

# 暑假心友會

## 小學篇



### 前言

- ① 有研究顯示，休閒活動有效提升有自閉症的人士的整體生活質素，包括減低壓力和增加生活滿足感、能力感、做事效率及適應能力。可是，有自閉症的人士的社交溝通、情緒調控及執行功能較弱，加上他們的興趣狹隘、活動模式刻板和感官過敏等特徵，削弱他們參與休閒活動的動機與技巧。因此，從小培養他們發展均衡及可持續的休閒及娛樂活動，對有自閉症的兒童的成長非常重要。
- ② 由於新型冠狀病毒肆虐，2020年的暑假變得不一樣。大家都盡量待在家中，避免外出，一起抗疫；而慣常的暑期活動無可避免地被打亂了。這些突如其來的轉變或會對喜歡規律的有自閉症的兒童造成不安或焦慮。
- ③ 因應今年的特殊情況，教育局教育心理服務(新界西)組的同工參考一些具實證支持、用以教導有自閉症的學生的有效策略，設計了以下的資源，協助教師及家長在此期間為學生提供額外的支援，以提升他們的休閒及娛樂、自我管理及情緒調控等能力，幫助他們建立更全面及均衡的生活模式，為生活中可能會出現的不同困惑和挑戰作好準備，並在悠長的假期中繼續學習各種社會適應技巧。



# 暑假心友會

## 小學篇



### 情緒調控島

- 手指呼吸法：[短片](#)·[簡報](#)
- 腳板鬆弛法：[短片](#)·[簡報](#)
- [好心情日記](#)
- [情緒調控策略及提示卡](#)
- [自我調控指數表](#)



### 休閒娛樂活動島

- [網上資源](#)
- [朋友程度與可進行的活動](#)
- 社交故事：  
[為什麼我要學習均衡生活](#)



### 自我管理島

- [小學生日常生活卡](#)
- [時間管理](#)
- [一週計劃範本 \(高小\)](#)



### 電子通訊島

- 情境解讀框架：[即時通訊軟件](#)
- [使用即時通訊軟件 \(答案\)](#)
- [網絡協議書](#)
- [電子通訊社交秘笈](#)



### 家長加油島

- [家長暑期BINGO](#)
- [親子暑期桌上遊戲](#)
- [雨中陽光—為受自閉症影響的家庭打氣](#)