

# 懂得 · 欣賞

## 有自閉特色的我

影片三：《我有我「汁」着》



### 一. 影片重溫

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



罐頭魚不可以混在乾糧裏



a. 媽媽



小木屋的乾草及樹枝要放在特定位置



b. 滔滔



洗手間那卷廁紙要朝同一方向擺放



c. 堅仔



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？

2b. 堅仔最後運用了甚麼方法來處理？

2c. 如果你是堅仔，你會怎樣做？





## 二. 了解自己

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 and 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。				

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)

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

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。

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：\_\_\_\_\_