

# 聖道學校推單車訓練班 學童建自信家長萌希望

基督教中國佈道會聖道學校（聖道學校）是一所教育中度智障兒童的學校，長年堅持尋求方法讓學童突破能力限制。近期校方結合香港教育大學（教大）一項研究，推出單車訓練班。雖然受疫情影響，可是在短短的三個月，參與訓練的學生變得有自信及主動學習，初見成效。這項計劃不僅改變學生的能力，還使家長對子女萌生期待及希望。

**校長：特殊教育就是要為學生計劃未來，突破現在能力限制。**

聖道學校校長林家儀博士指出這項計劃對學生有裨益，同時讓家長重新認識子女的潛能。這是校方一直追求的使命，而教大謝采揚博士做相關研究，亦是希望可以改變中度智障學童的認知，包括認知及執行功能。這項研究正與學校的關注事項相配合。

中度智障學童學習新事物，除了需要學校教導之外，關鍵之處是家長能否提供更多實踐機會及



▲聖道學校校長林家儀博士（右四）感到活動初見成效，與負責教師及家長合照時各人都讚賞不已。

對子女能力抱有「期望」。開始時家長需要「放心」讓子女踏出第一步，鼓勵子女探索，並需要「不放手」，一起陪伴子女成長。林校長很高興這計劃除了培養學生的運動習慣，成為學生的閒時活動，更促進親子及家庭關係，有家長感到子女判若兩人，反映家長肯定子女的進步，並且讓林校長相信現時的方向是正確的，有信心與同工攜手普及這項計劃及推展到其他運動。

**家長：我重新認識自己的子女，看見未知的可能。**

這項計劃必須有家長的參與才能達到良好效果，分享的家長各有經歷與希望，但是同樣感到子女變得有自信及提高了認知，看見了未知的可能。

謝梓健的哥哥及父親都是熱愛單車運動的人，父親的參與度很高，儼如半個教師。現在的梓健會主動說要回校學習單車，父親感到梓健變得自信而快樂。單車運動令家人關係更融洽，父親希望有一天能夠與梓健踏單車環繞台灣島一周，過程將成為兩者良好的學習經歷。

蘇南燊曾經被評核為不適合學踏單車，有一天，母親接獲陳振傑老師（陳sir）的邀請，表示有信心教南燊學懂踏單車，母親抱着不妨一試的心情，交給陳sir及其他教師與教練。由於母親不懂騎單車，最初沒有參與，過了數星期某一天陪伴兒子練習時，驚喜兒子已經學懂，而且每次陪練都令她有驚喜，最近一次兒子懂得上落斜坡及閃避障礙，過程充滿自信，判若兩人。母親感謝校方及熱心的教師，啟發了兒子的潛能及讓她看到兒子的另一面。

Ali Muhammad的父親經常陪伴他學踏單車，兒子由不懂平衡學起，現時能夠平衡，而且令父親感到最安慰的是學校能夠提供機會給Ali。現在Ali變得很少亂發脾氣，偶然還與年齡比他小的兒童說話，



▲蘇南燊的母親陪伴兒子學踏單車，感到他充滿自信，判若兩人。（相片由受訪者提供）

這是很明顯的進步。Ali父親考慮買新單車給兒子，理由是「他愛踏單車，而且要減肥！」一切都為兒子的健康着想，包含不可言喻的父愛。

葉芷汝的母親感謝林校長及學校推行此計劃。母親一直希望芷汝多做運動，學校教導芷汝踏單車，家人也可以在閒時和她一起活動。母親希望芷汝畢業後能夠繼續和家人一起踏單車，建立健康的運動習慣。

歐陽浩田父親起初怕兒子踏單車發生意外，所以並不贊成。但母親向來支持兒子做運動，加上學校在計劃中以一對一形式學習，以及提供足夠的保護裝備，令父親開始改觀。母親感到兒子做運動後，無論感覺統合、控制情緒等能力都提高了，希望運動能成為兒子的「終生伴侶」。

林家朗曾經學踏單車，但沒有成功。參與這次計劃終於學懂平衡和操控方向，父親希望運動為兒子帶來健康及改善各種能力。另外，父親感到兒子學踏單車後增強信心，過去不敢試的事物，變得敢嘗試，並且提高了自理能力，開始幫忙做簡單的家務，踏單車的好處與生活連繫，這是校方及家長最期待的效果。

## 研究計劃簡介

關於單車訓練班與教大「體力活動與自閉症小童認知能力及自控能力的關係」研究計劃分三階段進行：

**第一階段：**在校內教導，在家持續練習，以家校合作方式建立家長及學生的信心。

**第二階段：**教大先為學生進行自控能力評

估，然後邀請家長、教練進行密集訓練，再進行能力測試，評估學生的能力變化分析數據。

**第三階段：**透過「精英運動員慈善基金賽馬會動感校園計劃」等延伸練習，使運動融入生活，學生能力得以持續發展。