



# PEERS®

(Social skills for teenagers with developmental and autism spectrum disorder) – A Parent-assisted Program

「友來友往」自閉症青少年社交小組  
家長參與·同心同行

項目經理 龍嘉盈姑娘

# 就讀主流學校的自閉症青少年...

社交認知弱、  
社交技巧弱



較狹隘的  
興趣

不能融入同輩群體  
有壞名聲  
被取笑/欺凌

## 「友來友往」自閉症青少年社交小組

### 背景

- 美國加州大學洛杉磯分校 (UCLA) 西美爾神經心理與人類行為研究所 (Semel Institute for Neuro science and Human Behavior) 發展的課程
- 經過臨床研究證明 能有效提高自閉症青少年社交技巧的訓練方法
- 由認證的PEERS®導師推行

### 目的

- 加強交友技巧的訓練
- 協助青少年交朋友及維持友誼

## 「友來友往」自閉症青少年社交小組

### 對象

- 中一至中三、確診患有自閉症及正常智力的青少年
- 在人際關係上遇到困難並渴望尋求改善
- 家長願意一起參與小組訓練

### 形式

- 青少年、家長平行小組
- 共十四節，每週一節，每節九十分鐘
- 課後延伸家課（家長指導）

## 青少年小組

上週家課討論

教授主題社交技巧

練習

活動

家課安排

## 家長小組

上週家課討論

介紹主題社交技巧

家課安排

重聚

# PEERS® 內容

- 如何運用良好的交談技巧
- 如何善用電子溝通工具
- 如何於談話中找出共同話題
- 如何懂得進入及退出話題
- 如何辨識良友及與其建立關係
- 學習適當時候講合宜的笑話
- 如何計劃並進行朋友聚會
- 明白何謂體育精神
- 面對欺凌時的適當反應及策略
- 如何改變別人對自己的壞印象
- 如何化解與朋輩之間的衝突
- 學習如何面對流言蜚語

# 友來友往小組的特色

真實環境中  
行之有效的方法

附合自閉症人士  
學習模式的  
教學方法

家長參與

# 如何訓練他們的社交技巧?

成人認為  
正確/應該做  
的方法

教授之  
社交知識  
及行為

# 如何訓練他們的社交技巧?

一位患有自閉症的青少年將進入一個新環境（如：將會參加社區中心的籃球班），你會教導他如何結識新朋友？



# 如何訓練他們的社交技巧?

成人  
正確/應  
用的方法?

教授之  
社交知識  
及行為

普遍青少年  
於真實環境中  
使用、成功的社交技巧

臨床研究證明  
有效、成功  
的方法

# 友來友往小組的特色

真實環境中  
行之有效的方法

附合自閉症人士  
學習模式的  
教學方法

家長參與

# 認知行為治療

認知  
Cognitive

行為  
Behavior

- 學習社交技巧
- 認識社交的潛規則
- 方法：
  1. 仔細而具體的步驟
  2. 蘇格拉底提問法
  3. 導師的示範

→ 立場代入

- 角色扮演、課堂練習
- 家課
- 方法：
  1. 家課回顧
  2. 即時指導、讚賞

# 友來友往小組的特色

真實環境中  
行之有效的方法

附合自閉症人士  
學習模式的  
教學方法

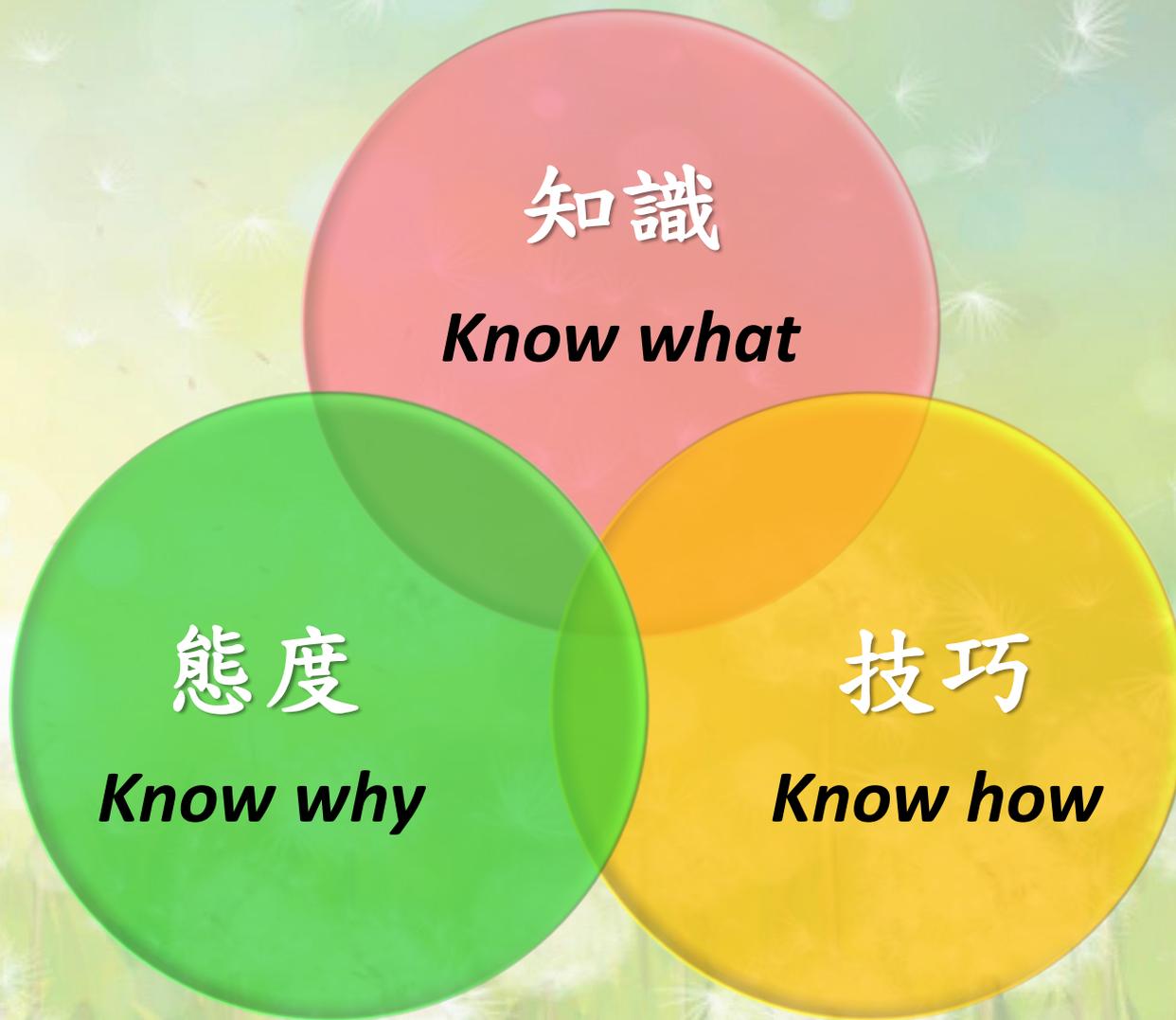
家長參與

# PEERS® 小組家長參與的重要性



- 青少年與家長開放地討論其社交情況
- 具體了解青少年的社交表現
- 增加青少年的學習效益
- 協助青少年類化及應用社交技巧
- 強化家長的親職能力
- 減輕家長的親職壓力
- 提高小組的延續性及有效性

# 如何促進家長的參與



# 促進家長的參與 – 知識

- 社交技巧
- 社交潛規則
- 關鍵詞（與青少年的共同語言）
- 青少年文化
- 青少年的社交表現
  - 小組 VS. 日常生活
  - 校外 VS. 校內
  - 不同的發展階段

# 促進家長的參與 – 技巧

- 具體、仔細的教導
- 擴展興趣
- 協助尋找共同興趣
- 營造自然學習環境
- 協助完成小組家課
- 協助進行聚會
- 反思及討論青少年的困難、挑戰
- 正面讚賞及鼓勵

# 促進家長的參與 – 態度

- 親密的親子關係
- 親密的家庭關係
- 尊重青少年的意願
- 家長間的互助、支持
- 增強家長的信心
- 協助家長解難

# 「友來友往」自閉症青少年社交小組

- 2015年12月 - 2017年12月
- 舉辦10個小組

每組節數	14節
每節時間	1.5小時
導師人數	- 2位 (青少年組導師) - 2位 (家長導師)
參加者人數	7-8 對親子
共受惠人數：	172人

# 研究之初步成效

- 青少年之社交知識、社交技巧有明顯的進步
- 減少了狹窄興趣、重複性行為
- 與朋輩相處時，減少了衝突和退縮的情況
- 家長的積極參與及持續的介入(十四節小組後)，對延續小組的有效性起了正面的作用

# 青少年分享

- 小組能涵蓋大部分他們感興趣的社交主題，  
如：交談技巧和處理朋輩間排擠
- 喜歡導師的角色扮演示範，能更具體、有效地  
掌握立場代入
- 希望加插異性相處、發展及維持親密關係的技巧  
(這是成人版PEERS<sup>®</sup>所涵蓋之內容)

# 家長分享

- 改善親子關係
- 小組提供良好的平台：
  - 家長與青少年開放地討論
  - 了解青少年的社交狀況、朋輩互動
- 欣賞小組中設有家課：
  - 推動青少年在日常生活中應用所學的技巧
  - 有效協助家長於生活中指導青少年
- 社交技巧也適合家長、成人在職場上應用

