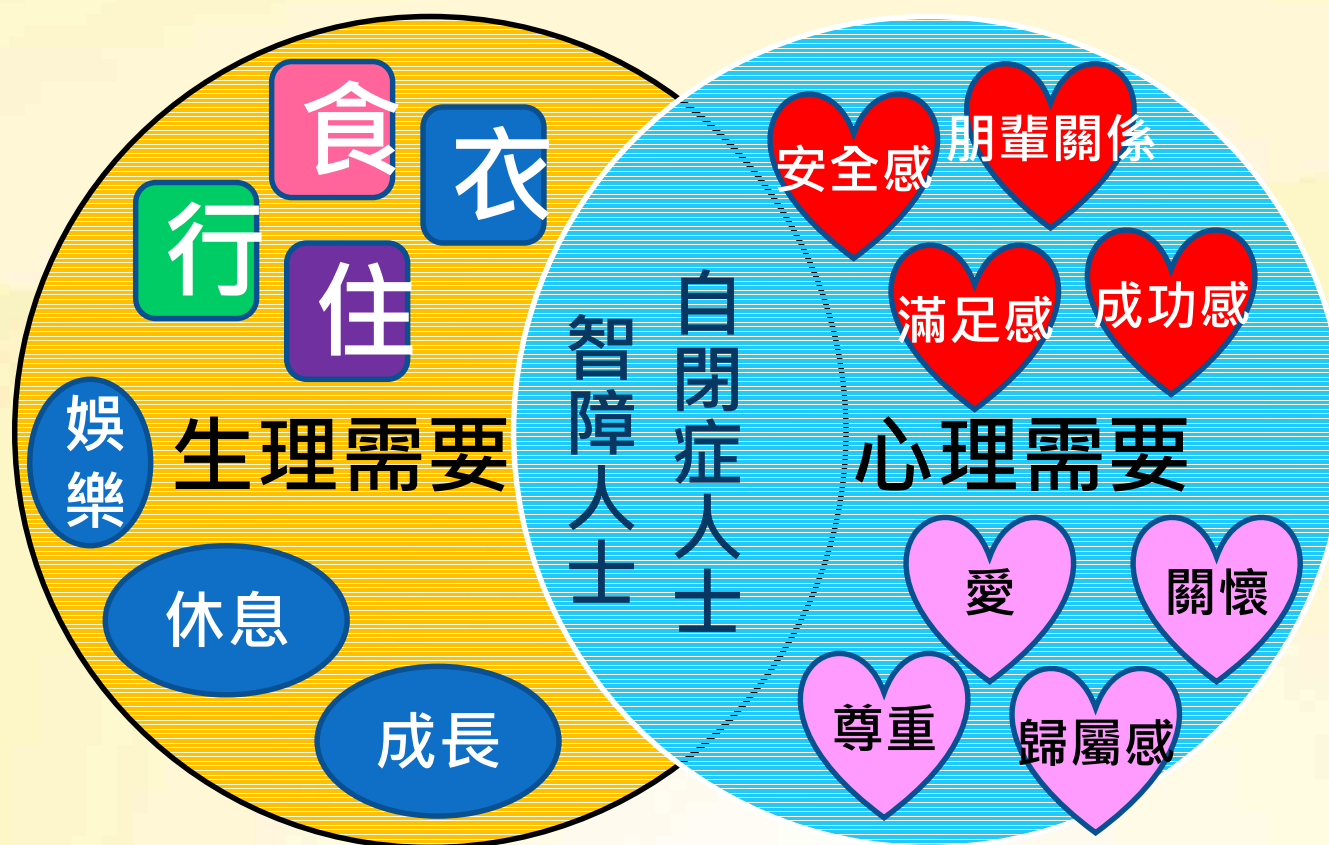


自閉症的事實

- 全球約有6,700萬人患有自閉症。
- 自閉症是世界上人數增長最快的嚴重性病症。
- 兒童被診斷為自閉症的人數超過被診斷為糖尿病、癌症、及愛滋病三者的總和。
- 男童患自閉症的機率是女童的4倍。
- 雖然目前醫學還沒有預防和根治自閉症的方法，但是早期診斷和干預可以有效改善自閉症人士的問題。



智障人士/自閉症人士的需要



他們身心的發展
與一般兒童無異



一切從認識開始

學習篇

溝通篇

面貌篇

行為篇

運動篇



學習篇



學習篇

- 注意力：持續性短，容易分心
- 記憶力：記憶系統混亂，多依賴強記
- 思維：比較具體，應用力低
- 動機低
- 抽象和邏輯思考力較弱



學習篇 – 輔導策略

■具體化 - 具體的例子和示範

■多感官學習

- 利用視覺、聽覺和觸覺等協助掌握學習內容。
- 引導口頭複述學習內容，以便加強有系統的和記憶。
- 隨時隨地學習，結合學習與生活。

■小步子

- 分析學習內容。

■結構化

- 有組織、有次序、有常規。

■多練習



學習篇

常規

好處：一先一後

形式：建立常規，有始有終

1. 先後
2. 上至下，左至右
3. 完成概念
4. 檢視時間程序表
5. 按指示工作



學習篇

常規的目的

1. 建立恰當的慣例
2. 明白因果及次序概念
3. 減低焦慮、衝動及固執



學習篇 – 輔導策略

■ 具體化 - 具體的例子和示範

■ 多感官學習

- 利用視覺、聽覺和觸覺等協助掌握學習內容。
- 引導口頭複述學習內容，以便加強有系統的思考 and 記憶。
- 隨時隨地學習，結合學習與生活。

■ 小步子

- 分析學習內容。

■ 結構化

- 有組織、有次序、有常規。

■ 多練習



面貌篇

面貌篇 – 智障人士

後天 – 與常人無異



先天 – 唐氏綜合症



面貌篇 – 自閉症人士 與常人無異





溝通篇



溝通篇 - 問題

佢講唔清楚！

唔知佢明唔明？

只能重覆別人的說話！



溝通篇 - 途徑





溝通篇 - 我要幫他/她明白我更多

幫助他/她集中精神

- 望著他/她 (但勿勉強)
- 排除環境的騷擾 (包括視覺 / 聽覺 / 觸覺)
- 每次集中於一件事
- 將複雜的事簡化



溝通篇 - 我要幫他/她明白我更多

調度你的說話

- 一邊示範一邊說
- 速度放慢
- 簡短
- 強調重點字眼
- 重覆字彙或句子
- 指令要直接及明確

例: 「要安靜!」 ✓

「點解咁嘈嘅?」 ✗



溝通篇 - 我要幫他/她明白我更多

運用說話以外的溝通工具

- 動作 (示範)
- 表情
- 手勢
- 圖像(視覺策略)的運用...

發現有誤會時立時澄清



溝通篇 - 我要幫他/她明白我更多

視覺策略(Visual Strategies)

- 視覺策略是一種幫助自閉症兒童接收、分析及理解四周環境的訊息的工具。

(亦適用於認知能力較弱的智障人士)

- 有計劃及有系統地利用一些視覺的工具(包括圖像、相片及文字)，來作為教學的提示及環境提示，以促進學生理解環境、與人溝通及自我管理。

視覺策略(Visual Strategies)



1. 環境標示

視覺策略(Visual Strategies)



2. 規則標示

標準	
校服	
1 每天穿著白色短襪	 
2 內衣不外露	 
3 夏季體育服要鈕釦最少1粒	 

視覺策略(Visual Strategies)

3. 日程表

- 讓學生能明白及預計一天內將要發生的事情。
- 如有突然的活動變更，亦可向學生預告，減低因活動變更而帶來的情緒或行為問題。



視覺策略(Visual Strategies)

- 幫作兒童了解在未來一個星期甚至一個月內將會和不會發生的事情。
- 讓兒童預先知道一些非常規性活動/常規性活動的轉變或調動。
- 減少因為活動改變而帶來的情緒或行為問題。
- 幫助兒童學習時間的概念。

4.月曆



視覺策略(Visual Strategies)

- 用圖像將複雜的工序表達出來。
- 讓兒童可自行跟隨程序的編排，一步一步地進行對應的工序，而不訓練者重複地指導。
- 可提高兒童的主動性和獨立能力

5. 程序圖



例：洗手的程序

視覺策略(Visual Strategies)

**加油!
保良局!**

5.打氣口號



**做得好!!!
Give Me Five!!!**

視覺策略(Visual Strategies)

6. 哨音手號表

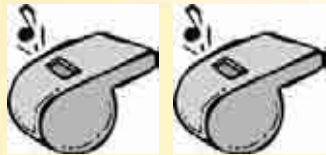


=



一聲

停!



+



=



兩聲

回來手號

集隊



=



連續短急哨聲

加速跑!



行為篇



行為篇 - 常見行為問題

自傷或傷害他人：自擣、打人、推撞等

原因或動機：發洩情緒、引人注意、報復挑戰權威、
不懂表達

鬧情緒：亂跑亂跳、大哭大鬧

原因或動機：天氣影響、環境轉變、身體不適、引人注意



行為篇 - 常見行為問題

說謊

原因或動機：保護自己、討好別人

擅取他人物件

原因或動機：人有我無、習慣、頑皮

自我刺激：不斷重覆某動作

原因或動機：應付壓力、滿足需要



行為篇 - 處理方法

- 即時制止
- 了解原因
- 接納關懷
- 平常心
- 公平處理

- 訂立守則
- 定時檢查
- 滿足需要
- 社交故事
- 視覺策略

- 增強適當行為
- 遵守承諾
- 平等機會
- 適當期望

- 手法果斷
- 語氣溫和
- 建立關係
- 對症下藥
- 提供空間



行為篇 - 處罰實例

- 勞動服務
 - 取消福利
 - 使受罰者有反思空間



行為篇

輔導鬧情緒的學生時，要謹慎用語，
下列說話有甚麼問題？

佢咁衰，打番佢，無事囉！

喊喊喊！嘈喧巴閉，唔准喊！

唔可以黐同學，咁係唔啱嘅！



行為篇

前因 **A**ntecedent

行為 **B**ehaviours

後果 **C**onsequences

矯正法的原則

透過鑑定問題行為，改變有關的前因或後果，藉以斷定問題行為的連鎖性，而培養恰當的行為。



行為篇 - ABC 行為矯正方法

■ 從行為的「前因」方面著手：

- 消除誘因

■ 從行為的「後果」方面著手：

- 不予理會

- 表示接納

- 示意停止

- 鼓勵其他恰當的行為

■ 無論從「前因」或「後果」著手處理學生的問題，若教師能夠找出導致問題行為的成因，或強化行為的後果，然後對症下藥，多能收效。



行為篇 - 行為分析方法

觀察、記錄並分析該問題行為發揮了甚麼功能，或傳遞了甚麼信息。

例如：學生自傷可能想發揮以下的功能

- 表示需要幫助
- 逃避帶有壓迫成分的情況或活動
- 渴望得到某一物品
- 對一些不喜歡的節目或活動表示抗拒
- 尋求刺激



行為篇 - 行為分析方法

培養適當行為

學生的問題行為往往是為傳遞某一個信息。要減少問題行為出現，較有效的方法是教導學生採用另一種較恰當的行為來表達相同的信息。特別是自閉學生可能有些很頑固的行為，需要長久的處理才能根治，教導者不要氣餒。



行為篇 - 行為分析方法

行為分析表

姓名：

年齡：

關注行為：

日期：

時間：

地點：

A 前事 / 徵象 / 起因：

B 行為描述 / 次數及時間：

C 後果 / 處理方法：

負責人：

其他因素：



行為篇 - 如何減少行為問題

- 給予安全感
- 瞭解問題
- 多鼓勵、多讚賞
- 善用朋輩影響力
- 公平處理問題
- 以身作則
- 指示簡短清晰



遇事鎮定



軟硬兼施



見好即收



行為篇 - 干預不一定成功

學生能否管理好自身情緒和行為，受下列因素影響：

- 年齡和成熟程度
- 自閉症/情緒病/精神病嚴重程度
- 認知/溝通能力
- 時候未到，唯有耐心培養



行為篇

總結

不急於求成
耐心再耐心
及時表揚
持之以恆
享受成功



運動篇



運動篇 - 如何教導一個技巧

1. 觀察基線能力
2. 訂定適當目標
3. 提示/輔助
4. 動作串連：前向串連(打電話)、後向串連(穿衣)
5. 項目分析：例 足球(傳球)
 - ~~用腳底踏定足球
 - ~~退一步
 - ~~前後腳企
 - ~~踏前一步
 - ~~鎖腳腕
 - ~~利用腳內側踢球
6. 積極鼓勵
7. 個別差異

運動篇 - 智障人士在運動時普遍特徵

1. 學習時欠缺意欲，意志力及耐性。
2. 運動或遊戲時與友伴的協調能力不足。
3. 記憶短暫，學習一個動作時常需一再重複。
4. 易受環境影響，集中精神時間短暫。
5. 身體意識差，運動時對於時間、空間的轉換或力量控制較難掌握。
6. 統整能力弱，知覺、認知遲緩，學習時情報獲取量少，學習度慢。



運動篇 - 合適的體育運動

1. **基本體能** – 體適能、粗大動作、感覺統合
2. **基礎活動** – 推健身球、健體操
3. **田徑** – 田徑常識、跑跳擲技能
4. **球類** – 籃球、排球、滾球
5. **舞蹈** – 土風舞、中國舞、創作性舞蹈等
6. **水上運動** – 適應水性、水中遊戲、各種泳式
7. **休閒運動** – 溜冰、保齡球、攀登、門球
8. **自衛運動** – 跆拳道
9. **民族運動** – 舞獅



運動篇 - 體育活動設計的調適、修正

因應能力和技能進步，需適切調整配合進展，例：

1. 用較輕或握柄較短的球拍
2. 縮小場地範圍
3. 用較輕、較大或有聲的球
4. 降低球網或球籃
5. 改變比賽規則或增加每組隊員
6. 減少競賽性質，以樂趣為主
7. 增加暫停次數或休息時間



運動篇 - 體格檢查

唐氏綜合症人士的頸椎移位問題15%有C-1及C-2兩節頸椎骨移位問題。

必須經X光檢查診斷，才可參加滑冰、體操、足球、跳水、跳高、馬術等項目。





我運動、我快樂
我自信、我成功



人人都是參與者
人人都是勝利者



香港弱智人士體育協會

Hong Kong Sports Association For The Mentally Handicapped



給我一個舞台，還您一份精彩！



運動篇

總結

勇敢嘗試

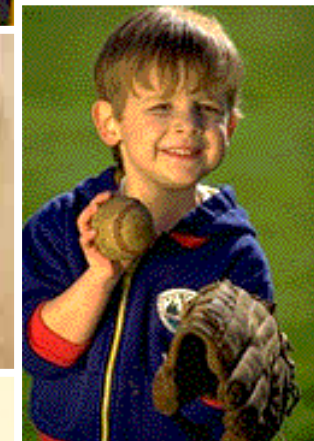
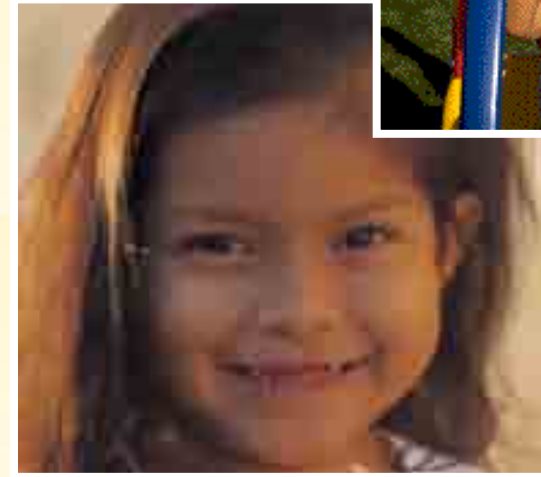
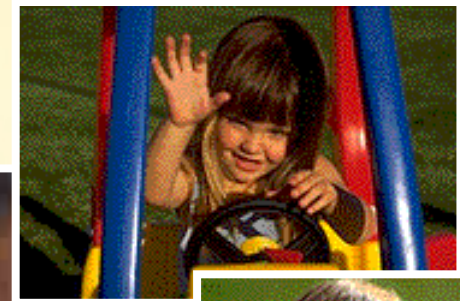
推廣運動三十載

爭取勝利

智障健兒創新天

我們都是有用的 人

誰不希望自己是聰明的人；誰不希望什麼都能100分
誰會希望自己又傻又愚蠢；誰會願意聽到 “ 你真的好笨 ”
有些事情就是這樣的殘忍
有些道路沒有直通那扇門
有些遊戲結果不一定要獲勝
有些收獲不在終點只在過程
我們不會心灰意冷
我們會給自己掌聲
我不是你想像的笨
我也有我自己的門
其實你不是不能
只是你肯不肯
給自己多一個機會
因為我們都是有用的



<<小孩不笨>>主題曲 - - 有用的人

完