



暖流 會員通訊

地址：沙田圓洲角插桅杆街31-33號2樓 尤德夫人兒童體能智力測驗中心 代轉 電話：5160 5516 電郵：contact@paacme.org.hk 網址：http://www.paacme.org.hk

自閉不開 巴巴閉閉



■ 訪問：Clarence

真想不到潘太（潘麥瑞雯博士）是怎樣將一班自閉症的大男孩訓練成『毅行者』！潘太自己參加了多年的毅行者活動，這次帶著一班自閉症大男孩，通過密集的訓練提升他們的團體精神，讓他們在歷練中學會互相體諒。潘太也趁著這個機會，讓社會人士認識自閉症，證明自閉症人士在多方面都有能力，也能做出成績。

她一下子可以找到超過10位自閉症人士參加訓練，並不容易。只不過潘太已經為自閉症人士服務超過幾十年，很多參加者都是她從小就認識的。他們對潘太充滿信任，就算很艱辛的路段，他們都願意咬緊牙關去完成。訓練中有時候家長會參與。家長們也驚訝原來自己的孩子是滿有能力的，也增加了對自己孩子的信任。

潘太為這個訓練花了很大的心血。不單要安排行程，還要按照學員的能力去編組。一方面要聯絡義工，一方面要籌募經費。辛苦的背後，最令她感安慰的是學員可愛的表現。記得有一位學員很喜歡說話，邊走邊說個不停。潘太為他在出發前定下規矩，說上到山上就不可說話。那位學員也很乖，也就停了下來。有時他還是忍不住，又開始發表偉論，只要潘太提醒一下，他就懂得停下，還報以真誠的微笑。她想藉著這個活動向社會人士呼籲，自閉症人士需要大家花時間去了解。當你認識他們以後，你自然會發現他們可愛的地方，甚至會慢慢的喜歡他們呢。



本會為對自閉毅行者付出的各位義工及熱心捐款人士表達謝意，特此鳴謝下列人士。
由於義工及捐款數字仍在增加中，名單未能盡錄，我們在此對各位熱心人士表示衷心感謝。

義工名單

陳國強先生(KK) Siu Hong
潘麥瑞雯 Carol Li
Alphonse Carol Yau
Karli Teddy Cheung
Stanley Vivien Chan
Ting Roy Ho
Ellery Karen Lee
Veron Maggie Lo
Hubert 毅行教室義工
Mavis 所有陪行的家長們

捐款人士名單

Lo Lam Miu Sheung, Eyrie
Yeung Ka Ching
Lam Ling
Tung Ka Kei, Christine
Tsang Fung King
Cheung Sim Ling
Chan Wai Kwong
Yuen Poon Yuet Fai, Helena
Lai Ching Man
Wong Tak Po
Tso Ka Pik, Karen
Hung Se Fong
Mona Lee
Kelly Lai
Becky Chan
Flora Mo
BPS old girls
Poon Ho Tak
Lam Fung Kiu
Ng Kam Yim
Wong Siu Ying, Jelly
Ng Wai Yin, Adelaide
Yau Yat Wa
Cheng Piu Yan
Yu Shiu Man
Chan Tsz Ting
Cheung Yat Ming
Lai Yuen Kwan
Lee Suk Ling
Tsang Yee Ha, Lucia
Tsang San Ling
Christine Wong
Leung Yuen Bing
孫妮娜
鄧正剛
湯國鈞
Yip Man Lung
Wong Chi Ming
Chan Yin Wai
Lau Kar Lun, Clarence
Lau Chung Chun
Keung Shek Ping, Lilian
Chiu Chi Cheong, Clifton
Chan Yuen Ling

以上名單排名不分先後

毅行訓練活動的感受和得著

在過去十一堂毅行者訓練之中，除了可以認識麥里浩徑每段的路線外，我還學懂人與人之間合作、互相扶持、互相幫助、互相鼓勵、團隊精神等。雖然我的感覺是今年毅行者訓練比二零一零年的台灣雪山行之前的八個月訓練更加艱辛，但是我有機會接受大量體力訓練及更高難度挑戰，實在非常難得。在此我衷心感謝潘太及Stanley、Teddy、阿丁、Karli等各義工教導我毅行安全守則、幫助及鼓勵我。我希望可以在未來三個月的毅行訓練會比之前更加進步，使我們在今年十一月的毅行比賽會達到更加理想成績，不會令潘太、Stanley、Teddy、阿丁、Karli及其他義工及家人失望。

林博研



當初報名參加毅行者試行活動，目的是想支持大家。到成立巴閉組，見到義工們和參加者，都齊心以赴，認真地進行集訓，覺得很辛苦，因體力不繼，後來適應了集訓的過程，走起來較順暢，他們對參賽的信心也加強了。

作為支援者的我，不知怎樣協助大家，只可靜待時機，到時才發揮心中的小宇宙支持大家！

由於行山日期有別，有星期日舉行，國深可以參加，但星期六舉行的話，他在星期六下午要返工，所以不能參加。為了怕拖慢大家的時間，倆母子會於翌日重行賽道及計時。由於我年紀大，氣力不繼，國深要等我，所以時間會慢些；過程中有些趣事發生了。

在8月10日，母子倆由荃錦坳，行到元朗大棠，走了5小時14分，十分滿意這成績（平日要行6小時）。怎知9月6日晚上，得知巴閉組以4小時20分完成，國深問我：「怎麼我們行得這麼慢？」我回應：「可能是我後段行得慢，你要等我，才拖慢你的時間。」他說：「明天妳行快些，不可休息，進食也要邊行邊食，不許停步。」

這時，我心中的壓力已浮現。在9月7日，走了兩小時，到吉慶橋，吃了一些小食，便繼續往大欖涌水塘方向，走了一小時到大路。因為上斜路多，怕拖慢國深的時間，便着他自己行往終點，等我慢慢行到目的地。其間我和他都行錯路，有機會才和大家分享。當日成績：以4小時30分完成，十分理想，我們還邊行邊影路牌，注意事項等！以加強大家對賽道的認識。

這次超越了我的體能，更讓我感到國深的能力，比我想像更好！多謝大家給我倆母子這個機會！

國深媽

今年4月，當我從通訊中得知一眾熱心的（高能力自閉青年）計劃參予樂施會舉辦的『毅行者』，不禁心感敬佩他們支持慈善活動那份熱誠和接受艱辛挑戰的勇氣，同時也推動我成為義工的一份子，在訓練中分享一些要完成100公里毅行的經驗，為這項極具意義的活動出一分力，回饋社會。

擁有參加『毅行者』豐富經驗的潘太是這項活動的領導人，在她的悉心安排及帶領下，加上有多位心理學家和治療師的義工團隊全力協助，各位準健兒：天宇、鈞銘、博研、智華、國深、卓榮、悅血、阿力同阿允、學軒…等，自5月起都積極進行不同路段的遠足訓練，還有好幾位家長更身體力行，一起出席。不管是酷熱的天氣或者下雨的日子，準健兒都堅持每星期在忙碌工作後抽空練習。

起初我也曾擔心他們會不會被崎嶇難行的山路嚇怕了而放棄呢？現在發覺自己真是杞人憂天！

經過4個多月來的訓練，他們越戰越勇，速度越快！當然最值得欣賞是他們那互相扶持、彼此照顧的態度。我常跟11歲的兒子說：「大哥哥們面對重重困難都只會想辦法克服，不輕易放棄，發揮着團隊精神。」

希望這項活動得到各界熱心人士支持，行善積福，請大家踴躍贊助！

璉媽



經過了數次參與毅行訓練，發現各義工都非常盡責，對各參加訓練者都可以用無微不至來形容。有時行至夜深及零晨，都送到最後一程車上才離開，真是感激不盡。

本人以往都有行山經驗，但都是很休閒地去行，並不需要與時間競賽，與這次的訓練截然不同。最初我覺得這班大都是“少爺兵”，好大機會捱不過這個訓練，但經過潘太及其他義工悉心訓練，現確實有長足進步，行山耐力比想像好，開始有隊型，能互相勉勵，有互助精神，及能夠在限時內完成，當然除潘太及義工外，家長的協助，身體力行一齊訓練也是重要鼓勵因素之一。

這次比賽意義不在於成績好壞，最重要是能令這班自閉症青年能發揮自信心，互助精神，增強溝通方式，同時可證明有自閉症一樣可以做到，可能比其他人做得更好。

黃玉玲

2014年9月8日

2014年5月1日早上，我跟學軒一起參加毅行訓練，在四個半小時的行程裏，不但替他建立了自信心，也令他學會面對挫折，最終學到不放棄的精神。而且也令我們兩母子的感情邁進了一大步。當天起步時，分了阿仔隊和家長隊。但我們再相遇時，兩母子竟同時創造了奇蹟，阿仔由KK教練帶領着並介紹他是五強之一，阿媽卻是包尾大班，還要義工哥哥幫忙揸背囊及義工姐姐沿途指導我行山的技巧呢！自信建立了，挫折也跟着來，但他竟學識了面對？經過一次艱辛的訓練，對於一個平時零運動、有腰患及正被肩周炎困擾的媽咪來說，當然是退出的最好藉口！但阿仔卻自信心爆棚，繼續他的訓練。直至7月尾左右，我從線眼中得知，原來他的體能不夠，每次都很辛苦才能完成訓練，但他為了可繼續參加訓練，每次訓練完畢回家，都裝出一副可應付的樣子，把我瞞過去。

直至8月，他收到通知，未必有出賽機會。表面上他裝作無事。但他將消息告知我時，聲音卻帶點沙啞，酸溜溜的對我說：「媽咪，這就是無常，不過我是佛教徒，我要放下，要接受，我無事，今次不能參加，希望下次可以。」我聽後便安慰他：「其實你比媽咪叻，媽咪行了一次就放棄，你卻可堅持這麼多次！」最值得鼓勵的，是他竟從今次活動中，培養出一顆不放棄的心，他知道自己體能不夠，聽取了其他健兒家長的意見，每天提早出門口，急步行多一個站才乘車返工。放工回家前，先上落多四層樓梯，然後再按體力慢慢增加。另外還每天抽時間帶我一起跑步和游泳。

經過今次的毅行訓練，阿仔學會了不依賴，主動查詢訓練的訊息，主動清洗自己的行山用品，也多了跟我分享他在訓練裏的所見所聞。首先，我在此衷心感激潘太、各位義工及家長義工在烈日當空和下雨天辛勞帶隊，並給了學軒一個鍛鍊和學習的機會。最後還要多謝盧太、鍾太、李太、博研媽和璉媽對學軒的關懷和愛護！希望各位家長加油，只有我們繼續努力，互相支持，我們的孩子才會進步。

學軒媽媽



傾情茶座

能夠建立一個社交網絡：沒有心理壓力、安全互信、不担心被標籤、坦誠地溝通、宣洩不滿、抒發感受、把担心及恐懼說出來、分享關懷，是十分有效的紓緩心理壓力方法，「傾情茶座」就是這樣的一個好地方。

我們都怕把這病症宣之於口，旁人的不明白、誤解、標籤，或會令部份家長自我隔離，避免與人溝通，獨自去面對問題，將負面思想無限放大和伸延，對孩子的將來總有無盡的担心和憂慮，我們多麼渴望能夠把心裡的困擾說出來，並且得到別人明白、認同和共鳴。

在傾情茶座中，我們很容易進入溝通過程，很容易產生共鳴，我們不是要去灌輸自己的價值觀和處理問題的方法，而是分享自己的經驗，令大家能藉此反思自己管教子女的觀點和想

法。家長們總是很著急孩子的改進，會有很多的要求、批評及干預，在孩子的角度來看，總是不被父母認同及不斷被批評、被挑剔，這樣的一個相處模式，對孩子、家長及其他成員都有強烈的壓迫感，有過大的壓力，從而產生焦慮。

家庭對孩童的影響力遠遠大於我們所想像的，所以家長心靈的健康、積極正面的態度絕對是最佳的治療因子。這個茶座能讓我放鬆自己的情緒，吐過苦水後，減少個人的壓力，家庭的壓力也會相應地減少，把負面情緒拋開，負面的說話不出口，以正面、鼓勵的說話對孩子說，也對自己說：「我相信你做得好，並且不斷在進步中，家人永遠愛你、撐你，加油！」在此為各學童及家長禱告，求主賜你們心裡得著平安！

「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」

(箴言十七章22節)



家長CORA

一名義工的感想

在2014上半年，在實習導師余姑娘的引領下，我接觸了主流教育自閉學童家長會。其中最令我印象深刻的是參與家長會的「傾情茶座」活動。我想家長們大概都抱著可以得到顧問的專業意見來參與活動。這當然是其中一部分，但每次在旁聽着家長們分享過往自己和孩子的經驗及給予意見時，他們都有很多應對孩子生活問題的實際解難方法。而且，我感受到家長們都在互相影響大家，彼此給予對方鼓勵、支持和關心。另外，我亦有幸為家長會安排春季親子郊遊活動。還記得當日家長與小朋友們在大自然和陽光下都充滿歡樂呢！我相信家長們必定為自己的孩子盡心盡力，但當中的甜酸苦辣，未必時常得到共鳴，有時甚至令人氣餒。藉著家長會，家長們偶然凝聚在一起，除了可以互相交流外，當中的正能量其實也是很好的加強劑！最後，感謝家長會委員，家長們，余姑娘和胡醫生的指導。您們的用心、努力和毅力，是我為孩子們服務的推動力！加油！

范珮珩

香港理工大學教育及兒童心理學碩士課程實習生

亞氏保加的友情



在小兒成長中，慢慢發現了他在群體中遇到的問題，例如上課不專心，不守秩序，不大愛和同儕交談玩耍等。他的學校社工推薦我們去為他作一次全面的心理智能評估。

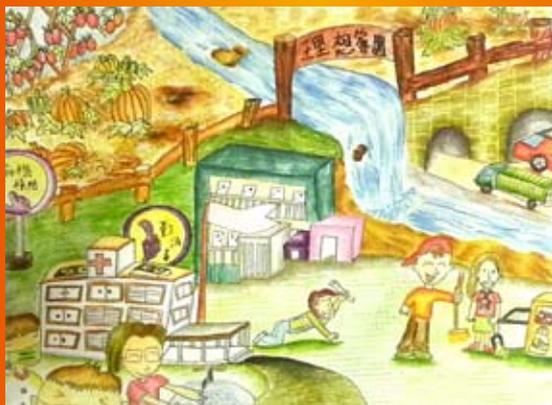
評估後，小兒被確診為亞氏保加症。隨之而來的是由震驚、困惑、哀傷和欣慰交雜而成的思潮起伏……震驚是因為從未想過他和這症候群有關；困惑是有太多還不確定，不認識的地方；哀傷是知道他將會在某方面，比別人遇上更大的困難；欣慰是知道有很多前人的寶貴經驗和有關的群組，可以更有效地幫助他，也得知不少名人也是確認了有此症的*。

為了了解更多，我們閱讀一些有關的資料，找尋病因、案例、改善方法和能夠支援我們的人。最令我們困擾的是當他在長大後，可能會缺少朋友和伴侶，甚至因為不能與人有效地溝通，很多工作也不能勝任。從評估中心認識到「主流教育自閉學童家長會」，我們參加過兩次活動，結交到有相同遭遇的人，並且在當中找到了安慰的說話，實在的希望和無價的支持。

在確診後一年，亞氏保加症不再是一個什麼可怕的名字。這類孩童只是擁有非常獨特之個性，只要我們採取正面的態度，肯定孩子之長處，在參與和享受群體活動的當中，他們必會活得更好。

小靖

* http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_people_with_autism_spectrum_disorders



投稿作品



陳泓信
小學三年級

徵稿啟事

本刊旨在為香港在主流教育體制下的自閉學童及其家庭好友提供分享平台，增加彼此的支持。誠邀各位投稿，歡迎任何形式體裁的文章、相片、書法、畫作等等。請將作品連同閣下聯絡資料電郵至 contact@paacme.org.hk 編輯小組收。備註：投稿作品需為其本人原創作品，並無侵犯他人的權益。不設退稿，投稿如獲採用，會以電郵通知。本刊保留修改稿件及解釋規則之權利。