

懂得・欣賞

有自閉特色的我

影片五：《我愛孤單？》



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，然後透過以下問題與學生回顧影片的重點，讓學生明白自閉症人士在社交溝通上的特色及可能面對的困難。

請根據影片內容回答以下問題：

1. 小息時，小敏通常會做甚麼？

參考答案：小敏通常會自己一個人吃零食，或者在校園內四處閒逛。



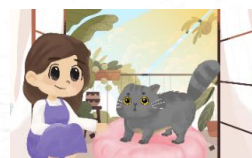
2. 為甚麼小敏會選擇自己一個人小息？

參考答案：因為小敏喜歡一個人休息，她可以思考一些覺得有趣的數學題目。此外，小敏不知道跟同學談哪些話題較好，所以小息時獨處會令她覺得比較放鬆。



3. 小息時，同學邀請小敏一起玩紅綠燈遊戲，為甚麼小敏沒有接受同學的邀請？

參考答案：因為小敏對同學玩紅綠燈遊戲時發出的大叫聲感到害怕。



4. 滔滔有時也喜歡自己獨處，不想別人打擾牠。當牠不想被別人觸摸時，牠是如何讓別人知道呢？

參考答案：滔滔會弓起背脊，讓其他人知道牠當刻不想被觸摸。

5. 當小敏看到同學玩得興高采烈，想加入同學的遊戲時，她遇到了甚麼困難？

參考答案：小敏不懂得如何加入同學的遊戲，只能站在旁邊觀看。





二. 了解自己



學校人員及家長指引

- 此部分旨在幫助學生了解自己在社交上的喜好，特別是在學校裡的社交需要。
- 學校人員或家長可與學生一同檢視他們在餘暇時選擇獨處或與人互動的情境，並填寫下表，讓學生進一步理解自身的社交互動喜好和特色。過程中，除了協助學生接納自己的特色，以及在需要時表達意願外，還可鼓勵他們在一些熟悉的情境中與別人互動，以建立社交圈子。
- 為了促進討論，學校人員或家長可預先收集學生的相關事例，或引用影片中小敏和滔滔的例子進行解說。

小敏和滔滔有時喜歡獨處，有時卻希望參與別人的活動。試想想自己在學校裡的社交喜好和特色，並於方格內加上「✓」表示。

1. 獨處的時候

我有多享受獨處呢？請按你的享受程度，圈出對應的面譜。

非常不享受



非常享受

在學校裡，我希望獨處的時候：

☐ 小息 ☐ 午膳 ☐ 學校旅行 ☐ 其他：_____

獨處時，我喜歡做的活動：

☐ 做功課 ☐ 閱讀 ☐ 溫習 ☐ 畫畫 ☐ 玩遊戲

☐ 吃小食 ☐ 散步 ☐ 其他：_____

面對以下的情況，我也希望獨處：

☐ 人多擠擁的地方 ☐ 聲音嘈雜的環境

☐ 有不熟悉的同學或陌生人 ☐ 活動太困難

☐ 人數很少的場合 ☐ 安靜的環境或場所

☐ 我不感興趣的活動，例如：_____

☐ 其他：_____



2. 群體相處的時候

我有多享受與人相處呢？請按你的享受程度，圈出對應的面譜。

非常不享受



非常享受



在學校的這些情境下，我喜歡與別人互動：

時間：
☐ 小息時 ☐ 午膳時 ☐ 上體育課時
☐ 其他：_____

地點：
☐ 課室內 ☐ 走廊 ☐ 禮堂裡
☐ 操場上 ☐ 其他：_____

互動人物：
☐ 同學 ☐ 朋友 ☐ 老師
☐ 社工/輔導人員 ☐ 其他：_____

人數：
☐ 一位 ☐ 二至三位 ☐ 四至五位
☐ 五位或以上

活動：
☐ 打球 ☐ 玩遊戲 ☐ 溫習 ☐ 閱讀
☐ 畫畫 ☐ 吃小食 ☐ 聊天 ☐ 散步
☐ 其他：_____



我發現在學校裡，我喜歡_____。

我有自閉症，與人相處及溝通時可能會讓我感到困難。
相比與人互動，很多時我更喜歡獨處，
這是自閉症的特色之一。





三. 表達需要，尋找方法

1. 當我想獨處時，同學卻邀請我一起玩耍，我可以嘗試這樣回應：



多謝你嘅邀請，但係依家我想自己一個休息，
我哋下次再一齊玩呀！

2. 當我想加入別人的活動時，我可以利用以下五個步驟來幫助自己：

加入活動五部曲

1

走近同學們的身旁

2

留意同學們在做甚麼，並等待說話時機

3

取得他們的注意，例如說：

「Hello，小美、小明，你哋玩緊咩呀？」

4

我要表達自己想加入遊戲，說：

「可唔可以一齊玩啊？」

5

同學給予答覆後，我也要作出回應：

a) 如果同學同意我加入，我就可以加入遊戲

b) 如果同學不同意我加入，我可以說：

「唔緊要啦，我哋下次再一齊玩啦。」



我可以告訴其他人我的社交喜好和想法，讓別人明白我；
同時，我也可以學習一些方法來增進我與他人的互動。



參考資料

Duffus, R. (2023). *Autism, Identity and Me: A Practical Workbook to Empower Autistic Children and Young People Aged 10+*. Routledge Publishing Limited.

Duffus, R. (2023). *Autism, Identity and Me: A Professional and Parent Guide to Support a Positive Understanding of Autistic Identity*. Routledge Publishing Limited.

Krantz, P. J., & McClannahan, L. E. (1993). Teaching children with autism to initiate to peers: effects of a script-fading procedure. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 26(1), 121-132.

Sansosti, F. J. (2010). Teaching social skills to children with autism spectrum disorders using tiers of support: *A guide for school-based professionals*. *Psychology in the Schools*, 47(3), 257-281.