

港三所大學針對自閉症學童聯合編製運動教材 ，家長普遍認為孩子的社交溝通能力有長足進步

駐香港臺北經濟文化辦事處派駐人員

香港約有 1%主流學校學生被確定患有自閉症，教育大學、中文大學醫學院，以及浸會大學聯合編製運動教材，以針對自閉症學童需要。結果發現，學童在接受運動訓練後，家長普遍認為他們無論在體能、聽從指令、社交溝通能力和專注能力均有顯著進步。三間大學正計劃向幼稚園、社福機構、全港小學和體育老師、導師和家長推廣有關教材，希望能廣泛使用。

香港教育大學、香港中文大學醫學院及香港浸會大學的學者於 2013 年開始編製《自閉症譜系兒童多元化綜合帶氧運動訓練導師指導手冊》，至 2015 年期間，分別在兩所特殊幼兒中心和香港小童群益會 6 間青少年綜合服務中心，向 65 名年齡介乎 4 至 6 歲的自閉症學童作臨牀測試，部分進行為期十六星期、每周兩次的運動訓練。臨床結果顯示，小朋友在接受運動訓練後無論在體能、聽從指令、社交語言能力、和專注能力均有很正面的轉變。

教材共分成幼稚園及小學階段兩部分，特別針對自閉症學童的獨特需要設計，按照學童的不同能力設計出不同學習階段、富趣味性的帶氧活動訓練項目。整個訓練計劃透過小組形式以不同階段進行，全程以帶氧運動為主線，首階段較注重教練與學員的互相認識；第二階段較注重體能基礎練習；第三階段較注重提高運動強度的進階練習；最後階段則較注重小朋友間或與導師間的互動練習。訓練內容會根據小朋友個別情況而作出微調。

唱着歌跳舞，動口又動手，舉浮條，夾着公仔抬腳，更要來回跑，可以訓練小朋友協調能力。有醫生指，自閉症兒童一般傾向靜態活動，妨礙社交及身心發展，選擇從運動方面出發是利用了他們固執的性格。研究團隊在運動設計上加入了不同的視覺元素，目的是針對自閉症兒童對圖形特別敏感的特徵，下一階段他們會將計劃推展至小學。

參與設計的教大健康與體育學系助理教授余頌華表示：「計劃以帶氧運動為基礎，配合較全面的體能訓練，應用在自閉症小朋友中，切合他們活動能力較差的需要，希望提升他們的活動能力，為日後多

參與體育活動打好基礎。」余頌華指出，自閉症兒童傾向重複做動作，運動教材就針對此特質，設計了一套 1 小時的遊戲訓練，如舉浮條、來回跑、擲豆袋，配合音樂和指定規則，增強學童體能及訓練其專注力。臨牀訓練完成後，研究團隊收集了家長對子女的評分，以檢討教材成效，結果有九成受訪家長認為孩子在耐力、肌肉力量及身體協調以至社交溝通能力等均有進步。余頌華期望，未來可在主流小學推廣這套訓練教材。

冼女士患自閉症兒子就讀幼稚園 K2 時參與共 32 節、每節一小時的訓練，完成九成訓練。冼女士指出，兒子受訓後體能明顯增強，以往大小肌肉未夠強健，害怕上落梯級，凡上落樓梯都要緊握扶手。自完成訓練後，兒子的肌肉明顯強化，現能克服恐懼跑上梯級，更學會跳繩，令冼女士大感意外，「以往根本不敢想像他能跳繩」，見證兒子成長大感欣慰，現在家中都會持續與他一起完成整套運動，親子關係亦有改善。

中大醫學院兒科學系兒童體智及行為發展科臨床副教授陳鳳英指，運動可以減少自閉症兒童重複無用的行為，測試發現十六星期訓練已有明顯改善，建議學童學習後可以每天進行。她指出，自閉症小朋友喜歡規律及重複動作，比平常人更願意堅持做運動，她鼓勵學校及家長使用教材發掘學童專長。浸大教育學系副教授黃緯立指，訓練有助提升平衡及身體協調，強化小腦後，訊息更有效傳至大腦，從而改變行為。研究團隊將會向全港幼稚園、小學及社福機構推廣手冊，鼓勵自閉症學童多做運動。

團隊編製了這套運動的指導手冊，未來會開辦工作坊，讓更多社會人士認識這套訓練，協助自閉兒童融入社會。

資料來源：

2018 年 2 月 4 日，明報新聞網，帶氧運動助自閉童，家長：進步大超想像

<https://news.mingpao.com/pns1802041517681332910>

2018 年 2 月 4 日，成報，3 大學為自閉症童製運動教材

<http://www.singpao.com.hk/index.php?fi=news1&id=60388>

2018 年 2 月 4 日，昔日東方，運動教材助自閉童越障礙

http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20180204/00176_073.html

2018 年 2 月 3 日，NOW 新聞，學者創運動訓練改善自閉兒童生活

<https://news.now.com/home/local/player?newsId=252857>