

## 給自閉症譜系障礙青少年及家長的推介

### 「友來友往」(PEERS®) 社交訓練課程 - 第十六期

自閉症譜系障礙青少年往往在結識朋友和維持友誼方面遇上困難，適切的訓練有助改善他們的社交技巧。

本會經深入探討後，數年前已決定由美國加州大學洛杉磯分校(UCLA)引入 PEERS® Program，因為這是經過臨床研究證明能有效提高自閉症青少年社交技巧的訓練方法。在過去 5 年，本會總共開辦 15 組(每組共 14 節)之「友來友往」(PEERS®) 社交訓練課程(下稱：「友來友往」社交課程)，服務超過 100 多個家庭。參考過去小組的研究成果，肯定「友來友往」社交課程對提升本地自閉症譜系障礙青少年之社交技巧有正面影響。因此整合服務所積累之經驗後，本會決定再接再厲推出「友來友往」社交課程，以協助更多本港自閉症譜系障礙的青少年。

「友來友往」社交課程強調青少年及家長的共同參與，於 14 週的小組訓練中，我們會教導青少年不同的社交溝通技巧，而家長亦於 14 節的家長小組中，學習掌握如何在日常生活中協助子女結交朋友和維繫友誼。

#### 在「友來友往」社交課程中，青少年將會學習到：

-  如何運用良好的交談技巧
-  如何於談話中找到共同話題
-  如何辨識良友及與其建立關係
-  如何計劃並進行朋友聚會
-  面對欺凌時的適當反應及策略
-  如何化解與朋輩之間的衝突
-  如何善用電子溝通工具
-  如何進入及退出話題
-  學習在適當時候講合宜的笑話
-  明白何謂體育精神
-  如何改變別人對自己的壞印象
-  如何面對流言蜚語

#### 「友來友往」社交課程的特點：

-  配合真實社交環境的需要：  
「友來友往」社交課程的內容參考了青少年與朋輩交往的模式和主要的社交技巧，以確保所教授的技巧於青少年朋輩中行之有效。
-  與家長協作：  
家長同時間參與家長訓練，提升家長的指導技巧，讓青少年所學技巧得以於日常生活中延續，大大促進成效。
-  技巧清晰易明：  
運用仔細的步驟教導自閉症青少年如何應對不同社交情境，清晰易明地教導社交的「潛規則」。
-  課後延伸活動：  
每節訓練後均會派發家課(如：致電予朋友、相約朋友外出)，讓青少年嘗試在生活中實踐學習過的技巧。

主辦機構：



策劃及捐助 Initiated and funded by:



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

## 參加香港耀能協會「友來友往」社交課程的青少年必須符合以下條件：

- ◇ 正在就讀主流中學中一至中三
- ◇ 確診患有自閉症譜系障礙
- ◇ 具正常智力
- ◇ 在人際關係上遇到困難並渴望尋求改善
- ◇ 家長願意一起參與訓練課程

\*家長及青少年均需一同出席課程。  
\*報名參加者必須出席甄選。  
\*參與此計劃的青少年之訓練成效有機會用作研究用途。

### 計劃詳情:

#### 1. 甄選安排:

日期：2021年1月16日(六)或1月23日(六)

時間：上午9:00至下午5:30 (\*請先預留時間，稍後將致電予家長確認個別面見的時間)

\*每對親子的面見時間約1小時

地點：香港北角百福道21號青年協會大廈17樓(鯽魚涌港鐵站C出口)

內容：個別面見、社交技巧評估

最後報名日期：2020年12月24日

#### 2. 訓練安排:

日期:	2021年2月27日至6月12日(共14節訓練)
時間:	逢星期六(上午10:00至中午12:00)
地址:	香港北角百福道21號香港青年協會大廈17樓 (*若新冠肺炎疫情嚴重，部分/全部課堂可能改以網上形式進行。*)
費用:	\$1500 (*出席率滿8成，即青少年及家長分別出席11節或以上可獲得\$500回贈。)

### 查詢及報名：

各青少年及家長如有興趣參與「友來友往」社交課程，請填妥以下回條：

- ◇ 寄回九龍新蒲崗大有街34號新科技廣場1810室(信封請註明「友來友往」社交課程)或
- ◇ 傳真至3643 1789 或
- ◇ 電郵至 [jcacf@sahk1963.org.hk](mailto:jcacf@sahk1963.org.hk)

我們將儘快與閣下聯繫並提供資訊。如有查詢，請致電3643 1782與黃姑娘聯絡。

### 香港耀能協會

#### 「友來友往」(PEERS®)社交訓練課程 - 第十六期

#### 回條

青少年姓名：\_\_\_\_\_ (中文) \_\_\_\_\_ (英文)

青少年年齡及性別：\_\_\_\_\_ (女/男) 就讀學校及級別：\_\_\_\_\_ (中一/二/三)

家長/監護人姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

住址：\_\_\_\_\_

電郵地址：\_\_\_\_\_

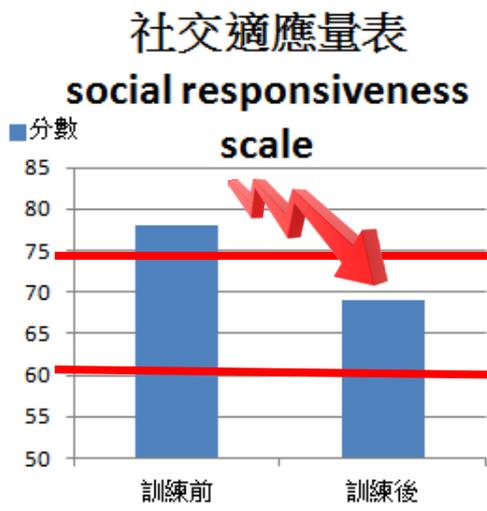
\* 若課堂改以網上形式進行，本人將 繼續 / 不繼續 參加課程。

本人及敝子弟有興趣參與「友來友往」(PEERS®)社交訓練課程，請貴會與我們聯繫。

「友來友往」社交課程的成效：

參考資料

減輕社交障礙的嚴重程度



社交障礙的嚴重程度：

嚴重

輕度至中度

正常

社交適應量表的結果顯示，在接受 PEERS® Program 訓練後，自閉症青少年社交能力有顯著的提升，其社交障礙的嚴重程度亦有減輕的跡象。

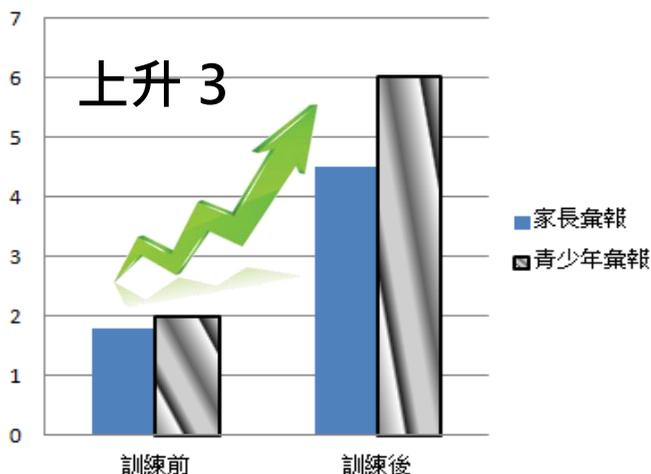
(Laugeson, Frankel et al., 2009; Laugeson, Frankel et al, 2012)

增加與朋輩的接觸

每月與朋友外出次數

在接受訓練後，自閉症青少年彙報與朋友的外出次數增加了接近 3 倍。

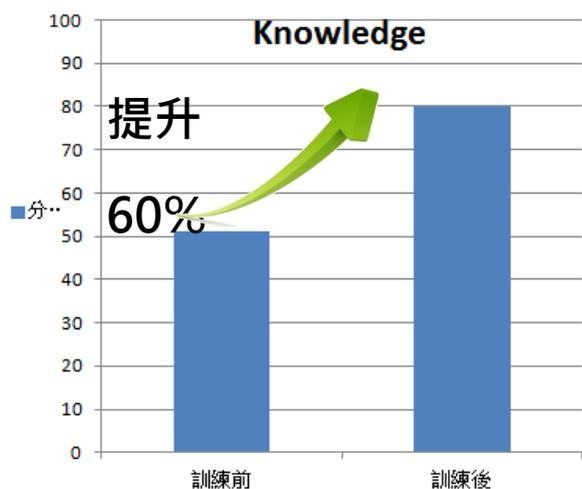
(Laugeson, Frankel et al., 2009; Laugeson, Frankel et al, 2012)



## 提升社交技巧知

### 青少年社交技巧知識測試

#### Test of Adolescent Social Skills



在接受訓練後，學生在「青少年社交技巧知識測試」中的分數提升了60%。

(Laugeson, Frankel et al., 2009;  
Laugeson, Frankel et al, 2012)

跟進研究顯示，以上成效在訓練完結後的1年至5年仍能持續。

(Mandelberg, Laugeson et al. 2014)

#### 參考文獻:

Laugeson, E. A., et al. (2009). "Parent-assisted social skills training to improve friendships in teens with autism spectrum disorders." *Journal of autism and developmental disorders*, 39(4): 596-606.

Laugeson, E. A., et al. (2012). "Evidence-based social skills training for adolescents with autism spectrum disorders: The UCLA PEERS program." *Journal of autism and developmental disorders*, 42(6): 1025-1036

Mandelberg, J., et al. (2014). "Long-term treatment outcomes for parent-assisted social skills training for adolescents with autism spectrum disorders: The UCLA PEERS program." *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities*, 7(1): 45-73.