

懂得・欣賞

有自閉特色的我

影片五：《我愛孤單？》

一. 影片重溫

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？

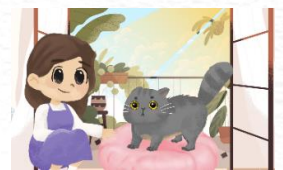


2. 為甚麼小敏會選擇自己一個人小息？



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？

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？



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？





二. 了解自己

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_____



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：

「_____」

4 我要表達自己想加入遊戲，說：

「_____」

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：

「_____」



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。

