

# 懂得 · 欣賞

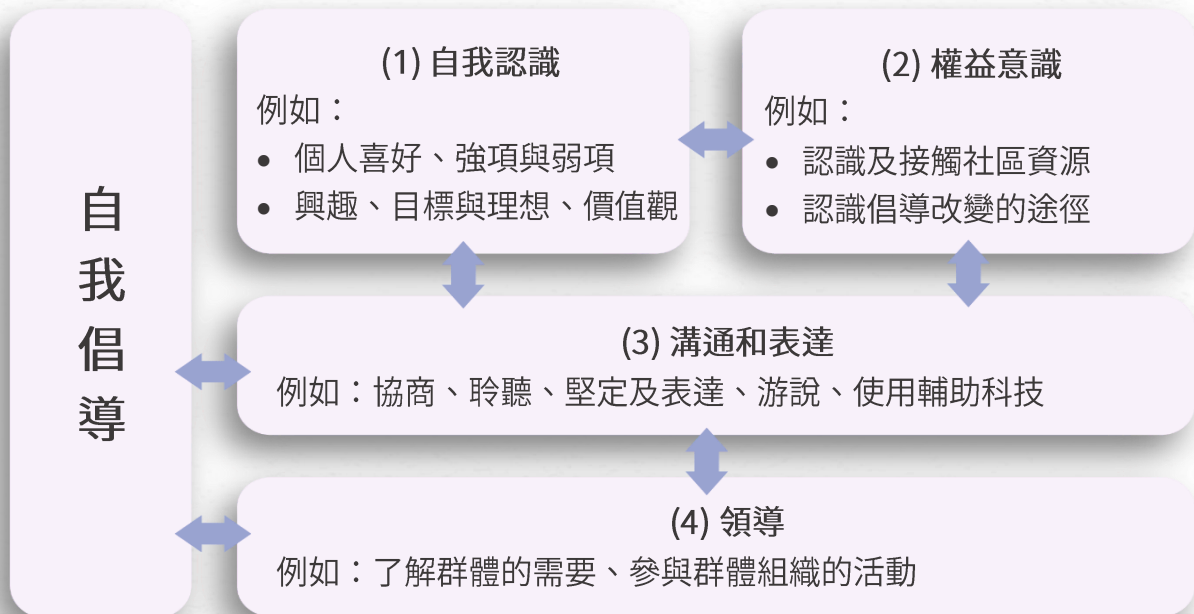
## 有自閉特色的我

### 延伸閱讀資料

#### 甚麼是「自我倡導」？

「自我倡導」(Self-Advocacy)是指個人能正確地認識自己的需要和特點，為自己做出適合的選擇，從而為自己負責。生活中不同範疇均涉及自我倡導，例如日常生活中的決策：選擇興趣班、結交朋友或計劃升學等；亦可以延伸至長遠的目標規劃，如學業發展、職業路徑或人生方向的設定。在小學階段，學生開始探索自己的興趣和偏好，並在日常情境中作出不同的決定。這一過程不僅有助學生了解自己的需求，也讓他們逐漸學會如何表達自己，並實現符合自身期望的目標。

根據學者的研究，「自我倡導」包括四大核心元素：自我認識 (Knowledge of Self)、權益意識 (Knowledge of Rights)、溝通和表達 (Communication) 及領導 (Leadership) (Test et al, 2005) (圖一)。這些能力的培養既能幫助學生更全面地了解自身特點，亦可提升他們在表達及溝通需求的信心和技巧。例如，學生可以學習如何清晰地表達自己的意見，協調與朋友或同學之間的活動計劃，或選擇自己真正感興趣的課程。此外，這些能力亦能促進學生在團隊或群體中發揮長處，逐漸學會如何為所屬的群體作出貢獻，培養合作精神和責任感。



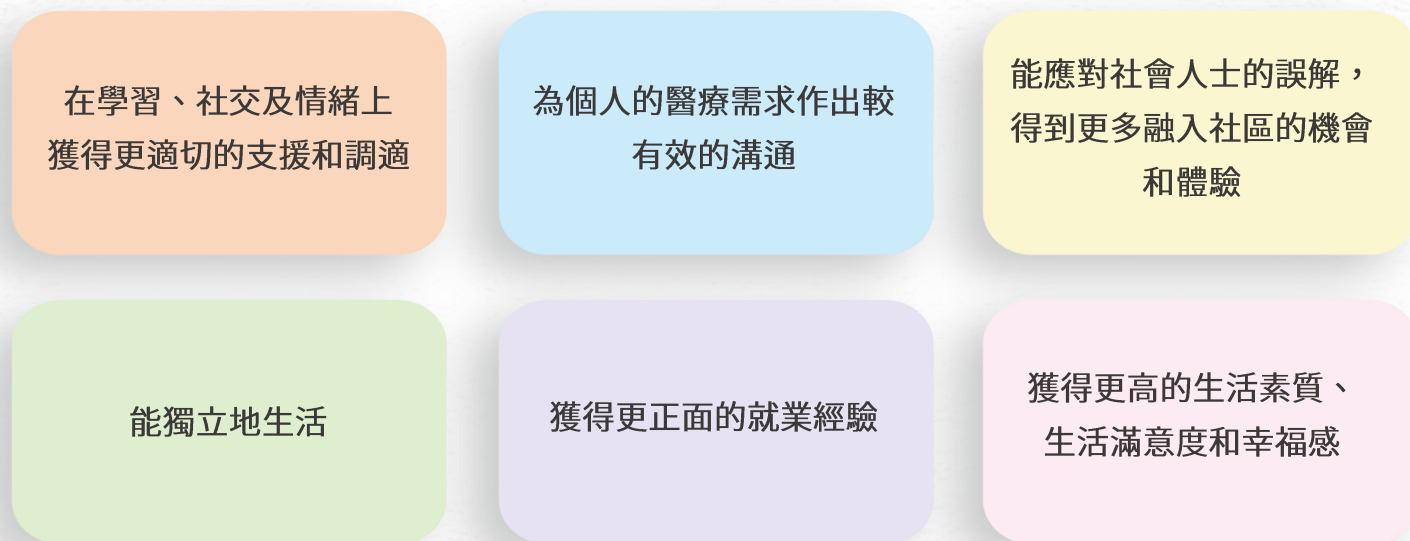
圖一：自我倡導的四大元素

## 為什麼要支援有自閉症的學生發展「自我倡導」？

對於有自閉症的學生，自我倡導是生活中至關重要的技能之一。然而，自閉症特徵可能導致學生在社交互動、感官需求或執行功能方面出現不同的挑戰，他們往往需要更多支援來幫助自己理解個人的特點，並學會表達自身的需求。例如，自閉症學生可能會因感官敏感而感到不適，但卻難以向他人解釋這種內在的經驗和感受。透過自我倡導，他們可以逐漸掌握如何有效表達自己，爭取適切的支持，從而提升日常生活的質素。

此外，自我倡導的核心還包括接納並欣賞自己的特色。對有自閉症的學生而言，學習欣賞自己的特點（例如視覺感官或記憶能力的優勢）不僅能幫助他們建立正面的自我形象，還能讓他們更自信地面對各種挑戰。同時，認識並接納自閉症可能帶來的困難，能讓學生更靈活地學習如何應對這些挑戰，協助他們作出對自己有利的決策，從而提升自主性的和獨立性。

過去有不少研究顯示，加強「自我倡導」的能力和技巧對自閉症學生的長遠發展產生正面的影響 (圖二)，讓他們更順利地過渡至不同的成長階段。



圖二：「自我倡導」的正面影響

## 資源套的核心主題

本資源套適用於三年級或以上的有自閉症學生。考慮到學生在小學階段的能力，資源套選取了「自我認識」及「溝通和表達」兩項元素作為主題發展的核心，期望提升學生自我倡導的能力。同時，資源套亦希望幫助學生從小學會欣賞自己的個人特色，建立正面的自我形象，從而增強自信心。透過這些能力的培養，學生可以更有效地應對生活中的挑戰，並為長遠的個人發展奠定堅實的基礎。

## 「自我倡導」與「自閉症譜系障礙」的診斷

讓學生知悉「自閉症譜系障礙」的診斷結果(下稱診斷)是發展「自我倡導」的重要一環。在成長過程中，學生可能會注意到自己與他人的不同，並因此感到疑惑。這時候，告訴學生診斷能幫助他們認識和理解自己，明白個人行為或困難背後的原因及需求，接納自己的特點，從而減少自我疑惑。學生亦能更全面地發掘及欣賞自閉症的強項(如：學生的視覺感官較為敏銳，這優勢可以在繪畫、設計等方面展現出來)。透過了解自身的特點，學生可以將自閉症視為與他人的差異，而非一種異常，從而建立更正面的自我形象。此外，在認識自己的特色後，學生可以進一步學習主動表達需要，尋求所需的支援。這亦讓他們了解自己需要接受訓練的原因，提升參與訓練的動機。

## 向學生披露「自閉症譜系障礙」診斷

學校人員或家長可考慮學生的年齡、理解能力和對自身情況的好奇心等因素，運用本資源套的影片及工作紙作輔助，仔細計劃向學生透露診斷結果的方式、內容和深入程度。學校人員或家長可參照以下指引與學生進行有關診斷結果的交談。

### 1. 誰人合適告訴學生有自閉症？(WHO)

- 家人（父母或其他熟悉學生的家人）、專業人士（精神科醫生、臨床／教育心理學家等）或熟悉學生的學校人員均可能是合適人選。如由專業人士或學校人員進行，需事前取得家長同意，並就向學生分享的內容達成共識。
- 共同協作模式：家長與專業人士共同商議擬告知學生的內容和協作形式，例如：專業人士以切合學生理解程度的方式，解釋自閉症的診斷和特色；家人則可在專業人士講解診斷後，提供持續的支援。

### 2. 何時告訴學生有自閉症？(WHEN)

其實，並沒有絕對「正確」的適當時機。有研究指出，在早期已得知自己自閉症診斷的青少年，整體的生活素質和幸福感更高。相反，在青少年時期才知悉診斷的學生，相對會經歷較多掙扎，並出現較多負面情緒。一般而言，當孩子踏入大約八歲時，認知及言語等發展開始漸趨成熟，若以他們自身的經歷作引入來解釋自閉症，學生大多能逐步理解。有時候，學生更會主動提出一些問題，例如：對自己的溝通或社交困難有疑惑，這時也是告知學生診斷的好機會。

### 3. 怎樣告訴學生有自閉症？(HOW)

有自閉症的學生身處陌生的環境時，可能會感到緊張和有壓力，這會妨礙他們接收新資訊。因此，學校人員或家長可在彼此平靜放鬆的狀態下，選擇學生熟悉的地方告知診斷，例如：家中的客廳、孩子的房間或學校輔導室等等。

對於小學階段的學生 (如八至十二歲)，學校人員或家長需避免一次性傳達大量資訊，宜循序漸進，並使用簡單、具體及直接的方式表達。學校人員或家長可參考以下建議的步驟向學生解釋診斷：

- **第一步：進行輕鬆的引入活動**

學校人員或家長可以利用本資源套的影片及工作紙協助解說。透過觀看片中主角與自閉症特色相關的日常事件，以及參考工作紙的指引，引導學生認識自己的自閉症特色、明白個人的需要及如何表達等。此外，學校人員或家長也可考慮與學生進行其他活動，例如，引導學生把家庭成員的名字寫在紙上，然後跟學生討論這些成員有什麼強項和弱項，最後才討論學生的性格特色。

- **第二步：把學生的經歷與診斷聯繫，以直接和具體的方式進行講解**

學校人員或家長可以將診斷與孩子的經歷聯繫起來，幫助他們理解自閉症，句式建議如下：

你覺得自己很難交到朋友，想知道為什麼嗎？

有時候，你會很執着一種方法，即使老師教了你另一種方法，你仍然堅持，你知道原因嗎？

記得你當時（學生曾經歷的情境），雖然你認為這樣做完全沒有問題，但其他人卻不高興，你理解為什麼嗎？

你有沒有發現，有時候你會留意到一些別人未有為意的細節？

在解說學生的經歷時，可直接指出學生的診斷，句式建議如下：

這是因為你有自閉症譜系障礙，而這個情況會為你帶來困難及挑戰，  
但同時亦可能令你擁有一些強項。

同時，學校人員或家長也可使用一些輔助資源解釋自閉症，例如繪本、自閉症人士的自白影片或網站等，讓學生知道世界上也有很多人同樣患有自閉症，與他一樣擁有不同的個人特色和挑戰。

此外，學生需要知道由自閉症帶來的挑戰是可以克服的，而他們亦可發揮自身強項，實現自我。為此，學校人員或家長宜引導學生理解，在成長過程中接受不同的訓練和裝備是幫助他們克服挑戰及發揮強項的重要一步。

- **第三步：回應學生的情緒需要**

在討論過程中，學生的反應不一，有時可能會有一些即時的回應，有時可能在一段時間後才出現一些想法。學校人員或家長需觀察學生的表現，適時聆聽和回應學生的情緒，句式建議如下：

聽到這個消息時，你有甚麼感受和想法呢？

可能你需要時間去消化這個消息。當你有任何想法和感受，  
我都樂意聆聽，和你一起面對。

- 其他注意事項

當跟學生討論有關診斷和個人特色時，學校人員或家長需注意遣詞用字，因字詞傳達了我們對所描述事物的態度，而自閉症學生亦有機會按字面的意思理解我們的說話，這有機會妨礙他們接納及欣賞自身的自閉症特色。例如，形容學生對興趣的喜愛程度為「過度沉迷、沉溺」，可能會讓學生誤解他對興趣的深入探索是有問題的行為；相反，可以將其描述為「熱愛、投入」，減少可能帶來的負面標籤。



圖三：向學生披露「自閉症譜系障礙」診斷

與學生討論自閉症的特色是一個持續的過程，而並非一次性的交流。每一位學生的理解或接受程度也不一樣。學校人員或家長需在學生的不同成長階段深化他們對自閉症的認識，讓其明白自閉症特色對自身發展的正面影響和限制。家長和學校人員的支持和關懷能幫助學生逐漸理解和接受自己的特色。



懂得 · 欣賞 獨特的我



## 參考資料

- Almog, N., Kassel, O., Levy, N., & Gabai, T. (2023). *Mapping the dilemmas parents face with disclosing autism diagnosis to their child. Journal of Autism and Developmental Disorders, 53*, 4060-4075.
- Eckerd, M. (2019). *Disclosure of ASD diagnosis to children and adolescents. Journal of Health Service Psychology, 45*(1), 17-22.
- Ferraioli, S. J. & Harris, S. L. (2009). *The impact of Autism on siblings. Social Work in Mental Health, 8*(1), 45-53. doi:10.1080/15332980902932409
- National Autistic Society. (n.d.). Telling your child about their diagnosis - a guide for parents and carers. <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/diagnosis/disclosing-your-autism/parents-and-carers>
- Smith, I. C., Cox, B. E., Edelstein, J. A., & White, S. W. (2018). *Parental disclosure of ASD diagnosis to the child: A systematic review. Evidence-Based Practice in Child and Adolescent Mental Health, 3*(2), DOI:10.1080/23794925.2018.1435319.
- Stuntzer, S, & Hartley, M. T. (2015). *Balancing self-compassion with self-advocacy: A new approach for persons with disabilities learning to self-advocate. Annals of Psychotherapy and Integrative Health, 12*-28.
- Test, D. W., Fowler, C. H., Wood, W. M., Brewer, D. M., & Eddy, S. (2005). *A Conceptual Framework of Self-Advocacy for Students with Disabilities. Remedial and Special Education, 26*(1), 43–54. <https://doi.org/10.1177/07419325050260010601>