

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

第7章

第8章

第9章

第10章

第11章

第12章

第13章

執行功能

- 11.1 協助有自閉症的高中生增強執行功能的重要性
- 11.2 訓練重點
- 11.3 教學策略
- 11.4 訓練內容舉隅
- 11.5 與其他支援層級的連結



協助有自閉症的高中學生

11.1

增強執行功能的重要性

執行功能 (Executive Skills) 一般是指透過自我控制來解決問題及達成目標的認知操作 (Pennington & Ozonoff, 1996)。根據研究，有自閉症的人士所顯現的認知缺損與執行功能上的障礙息息相關 (Russell, 1997)。一般來說，有高功能自閉症的人士在靈活變通 (cognitive flexibility)、情緒控制 (emotional control) 及規劃 (planning) 等執行功能均出現不同程度的困難 (Geurts et al., 2004; Hill, 2004; White, Oswald, Ollendick, & Scahill, 2009)。

現時的高中課程要求學生能有效地組織和計劃學習活動，而有自閉症的高中學生的執行功能問題往往會影響他們的學習效率及日常生活。就着自閉症人士的特性，以下列舉了一些有自閉症的高中學生所面對的執行功能困難及相關例子。同時，學校宜加強他們的自控能力、應變功能、規劃及實踐等執行技巧，讓有自閉症的高中學生能面對未來升學及就業的挑戰。

執行功能	定義	有自閉症的高中學生在執行功能上的困難及例子
反應抑制 (Response Inhibition)	能在行動前思考情況及後果	一些有自閉症的學生未能深思眼前的狀況及判斷行動的後果，便衝動行事；另外，當受到無關的滋擾影響時，亦難以抑制自己的反應。
情緒控制 (Emotional Control)	能管理個人情緒以達至目標或完成任務，以及控制相關行為	部分有自閉症的學生表現較多負面情緒，難以自我調控，容易發脾氣。
靈活變通 (Flexibility)	在遇到障礙、困難、錯誤或新資訊時能靈活地修正已訂定的計劃	有自閉症的學生通常不習慣因應環境改變而調整計劃，例如他們難以適應突然轉變的教學流程；又或他們會堅持順次序地完成考試題目，不會跳過較艱深的問題。
任務展開 (Task Initiation)	能有效率和適時地開展工作，避免不必要的拖延	有自閉症的學生通常比一般學生需要較長的時間開展任務，容易耽誤工作進度。
規劃與時間管理 (Planning/Time management)	能根據事務的輕重緩急來訂立工作計劃的步驟、次序和時間表，以按時完成任務	一些有自閉症的學生會把大部分時間放在自己感興趣的事情上，以致他們難於進行規劃、排定優次及準確預測時間；他們也會較重視準確性或自己執着的地方而忽略了速度。
後設認知 (Metacognition)	能從第三者的角度客觀地進行自我審視和檢討	有自閉症的學生對客觀的準則和別人的想法或期望未能充分了解，較難按這些要求來檢視自己的工作。

針對有自閉症的學生在執行功能上的困難，學校支援時可選取上述執行功能中的部分項目作為訓練重點，如規劃與時間管理、靈活變通或情緒控制等。支援人員除可直接教導有關項目外，也可把相關技能滲透於興趣小組中，讓學生從活動中學習。

每一位有自閉症的學生也存有個別差異，並不是所有的執行功能都會受到影響，因此在訂定支援策略時，應該因材施教，不能一概而論。以下是協助學生加強執行功能時的一些策略：



圖 11.1 協助學生加強執行功能的各項策略

本章會闡述如何運用「個別指導」、「自我提醒工具」及「步驟分析」這三項策略來協助有自閉症的高中學生增強執行功能。

11.3.1 策略一：個別指導

個別指導（Coaching）能有效地協助兒童及青少年增強不同的執行技巧（Dawson & Guare, 2012）。過程中，導師協助學生訂立長遠的目標及相應的行動計劃。透過每日密集式的個別指導，導師能適時強化學生相關的執行技巧，並讓學生檢討及反思自己每天的工作，使學生有較大機會堅持完成所訂立的目標。

- 引導學生訂立合適的長期與短期目標
- 預計有機會出現的困難
- 為目標擬寫計劃及達到目標的步驟



步驟一：訂立目標

- 會面旨在檢討前一天的工作及進行當天的工作計劃，導師可與學生討論的問題舉例如下：
 - ▶ 你是否完成了昨天訂下的工作計劃？
 - ▶ 你滿意自己所投入的時間及努力嗎？
 - ▶ 今天有甚麼工作需要完成？（以列表展示）
 - ▶ 就以上的工作，你會何時開展？



步驟二：進行每日指導會面

圖 11.2 個別指導（Coaching）的基本過程

教育局於 2014 年推出《執行技巧訓練：指導計劃》手冊，協助患有注意力不足／過度活躍症的中學生提升他們的執行技巧和自我管理能力的。該計劃是一個持續不少於八個星期而又每天進行的第三層個別支援計劃。而計劃內的一系列技巧訓練教材（行為管理、情緒管理、工作計劃、組織、時間管理、專注工作、堅持完成任務及存取資料等）亦有助改善有自閉症的高中學生的執行技巧。以下節錄了指導計劃的七個主要步驟及應用在本支援模式時的注意事項，其他詳情請參閱《執行技巧訓練：指導計劃》一書。

11.3.1.1

指導計劃的步驟及應用在本模式時的要點

	指導計劃的步驟	在本模式中應用
步驟一	選定督導員及指導員： 在計劃開始前，學校需要安排一名督導員和一名指導員全程跟進和支援參與計劃的學生。	校本教育心理學家可擔任督導員，而學校人員可擔當指導員的角色。
步驟二	督導員為指導員提供訓練： 督導員需為指導員提供相關訓練，講解執行技巧對學生的影響、指導計劃的目的和理念，以及計劃所採用的策略，例如積極聆聽、有效提問及適切獎勵等。	教育心理學家定期向學校人員提供相關訓練。
步驟三	指導員了解及分析學生的需要： 在計劃開始前，督導員和指導員需替學生進行需要評估（Needs Assessment），以多角度及不同的方法掌握學生在學習、情緒和行為上的執行功能困難及需要。	學校可透過高中版的「學習、社交及情緒適應問卷」和個別學習計劃會議了解學生的需要。
步驟四	督導員及指導員與學生進行計劃會議： 根據學生需要評估的結果，引導學生訂立最合適的長期與短期目標；繼而協助學生選擇合適的每日計劃，並向學生說明相關的達標準則、工作步驟、執行策略和提示工具。	學校人員可按個別學習計劃的內容與學生訂立目標。
步驟五	指導員與學生進行每日指導會面： 指導員需定期與學生單獨會面，檢視學生的學習進度。指導員需按每日計劃內所訂立的内容進行 REAP 步驟，包括「回顧」（Review）、「檢討」（Evaluate）、「展望」（Anticipate）和「計劃」（Plan），引導學生檢視達標情況。	學校人員可因應學生的需要安排時間跟學生會面，進行 REAP 步驟，檢視學生的進度。
步驟六	督導員與指導員定期檢討計劃進度及跟進： 督導員需定期參與指導員跟學生的會面，並就指導員的指導技巧作出回饋。同時，兩位支援人員需每兩星期共同檢視學生的進度和表現，除可給予學生適當的獎勵，亦在有需要時修訂計劃的內容。	教育心理學家定期與學校人員檢視學生的進度和表現。
步驟七	督導員與指導員在計劃完成後進行成效檢討及跟進： 當計劃完成後，督導員需聯同指導員與學生共同檢討整個計劃的成效，並討論計劃結束後的安排。	學校可利用第三層支援的時間或透過個別學習計劃會議與學生進行成效檢討及跟進。

圖 11.3 把指導計劃應用於 AIM 模式的安排

以下為進行個別指導時的注意事項：

訂立有效的目標

- ▶ 根據 S.M.A.R.T 的準則來設定目標：明確、可量度、實質行動、實際可行及有時間限制
- ▶ 目標應符合學生的能力和程度，增加學生完成工作的動力和信心

具體教導技巧

- ▶ 對於較抽象或難度較高的執行技巧，指導員應利用不同的思考框架進行具體說明，並解釋實際的運用方法，最後作出示範。例如根據事件的重要性及迫切性來訂定處理事情的先後次序

	緊急	非緊急
重要	▶ 功課 ▶ 生病看醫生	▶ 做運動 ▶ 計劃測驗的溫習時間
非重要	▶ 回覆電郵 ▶ 致電同學相約會面時間	▶ 看電視 ▶ 上網買球鞋

讓學生內化工作的步驟

- ▶ 清晰列出支援步驟，每天重複，讓學生內化及自然地運用在日常生活中
- ▶ 以做功課為例，指導員可引導學生每天運用以下步驟來計劃要完成的功課：

1	▶ 檢視功課種類及數量 ▶ 收集功課繳交日期
2	▶ 將日期記在月曆上
3	▶ 預計功課的完成時間 ▶ 為編排工作的次序設定原則（重要性、迫切性、數量、深淺度、所需時間）
4	▶ 訂定每份功課的開始時間
5	▶ 做功課及自我檢視

- ▶ 當學生熟悉步驟後，可逐漸減少提示

11.3.2

策略二：自我提醒工具

善用不同的提醒工具有助學生加強展開工作、管理時間及持續專注等執行能力。除了筆記簿、相片、提示卡及鬧鐘／計時器外，學校人員亦可鼓勵學生運用與資訊科技相關的工具，例如電腦及智能電話的應用程式等，對提升有自閉症以至一般能力的高中學生的執行功能都有多方面的好處。

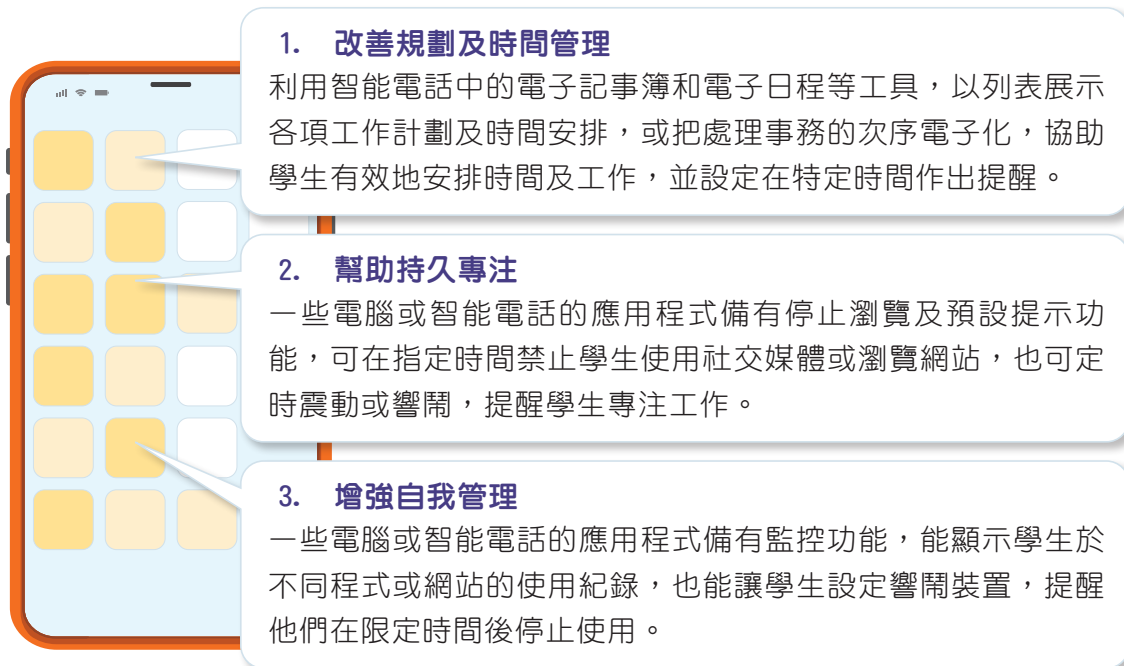


圖 11.4 應用程式對執行功能的助益

11.3.3 策略三：步驟分析

升上高中後，有自閉症的學生需要面對較艱深的課業及專題研習，所需的時間也較長。他們會因為功課或溫習內容太複雜而未有及時開展工作，出現拖延的情況。因此，學校人員可協助學生將複雜的功課或溫習程序細分成簡單而較容易掌握的步驟，並利用清晰的視覺提示，提高學生開展和持續工作的動機。以撰寫實驗報告為例，學校人員可利用以下步驟與學生進行「步驟分析」，從而展開工作。



圖 11.5 通過步驟分析協助學生完成工作的流程

步驟一：分析工作步驟，訂立短期目標

方法 / 過程	例子																								
● 協助學生將工作分拆為獨立的小部件。學校人員可視乎工作的困難程度和長度、學生的相關能力、工作速度、專注力和積極性等，協助學生把工作分拆成細項 ● 將每個小部件訂定為不同的短期目標，利用清單或列表作記錄 ● 利用視覺提示協助學生規劃達成目標的步驟和時間分配，為目標訂立工作開展時間和完成時間。另外，可善用自我提醒工具（詳見本章 11.3.2 節），如以智能電話中的電子記事簿和電子日程等程式設定工作進度，在特定時間提醒學生	● 協助學生把撰寫實驗報告的過程分拆成細項（訂立短期目標），並訂定各項目的完成限期 ● 以列表形式記錄目標、開展日期及遞交日期： <table><tr><th>短期目標</th><th>開展日期</th><th>遞交日期</th></tr><tr><td>實驗目的</td><td>10/10</td><td>12/10</td></tr><tr><td>假設及預測</td><td>12/10</td><td>14/10</td></tr><tr><td>實驗物資</td><td>14/10</td><td>16/10</td></tr><tr><td>實驗步驟</td><td>16/10</td><td>18/10</td></tr><tr><td>記錄實驗結果</td><td>18/10</td><td>20/10</td></tr><tr><td>討論實驗結果</td><td>19/10</td><td>22/10</td></tr><tr><td>結論</td><td>22/10</td><td>24/10</td></tr></table>	短期目標	開展日期	遞交日期	實驗目的	10/10	12/10	假設及預測	12/10	14/10	實驗物資	14/10	16/10	實驗步驟	16/10	18/10	記錄實驗結果	18/10	20/10	討論實驗結果	19/10	22/10	結論	22/10	24/10
短期目標	開展日期	遞交日期																							
實驗目的	10/10	12/10																							
假設及預測	12/10	14/10																							
實驗物資	14/10	16/10																							
實驗步驟	16/10	18/10																							
記錄實驗結果	18/10	20/10																							
討論實驗結果	19/10	22/10																							
結論	22/10	24/10																							

步驟二：與學生一起開展工作

方法 / 過程	例子
- 在提供個別支援時，協助學生根據已訂立的步驟和時間來開展工作 - 可為學生提供文字上或視覺上的指示和例子，與學生一起開展工作 - 往後可按學生的進度而減少指導和監督，逐漸讓學生獨立完成任務	- 學校人員協助學生擬寫實驗報告的第一部分「實驗目的」時，可先與學生搜集及整理相關資料，亦可協助學生構思如何撰寫，例如：與學生討論相關實驗的目的，並嘗試口頭作句或提供點題句式 - 引導學生開始寫作  實驗目的 這次實驗的目的是利用_____定律分析 _____ _____ _____ 圖 11.6 提供點題句式協助學生撰寫報告

步驟三：預留時間完成每個短期目標

方法 / 過程	例子																																
● 讓學生每次集中完成一個短期目標，鼓勵學生在限期前完成及繳交 ● 每完成一個目標，便把該項目在工作清單中刪除或加上剔號表示，再給予回饋 ● 在過程中，不時與學生檢討能完成目標或不能完成目標的原因、所運用的策略是否有效和探討運用其他策略的可行性	● 利用列表，學生每完成一個短期目標便在清單上加✓，並予以讚賞及鼓勵 <table><tr><th>短期目標</th><th>開展日期</th><th>遞交日期</th><th>完成</th></tr><tr><td>實驗目的</td><td>10/10</td><td>12/10</td><td>✓</td></tr><tr><td>假設及預測</td><td>12/10</td><td>14/10</td><td>✓</td></tr><tr><td>實驗物資</td><td>14/10</td><td>16/10</td><td>✓</td></tr><tr><td>實驗步驟</td><td>16/10</td><td>18/10</td><td></td></tr><tr><td>記錄實驗結果</td><td>18/10</td><td>20/10</td><td></td></tr><tr><td>討論實驗結果</td><td>19/10</td><td>22/10</td><td></td></tr><tr><td>結論</td><td>22/10</td><td>24/10</td><td></td></tr></table> 圖 11.7 正增強的方式：在已完成的目標上加✓	短期目標	開展日期	遞交日期	完成	實驗目的	10/10	12/10	✓	假設及預測	12/10	14/10	✓	實驗物資	14/10	16/10	✓	實驗步驟	16/10	18/10		記錄實驗結果	18/10	20/10		討論實驗結果	19/10	22/10		結論	22/10	24/10	
短期目標	開展日期	遞交日期	完成																														
實驗目的	10/10	12/10	✓																														
假設及預測	12/10	14/10	✓																														
實驗物資	14/10	16/10	✓																														
實驗步驟	16/10	18/10																															
記錄實驗結果	18/10	20/10																															
討論實驗結果	19/10	22/10																															
結論	22/10	24/10																															

步驟四：成效檢討

方法 / 過程	例子
- 協助學生檢視以上每個步驟的執行情況及策略運用 - 反思所運用的策略是否能有效地幫助學生開展和持續工作 - 探討學生在過程中遇到的困難，並提供改善建議	- 完成整份實驗報告後，與學生檢討撰寫報告的過程，包括遇到的困難及處理方法 - 參考問題： - 在整個過程中，你遇到甚麼困難？有甚麼解決方法？ - 你用了甚麼策略幫助自己開展或持續工作？ - 哪個策略最有效？可在日後繼續使用嗎？ - 哪個策略需要改變？哪些策略可以在日後嘗試？

除了以上的步驟，學校人員每次與學生見面時，也可運用 REAP 步驟，即「回顧」（Review）、「檢討」（Evaluate）、「展望」（Anticipate）和「計劃」（Plan），引導學生評估達標情況及策略運用的成效，以提升學生自我檢視的能力（詳見本章 11.3.1 節）。

由於以直接教導策略教授執行技巧能有效地提升學生的表現（Cannon et al., 2011; Meltzer, 2018），所以本節會針對有自閉症的學生在執行功能上常見的困難：靈活變通及規劃與時間管理，介紹一些具實證的訓練內容及技巧。

例子一：提升「靈活變通」能力的訓練

研究指出，有自閉症的學生在執行功能上其中一項最大的困難就是靈活變通（Lopez, Lincoln, Ozonoff, & Lai, 2005）。靈活變通是適應突發事故，並根據環境轉變而調整計劃和解決困難的能力。本節根據 "Unstuck & On Target!"（Cannon et al., 2011）一書，整理出部分有助提升靈活變通能力的訓練內容，讓有自閉症的學生能提醒自己運用不同的方法解決困難。

訓練目標：學生遇到自己預計以外的情況時，能考慮以不同的方式或合適的方法來應對，從而達到原本的目標。

訓練內容：學習內容圍繞靈活變通的「三何」：何事、為何及如何？

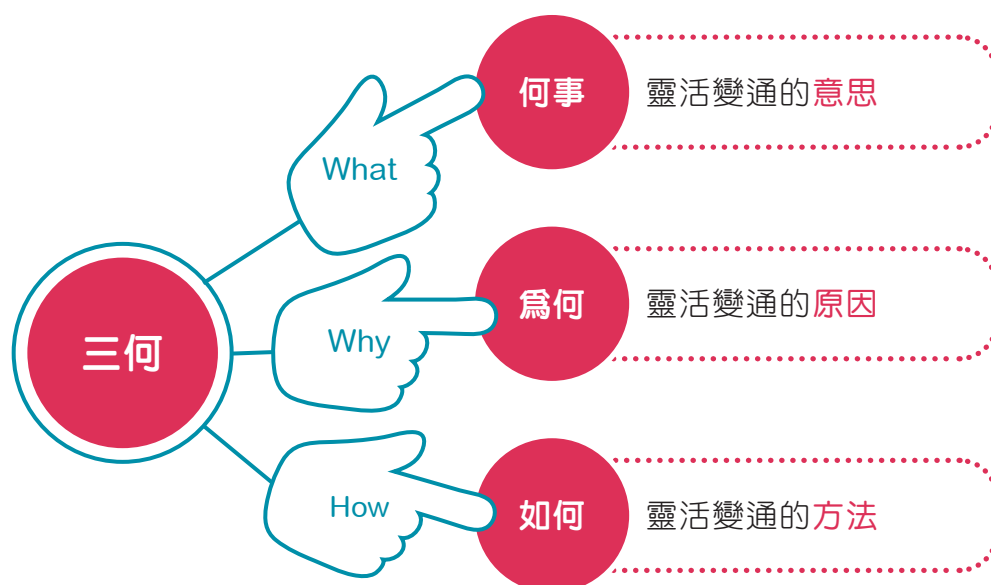


圖 11.8 學習重點：靈活變通的「三何」

1. 何事 讓學生明白靈活變通的意思

重點內容	例子舉隅
解說 1： 學校人員可利用遊戲或比喻來解釋靈活多變（flexible）與頑固（stuck）的分別	- 透過比喻活動促進學生的聯想。在學生用力屈曲橡皮圈及意粉前，讓學生猜猜哪物件更易折斷，從而帶出靈活多變（橡皮圈）可使物件更強韌。  圖 11.9 以物為喻 - 透過觸摸活動鞏固學生的認識。學生先觸摸海綿球及石頭，再說出描述兩者的形容詞，從而解釋靈活多變與頑固的意思。  圖 11.10 觸摸實物 以增強了解
解說 2： 再與學生探討靈活變通或頑固的人的特點	- 靈活變通的人的特點及表現 頭腦也可以靈活變通！ 一位靈活變通的人可以： 1. 面對轉變時能調整計劃 2. 想到不同的方法解決問題 3. 改變自己的想法 4. 接納新的想法 / 建議 5. 想想別人的想法 你試過有靈活思考的經驗嗎？請分享：_____  - 頑固的人的特點及表現 當頭腦不靈活，變得頑固時…… 一位不靈活變通（頑固）的人： 1. 不能應對轉變並調整計劃 2. 想不到不同的方法解決問題 3. 不能改變自己的想法 4. 不能接納新的想法 / 建議 5. 不能想想別人的想法 你有試過欠靈活的時候嗎？請分享：_____ 

2. 為何 讓學生了解遇到突如其來的改變時，需要靈活變通的原因及其效益

重點內容	例子舉隅
原因 1： 能令我們獲益，感覺較舒服 說明方法： 利用圓形圖及提問來引導學生思考在不同的選擇下所達到的目標： 1. 原本的目標（想得到的）是甚麼？ 2. 如果堅持不變通，還可以達到原先的目標嗎？ 3. 如果能靈活地改用後備計劃，結果會怎樣？	例子：我想吃漢堡包，但食店已關門。 1. 引導學生了解吃漢堡包的原意是希望得到：美味、飽足和開心的感覺。 圖 11.11 原定計劃的目標 2. 引導學生思考如果不肯變通，堅持要吃漢堡包，便不能得到「美味」、「飽足」及「開心」的感覺。 我想得到！ 我甚麼也得不到！ 圖 11.12 固執於不可行的原定計劃所導致的結果 3. 引導學生思考靈活地改用後備計劃的好處，讓學生了解靈活變通雖然不能讓我們得到所有想要的東西，但能在有限的情況下達到最佳的結果，例如不吃漢堡包，改吃三文治也能得到一定程度的「美味」及「飽足」。 圖 11.13 後備計劃及其結果

重點內容	例子舉隅
原因 2： 我們未必能得到想要的	引導學生分辨哪些事情容許我們有選擇，哪些是沒有選擇餘地。不能選擇的例子包括： 在喜愛的英文堂進行火警演習，不能上課。 因為颱風，期待已久的運動會取消了。 模型店休息，不能買心愛的模型。 喜愛的老師因病沒有回校，見不到他。  圖 11.14 客觀現實不符主觀願望的例子
原因 3： 靈活變通後，會有好的事情發生，也令別人對自己有好印象	靈活思考小故事 永澤改變了想法 ▶ 永澤很喜歡吃意大利麵，可以每餐都吃！因此，家裏協定每逢星期五便吃意大利麵。 ▶ 永澤的家也有一個不明文規定：生日的人可以決定當天的晚餐。 ▶ 永澤的妹妹永宜在星期五生日，但她不喜歡吃意大利麵，所以選了其他食物。雖然永澤有些失望，但他明白這是永宜的特別日子，而且他知道下星期五可以再吃意大利麵。 ▶ 家人很欣賞永澤，於是在星期日帶永澤和永宜去吃自助餐。  靈活思考有甚麼好處？ 圖 11.15 因靈活變通而有所得的例子 靈活變通的好處 令人對我有好印象（良好的聲譽） 別人開心！ 家人會欣賞我，有好印象。 有時會有額外驚喜！ 令自己有好感覺。（妹妹開心，自己開心。）  圖 11.16 靈活變通對人對己的好處

3. 如何讓學生學習靈活變通的方法

重點內容	例子舉隅
方法 1： 預先安排後備計劃（Plan B）： 我們處事時會有慣用或想用的方法，即原定的計劃，可稱為 Plan A。然而，有時因為未能預計的原因，令 Plan A 不能實行。因此，若預先設有 Plan B，我們便可更快捷及從容地面對轉變，完成想做的事。	當制訂 Plan B 時，我們可按「目標 → 計劃 → 實行 → 檢視」這四個步驟思考，並衡量當中的正面與負面結果。 例如：學生原本的計劃（Plan A）是相約同學放學後討論專題研習，但是同學要參加課後籃球班，不能赴約。學校人員可與學生討論其他方案（Plan B 及 Plan C），探討每個方案的正面及負面結果，同時檢視後備方案是否符合以下三項原則： 1. 方案能否達到目標？ 2. 方案能否達致雙贏局面？ 3. 方案是否可行？ 在敲定最後方案及完成行動後，學生亦需檢視自己的選擇，再思考是否需要其他方案。

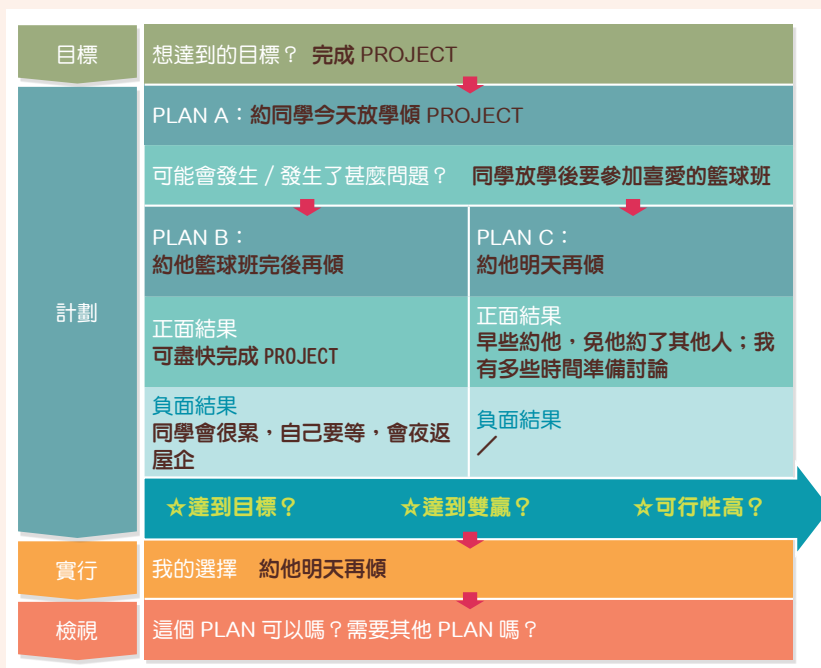


圖 11.17 制定和啟動後備方案的決策過程

重點內容	例子舉隅																									
	在引導學生探索不同的方案時，學校人員可運用以下的問題： <table><tr><td>目標</td><td colspan="2">想達到的目標？ 你有甚麼目標？</td></tr><tr><td rowspan="6">計劃</td><td colspan="2">PLAN A： 你有甚麼計劃？/ 你想如何達到目標？</td></tr><tr><td colspan="2">可能會發生 / 發生了甚麼問題？</td></tr><tr><td>PLAN B：</td><td>PLAN C：</td></tr><tr><td>正面結果</td><td>正面結果</td></tr><tr><td>負面結果</td><td>負面結果</td></tr><tr><td colspan="2">如果 Plan A 不能實行，你有其他計劃嗎？ Plan B 或 Plan C 能符合以下原則嗎？</td></tr><tr><td colspan="3">★達到目標？ ★達到雙贏？ ★可行性高？</td></tr><tr><td>實行</td><td colspan="2">我的選擇</td></tr><tr><td>檢視</td><td colspan="2">這個 PLAN 可以嗎？需要其他 PLAN 嗎？</td></tr></table>	目標	想達到的目標？ 你有甚麼目標？		計劃	PLAN A： 你有甚麼計劃？/ 你想如何達到目標？		可能會發生 / 發生了甚麼問題？		PLAN B：	PLAN C：	正面結果	正面結果	負面結果	負面結果	如果 Plan A 不能實行，你有其他計劃嗎？ Plan B 或 Plan C 能符合以下原則嗎？		★達到目標？ ★達到雙贏？ ★可行性高？			實行	我的選擇		檢視	這個 PLAN 可以嗎？需要其他 PLAN 嗎？	
目標	想達到的目標？ 你有甚麼目標？																									
計劃	PLAN A： 你有甚麼計劃？/ 你想如何達到目標？																									
	可能會發生 / 發生了甚麼問題？																									
	PLAN B：	PLAN C：																								
	正面結果	正面結果																								
	負面結果	負面結果																								
	如果 Plan A 不能實行，你有其他計劃嗎？ Plan B 或 Plan C 能符合以下原則嗎？																									
★達到目標？ ★達到雙贏？ ★可行性高？																										
實行	我的選擇																									
檢視	這個 PLAN 可以嗎？需要其他 PLAN 嗎？																									
	圖 11.18 引導學生制定後備方案的問題舉隅 在落實最後方案及完成行動後，學生亦需持續學習，反思自己的選擇，審視是否會有更佳的方案。																									
方法 2： 認識有關面對轉變的情緒調控策略	學校人員可指導學生學習有效的調控情緒策略，當面對轉變時能加以運用，例如： <table><tr><td colspan="3">當面對轉變時，我可以……</td></tr><tr><td> 畫畫抒發心情</td><td> 問問轉變的內容</td><td> Very Good 告訴自己轉變令好事發生</td></tr><tr><td> OK 相信自己能靈活適應</td><td> 找幫忙</td><td> 深呼吸</td></tr></table>	當面對轉變時，我可以……			 畫畫抒發心情	 問問轉變的內容	 Very Good 告訴自己轉變令好事發生	 OK 相信自己能靈活適應	 找幫忙	 深呼吸																
當面對轉變時，我可以……																										
 畫畫抒發心情	 問問轉變的內容	 Very Good 告訴自己轉變令好事發生																								
 OK 相信自己能靈活適應	 找幫忙	 深呼吸																								
	圖 11.19 面對轉變時的情緒調控策略																									

重點內容	例子舉隅
方法 3： 利用視覺提示或能轉移焦點的活動來提醒學生	學校人員可利用學生感興趣的活動（如聽歌、做運動、繪畫）來分散他們的注意力，暫停他們固執及重複的思想，並把焦點放回需要完成的工作上。例如，在寫作議論文時，他們有時會花大量時間去撰寫同一個論點，使文章結構失衡。學校人員可建議學生在寫作一段時間後稍事停頓，做一些有興趣的活動，然後再寫其他論點。另外，可預先與學生寫下大綱，再按每個論點分配字數，最後把視覺提示放在當眼處，讓學生不時檢視自己於每個論點的篇幅是否太長。 圖 11.20 視覺提示例子：寫下每段所計劃的字數 圖 11.21 能幫助轉移視線的活動（如聽歌、做運動）

然而，有一點值得注意的，面對突如其來的改變，有自閉症的學生的堅持有時能減低他們的焦慮感（Cannon, Kenworthy, Alexander, Werner, & Anthony, 2011）。因此，除了提升學生的靈活變通能力外，學校亦需讓學生知道有時尋求調適是重要和必需的。例如，他們可邀請別人作預告：若事情將有轉變，可盡快提醒他們，讓他們有心理準備或時間去思考替代方案。

例子二： 提升「規劃與時間管理」技巧的訓練——「按部就餐」煮食小組

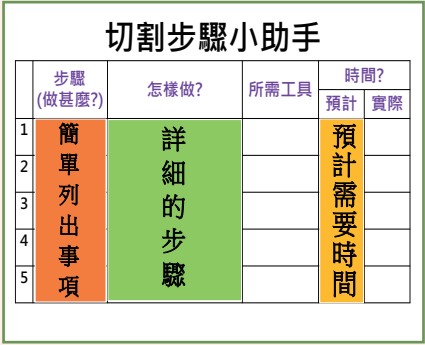
(請參閱第十三章《資源篇》：「執行功能」內「按部就餐煮食小組」的資料)

規劃與時間管理是指根據事務的輕重緩急來訂立工作計劃的步驟、次序和時間表，並按時完成任務的能力。對有自閉症的學生而言，這項執行功能是重大的挑戰 (Geurts et al., 2004)。「按部就餐」煮食小組結合了烹飪及執行功能的訓練，令學生在富趣味的烹飪活動中學習及實踐不同的執行功能技巧。

訓練目標：在烹飪活動的過程中，學生可透過編寫食譜、預計時間及準備食材等任務，認識規劃工作和管理時間的技巧。

訓練內容：每次的煮食活動，導師均與學生進行以下三個環節：計劃煮食、進行煮食，以及檢討與展望。

1. 「計劃煮食」環節：在正式動手煮食前，學校人員需安排時間與學生討論煮食計劃

學習目標	執行功能策略及工具
學習「步驟分析」的概念，計劃煮食的程序及預計所需的時間	1. 在決定菜式後，學生便要編寫食譜。 2. 學校人員在學生編寫食譜前，介紹煮食達人工具一：「步驟切割機」，引入「步驟分析」的概念，讓學生明白若把一些複雜的事情（整個煮食程序）分拆為小步驟，便更容易達成目標。 3. 透過觀看煮食示範影片，讓學生分組討論如何把煮食的步驟分拆，並利用表格《切割步驟小助手》來記錄步驟、所需工具及預計每個步驟所需的時間。  專長：把事件拆為小步驟，一步步完成工作  圖 11.22 煮食達人工具一：步驟切割機 圖 11.23 切割步驟小助手

學習目標	執行功能策略及工具
● 計劃需要的食材和工具 ● 計劃購買食材的分量及時間 ● 學習利用工具作自我提醒	4. 學校人員引導學生思考需要的食材和工具，並介紹煮食達人工具二：「自我提醒法寶」，讓學生利用筆記簿、告示貼等工具寫下需要購買的食材及分量，以及帶回學校的日期。同時，鼓勵學生使用時鐘或時間提示器，預設烹調時間及啟動提示功能。  圖 11.24 煮食達人工具二：自我提醒法寶

2. 「進行煮食」環節：在動手煮食的過程中，讓學生執行自己所制訂的計劃

學習目標

- 讓學生根據已制訂的計劃進行工作
- 讓學生寫下實際的煮食時間，檢視自己的預計是否準確

執行功能策略及工具

1. 學生根據已完成的《切割步驟小助手》工作紙，一步一步地去執行煮食步驟。

2. 學生需分工合作，既要安排人手煮食，亦要記錄每個步驟的實際時間，以監察自己的進度。

切割步驟小助手

步驟 (做甚麼?)	怎樣做?	所需工具 (及物資)	時間?	
			預計	實際
1 打雞蛋	▶ 取出雞蛋 ▶ 打雞蛋	▶ 雞蛋 ▶ 碗	1 分鐘	
2 打勻雞蛋	▶ 在蛋液內加入牛奶及 1 茶匙橄欖油 ▶ 打勻	▶ 牛奶 + 橄欖油 ▶ 打蛋器	2 分鐘	
3 燒熱平底鑊	▶ 以中火燒熱平底鑊約 30 秒 ▶ 加入 1 茶匙橄欖油，再燒 30 秒，熄火	▶ 橄欖油 ▶ 平底鑊	1 分鐘	
4 炒雞蛋	▶ 離火倒入蛋液，在鑊中靜止 4 至 5 秒 ▶ 用鑊鏟從邊緣將蛋液推向中央 ▶ 翻炒至大致凝固後即可上碟	▶ 鑊鏟 ▶ 平底鑊 ▶ 碟	3 分鐘	
5 調味	▶ 撒上黑胡椒及幼鹽調味	▶ 黑胡椒 ▶ 幼鹽	1 分鐘	

圖 11.25 已填寫煮食步驟的《切割步驟小助手》

學習目標	執行功能策略及工具
● 學習善用零碎時間	3. 當需要使用焗爐煮食時，學校人員可善用烤焗食物的時間，介紹煮食達人工具三：「零碎時間收集樽」，讓學生學習如何利用煮食時的空檔時間。例如，烘焗食物時，便可利用空檔時間清洗煮食工具或準備下一次的食譜。  圖 11.26 煮食達人工具三：零碎時間收集樽

3. 「檢討與展望」環節：讓學生檢討煮食計劃是否成功和反思所用策略的成效

學習目標	執行功能策略及工具
● 讓學生以第三者的角度客觀地審視和檢討自己的計劃及表現 ● 反思如何將煮食過程中習得的執行功能技巧應用在日常生活中	1. 在完成煮食後，預留時間讓學生分享食物。 2. 導師介紹煮食達人工具四：「時間倒流器」，目的讓學生對自己的計劃及表現進行審視和檢討。  圖 11.27 煮食達人工具四：時間倒流器

學習目標

執行功能策略及工具

3. 導師可利用以下的問題引導學生反思：

▶ 你能完成已訂立的目標嗎？

▶ 你能根據計劃所訂的步驟和時間完成煮食嗎？

▶ 實際的煮食時間和預計的時間相同嗎？
如有不同，為甚麼？

▶ 你用了甚麼策略幫助自己達成目標？需要改變策略嗎？

▶ 你能掌握各項煮食達人工具嗎？ 你能善用「步驟切割機」、「自我提醒法寶」及「零碎時間收集樽」令工作更有效率嗎？

▶ 你的計劃有甚麼值得欣賞或需要改善的地方？

▶ 如何利用這次煮食的經驗幫助自己改善日常的生活及工作？

4. 學校人員亦可邀請學生進行互評，如由評價食物的賣相、味道，以至學生是否已掌握上述的煮食達人工具等。

「煮食達人」 必備工具	掌握情況		
	全部掌握	部分掌握	未能掌握
步驟切割機			
自我提醒法寶			
零碎時間收集樽			
時間倒流器			

圖 11.28 掌握煮食達人工具評量表

圖 11.28 掌握煮食達人工具評量表

透過煮食小組，可讓學生初步掌握規劃工作及時間管理的策略。除了在小組教授有關策略外，學校人員亦需要利用小組的額外時間或第三層的個別訓練，與學生討論如何將這些技巧應用在日常生活中，舉例如下：

執行功能工具	與日常生活相關的例子及應用方法
1. 步驟切割機 作用：讓學生明白若把一些複雜的事情（例如：整個煮食程序）分拆為細小的步驟，就更容易達成目標。	1. 進行個別訓練時，學校人員可與學生討論將功課及溫習內容分拆成小目標及小步驟的好處，並就學生面對的情況進行練習。學校人員先指導學生把一項功課或一個學科的溫習內容分拆成小目標，再訂立開展日期和完成日期，讓學生分階段完成家課或溫習。 2. 有關「步驟分析」的運用，詳見本章 11.3.3 節。
2. 自我提醒法寶 作用：讓學生認識能提醒自己的工具，以協助他們妥善地執行已訂定的計劃，提示自己要依時完成工作。	1. 在個別訓練時，學校人員可鼓勵學生多利用不同的工具（見下圖）來提示自己，並與學生探討各種工具的用法及功能，從而達到「工欲善其事，必先利其器」的果效。例如，當一份功課需要較長時間才能完成時，學生可利用智能電話中的電子記事簿和電子日程來設定日期，在特定的時間提醒自己開展工作；學生亦可在電腦下載一些程式，預設時間提醒自己不要過度進行網上娛樂活動。



圖 11.29 各種自我提示工具

執行功能工具

3. 零碎時間收集樽

作用：讓學生認識及反思如何運用零碎時間，幫助自己加快完成工作，提升效率。



與日常生活相關的例子及應用方法

1. 學校人員宜讓學生明白日常生活中有不少零碎時間，包括「已知空檔」和「意外空檔」。



圖 11.30 零碎時間的種類

2. 學校人員引導學生思考如何善用兩種空檔來處理以下的的事情：
 - ▶ 「諗」下（計劃隨後要做的事情或寫下短期內需要完成的事項；安排日程表及行程）；
 - ▶ 做下（撰寫草稿大綱、辦理瑣事、回覆信息）；
 - ▶ 休息下（玩一些新玩意、聽音樂）。
3. 輔導時，可以學生的生活作息為例子，討論如何運用日常生活中的零碎時間。例如，利用候車及乘車的「已知空檔」來計劃這星期的行程及活動安排。

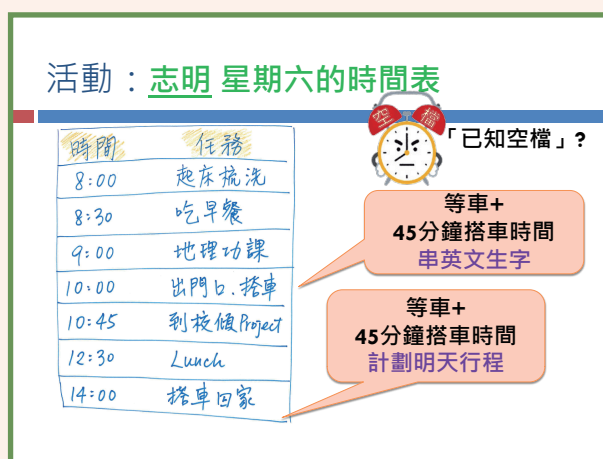


圖 11.31 善用「已知空檔」的例子

執行功能工具	與日常生活相關的例子及應用方法
4. 時間倒流器 作用：讓學生建立自我檢視的習慣，運用適當的方法（例如：自我提問）來監察和反思自己的表現，並在有需要時作出調整。	1. 學校人員可引導學生反思是否有為日常的學習計劃及表現作檢討，例如是否有複檢功課的習慣、寫作時能否察覺自己離題等。 2. 就學生的需要，學校人員與學生設定不同的「自我提問」來監察和檢視自己的表現，例如： 自我提問的問題示例 ● 我能完成已訂立的目標嗎？ ● 我能根據計劃所訂的步驟和時間完成工作嗎？ ● 我用了甚麼策略幫助自己達成目標？需要改變策略嗎？ ● 我的計劃有甚麼值得欣賞或需要改善的地方？ 3. 學校人員也可與學生一起製作「檢視清單」來審視自己的表現，以下的例子為「英文寫作檢視清單」： Check your writing with the followings: ☐ All capitals and periods are correct. ☐ Good use of time order words. ☐ Has a topic sentence. ☐ Includes at least 3 supporting details. ☐ Stays on topic, does not stray to other ideas. ☐ Has a conclusion.

圖 11.32 英文寫作檢視清單

與其他支援層級的連結

11.5

在教授執行功能的技巧時，學校也可加強第一層的支援，使學生能在日常課堂中應用已學習的方法。以下是部分促進技巧轉移的第一層支援策略：

- 清晰的常規及流程；
- 多讚賞、少批評；
- 多利用視覺提示工具；
- 清晰、具體及有針對性的解釋；
- 讓教師了解在第二或第三層訓練中使用的工具，學校人員能利用一套「共通語言」來提示學生；
- 鼓勵學生將所學的技巧應用到課堂及生活上。



有自閉症的學生存有個別差異，在執行功能上的表現亦因人而異。學校宜就學生的個別需要，與學生訂立目標及運用不同的策略增強學生的執行功能，使他們能內化技巧，自然地在日常生活中應用。