



幫助自閉症孩子建立 有規律的生活習慣

自閉症資源組

在「抗疫新常態」的日子裡，自閉症孩子每天都要面對著生活中大大小小的轉變。這些轉變或會令他們感到不安或不適應，例如外出一定要戴口罩、勤洗手、減少外出等等，當中最大的轉變莫過於「要留在家中學習」。留在家中學習，不如在學校那麼有規律，有一堂接一堂的課堂和活動可以參與，在家的自由度亦較大，沒有好好為孩子安排好時間表的話，很容易就會出現沉迷上網、自我固執、學習動機低等的問題，相信令家長大感「頭痛」吧！

為了維持孩子的學習習慣，我們必須為他們建立有規律的生活習慣，讓家長和孩子都能達致「雙贏」！我們可以透過訂立固定作息時間表和利用視覺提示日程圖卡等，盡量為孩子安排和維持有規律的生活習慣，可有效減少出現情緒低落及行為問題。例如可以參考如學校一樣的時間表，在上午時段學習，下午時段休息。同時，家長亦應避免在孩子面前顯露過多因為擔心疫情的負面情緒和看法，減低孩子的情緒反應。

(資料來源：<https://www.heephong.org/child-development-and-training/useful-advice/sen-tips-for-virus-fight/what-should-we-do-at-home-with-sen-children-during-class-suspension-period>)



目的

恆常的時間表安排可讓孩子明確知道自己每天活動的安排情況，或每天流程的改動。這樣能夠使孩子預先知道轉變，或下一項活動的內容，從而減少孩子因轉變而引起的不安，增加接受轉變的彈性及維持穩定的情緒。



物資

- 時間表
- 視覺提示(因應孩子的能力提供以圖卡/文字作提示)
- 作息有序的安排
- 持之以恆的習慣

訂立時間表的原則

- 切勿只安排子女喜歡的活動
- 每節活動時間不宜過長，約20至30分鐘
- 有動有靜 (平衡溫習、娛樂)
- 固定休息時間
- 與孩子一同制定作息的時間表，每完成一項項目後填上別號

(資料來源：<https://www.heephong.org/child-development-and-training/useful-advice/sen-tips-for-virus-fight/what-should-we-do-at-home-with-sen-children-during-class-suspension-period>)



額外小資訊

由於大部分自閉症孩子都是視覺形的學習者，他們理解圖片 / 文字都較聲音容易，然而，我們生活中的互動大多是通過口語溝通的，這就有可能會對自閉症孩子造成了更多日常溝通上的問題，而令他們不理解指示或要求。在與子女溝通的時候輔以視覺提示(如圖片或文字)作為輔助能夠幫助他們理解說話的內容，那溝通便事半功倍。

時間表範例：

日期：2021年__月__日			
項目	時間	活動	完成
1	9:00	起床	✓
2	9:00-9:10	梳洗	✓
3	9:10-9:30	吃早餐	✓
4	9:30-10:00	網課	
5	10:00-10:15	休息	
6	10:15-10:45	溫習/做功課	
7	10:45-11:15	獎勵	
8	11:15-11:45	訓練	
9	11:45-12:30	吃午餐	
10			

上午	下午	晚上
 食早餐	 做運動	 食晚餐
 網課	 休息	 沖涼
 休息	 玩玩具	 睇書
 溫習/做功課	 執拾	 傾計
 獎勵	 小食時間	 瞓覺

*家長可按子女的能力選用文字版或圖咭版的時間表

使用方法：

1. 家長按適合子女能力及家庭需要而安排時間表的內容。
2. 家長與子女一同閱讀時間表，家長可以與子女說明當天的日程，例如「今日係2021年X月X日，首先我地會...，跟住...，然後...，最後...。OK？」待子女回應，以示明白當天流程。
3. 把時間表貼在家中當眼的位置，讓子女可以時刻看得到而知道自己接著的活動。
4. 每進行一項活動都與子女看一看時間表，讓他們知道現在要做甚麼。家長可以指著時間表說「我地而家會做功課。」，然後開始活動。
5. 完成一項活動後，於「完成」格內「✓」以作標示，又或簡單地著子女將圖片反轉。
6. 直到完成當天的時間表。

*為讓孩子更易於理解時間表內容，建議分開上下午的時間表。

*如孩子未能按時間表完成有關活動而有情緒，家長可以怎麼辦? (提供潛台辭、堅持、重覆提示先完成XX，然後就XX 鼓勵孩子等待。)

今日的堅持，明日的成果！

家居活動建議



訓練



「我做到」訓練系列-小肌肉範疇(三)：剪紙



「家福會」荳芽Play-Play - 夾夾小波子



手眼協調及小肌肉訓練
雙手協調穿珠



認知、手眼協調及小肌肉訓練
百變好玩泥膠遊戲



手眼協調及小肌肉訓練
泥膠小遊戲



小肌肉之穿鞋帶訓練



深水埗女青 專注力遊戲



家居親子遊戲 認知訓練
認讀數字



家居親子遊戲 視覺空間及
認知訓練 配對



做運動



我要長高



跟我跳跳跳



熱身歌



親子「健康歌」



9分鐘
基本伸展運動



12分鐘
帶氧運動



睇書



野豬仔井井



聽住聽 故事



采姐姐的故事王國



社交故事RCGS



優悅種子品格優勢
教育



整嘢食



親子煮食堂



小田太太の
玩樂廚房



楊桃美食網



金寶湯DIY



飲食男女



獎勵

為了鼓勵孩子按時間表的流程進行活動，家長可以適時獎勵子女，例如做功課或訓練之後。獎勵的內容可讓子女按自己的喜好作出選擇，如玩iPad、食小食、用電腦等等，加強他們維持有規律的生活習慣及學習動機！