

培養組織能力的十步驟：

不只是為了家庭作業

作者：Michelle Garcia Winner

原文網站連結

<https://www.socialthinking.com/Articles?name=10%20Steps%20to%20Foster%20Organization%20Homework%20and%20Beyond>

我們的日常生活是由一系列連續的想法、抉擇、行動和對周圍人事物的反應串連而成的。我們的內在想法和外在行為表現有時能同步互相配合，相輔相成，有時卻不行。而決定此一重要能力的就是執行功能 (Executive Function)。執行功能是一種無法訴之以形的能力，包括了計畫、組織、排序、衡量輕重、轉移注意力和時間管理。有些人的執行功能發展的較完善，如交通指揮，婚禮計畫秘書，企業管理人等，而有些人則不是。執行能力是生活各方面都不可或缺的，小從泡咖啡大至管理一個能賺錢的企業。執行功能通常是自然養成，不需經過特定正式的訓練。我們每個人多多少少都有執行功能能力，或者我們都認為我們應該擁有這個能力。

對學生、家長和老師而言，沒有其他任何事比缺乏執行功能更能影響家庭作業的完成，造成師生家長間的衝突和所有人的緊張焦慮感。一個學生在課堂上、一整天或一星期中需要注意完成的細節無以數計，其中壓力足以壓垮一個健康的孩子。

我常被問到，如果作業對我們學生的執行功能造成這麼大的壓力，那是不是應該讓他們避開這些作業？答案是絕對不行！組織能力不只是課業能力，而是一種生活能力。而就像社交能力，我們很少直接教導孩子這些技巧。在美國，只有少數幾州將執行能力當成基本教育課程的一部分。

那麼我們從哪開始呢？首先，我們必須了解當學生進入中學時，所需的組織能力有多麼的複雜。只有了解到我們學生實際上在哪些方面需要使用組織能力時，我們才能更確實的教導他們該學的技巧。再者，我們需要了解組織能力在靜態和動態情況下的不同表現。

培養組織能力的十步驟：不只是為了家庭作業

www.actcommunity.ca/act-in-chinese/

10 Steps to Foster Organization: Homework and Beyond! (Chinese - July 2016)

Copyright - Michelle Garcia Winner www.socialthinking.com

靜態系統 和 動態系統

靜態組織系統和能力通常由下列因素構成：同樣的事物、同樣的時間、同樣的地點和同樣的處理方式。

學生通常在幼稚園大班和小學一二年級時，開始接觸需要靜態組織能力的工作。我們將課業分段，明確指示要求學生在固定的時間和地點完成某一部份的工作。舉例來說，

“在右上角寫下你的名字，詳讀說明，完成功課，寫完後將紙反放在桌上，然後靜坐等待時間到點。”

動態組織系統和能力則需隨時調整工作量、輕重順序、時間分配、分工細節和地點。這些調整通常是由學生主動而非老師明確告知。小學老師在四年級左右會開始給予這類動態型的作業，伴隨著相當程度的輔導。漸漸的，我們會希望學生在少量輔導和直接指示的狀況下，也能完成需要動態管理的課業。到了高中，幾乎所有的學校或家庭課業都需要學生用到執行功能去動態的管理時間、資源和工作地點等等。

好消息是：我們大家都知道要完成動態型的作業，就要先把作業分成靜態的工作。

動態型的作業需要思考，而靜態型的作業則需要實際行動。

動態型的作業如寫作，需要學生在開始作文(靜態的工作)之前，先花大量時間思考主題和組織內容(動態的工作)。而許多有社交學習障礙的學生覺得最困難的，就是如何把動態型的作業拆解成更明確的靜態型作業。

提早開始！

學生早從幼兒園時期，當我們要求孩子收拾玩具時，就已經開始練習組織能力。老師們在大班時就可以明確分別出有組織能力和缺乏組織能力的學生。到了小學四年級，老師已期待學生擁有熟練的執行功能能力。

但實際上，大部分有自閉症的學生在課業上，特別是執行功能上，急切的需要輔導。你的幫手來了！下列十個步驟，明確闡述可提高學生執行功能內靜態和動態組織能力的各項機制。雖然這些步驟是相關且互利的，但請不要一次教完所有步驟。對有自閉症的學生

培養組織能力的十步驟：不只是為了家庭作業

www.actcommunity.ca/act-in-chinese/

10 Steps to Foster Organization: Homework and Beyond! (Chinese - July 2016)

Copyright - Michelle Garcia Winner www.socialthinking.com

來說，可能每個方法都不易了解和精通，我們必須給予他們足夠的學習時間，調整我們的期待，利用各種機會詳談、確認沒有溝通的死角或誤解。學習執行功能本身就是一件動態的系統，其中包含靜態的元素。你一定要確認你的孩子或學生在每個階段都能有信心的學習並體驗到成功學習的快樂。

培養組織能力的十步驟

1 明確設定需要做的工作 - 避免任何假設

家長和老師常把組織能力看得太簡單，而設定目標如“學生必需在行事曆上記錄作業”這個目標的假設前提是學生在行事曆記下大概的資訊就足夠了，事實卻非如此。師長必需先組織自己的思慮，才能更有效的教導執行功能。除了出作業外，更須幫助學生了解如何運用組織能力完成作業。

2 以動機強化學習

幾乎所有組織能力較弱的學生，都同時缺乏完成作業的動機。師長常不了解缺乏完成作業的動機，其實是出於學生對作業複雜度感受的壓力。最“聰明”（智力測驗得分較高）的學生通常是最缺乏動機的。我們常認為聰明就代表有組織能力，而會對學生說“少來，我知道你會做，你那麼聰明。”然而，他們其實是一群面對壓力時最難激勵的學生，因為學習對他們來說一直都很輕鬆沒有甚麼壓力。學生到了青少年時期，必需要了解完成作業是有回報的，就算是那些對他們而言很可笑的作業。完成作業的行為本身，幫助他們在別人的眼中建立了努力負責的形象，同時他們的成績進步了，也透過達到課業要求而增加自身的自我價值感。許多學生需要非常具體的強化系統，以更細微的分工配合更及時的強化獎勵。例如，如果一個學生無法專注的工作一個小時，我們就把作業分得更細，讓他能不需要停頓的在十分鐘內完成一小部份作業，並在完成時立即讚美給予獎勵。當學生能夠充滿信心地了解并完成作業時，他就更能自我激勵強化學習。反之，如果你找不到可激勵學生的動機，那麼不管你組織概念教的再好，學生也不會願意去實行。

3 環境準備

有教過組織能力的大家應該都了解這一步驟。建立一個固定的工作環境，準備好做作業所需的重要事物；如科技輔助、教材、文具、或甚至師長的就近監督。

4 分工並預估時間

老師覺得已合理結構化的作業，對執行功能較弱的學生來說，可能還是一大難題。例如“針對某一國家的經濟、文化和氣候寫一篇報告”這作業指示很清楚吧？其實不然。我們必須讓學生了解如何把作業分解成小段，然後再由小段組合完成整個作業。不是每個學生都會知道這篇報告需要三大段，如何將每一段當成一篇小的報告來寫，之後再彙整成完整的報告。再來，當學生將作業分工好了後，他們還需要能夠預估完成每一段分工所需的時間。大部分組織能力較弱的學生在預估和管理時間上也有相對的障礙，實際上他們的時間觀念、和對時間長短的解讀及預測能力都很弱，而這卻是一樣非常重要的生活能力。讓我們仔細想想，我們在作任何事之前，是否都已先預估了所需的時間。我們規劃我們所有的時間，衡量每件事所需的時間，之後決定我們要在何時完成某項工作，是現在、一小時後、今天晚一點、或是這星期之後的某一天。家庭作業對於學生也是如此，當學生可以正確預估做作業所需的時間時，他們相對的會比較願意面對作家庭作業。舉例來說，學生如果知道數學作業只需五至十分鐘即可完成，他通常會比較心甘情願地去做。相反的，對一個無法正確預估時間長短的學生來說，因為不清楚作業完成所需的時間，造成極度的焦慮，演變成學生因為不願做一個十分鐘可完成的數學作業，而哭鬧了四十五分鐘。當學生的組織能力中少了預估時間的能力時，他很可能浪費更多時間而非好好利用時間。

5 運用視覺結構輔助

隨著學生成長，家庭作業也從單一老師給予的靜態型作業，轉換為各科老師給的動態型作業。我們期待學生能夠組織自己去應付在不同年級、不同課程所需的學習技巧，但是我們從來沒有教過他們這個重要的組織能力。學生其實可以利用一些可以呈現時間和工作進度相對關係的圖表，如甘特圖 (Gantt Chart)，幫助他們規劃和監控多項作業。這類型的條狀圖表，讓學生透過視覺的具體呈現，清楚了解各個作業的進度，該完成上交的時間點，和所剩可工作的時間。目前甘特圖多為企業和專案經理所使用，還未設計為了學生管理課業可用的軟體。

培養組織能力的十步驟：不只是為了家庭作業

www.actcommunity.ca/act-in-chinese/

10 Steps to Foster Organization: Homework and Beyond! (Chinese - July 2016)

Copyright - Michelle Garcia Winner www.socialthinking.com

6 決定優先順序和規劃日程

首先記得，我們每天都會規畫要做的事，但並不是每天都會完成所有預定要做的事。我們會先做緊急或重要的事，而擱置其他的工作。在學校裡，老師通常決定了工作的先後順序，但有時事情的價值重要性也會影響優先順序。一個到時間該交的作業並不一定代表學生必需要決定完成這個作業，特別是當這個作業對老師和學生的影響都不大的時候。有時學生必須作出抉擇，我該讀書準備考試，還是寫一個只值學期總分三分的作業？我們需要幫助學生了解如何決定優先順序，同時學生要體認有時他們必須先辛苦完成該做的苦差事後，才能作他們最想做的事。就像我們每個人都有無趣卻一定該做的事。

有些學生就算有了規劃好的日程表，還是很難實際完成該做的事。尤其許多智力較高的學生，會不願意作他們沒興趣的作業。他們對不喜歡的課業可能只有七到十分鐘的基本注意力(若想知道基本注意力的長短，你可觀察學生做一項他不感興趣的作業，計時他可以專注多久不分心。你可能會很驚訝時間有多短！)我們要教導學生在注意力分散前，讓自己暫停休息，透過頻繁的短暫休息，讓自己更有耐力完成日程表上該做的事。舉例來說，一位神學系的碩士生，知道自己只能專注十分鐘，之後就會分心或不耐煩。他就利用視覺計時器 (visual time timer) 提醒自己每十分鐘休息、伸展放鬆自己的身體。一旦完成幾個這樣短的工作週期後，他會給自己一個較大的獎勵。自我獎勵的關鍵在於這些短暫的休息不可太讓人分心或太上癮(如電玩遊戲、看電視、或閱讀)，而應該是快速的休息，好讓自己重拾注意力，例如一些幫助感覺統合的運動、吃個小點心、去一趟化妝室、或是站起來在房間內走一圈。

7 蒐集資訊

簡單來說，蒐集做作業所需的資料也需要時間，學生要把這些時間也規劃入他們日程表中。例如，在圖書館找資料應該是分工的一部份，也別忘了往返圖書館所需的時間。大家可參考 Sarah Ward 和 Kristen Jacobsen 的“準備，行動，完成”(Get Ready, Do, Done) 中的實用策略。

8 換位思考

當學生能站在老師的立場思考時，就更能夠有效率地完成作業。一份遵從老師指示和達到老師要求標準的作業，就是做得好的作業。我曾碰過一位高中生，非常細心努力地完成了電腦課裡的程式作業，但老師怒氣沖沖地對我說，雖然學生的程式寫得非常好，但卻和老師要求的作業一點都不相關。家長對家庭作業的觀點也同樣重要。很多家長要求孩子做完作業後才能看電視或上網，有時孩子自己覺得他已經完成很多作業了，但在家長的眼中卻不認為如此，家庭戰爭就此爆發。有社交和組織能力障礙的學生很難理解換位思考的概念，我們為此提供一種教學策略“圖解社交行為”(Social Behaviour Mapping)，幫助學生了解自己的想法和行為反應如何影響周圍的人和他們的想法，進而根據他人的想法修正自己的行為。

9 溝通再溝通

有社交和組織能力障礙的學生通常不知道如何或何時該要求幫助。千萬不要認為這些學生，尤其是那些“聰明”的學生，應該與生俱來的就知道要怎麼開口要求幫助，請老師解釋清楚細節，或是和同儕合作完成作業。這些能力對我們的學生來說一點都不簡單，而是必須明確直接的教導他們。在此提醒大家，大部分的學生在進入中學以後，寧願找同學而不是老師幫忙。如何與同儕聯繫溝通，也是學生成功完成專科學院或大學學業的必備能力。

10 完工和獎勵

首先要確認學生了解完成的定義，不管是在家或是在學校。例如，家庭作業完成的定義是學校老師收到了才算完成。在小學時期我們常見的交作業籃子或是箱子，到中學後就極為少見。我們要確定學生知道如何交作業，不管是交實品或網路上傳。家長要等到作業確定交出後，再給予獎勵和慶祝。我們常見很多學生努力地做完作業，但卻沒有交到老師手上。

花些時間慢慢來！

這裡要提醒大家，我們要即時和頻繁的激勵學生。隨著孩子長大，他們面對的課業和日常生活也越來越複雜多變，老師和家長必須齊心協力，瞭解上述十步驟中哪幾項是孩子缺乏或不會的，進而開始教導。組織能力的學習需要很長的時間。記得：組織能力影響的不只是課業，而是一輩子的生活！

作者簡歷

Michelle Garcia Winner 蜜雪兒 嘉西亞 維那，是一位國際知名的語言病理治療師，也是一位充滿熱誠創意的講師和作家。她與同事透過她的診所 **Michelle G Winner's Center for Social Thinking** 提供個人、家庭及學校有關社交思考的諮詢服務，如果需要更多相關資訊，請至網站 www.socialthinking.com

譯者簡歷

Christine Hung 來自台灣，畢業於密蘇里州立大學。現任加拿大 **Autism Community Training** 自閉症社區訓練協會的諮詢員 www.actcommunity.ca Christine 在 2004 年因女兒的診斷，進入自閉症的世界，2005 年移居溫哥華，目前在 ACT 主要服務卑詩省內的華裔移民，同時也希望透過網路無國界的力量接觸到更多自閉兒家長，分享彼此的心得。