

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

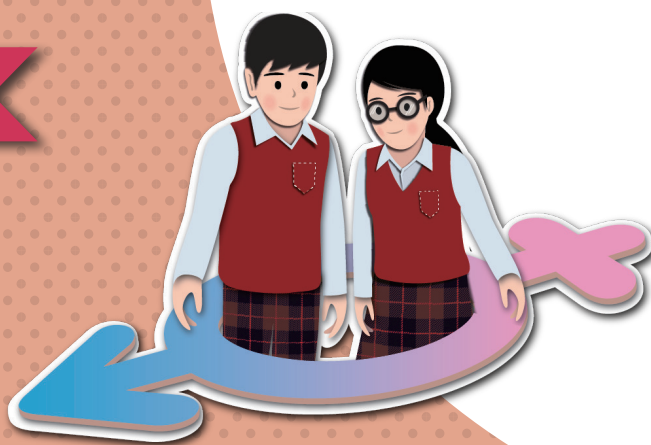
第11章

第12章

第13章

高階社交技巧 ——兩性教育

- 8.1 為有自閉症的高中學生提供兩性教育的重要性
- 8.2 訓練重點
- 8.3 教學策略
- 8.4 訓練內容舉隅



為有自閉症的高中學生

8.1

提供兩性教育的重要性

學生升上高中後，步入青春期的中期，開始對異性產生興趣，並盼望與異性建立親密的關係。有自閉症的學生在兩性關係的追求上與一般學生無異，但他們在社交溝通及想法解讀的能力較弱，且受制於欠缺彈性的思想、異常的感官反應、狹隘的興趣等，令他們與異性相處時遇上更多困難，引致他們不自覺地做出不合宜，甚至惹人反感的行為。

研究顯示，有自閉症的青少年在兩性關係及相處上，常常出現下列困難 (Hannah & Stagg, 2016) :

1

未能完全掌握經學校教授的兩性教育知識

有自閉症的青少年認為學校所提供的兩性教育不足夠，亦難以掌握相關的內容及教授形式，故未能把所學的知識應用及內化。

2

社交上經常碰壁並感到焦慮

大部分有自閉症的青少年在社交場合與人交際互動，或跟心儀的對象相處時，往往會因自身的缺損而容易碰壁，引致他們感到焦慮不安。

3

過往與異性相處的經驗較負面

他們多數擁有與異性相處的負面經驗及看法，例如被拒絕，甚至被利用。他們亦會對他人作出纏擾行為，令人反感。這些負面經驗都令他們難與異性相處。

4

難於理解別人

由於社交溝通及想法解讀的能力較弱，他們在戀愛或兩性關係中要理解及解讀異性的想法及感受會有顯著的困難。



圖 8.1 有自閉症的高中學生在兩性關係上常見的困難

8.1 為有自閉症的高中學生提供兩性教育的重要性

對有自閉症的學生來說，學校為一般學生而設的兩性教育課程普遍出現以下的情況，以致未能切合他們的需要：



因此，學校適宜在高中階段運用具實證為本的支援策略，為有自閉症的學生提供有關兩性關係的訓練，讓他們在與異性開展關係前已裝備相當的知識及技巧，協助他們減少負面的經驗及情緒，增加他們與異性相處時的成功感，為他們與異性建立健康關係作好準備。

訓練重點

8.2

訓練重點

認識自己及心理教育

- 問世間情是何物？
- 為甚麼需要愛情？
- 何時最適合建立戀愛關係？
- 哪裏可以找到愛情？
- 誰是合適的對象？

技巧裝備

- 如何知道別人對自己是否有好感？
- 如何與異性溝通？
- 如何處理電子通訊？
- 如何合宜地向別人表達好感？
- 如何處理邀約被拒或拒絕約會？

圖 8.2 為有自閉症的高中學生提供兩性教育的訓練重點

進行相關訓練時，宜考慮學生的需要、特質及興趣，並在第二或第三層介入支援時靈活地運用以下的教學策略，協助學生掌握正確的知識及態度，讓他們於日常生活中應用所學的技巧。

策略	應用舉隅
<p>進行需要評估</p> <p>利用不同形式的需要評估，了解學生與異性相處的經驗和困難，以便規劃及設計訓練內容時能配合他們的需要及興趣</p>	<p><u>需要評估 — 「知己知彼」</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 讓學生回答有關與異性相處的網上問卷，一方面了解他們的需要及感興趣的主題，另一方面評估他們對相關知識及技巧的認識與運用，協助擬訂往後的教學內容及活動設計。 <div data-bbox="550 840 1021 1120" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>你有沒有試過主動約會女孩子？ 是成功或失敗？</p>  </div> <p>圖 8.3 有關與異性相處的問卷題目舉隅</p>
<p>善用討論及解說</p>	<p><u>主題一：認識自己及心理教育</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 透過分組討論或辯論，讓學生共同探討應何時開始戀愛關係，引導他們分析其他同學的觀點及看法，刺激思考。 ▶ 在活動或討論後，導師帶領學生反思相關內容及與生活的連繫，並進一步解說與異性相處的重點及合宜的態度，協助他們在建立關係時善加抉擇。
<p>運用視覺策略</p> <p>運用圖片 / 圖表</p>	<p><u>主題一：認識自己及心理教育</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 以金字塔圖表展示朋友關係有親疏的分別，如由金字塔最底層的「陌生人」（數量多）到最頂層的「知己朋友」（數量少）。 <div data-bbox="869 1467 1316 1848" style="text-align: center;">  </div> <p>圖 8.4 朋友間的親疏關係圖</p>
<p>運用流程圖及清單</p>	<p><u>主題一：認識自己及心理教育</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 以兩張並列的清單指導學生分析別人對自己「有好感」和「沒有好感」的信號。

策略	應用舉隅																																			
運用影片示範 或角色扮演 利用影片示範 不合宜行為	<p>需要評估 — 「知己知彼」</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 引用年輕人感興趣的媒體或網上平台的影片來展示不合宜的示愛方式。 																																			
導師以角色扮演 示範合宜行為	<p>主題二：技巧裝備 — 「處理被拒絕」</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 兩位導師進行角色扮演，其中一位作出邀約，另一位則拒絕對方的邀請，示範如何應用主題內容：「處理提出邀約被拒的四大錦囊」。 																																			
運用情境解讀 框架	<p>主題二：技巧裝備 — 「向別人表示友好」</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 以情境解讀框架跟學生討論表達好感的合宜方式，引導他們考慮別人的感受和印象，並反思自己的行為引致的後果，鼓勵他們展現適當及正面的行為，避免非期望行為。 																																			
提供技巧演練 及應用的機會 在介紹及解釋相 關社交技巧後， 宜多利用行為預 演或在日常生活中 應用，鞏固所 學	<p>主題二：技巧裝備 — 「與別人溝通」</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 在課節中安排學生二人一組進行角色扮演（行為預演），練習以不同的題目打招呼及開展話題 ▶ 邀請學生在訓練時間外找一位朋輩 / 導師 / 老師進行對話練習，並把對話的經驗記錄在《對話練習記錄表》內 <table border="1" data-bbox="512 1462 1339 1865"> <thead> <tr> <th>一、打招呼</th> <th>二、展開話題</th> <th>三、延續對話</th> <th>四、轉換話題</th> <th>五、完結對話</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>說話：_____</td> <td>話題：_____</td> <td><input type="checkbox"/> 簡短回應：_____</td> <td>何時：_____</td> <td>何時：_____</td> </tr> <tr> <td>動作： <input type="checkbox"/> 眼神接觸 <input type="checkbox"/> 微笑 <input type="checkbox"/> 合宜距離 <input type="checkbox"/> 站立 <input type="checkbox"/> 維持坐下 <input type="checkbox"/> 揮手 <input type="checkbox"/> 點頭 <input type="checkbox"/> 眼眉向上 <input type="checkbox"/> 傾前</td> <td><input type="checkbox"/> 學校：_____</td> <td><input type="checkbox"/> 發問跟進問題： (參考六何法) 1. _____ 2. _____</td> <td><input type="checkbox"/> 對方已分享完上一個話題 <input type="checkbox"/> 對方不願意分享上一個話題 <input type="checkbox"/> 已嘗試延續對話</td> <td><input type="checkbox"/> 時間 / 場合問題 <input type="checkbox"/> 任何一方未有興趣繼續對話</td> </tr> <tr> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 興趣：_____</td> <td><input type="checkbox"/> 給予相關意見： (參考六何法) 1. _____ 2. _____</td> <td>如何：_____</td> <td>如何：_____</td> </tr> <tr> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 假日活動：_____</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 等待停頓位 <input type="checkbox"/> 運用過渡句：_____</td> <td><input type="checkbox"/> 運用結尾 簡單總結 / 感受： 完結對話的原因： _____</td> </tr> <tr> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 居住區域：_____</td> <td></td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 說再見：_____</td> </tr> <tr> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 其他：_____</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>(東華三院 (2016)：《友情 GPS——提升自閉症青少年社交技能課程》)</p>	一、打招呼	二、展開話題	三、延續對話	四、轉換話題	五、完結對話	說話：_____	話題：_____	<input type="checkbox"/> 簡短回應：_____	何時：_____	何時：_____	動作： <input type="checkbox"/> 眼神接觸 <input type="checkbox"/> 微笑 <input type="checkbox"/> 合宜距離 <input type="checkbox"/> 站立 <input type="checkbox"/> 維持坐下 <input type="checkbox"/> 揮手 <input type="checkbox"/> 點頭 <input type="checkbox"/> 眼眉向上 <input type="checkbox"/> 傾前	<input type="checkbox"/> 學校：_____	<input type="checkbox"/> 發問跟進問題： (參考六何法) 1. _____ 2. _____	<input type="checkbox"/> 對方已分享完上一個話題 <input type="checkbox"/> 對方不願意分享上一個話題 <input type="checkbox"/> 已嘗試延續對話	<input type="checkbox"/> 時間 / 場合問題 <input type="checkbox"/> 任何一方未有興趣繼續對話		<input type="checkbox"/> 興趣：_____	<input type="checkbox"/> 給予相關意見： (參考六何法) 1. _____ 2. _____	如何：_____	如何：_____		<input type="checkbox"/> 假日活動：_____		<input type="checkbox"/> 等待停頓位 <input type="checkbox"/> 運用過渡句：_____	<input type="checkbox"/> 運用結尾 簡單總結 / 感受： 完結對話的原因： _____		<input type="checkbox"/> 居住區域：_____			<input type="checkbox"/> 說再見：_____		<input type="checkbox"/> 其他：_____			
一、打招呼	二、展開話題	三、延續對話	四、轉換話題	五、完結對話																																
說話：_____	話題：_____	<input type="checkbox"/> 簡短回應：_____	何時：_____	何時：_____																																
動作： <input type="checkbox"/> 眼神接觸 <input type="checkbox"/> 微笑 <input type="checkbox"/> 合宜距離 <input type="checkbox"/> 站立 <input type="checkbox"/> 維持坐下 <input type="checkbox"/> 揮手 <input type="checkbox"/> 點頭 <input type="checkbox"/> 眼眉向上 <input type="checkbox"/> 傾前	<input type="checkbox"/> 學校：_____	<input type="checkbox"/> 發問跟進問題： (參考六何法) 1. _____ 2. _____	<input type="checkbox"/> 對方已分享完上一個話題 <input type="checkbox"/> 對方不願意分享上一個話題 <input type="checkbox"/> 已嘗試延續對話	<input type="checkbox"/> 時間 / 場合問題 <input type="checkbox"/> 任何一方未有興趣繼續對話																																
	<input type="checkbox"/> 興趣：_____	<input type="checkbox"/> 給予相關意見： (參考六何法) 1. _____ 2. _____	如何：_____	如何：_____																																
	<input type="checkbox"/> 假日活動：_____		<input type="checkbox"/> 等待停頓位 <input type="checkbox"/> 運用過渡句：_____	<input type="checkbox"/> 運用結尾 簡單總結 / 感受： 完結對話的原因： _____																																
	<input type="checkbox"/> 居住區域：_____			<input type="checkbox"/> 說再見：_____																																
	<input type="checkbox"/> 其他：_____																																			

訓練內容舉隅

8.4

「異性相處技巧訓練小組」的主題及課節內容

需要評估	第一節	知己知彼（需要評估）
主題一： 認識自己及 心理教育	第二節	愛情是甚麼（What） 拍拖的原因（Why） 拍拖好時機（When）
	第三節	愛情何處尋（Where）
	第四節	誰是合適的對象（Who）
主題二： 技巧裝備	第五節	怎知道她對我有好感 / 如何和她對話（How）
	第六節	怎樣正確使用電子通訊工具（How）
	第七節	如何處理被拒絕（How）、總結及慶祝派對

請參閱第十三章《資源篇》：「高階社交技巧——兩性教育」內「異性相處技巧訓練小組」的資料。 

需要評估

第一節

知己知彼

讓學生反思以往跟異性相處的經歷和困難，了解他們當時的感受，藉此探討他們在建立兩性關係時的需要，尤其關注他們使用電子通訊工具與異性溝通的情況，以便擬訂教學的內容及設計活動。

教學重點 讓學生以匿名的方式在網上平台回答他們與異性相處的經歷及困難（見下表），了解組員的需要。

與異性相處的生活經驗	電子通訊世界
<ul style="list-style-type: none"> ● 你有沒有接觸過與自己年齡相若的異性？如有，是在甚麼情況下接觸？ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 你是否試過在網絡上與異性聊天？請輸入次數 / 頻密程度。
<ul style="list-style-type: none"> ● 你曾使用甚麼 apps 來結識異性？或與他們通訊？ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 你是否試過在網絡上結識異性？
<ul style="list-style-type: none"> ● 你現在 / 過往有心儀的對象嗎？ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 你是否試過跟在網絡上結識的異性約會？
<ul style="list-style-type: none"> ● 你曾經與自己年齡相若的異性單獨相處過嗎？當時你有甚麼感受和想法？ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 你是否試過利用 apps 結識異性或與異性通訊？如是，請列出所用的 apps。
<ul style="list-style-type: none"> ● 與異性相處時，你有遇過困難或有碰釘的經驗嗎？如有，請分享你的困難或經驗。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用電子通訊工具與異性溝通時，是否遇過困難或有碰釘的經驗？如有，請分享你的困難或經驗。
<ul style="list-style-type: none"> ● 你現在 / 過往有談戀愛嗎？ 	

主題一：認識自己及心理教育

利用何事 (What)、為何 (Why)、何時 (When)、何地 (Where) 和何人 (Who) 展開討論，與學生進行有關與異性相處的心理教育。

第二節

問世間情是何物？

「愛情」的概念較為抽象，因此導師要具體地教授「愛情是甚麼」，讓有自閉症的高中學生較易理解。例如引用心理學家史坦伯格 (Robert Sternberg) 的「愛情三角論」，讓學生了解「圓滿的愛」需同時具備三種要素：親密、熱情和承諾，愛情才可長久與和諧。(圖 8.5)

一段關係，如果缺乏以上的要素，便不可被稱之為愛；如果只存在其中一種或兩種要素，也不是圓滿的愛情 (Sternberg, 1986)。(圖 8.6)

教學重點

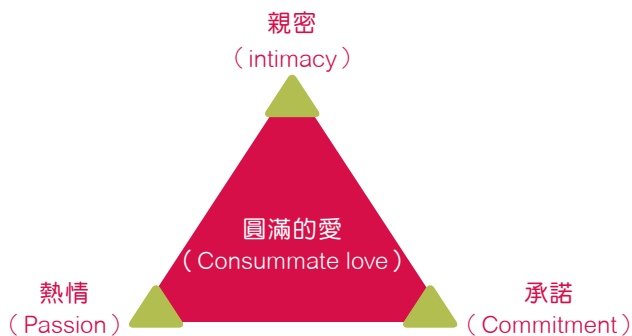


圖 8.5 史坦伯格的「愛情三角理論」

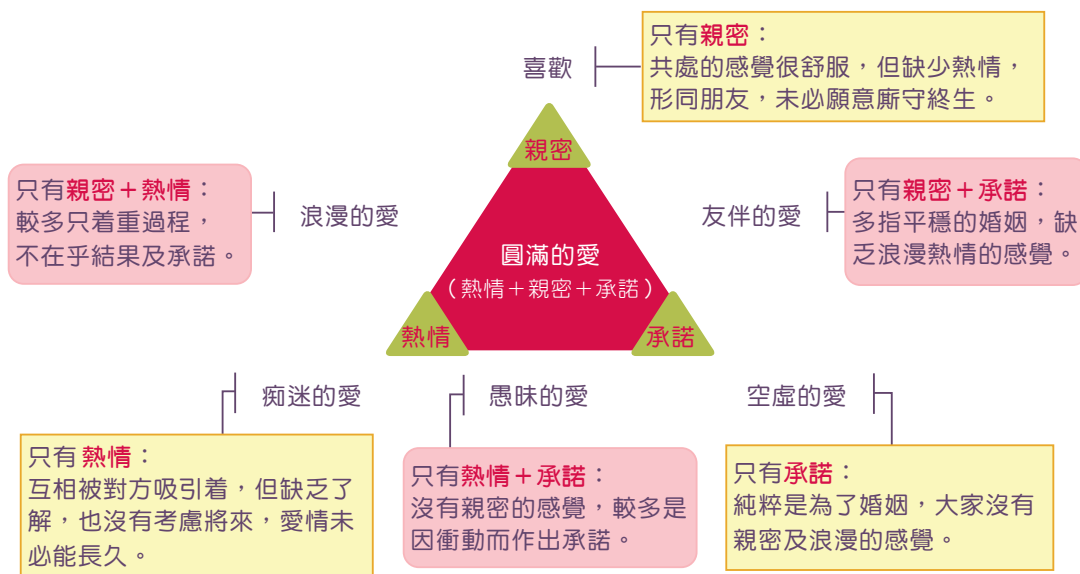


圖 8.6 「愛情三角理論」中不同種類的愛

為甚麼需要愛情？

教學重點 每個人追尋愛情的原因不盡相同。導師宜與學生進行討論，協助他們反思自己希望建立戀愛關係的原因，並讓他們明白只有合適的理由，才能令他們有較大機會得到長久和理想的愛情（瑪麗醫院，n.d.）。

何時最適合建立戀愛關係？

有自閉症的青少年有時較難抑制衝動，計劃未來的技巧亦較弱，對異性產生好感後，或會急於與對方建立戀愛關係。因此，導師宜就他們的實際情況，與他們分析談戀愛對他們所造成的正面及負面影響（見下表），以協助他們作較全面的考慮。

教學重點 有自閉症的青少年因為對自己感興趣、喜歡的人和事物有所偏執，對他人的想法卻未能充分解讀，尋找愛情時往往只從自己的角度出發而欠缺通盤考慮。因此，導師有需要就時間、地點、途徑或對象等多方面，引導他們思考具體而合適的計劃。

舉例說明談戀愛對學生的正面及負面影響：

正面影響	負面影響
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 有人分擔學習壓力 ▶ 一起溫習，互相提點，令學業成績進步 ▶ 豐富中學生活，留下美好的回憶 ▶ 練習與異性相處，裝備自己將來升學的社交生活 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 時間管理困難，較容易分心而不能集中學習 ▶ 除學業外，還有來自老師、同學或家長的壓力 ▶ 經濟或有壓力，談戀愛需要一定的消費 ▶ 難於處理感情問題，如出現爭執或失戀，有機會喪失鬥志 ▶ 心智發展未完全成熟，有機會下錯決定

第三節

哪裏可以找到愛情？

結交異性朋友的地方、場合以至電子媒介都日趨多樣化，利用電腦或智能電話的應用程式在網絡上結交異性亦十分普及。然而，未必所有地點及媒介都是合適和安全。因此，導師除可直接指導學生要避免一些高危的地點及媒介外，亦宜引導他們分析怎樣才可安全地結交異性。

教學重點 利用指導性問題協助學生分析結交異性朋友的合適地點或媒介

指導性問題舉隅：

- 在該地點或媒介是否容易核實對方的真正身份或背景？
- 當有需要時，在該地點或媒介能否容易尋求救助？
- 該地點或媒介是否有法例、家人或學校監管？
- 一般而言，學生是否會在該地點或媒介結交朋友？
- 該地點或媒介能否促進彼此溝通及了解？
- 該地點或媒介是否安全或有潛在風險？

第四節

誰是合適的對象？

有自閉症的青少年有時未能透過別人的行為或相處時的態度來挑選合適的交友對象，導師可引導學生參考下表中的選擇指標來判斷對方是否交朋友的好選擇。

有自閉症的青少年因自我覺察能力較弱，未必能全面了解自己的喜好及需要。他們的思想亦較狹隘，會因異性的個別外在或內在特質而認定對方就是合適的戀愛對象。因此，導師與學生討論如何選擇戀愛對象時，可以探討外在特質和內在特質的重要性。（圖 8.7）

教學重點 導師宜引導學生學習辨識可觀察的或較具體的行為指標及個人特質，以掌握如何選擇合適的交友對象。

選擇交友對象的指標舉隅：

好的選擇	壞的選擇
你喜歡的	不認識你
好像對你有興趣的	好像對你沒有興趣 或只是利用你
和你有共同興趣	對你說話刻薄及 取笑你
與你年紀相若	不理會你



圖 8.7 選擇戀愛對象時的討論重點

由於有自閉症的青少年較難理解別人的想法和感受，當他們對別人有好感時，有時會主觀以為對方與自己的觀感一致。

因此，建議導師聚焦地教授學生解讀別人對自己的態度，從而了解別人對自己的印象及看法。

教學重點 導師宜教導學生了解自己與別人的關係及相應的行為規範（見下表），避免產生誤會而給人壞印象及影響友誼。

與異性關係指數表：

指數	關係	描述	行為
5	夫婦	你生命中的伴侶，你們互相支持，互相信任。	兩人一起生活、見面及溝通，有頻密的共同活動，能分享喜惡、看法和感受。有時候有親密行為。
4	男/女朋友	你很多時候跟對方一起，你們努力了解、關懷及包容對方，並共同學習及成長。你們亦常計劃大家的將來。	兩人見面及溝通的時間較多，會一起進行活動，能與對方分享喜惡、看法和感受。有時候有親密行為。
3	朋友	你認識並信任對方，他/她喜歡你所喜歡的東西，你喜歡和他/她一起談天及玩樂。	大家見面的時間較多，會一起進行活動，能與對方分享喜惡、看法和感受。
2	點頭之交	如同學，你可能每天看見對方，但你對他們的事情所知不多。	你們見面時會點頭、微笑，但不會作深入的溝通。
1	陌生人	只是遇見，但你不認識對方。	雙方甚少或不會對話/溝通。

主題二：技巧裝備

討論如何 (How) 與異性溝通，例如：怎樣得知別人對自己存有好感、如何與異性開展及完結對話等技巧。

第五節

如何知道別人對自己是否有好感？

與別人相處時，我們可透過說話、表情、動作、語氣、身體距離等信號來了解別人的想法和感受。

教學重點 導師可教授學生分析這些信號來判斷對方是否對自己存有好感（見下表）。導師亦宜提醒學生要多留意不同的信號以作更客觀的判斷。

有好感和沒有好感的信號示例：

有好感的信號	沒有好感的信號
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 身體往前傾，希望聽清楚你的說話 ▶ 友善的觸碰（如：觸碰你的手臂或肩膀） ▶ 你說的笑話讓他 / 她發笑 ▶ 常常對着你笑 ▶ 主動把你加入朋友群組 ▶ 邀請你參與活動 / 接受你的邀請 ▶ 對你說友善的話 / 讚賞你 ▶ 樂意和你傾談 ▶ 與你分享食物 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 避免和你有眼神接觸 ▶ 只因為工作需要（如：做分組專題習作）才傳送信息給你，其餘時間沒有交流 ▶ 不想將自己的 Facebook/IG/電話號碼給你 ▶ 你和她說話時不作回應 ▶ 不回覆你的信息 ▶ 以簡短或敷衍的說話來回覆你的信息

（參考資料：Laugeson, 2017. PEERS for Young Adults）

如何與異性溝通？

導師宜教授學生當知道別人對自己有好感時，可以嘗試通過兩個步驟與異性溝通（東華三院，2016）。

教學重點

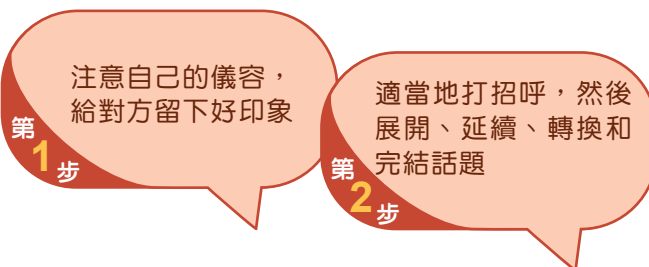


圖 8.8
與異性溝通的
兩個步驟

階段	技巧	例子
展開對話	打招呼	「Hi」、「Hello」、「你好」、「好耐無見」等
	相應非語言行為	保持眼神接觸、微笑、適當距離等
	根據情境選擇合適的開場白	「今日真係好凍」、「今日無帶飯嘅」等
延續對話	簡短回應	「哦」、「唔」
	六何法： 提出跟進問題	A：「我上星期六睇咗套戲呀。」 B：（跟進問題）「邊套呀？講嚟聽下？」 A：「我嘢日買到 XXX 嘅演唱會飛呀！」 B：（跟進問題）「嘩！XXX 嘅 show！你係點買到㗎？」
	六何法： 給予相關意見	A：「我上星期去咗學校隔離嗰間餐廳鋸扒呀！」 B：（給予意見）「嗰間餐廳嘅牛扒好正㗎！上次我去食咗兩個人嘅份量！」
轉換話題	等待停頓位	/
	運用過渡句	「話時話」、「哎！係嗎，啱啱諗起」等
完結對話	運用結尾	「同你傾偈真係開心」、「原來係咁」等
	交代完結原因	「走先喇」、「約咗人」等
	說再見	「拜拜」、「下次見」等

第六節

如何處理電子通訊？

智能電話的通訊應用程式及網上社交媒體已成為現今青少年的主要溝通途徑，但使用有關交友工具令人難以確認對方的身份及限制信息的轉發與讀取。因此，導師宜提醒學生使用電子通訊程式時要注意個人安全。

教學重點

使用電子通訊程式時有關隱私和安全的須知

- 切勿發放涉及個人私隱的照片（如：身體的敏感部位）
- 切勿洩露涉及個人私隱的資料（如：地址、密碼、身份證號碼）
- 切勿發表過分偏激的言論
- 緊記做好網絡保安措施（如：防毒軟件／私人帳戶設定）
- 緊記認清對方身分（如：對方所顯示的相片未必是真正身分）
- 信息上傳網絡後，未必能夠刪除，可能會在網絡繼續流傳

（東華三院，2016）

利用電子通訊工具的社交提示

當使用電子通訊工具與別人溝通時，我們便不能以對方的表情、動作、語氣、身體距離等社交提示來分析對方的情緒及要表達的信息，因此，有自閉症的學生需要掌握通訊中的其他社交提示來進行有效的溝通。

教學重點

導師可以預設不同的電子通訊對話例子，教導學生這些社交提示及信息的含意。同時，導師亦宜進一步提醒學生需要綜合觀察不同的社交提示及信息的上文下理，才能更準確地掌握對方所表達的意思。

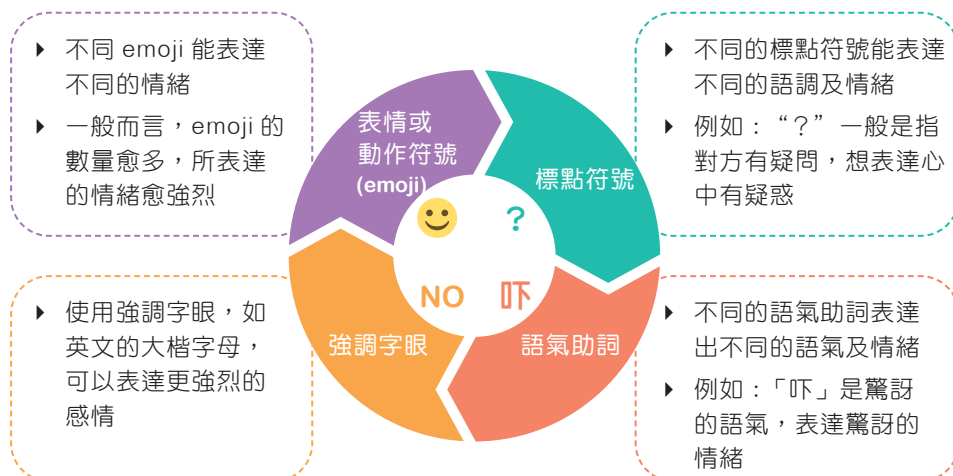


圖 8.9 常見於電子通訊中的社交提示

使用電子通訊工具時的「潛規則」

有自閉症的學生有時難以從觀察或日常生活中汲取社交溝通的「潛規則」。因此，導師宜直接教導學生使用電子通訊工具時的「潛規則」，預防他們發出令人費解或感到奇怪的信息。

教學重點

情境	使用電子通訊工具時的社交潛規則示例
使用表情或動作符號 (emoji) 時	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 有些 emoji 的含意可能較敏感，我們需要考慮與對方的關係及對話的內容，小心使用這些 emoji。  <ul style="list-style-type: none"> ▶ 我們通常不會在同一個信息中使用太多不同的 emoji，這樣或會令人較難理解我們所表達的語氣及情緒。 
當別人不回覆 / 不認真回覆我們的信息時	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 即使對方願意回覆信息，但若內容簡短，又好像沒有興趣再深入交流，那可能是對我們沒有好感的信號。導師可提醒學生多留意對方在其他場合或對話時的反應，判斷對方是否有興趣和自己交談。 ▶ 除了回覆的內容外，信息的頻密程度及信息的長短亦有助作出分析。
傳送信息時	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 即使對方已讀取信息，亦不代表對方需要立即回覆。 ▶ 「兩次嘗試黃金定律」：對方不回覆信息時，我們最多只可以再傳送信息一次。如果我們不停地傳送信息，對方可能會感到煩厭。我們要避免作出纏擾行為。

如何合宜地向別人表達好感？

有自閉症的學生亦渴望結交朋友，有時會透過不同的言行主動向別人表達好感。但因他們未能解讀別人的想法及感受，或會不自覺地作出令對方感到受騷擾、驚恐或困擾的纏擾行為 (Stalking)，例如：重複發出對方不欲收取的信息、在街上尾隨對方、在對方的居所或工作地點進行監視等。導師可以運用一些針對自閉症及實證為本的策略，例如：自我調控指數表及情境解讀框架，協助學生學習如何合宜地向別人表達好感，建立友誼。

教學重點 通過指數圖表及文字描述，讓學生了解不同的示好方式會令別人有甚麼不同的感覺、反應和印象。

例子：利用自我調控指數表（見下表）與學生討論向別人表達好感的不同方式及後果。

指數	行爲	別人的感覺 / 反應	別人對我的印象
5	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 小息、午膳及放學後也尾隨着她 ▶ 於 Whatsapp 群組告訴所有同學自己喜歡她 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 她感到害怕 / 尷尬 / 不安 ▶ 可能討厭我 / 向老師投訴 	壞印象
4	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 每天午膳時，坐在她附近，並刻意靠近她 ▶ 即使她不回覆信息，仍每天發信息給她 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 她感到害怕 / 不自在 ▶ 可能令她很煩厭 ▶ 逃避我 / 封鎖我的信息 	壞印象
3	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 經常望着她的一舉一動 ▶ 盯住她 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 她感到不舒服 ▶ 逃避看到我 	印象一般
2	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 嘗試找出共同興趣，展開對話 ▶ 給她短訊，如果她不回覆便不再傳送 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 她感覺舒服 ▶ 可能願意回應我 	好印象
1	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 見面時，跟她打招呼 ▶ 見面時，嘗試跟她聊天 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 覺得我有禮貌 / 友善 ▶ 可能想和我交談 	好印象

通過圖表，令學生明白即使本着同一的良好意圖，但只要行為不同，便會造成正面或負面的結果。

教學重點 例子：利用情境解讀框架（見下表）跟學生討論向別人表達好感的正反方式及後果。

情境：向一位補習社女同學表示友好					
	意圖	別人的感受	別人的看法 / 印象	行為引致的後果	你對這結果的感覺
非期望行為 ▶ 小息、午餐及放學後也尾隨着她	▶ 想跟她做好朋友 ▶ 想看到她 ▶ 想了解她	▶ 不安 ▶ 煩厭 ▶ 驚嚇	▶ 覺得我討厭 ▶ 覺得我有不軌企圖，甚至是變態、危險人物	▶ 她不想和我接觸及逃避我 ▶ 會向老師投訴，甚至報警	▶ 不開心 ▶ 內疚 ▶ 孤單 ▶ 羞愧
期望行為 ▶ 見面時跟她打招呼 ▶ 見面時，嘗試跟她開展對話	▶ 想跟她做好朋友 ▶ 想看到她 ▶ 想了解她	▶ 舒服	▶ 覺得我友善	▶ 她可能會想和我聊天 / 做朋友	▶ 開心 ▶ 滿足

第七節

如何處理邀約被拒或拒絕約會

為了協助學生適當地處理邀約遭到拒絕或拒絕別人的邀約，導師應教導他們以雙方都能接受的方式處理，考慮他人的感受，避免影響彼此的關係。

教學重點 如何處理提出邀約被拒？

建立友誼與否是雙方的選擇，所以當我們嘗試與別人發展友誼，向對方進行邀約，並不代表對方也同樣希望跟我們成為朋友，要接受我們的邀請。但是，有自閉症的學生往往會缺乏社交技巧去處理當中的矛盾。

導師可透過示範及「行為預演」，教導學生如何恰當地處理提出邀約而被拒絕的情境，並提醒學生：當別人三番四次拒絕我們的邀請時，我們可能會感到難受，但應注意交友是個人的選擇，不能勉強。我們可尋找其他對我們有興趣的人，嘗試與他們建立友誼。

1 保持冷靜

- ▶ 保持冷靜，否則其他人可能會感到奇怪、不舒服，甚或會損壞自己的名聲

2 欣然接受

- ▶ 提出簡短的回應，表示接受對方拒絕自己的邀請
- ▶ 例如：「唔緊要，下次再約。」、「OK呀，遲啲再約。」

3 回歸話題

- ▶ 繼續傾談你提出邀約前的話題
- ▶ 鏗而不捨地追問對方拒絕應約的原因或會令氣氛尷尬

4 簡短交代、離開現場

- ▶ 為結束對話作簡短交代，避免別人覺得自己因為被拒絕而感到尷尬或傷心
- ▶ 例如：「我趕住返屋企喇，遲啲見啦。」
- ▶ 簡單交代後，自然地離開現場

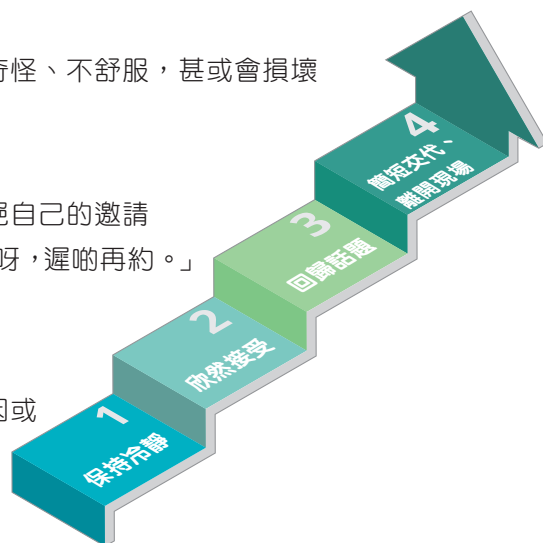


圖 8.10 處理提出邀約被拒的四大錦囊

「兩次嘗試黃金定律」：

如果已經提出了兩次邀請也不成功，很有可能是對方對我們沒有興趣。如果我們仍然繼續提出邀請，別人會覺得我們死纏爛打，對我們留下壞印象。

如何拒絕別人的邀約？

有自閉症的學生的社交技巧較弱，當不願意和他人交往並建立友誼時，可能不懂得如何恰當地拒絕別人。導師可透過示範及「行為預演」，具體地教導學生應如何拒絕他們不感興趣的邀請。

教學重點

- 拒絕別人邀約時，需要保持友善的態度，以免令大家感到尷尬。
- 不應因為自己拒絕了邀請而取笑對方，否則會讓人覺得我們沒有禮貌。
- 不要對別人說對方曾提出邀約，否則別人可能會說長道短，令對方感到尷尬。
- 不要因為不懂得拒絕別人或擔心別人會感到失望而答應對方的邀請。

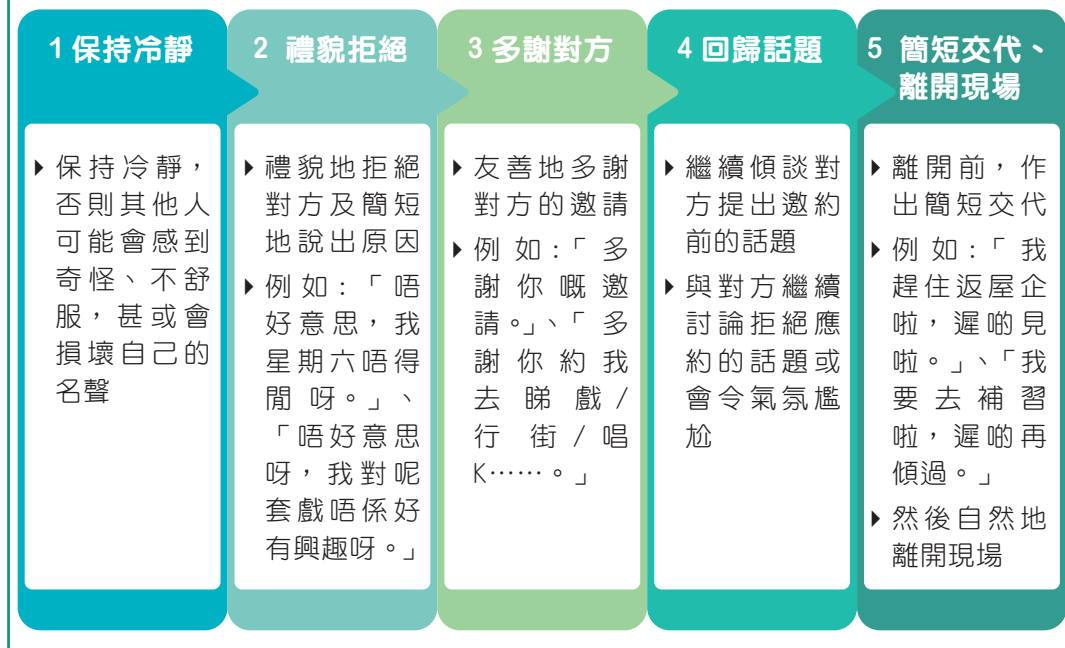


圖 8.11 拒絕別人邀約的步驟



結語

在支援有自閉症的學生學習與異性相處時，我們可以透過六何法的框架：何事（What）、為何（Why）、何時（When）、何地（Where）、何人（Who）和如何（How）為經，並以討論、引導問題、行為預演及不同的實證為本策略，如：視覺策略、示範及情境解讀框架等技巧為緯，跟學生闡明兩性關係的重點及與異性相處的社交技巧。