

為了讓有自閉症的子女逐步適應全日面授課堂，家長可考慮以下安排，與子女一起迎接更精彩的校園生活。

建立全日上學的時間規律

❖ 及早預告：

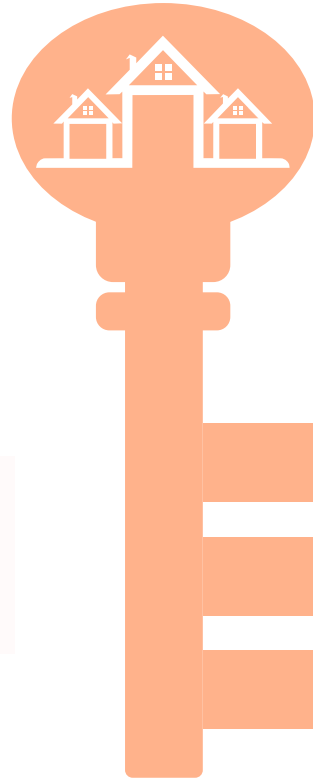
1. 預先把具體的轉變告訴有自閉症的子女
2. 運用視覺程序時間表或情境解讀故事，讓子女了解全日課堂的安排，建立新的學習規律
3. 及早教導子女按全日課的時間表執拾書包
4. 預先讓子女了解面授課外活動的選擇和安排

❖ 情緒支援：了解子女對全日課的感受或擔心，及早為他們作情緒支援

調整作息習慣

❖ 作息有序：與子女調整作息的習慣，讓子女有充足的休息，以迎接全日課堂的生活

家長錦囊



建立午膳及午息習慣，促進與同儕社交溝通

❖ 午膳措施：

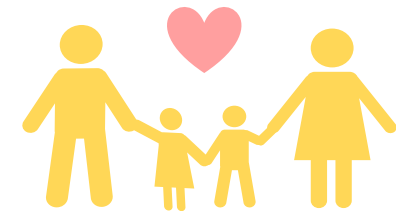
1. 與學校溝通有關子女的用膳習慣，讓老師制定相關策略，如：利用計時工具提醒午膳所餘時間
2. 向子女講解午膳流程、餐桌禮儀及預演相關程序，如：如何前往飯堂、遇到困難時如何求助、如何保持個人衛生
3. 協助子女清晰了解用膳/飯堂的守則

❖ 善用午息：

1. 與有自閉症的子女(尤其低年級學生)一起列出午息活動及排列優次，如：先去洗手間，再與同學玩遊戲/往操場散步
2. 教導有自閉症的子女一些遊戲技巧，讓子女在午息時間與同儕進行簡單的遊戲及活動
3. 按需要教導子女遊戲時如何拒絕同學或被拒絕參與的應對方法，如：約同學下一次再玩；嘗試邀請其他同學；自己休息或看書



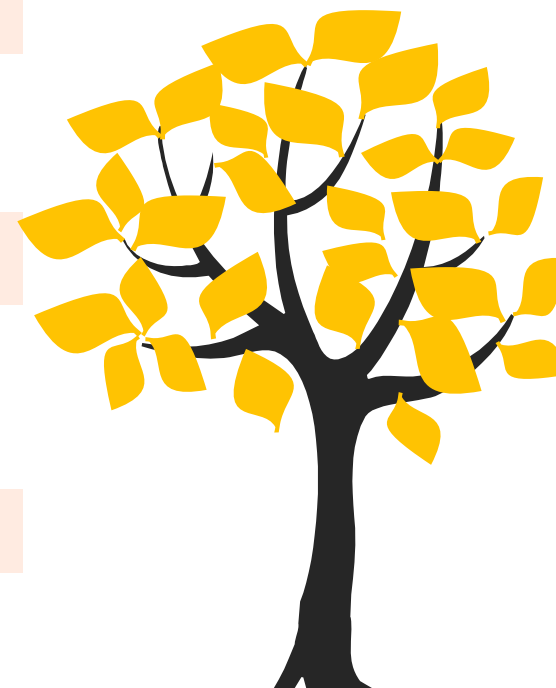
校園生活 有序復常



建議行動清單



- 01 運用視覺程序時間表或情境解讀故事，讓子女了解全日課堂的安排
[[情境解讀故事：全日上學是怎樣的？](#)]
- 02 了解子女對全日課堂安排的情緒及疑難
[討論：[1. 全日上學去－我的情緒](#) / [2. 心情日記](#)]
- 03 教導子女按全日課的時間表執拾書包
- 04 與學校溝通子女的用膳習慣
- 05 教導子女進行午餐時的流程 (例如：遇到困難時如何尋求協助、保持個人衛生)
[討論：[全日上學去－午膳篇](#)]
- 06 與子女討論午息活動及排列優先次序 [討論：[全日上學去－午息時我可以做甚麼？](#)]
- 07 教導遊戲技巧，讓子女在午息時與同學進行簡單的遊戲及活動
[[1. 情境解讀故事：如果我想加入遊戲，我可以怎樣做？](#)]
- 08 教導子女被同學拒絕參與遊戲時的應對方法
- 09 與子女訂立時間表 [討論：[時間運用法寶](#)]，包括：
 1. 作息時間的安排 (例如：午睡時間的調整)
 2. 做功課的安排
 3. 課外活動的安排



就全日復課安排，家長可根據子女的需要，揀選以上項目及參考資源例子，與子女作準備。