

優質教育基金主題網絡計劃 2025/26

中學生社交技能發展GPS

總結分享會



目錄

- 東華三院何玉清教育心理服務中心-----pp.3-17
- 苗延琮醫生-----pp.18-68

計劃簡介及成效分享



班課：社交技能、性與關係教育及情緒調節



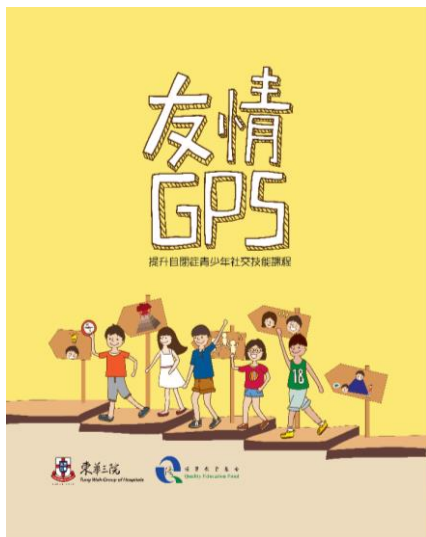
小組訓練：友情GPS、愛情GPS及情緒GPS

陳詠恩博士（計劃臨床心理學家）

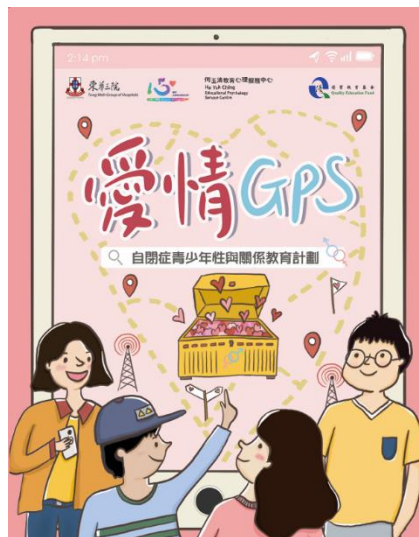
東華三院何玉清教育心理服務中心



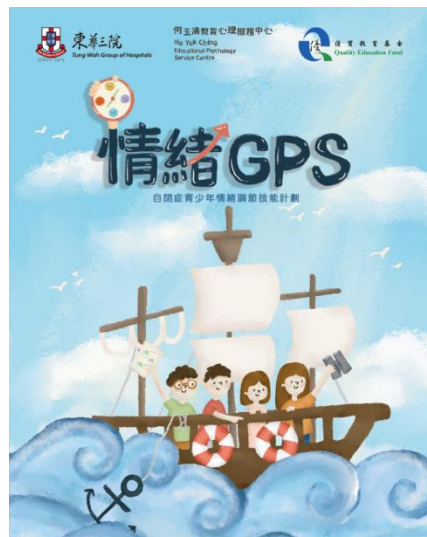
背景資料



2014-2016年



2018-2020



2021-2022年



2022-2027年



2025-26年度參與學校

按學校中文名筆畫排列

核心學校 9間



- 大埔三育中學
- 沙田循道衛理中學
- 長洲官立中學
- 真光女書院
- 香港中文大學校友會聯會陳震夏中學
- 香港九龍塘基督教中華宣道會陳瑞芝紀念中學
- 順德聯誼總會胡兆熾中學
- 聖瑪加利男女英文中小學
- 德信中學

夥伴學校 4間



- 九龍三育中學
- 佛教大光慈航中學
- 保良局馬錦明夫人章馥仙中學
- 英皇書院



2025-26年度參與學校

按學校中文名筆畫排列

網絡學校 21間



- 中華聖潔會靈風中學
- 台山商會中學
- 沙田官立中學
- 東華三院呂潤財紀念中學
- 東華三院邱子田紀念中學
- 東華三院邱金元中學
- 東華三院吳祥川紀念中學
- 東華三院陳兆民中學
- 香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學
- 香港華人基督教聯會真道書院
- 炮台山循道衛理中學
- 港島民生書院
- 基督教女青年會丘佐榮中學
- 博愛醫院陳楷紀念中學
- 滙基書院（東九龍）
- 聖公會聖三一堂中學
- 聖公會蔡功譜中學
- 聖若瑟書院
- 萬鈞匯知中學
- 慕光英文書院
- 潮州會館中學



到校服務

- 訓練3大範疇18個主題：社交、性與關係教育、情緒管理
- 向中一至中三級學生提供其中6個主題的課堂

班課教育

- 訓練小組三大主題：友情GPS、愛情GPS、情緒GPS
- 向自閉症譜系學生提供10節訓練小組

小組訓練

- 全校教師工作坊
- 級別教師會議
- 教師諮詢
- 聯校專業交流平台

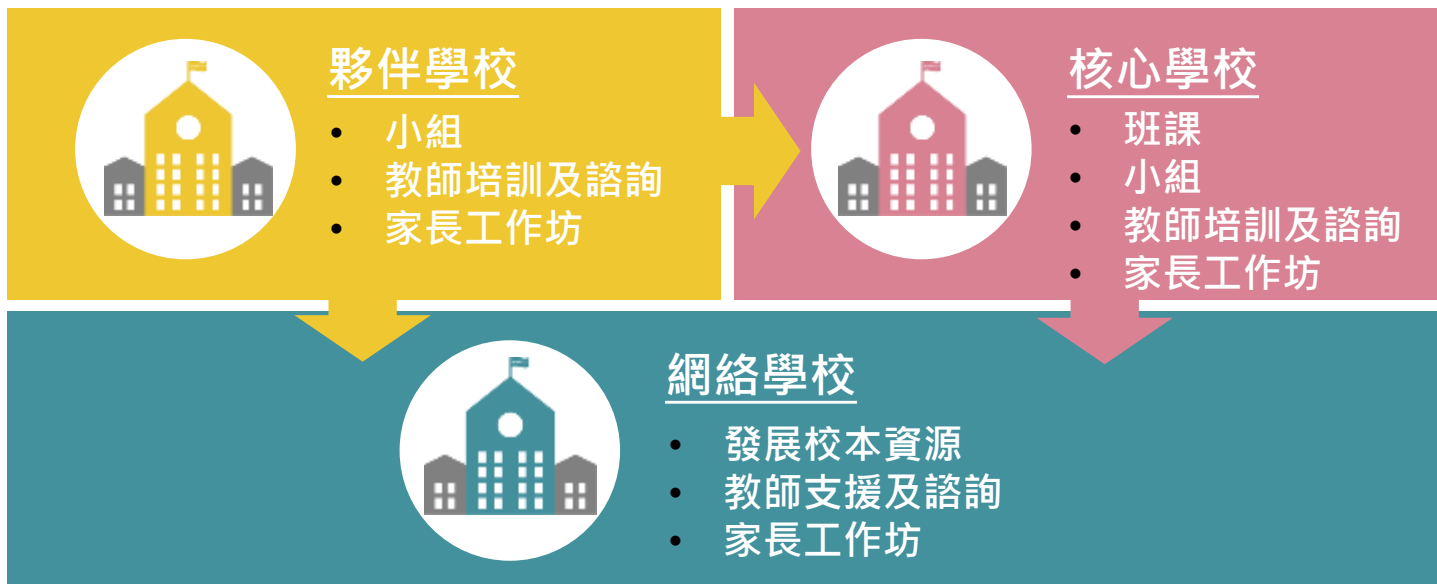
教師培訓

- 3個主題：親子溝通、性與關係教育、支援子女的情緒調節

家長講座



計劃支援策略





計劃支援服務人數



3975名學生

中一或中二全級的社交
技能班課(每班6節)

自閉症譜系障礙學生
小組(共10節)



761名名教師

全體教師工作坊

級別教師會議及個別/
小組諮詢

聯校教師交流



838名家長

親子溝通、性與關係
教育及情緒調節講座



計劃成效：班課（學生自評）

學生的態度：尊重 / 同理心，情緒接納

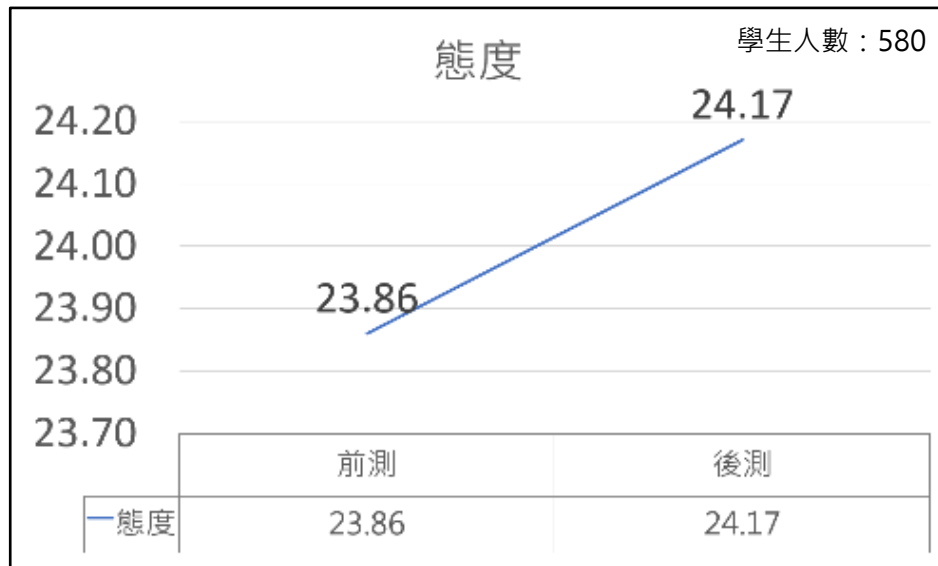
量度指標

- 7條相關問題
- 總分：0-28

例子

評估工具：團隊因應課程內容而設計問題

1. 我認為別人的感受都是值得被尊重的
2. 我理解每個人的感受都可以不一樣



進步未達統計學上標準 $t(579)=1.88, p=0.060$



計劃成效：班課（學生自評）

學生的社交適應

量度指標

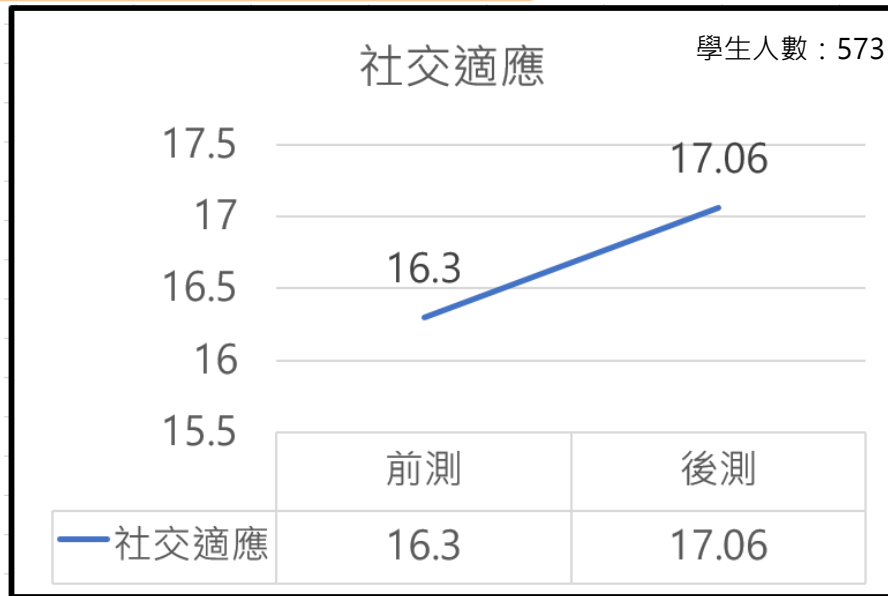
- 6條相關問題
- 總分：0-24

評估工具：團隊因應課程內容而設計問題

對於在學校的社交適應狀況（如朋輩相處、交友，維繫友誼等），我覺得：

- 有多滿意？
- 有多大信心能有效應付？

例子



顯著進步

$t(572)=4.47, p<0.001$



計劃成效：班課（學生自評）

學生的社交知識

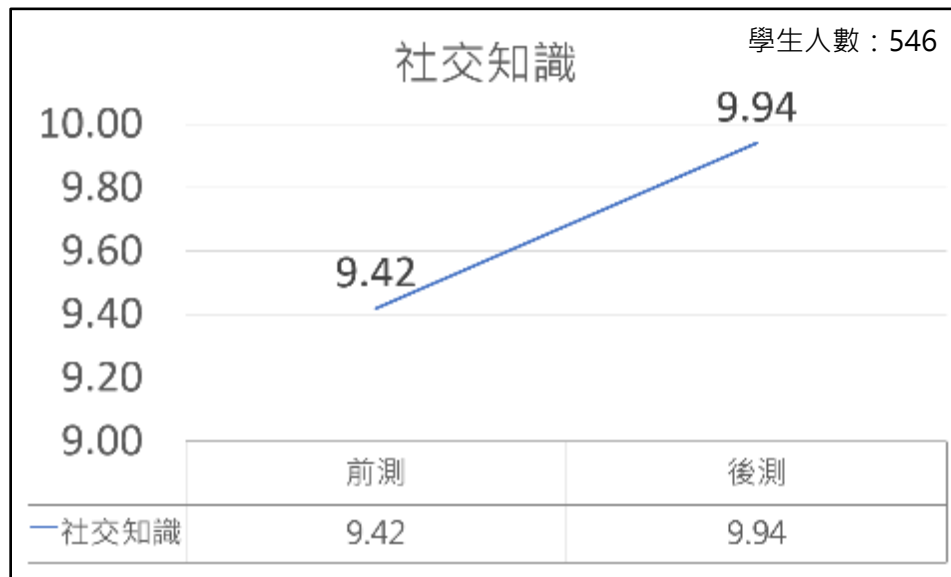
量度指標

- 12條相關問題
- 總分：0-12

評估工具：團隊因應課程內容而設計問題

例子

1. 面對不喜歡的人時，以下哪項是適當的應對方法？
2. 以下哪項性資訊來源的可信程度較低？



顯著進步

$t(545)=6.73, p<0.001$



學生在班課中的得著

(二)在這節班課中，我最大的得著／欣賞之處是...

我最大得著是讓我對欺凌的認知更大，知道欺凌絕不是小事。

(二)在這節班課中，我最大的得著／欣賞之處是...

明白到情緒的功用和如何觀察自己的情緒。

(二)在這節班課中，我最大的得著／欣賞之處是...

明白到要拒絕，感到不適的身體接觸。

(二)在這節班課中，我最大的得著／欣賞之處是...

是要包容別人的不同。

(二)在這節班課中，我最大的得著／欣賞之處是...

得著：明白了同理心的溝通方法。

(B)在這節班課中，我最大的得著／欣賞之處是...

My greatest learning from this lesson is...

難接納和包容他人。



計劃成效：小組（學生自評）

社交 / 情緒適應狀況

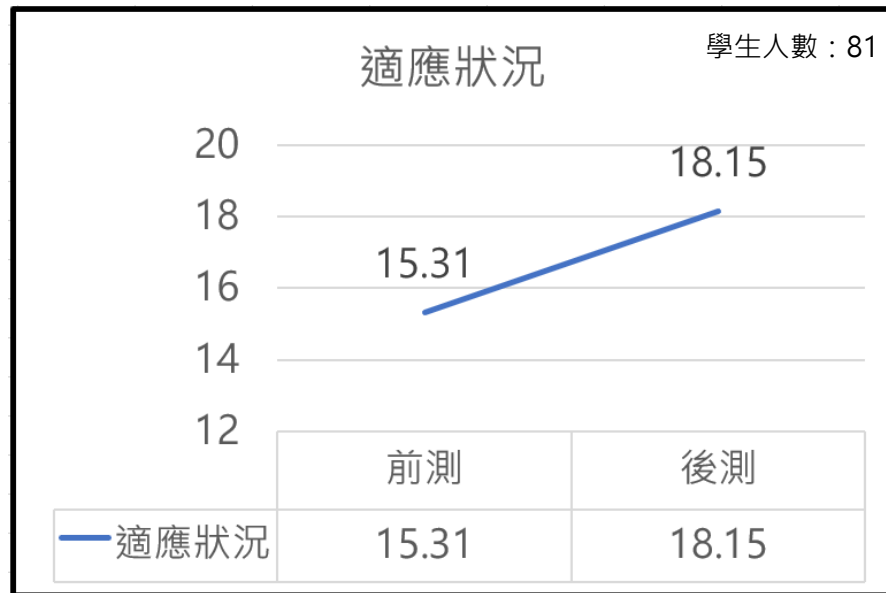
量度指標

- 6條相關問題
- 總分：0-24

評估工具：團隊因應課程內容而設計問題

例子

- 對於在學校的社交適應狀況，我感到有多足夠的社交能力應付？
- 對於我的情緒適應狀況，我感到有多大信心能有效應付？



顯著進步

$t(80)=3.98, p<0.001$



計劃成效：小組（學校人員評估）

學生的社交行為 / 情緒調節表現

量度指標

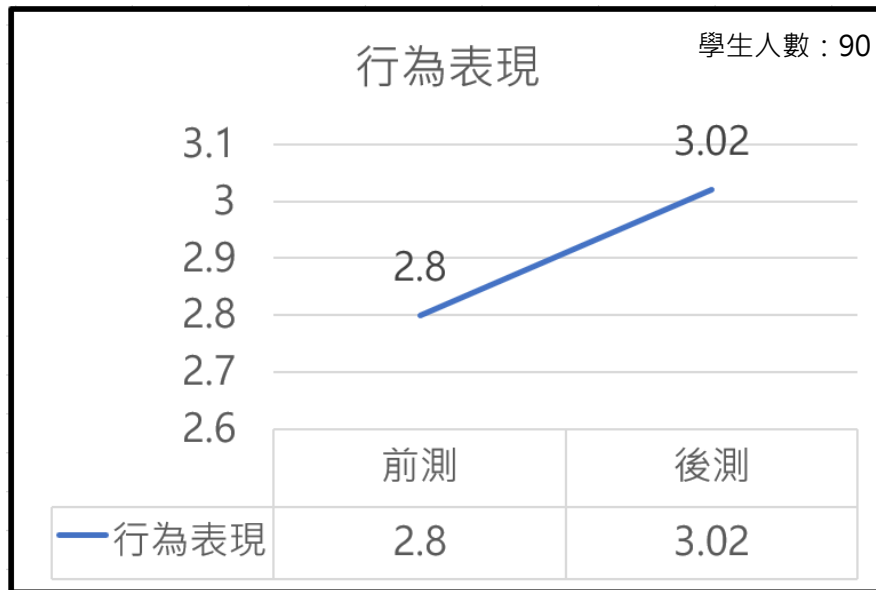
- 10 / 11條相關問題
- 每題總分：1-5

評估工具：團隊因應課程內容而設計問題

例子

學生有多能夠：

- 準確地解讀社交提示？
- 與別人維持恰當的社交距離？
- 能覺察自己情緒帶來的身體反應？



顯著進步

$t(89)=4.23, p<0.001$

主題分享



自閉症女生的社交互動特質及支援策略

苗延琮醫生

精神科專科醫生





問答時間



優質教育基金主題網絡計劃項目 中學生社交技能發展GPS 總結分享會

主題分享：
自閉症女生的社交互動特質與支援策略

Girls & ASD

Dr. May Miao

16-6-2026

高功能自閉症譜系障礙（ ASD ）女生的識別與評估：

- 臨床特徵
- 鑑別診斷
- 介入重點

了解女性ASD的特徵

女性自閉症患者往往比男性
更難被識別，原因包括：

1. 掩飾 (Masking / Camouflaging)

許多女生會有意識或無意識地模仿
同齡人的社交行為，例如：

- 模仿表情
- 預先演練對話
- 強迫自己保持眼神接觸

因此她們在學校看似正常，但回家
後可能因極度疲累而情緒崩潰
(After-school Meltdown)。

了解女性ASD的特徵

2. 特殊興趣較符合社會期待：

典型男性ASD興趣：

- 火車
- 地圖
- 數字
- 數學資料

女性ASD興趣可能是：

- 動物
- 馬匹
- 明星
- 奇幻小說

問題是：

這些興趣表面看來很正常，容易被忽略其異常的投入程度及固執性。

了解女性ASD的特徵

3. 重複行為較隱蔽

女生較少出現：

- ． 拍手
- ． 搖晃身體

反而較常見：

- ． 玩頭髮
- ． 摳皮膚
- ． 固定閱讀次序
- ． 對程序極度堅持

因此容易被忽略。

了解女性ASD的特徵

4. 常被誤診

若只治療焦慮或ADHD，而忽略ASD，支援往往不足。

包括：

- ADHD
- 焦慮症
- 抑鬱症
- 邊緣型人格障礙 (BPD)

了解女性ASD的特徵

5. 診斷工具存在性別偏差

過往ASD研究主要集中於男性。

因此：

DSM診斷標準較偏向男性表現

ADOS等工具對女生敏感度較低

導致女生往往需要症狀更嚴重才獲診斷。

了解女性ASD的特徵

6. 在有結構環境下表現較佳

很多女生：

學校 → 表現正常

放學後或家中 → 出現問題

因為：

- 學校規則清晰
- 社交要求較固定
- 家長和老師看到的是不同面貌。

了解女性ASD的特徵

7. 社會對女生的期待

女生被教育成：

- 安靜
- 順從
- 體貼

因此：

ASD特徵更容易被隱藏。

鑑別診斷 常用評估工具

社交認知測試：

1. Reading the Mind in the Eyes Test
透過眼神判斷情緒。

評估內容：

- 社交線索理解能力
- 情緒辨識能力

鑑別診斷 常用評估工具

社交認知測試：

2. Strange Stories Test

評估內容：

- 諷刺
- 善意謊言
- 雙重含義

的理解能力。

鑑別診斷 常用評估工具

社交認知測試：

2. Strange Stories Test

評估內容：

- 一對一友誼偏好
- 團體社交能力

高功能ASD女生常偏好：

「只有一位最好的朋友」。

鑑別診斷 常用評估工具

掩飾行為評估:

4. Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q)

評估內容：

- 是否刻意模仿他人
- 是否監察自己表情
- 是否強迫自己表現正常

鑑別診斷 常用評估工具

專門評估女生ASD特徵

5. Girls' Questionnaire for Autism Spectrum Condition (GQ-ASC)

評估內容：

- 社交疲勞
- 對人或動物的特殊興趣
- 過度投入友誼關係

鑑別診斷 常用評估工具

6. 社交故事 (Social Stories) 評估

例如：

Emma每天談論獨角獸。

朋友開始轉話題。

後來Emma聽到朋友說：「Emma好怪。」

評估問題：

- 為何朋友轉話題？
- Emma會有甚麼感受？
- 她下一步應怎麼做？

觀察：

- 是否過度字面理解
- 是否欠缺社交推理能力

高功能ASD女生常見情境測試

1. 午餐社交排斥

同學留位給你，但談論你沒有被邀請參加的睡衣派對。

同學說：

「我哋以為你唔會鍾意去。」

觀察：

- 是否察覺被排斥
- 如何回應

高功能ASD女生常見情境測試

2. 感官過載

上台報告時：

- 燈光太刺眼
- 手震
- 同學說你很奇怪

觀察：

- 是否懂得求助
- 是否理解自己感官不適

高功能ASD女生常見情境測試

3. 隱藏規則

玩遊戲時：

所有人突然因為「紫色」而大笑。

沒有人解釋原因。

觀察：

- 能否理解潛規則
- 面對混亂時的反應

高功能ASD女生常見情境測試

4. 雙重含義

朋友說：「你套衫好靚㗎……」但帶著譏笑表情。

後來又說：「其實好幼稚。」

觀察：

- 能否辨識諷刺
- 是否理解人際關係中的敵意

高功能ASD女生常見情境測試

5. 改變計劃

老師突然取消測驗，改做小組報告。

觀察：

- 對改變的接受程度
- 靈活性

高功能ASD女生常見情境測試

6. 小聊天 (Small talk)

同學問：「週末做咩？」

你講恐龍研究講足十分鐘。

同學開始看手機。

觀察：

- 是否察覺對方失去興趣
- 是否出現單向式談話

高功能ASD女生常見情境測試

6. Masking 後崩潰

在學校努力扮正常一整天。

回家媽媽問：「今日返學點呀？」

你突然大叫：「唔好再問我！」

觀察：

- 是否理解自己其實已耗盡社交能量

高功能ASD女生常見情境測試

最具鑑別力的情境

7.「帶刺的稱讚」(Backhanded Compliment)

同學說：「你原來都幾聰明㗎㗎……對於一個咁靜的人嚟講。」

旁邊的人笑。

評估：

是否理解對方其實在貶低自己

是否只理解字面意思

如何處理羞辱感

高功能ASD女生常見情境測試

最具鑑別力的情境

8. 假朋友 (Fake Friend)

同學平時對你好。但你偷聽到她說：

「我同佢玩只係因為佢教我數學。」

之後她又傳訊息：

「Bestie，可唔可以教我做功課？」

評估：

- 能否識別利用與操控
- 能否建立界線

高功能ASD女生常見情境測試

最具鑑別力的情境

9. 小組功課被搶功

你提出的構思被忽略。最後組員抄襲你的內容，老師反而稱讚他們。

你指出：「其實嗰部分係我做。」

同學說：「唔好咁怪啦。」

評估：

- 公平感
- 維護自己權益能力
- 是否因怕衝突而壓抑自己

核心訊息

高功能ASD女生的核心困難往往並非缺乏社交行為，而是其社交表現較依賴後天學習及認知推理，而非直覺性的社交理解（intuitive social cognition）。

因此，她們可能在結構化環境中表現良好，但需付出顯著的心理能量維持社交功能。

因此：

- IQ高
- 成績好
- 表面正常

都不能排除ASD。

真正需要觀察的是：

- 社交後是否極度疲累
- 是否長期依靠掩飾
- 是否難理解潛規則
- 是否在人際關係中經常受傷、被利用或被排斥而不自知。

ASD青春期女生與一般朋友之間的界線

ASD女生在人際界線 (interpersonal boundaries) 的建立方面常面臨挑戰，其困難通常源於對隱含社交規範及關係層次理解不足，而非刻意違反社交規則。

常見情況：

1. 過度分享 (oversharing) 剛認識不久便分享：家庭、精神健康問題等。

她以為：「我信任你，所以我分享。」

ASD青春期女生與一般朋友之間的界線

常見情況：

2. 將朋友當成唯一依靠

有些ASD女生一旦認定某位朋友：希望對方經常陪伴自己

她可能理解為：「好朋友就應該咁。」

但一般青少年會覺得有壓力。

ASD青春期女生與一般朋友之間的界線

常見情況：

3. 難以理解友誼有深淺之分

很多ASD女生傾向「全有或全無」思維：

- 最好朋友
- 普通人

中間層次較模糊

但現實社交其實有很多圈層：不同關係有不同界線。

ASD青春期女生與一般朋友之間的界線

常見情況：

4. 容易被利用

- 因為太相信人：借錢、被網友哄騙
- 「朋友」理解成：朋友就應該無條件幫忙。

怎樣協助**ASD**女生定立**與朋友的界線**？

很多時不要只說：「你唔好痴啦。」～這太抽象。
反而可以具體教：

綠燈（適合朋友）

- 一齊食飯
- 傾興趣
- 分享開心事

黃燈（先觀察）

- 分享家庭秘密
- 借錢
- 每日數十個訊息

紅燈（要小心）

- 發送裸照
- 給銀行資料
- 網上約陌生人見面
- 因朋友要求做違法事情

ASD青少年通常對這類明確規則學習得很好。

ASD青春期女生**最重要的一課**

很多ASD女生需要學習：

- 朋友喜歡你，不等於要時刻陪伴你。
- 朋友可以今日一起玩，明天想自己休息
- 遲覆訊息
- 有其他朋友圈子，這不代表討厭你。

ASD青春期女生**最重要的一課**

很多社交衝突其實不是因為對方不喜歡她，而是因為她將「需要空間」誤解成「被拒絕」。

因此最重要的界線教育，不是教她遠離別人，而是幫助她明白：

親密不等於沒有界線；真正健康的友誼，是容許彼此有自己的空間。

這一點對很多高功能ASD青春期女生來說，往往比學社交技巧本身更重要。

ASD青春期女生的戀愛關係

表面上看似是「暗戀」，但很多時候背後不只是愛情，而是：

- 對被理解的渴望
- 對安全感的需要
- 社交圈狹窄孤獨感
- 將某個人變成自己的「特殊興趣」
(special interest)

結果那位男同學慢慢變成：

- 唯一的朋友
- 唯一的情感支柱
- 唯一的快樂來源
- 唯一的自我價值來源

這才是最危險的地方。

問題不在於喜歡他，其實喜歡一個人很正常。

真正的問題是：當個體將絕大部分情緒調節、身份認同及社會支持集中於單一關係時，可能增加依附失衡（ attachment imbalance ）、情緒困擾及適應困難的風險。

如果男同學：有女朋友、轉校、畢業、拒絕她、開始疏遠她的世界便可能瞬間崩塌。

怎麼協助處理ASD的依附失衡？

第一步：不要急於叫她放棄

- 「佢唔鍾意你，放棄啦。」

但ASD青少年通常不會因為邏輯分析而停止依附。甚至可能令她覺得：「你唔明白我。」

- 先理解她和接納感受。

「你很重視他。他對你很重要。」

「你和他相處時感到開心和安心。」

怎麼協助處理ASD的依附失衡？

第二步：將焦點由「得到他」轉為「欣賞他」

很多ASD女生會陷入：我要他喜歡我。

其實可以慢慢引導：喜歡一個人，不一定要擁有他。

例如：

- 「你欣賞他的哪些地方？」
- 「他的哪些優點值得你學習？」

把注意力由追求對方，轉移至個人成長。

怎麼協助處理ASD的依附失衡？

第三步：重建其他連結

這是最重要的一步。

問題不是她喜歡那個男生。

問題是：她除了那個男生，幾乎沒有別人。

所以目標不是拆散依附，而是增加其他依附。

例如：

- 興趣小組
- 動漫圈
- 學校社團
- 義工活動
- 運動班
- 網下健康社群

讓人生慢慢逐漸變成：



男同學 70%

朋友 10%

興趣 10%

家人 10%

男同學 25%

朋友 25%

興趣 25%

家人 25%

怎麼協助處理ASD的依附失衡？

第四步：幫助她建立身份認同

很多ASD女生會把人生變成：我是喜歡某某的人，而不是：我是一個有自己人生的人。

可以經常問她：

- 你的夢想是什麼？
- 你想學什麼？
- 你想成為怎樣的人？
- 五年後你想做什麼？

讓人生重心慢慢回到自己身上。

怎麼協助處理ASD的依附失衡？

第五步：教導「喜歡一個人」與「依賴一個人」的分別

可以很簡單地說：

- 喜歡一個人，是人生多了一個太陽。
- 依賴一個人，是人生只剩下一個太陽。

當所有光源都來自同一個人，風險就很大。

ASD青春期女生的戀愛關係

如果你發現以下情況，要特別留意

- 不返學
- 不見朋友
- 情緒完全受對方影響
- 自傷或自殺威脅
- 跟蹤、監視對方
- 持續數年無法抽離

這已經超越普通暗戀，可能涉及焦慮、抑鬱、依附問題或其他精神健康困擾，需要專業介入。

ASD青春期女生的戀愛關係

從發展心理學角度看，很多ASD女生其實不是「太愛那個男生」，而是太孤單了。

那個男生剛好成為了她與世界之間唯一的橋樑。

真正有效的幫助，往往不是強迫她放下那個男生，而是陪她慢慢建立更多橋樑，讓她發現：

原來人生除了他之外，還有很多值得投入和珍惜的人與事。

首先要澄清：

親密同性關係 ≠ 同性戀

很多ASD女生會與另一位女生建立非常深厚、排他性很高的關係，但背後可能是友情、依附（attachment）、認同、模仿（identification），也可能是浪漫感情，不能單憑關係親密程度判斷。

怎樣判斷是友情、依附還是戀愛？

其實很多時候連當事人自己也未必清楚。

可以觀察：

- 比較像依附
- 害怕被拋棄
- 需要對方不斷保證
- 對方不回覆便崩潰
- 幾乎沒有其他朋友
- 核心是：「我不能失去你。」

比較像浪漫感情

- 希望成為獨一無二
- 有戀愛幻想
- 渴望身體親密
- 希望建立伴侶關係

自閉症（ASD）女生之間的親密同性關係

作為家長、老師或治療師應如何處理？

通常最重要的不是急於定義性傾向。

而是看看：

- 關係是否健康？
- 是否排斥其他朋友？
- 是否影響學習和生活？
- 是否出現操控或情緒勒索？
- 是否過度依附？

真正需要擔心的往往不是同性或異性，
而是整個人生只剩下一個人。

無論對象是男生還是女生，都會帶來風險。

Clinical Pearls

1. ASD女生的社交困難常被掩飾行為（masking）所隱藏。
2. 學業表現良好並不能排除ASD。
3. 長期社交疲勞及人際創傷往往比表面社交能力更具鑑別價值。
4. 評估時應同時考慮焦慮症、ADHD、抑鬱症及人格特質的影響。
5. 介入重點不僅是提升社交技巧，更包括身份認同、情緒調節及健康界線的建立。

**Thank
You**