

# 校本經驗分享



以社交、性與關係、情緒調節小組  
全面支援自閉症中學生校園適應

東華三院陳兆民中學

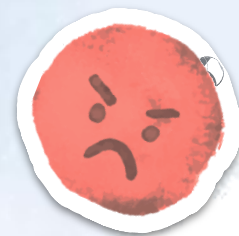
羅淑珠主任（特殊教育需要統籌主任）

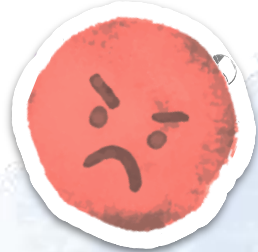
石啟瑩姑娘（駐校輔導心理學家）



# 本校參加中學生社交技能發展GPS的情況

GPS課程	學生人數	班級
2022-2023 友情GPS	6人	中一
2023-2024 愛情GPS	7人	中二+1位中三
2024-2025 情緒GPS	6人	中三+1位中二
<b>完成三個GPS課程</b>	<b>共5人</b>	<b>中一至中三</b>





高智能

社交弱

溝通弱

# 本校自閉症學生的 特質與需要

自己一人午膳

情緒控  
制稍弱

渴慕  
朋友

少與異性同學接觸



# 2022-23 友情GPS 學生意見問卷



# 2022-23 友情GPS 問卷結果

	非常同意 ←—————→ 非常不同意 10            9            8            7            6            5 - 1					
課程讓我認識友情的重要性	3 (50%)	0 (0%)	1 (16.7%)	1 (16.7%)	1 (16.7%)	0 (0%)
課程中的社交技巧，讓我學懂如何辨識情緒	2 (33.3%)	1 (16.7%)	1 (16.7%)	1 (16.7%)	1 (16.7%)	0 (0%)
課程中的社交技巧，讓我學懂如何與人對話	1 (16.7%)	2 (33.3%)	2 (33.3%)	0 (0%)	1 (16.7%)	0 (0%)
課程中的社交技巧，讓我學懂如何與群組相處	2 (33.3%)	0 (0%)	2 (33.3%)	1 (16.7%)	1 (16.7%)	0 (0%)
課程中的社交技巧，讓我學懂如何解決困難	3 (50%)	1 (16.7%)	1 (16.7%)	0 (0%)	1 (16.7%)	0 (0%)

	非常同意 ←—————→ 非常不同意 10            9            8            7            6            5 - 1					
課程協助我建立及維繫友情	4 (66.7%)	1 (16.7%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (16.7%)	0 (0%)
課程鼓勵我在日後運用所學技巧	3 (50%)	0 (0%)	2 (33.3%)	0 (0%)	1 (16.7%)	0 (0%)
導師表達手法合適	3 (50%)	1 (16.7%)	1 (16.7%)	1 (16.7%)	0 (0%)	0 (0%)
你多喜歡參與「友情GPS」小組？	3 (50%)	1 (16.7%)	2 (33.3%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
你印象最深刻的是小組哪一個主題/環節/技巧？原因為何？	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 個人社交，學會冷靜            1 (16.7%)</li> <li>• 玩game，有趣            1 (16.7%)</li> <li>• 處理欺凌，因為解決困難   1 (16.7%)</li> <li>• 霸凌，因為這個主題少見   1 (16.7%)</li> <li>• 沒有            2 (33.3%)</li> </ul>					

# 2023-24 愛情GPS 學生意見問卷



# 2023-24 愛情GPS 問卷結果

	非常同意 ←—————→ 非常不同意					
	6	5	4	3	2	1
小組讓我認識到青春期的生理及心理變化，保持個人衛生的技巧及其對個人形象的影響	4 (57.1%)	2 (28.6%)	1 (14.3%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
小組讓我認識到身體的私人空間與身體的界線、性反應，及性別多元化的概念	4 (57.1%)	2 (28.6%)	1 (14.3%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
小組讓我認識到如何處理戀愛關係，包括尋找對象、加深了解、培養感情、處理爭執，及和平分手	4 (57.1%)	1 (14.3%)	2 (28.6%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
小組讓我認識到性相關行為，包括安全性行為、性行為的風險、性侵犯及性興趣	3 (42.9%)	2 (28.6%)	2 (28.6%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

	非常同意 ←—————→ 非常不同意 6                      5                      4                      3                      2                      1					
小組提升了我對於未來處理戀愛及性的信心	3 (42.9%)	3 (42.9%)	1 (14.3%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
我喜歡上這小組	4 (57.1%)	1 (14.3%)	2 (28.6%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
我最大的得著是	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 學會了關於戀愛的課題</li> <li>· 學習如何管理戀愛關係</li> <li>· 學會更多性知識; 了解各項的定義</li> <li>· 學到性的行為</li> <li>· 對性的知識</li> <li>· 沒有 / Nothing (2)</li> </ul>					
我最喜歡的環節是	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 和平分手</li> <li>· 如何使用安全套</li> <li>· 性騷擾及性侵犯</li> <li>· 最後一堂, 因為總結了所有堂課所學的東西</li> <li>· 玩遊戲</li> <li>· 情境題</li> <li>· 教我們如何安全性交</li> </ul>					

# 2024-25 情緒GPS 學生意見問卷



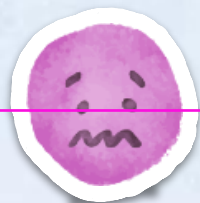
# 2024-25 情緒GPS 問卷結果

	非常同意	同意	一般	不同意	非常不同意
小組讓我認識到不同的情緒及其功用	2 (33%)	4 (67%)	0	0	0
小組讓我學習到如何覺察自己的情緒	3 (50%)	3 (50%)	0	0	0
小組讓我學習到如何如實、不批判及具體地描述事情	3 (50%)	3 (50%)	0	0	0
小組讓我掌握情緒調控的技巧	4 (67%)	2 (33%)	0	0	0
小組鼓勵我在日後運用所學技巧	4 (67%)	2 (33%)	0	0	0
我滿意導師的表達手法	4 (67%)	2 (33%)	0	0	0
我喜歡上情緒GPS小組	2 (33%)	4 (67%)	0	0	0

# 總結

- 內容豐富實用
- 姑娘親切專業
- 學生反應良好
- 在生活中應用

- 喜歡上GPS課堂  
( 24-25情緒GPS的出席率是100% )



# 家長的心聲

社交問題



透過小組改善  
社交技巧。

與異性相處



透過小組學到  
正確的性知識。

情緒調控



透過小組學懂  
宣洩情緒的  
正確方法。

# 學生的心聲



## GPS 小組問卷

1. 你曾參加  友情 GPS  愛情 GPS  情緒 GPS
2. 你最喜歡的是  友情 GPS  愛情 GPS  情緒 GPS
3. 你認為同一批導師和學員有甚麼好處？

---

---

---

---

4. 你印象最深刻是哪一個主題／環節／活動？

---

---

---

---

5. 你有沒有運用在 GPS 學懂的方法解決問題？試舉一例。

---

---

---

---

6. 完成整個 GPS 小組課程，你有甚麼得著？

---

---

---

---

# 完成GPS課程的得著

完成整個 GPS 小組課程，你有甚麼得著？

學了很多有用的事，可以在日常生活中使用

完成整個 GPS 小組課程，你有甚麼得著？

完成了整個GPS小組課程後，我的得著是要學習如何控制自己的情緒。

完成整個 GPS 小組課程，你有甚麼得著？

感謝換女姑娘教我友情，感情，  
親小姑姐，教我如何潔身自愛

完成整個 GPS 小組課程，你有甚麼得著？

學會如何解決生活中各方法的問題

完成整個 GPS 小組課程，你有甚麼得著？

我明白到與人相處時，需要有足夠的自我揭露來建立關係，藉此深化雙方的印象。另外我也明白到處理情緒的方法，我知道要有接納情緒，自我溝通來處理等步驟來一步一步地解決高壓情緒。

完成整個 GPS 小組課程，你有甚麼得著？

感謝所有女姑娘

# 學生的最大得著



學懂自我溝通



學懂接納和控制  
自己的情緒



學懂解決生活上  
難題的方法



能在日常生活  
上應用

# 能否GPS學懂的方法解決問題

你有沒有運用在 GPS 學懂的方法解決問題？試舉一例。

有。例如我在「衝動五部曲」中學習了五部曲，我會在日常生活中運用。

你有沒有運用在 GPS 學懂的方法解決問題？試舉一例。

有。比方說，我學習了與他人相處需要以本等尊重的態度，需要了解別人的底線，我在與同學相處時，會雙向的利用這項原則，我在與同學交談時，會避免說出或做出冒犯的語言或行為。

你有沒有運用在 GPS 學懂的方法解決問題？試舉一例。

有。我學識用深呼吸和喝暖水。

你有沒有運用在 GPS 學懂的方法解決問題？試舉一例。

有。與業的問題，例如運用衝動五部曲來解決。

你有沒有運用在 GPS 學懂的方法解決問題？試舉一例。

有。情緒 GPS 的放鬆情緒的方法。

你有沒有運用在 GPS 學懂的方法解決問題？試舉一例。

有。陳述事實，不要放情緒。

# 有沒有運用在GPS學懂的方法解決問題？

放鬆情緒

深呼吸、喝暖水

以平等、尊重的  
態度與人相處



運用「解難五步曲」解決  
學業及生活上的問題

# 同一批學員及導師的好處

你認為同一批導師和學員有甚麼好處？

陳姑娘和趙姑娘，因為她們太過愛

你認為同一批導師和學員有甚麼好處？

~~不會那麼緊張~~ 可以跟一前認的認識的人聊天和  
參加小組。

你認為同一批導師和學員有甚麼好處？

可以互動

你認為同一批導師和學員有甚麼好處？

我認為同一批導師和學員一起參與整個系列，可以使學員這  
過程持續的相處，達到深厚的感情，對建立友誼帶來經驗積累。  
另外這樣的方式可以減少學員適應的時間，增加學員學  
習的投入度。

你認為同一批導師和學員有甚麼好處？

我認為同一批導師和學員可以加深感情，因為過了十堂課  
同一批導師和學員有助我加深對課堂的認識。

你認為同一批導師和學員有甚麼好處？

更可以分擔自己，避免大壓力

# 同一批導師和學員有甚麼好處？

- 可以加深感情
- 不會那麼緊張
- 減少適應的時間
- 增加投入程度
- 避免尷尬
- 更樂意分享



# 合作模式

- 計劃團隊協作
- 組後檢討時間



# 深刻的小組片段

- 學習分析優缺點應對衝動行為

## 我的優缺點分析計劃

我的衝動行為：

做出以上  
衝動行為的：

短期



長期

好處



壞處



做衝動行為以外的  
其他應對方法：



# 個人得著

- 加深對學生的了解，  
提升支援自閉症學生的信心
- 小組訓練和個人輔導互相配合



謝謝！





問答時間





# 實踐經驗分享

## 示範班課主題

1. 如何有效在課堂推行性與關係教育
2. 如何推行預防校園欺凌的班課
3. 如何幫助學生渡過高壓情緒

## 課室



1104

1105

1106

