



Chinese Parents Association - Children with Disabilities Inc

澳洲弱能兒童協康會

CPA Newsletter
協康會會訊

January 2009
二零零九年一月

President's message:

Dear Members,

I would like to start off by wishing you all a Happy New Year!

2008 has been a successful year for CPA as we witnessed our young members who have achieved significant improvement throughout the year.

This is the third year I serve as President. Over the past years I have been deeply touched by the level of participation from all parent members on all activities that were organised by CPA. I truly believe that CPA is like a 'Big Family', with every parent member having a common goal – to provide children with disabilities with the utmost care.

This year we will continue to build on the success we achieved last year, as well as to look at implementing more diversified services to our members.

As always, CPA could not achieve what it has achieved without a team of dedicated management committees. I therefore like to extend my appreciation to the newly elected management committee board for their commitment in fulfilling our 'Dream' – the dream of helping children with different abilities to reach their full potential in a happy, friendly and healthy environment.

I look forward to seeing you all in the New Year!

Elena Lau
President

會長的通訊

親愛的會員：

首先我在這裏祝願大家新年快樂！

對協康會來說，二零零八年是成功的一年，皆因大家見證了我們的年青會員在這年裏所達到的顯著進步。

今年是我第三年擔任會長一職。這些年來，協康會各家長會員對會內所有活動的參予及支持，讓我深受感動。我深信協康會就好像一個大家庭，而當中每個家長會員都抱有同一個目標——就是為我們的弱能兒童提供至深至廣的關顧。

秉承對去的努力及成功，今年我們會再接再勵，致力為會員開展更多元化的服務。

一直以來，如果沒有一班忠心的管理委員會會員的支持，協康會不會有今天的成果。因此我在這裏特別感謝今屆的管理委員會會員，為實踐我們的「夢想」而作出的貢獻，而這個「夢想」就是幫助不同弱能程度的兒童在一個快樂及健康的環境中去發展及達到他們的潛能。

盼望在新的一年繼續見到您們！

劉敏兒
會長

Contact Us

CPA Newsletter is our quarterly publication. We share community news with our members, and we welcome your contributions.

歡迎會員朋友來稿，在「會訊」發表，使能與其他會員朋友分享，響應本會的「互助友愛」的宗旨。

Post Address 郵址:

PO Box 345
Campsie
NSW 2194

Office Address 辦事處:

Suite 4, Level 2,
59 Evaline Street
Campsie
NSW 2194

Office Hours 辦公時間:

Tues & Thurs 週二，週四
10am—3pm 十時至三時

Phone 電話:

(02) 9784 8120

Fax 傳真:

(02) 9718 0236

Mobile 手機:

0406 233 222

Email 電郵:

cpacampsie@unwired.com.au

Websites 網址:

www.chineseparents.org

And

www.communilink.org.au/
Chineseparents

ABN 63 938 108 704

澳洲弱能兒童協康會週年大會

及 聖誕聯歡

范鎮榮

剛渡過二十週年紀念的澳洲弱能兒童協康會于十二月十四日在 **Auburn RSL Club** 舉行了2008 週年大會暨幹事會選舉，和聖誕聯歡聚餐，共一百四十多人出席。大會通過了幹事會提交的週年和財政報告，並順利選出第二十一屆幹事會，繼續為華人弱能人士服務。週年大會由顧問王友國先生主持。

回顧過去一年工作成果，會長劉敏兒指出，在家長和義工努力下，澳洲弱能兒童協康會能鞏固和落實每週六舉行的青年活動，兒童音樂治療和早期干預活動。活動內容都有長足進步，幫助參與者改善他們的社交和溝通能力。更透過表演的訓練，提高弱能人士的自信和自尊。青少年組的弱能人士曾參加過數次舞蹈和唱歌表演，大受好評。

協康會也舉辦了多次成功的家庭活動，包括家庭營，遊船河，照顧者周等，都得到會員家庭熱烈支持，並加強家長之間的溝通和聯繫。今年的工作，獲得更多家長和義工的主動參與和組織，群策群力，充份表現互助友愛的創會精神。在大家的支持下，今年二十週年紀念的活動更是獲得空前的成功。

為鼓勵弱能子女的兄弟姊妹組織有意義的活動和聯繫，協康會創辦了「兄弟姊妹世界」項目；在婦女工作方面，今年舉辦了婦女健康舞和 健康講座，幫助母親和女性照顧者關注自己的身心健康。在未來發展方面，協康會將致力幫助有年幼弱能兒童的家庭，發展專業性的治療服務和加強會員家庭之間互相幫助和聯繫。

副會長陳劉秀蓉女士于年初榮獲紐省社區服務獎，表揚過去她在弱能人士服務的貢獻。此外，協康會獲得華人社區領袖何沈慧霞女士答允出任名譽會長，這些發展實有賴社區和華人傳媒在過去一年的支持和鼓勵。

當天，聖誕聯歡聚餐節目豐富感人。在享受午餐美食後，澳洲弱能兒童協康會 為感謝義工對本會工作的付出與承擔，向他們送上了精美的獎座，以表揚他們的貢獻。亦給每一位積極參與本會每週活動的青少年朋友，頒發了不同的獎座，讚揚他們的努力，進步，互助互愛和互相關懷。更鼓勵他們繼續這些美德，邁向前方。接着是青少年朋友的音樂表演：唱湊出「月亮代表我的心」及「我的驕傲」。歌唱和伴奏的青少年朋友都很專注認真的演出，獲得很多的掌聲及喝彩。感謝何沈慧霞女士及何健綱先生的慷慨捐贈，鼓勵及祝福。亦多謝嘉賓朱署南先生，Ms Selina Cheung及Clr Philip Sansom 的出席和祝辭。也感謝 Ms Pearl Lin, Ms Selina Chau, Mr Daniel Chan 及香港理工大學(澳洲)員生會送上的聖誕禮物。Virginia Lam(林麗娟女士)也為我們的青少年朋友包裝了精美的禮物，實在非常感謝。會員家長 Cindy 和 Godfrey 及 Geoffrey Wong 為本活動作義務專業攝影，至深感謝。普天同慶，願與會朋友及社區朋友同渡愉快的聖誕新年。

獲選出任第二十一屆新幹事會的十位家長已召開首次會議，會員大會通過決議，邀請會計師 Herman Chow 出任核數師。🌟



二零零八年—二零零九年度幹事委員會

名譽會長 : 何沈慧霞
會長 : 劉敏兒
副會長 : 陳劉秀蓉
財政 : 李麗萍
副財政 : Aileen Pang
秘書 : 陳素娟
委員 : 李羅艷媚 李雲信
 繆桂萍 Sammy Chan
 連郭惠玲
名譽顧問 : 王友國 范鎮榮

2008-2009 CPA Management Committee

Hon President : Hon Helen Sham-Ho
President : Elena Lau
Vice President : Sylvia Tinyow
Treasurer : Maria Lee
Vice Treasurer : Aileen Pang

Secretary : Jenny Chan
Committee members: Elly Li
 Jeff Li
 Sammy Chan
 Ping Mu
 Monica Lin
Professional consultants: Peter Wong

CPA Annual General Meeting 2008 & Christmas Party



CPA held its AGM and Christmas party on 14/12/08 at Auburn RSL Club. Over 140 guests, volunteers, members and their families attended the function.

At the AGM, Mr Chun Wing Fan and Mr Daniel Yung, the Masters of Ceremony for the day, spoke about CPA's activities and achievements in 2007/08. The audited financial statement for 2007/08 was approved by members. Mr Peter Y K Wong, the Returning Officer, organised the nomination and election of office bearers and committee members for the ensuing year. Mr Herman Chow was appointed as CPA's auditor for 2008/09.

The Christmas party started with a buffet lunch. Holding a plate in hand and busily checking different serving counters, too many yummy dishes and a variety of good food, our parents and children had a hard time to decide what to taste first...After a cup of coffee/tea, some delicious desserts and a bowl of rainbow ice-cream and jelly, we finally settled for the exciting programs to follow.

We were honoured to have our special guests come to our Christmas party. CPA Hon President, Hon Helen Sham-Ho, gave her speech congratulating the achievement CPA made in the past year and wished another successful year ahead. CPA was also grateful for the encouragement and support offered by Mr Robert Ho, Ms Pearl Lin, Mr Michael Wong, Mr Sam Chu, Ms Selina Cheung and Clr Philip Sansom.

There was the presentation of trophies to the volunteers

who are special, contributing so much to the association and friends. Every young member (in the youth group, and junior group) and their siblings who had consistently participated in the weekend programs received a special trophy for his/her achievement, for the improvement in the social, communication and sporting skills, and for being friendly, considerate and caring for each other during program time and in the community.

Then, it was performance time. Joanne from the youth group sang two songs, "The moon represents my heart" and "Proud of You", accompanied by the percussion, the drumming, the guitar played by members of the youth and junior groups. The Music Therapist, Ms Winnie Chui, conducted the performance. The audience sat and listened with rapt attention, fascinated by the superb concentration and effort of the performers. They were deeply moved and gave a big applause.

There came the X'mas bell tinkling and the arrival of Santa who brought along with him Christmas presents for our youngsters. There were also lucky participants who reaped the reward of the CPA lucky draw!! Thanks to the generous donation from Hon Helen Sham Ho and kind donors - Ms Virginia Lam, Ms Pearl Lin, Ms Selina Chau and Mr Daniel Chau of HKPoly UAA- for their donation of X'mas presents. We would like to say a big thank-you to our members, Godfrey and Cindy Wong and their son, Geoffrey, professional photographers who volunteered to take photos for CPA on the day. 🌟

Upcoming Activities 活動預告

“Talk to me 聽我細說”

This Program is specially designed for children aged 2-7 years, helping them to express themselves, to listen and understand, so to enhance their communication skills.



這是一個特別為有智障及語言發展遲緩的小朋友而設計的活動，以遊戲小組的方式進行，給二至七歲小孩提供早期訓練。整個活

動著重提供多些能與小朋友單獨個別溝通的機會。細心聆聽他們要傳達的心意，指導鼓勵他們正確發音及發展說話的能力。小朋友能在一個輕鬆和配有柔和音樂的氣氛中，學習與別人溝通，相互照應和交往的能力；家長亦能參與，好能建立更多與孩子溝通的渠道。

時間：逢星期六下午2:30至3:30

地點：Belmore Youth Resource Centre,
38-40 Redman Pde, Belmore



Music therapy 音樂治療班

Music Therapy aims to encourage participants to speak up, express their feelings and gain confidence; it may also strengthen one self's communicative, motor, emotional, social and leisure skills.



音樂治療法是由音樂治療師利用各種音樂媒介去達到一些非音樂性的目的。對弱智兒童而言，由於智能不足而導致各種社會適應問題，若能利用音樂來發展他們適應社會的能力如溝通技能、自我表達、安全感、感知肌能和認知能力等，這便是治療概念的實踐了。

時間：逢星期六舉行 下午3:45至4:30



Sports for Youth Group

保齡球賽 Bowling



時間：星期六舉行，上午11:00 am至1:00 pm

地點：3 - 5 George St, North Strathfield

First Aid Course for Young People with Disabilities

弱能青少年初級救傷訓練班 提供有用的生活技能

澳洲弱能兒童協康會將舉行一項英語初級救傷訓練班，對象是有輕度弱能，自閉症和有溝通障礙的青少年朋友，藉此為他們提供一些實用的家居技能。訓練班的具體內容包括：

- 認識和使用急救藥箱
- 如何處理流血包括流鼻血
- 燒傷處理
- 認識昏厥和痙攣的簡單護理
- 認識和正確使用藥物



這些問題都是弱能人士所常遇見，也是他們需要學習的重要生活技能之一。救傷班的導師是青年義工和從事護士專業的范翹慧小姐，她和一群義工策劃和提供這項小組形式的訓練。參加者將會獲派發一份急救藥袋，他們也需要接受評核，合格者將獲得一份協康會頒發的救傷訓練證書。

日期：二月七日至二十一日（每星期六，共三堂）

時間：下午二時三十分

地點：Belmore Community Centre,
Redman Parade Belmore

費用：協康會會員免費，非會員20元

協康會的目標是希望所有弱能人士都起碼接受初級救傷訓練，以加強其自立生活的能力。但由於場地限制，如果有過多報名者，他們會被編入下次訓練班。協康會會員得將會有優先權。歡迎查詢：

報名：Mandy Yip : 0406 233 222

Computer Course for Youth Group 電腦班

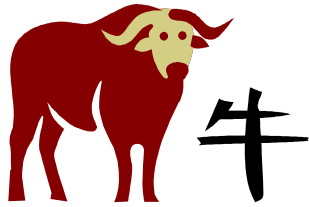
To teach young people with disabilities to learn to use email, to type and to communicate with their friends, to form a sustainable internet network.

教授青年利用電腦去接收查詢資訊，發收電郵，以便與朋友溝通，建立電腦溝通網絡。

2009年3月份開始

查詢：Mandy Yip :
0406 233 222





Chinese New Year of Ox Central Coast Day Trip 新春中海岸一日遊



To celebrate the Chinese New Year, CPA has organised this special activity. Program includes visiting Edogawa Garden in Gosford, Lavender Farm, and Macadamia Nuts Farm & Buffet Lunch.

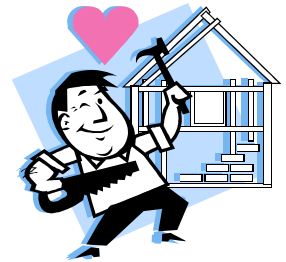
為慶祝農曆新年，協康會特別安排了這個新春活動。行程包括參觀Gosford日本花園，薰衣草場，果仁場及自助午餐等

Date 日期 :	1/2/2009 Sunday 星期日		
Meeting time & place :	8:00 am at Hurstville 華英小廚		
集合時間及地點 :	8:30 am at Strathfield 火車站		
Fee 費用(Members) :	Adult 成人 :		\$30.00
	Child 兒童 0-12 歲 :		\$15.00
	People with a disability 弱能人士		Free 免費

Limited space, first in first serve. 名額有限, 先報先得

Help out by volunteering 義工招募

CPA is always in need of the generous helping hand offered by volunteers. A volunteer training program will be organized in March 2009.



Volunteers are regarded as a vital resource by CPA. They play significantly important roles in the running of CPA. They enable CPA to achieve its missions in providing a range of services to our members and in building a caring community.

They contribute their time, skills, effort, experience and services to CPA either on a short term or long term basis. Others help out on roster basis or when there are programs in progress.

CPA needs helping hand with the following activities:

- The clerical work in the office
- The maintenance of office equipment
- Organising parents groups and group meetings
- Organising and running early intervention activities, projects and outings for the young members;
- Organising seminars;
- Helping in fund raising; raffles and donations
- Organising functions such as Chinese New year celebration, Christmas celebration
- Being the guest speakers at the seminars and Masters of ceremony at concerts and functions.



People help out in volunteering for many different reasons: a desire to show care and concern for others, using leisure or spare time in a useful and meaningful way. Some people would like to keep up work skills, to further personal development or to make more friends.

Volunteering is done by choice, without monetary reward, and for the benefit of the community. We value and respect the commitment of volunteers. We can always work out an arrangement that suits both you and CPA. We also would love to hear from you! 🌍

澳洲弱能兒童協康會是由一羣義工家長成立的。二十年來，都是由義工羣策羣力地去推動她的日常公務及運作。協康會能存在下來，是有賴這一羣義工和家長的熱心協助和支持，獻出他們的時間，技能，專業知識和精神，互助友愛，服務社羣。義工的貢獻是受我們絕對重視和珍惜的。協康會將會在三月份內舉行義工培訓計劃，為有興趣參與義工服務的人仕提供訓練課程，特別在照顧弱能人士方面，以增加他們對義工服務及有關技巧的認識。希望有意參與為義工服務行列的人仕能報名參加。查詢詳情，請與本會聯絡：

0406 233 222

SibSpace

SibSpace – a new program designed for CPA's siblings, held its first get-together during the family camp at Milson Island. This was followed by an outing to Putt Putt Golf at Sydney Olympic Park in November – where we discovered some talented putters amongst us. In mid-December, we had a picnic lunch at Burwood and watched High School Musical 3. In 2009, there are more fun outings and interesting workshops planned. Please feel free to contact CPA if you are a sibling interested in joining future SibSpace activities. 🌟

Karen Yuen



兄弟姊妹世界

SibSpace—一個特別為協康會內的兄弟姊妹而設的活動，首次聚會是在Milson Island的家庭營舉行，接著是在十一月到奧運公園的Putt Putt Golf打高爾夫球，在那裏讓我們發現了當中有些人打高爾夫球的天份。在十二月中，我們又有一次戶外野餐及觀看電影” High School Musical 3”。在2009年，將會有更多歡樂的戶外活動及有趣的工作坊正在計劃進行中。如果您也是一位兄弟或姊妹及有興趣參加 SibSpace的活動，請隨時聯絡 協康會。 🌟

SibSpace Camp @ Mowbray Park

On 9th – 11th January 2009, Sibspace held a camp at Mowbray Park – a holiday farm in Picton, NSW. We took part in everyday farm jobs such as milking the cows, feeding various animals including chickens, geese, pigs, sheep/goats, cows, alpacas, rabbits, horses and kittens, withstanding the not too early daily crows from a rooster and some whip cracking. Unfortunately, I think the whip hit us more times than it cracked. We also tried boomerang throwing, made damper and sampled billy tea. Tractor rides were held everyday which were long and bumpy. On top of that, we did archery, canoeing, played tennis, went swimming and watched movies.

We were very well-fed on the trip. Breakfast included cereal, fruit and toast before having tomato, hash browns, eggs and bacon. For lunch, we had drumsticks, sausages, and wedges, all different types of salad and fruit. Dinner started with an entrée of spring rolls and fried dim sims or soup. One night, the main meal was salad with chicken schnitzel and a potato wrapped in very hot foil wrap. The other night we had steak with vegetables. Desert was chocolate bavarian and chocolate icecream. After dinner we would watch movies and play a bit of mah-jong.

All in all, the camp was a wonderful opportunity for us siblings to get to know one another and brainstorm ideas for future events. Everyone thought the entire stay was fun! 🌟

Pearlie & Bianca Zhang



Archery at Camp



婦女健康講座

Monthly Women Health Seminars

參加婦女健康講座感想

Emily Man

自2008年7月份在協康會的努力策劃下，婦女健康講座成功開辦，至今已已是第六回講座。主辦者的目的為關懷每天擔負照顧家庭、兒女而辛勞的媽媽們，往往忽略了自己保健意識，尤其是有位需要特殊照顧的孩子，作為母親者就更忘我地渡過每時每刻，座上除了媽媽身份者外，還吸引了各種年齡人士尤其是年長者。

協康會請來何醫師主講，她充滿愛心、熱誠，每當講座那天早晨九時三十分，何醫師例必帶著親切的笑容迎人。講座提供如何認識疾病的形成、婦女們最常患的疾病、如何關注個人保健以及食療常識、自然療法等，介紹我們使用時常在家中後園找到的香葉去除抑鬱症，草藥精油或海鹽浸浴皆可達到舒緩、鎮痛、解鬱之效、自我治療——穴位按摩，簡單實用。各位參加者還可即時練習，以便日後能運用自如，可以助人助己。

何醫師是位中醫師，亦曾學習傳統西醫人體解剖學，具備豐富醫學常識，又親切隨和，內容生動而有建設性，使在座各位參加者都十分投入，何醫師對提出的問題亦不厭其煩地詳盡解答。舉辦以來我是一直的捧場出席，雖有時躋上身軀略有不適，也不想錯過這個學習良機。☺



婦女健康講座從二零零九年二月開始，每個月的第二個星期四上午十時至下午一時，在金時協康會辦事處舉行，由何醫師主講。

二月份是：

二月十二日星期四

三月份是：

三月十二日星期四

Women Health Seminar will be held on every second Thursday of each month in 2009.

In Feb: 12/02/2009 Thursday

In March: 12/03/2009 Thursday

For inquiry 查詢詳情：

0406 233 222



CPA Women's Health Seminar started in June 2008. We were glad to see there was a steady increase in the number of participants (up to twenty now) who came to the seminars regularly. A friendship network had been established amongst our speaker Ms Ho and the participants during this six-month period. Sometimes, they even went out for lunch together after the seminars. In December 2008, we had a mini Christmas party held at CPA office. At the party, we served yummy good food and it was such a relaxing environment and everyone had a good time. On behalf of CPA, I would like to take this opportunity to thank our speaker Ms Ho and all the participants for their contribution and continuous support to our association. I look forward to seeing more ladies/gentlemen coming our seminars in 2009. ☺

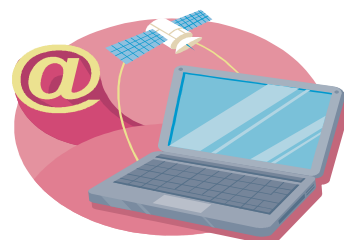
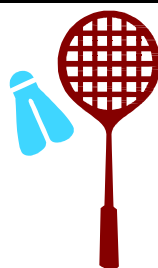


Weekend Program Schedule — Youth Group

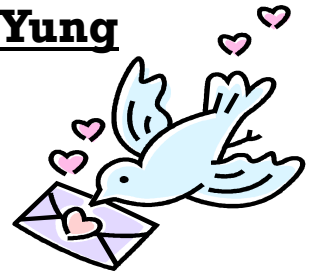
青年組週末活動

February & March 2009 二零零九年 二、三月份

Date	Time	Program	Venue	Address
7/02/2009	11:00 AM	Ten Pin Bowling	AMF	3-5 George Street, N. Strathfield
	2:30-4:00 PM	First Aid Knowledge	Belmore Senior Citizens Ctr	Redman Pde, Belmore
14/02/2009	11:00 AM	Ten Pin Bowling	AMF	3-5 George Street, N. Strathfield
	2:30-4:00 PM	First Aid Knowledge	Belmore Senior Citizens Ctr	Redman Pde, Belmore
21/02/2009	11:00 AM	Ten Pin Bowling	AMF	3-5 George Street, N. Strathfield
	2:30-4:00 PM	First Aid Knowledge	Belmore Senior Citizens Ctr	Redman Pde, Belmore
28/02/2009	11:00 AM	Ten Pin Bowling - Completion	AMF	3-5 George Street, N. Strathfield
	2:30-4:00 pm	Chinese Artwork	Belmore Senior Citizens Ctr	Redman Pde, Belmore
	4:00-5:00 pm	Monthly Birthday Party	Belmore Senior Citizens Ctr	Redman Pde, Belmore
7/03/2009	11:00 AM	Ten Pin Bowling	AMF	3-5 George Street, N. Strathfield
	2:30-3:30 pm	Basic Computer Course	Belmore Senior Citizens Ctr	Redman Pde, Belmore
	3:30-4:30 pm	Cooking Class	Belmore Senior Citizens Ctr	Redman Pde, Belmore
14/03/2009	11:00 AM	Badminton	Hurstville Aquatic Ctr	Cnr King Georges & Forest Road
	2:30-3:30 pm	Basic Computer Course	Belmore Senior Citizens Ctr	Redman Pde, Belmore
	3:30-4:30 pm	Cooking Class	Belmore Senior Citizens Ctr	Redman Pde, Belmore
21/03/2009	11:00 AM	Ten Pin Bowling	AMF	3-5 George Street, N. Strathfield
	2:30-3:30 pm	Basic Computer Course	Belmore Senior Citizens Ctr	Redman Pde, Belmore
	3:30-4:30 pm	Cooking Class	Belmore Senior Citizens Ctr	Redman Pde, Belmore
28/03/2009	11:00 AM	Badminton	Hurstville Aquatic Ctr	Cnr King Georges & Forest Road
	2:30-4:00 pm	Cooking Class	Belmore Senior Citizens Ctr	Redman Pde, Belmore
	4:00-5:00 pm	Monthly Birthday Party	Belmore Senior Citizens Ctr	Redman Pde, Belmore



Letter from SBS 陳淑貞 to Elena & Daniel Yung



你們好。

謝謝你們邀請我參加你們的慶祝會，也很感謝 Sylvia, Paula, Sam and William 的分享，讓我有機會製作了一個很有意義、很精彩的節目環節。現隨信寄上CD，希望你們也會一樣喜歡。我亦已將這環節放在網上，希望更多人分享當天的喜樂，以及更認識你們。

家中有弱能兒童所面對的挑戰是那麼大，路是那麼長、那麼難走；但那天我感受到你們的歡樂、你們的驕傲。我感受到每個家庭成員間互相扶持去培養這個兒子或女兒，去支持這個兄弟或姊妹——我深深體會到每個家庭成員所付出的心力。

在參與慶祝的前一晚，我們的Talkback話題是父親節。為作準備，我看了蔡元雲的作品“從未遇上的父親”。當中引述 Henri Nouwen一句說話：「我們面對新的一代，他們大部份都是雙親健在，卻沒有父親」。的確，現代社會壓力大，父親工作忙碌，父親（有時母親也是）可能未必有時間、心力與子女溝通。但是，那天見到你們的父母都是那麼盡心盡力陪伴子女成長，看到他們進步便樂個不了。我深感你們正在活出生命中最重要成份——愛。

我不禁問自己，家中的弱能子女其實是否就是家庭的福氣。他們將家庭中各成員團結一起，追尋生命中重要的意義——互相關愛。弱能子女對家庭是否就是一個 Blessing in disguise? 一個化了粧的祝福？

我對弱能兒童的兄弟姐妹充滿敬佩。Karen Yuen 在專題文章「一同成長」的分享 touches our hearts. 那天與我同席的 Crystal, 她的出席、她的參與演奏，正流露出她以心、以行動給與哥哥的支持。這群兄弟姐妹的成長路是更崎嶇、更艱難的。我深信他們將會是更有愛心和體諒的一群。我們的社會因為有他們而更有溫情。

最後也感謝你們邀請我的家人參與，讓我的女兒有機會接觸不同的人，體會社會的多樣化。

我的名片上說“Everyone is a unique story.” 那天我接觸到很多獨特、很美麗的故事。

謝謝你們。

祝一切安好！

淑貞
13/9/08



與孩子溝通 Communicate with your child

孩子專注力宜從少培養

朱嘉麗 註冊臨床心理學家
言語治療師

最近遇到一位家長，她投訴五歲的兒子上學時很"心散"，時常東張西望，並常與同學傾計。回家後，兒子不能專心完成習作紙，他會邊做邊看電視。如完成習作後有獎賞時，孩子就會很快地去完成。但家長不想太過倚賴外在的獎賞，於是用命令的方法來"鼓勵"孩子專心工作。但事與願違，這方法只帶來適得其反的效果——家長越迫，孩子越逃避；越是逃避，越不能專心，最終演變成兩敗俱傷的局面。

專注力有助學習

在孩子成長過程中，父母最關注的其中一個話題就是如何讓孩子更為專心。「專心」是指一個人可以專注並且持續地進行一項活動。我曾接觸過很多父母，他們都希望孩子能夠更專心，達到「人在心在」的境界，從而認真地學習。原來，父母這個想法是頗為正確的。心理學研究指出，孩子的專注力是會從三方面影響他們的學習，分別是1) 學習前的動機 2) 學習時的投入程度和 3) 學習後的成效。

4-5歲孩子專注力有限

對於4-5歲的孩子來說，他們的專注力有限。研究指出，這個年齡平均的專注時間為12-14分鐘。有部份家長要求孩子專注活動長達半個小時，對孩子們來說，實在是力有不逮。另外，此階段孩子會較為分心，很容易被其他事物所干擾。

孩子分心有道理

當發現孩子未能專心工作甚至遊戲時，不要只是指責孩子，最重要是分析箇中的原因，才能對症下藥，協助孩子專注於活動中。其中一個影響注

意力的主要因素，就是孩子本身的脾性。有些孩子天生專注力是較弱的，他們較容易被其他事物分心。另外，活動內容的趣味性與孩子的專注力有很大的關係。許多孩子之所以心散，是因為學習內容沉悶及重覆，令他們以未能專注眼前的活動。

專注力可從少培養

孩子的專注力是可以培養的，父母可嘗試以下的方法：

1. 安排一個安靜的環境，例如減少嘈雜的環境（如電視機，收音機）、把玩具收好等。這樣做，減少孩子因這些干擾而分了心。
2. 對於4-5歲的孩子來說，學習時間不宜太長。父母可依從孩子的專注持久度來決定，一般來說，8-10分鐘是較為適當的。
3. 讓孩子有獨處的時間。當孩子獨自一個人進行活動時，不論是遊戲或其他活動，父母不要去干擾甚至打斷孩子的活動。這樣做，孩子才有機會專心眼前的活動，慢慢發展專注的能力。
4. 對於這個階段的孩子，父母應替孩子安排規律化的生活。當孩子清楚知道自己將要進行的事情時，他們會更專注地去完成。
5. 根據孩子的興趣，利用遊戲訓練專注力。父母可與孩子一起玩拼圖、迷宮遊戲、連線遊戲、背"急口令"等。🌐

打破自閉隔膜 孩子教你玩



節錄自(明報)12月29日 星期一 05:10

【明報專訊】當孩子對呼喚不睇不睬，躲在一旁不合群，家長總忍不住向他訓示一番——照大人的規矩這樣那樣才是好孩子；但如果孩子患有自閉症，這種訓示便難以奏效，更可能令親子關係跌落冰點。除了帶孩子上特別設計的課程，家長還能做什麼？專家建議試試「DIR@地板時間」。

沒法交流媽媽變「家具」

爽朗的蕭太說，自己個性一向心直口快，每當兒女玩玩具，她都會要求他們按她認可的方法去玩，或者認為玩這個不及玩那個好，馬上按自己的意思換掉孩子手中的玩具，結果是一次又一次的不歡而散。有段時間女兒一看到她，便緊緊抱着手裏的玩具，生怕被搶走，甚至乾脆躲起來，親子關係跌至谷底。對一般的孩子和家長來說，要修補這樣的親子關係，已經難度甚高，更何況她的兩個孩子都患有自閉症？蕭太說一直覺得兒女把自己視作家中的活動家具，沒有交流。

蕭太十一歲的兒子患有自閉症，因此看見女兒嘉兒到一歲半也沒有和任何人有眼神接觸，更沒語言能力，她便馬上帶女兒去衛生署，經評估後證實妹妹跟哥哥一樣患有自閉症。蕭太很快便接受現實，積極安排女兒參加專為特殊需要孩子而設計的輔導班。不過，她心裏總在想有沒有方法可以和女兒建立起關係：「至少有幾分像對母女吧？怎能一個來，一個躲呢？」

故意出錯趁機溝通

經過轉介和評估，嘉兒三歲時和蕭太參加了協康會推行的「DIR@地板時間」概念課程，每兩星期一起上課。在專業治療小組指導下，蕭太改變了對「玩」的基本概念：從觀察女兒玩玩具的習慣入手，再坐近她，以女兒的方法去玩，她說：「嘉兒喜歡把『煮飯仔』和材料排列，別人完全看不出她排列的意義；為了跟她一起玩，我也在她身邊照樣排列，一邊向她說話，偶爾故意排錯，看她有沒有注意到，她一有反應，我就乘機和她說話。」蕭太亦把技巧融入生活中，好像出門前，嘉兒要別人幫忙穿襪子，她會鬧着把襪子套在女兒手上，讓嘉兒說「No」。一年下來，嘉兒不再躲避她了，更會把自己的玩具交給媽媽。

訪問當天在活動室，蕭太讓現時四歲的嘉兒主導「玩」的方式，陪她跑、跳，一起滾地；間中建議加入玩具，和她交換，學青蛙叫，嘉兒偶爾望一下媽媽，偶爾會用中文或英文單詞示意。到下課了，意猶未盡的嘉兒向媽媽哭鬧，硬拉她繼續玩，要待媽媽重複說了幾遍隨後安排的節目，她才肯安靜下來。

「DIR@地板時間」，是兒童精神科醫生Stanley Greenspan 和臨牀心理學家Serena Wieder，於1980年代共同開創的一套針對情緒和行為障礙的治療理念。此理念強調developmental（發展性）、individual difference（個性差異）和relationship-based（關係為本）。

可查閱：www.heephong.org or www.flooritime.org

把握時機爭取信任

協康會高級言語治療師賴秀瓊讚揚蕭太是個非常積極投入的媽媽，把DIR概念融入生活，大家看見蕭太和嘉兒的關係改善都很高興。

賴秀瓊說傳統採用輔導自閉兒童發展的方式，主要集中在調節他們的官能反應，對過敏部分和遲緩部分適度統合，使他們能有效地應付日常生活。而DIR的治療理念並非取代傳統方式，而是從分析不同孩子的能力背景，針對項目提供有效的活動計劃，幫助自閉兒童發展社交關係，完善他們的生活水平。例如：蕭太「跟隨」嘉兒玩，並非只靠耍樂建立親子情，而是要取得女兒對母親的信任；當蕭太成功引起嘉兒的反應，哪怕只是瞬間的眼神接觸，DIR也要求家長抓住這機會，伸延孩子的注意力，才能進一步起動孩子和他們溝通、交際，直至建立出有意義的關係。在成效研究報告中，接受了DIR理念治療的兒童，過半數在自發溝通、投入環境和明白社交信息上有良好的改進。

賴秀瓊指出，自閉兒童經常沉醉於一些不斷重複的活動中，家長要找尋到能介入的瞬間窗口，需要持久的耐性和心思，而效果往往不是一蹴而就，所以家長的着眼點不是活動的變化，而是在活動中建立的關係，例如孩子喜歡在電腦椅子上急轉，家長可以適當時玩「煞車」、「反轉」或停下後玩「暈倒」，而孩子在他喜歡的活動中，感覺上得到暫時的滿足，接納介入的機會也較高。

蕭太說過去她是用「指導」孩子的方法，希望訓練女兒「進行以大人角度看來有意義的交流」，其實她感覺到孩子不信任甚至勉為其難，但運用「地板時間」的概念一年下來，開始感到女兒不再當媽媽為家具，會對媽媽的表情有反應；而嘉兒也開始表現出遊戲的技巧，用有意義的肢體動作和單字表達自己的訴求也多了。蕭太明白仍有漫漫長路和女兒走，但已有「同行」的感覺。她更悄悄把相若的形式運用到大兒子身上，但他已十一歲了，有很多固定的習慣和溝通方式，改進當然不及妹妹明顯，故她不時向賴秀瓊請教。

融入生活更易見效

由於DIR鼓勵家長每天保持六至十節、每節最少三十分鐘和孩子互動的「地板時間」，對生活忙碌的家長是否有點苛求？賴秀瓊說，DIR的確不能單靠上課時間推行而達到效果，必須靠家長配合及在家中練習，才能漸見成效。賴秀瓊表示，除了家長，連帶其他家人若能接納DIR理念，效果會更為顯著。因為在穩定的環境中，孩子若能得到統一的信息，有利他們的發展。蕭太說，幸好家中外婆、祖母、傭人統統都予以配合。她提醒其他家長把眼光放在相處的質量上，最重要是達到和孩子「交流」的目的，而不是硬性完成時間指標。🌟

Acknowledgement

Special thanks to the following donors & supporters:

Kind donation : Mrs Helen Sham Ho
Ms Nancy Ma (monthly birthday cakes)
Ms Anna Yew
Ms Virginia Cheng
Ms Lina Tinyow
Mrs Sylvia tinyow
Lions Club of Sydney Waratah

X'mas presents: Ms Virginia Lam
Mr & Mrs Daniel & Selina Chau

CPA Banner: Ms Jessica Mu

Photography: Godfrey & Cindy Wong and their son Geoffrey Wong



Birthday Boys and Girls of the Months!!

January

Chris Lin
Barry Mak
Jonathan Lee
Thurman Ha
Tiffany Tan

February

Hei Wan Lai
Brian Su
Kevin Ke
Jonathan Yung

March

Ivan Li
Kelly Lin
Aliza Tam



How can you help ? 請給我們支持 :

捐贈 款項 I would like to make a donation of : \$ _____

本人願意參加為貴會會員 : I would like to become :

會員 Member

附屬會員 Affiliated member

義工 Volunteer

會員年費 \$10
Membership Fee \$10 pa
(From 1 July -30 June)

名字 Name: _____ 姓氏 Family Name: _____

地址 Address: _____ Suburb: _____ Post Code: _____

電話 Tel : _____ 電郵 Email: _____

請將支票抬頭 Please make cheque payable to :
" Chinese Parents Association-Children with Disabilities Inc"

郵址 Postal Address : PO Box 345 Campsie, NSW 2194