



「家+Fun」

育有特殊教育需要兒童

SEN家長資源套



目錄

前言	P.1
「我嘅SEN孩子…」— SEN家長的日常心聲及小錦囊	P.2-5
家長情緒支援 — 轉換好心情	P.6-9
親子遊戲	P.10-13
評估特殊教育需要流程	P.14-15
社區資源	P.16-19
網絡資源	P.20-21

前言

教養兒童，是一種學問，也是一種藝術。家長每天陪伴孩子成長，透過經驗累積，理論學習和實踐，在跌碰摸索中尋覓最配合孩子需要的教養模式，本已很不容易。若然育有特殊教育需要（Special Educational Needs, 簡稱“SEN”）的兒童，家長要面對孩子在不同範疇的限制，在教養路上的種種困難和挑戰，他們需要額外付出的精神和心力，實在是無庸置疑。

對於育有SEN兒童的家長而言，孩子能得到適切的學習支援和復康訓練固然重要。然而，家長穩妥地調節自身情緒，親子之間維持和諧關係及有效溝通，對孩子平穩情緒的發展有著必然裨益，對管教執行更能事半功倍。

管養歲月既漫且長，只要家人齊心協力，並以社區服務及資源配合，問題定能找到解決方法，難關必能一一跨過。我們期盼，在各方的協調努力下，每個孩子也能在其不完美中，創造一個屬於他獨有的傳奇；每個家長也能在孩子的緩緩成長中，見證孩子的進步而感到欣喜。

本資源套特別為育有特殊教育需要兒童的家長而設，希望透過了解同路人的日常心聲，藉著教養小錦囊，化解旁人難以理解的管養壓力；透過情緒自我檢測及情緒支援技巧，提升家長對自己身心健康的關注，適度作出個人情緒調整；透過簡便的親子遊戲，提升親子之間的溝通和關係；透過了解區內社會福利資源，為家長帶來適時的幫助，發揮社區互助的力量。最後，資源套以不同的管教提示金句貫穿，祈望為家長在這充滿挑戰的管養旅程上加添支持和鼓勵。

社會福利署

沙田區家庭及兒童福利服務協調委員會

「我嘅SEN孩子…」— SEN家長的日常心聲及小錦囊

育有SEN孩子的家長，相信每天都經歷著處理孩子各種狀況的挑戰。不知道家長對於以下的日常心聲有沒有同感呢？當我們面對照顧壓力之際，不妨嘗試先了解SEN孩子的特性和背後的需要，並運用合適有效的方法去處理。希望以下的日常心聲和小錦囊可以為家長帶來一點不一樣的想法。



「孩子總係坐唔定，好難集中精神完成任務，成日都處於活躍狀態。」

部分SEN孩子容易受外界環境影響而分心。家長可以

- ★ 拆細目標，引導孩子逐步將任務完成
- ★ 給予簡短、清晰和具體的指令，讓孩子容易跟從
- ★ 加入適量的新鮮感或能力所及的挑戰，提升孩子的興趣和決心



我的孩子雖然好動，但我可嘗試欣賞他對探索新事物的勇氣和好奇心。

「孩子唔同人傾計，只會專注喺自己鍾意嘅玩具或者事情上。」

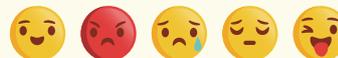
「孩子總係唔望住人講嘢。」



「當事情不如意時，孩子會好大反應，會即刻大叫，會好挫敗。」

部分SEN孩子的社交和溝通能力較弱，對陌生環境或不熟悉的人，會欠缺安全感。

家長可透過情緒卡，讓孩子多了解不同的情緒反應，協助孩子將情緒困擾表達出來，有助孩子學會如何與人建立正面的社交關係。



我的孩子雖然不擅社交，但我可嘗試欣賞他投入鑽研一件事情的專注。



「孩子默書成日寫錯字，本書嘅內容連少少都記唔到，陪他做功課溫書就好似上戰場一樣。」

- ★ 學業成績不代表孩子的全部
- ★ 成績表以外也能發掘孩子的能力和優點
- ★ 適時放下處理學習的角力，把握親子遊戲輕鬆相處的時間，重建親子間的愛



我的孩子雖然在學業上面對較大的挑戰，但我可嘗試欣賞他在其他範疇的長處。



「每次外出嘅時候，孩子嘅言行經常令我覺得好難堪，旁人會覺得我有好好管教佢咁。」

- ★ 旁人只能看到事情的表面，只有家長才最清楚自己和孩子的處境
- ★ 留意自己的身心狀況，專注當下處理孩子情況
- ★ 肯定自己的每個付出，欣賞孩子的每分努力



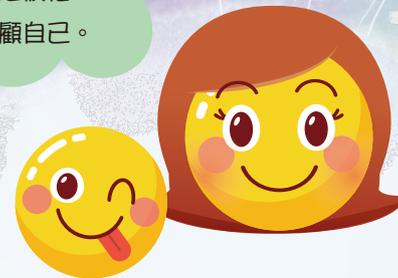
「孩子對每樣事情都好執著，好堅持，冇彈性。」

部分SEN孩子對規則特別堅持，需花較多時間去學習和改變。孩子對新環境容易感到不安和不自在。預告孩子即將發生的安排，有助舒緩他們的焦慮。



我的孩子雖然固執，但我可嘗試欣賞他那份堅持和努力不懈的精神。

管教孩子雖然身心疲倦，但也不要忘記關顧自己。



家長情緒支援 — 轉換好心情

第一部：「知」「識」情緒我話事



我們越能分辨和了解自己當刻的情緒狀態，便越能夠盡快尋找合宜的舒緩方式以回復平靜輕鬆的情緒。當我們的情緒狀態處於越深紅或越深藍的位置時，表示我們的情緒已達到不平衡的狀態，需要盡快想辦法可以回復到平衡的情緒狀態(綠色位置)。如有需要，建議尋求支援。

參考來源：<https://www.ps120q.org/mood-meter>

先處理心情 再處理事情

第二部：情緒快測

嘗試了解自己在一天不同時段的不同情緒狀態，並在下圖標記。

例如：



早上



下午



晚上



情緒在每時每刻都會有不同的變化，先覺察自己的情緒在不同時刻的變化，然後嘗試接納及運用不同方法調節情緒。如果感到困難，建議尋求合適的支援，可參考小冊子的社區資源部分(P.16-19)。

靜一靜 想一想 親子關係不緊張

第三部：「靜」「觀」回復平常心

在教養孩子成長的路上，家長經常面對突如其來的情況，每天過著忙碌而緊張的生活；讓我們學習在忙碌中安靜下來，透過進行小練習，建立健康身心靈去面對未來的挑戰。

首先，面對緊張的生活，身心可能會出現的反應有：

- ★ 想法：「孩子整天在玩電子遊戲機」、「弊!口罩快不夠了」
- ★ 感受：擔心、緊張、無助、生氣
- ★ 身體反應：失眠、全身肌肉繃緊、心跳加快等

當我們察覺自己有類似的身心反應，不妨試試以下的方法，讓自己停一停，進行腹式呼吸練習去緩和緊張的情緒。你亦可以掃描旁邊的QRcode，一邊聆聽錄音，一邊進行練習。



腹式呼吸練習

1. 坐或躺在舒服的空間裡
2. 合上眼睛，將雙手舒服地放在腹部，注意力放在自己的呼吸
3. 採用「鼻吸口呼」方式進行呼吸
4. 先從呼氣開始，嘴巴輕鬆呼氣，感受身體的廢氣由腹部、往胸部、再經嘴巴呼出，同時雙手感受到腹部會慢慢地下降
5. 接著以鼻子緩慢地吸氣，將空氣由鼻子吸入、經過喉嚨、來到胸腔，進入腹部，同時雙手感受到腹部慢慢地鼓起
6. 呼氣，吸氣，呼氣，吸氣，呼氣，吸氣……
7. 持續練習約十分鐘，有助放鬆身心靈的緊繃感

懂得愛自己才懂得愛別人

第四部：鬆一鬆·關心自己再出發

如何回到平靜輕鬆狀態？以下提示幫到你：



提醒自己「停一停」



「慢慢想、慢慢講」



「休息放空」回復活力

家長每天照顧孩子同時，也要關顧自己。



戴住口罩·不忘飲水



合上眼睛·遠離手機



清潔家居·也要抖抖

參考資訊：衛生署家庭健康服務、香港聖公會愛童行計劃

休息是為了走更遠的路

親子遊戲

日常生活中，親子之間可以透過輕鬆的玩樂時間加強互動，從而提升親子關係。現為你推介四個在家中也可以容易進行的親子互動遊戲！

遊戲一：海底撈魚

遊戲效果：提升專注力及手眼協調能力

遊戲物資：膠盒／水盆、水、湯匙、七彩顏色小毛球
(或任何細小、不同顏色的可浮物件)



遊戲玩法：

1. 準備一個膠盒／水盆，在內注入七分滿的水，然後把毛球放進盒中
2. 家長先作出邀請(給予指令)：「請撈出(數量)(顏色)的毛球」
3. 孩子使用湯匙將指定數目及顏色的毛球撈出
4. 孩子與家長轉換角色，由孩子作出邀請(給予指令)，家長執行

遊戲變化：

- 可將毛球改為橡筋圈，湯匙改為筷子，提升遊戲難度
- 加入計時，親子以比賽形式於限時內撈出最多目標物為勝

小貼士：

- 若孩子未能跟從家長指令時，家長可請孩子先注視自己，才重覆給予指令
- 若孩子未能順利撈出毛球，家長可以觸手協助或讓孩子使用更大的湯匙

難關再難過 互助齊跨過

遊戲二：記憶力大師

遊戲效果：訓練記憶力

遊戲物資：1-8號碼卡牌各兩張

遊戲玩法：

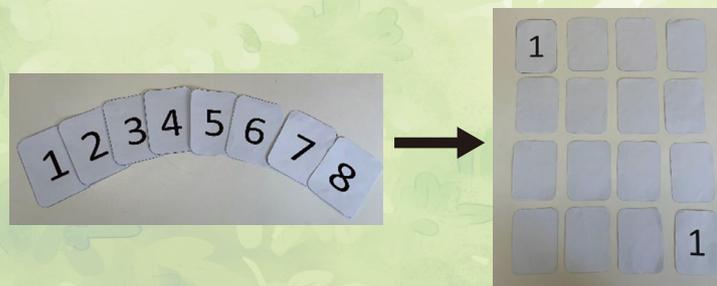
1. 準備1至8號碼卡牌各兩張，將卡牌朝下以4X4形式排好
2. 家長與孩子輪流進行遊戲，每人一次可翻開兩張卡牌，若翻出相同數字的卡牌便可取走，若不一樣便要將卡牌重新翻好朝向下
3. 遊戲直至所有卡牌被取走，手持最多卡牌的玩家為勝

遊戲變化：

- 可按孩子能力提升難度，例如：加入更多數字卡牌

小貼士：

- 過程中家長給予孩子具體的讚賞，例如：「你雙眼專注看卡牌，並留心記着卡牌的位置，做得很好！」

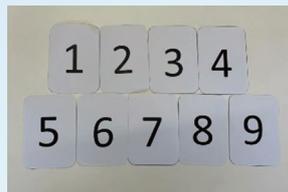


教導孩子不用嘈 用心用愛多引導

遊戲三：我是心算高手

遊戲效果：訓練自控能力及數學運算能力

遊戲物資：1-9號碼卡牌各四張



遊戲玩法：

1. 分發每人五張卡牌
2. 玩家翻出一張卡牌放枱面（公共卡牌），其他玩家盡快從手中取出一張能與公共卡牌相加為「10」的卡牌，最快出卡牌並且答案正確之玩家為勝



遊戲變化：

- 家長可與孩子討論增加遊戲難度的條件，例如：加、減、調整目標數值或手持卡牌數量等

小貼士：

- 此遊戲有勝負之分，若孩子落敗並感到失落，家長可以肯定孩子於遊戲中做得好的部份，並與孩子討論遊戲時的阻礙，找出解決方法

以讚賞代替責罵

遊戲四：情緒管理過三關

遊戲效果：認識情緒管理方法

遊戲物資：過三關棋枰、藍色及紅色磁貼各六個（磁貼上寫上恰當的情緒管理方法）

遊戲玩法：

1. 家長和孩子各取藍／紅色磁貼一套
2. 家長和孩子輪流擺放磁貼於過三關棋枰上，擺放時需分享磁貼上顯示的情緒管理方法
3. 當同一個顏色的磁貼於棋枰上以縱／橫／斜方向三格連成一線時，該玩家為勝

小貼士：

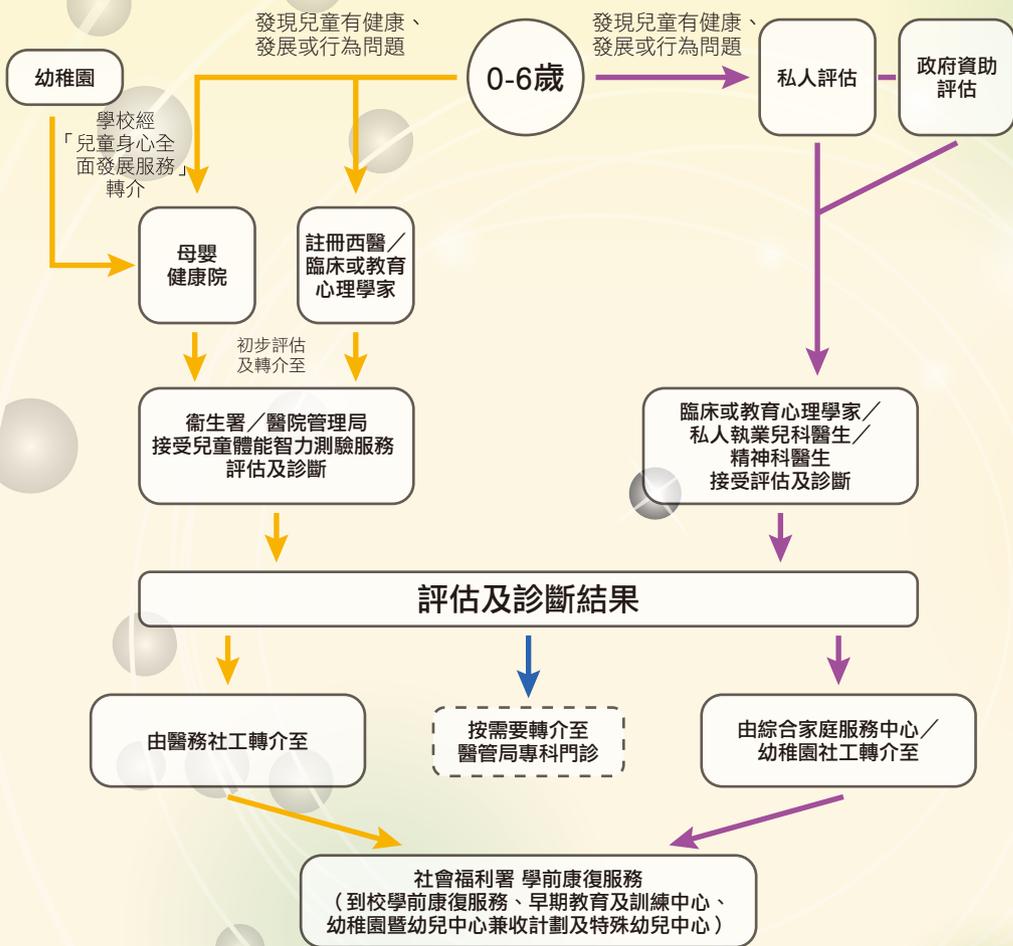
- 家長可藉此遊戲與孩子更深入分享各情緒管理方法的適用性
- 恰當的情緒管理方法：
 - √ 冷靜及平伏情緒，例如：深呼吸、洗臉、喝水、慢慢地數數字（1...2...3...4...5...6...7...8...9...10...）、離開衝突現場（停一停）
 - √ 做自己喜愛並能轉移當刻專注的事，例如：睡覺、做運動、以畫圖畫方式表達內心情緒、吃零食、聽音樂
 - √ 尋找支援，例如：與人傾訴
 - √ 釋放情緒，例如：哭



心態正確 困難也不覺

評估特殊教育需要流程

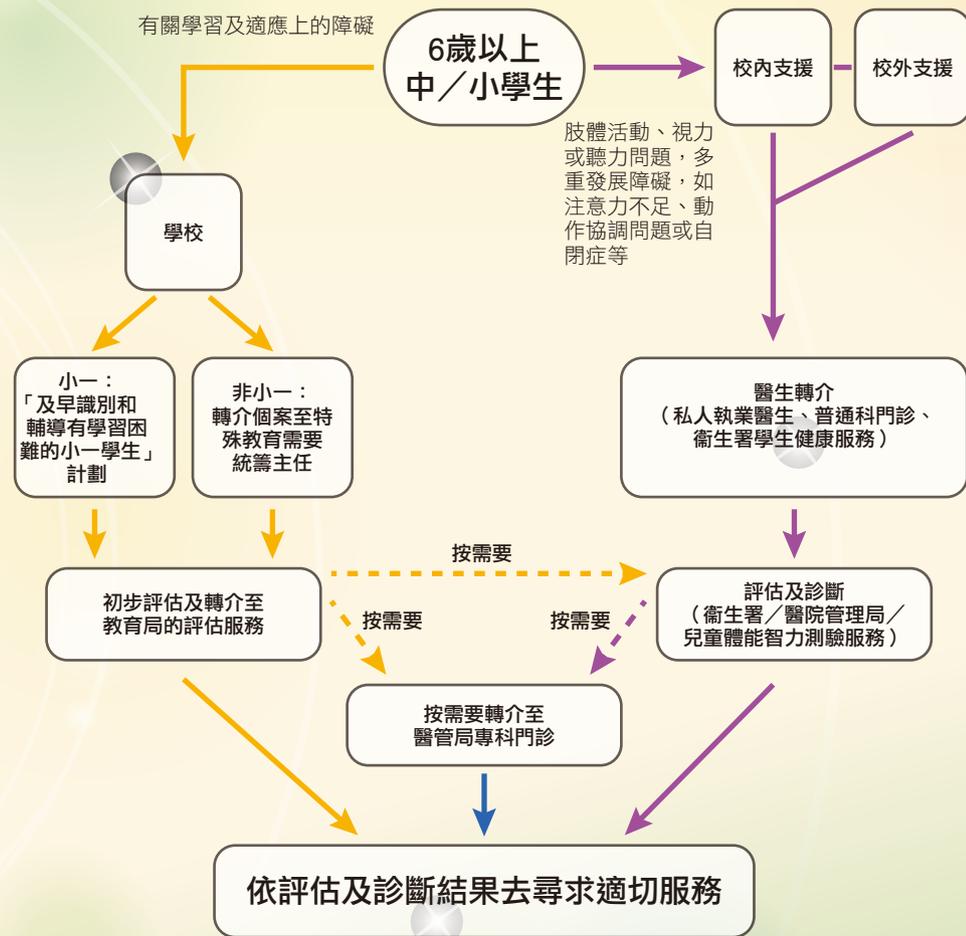
尋找評估診斷的流程圖（0-6歲）



參考來源：香港聖公會福利協會「愛·家庭」賽馬會成長中心
香港聖公會愛童行計劃

心態正確 困難易跨過

尋找評估診斷的流程圖（6歲以上）



參考來源：<https://www.sen.org.hk/page/p6>

接納肯定你孩子 信心建立不會遲

社區資源

綜合家庭服務中心

為有需要的個人及家庭提供諮詢服務、資源角、家庭生活教育、親子活動、小組工作服務、活動計劃、義工培訓及服務、外展服務、輔導服務和轉介服務等，並提供延長時間服務。

沙田區綜合家庭服務	地址	電話
社會福利署 北沙田綜合家庭服務中心	新界沙田禾輦邨 厚和樓403-416室	3168 2904
社會福利署 南沙田綜合家庭服務中心	新界沙田上禾輦路1號 沙田政府合署8樓831室	2158 6593
社會福利署 北馬鞍山綜合家庭服務中心	新界沙田馬鞍山耀安邨 耀欣樓地下	2691 6499
社會福利署 南馬鞍山綜合家庭服務中心	新界沙田馬鞍山恆安邨 恆安社區中心5樓	3579 8654
香港明愛 明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心	新界沙田沙角邨 銀鷗樓A座地下101-107室	2649 2977

綜合青少年服務中心

為區內六至二十四歲的兒童及青少年，以個案工作、小組工作和社區工作等介入策略，提供指導、輔導、支援計劃、發展和社交活動及社區參與活動。當中有部份機構有提供為有特殊教育需要的兒童及家長而設的活動及服務。



殘疾人士／病人自助組織

自助組織是由一群以促進本身福祉和權益作為共同目標的人士所組成，通過同路人的關懷、經驗分享和資訊交流，解決大家所面對的同類問題。當中有部份以有特殊教育需要人士及其家屬，和有專注力不足／過度活躍症人士及其家屬，作為其自助組織的服務對象。



殘疾人士及其家人社區支援計劃

為殘疾人士及其家人而設的社區支援計劃，其目標是為了增強家庭照顧殘疾人士的能力，舒緩照顧者的負擔，及提升殘疾人士及其家庭的生活質素。當中有部份機構為有特殊教育需要的兒童及其家長，提供全港性支援服務。



困難總會有 適當向外求

家長／親屬資源中心（津助／自負盈虧）

為殘疾人士的家長及親屬／照顧者提供社區支援，讓有需要的家長及親屬／照顧者在中心職員的協助下認識如何照顧有殘疾或成長困難的家屬，交流經驗及互相支持。服務性質包括：支援服務（個別、小組及大型活動）、資源資料及社區教育活動。

家長資源中心	地址	電話
救世軍「結伴行」家長資源中心	新界火炭山尾街18-24號 沙田商業中心10樓1018室	3614 5452
協康會馬鞍山家長資源中心	新界沙田馬鞍山恆安邨恆安 社區中心地下4-5室	2640 6611

殘疾人士地區支援中心

為居住在社區中的殘疾人士、其家人和照顧者提供一站式服務和支援。透過提供一系列的支援服務，強化居住在社區中的殘疾人士的家居及社區生活技能，協助他們融入社區；並為殘疾人士的家人／照顧者提供訓練及支援，提升他們照顧殘疾人士的能力，舒緩他們的壓力。

家長資源中心	地址	電話
保良局地區支援中心（沙田）	新界沙田馬鞍山恆安邨恆海樓 地下C翼17-24號	3749 9311
救世軍地區支援中心（沙田南）	新界火炭山尾街18-24號 沙田商業中心15樓1508室	3956 4500

自閉症人士支援中心

為15歲或以上高能力自閉症青年提供一系列合適的訓練及支援服務，以滿足其個別需要，幫助他們應付步入成年階段的挑戰。同時亦為高能力自閉症青年的家長／照顧者提供支援服務。

自閉症人士支援服務	地址	電話
香港耀能協會「真色珍我」 自閉症人士支援服務	新界沙田禾輦邨民和樓 地下121-123號	2336 8855/ 2662 2980

方法總比困難多

SEN支援服務計劃（沙田區）

香港明愛家庭服務 — Arts 守同行家庭支援計劃

計劃以藝術介入手法，為SEN 家庭提供情緒支援，協助SEN孩子平衡情緒，改善專注力及學習狀態。同時，小組鼓勵父子溝通、推廣母親自我照顧意識，從而改善及促進家庭關係。

地址：新界沙田沙角邨銀鷗樓A座地下101-107室

電話：2649 2977



香港基督教女青年會 沙田綜合社會服務處 — 「Infinity · HOPE」讀寫障礙兒童支援服務計劃

計劃透過跨專業訓練，提供之多感官、專注力訓練、藝術介入小組、家長小組、伴讀活動、親子活動及嘉許活動，提升學童的學習能力及信心。

地址：新界沙田正街21-27號沙田廣場四樓平台

電話：2691 9170



香港耀能協會 — 躍動同行先導計劃（新界東）

計劃為新界東6 - 25歲懷疑有專注力不足／過度活躍症及附加合併症的兒童、青少年及成人提供適切適時的跨專業社區支援服務。服務包括：專業評估及介入、實證為本的訓練及小組，和為家長提供支援、訓練及諮詢服務。

地址：新界沙田石門安耀街3號匯達大廈701 室

電話：3905 1205



基督教協基會 沙田家長資源中心 — 「家疫有愛」計劃

計劃為2-8 歲懷疑或確診有特殊教育需要之學童，提供專業復康及支援服務，協助家長／跨代照顧者為學童進行家居訓練，提供家長諮詢、輔導及支援服務，及舉行家庭活動和社區教育等。

地址：新界沙田新翠邨新月樓206-208室及新偉樓228-230室

電話：2601 3017



童思藝語基金心義行服務社 — 心義行SEN家長互助計劃

計劃透過核心家長義工協助帶動有特殊教育需要的學童家長，建立同路人互助網絡，促進家長的身心健康、反思及成長。同時鼓勵孩子及家庭分享心路歷程，提升社區人士對有特殊教育需要孩子的關注、接納和支援。

電話：9610 2328



循道衛理楊震社會服務處 — 「星飛·樂童行」

計劃以「強項為本」及「家庭為本」為基礎，為2-12歲懷疑或確診有特殊教育需要的學前兒童、小學學童及其家長／照顧者提供各項訓練、活動及輔導；同時亦為區內學校提供相關主題的學生小組、家長工作坊等到校服務。



單位名稱	地址	電話
沙田家庭成長軒	新界沙田新田圍邨欣園樓地下	2605 7155
沙田青少年綜合發展中心	新界沙田愉翠苑 服務設施大樓二樓	2609 1855

*機構／服務排名不分先後

*區內支援服務眾多，未能盡錄，有需要可瀏覽社會福利署網頁

<https://www.swd.gov.hk/> 以獲取最新資訊。

問題不時有 適當向外求

管教壓力多籬籬 傾訴表達有幫助

網絡資源

「融情·特教」(SENSE) 資訊網站 — 「樂在家、網學易」 (來源：教育局)

由教育局推出的一站式資訊網站，專為有特殊教育需要學生而編製的網上資源，協助家長和教師幫助有特殊教育需要的學生運用有效的策略及教材，讓家長與子女享受假期親子樂之餘，亦可幫助有特殊教育需要的子女在家中學習。

網址：<https://sense.edb.gov.hk>

家長可按以下的網址路徑，瀏覽相關資訊：

→ 融合教育 → 「樂在家、網學易」系列 → 所屬特殊教育需要類別
或
→ 特殊教育需要類別 → 所屬特殊教育需要類別 → 資源 → 家長資源

教育局融合教育及特殊教育資訊頻道 (來源：教育局)

此頻道內備有不同短片，讓家長及公眾人士了解融合教育的政策、推行及措施，以及有特殊教育需要的兒童的需要及所需支援。部份相關短片名稱簡列如下：

- 【香港融合教育的發展及支援有特殊教育需要學生的措施】
- 【支援有讀寫困難的學童 家長錦囊 - 親子伴讀示範片段】
- 【支援有讀寫困難的學童 家長錦囊 - 讀默寫示範片段】

來跑一場親子障礙賽

(來源：扶貧委員會特別需要社群專責小組、香港社會服務聯會)

此網站由扶貧委員會特別需要社群專責小組籌劃、香港社會服務聯會承辦，並負責內容設計及網站管理。網站內容包括：專題文章、家庭訓練教室、社區資源，以及同路人分享等。期望為家有特殊教育需要(SEN)孩子的家長，在他們陪伴孩子走過人生障礙賽的路途上，打氣、同行！

網址：<http://sen.org.hk>

HOPE 中文詞類及句子遊戲 (來源：YWCA女青)

此應用程式專為有讀寫困難的兒童而設，讓兒童透過有趣的「互動遊戲」進行中文詞語及句子練習，並運用十個生動活潑又具啟發性的兒童故事，吸引兒童運用多感官學習法，從而提升兒童運用中文詞語及句子的能力及對文字的記憶力。

【SEN童FUN享】手機應用程式

(來源：香港聖公會福利協會有限公司 香港賽馬會慈善信託基金)
此手機程式讓家長用最簡單的方法，為孩子記錄情緒週記，並透過閱讀家居小訓練短片，讓孩子和家長一同在家中進行具趣味性和適合孩子的小訓練。

五葉家FUN樂滿紛 — 親子活動分享集

(來源：香港路德會社會服務處)

分享集以簡易、有趣、生動的活動及遊戲，結合理論，讓家長與子女可以一同參與，學習實踐親子溝通五葉子的元素(愛擁抱、愛尊重、愛讚賞、愛自律、愛分享)，共同享受快樂的親子時刻。

協康會 — YouTube頻道 (來源：協康會)

- 【同SEN抗疫2.0 — Heepflix 協康頻道】
- 【協康會賽馬會「吾讀吾識」讀寫支援計劃】



iPhone Android



*排名不分先後，網絡資源眾多，未能盡錄

鳴謝

編輯小組：

- | | |
|-------|--------------------------------|
| 黎婉華女士 | 香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心 — 賽馬會青年幹線 |
| 李學義先生 | 香港基督教女青年會沙田綜合社會服務處 |
| 陳玲敏女士 | 香港路德會社會服務處路德會家庭生活教育組(沙田) |
| 陳澤鋒先生 | 明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心 |
| 曾泳淇女士 | 循道衛理楊震社會服務處 沙田家庭成長軒 |
| 嚴思敏女士 | 香港單親協會賽馬會鄰里支援中心 |
| 王肖芬女士 | 社會福利署沙田區家庭及兒童福利服務協調委員會秘書處 |
| 劉頌恩女士 | 社會福利署沙田區家庭及兒童福利服務協調委員會秘書處 |
- (排名不分先後)

出版：社會福利署沙田區家庭及兒童福利服務協調委員會
2023年2月編印



社會福利署 版權所有：如有引用 請註明出處
非賣品

 社會福利署
Social Welfare Department

沙田區家庭及兒童福利服務
協調委員會

 Shatin
wd