

# 懂得 · 欣賞

## 有自閉特色的我

影片三：《我有我「汁」着》



### 一. 影片重溫

學校人員及家長指引

學校人員或家長宜先與學生一同觀看影片，然後透過以下練習與學生回顧影片的重點，讓學生明白每個人往往都會有自己的執着和堅持，而有自閉症的人士可能會比一般人較容易出現執着的情況和時候。

1. 影片中的角色各有不一樣的執着和堅持。請把下圖的人物與他們堅持的事情用線連起來。



例：小慧



a. 媽媽



b. 滔滔



c. 堅仔



罐頭魚不可以混在乾糧裏



小木屋的乾草及樹枝要放在特定位置



洗手間那卷廁紙要朝同一方向擺放



粟米肉粒飯的醬汁和香腸不可以混在一起

2a. 在茶餐廳吃飯時，堅仔堅持甚麼事情？

參考答案：堅仔堅持不吃香腸和醬汁混在一起的粟米肉粒香腸飯。

2b. 堅仔最後運用了甚麼方法來處理？

參考答案：堅仔透過「掂到啲啲都食得」來提醒自己，即使香腸沾上了少許醬汁也可以吃的，學習要具彈性一點。堅仔亦嘗試讓其他人知道他的需要。他下次再到茶餐廳點菜時，會向侍應表示香腸要「另上」。

2c. 如果你是堅仔，你會怎樣做？

參考答案：沒有特定答案，學生分享自己的選擇及原因即可。





## 二. 了解自己

### 學校人員及家長指引

- 此部分旨在讓學生了解自己是否有一些執着和堅持的行為或想法。
- 學校人員或家長宜與學生一同填寫下表。
- 學校人員或家長可檢視學生別選為「有點符合」或「非常符合」的句子，以了解學生較常堅持的行為和想法。

1. 下列哪些句子較能描述你的情況？請在相應的方格內加上「✓」。

		非常不符合	有點不符合	有點符合	非常符合
學習適應	1. 我喜歡按特定的次序來完成功課或試卷。				
	2. 當上課安排或時間表有突如其來的改變時，例如：由另一位老師代課、進行火警演習、課節次序調動或遲了下課等，我會感到煩躁不安。				
	3. 書寫時，我會因為覺得字體不夠完美而不斷擦掉重寫。				
	4. 我對自己的學業表現，例如：成績、功課質素有過分執着的要求（例如：要求自己一定要達到90分以上；否則，我會十分沮喪）。				
社交溝通	5. 遊戲時，我希望別人按我的玩法及規則進行活動。				
	6. 我不能接受別人在遊戲中勝出，而我落敗了。				
	7. 與別人聊天時，我希望傾談特定的話題或會重覆相同的問題。				
	8. 與別人聊天時，我希望對方以特定的說話或方式回應我。				
生活習慣	9. 外出時，例如：回校和放學回家，我希望走相同的路線，或乘搭特定型號的巴士或列車。				
	10. 乘搭公共交通工具時，我每次都會坐在特定的座位。如果座位被其他人坐了，我會感到不安，希望對方能坐在另一個座位。				
	11. 我只吃某些食品和飲品，不喜歡嘗試新的食物。				
	12. 我喜歡穿特定款式或質料的衣服。				
	13. 我喜歡按特定的方式排列及擺放物品，亦希望物品能放在固定的位置。				
	14. 我希望有固定的生活流程，需要在特定的時間進行特定的事情，例如：需要在學校完成所有功課。否則，我會感到煩躁不安。				
	15. 我喜歡重複閱讀同一本書、播放相同的音樂或影片、玩相同的遊戲等。否則，我會感到煩躁不安。				



- 偏執或重複的行為及興趣是自閉症的其中一項特徵。有自閉症的學生通常有一些特別的習慣、喜好或常規，會堅持特定的生活方式，不擅於處理環境上或生活上的改變。學校人員及家長宜多接受學生的這些特質，並引導他們了解及接納自身的獨特性。事實上，有些堅持或興趣並不會為學生帶來負面影響；反之，更可以為他們帶來安全感，甚至可以善加利用來增強學生的動機及發展成為個人強項。
- 為了促進討論，學校人員或家長可：
  - 與學生共同檢視剔選了「符合」或「非常符合」的項目，並引導他們分享具體事例，例如：你堅持了哪些行為或想法？當時發生了甚麼事？結果怎樣？對你及其他人有甚麼影響？你們當時有甚麼感受？
  - 預先收集學生的相關事例，或引用影片中堅仔的例子(堅持不吃香腸和醬汁混在一起的粟米肉粒香腸飯)進行解說。

2. 從以上的練習中，你發現自己有哪些堅持的行為或想法？
3. 你所堅持的行為或想法對你有沒有影響呢？(例如：學習、社交、情緒、生活作息等)

參考例子：

- 1) 影片中，堅仔堅持不吃沾上醬汁的香腸
  - 影響：浪費食物、會覺得肚餓
- 2) 做功課時，因為覺得字體不夠完美而不斷擦掉重寫
  - 影響：花多了時間才能完成功課，影響了其他活動的時間(例如：睡覺、餘暇活動、溫習時間等)；為要趕上繳交功課的期限而感到焦慮
- 3) 重複閱讀同一本書、播放相同的音樂或影片
  - 正面影響：如果只是自己在閱讀或欣賞，是無傷大雅的，甚至讓自己對那書本、音樂和影片變得更熟悉
  - 負面影響：如果是跟其他人在一起，那可能會令人感到十分沉悶
- 4) 按特定的方式排列及擺放物品
  - 正面影響：物品擺放整齊，亦方便取用
  - 負面影響：若過於堅持，容易花過多時間進行整理，亦會因為排列或擺放出現微小變動而感到不安

我們每個人或許都會有不一樣的執着和堅持。  
我有自閉症，可能會較容易有執着的地方和時候，  
這是我的獨特之處。





### 三. 表達需要，尋找方法



#### ✧ 學校人員及家長指引 ✧

- 如果學生所堅持的行為或想法會帶來負面影響，學校人員或家長可以預先收集學生的相關事例或透過學生於「二. 了解自己」部分所提出的例子，與學生討論可行的處理方法。

影片中，堅仔運用金句「掂到啲啲都食得」來提醒自己，即使香腸沾上了少許醬汁也可以吃的。點菜時，他亦可向侍應提出香腸要「另上」來表達自己的需要。



#### ✧ 學校人員及家長指引 ✧

- 可與學生共同創作金句，作為自我提醒。(金句例子：停一停，想一想；想想不同選擇的結果；堅持少點，好處多點。)
- 與學生討論如何向別人表達自己的需要時，可運用以下問題引導學生：
  - 在這情境下，你可以向誰表達自己的需要？
  - 何時是向別人表達個人需要的適當時機？
  - 你可以如何表達自己的需要?(參考句式：「我想\_\_\_\_\_，請問可唔可以\_\_\_\_\_?」；「唔好意思，我想\_\_\_\_\_。」)
- 討論後，可與學生進行行為預演，練習如何讓別人了解自己的需要。

請先挑選一項你堅持而又會帶來負面影響的行為或想法，然後再想想可以運用以下哪些方法協助自己具彈性一點。(請於合適的方格加上「✓」。)



運用金句提醒自己



告訴別人自己的需要



尋找其他處理方法，例如：\_\_\_\_\_

## 參考資料

Cardiff University. (n.d.). *Measuring repetitive behaviours across the lifespan*. School of Psychology. Retrieved December 19, 2024, from [https://www.cardiff.ac.uk/psychology/research/impact/measuring-repetitive-behaviours-across-the-lifespan/\\_recache](https://www.cardiff.ac.uk/psychology/research/impact/measuring-repetitive-behaviours-across-the-lifespan/_recache)

Ohio State University. (2021). *Repetitive behaviors scale – revised*. Nisonger Center. Retrieved December 19, 2024, from <https://nisonger.osu.edu/repetitive-behaviors-scale-revised/>