

主流教育自閉學童家長會

The Parents Association of Autistic Children in Mainstream Education



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

自閉不閉 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，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

Alphonse	Stanley
Carol Li	Steve & Elaine
Carol Yau	Teddy (何教頭)
Dr Poon	Teddy Cheung
Ellery	Ting
Ellie	Tommy
Fion	Veron
Hubert	Vivien Chan
Ivy	李新來
Jupiter	阿平
Kareen Lee	阿權
Karli & Benton	陳國強 (KK)
Lisa	毅行教室義工
Mavis	潘麥瑞雯
May	所有陪行的家長們
Rick	
Roy Ho	
Siu Hong	

捐款人士名單

Annie Sheh Ching Shan	Dr Chan Wan Shing	Lai Yuen Kwan	Sham Lan	王玲玲
Becky Chan	Dr Chan Wing Yee, Michelle	Lam Fung Kiu	Shu Sum To	何愛華
BPS old girls	Dr Chiu Cheung Shing, Daniel	Lam Ling	STEP Center for Child Development Ltd	李美桃
Chan Hoi Ka	Dr Eugenie Leung	Lau Chung Chun	Tang Leung Ying, June	李婉
Chan Tat Nin	Dr Flora Mo Yi Man	Lau Kar Lun, Clarence	Tsang Fung King	協康全人
Chan Tsz Ting	Dr Hung Se Fong	Lau Kit Ling	Tsang San Ling	胡繼芬
Chan Wai Kwong	Dr Karen Shum Hau Yan	Lau Mei Ting	Tung Ka Kei, Christine	孫妮娜博士
Chan Wing Yee, Michelle	Dr Kitty Wu Kit Ying	Lau Sau Ling	Wong Chi Ming	張溢明
Chan Yin Wai	Dr Lai Yee Ching, Kelly	Lau Wai Hung	Wong Nga Kiu	陳小茹
Chan Yuen Ling	Dr Lee Chi Chin	Lee Suk Ling	Wong Shuk Ling	陳珮璇
Cheng Ning Man	Dr Tang Chun Pan	Leung Yuen Bing	Wong Siu Ying, Jelly	陳紫婷
Cheng Piu Yan	Dr Tsang Kit Man	Lo Lam Miu Sheung, Eyrie	Wong Tak Po	湯國鈞
Cheng Siu Chung	Dr Tsang Yee Ha, Lucia	Loo King Lun	Wong Wai Kei	黃月娥
Cheung Sim Ling	Dr Wong Chee Wing	Ma Shuk Wah	Yau Ng Lai Tuen	劉三
Cheung Sui Ki	Dr Wong, Christine	Mo Man Ying	Yau Yat Wa	劉梅心
Cheung Yat Ming	Dr. Tso Ka Pik, Karen	Mona Lee	Yeung Ka Ching	蔡太
Chiu Chi Cheong, Clifton	Flora Mo	Ng Kam Yim	Yip Man Lung	蔡瑩瑩
Chiu Shui Shan	HUNG Se Fong	Ng Si Wang	Yip Wai Yan, Meg	鄧正剛律師
Christine Wong	Karen Shum Hau Yan	Ng Wai Yin, Adelaide	Yu Shiu Man	霍泰輝
Dai Wai Tong	Karen Wong Hing Yee	Ngan Wai Lam, Neo	Yuen Poon Yuet Fai, Helena	鍾悅血
Desiree Yao	Kelly Lai	Peter Au Yeung	Yuen Yin Key, Regine	鄭金愛
Don Sheung Yiu	Lilian Keung Shek Ping	Poon Ho Tak		
Dr Au Yeung Cheuk Lun	Kwong Yee Wa	Pun Yue Tai		
Dr Chan Kwok Ling, Phyllis	Lai Ching Man	Sham Chung Ming		

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、悅皿、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，速度越行越快！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





眨眼過了一年，2015年的樂施會毅行者快要舉行（刊物出版時活動已舉行）。唔知大家仲有無印象……那個於去年因體能不逮而酸溜溜地說會放下的梁學軒呢？告訴大家他沒有放下，他利用了與生俱來固執堅持的特質，終能夠參加2015樂施會毅行者！

起初，他都有點hea，可能他覺得去年沒有得參加，今年自然有。所以心情好就去？跑步和跑樓梯，懶起來就去睡覺。剛巧在家附近有一條新的緩跑徑，於是我和他一起去跑，教他在手機裝上apps紀錄自己的成績，他開始有點興趣，如果我比他跑得慢，他的興趣更大。他藉着暑假更加勤力操練，每天都跑一小時。還有去年他查找交通路線去集合地點很弱，常常都要求隊友帶他去，我告訴他不能長期依賴別人，必須自己學懂。於是我和他一起上網搜尋路線，教他每次紀錄車程所需時間，然後用來預計出門時間。雖然他現在掌握得未算完全理想，但比起去年已是大躍進。記得今年1/7的訓練，我也有參加，於是讓他學習預計出門時間，結果他認為搭港鐵由官塘去金鐘要一小時，我告訴他不需這麼久，他不但不相信還發脾氣堅持自己預計的時間是正確，於是不和他執拗，跟他的做，為的是要證明他估計錯誤，結果我們比原定的集合時間早到一小時，最後他知道自己錯了。我亦學會了包容和忍耐。



多謝潘醫生、潘太、各位義工，你們犧牲了自己的休息時間及和家人相聚的時間，無論是烈日當空還是雷電交加的日子，都依舊帶隊操練，衷心感激！你們無私奉獻的精神，更值得我們學習。

學軒和我多年來都是從挫敗中成長，感激潘太成立了巴閉組，把我倆都改變過來。兩個零運動的人，現在常運動。記得幾年前，一次閒談中，學軒跟我說：媽咪，我好想似你一樣，可以從別人的表情和說話知道他人的想法。看似一個簡單的要求，卻不能令他完夢，我心碎！最後，我想和大家分享一位遠方好友送給我的一句話：對於孩子們有限的的能力，我們要付出無限的愛！

Winnie（學軒媽媽）



巴閉組各成員及義工們留影

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，還要義工哥哥幫忙揹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、博研媽和聰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

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。有時行至夜深及凌晨，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，同時可証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

輸在起跑線的毅行者

2014年樂施毅行者-道富堅毅不屈大獎作品

■ 鍾悅皿



我在大小肌肉、感覺統合、語言社交各方面都發展遲緩，嚴重扁平足及右腳脛骨外翻兼雙目斜視。除此之外，我亦患有自閉症。從幼兒階段起，我便需要不斷接受物理、職業、言語、社交和感覺統合等各種治療訓練。我在六歲和七歲亦分別接受了兩次斜視矯正手術，因此我的視覺距離判斷不準確，加上平衡力差，走路常常跌倒，直至現在我仍要穿著矯形鞋托輔助走路。真沒想到我聯同巴閉組0347及0348隊員能以28小時多完成樂施毅行者100公里的活動，實是奇蹟。



從小到大陪伴我一生使用的鞋墊和鞋托

感到腳部不適和疼痛。幸好義工和家長在每一個支援站替我們按摩腳部，陪行者亦沿途為我們拿東西減輕負擔。最終，我與其他隊員憑著堅毅不屈的精神以28小時多完成樂施毅行者活動。



支援隊義工及家長替我按摩



支援組為我們準備食物



KK Chan 教練教導我落樓梯的技巧

奇蹟的緣起

今年年初，心理學家潘麥瑞雯博士（潘太）鼓勵我們一群自小由她診治的自閉症青年參加行山訓練。最初我沒有信心不敢參加，經爸媽和妹妹的鼓勵後，才決定姑且嘗試。由於害怕跌倒，在訓練初期我一直恐懼走落山的路段。潘太和義工們針對我們各人不同的弱點，為我們增加操山次數，並邀請資深超級毅行者KK Chan教練教導落山和落樓梯的技巧，我才能慢慢掌握，有信心行走落山的路段。

奇蹟的因素

今次能夠完成活動，有賴潘醫生和潘太、一班愛心義工和一群不辭勞苦支援我們的家長，龐大的41人支援隊伍付出半年多時間，與我們一起參與 27次訓練，更在活動中陪行。此外，主流自閉學童家長會在經費上全力支持兩隊參與，還有捐款給我們的贊助者，使我們無後顧之憂地專心完成活動。更重要的是我們巴閉組的隊員接納自己是自閉症人士，用此身份參與。

巴閉組的隊員都是自閉症人士，訓練初期我們只是各走各路，不懂理會別人的情況，需要義工們不斷的提點和教導。我在一次夜山訓練時迷路，雖然有驚無險，卻使我們明白隊員間彼此關顧、瞻前顧後、四人八腿一條心的重要，合作性亦相應提高。活動前，我們操練了27次，來回麥理浩徑走了557公里。

奇蹟的正果

透過今次行山訓練和活動，我學會了做任何事情都不要放棄，勇於面對和克服困難才能成功。我亦學會了關心及留意別人的需要，社交才會有進步，結識更多朋友。此外，我們有機會接受電台的訪問、雜誌和報章的報導，讓社會大眾正面認識自閉症，向公眾展示我們不屈不撓的精神。我相信今次寶貴的經驗能鞭策我們面對困難，勇敢迎接挑戰。



新報報導：自閉症六壯士挑戰毅行。



巴閉組成員接受香港電台訪問

奇蹟的誕生

活動當日，我們兩隊隊員大清早已到達起點，以興奮的心情迎接活動。由於經驗不足，不懂得留前門後，因此在第三段我和另一名隊員開始



巴閉組成員準備活動時表現興奮

巴閉組完成100公里全程



0347隊伍衝過終點的時候
完成全程：28小時7分鐘



0348隊伍衝過終點時留影
完成全程：28小時24分鐘



巴閉組與義工們於起步時留影



巴閉組又完成了100公里全程

