

12 第十二期  
2015年11月



# 耀耀童真

香港耀能協會兒童及家庭支援服務通訊

反應抑制

專注

規劃

工作記憶

工作轉移



提升執行功能  
增強有效學習



鑑於近年輪候評估及學前康復服務之幼兒人數逐年遞增，服務輪候期亦有延長趨勢，為讓有需要的幼兒及其家長及早獲得所需服務，協會遂開展以下嶄新服務：

## 「學趣滿園」到校學前康復服務試驗計劃

協會於去年10月起開展「同行互攜手—幼稚園到校支援試驗計劃」，派出專業團隊到協作的幼稚園，為有特殊需要的幼兒提供及早介入服務，深受幼稚園校長、老師和家長的讚賞。

今年，社會福利署透過獎券基金推出為期兩年的「到校學前康復服務試驗計劃」，本會欣然參與，現喜獲社署資助三隊半跨專業服務隊，以到校服務模式支援就讀普通幼稚園內有特殊需要的幼兒，正好延續本會「同行互攜手—幼稚園到校支援試驗計劃」累積的經驗。

計劃於本年11月開展，服務40多所在本會聯網內之幼稚園，估計350位正輪候學前康復服務之幼兒受惠。本會專業服務團隊包括心理學家、言語治療師、職業治療師、物理治療師、特殊幼兒教師及社會工作者。服務內容包括為幼兒提供個別及小組訓練、為教師推行專業培訓、教師諮詢服務、提供校本共融活動及為家長舉辦家長講座、小組及家長諮詢服務。



## 「樂同行」家長支援服務及「樂意聽」電話諮詢專線

本會於今年九月開始，獲社會福利署資助，首創「樂同行」家長支援服務，透過專業團隊以到訪全港家長資源中心及地區相關團體之形式，為各區輪候評估、學前康復服務或懷疑有發展障礙之幼兒家長提供支援服務，服務內容包括以幼兒學習需要為本之親子小組、家長小組、講座及工作坊等。

本服務亦設置「樂意聽」電話諮詢專線（專線電話：2668 2250），由專責社工接聽家長來電，解答家長查詢，提供資訊、轉介及情緒支援等服務。歡迎有需要家長致電查詢。



## 編者話

每位家長都希望自己的孩子可以專心一點、有記性一點、有條理一點、做事三思而不衝動。但是，有時孩子有不同的限制，未必可以做到父母的要求。

根據研究發現，有些孩子因為出現「執行功能」困難，因而影響了他們的專注力、記憶力、組織力、反應抑制等。但透過適當的訓練，情況是可以得到改善的。

為了讓大家了解甚麼是「執行功能」，今期的「專題」會詳加解釋，希望讀者及家長可以多些明白執行功能對孩子的重要性。

開學了一段時間，要學習的東西可不少，有沒有感到腦袋用得太多有點累？不如做做「健腦操」運動，大家可以看看「知識廣場」的圖文介紹，與孩子一起操練，更不失為一項愉快的親子活動。

### 香港耀能協會

督印人  
行政總裁方長發

編輯委員會  
黃黃潔萍、林少芳、李艷珠、  
王明玉、譚靜雯、李芷妍

地址：香港北角百福道21號17樓  
電話：2527 8978  
傳真：2866 3727  
電郵：ho@sahk1963.org.hk  
網址：www.sahk1963.org.hk

## 「傳承~正面親職」推廣家庭融洽



協會獲余仁生慈善基金贊助，於6月27日假荷里活廣場舉辦「傳承~正面親職」嘉許典禮暨珍愛家庭匯展。協會邀請了勞工及福利局副局長蕭偉強先生、余仁生（香港）有限公司董事總經理黃雪英女士和前新聞主播趙海珠小姐出席活動。他們一起欣賞小朋友的表演，並向公眾發放正面親職的訊息，共建融洽家庭關係。

## 頌親恩歡聚日 為家長打氣

於6月12日，協會為兒童及家庭支援服務的家長舉辦年度活動「頌親恩歡聚日2015暨家校同行小組嘉許禮」。活動今年以「愛自己•愛家人」為主題，繼續向家長發放積極的訊息。



## 「家」添色彩 多元藝術展

承蒙馬登基金贊助，協會轄下兩所家長資源中心於4月18至21日假賽馬會創意藝術中心舉辦「家」添色彩—多元藝術展，共展出200件由中心兒童、家長及義工，以不同藝術媒介創作的作品，表達出他們心目中理想家庭的模樣。



## 協會龍舟隊蟬聯冠軍

由石圍角家長資源中心會員、職員及義工組成的龍舟隊，成功在今年端午節的「特能共融男子中龍賽」衛冕冠軍。龍舟隊已連續第二年勇奪殊榮，見證隊員數個月來努力的成果。





# 提升執行功能

## 增強有效學習



近年越來越多有關執行功能的研究，都認為有特殊需要的兒童（如：專注力失調／過度活躍症、自閉症）有執行功能困難，並會影響專注力、記憶力、組織力及情緒控制等。

協會一直積極參與執行功能研究，並在轄下學前單位推行相關訓練，以增加幼兒的執行技巧。

### 甚麼是執行功能？

執行功能一詞源自腦神經科學文獻，是指大腦在「執行」日常工作時所需的技巧，負責統籌及監控腦部運作。

具備良好的執行功能，能讓我們專注地完成整件事情、一心多用，做事會三思而後行，避免過份衝動，並能運用過往經驗，以及有組織地策劃和執行一連串的活動，能按著計劃工作，達成目標。

### 日常例子

小華需要在30分鐘內完成數學功課才可趕及看喜愛的卡通片，在做功課時，他要抑制誘惑（如：想玩玩具、想吃東西），並抗拒不必要的刺激（如：電視聲、風扇轉動聲）才能維持專注力在功課上，並且靈活地運用已學習的知識去完成功課。

簡單來說，在日常生活中，我們需要有效及靈活地運用不同的「執行功能」，才能達成各種目標。



### 學前執行功能訓練

執行功能包括以下11種技巧：反應抑制、工作記憶、情緒控制、持久專注、時間管理、組織、規劃與優次排序、任務展開、堅持達標、靈活變通、後設認知。（Dawson, 2009）

這些技巧是隨成長循序地發展，協會透過團隊的臨床經驗及研究，選取了5項學前兒童的主要執行功能，進行重點訓練。



在訓練時，我們會揉合認知訓練取向及感覺統合訓練，透過有趣的活動及遊戲，使幼兒漸漸掌握及認識建立技巧的方法。

以下是一些小組訓練例子，在家中也可以試玩的。

#### 訓練例子1

#### 專注活動：拋數字

**活動目的：**  
訓練幼兒聽覺專注能力。

**活動內容：**  
地上放置有數字的膠桶，成人不定時及以不同聲量（有時大聲、有時細聲）讀出數字，幼兒便將豆袋拋到指定的桶內。

**專注：** 是執行功能的基礎，而視覺及聽覺專注是學習的主要接收渠道。

**反應抑制：** 能妥善地抑制不合宜的行為和抗拒誘惑，有助專注、記憶及學習。

**工作記憶：** 工作記憶是可以透過有系統的訓練去擴充，不僅是短暫資訊的儲存，亦是處理資訊的能力。

**規劃：** 建立系統管理工作。

**工作轉移：** 即「注意力轉移」或「任務轉移」，可幫助順暢地適應環境或事情上的轉變，亦有助加強解決問題的靈活性。



#### 訓練例子2

#### 反應抑制活動：媽媽話

**活動目的：**  
訓練幼兒聽指令的反應控制與抑制。

**活動內容：**  
成人說出一些指令請幼兒完成，但必須有「媽媽話」在句子開首才能執行（如：「媽媽話站立」，幼兒需站立）；若成人只說出指令，幼兒便不可做出動作（如：「站立」，幼兒不可站立）。

除了小組訓練，我們亦會在課堂及流程中加上執行技巧的元素，使幼兒能夠隨時隨地學習及類化這些技巧。例如在課堂中，兒童常常會衝口而出地答問題，老師便會在此時利用外在提示（如圖咭）提醒他們自控。



## 家長參與：早期辨識及介入

幼兒「坐唔定、橫衝直撞、無記性」就是執行功能出現困難嗎？家長可以透過以下一些常見的表徵去辨識孩子的行為，若有需要，可及早尋求專業人士如職業治療師、心理學家的意見，並作出早期的介入。

常見的執行功能困難表現：

- 喜歡說話，可以說過不停，出現離題情況；
- 表現衝動，常衝口而出，甚至動手打人；
- 對小問題或困難反應過大；
- 容易發脾氣，並要較長時間平息；
- 容易忘記事情，即使只是剛發生的事；
- 即使被提示了，也難以控制自己；
- 在幾個指令中，總會忘記一至兩項。

教導執行功能困難的兒童是不容易的，因為不是重複提示便可把事情做好。以下是一些供家長參考的策略：

### 訓練自我抑制的策略：

- 預告將會發生的事情，讓幼兒作好心理預備，並學習等候及聆聽。
- 教導兒童「停一停，想一想，才行動」，並在日常生活中練習。例如幼兒想答問題時，可提示他「停一停，想一想」才舉手答問題。
- 若真的出現衝動行為時，可即時利用提示圖（「停」、「等」），提醒兒童自我控制。
- 成人需因應幼兒的能力而調節要求，如調節忍耐的時間、刺激物的吸引程度，讓幼兒較易取得成就感。

### 訓練工作記憶的策略：

- 環境的支援：避免在學習時有過多的刺激或引誘（如窗外景色、四周玩具），以免幼兒在接收和記憶資料時分心。
- 確保幼兒已預備好接收訊息才展開對話及訓練，如先叫其名字、確定有眼神接觸。
- 教導幼兒重複口述、心述每個步驟或事件，以增強記憶。
- 利用「顏色法」來協助記憶及分類，如用彩虹法顯示筆順。
- 利用記憶法加強記憶效能，如：圖像記憶法、聯想記憶法等。

### 訓練規劃的策略：

- 與幼兒進行動作策劃訓練：先用腦袋想像活動的步驟，再想一想各步驟的先後次序，並用說話或在心裡複述一次才行動。
- 在每次活動後，成人可與幼兒進行討論，檢討成效和改善方法。
- 在日常生活中，成人可以開放式問題引導幼兒思考，不宜直接告訴其答案。



## 執行功能研討會及書籍參考

在2015年7月18及19日，協會舉辦了執行功能之研討會及工作坊，並邀請了在這方面的權威 Dr. Peg Dawson擔任主講嘉賓。她分享了執行功能困難兒童和青少年所遇到的障礙及介紹最新訓練方法，協會兩位職業治療師及教育心理學家也在當日發佈了在學前服務及專注力失調/過度活躍症(ADHD)學童有關執行功能的研究及成果。

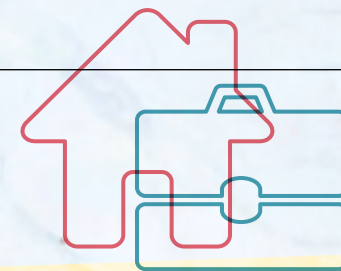
## 新書發佈

協會出版了《童•行•有理——提升專注力不足/過度活躍症、自閉症學前兒童執行技巧》、《謙謙手記：一個有執行功能困難小孩的故事》\*、《給ADHD孩子自我導航的書》。旨在增進家長對相關特殊學習需要幼兒的認識，並提供訓練策略和活動建議。如有興趣訂購書籍，可瀏覽本會網址(www.sahk1963.org.hk)或致電2527 8978查詢。



\*《謙謙手記：一個有執行功能困難小孩的故事》乃贈閱本。

**雙**職父母既要兼顧工作，又要照顧孩子，真是少一點毅力和耐力也不行，我們今次請來兩個雙職父母家庭，由爸爸道出雙職家長對親子關係的看法和心得，很值得細看。



## 雙職父母親子說

### 苟雅爸爸(象山幼兒中心)

小姓溫，我有一名患有自閉症的女兒。我們倆夫婦是都在職人士，日常工作十分忙碌。以下是本人的經歷，希望與大家分享。

一次參與學校活動時，有位家長好奇地向我說：「溫生，你夫婦倆真係好愛錫個女，每次學校活動你們總有一位陪著囡囡，有時候還兩個人一齊出現！」她說的也是，每次參與學校活動時，大多數都是媽媽，甚至是家傭，出現的爸爸們真是寥寥可數。於我而言，親子活動是「愛」的表現，因我們愛錫子女，才經常出席學校活動，除學習如何提升親子關係外，還可了解子女在校情況。

個人認為，親子活動最要緊是生活化和有質素。非一定外遊或旅行，其實隨時隨地亦可以，如回家時，按門鈴後又不即時現身，與子女們玩類似捉迷藏遊戲。平日的擦身按摩及感覺統合活動，也盡量由自己操刀，好讓子女感受到父母的愛，還可使孩子產生安全感。

有一天，這位家長又再問我：「溫生，你要返工，又要陪個女玩，不辛苦嗎？」我回答說：「辛苦，但無辦法啦！為了自己個女，辛苦一點都是值得的。」這是千真萬確，女兒從不主動與人交往，但當她見到我時，卻主動上前攬我和親親我，那一刻我甚麼辛勞都拋諸腦後了。各位家長，我們的小朋友雖然不擅於表達，但我們所付出的，他們是知道的。上帝會祝福我們！大家一齊努力加油吧！



## 雙職父母如何處理親子關係和時間

### 柏翹爸爸(隆亨幼兒中心)

看到電視上有個廣告：爸爸工作回家後，還要接受小孩的挑戰，那句「很累，畀我休息一下。」真的很有共鳴。自從知道兒子有自閉症傾向，我和太太的生活開始改變，要開始學習如何照料小朋友，參加很多不同的講座，時間真的不夠用。

我和太太都是在職的，早上送兒子上校車後便要上班。回家後要檢查功課、遊戲、家務等。面對大量工作，一個人真的做不了所有事情，與太太分工合作是十分重要的。

我和太太各按長處分工。每次上課、講座及較具學術性的活動都大多數由我參與。太太則主要負責家居清潔，因她較有耐性，在她監督下，兒子每每能做好功課。我則較好動，所以由我和兒子出外運動，少一點氣力也不行。當分工更明確，就能更善用時間。

我知道有些家長怕被人知道自己孩子的問題，怕被標籤，但我並不介意讓上司和同事知道我兒子的情況，這可使他們更諒解我，申請假期也更容易，可以更方便照顧兒子。

因兒子的問題，和太太爭吵增加了，但這無助於解決問題，更會影響關係，只有討論，仔細聆聽對方，才能找出共識。空閒時，多做點自己喜歡的事，放鬆心情，享受獨處的時間，不要整天都想著兒子。我會去踢足球，和朋友共聚，脾氣便會消失了。偶然讓幫忙照顧兒子，夫婦兩人去約會，享受燭光晚餐，關係也會變好。



# 健腦操



協會的幼兒中心會為小朋友安排不同的運動招式，其中一款叫做「健腦操」，有助提神醒腦。你今日做未？

今次想和大家介紹的健腦操，是結集多種學說及原理而成，包括教育心理學、腦神經學、肌肉運動學、瑜伽及經絡等揉合而成。根據健腦操的理論，身體與大腦可透過特別設計的動作，刺激大腦各項功能，提升特殊學習障礙人士的學習能力。雖然健腦操所標榜的功效尚待具體科研，但健腦操的動作簡單有趣，每次只花15-20分鐘，單單當它是一種運動也很值得推廣。



整套健腦操共有26個基本招式，分為三大類：中線運動、伸展運動及能量與深化運動。以下幾款入門招式，可供大家參考：

## 中線運動 Midline Movements

中線運動可整合雙眼視覺、雙耳聽覺，幫助全身協調。

**1 交叉爬行** .....  
雙足齊肩寬站立，彎腰右肘輕觸左膝，頭部和胸部轉向左。站直後重複另一邊。

**2 臥8** .....  
正立，先用左手從鼻樑正前方約45厘米開始，朝逆時針左上方移動，畫一個圓圈後經過起點，再向右上方畫一個圓圈，形成一個臥8後回到起點。眼睛跟着手的軌跡移動，每隻手各重複做三遍，然後雙手一起做。

**3 交叉起坐** .....  
仰臥，雙腳45度凌空抬起，頭部離地，雙手圈着雙耳，以右肘輕觸左膝，左右交替進行。



## 伸展運動 Lengthening Activities

伸展運動有助放鬆肌腱及重新調校本體感受器。

**1 貓頭鷹** .....  
右手捏壓左肩，頭轉向左並吸氣轉至肩膀方向的盡頭，然後再轉向右肩方向並呼氣，數個循環後轉換左手。

**2 展臂鬆肩** .....  
坐或站，挺直頭頸背，單臂垂直舉起，一手掌握着另一手臂，使手掌及手臂互相鬥力，但位置保持不變，吸盡氣後，在鬥力時緩緩呼氣。

**3 弓步固基** .....  
丁步直腿站立，挺胸又腰面向前，吸氣至盡，然後緩緩呼氣，同時屈曲前膝與小腿垂直，維持7秒以上，調校雙腳距離至大腿內側肌肉有拉扯感覺為止。



## 能量與深化運動 Energy and Deepening Exercises

增強專注力、方向感。

**1 喝水** .....  
讓大腦充電，促進腦部神經傳遞，加強記憶力。

**2 腦開關** .....  
一手按摩鎖骨下的凹窩，另一手按摩肚臍下位置約20-30秒，然後轉換另一隻手。

**3 翻揉耳廓** .....  
手指夾着耳廓，從耳廓頂部開始，由內至外的揉搓。



越來越多研究發現，進行如跑步、游泳、舉重等運動之後，自閉症人士的專注力、學習技巧及控制情緒行為能力都有所改善。運動習慣應從小開始，家長了解健腦操的招式及精髓後，可再按自己孩子的需要而靈活變化運用。如家長與子女一同練習，更能促進親子關係及增加家庭樂趣。

## 健腦操講座

為讓大家深入淺出地認識健腦操及其生活運用，協會欲為學員及家長提供健腦操講座，由協會物理治療師翁文燕擔任講者。除講解健腦操基本招式及原理外，也會介紹針對幼兒發展需要的實用招式，歡迎有興趣人士參加。講座詳情如下：

**日期：**2016年5月13日（星期五）

**時間：**上午10時至中午12時

**對象：**幼兒家長及有興趣人士

**上課地點：**九龍橫頭磡邨宏亮樓地下一至二號 香港耀能協會東九龍家長資源中心

**費用：**家長優惠：\$50 其他人士：\$100

**查詢及報名：**歡迎致電2338 2185與東九龍家長資源中心職員聯絡





小朋友的創作充滿無窮的想像力，又別具童真，慢慢欣賞令人心情愉快。



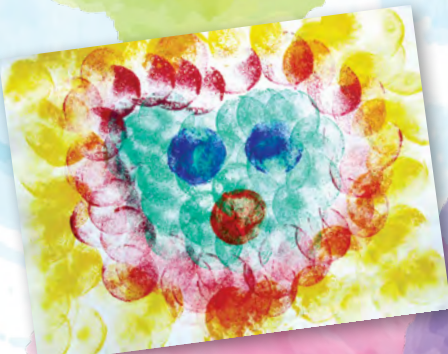
夏日的太陽  
強志雪（橫頭磡幼兒中心）  
紙碟上畫個可愛的太陽臉兒，再加上有趣的手掌印畫，就拼砌成一幅「夏日的太陽」。



長頸鹿  
黃櫻棕（象山幼兒中心）  
在這風和日麗的下午，長頸鹿在花園中散步，真寫意啊！



快樂小魚  
賴安華（白田幼兒中心）  
游！游！游！  
我是小魚快樂游！



合家照  
梁皓竣（懷熙早期教育及訓練中心）  
讓我來介紹，這是我的家人。



大紅魚  
麥力仁（石硤尾幼兒中心）  
小魚游，小魚游，小魚游游游，  
小魚游到變大魚。大魚游，大魚游，  
大魚游去食飯啦！我要變成一條超級大魚。



人人常歡笑  
陳彥諾、蔡卓知、羅峻流、蘇濟霖、梁均煊、王俊儒（隆亨幼兒中心）  
以圓形海棉印出圖案，構成一幅「人人常歡笑」的圖畫。



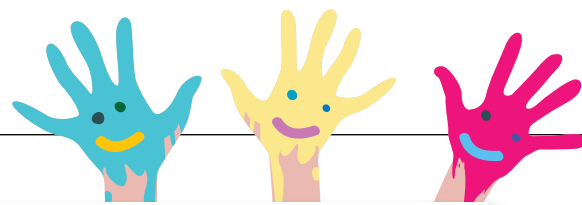
大自然  
鄭天朗（石圍角幼兒中心）  
森林裡長滿了高的大樹，又健康，又茂盛！



翩翩起舞  
蔡紫珊（德田早期教育及訓練中心）  
與蝴蝶一起翩翩起舞，多寫意啊！



我的名牌  
黎威龍（鴨洲洲幼兒中心）  
我做了新的名牌返學。



# 愉快的課餘活動

多姿多彩的活動除了為幼兒帶來不同的體驗，增廣見聞外，更可為他們締造快樂的童年。



「友誼第一，比賽第二」，幼兒付出的努力和嘗試最值得欣賞。

## 木球運動

木球運動老幼皆宜，可以幫助肌肉發展和身體協調。幼兒中心與香港木球會合作，請來專業教練為幼兒提供體能訓練及球類練習，更邀請家長一同參與。



瞄準目標，出棒！

## 迷你室內運動會

夏日炎炎，只要善用空間，就可「炮製」出涼快的室內運動會！經過別出心裁的設計，將遊戲融入於運動當中，讓幼兒發揮合作精神，亦能強健體能。

## 「感恩籌物」關懷社區

幼兒中心以「感恩」為德育教育的主題，幼兒及家長踴躍參與其中的「感恩籌物」活動，向親友募集物資，收到近50個家庭的捐贈，並將收集之物捐獻到慈善機構「善膳堂食物援助中心」。活動讓幼兒和家長都體驗到「施予」和「感謝」的喜悅。



活動體驗後獲發證書鼓勵。

幼兒親力親為，感受到幫助人的快樂。



幼兒對新奇的事物很感興趣！



## 我也彈豎琴

慈善機構「豎琴之友」到幼兒中心表演，幼兒除可欣賞豎琴的美妙樂韻，更可親嘗彈奏豎琴的樂趣。

## 馬術活動

騎馬時，馬匹行走的韻律可以訓練我們的身體協調和平衡能力，同時可加強專注力和提升自信心，確是一項很好的運動！

幼兒對於新嘗試顯得雀躍！







# 港島區賣旗日

# 12·12



總辦事處地址：香港北角百福道21號17樓 傳真：28663737  
查詢電話：2527 8978 電郵：ho@sahk1963.org.hk  
網址：www.sahk1963.org.hk

社會福利署已批准香港耀能協會於2015年12月12日在港島區賣旗。(許可證編號:FD/R060/2015)

本人 / 公司樂意支持香港耀能協會的服務

### 捐款方法

- 劃線支票 (抬頭請寫：「香港耀能協會」或“SAHK”)  
 繳費靈 (PPS) (商戶編號：【9397】；選擇項目【1. 捐款】)  
(繳費靈網址：www.ppschk.com；繳費靈電話：18033)

您的付款編號：\_\_\_\_\_

- 信用卡  Visa  Master Card

信用卡號碼：\_\_\_\_\_ 有效期至：\_\_\_\_月\_\_\_\_年 (最少3個月有效期)

持卡人姓名：\_\_\_\_\_

持卡人簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

本人 (只適用於每月定期捐款者) 同意此授權書在此信用卡有效期過後及獲發新卡後仍繼續生效，直至另行通知。

- 直接存入戶口 (請連同銀行存款收據正本寄回本會)：

恒生銀行：024-388-555161-001 中國銀行：012-806-00030099

## 捐款表格

### 捐款者資料

本人明白所填寫之個人資料，將用作處理捐款及有關行政事宜。

中文姓名：(先生/女士) \_\_\_\_\_ 英文姓名：\_\_\_\_\_

公司名稱及職銜 (如適用)：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

所屬中心 (如適用)：\_\_\_\_\_

捐款港幣\$100或以上可憑正式收據申請稅務減免，捐款收據將以郵遞方式寄往上述地址。

請將此表格、銀行存款收據正本或支票，交回本會

郵寄：「香港北角百福道21號17樓」 傳真：(繳費靈或信用卡捐款者適用)：2529 0536

如不欲收到本會的服務資訊，請在以下方格「✓」及填寫以下資料，交回本會。

- 本人不願意收到貴會的服務資訊。

姓名：\_\_\_\_\_ 地址：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

根據個人資料(私隱)條例，閣下有權日後要求註銷、查詢及更改個人資料。如欲註銷個人資料，可致電2527 8978或電郵本會ho@sahk1963.org.hk。如欲更改資料，請以書面或電郵方式通知。