

# 假期心友會

## 小學篇



### 前言

- 研究顯示休閒活動有效提升有自閉症的人仕的整體生活質素，包括減低壓力和增加生活滿足感、能力感、做事效率及適應能力。可是，有自閉症的人仕的社交溝通、情緒調控及執行功能較弱，再加上他們的興趣及活動模式較刻板 and 感官過敏的特徵，使他們參與休閒活動的技巧與動機都較弱。因此，從小培養他們有均衡及可持續的休閒及娛樂活動，對有自閉症的兒童的成長是非常重要的。
- 由於新型冠狀病毒肆虐，2020年的暑假變得不一樣。很多家庭成員待在家中，避免外出，一起抗疫；而慣常的暑期活動無何避免地被打亂了。這些突如其來的轉變或會對喜歡規律的有自閉症的兒童引發不安或不滿的情緒。
- 考慮到今年的特殊情況，教育局教育心理服務(新界西)組的同工，參考一些具實證支持、用以教導有自閉症的學生的有效策略，設計了以下的資源，方便教師及家長在此期間為學生在家中提供額外的支援，以提升他們的休閒及娛樂技巧、自我管理能力及情緒調控的策略，幫助他們建立更全面及均衡的生活技能，為生活中可能會出現的不同困惑和挑戰作好準備，並在悠長的假期繼續學習各種社會適應技巧。

# 假期心友會

## 小學篇



### 情緒調控島

- 🕒 手指呼吸法：[短片](#) · [簡報](#)
- 🕒 [好心情日記](#)
- 🕒 [情緒調控策略及提示卡](#)
- 🕒 [自我調控指數表](#)



### 電子通訊島

- 🕒 情境解讀框架：[即時通訊軟件](#)
- 🕒 [使用即時通訊軟件 \(答案\)](#)
- 🕒 [網絡協議書](#)



### 自我管理島

- 🕒 [小學生日常生活卡](#)
- 🕒 [時間管理 \(初小\)](#)
- 🕒 [一週計劃 \(高小\)](#)



### 休閒娛樂活動島

- 🕒 [休閒活動潛規則](#)
- 🕒 [朋友程度與可進行的活動](#)
- 🕒 社交故事：  
[為什麼我要學習均衡生活](#)



### 家長加油島

- 🕒 [家長假期BINGO](#)
- 🕒 [家長假期桌上遊戲](#)