

支援有自閉症的學童適應停課及復課安排之《抗疫小錦囊》

有自閉症的學童在社交及情緒調控常有障礙，亦會有偏執的行為模式，較堅持某些特定的生活方式，拒絕接受常規的改變；部分有自閉症的學童也有異常的感官反應。因此，近日由於新型冠狀病毒所引起的生活模式或社交互動的改變可能會為有自閉症的學童帶來不安感或不適應的情況，例如學童可能因異常的感官反應而抗拒戴口罩或對成年人常常提醒要勤洗手而感到困惑。家長可參考以下的支援策略，在停課期間作些準備，去協助學童適應停課期間及復課後的情況或安排。

支援策略	相關資源
重點：善用社交敘事/情景解讀故事(Social narratives)、情景解讀漫畫(Comic strip)和影片示範(Video modelling)的材料，解說為何要戴口罩和洗手	
- 以情景解讀故事/漫畫協助學童了解何謂新型冠狀病毒、採取防疫措施的重要性及如何洗手和戴口罩。解說的深入程度應視乎學童的理解能力，對較年幼的學童宜簡要、清晰和具體地解說重點，使他們能理解、記憶及應用相關內容和技巧，避免給予過多的資料或過分艱深的內容。另外，亦應避免太負面或災難化的內容，以免引起學童過度的焦慮情緒。	<ol style="list-style-type: none">1. 什麼是新型冠狀病毒2. 如果我生病了，我可以怎樣做？3. 如果我的家人生病了，我應該怎樣做？4. 我可以如何在學校防疫5. 為什麼我要保持雙手清潔？6. 為什麼我要戴口罩出街或上學？7. 停課時我可以做甚麼？8. 當別人不戴口罩時，我可以怎樣處理？

<p>- 以小步子為基本原則，透過影片示範來教導學童何時及何地應佩戴口罩、如何正確地佩戴口罩和洗手、如何處理口罩和午膳時的恰當社交禮儀等。</p> <p>如能邀請有自閉症的學童親身示範，效果會更理想。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 9. 當我戴口罩感到不舒服時，我可以怎麼辦？ 10. 當街上有人不戴口罩時，我可以怎樣處理？ 11. 戴口罩六步曲 親子工作紙 12. 脫口罩五步曲 親子工作紙 13. 為甚麼我要被隔離？ 14. 醫院管理局：正確佩戴和處理口罩 15. 衛生署衛生防護中心：正確洗手示範 16. 衛生署衛生防護中心：使用酒精搓手液潔手 17. 耀能：社交故事—怎樣戴口罩 18. 我的電子社交故事：為什麼要戴口罩 19. 東華三院：抗疫我最叻—社交故事系列 勤洗手
<p>重點：透過角色扮演和遊戲去鞏固學習，提升學習及執行動機</p>	
<p>- 可與學童透過遊戲去重溫已學的相關知識及技巧，例如玩有關戴口罩的遊戲，減低學童抗拒戴口罩的情況，可參考「點指兵兵戴／除口罩」或玩「老師話」遊戲時加入戴口罩和洗手的相關指示等。</p> <p>- 透過角色扮演去預演學校將會加入的戴口罩或洗手流程，幫助有自閉症的學生練習如何處理他們可能出現的困難，例如預演當他們戴上口罩後感到不舒服/不安時，可舉手告訴老師，讓老師安排他/她去社工室稍作休息。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協康會：孩子不肯戴口罩怎麼辦？ 2. 《至FIT男女》節目重溫：如何令有自閉症的學童戴口罩 3. 防疫主題的桌上遊戲—全民防疫(適合 8 歲以上學生)

<ul style="list-style-type: none"> - 透過角色扮演，亦可教導學童在疫情下與人應保持的社交距離和打招呼的方法等。 - 面對學童抗拒戴口罩，可嘗試以漸進式暴露法 (Graded exposure)令學童漸接受配戴口罩的不適感。例如初次在家配戴時，宜只給學童戴上數分鐘，並與其觀看喜歡的卡通或歌曲，以分散他的注意力；待學童適應後，才慢慢增加戴口罩的時間，並每日進行練習，適時給予獎勵。 	
<p>重點： 運用預告、視覺支援(Visual support)和提示(Prompting)去增加訓練效能</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - 向學童預告環境的轉變和程序上的調動，例如何時需要佩戴口罩或洗手等，使他們能較平靜地面對改變。 - 善用視覺提示，例如展示學校流程表、洗手流程圖、個人化的正確佩戴口罩提示卡、社交互動海報等來提醒學童需要作出的抗疫行動。 - 利用手勢、動作、金句和歌謠來提示相關防疫措施的原因、重要性和正確的步驟，以促進有自閉症的學生內化相關的知識及技巧。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 星星孩子洗手歌： <ol style="list-style-type: none"> (i) 歌譜 (ii) 歌曲示範 2. 嘉芙姐姐音樂小教室：我都識戴口罩歌 3. 《抗疫小夥伴》小冊子 4. 《口罩小衛兵》林孜育 Mia

重點：利用情景解讀框架(Social behavior mapping)、功能行為分析(Functional behavior assessment)和處理感官 (Sensory issues)

事宜，提升訓練成效

- 透過情景解讀框架，幫助學生掌握不同社交情境中的非期望行為及期望行為，例如剖析學童拒絕戴口罩、洗手或當眾指摘他人不戴口罩的行為會為別人帶來什麼壞印象和感受及可能引致的不良後果，以至如何做才能使別人感到舒服，留下好印象，藉此引導學生作出別人期望的社交行為。
- 儘量選用物料舒適或低敏的口罩，舒緩學童對口罩的過敏反應，亦可嘗試自行改裝口罩，例如在口罩內加上一張質地柔軟和無香味的紙巾或手巾，並定時更換。家長也可適當調節口罩的橡筋圈的鬆緊度或按孩子的個別情況，考慮把耳扣式的口罩橡筋圈改裝成套頭式的橡筋圈。

1. 東華三院：抗疫我最叻
 - (i) [社交資源套](#)
 - (ii) [參考答案](#)
2. [如何處理感覺反應過敏](#)
3. [深層按摩減口罩致觸覺過敏](#)
4. [小改裝舒緩口罩不適](#)

重點：強化學生情緒調控的能力

- 部份學童在疫情下或會感到焦慮，家長可運用繪本教導學童認識及如何恰當地表達自己的情緒，並協助學童掌握有效的方法去調控情緒。

1. [抗疫時的心情日記](#)
2. [香港教育大學：抗疫同行](#)
3. [衛生署兒童體能智力測驗服務：身心抗疫小勇士\(親子活動篇\)](#)

重點：以自然介入(Naturalistic intervention)及增強法/獎勵(Reinforcement)來增加相關行為的出現率及促進內化過程

- 以代幣制形式推行個別或大班的獎勵計劃，加強學童表現出目標行為的動機，如飯前洗手、午膳時專注進食及不交談、飯後洗手及戴回口罩等。
- 於自然的情況下安排及引導學生練習目標行為，並讓學生於成功做到行為後得到自然的回饋，例如如何安全地取下弄污的口罩及放入專門收集口罩的垃圾筒，完成後獲得《衛生戰士》能量貼。

1. [抗疫獎勵計劃](#)