溝通無界限 – 社交治療計劃(B5)

(可選專題：社交常規、情緒管理、自信心提昇)

課程特色

* 我們的課程設計以SEN學生為本，能因應學生需要而作出調節；有關課程設計已成功應用於多間中學
* 我們十分重視應用層面，故內容會因應學生的日常生活而設計
* 個別輔導(師生比例 1:1) 或 小組形式進行(師生比例 1:4-6)
* 另外，我們可按學校需要，同時提供小組加個別輔導的組合，於每次到校小組服務完結前後，為參與小組的同學進行個別面談/輔導。既可安排最多學生參與小組，亦於小組活動後照顧個別落後學生，與學生建立更深厚的師生關係，提昇治療成效
* 「體驗式學習」(Experiential Learning)，以互動遊戲及多元感官刺激作教學活動
* 可由我們的專業人員為學生進行前測及後測，提出針對性治療建議

Link Education

專業團隊

評估人員：註冊教育/臨床心理學家 或 註冊社工

治療人員：註冊社工/輔導員；另有戲劇治療師 及 音樂治療師

治療師背景：大學畢業，主修輔導、心理學、或特殊教育並具治療中學 SEN 學生經驗部分為註冊社工/註冊師/香港心理學會會員/香港專業輔導協會會員，當中部分訓練員曾接受家庭治療及其他心理輔導治療訓練

* 我們的同工皆曾接受心理及輔導學的專業訓練，並擁有多年為青少年人服務的經驗
* 我們的團隊平均具 5 至 10 年評估及治療經驗，部分更超過 20 年
* 同工會定期進行交流，以掌握最新的青少年文化，使同工能更明白和融入他們的世界，提昇治療人員的素質
* 我們相信年青人擁有向好的決心及潛力。同工憑著專業知識、豐富的經驗，加上對年青人的熱誠，在治療過程中能有效地與學生建立關係，並將成長的種子植入他們心中
* 同工在提供治療的過程保持與學生的互動，並且不斷要求自我成長及突破，因此受到老師和學生的肯定

課程對象

專注力不足及過度活躍(ADHD)/ 自閉症/ 亞氏保加症/ 智障/ 社交能力稍遜的學生

人數：個別輔導 或 小組輔導 4-6 人 (師生比例 1：4-6)

整體目標

1. 加強對社交常規的理解，學習遵從指示及以禮貌作出友善的回應
2. 掌握有效的人際相處技巧，善用方法去化解人際衝突
3. 提昇個人自信心以促進人際溝通及互相合作效能
4. 協助明瞭個人情緒的變化，加強情緒控制及管理能力
5. 打破舊有的不良社交模式，學習新技巧提昇溝通及表達力

課程內容

能力

肢體表達能力 (Non-verbal expression abilities)	➲ 面部表情 ➲ 身體姿勢 ➲ 手勢 ➲ 眼神交流
非言語回應能力 (Non-verbal responses)	➲ 站立距離 ➲ 頭部姿勢 ➲ 笑容及肢體反應
基本與人對答能力 Basic conversation abilities)	➲ 展開話題 ➲ 延續話題 ➲ 話題內容 ➲ 回應話題長短度
聲線運用 (Voice quality)	➲ 聲調，聲量 ➲ 速度，清晰度
說話內容 (Content of speech)	➲ 適宜和符合環境 ➲ 引起興趣 ➲ 打斷及終止 ➲ 重複性
聆聽能力 (Listening abilities)	➲ 表示在聆聽 ➲ 專注度 ➲ 反應及回饋 ➲ 同理心
情緒認知能力 (Perception of emotions)	➲ 面部表情 ➲ 肢體姿勢 ➲ 說話聲線，內容
情緒表達能力 (Expression of emotions)	➲ 言語，肢體 ➲ 行為，環境察覺

技巧

自我概念	✚ 性格測試 ✚ 了解個人長處及喜惡 ✚ 明瞭人是因相同而聯結，因差異而成長
社交禮儀	✚ 認識社交常規背後的意義 ✚ 檢視個人擁有的良好社交特質 ✚ 明瞭良好品格的重要性
選擇朋友	✚ 學習有效方法建立關係 ✚ 分辨不同類別的朋友及結交後的影響 ✚ 禮貌地向別人作出要求和拒絕
團隊合作	✚ 發揮個人所長融入團體中 ✚ 學習商議及找出共識 ✚ 了解個人於團隊的角色及意義
處理衝突	✚ 明白衝突的成因及個人的責任 ✚ 運用正面的態度回應衝突 ✚ 提昇同理心，去了解別人的想法和感受
情緒管理	✚ 認識情緒種類及相關的表情/肢體動作/語氣 ✚ 於恰當時表達個人情緒 ✚ 憤怒/衝動時舒緩情緒方法 ✚ 以技巧去面對負面情緒
維繫友誼	✚ 了解維繫友誼的要素 ✚ 欣賞別人和去為他人付出 ✚ 技巧表達愛、關顧及支持
長輩關係	✚ 同理心訓練 ✚ 學習尊敬對方 ✚ 掌握有效溝通和表達方法

主題：自我認識及改善與人相處時的技巧 (1.5-2 小時)

目標	內容	時間
熱身活動 1. 增進認識 2. 留心觀察別人的非口語/口語表達	**誰是大話王？** 學生圍圈站立，雙手執著繩子向順時針方向轉，當導師喊停時，最接近繩頭的學員需說出三件有關自己的事，而當中有一件是假的，其他學員需要留心觀察別人的眉頭眼額而推測出來。	10 分鐘
主題活動 1 1. 了解學生對人際關係中的期望 / 想得到的改變 2. 學習去表達自己	**畫出我所想** 用畫圖畫去表達自己所期望的人際關係，互相分享，並引領學生去反思自己個人可以作出甚麼改變而得到該結果	25 分鐘
主題活動 2 1. 探討那些因素會影響溝通 2. 留意自己在溝通上會否出現這些陋習 3. 認識，學習良好的溝通	**人形設計師 (不受歡迎的人)** 帶領學生一起在 poster 上畫出不受歡迎的人有何特徵及在他身上帶著那些因素影響與人接觸 **人形設計師(受歡迎的人)** 帶領學生一起畫出受歡迎的人有何特徵 在他身上帶著那些因素促進與人接觸 *整合上一堂品格在與人連結時的重要性*	30 分鐘
主題活動 3 學習和模擬社交禮儀上的身體語言運用	**身體語言運用** 讓學生以角色扮演(role play) 形式學習一個恰當的身體姿態去與別人溝通 **身體上** 注意儀容服飾 雙手的位置和動作 眼神交流 **溝通時的身體距離** 與朋友間，相熟及陌生的對話距離 **站 / 坐姿** 對話時的姿態會怎影響別人對個人的看法	20 分鐘
總結 合適的禮儀及儀態有各種好處，對自己的生活、人際關係帶來幫助	**傳傳球** 以遊戲總結所學，並以搶答形式測試學生對有關技巧的掌握程度	15 分鐘
個別面談/輔導 (按需要每位學生 20-30 分鐘) 目的：照顧個別落後學生，通過個別面談/輔導有利建立更深厚的師生關係學生，增加學生改變的動機		

***每節訓練的內容將按學生實際情況作出調整**

SAMPLE

課程調整

除上述內容外，我們會針對不同 SEN 類別的同學的需要，調整課程內容

針對注意力缺乏/過度活躍症學生

1. **提昇自控能力：**以遊戲及個別輔導形式進行行為修正 (Behavioral Modification)，使學生的重複性不良行為透過自我警惕得以改善
2. **學習情緒管理技巧：**當有負面情緒時學習有效的應對方法，並促進學生善用有關技巧於學校及日常生活中
3. **理解社交規則：**學習掌握在不同社交場合應有的禮儀，例如：與別人維持話題(不打斷別人說話)、引起話題、禮貌地表示拒絕或不同意，與人間保持恰當的空間及距離
4. **促進與人維持良好關係：**學習同理心，有效地去觀察及回應別人的情緒和學習與人合作、尊重及欣賞他人
5. **建立「我能做得到」行為記錄簿：**讓家長及老師去紀錄及欣賞學生注意力達標的次數、情況、能做到的原因等。使學生能肯定自己個人的能力、加強改變的決心

針對自閉症/亞氏保加症學生

1. **提昇溝通及表達能力：**以互動形式和模擬生活上的例子，讓學生找出合適自己使用的技巧及方法來與人溝通及表達自己
2. **理解別人和社交規則：**以團體遊戲訓練學生掌握一般的社交規則；用合作解難的活動學習去體會他人。經過訓練，學生能理解不同的身體語言或別人的「眉頭眼額」，能注意別人的表情和情緒變化，從別人的言語、行為推斷別人的想法、意願和意圖，能與別人維持恰當的溝通
3. **提供穩定而有規律的學習環境：**學生對外界的反應異常，因外界的轉變而發脾氣，這種行為將擾亂課室秩序及正常學習，而輔導目標以改善有關問題為重點。同時經過協調，治療師或輔導員將與老師組成一個支援小組，共同設計教學計劃及支援學生問題，確保採用連貫一致的方法以照顧學生的困難

針對智力障礙學生

1. **加強類化技巧：**因智力障礙學生的學習類化能力不足，常沿用舊有的方法解決問題，所以輔導員將從課程中找出學習重點以配合實際生活經驗；同時他們面對難題或新情境時往往會顯得不知所措，因此輔導員擬定訓練目標及設計活動時，將深入淺出地編排訓練步驟，協助學生歸納學習情境的共同之處，以提昇學生的類化技巧
2. **加強對說話理解能力：**協助智力障礙學生在社交場合中理解別人所表達的說話及語氣，學習分辨當中所表達的意思
3. **建立學生成功感：**給學生適合其能力的任務以建立成功感，加強個人信心及學習動機

針對社交能力稍遜的學生

1. **學習正確社交禮儀：**角色扮演，模擬不同場合應有的禮儀，體驗以禮待人的好處
2. **提昇個人自信：**以漸進式的團體合作遊戲來提昇學生與人溝通的信心及表達能力
3. **加強學生結交選友的能力：**學習去辨別不同的朋友，如益友及損友，並懂得在甚麼情況下要說「不」，去有效地拒絕別人
4. **掌握維持一段關係的技巧：**學習一些方法去繼續維持和發展更深厚的關係

支援

如有需要可由教育/臨床心理學家、註冊社工、心理治療人員等專業人員組成「專家支援團隊」作後續計劃支援

小組引例
僅供參考

目標：讓參加者看懂別人的「眉頭眼額」，減少與人正面衝突
對象：2 位自閉症＋2 位亞氏保加症 (師生比例 1:4-6，即每組最多 6 位)
註：每組學生建議來自最多上下 3 級(如中一至中三)，並可加非 SEN 學生
評估：註冊教育心理學家
治療：註冊社工或輔導員(主修心理/輔導並具中學 SEN 治療經驗)
形式：(a) 個別面談＋小組治療，每次 3 小時(下午 2:30 - 5:30)
(2:30 - 4:00 為抽離式個別面談，每位約 20 分鐘，讓治療人員與參加者建立關係及定立參與目標；4:00 - 5:30 為課後小組治療，為學生提供互動與實踐機會)
(b) 小組治療，每次 1.5 小時 (下午 3:45-5:15)
流程：全年共 20 次(首 2 次為教育心理學家評估及與家長面談、餘下 18 次為學生治療)

報價及查詢

如有需要進一步的報價及查詢，歡迎與我們聯絡：

電郵：info@linkeducation.com.hk　　電話：2180 7557
網址：www.linkeducation.com.hk　　傳真：3011 5061
Facebook 及新浪微博：共融教室 Link Education