



序

本書作者是與筆者相處六年的工作夥伴，很榮幸也很高興獲得何博士再次邀請，為他的著作寫序。拜讀《一個家庭三個 SEN》後，第一個感覺是「態度決定高度、心態決定境界」。

何博士從事教育工作三十多年，既是學校生命教育的掌舵人，也是資深註冊心理學家，他對於如何培養學生，尤其是培育那些有特殊教育需要的年青人的心得，不容置疑。他的心得不僅是來自學科上的理論，更來自累積多年的親身經歷和修練。我最欣賞何博士坦然豁達、積極面對「一個家庭三個 SEN」的心態。他口中「有病醫病」的正向思維，對於一些仍諱疾忌醫、不敢向親友老師提及子女有先天性特殊學習需要的家長而言，就如一面鏡子提醒他們反省和反思。病本身絕不可怕，可怕的是患者和照顧者因病感到羞愧、自卑、惱怒和憎恨，繼而變得負面和消極。

「天下無難事，只怕有心人」，成功是屬於努力不懈、堅持到底的人的。何博士以愛扶持太太，以耐心培育子女；何太靠著神得力，接納自己和子女，努力調校育兒方

法和心態；一對孖寶又積極鑽研適合自己的學習方法，使這「一個家庭三個SEN」都能在各自己的領域上為主作鹽作光。我為這個不一樣的家庭感到驕傲。

何博士在此書就培育有 AD/HD (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder) 及 SpLD (Specific Learning Difficulties) 孩子所提及的策略、AD/HD 兒子及 SpLD 女兒成長和讀書的心得、AD/HD 及 SpLD 太太的成長及工作體會，以及家庭成員的相處之道，必定為有需要的家長、社工和老師，以及有興趣理解 AD/HD 和 SpLD 的讀者帶來啓迪。願這本書為有需要的人帶來祝福。

夏麗珠博士



林序

近年，特殊教育需要 (Special Educational Needs, SEN) 漸被更多人認識。有 SEN 的人不單學習上會遇到困難，更會終身受影響。他們經驗各種困難的緣由主要是先天的，因此一些人並不察覺自身有 SEN，只覺能力不及別人。更有父母和教師忽略了孩子有 SEN 的可能，只責怪子女或學生懶惰，沒有努力學習，因此錯過為孩子提供及時的支援和訓練。

何博士的妻子和一對雙胞胎子女，先後確診注意力不足/過度活躍症 (AD/HD) 及讀寫障礙 (Dyslexia)，但他們沒有埋怨，反而積極面對、努力克服困難，亦欣賞各人的優點，看為天賜之禮物。他們一家四口在這書中各自執筆講述 SEN 的經歷，包括如何克服困難、如何與悲喜共存，以及怎樣以自身的專業將理論應用於日常生活中，以大理論、小智慧來處理各種情況。讀者如能細嚼書中內容、反思，定必獲益良多。

認識何博士三十多年，初認識時正值他在英國進修，並努力追求何太 (Winnie)，因而有幸見證他們的愛情萌芽！當時他倆青春俊俏、充滿活力，實在令人欣悅。之後

回港未幾便共結連理，婚後誕下一對龍鳳胎，一家四口，樂也融融！

二〇〇〇年初，我開始參與讀寫障礙學生家長學校合作的研究工作，其後推動專業培訓課程，期間再遇何博士一家，得知他也積極參與推動AD/HD的分享工作坊，及後便邀請他參與特殊教育文憑課程的講學工作，學員都高度讚譽何博士。

何太太回港後則再執教鞭，及後加入教育機構做行政工作。她雖然因AD/HD加上繁重的工作而倍感辛苦，但幸與何博士互相扶持，可以克服工作上的困擾。她的工作能力沒有問題，只是要努力專注。幸好，她不介意讓同工知道她的困難，而同工亦看到她工作的努力。

他們的大女兒倚樺從小平衡力較弱，但她選擇去練習體操來克服動作協調的困難，並希望將來能成為體操運動員，她的努力令她獲得第三屆「希望獎學金」。後來升學，她選擇修讀營養學，並以一級榮譽畢業，現在是一名英國註冊營養師。倚樺的努力令人欣賞！

他們的小兒子子駿是「希望獎學金」第五屆得獎者。他從小受AD/HD困擾，但志向不減，希望成為一名獸醫。現在他已畢業，是一名動物學碩士。雖然他經受專注力的問題，但仍努力達成心志，其志可嘉！

何博士一家人，面對SEN但仍擁抱困難，邁步豐盛

人生！

誠意推介此書！

林張惠貞女士

香港大學專業進修學院—HKUSPACE

(特殊教育文憑—課程統籌)

希望獎學金 (創辦人)

專注不足/過度活躍症 (香港) 協會 (榮譽顧問)

香港讀寫障礙連網 (義務顧問)

2022 年春

All Rights Reserved





▲ 女兒和兒子的三歲生日會。

序言

一個家庭四口子，四個當中有三個是有特殊教育需要 (SEN)。究竟這家人是怎樣生活的？

有人說，這家庭中我是最辛苦的一個，但我倒覺得這是恩典，這是福氣。一生中喜得雙胞龍鳳胎，已經是天大的喜事；後來子女逐漸成長時，慢慢發現他們的狀況，兒子被確診注意力不足/過度活躍症 (AD/HD)，女兒則被確診讀寫困難 (SpLD)，又是一陣驚喜。試問天下間取得心理學博士頭銜的人何其多，但要將所學習到的理論認真地實踐出來的又有幾人？甚至是天天都要實踐，風雨不改，沒有休假。回望這二十多年的日子，理論加實踐令我的生活充實，至今我可以放膽與人談論如何培育有 SEN 的孩子。雖然我們的培育方式並不完美，而且每個孩子都是獨特的，但這個家庭經過這二十多年，其中成功的地方至少可作別人的參考，就算是失敗的地方，也可以成為借鏡，讓後來者不用重蹈覆轍，減少走冤枉路的機會。

當妻子說兒子像她，之後確定兒子是 AD/HD，而 AD/HD 遺傳的機率大，她就立即去找精神科醫生診斷，結果沒有懸念，她也是 AD/HD 家庭中的一分子。面對妻

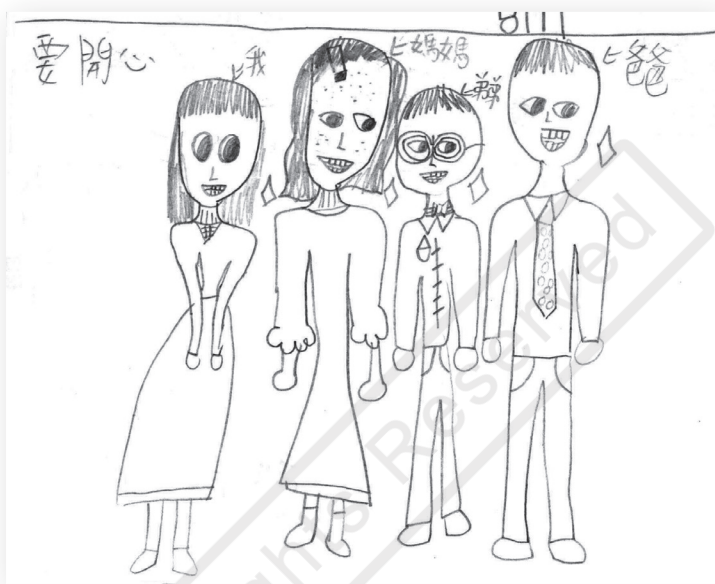
子確診 AD/HD，我的情緒沒有太大起伏；眼前這個人是自己年輕時選擇要一起生活的，又相處了十多年，早已經熟悉習慣她的個性。若是面對陌生人，知道對方是 AD/HD 可幫助我多了解這個人，心裏有個底；但對於已經日夕相處十多年的伴侶，AD/HD 這個資訊對我認識對方的幫助不大。有時候我反而覺得自己是受到 AD/HD 的魅力吸引，因年青時的她活潑好動、開朗健談、跳來跳去又跑來跑去，這真是吸引我展開追求她的原因。

若問：一個家庭裏，一個人要照顧三個有 SEN 的，是不是很辛苦？我的子女一定會認為答案是「不」，他們會說是他們三個人一起照顧我。他們經常指出我精神欠佳，有精神（不振）病，需要他們一起照顧我。其中一個例證就是我每晚須十時半前上牀睡覺，我的女兒因此經常說：「識咁多 Uncle 和 Auntie，未見過有人似你要十點半瞓，你重唔係有精神病？」然而，我心想無論怎樣，誰照顧誰、誰被人照顧，只要我們是一家人，一切也不用計較。始終人與人之間相處，都離不開互相照顧，只要大家珍惜相聚的時間便好了。

從心理學角度來說，一個家對青少年的成長十分重要；一個家可以為年青人帶來安全感和歸屬感，這正是人本主義大師馬思勞 (Abraham Maslow，或譯馬斯洛) 提倡的，除了人基本的生存需要——食物以外，安全感和

歸屬感是人第二和第三層的需要。青少年有安全感和歸屬感，便似得到了一個良好的基礎，讓他們發展自己的才能、培養自己的興趣，有利建立較穩定的社交生活和情緒生活。簡單來說，一個家是年青人最好的避難所，亦是他們最強的后盾，因為可以在那裏找到父母對子女無條件的愛、無條件的接納和支持。家是一個安舒區，亦是一個避風港，家人可以在這裏歇息，互相支持，沒有計較和計算。即使我們已經是成年人，有時候回到家裏，也是可以放鬆的一刻，使我們再有力返回職場。

一個家能夠建立起來，取決於家庭各成員的努力和態度，不論當中是否有 SEN。我們一個家庭四口子，四個當中三個有 SEN，一樣可以共同建立一個充滿愛的家庭。感謝主，祂先愛我們，讓我們懂得愛家人、愛子女；又因著父母愛子女，子女懂得怎樣去愛別人、愛父母。感謝主，愛成為我們家庭的動力，主的愛常與我們同在。



▲ 女兒繪畫的全家福。

一個家庭三個SEN

當AD/HD遇上SpLD

作者 何仲廉 Ho Chung Lim、何陳淑敏 Winnie Chan、何倚樺 Eva Ho、何子駿 Joseph Ho
插圖 何陳淑敏 Winnie Chan、何倚樺 Eva Ho
責編 羅慧琪 Ricky Law
校對 謝偉強 Alvin Tse
書裝 Charlotte Chau
排版 胡敏

印象文字 InPress Books

香港火炭坳背灣街26號富騰工業中心10樓1011室

(852) 2687 0331 info@inpress.com.hk <http://www.inpress.com.hk>

InPress Books is part of Logos Ministries (a non-profit & charitable organization) <http://www.logos.org.hk>

發行 基道出版社 Logos Publishers

(852) 2687 0331 info@logos.com.hk <https://www.logos.com.hk>

承印 陽光(彩美)印刷有限公司

出版日期 2022年10月初版

產品編號 IB710

國際書號 978-962-457-631-3

版權所有·請勿翻印 All Rights Reserved

© 2022 by Logos Ministries Limited

Published & Printed in Hong Kong

Logos BookFinder | 🔍

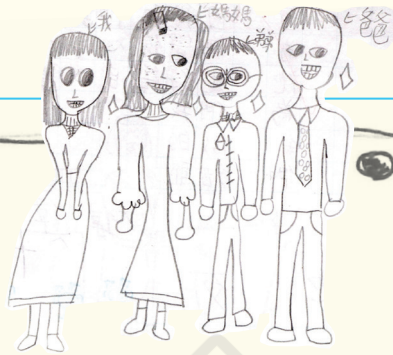


InPress Books | 🔍



刷次	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
年份	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22

©2022 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved



究竟這家人是怎樣生活的？

一個家庭，三個成員各有特殊教育需要（SEN）。

家庭可以是我們的安舒區和避風港。一個家能夠建立起來，取決於各成員的努力和態度。一個家庭三個 SEN，一樣可以一起建立一個充滿愛的安樂窩。

身兼心理學家及老師身分的爸爸，與注意力不足 / 過度活躍症（AD/HD）、讀寫困難（SpLD）的家人相處，將學到的理論切切實實地實踐出來！他也在本書中與曾修讀特殊教育課程的媽媽，跟讀者分享如何培育 SEN 的孩子成長。書中亦記載了 AD/HD 及 SpLD 孩子的自白、父母的心聲、孩子的特徵、學習的障礙和人際關係的難點，既有助讀者了解怎樣與 SEN 家人相處互愛，也可以成為家長、社工和老師的參考。



印象文字
passion in press

分類：教養子女 / 教育
Cat. No. IB710 | HK\$88
ISBN: 978-962-457-631-3



9 789624 576313
基道特約發行

©2022 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved