

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

休閒與 娛樂技巧

- 9.1 支援有自閉症的高中學生發展休閒與娛樂技巧的重要性
- 9.2 訓練重點
- 9.3 教學策略
- 9.4 訓練內容舉隅



支援有自閉症的高中學生

9.1

發展休閒與娛樂技巧的重要性

「休閒」是指運用工作及維持生活以外的自由時間，從事喜愛和身心得到放鬆的活動，享受活動帶來的優游與愉悅。若懂得在餘暇進行休閒活動，可以帶來多方面的裨益，包括善用時間、享受生活、獲得滿足感及生活意義、減輕壓力、促進健康、融入社群、建立友誼和增進技藝等。相反，缺乏休閒與娛樂時間會使人感到無聊、寂寞及缺乏自信。有研究 (Coyne, Klagge, & Nyberg, 2016) 曾比較兩組有自閉症的人士，一組獲提供為期 12 個月的休閒活動，而另一組（對照組）則沒有相關安排。十二個月後，結果顯示前者的整體生活質素比後者有顯著改善，例如壓力下降、辦事效率提高、生活滿足感和能力感加強等。同時，他們的適應功能亦較對照組有較大幅度的提升。由此可見，休閒活動對有自閉症的人士非常重要。

可是，研究也發現擁有一般智力的自閉症人士跟非自閉症人士相比，雖然他們感興趣的休閒活動範疇相若，但是前者的休閒活動參與度卻明顯較低。究其原因，有自閉症的人士在社交溝通、情緒調控及感知行為等多方面皆有不同程度的困難，影響他們參加休閒活動的動機與技巧（見圖 9.1）。因此，學校需要支援有自閉症的高中學生發展這方面的興趣和能力，增加他們享受不同活動的機會。

社交互動和溝通能力較弱

- 參與需要與人合作或競爭的活動時會出現困難，容易感到焦慮，參與活動的動機亦隨之降低
- 喜歡參與社交互動較少的休閒活動

興趣和活動模式較刻板

- 學生參與的活動種類狹窄
- 參與的活動若時常出現難以預測的變動，會為學生增添壓力
- 喜歡參與具清晰和明確指示的遊戲

感知過敏

- 過多的感官刺激（例如：嘈吵的音響、強烈的光線、頻繁的動作或與旁人距離太近等）可能會令他們感到極不舒適，以致抗拒相關活動
- 喜歡能滿足其感官需要的活動

執行功能較弱

- 自發能力及動機弱
- 未能妥善地規劃自己的餘暇時間
- 對感興趣的事未能切實嘗試

圖 9.1 有自閉症的高中學生在發展休閒與娛樂技巧時面對的困難

針對有自閉症的高中學生在發展休閒與娛樂技巧上的困難或需要，學校在提供相關支援及訓練時，可考慮以下三個主要目的：



圖 9.2 為有自閉症的學生提供休閒與娛樂技巧訓練的目的

為達致上述目的，學校可以設定下列三個主題作為支援重點，為有自閉症的學生提供休閒與娛樂技巧的訓練。



主題一：認識休閒與娛樂活動

1.1 戲有益！

認識休閒與娛樂活動及其重要性

1.2 休閒與娛樂活動有幾種？

認識不同種類的休閒與娛樂活動



主題二：我的休閒生活

2.1 我能善用餘暇嗎？

反思自己是否能善用餘暇

2.2 擴闊我的休閒國度

反思自己可以嘗試的休閒與娛樂活動及訂立行動計劃



主題三：獨立地參與休閒與娛樂活動

3.1 玩樂技能睇真D

就參與特定的休閒與娛樂活動，教導學生有關的技巧

3.2 實踐再實踐

讓學生運用相關技巧參與特定的休閒與娛樂活動

學校為有自閉症的學生提供休閒與娛樂技巧訓練（第二、三層介入支援）時，可參考下列策略，以針對學生的需要，藉此提升教學效能：

策略	應用舉隅
步驟分析	<p>主題二：我的休閒生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 把評量休閒活動的步驟分拆成以下向度，幫助學生逐步歸納出閒暇時可進行的項目 <ol style="list-style-type: none"> 1. 自己感興趣的程度 2. 朋友或家人感興趣的程度 3. 合適的年齡等 <p>主題三：獨立地參與休閒與娛樂活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 把擬安排的活動分拆為小步驟，循序漸進地教導學生如何訂立行動計劃，增加成功進行休閒活動的機會 <ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定日期 2. 訂定時間 3. 訂定地點 4. 計劃當日的交通路線及交通工具 5. 計劃出發時間 6. 計劃衣着 7. 計劃所需物品 8. 計劃所需金錢
視覺策略	<p>主題一：認識休閒與娛樂活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 以視覺組織圖展示休閒與娛樂活動的分類
流程圖及清單	<p>主題三：獨立地參與休閒與娛樂活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 以流程圖教導學生進行特定休閒活動時所需的技巧和步驟
影像示範	<p>主題三：獨立地參與休閒與娛樂活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 以影像示範指導學生進行特定休閒活動時所需的合宜社交技巧，例如與別人一起進餐時的禮儀及潛規則
情境解讀框架	<p>主題三：獨立地參與休閒與娛樂活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 在進行休閒與娛樂活動前，以情境解讀框架與學生討論相關的非期望行為及期望行為，引導學生展現適當的正面行為

策略	應用舉隅
情境解讀漫畫	<p>主題三：獨立地參與休閒與娛樂活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 學生進行活動時，若出現不合宜的行為，可利用情境解讀漫畫與學生進行檢視，並探討合宜的做法
情境解讀故事	<p>主題一：認識休閒與娛樂活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 以情境解讀故事與學生闡釋甚麼是休閒與娛樂活動及其重要性

有一些休閒與娛樂活動不論在組織和結構、活動規則或社交互動需求等都較切合有自閉症的學生的特質（見下表）。在培養學生投入休閒與娛樂活動時，可以先從這類活動開始，以提升他們的參與動機及締造成功經驗。下表列舉部分適合有自閉症的學生參與的休閒與娛樂活動：

範疇	活動特色 (切合有自閉症的學生的特質)	例子
組織和結構	具嚴謹組織和結構	帶氧運動、瑜珈
	可預測和具重複性	跳繩、編織、製作手工藝品
	物件整理或排序	LEGO 創作、絲網印刷、拼圖
活動規則	具明確、一致的規則 有清晰的開始與結束	棋類遊戲、跆拳道、劍道、球類活動
	具清晰規則，附以視覺提示	桌上遊戲
社交互動需求	可獨自一人進行	騎單車、攝影、繪畫、閱讀小說、觀賞電影或舞台劇
	有限度分享或依次輪流	高爾夫球、保齡球、射箭
	較少雙向溝通	園藝、麵包糕點製作
感官需求	較少言語指引	緩步跑、遠足、集郵
	活動過程具備感官回饋，例如燈光、聲音、動作和觸覺	演奏樂器、玩模型車、陶藝

(請參閱第十三章《資源篇》：「休閒與娛樂技巧」內「休哉游哉小組」的資料 )



主題一：認識休閒與娛樂活動

1.1 戲有益！

認識休閒與娛樂活動及其重要性

教學重點 學校可教導學生正確認識「休閒」的意義，以及參加休閒與娛樂活動的利與弊，並透過有系統的分析，提升有自閉症的學生參與閒暇活動的動機。

可參考的相關訓練內容

首先，與學生討論他們對休閒與娛樂活動的想法，從而指出這些活動是我們在自由時間內進行，並能使身心得到充分放鬆和快樂。

然後，再帶出我們在進行休閒與娛樂活動時，有機會進入「神馳」(Flow)的狀態，即運用自己的長處和技巧，達到全情投入和樂在其中的忘我境界。

此外，可向學生介紹休閒與娛樂活動的各種好處，例如提升學習能力、領導才能、社交技巧等，對身心健康均有裨益。

(可參考「休哉游哉小組：第一節」)

例子舉隅

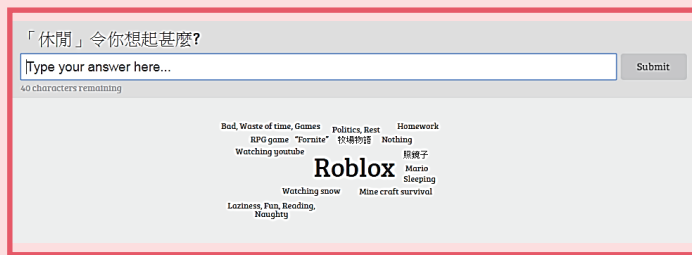


圖 9.3 認識休閒與娛樂活動



圖 9.4 參與休閒與娛樂活動的好處

1.2 休閒與娛樂活動有幾種？

認識不同種類的休閒與娛樂活動

教學重點 休閒與娛樂活動的種類五花八門，牽涉的內容廣泛，例如社交、媒體、運動等，因此，幫助有自閉症的高中學生認識不同的活動亦十分重要。同時，學校亦可透過各種渠道，讓學生接觸更多類型的休閒活動，例如指導學生觀看有關活動的影片，探索學校和社區內可提供的課外活動或興趣課程，瀏覽互聯網或往相關場地了解活動實況等。

可參考的相關訓練內容

學校宜讓學生了解休閒活動的種類繁多，目的亦各異，例如：人際與情感範疇（為了維繫家人、朋友間的感情）、角色與義務範疇（責任的延續，如作為班會成員為同學安排聯歡活動或參與義工服務）和輕鬆與自由範疇（感覺輕鬆、自由，享受悠閒時光）等。

（可參考「休」哉游哉小組：第一節）

例子舉隅

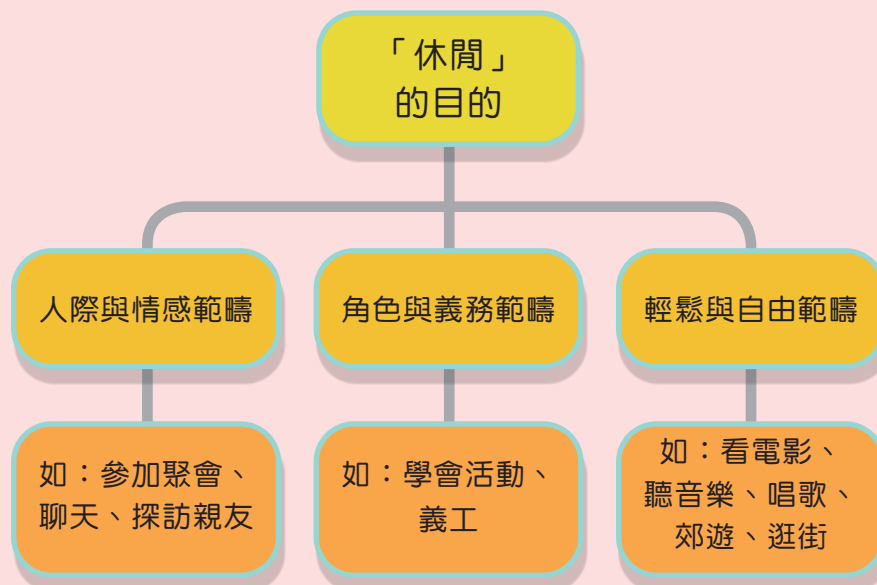


圖 9.5 休閒的目的

可參考的相關訓練內容

學校可透過熱身遊戲及討論，讓學生分享他們在日常生活中的觀察或參加休閒與娛樂活動的經驗。同時，可額外介紹一些他們較少接觸的活動，以豐富他們的知識面。

最後，透過視覺組織圖，向學生展示休閒活動的分類，如社交、運動、創作、休憩放鬆、認知學習、心靈宗教、服務別人、音樂和媒體等。

(可參考「休」哉游哉小組：第一節與第二節)

例子舉隅

休閒解碼												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

姓名: _____

- 芭蕾舞、踢踏舞、爵士舞、嘻哈都屬於
DANCE
4-1-14-3-5-19
- 攝影、畫畫、編織、陶泥皆屬於
ARTS AND CRAFTS
1-18-20-19 1-14-4 3-18-1-6-20-19
- 朋友聚會、桌上遊戲、參加團體活動是屬於
SOCIAL ACTIVITIES
19-15-3-9-1-12 1-3-20-9-22-9-20-9-5-19
- 觀賞電影、舞台劇、角色扮演、戲劇是屬於
DRAMA
4-18-1-13-1
- 打籃球、排球、足球、網球、乒乓球是屬於
PHYSICAL FITNESS
16-8-25-19-9-3-1-12 6-9-20-14-5-19-19
- 參觀博物館、寫作、閱讀小說是
COGNITIVE ACTIVITIES
3-15-7-14-9-20-9-22-5 1-3-20-9-22-9-20-9-5-19
- 郊遊、露營、遠足是屬於
OUTDOOR ACTIVITIES
15-21-20-4-15-15-18 1-3-20-9-22-9-20-9-5-19

圖 9.6 熱身遊戲 — 休閒解碼



圖 9.7 休閒與娛樂活動的分類



主題二：我的休閒生活

2.1 我能善用餘暇嗎？

反思自己是否能善用餘暇

教學重點 有自閉症的學生的自我檢視能力較弱，學校可以教導他們使用視覺組織圖、表格與清單等工具，檢視平日及假日的時間運用，從而培養參與休閒活動的習慣。此外，由於有自閉症的學生的興趣較為狹隘、單一，學校可透過活動分析表幫助學生進行反思，鼓勵他們多作嘗試，學習平衡靜態和動態活動、個人和群體活動等，藉此改善餘暇的運用。

可參考的相關訓練內容

為了幫助有自閉症的學生更有效地分析自己是否能夠善用時間，可嘗試讓學生記錄一星期內不同時段的作息情況，並以指定的顏色作標記，填滿各空格，區分有關活動的性質，例如上學、睡覺、做家務、個人自理和休閒與娛樂活動等，讓他們更清晰、具體地了解自己運用時間的情況。

此外，亦可善用表格或問卷，讓學生審視自己參與各項休閒與娛樂活動的頻率。（可參考「休」哉游哉小組：第一節）

例子舉隅

我的一周時間表

按照你運用時間的情況，使用不同的顏色填滿各空格，劃分不同的事務。

紅色：上學或工作 黑色：睡覺 綠色：休閒/餘暇活動
藍色：個人自理 橙色：家務 黃色：其他

時間	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
6:00 (上午)							
6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00 (下午)							
12:30							

圖 9.8 一周時間運用記錄表

請以✓表示你進行各種休閒活動的頻率

休閒娛樂的種類	經常參加	有時參加	很少參加	不參加
1. 看電視			✓	
2. 聽音樂			✓	
3. 畫畫				✓
4. 唱歌			✓	
5. 收集喜歡的東西				✓
6. 看報紙或看書			✓	
7. 在家打機	✓			
8. 看電影		✓		
9. 找朋友聊天				✓
10. 運動				✓
11. 逛街/散步			✓	
12. 行山				✓
13. 上網	✓			
14. 玩手機	✓			

圖 9.9 休閒與娛樂活動的參與頻率

可參考的相關訓練內容

有自閉症的學生喜愛的餘暇活動都比較單一，而且偏向靜態及喜歡在家中進行，例如觀看影片和玩網上遊戲。

透過表格記錄，學校可以幫助學生分析及檢視現時在休閒與娛樂活動的偏好和習慣，進而鼓勵學生多作其他嘗試。

（可參考「休」哉游哉小組：第三節）

當學生全面了解自己在休閒與娛樂活動的取向後，學校可透過視覺組織圖與表格，幫助學生探索自己對不同生活範疇的滿意程度，並帶出工作與生活互相平衡的重要性。

（可參考「休」哉游哉小組：第二節）

例子舉隅

活動	場地	種類	動態 / 靜態	單獨 / 與人一起	享受指數 (1-10分)
例：「棋樂無窮」小組	學校	社交	靜態	與人一起	8
1. 睡覺	家	放鬆	靜態	獨自	10
2. play slime rancher	家	放鬆	靜態	獨自 / 與人一起	9
3. play computer games	家	媒體	靜態	獨自 / 與人一起	6
4. 吃飯	任何地方	放鬆	靜態	獨自 / 與人一起	7

圖 9.10 餘暇活動分析表



圖 9.11 對不同生活範疇的滿意程度

埋頭苦幹型 VS 享樂至上型

埋頭苦幹型	享樂至上型
長時間，整天工作、學習	無時無刻在玩樂
請列出你在校內、校外與學習相關的工作	請列出你喜歡的休閒活動
如果你整天都在做這些工作，會怎樣？你有甚麼感覺？	如果你整天都在進行休閒活動，又會怎樣？你有甚麼感覺？
如果你完全不做這些工作，會怎樣？	如果你不能進行任何休閒活動，又會怎樣？

圖 9.12 平衡工作與生活的重要性

2.2 擴闊我的休閒國度

反思自己可以嘗試的休閒與娛樂活動及訂立行動計劃

教學重點 學校可引導有自閉症的學生分析不同範疇的休閒與娛樂活動，協助他們逐步篩選出最適合自己的活動種類。當學生敲定活動後，學校再教導他們訂立具體可行的行動計劃，並詳加討論。

可參考的相關訓練內容

有自閉症的學生想法狹隘，在揀選休閒與娛樂活動時，往往未能作出全面考慮。學校可透過活動分析比較表，引導學生解構自己在各種休閒與娛樂活動的適合程度，並逐步找出最切合自己的選擇。

（可參考「休」哉游哉小組：第三節）

當學生找出適當的項目後，學校可以指導他們訂立具體可行的行動計劃。學校可透過步驟分析，指導學生把活動計劃的步驟拆小，並提供計劃範本或框架，循序漸進地教導他們運用 S.M.A.R.T. 原則（S：明確、M：可量度、A：實質行動、R：實際可行、T：有時間限制）訂立相關的行動計劃，並就着活動的時間、地點、參與者及具體的執行詳情等作討論，增加成功機會。

（可參考「休」哉游哉小組：第五節）

例子舉隅

活動名稱	例：打保齡
1. 自己感興趣程度 (1-10)	9
2. 朋友或家人感興趣程度 (1-10)	7-10
3. 適合我的年齡嗎? (✓ / x)	✓
4. 哪裏能提供 / 進行有關活動? (家裏 / 學校 / 社區 / 其他)	社區
5. 能在不同場地進行有關活動嗎? (能在不同場地進行 / 只在特定場地進行)	在不同場地 <input type="checkbox"/> 在特定場地 <input checked="" type="checkbox"/>
6. 能否與人一起進行有關活動? (要單獨進行 / 能與人一起)	單獨進行 <input type="checkbox"/> 與人一起 <input checked="" type="checkbox"/>
7. 我能否承擔所需費用? (✓ / x)	✓
8. 能否時常及長期進行? (✓ / x)	✓
9. 是否需要導師 / 教練指導? (✓ / x)	✓
10. 活動本身的技能要求 (高 / 中 / 低)	中
11. 活動對社交技能的要求 (高 / 中 / 低)	低

圖 9.13 休閒與娛樂活動的分析與比較

這活動計劃夠S.M.A.R.T.嗎?

活動計劃

活動內容：行山
日期：11.07.2020 – 31.8.2020 (每星期六進行一
時間：上午9:00 至中午12:00
地點：金山家樂徑
交通：西鐵 (30分鐘) → 柯士甸站轉81號巴士 (50分
下車處：九龍水塘
集合時間及地點：上午8:45 / 屯
穿著：長袖運動衫、長運動褲、
物品：水、毛巾、小食、蚊怕水
金錢：\$300
同伴：小白、小明、Miss Yip

綜合難度 (1星)
長度 (1星)
時間 (1星)
坡度 (1星)
路面狀況 (1星)

明確 (Specific)?
可量度 (Measurable)?
實質行動 (Attainable)?
實際可行 (Realistic)?
有時間限制 (Time-bound)?

圖 9.14 活動計劃的分析

我的休閒 SMART GOAL

計劃詳情	SMART GOAL 小提示
活動內容	明確 (Specific)?
日期	可量度 (Measurable)?
時間	實質行動 (Attainable)?
地點	實際可行 (Realistic)?
交通	有時間限制 (Time-bound)?
衣着	
物品	
金錢	
同伴	
其他	

圖 9.15 活動計劃的訂立



主題三：獨立地參與休閒與娛樂活動

3.1 玩樂技能睇真D

就參與特定的休閒與娛樂活動，教導學生有關的技巧

教學重點 進行休閒活動時，除上述的技巧外，亦需要組織和自我管理能力、社交思考和溝通能力，以及相當的社區生活技能，但有自閉症的學生在這幾方面往往存在困難，令他們參與休閒活動時會遇到不少挑戰和問題。學校可參考投入休閒與娛樂活動所需的技巧（見圖 9.16），針對學生的能力和需要，為他們提供適切的支援。

執行技巧

- ▶ 組織物品
- ▶ 規劃及管理時間
- ▶ 自發地開展行動

社交技巧

- ▶ 對話技巧
- ▶ 合作精神
- ▶ 體育精神
- ▶ 解難技巧
- ▶ 了解潛規則

社區生活技巧

- ▶ 乘坐交通工具時的注意事項
- ▶ 運用金錢技巧

圖 9.16 參加休閒與娛樂活動所需的技巧

可參考的相關訓練內容

有自閉症的學生進行日常溝通及社交活動時，較多從自身角度出發，缺乏多角度思考，以致未能明白別人的期望，有時甚至會做出一些社交不合宜的行為。

在開展休閒與娛樂活動前，學校宜為學生作好準備，如用簡單的文字配以圖像，教導學生關於特定活動的注意事項及潛規則。

以保齡球活動為例，學校要教導學生必需換上專用球鞋，又要禮讓右方的球手先擲球，還要避免投球前後大聲呼叫。如果不及早說明，學生可能會忽略了這些重要的潛規則。

（可參考「休」哉游哉小組：第四節與第六節）

例子舉隅

（見圖 9.17）


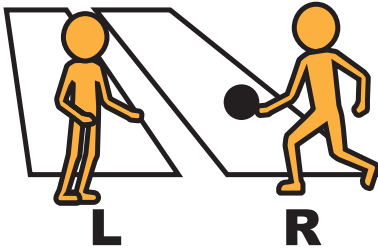
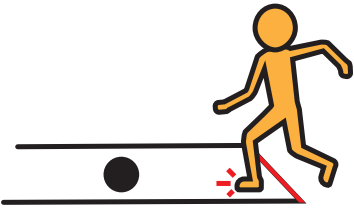
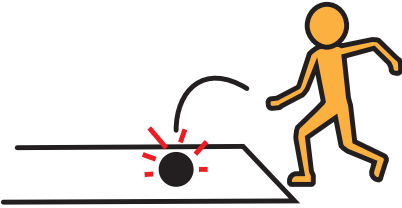


	<p>換上保齡球運動專用鞋</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 換上保齡球專用鞋非常重要 ● 避免破壞助走道的表面 ● 擲球時，令助走的過程穩定
	<p>禮讓右方或先上球道者擲球</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 避免影響對方的擲球過程，如肢體動作會影響對方的專注力 ● 避免碰撞引致受傷
	<p>養成不超越犯規線的習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 擲球的最後一步不可超越犯規線 ● 超越犯規線擲球，分數會以 0 分計算 ● 若球鞋接觸球道，油漬會影響助走道
	<p>避免將球拋向遠處</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 不要將球用力扔向遠處 ● 既影響他人，也縮短保齡球道的壽命
	<p>避免將飲料及液體倒落球場</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 提防鞋底沾到飲料及液體而污染助走區 ● 不要故意將液體倒落助走區內做記號
	<p>投球前後切忌大聲喊叫</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 投球前後切忌大聲喊叫，打出全中也勿手舞足蹈 ● 投球後，不要在球道上停留太久，這是不合宜的行為 ● 保齡球碰瓶後就要後退，離開助走道

圖 9.17 參與保齡球活動時需注意的事項及潛規則

可參考的相關訓練內容

另外，為了加深學生對休閒與娛樂活動的認識，以及更具體地掌握相關技能，學校可以運用影視片段，以影像示範的策略教導學生掌握正確的活動資訊及技巧，例如打保齡球前的準備、如何更換鞋履、選取合適的保齡球、投球的正確姿勢和技巧等。

學生參與活動時，免不了會涉及與人溝通互動的技巧和勝負等概念。因此，學校宜以簡單、明確的清單展示參加者需要持守的體育精神，幫助學生避免與他人發生不必要的衝突。

（可參考「休」哉游哉小組：第六節）

例子舉隅



圖 9.18 進行保齡球活動的影視片段示例
（資料來源：互聯網）

體育精神

1. 遵守遊戲及比賽規則
2. 不要以為自己是教練 / 導師 / 裁判
3. 輪流進行活動，不可「霸住囉」
4. 多讚賞和鼓勵你的朋友
5. 勝不驕、敗不餒
6. 當有人受傷時，提供協助及表達關心
7. 遊戲完結時，給予朋友肯定與欣賞

圖 9.19 進行活動時需持守的體育精神

3.2 實踐再實踐

讓學生運用相關技巧參與特定的休閒與娛樂活動

教學重點 為了幫助有自閉症的學生作出充分的事前準備，學校可先就特定的休閒與娛樂活動安排模擬場景，讓學生進行練習；然後再安排學生參與真實的活動，實踐所習得的技巧。

在練習或活動後，學校可以引導學生檢討及反思，鼓勵他們繼續實踐和改進，持之以恆地參與休閒與娛樂活動，平衡身心發展。

可參考的相關訓練內容

為了使有自閉症的學生在進行休閒與娛樂活動時展現出合宜的社交行為，學校可以教授解讀潛規則的 SOLVE 策略（詳閱本資源手冊第七章），讓他們在真實情境中應用和實踐，並從別人的面部表情、肢體動作和說話等信息中找出需要注意的潛規則。

（可參考「休」哉游哉小組：第四節）

例子舉隅

請列出你現正參與的活動（打保齡球）的潛規則：



觀察(O) & 聆聽(L) 	詢問(V) ✓/✗ 	相關的潛規則(E)	
		應該做甚麼	不應該做甚麼
有人將保齡球大力扔到球道上，造成巨大聲響，十分刺耳。	✗	以正確姿勢扔出保齡球	蹦蹦跳跳 與人他搶球

圖 9.20 透視潛規則

可參考的相關訓練內容

當學生在真實情境中表現出非期望行為時，學校可使用情境解讀框架引導學生檢討及反思，讓學生了解自己的行為會如何影響別人的想法及感受，並分析其行為所帶來的後果，最後思考如何以期望行為取代非期望行為。

（可參考「休」哉游哉小組：第六節）

例子舉隅

	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 ▶ 保齡球「落坑」後，大叫及用力跺腳	▶ 想表達自己的失望、氣憤	▶ 不安 ▶ 驚嚇	▶ 我好怪 ▶ 我情緒控制有問題	▶ 朋友有點怕跟我再玩	▶ 不開心 ▶ 孤單 
期望行為 ▶ 保齡球「落坑」後，輕聲對自己說：「哎呀！」然後提醒自己：「不要氣餒！」	▶ 想表達自己的失望、氣憤	▶ (沒有負面感受)	▶ 知道我有點失望、嘗試鼓勵我	▶ 朋友為我打氣、嘗試鼓勵我	▶ 開心 

情境解讀框架 - 休閒實戰篇



	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： 他在輸掉比賽時叫以氣受	- 使他改進 (羞辱他)	- 十分氣憤	- 認為自己是個在他休息時不但不鼓勵，卻反而使某些上加	- 受者不再和自己做朋友，甚至引來杯葛攻擊。	- 孤獨，生氣，失望
期望行為： 鼓勵他給意見	- 使他改進	- 欣賞	- 認為自己是個他人關心的人，會發意見	- 得到更多朋友	- 開心

圖 9.21 情境解讀框架：休閒教導篇（上圖）及休閒實戰篇（下圖）



支援有自閉症的學生發展休閒與娛樂活動，有助他們適應社群。透過參與群體活動，更可提升他們的社交溝通及互動能力，適應不同階段的社交生活需要。除了運用不同的策略進行有系統的支援外，介入過程中可逐步鼓勵學生多嘗試、多參與，讓他們能更獨立及自主地分配時間，並提升自我管理的能力。