

黑帶高手教跆拳道回饋社區

自閉兒習武或可改善病情

本報記者程邁紐約報道

我們都知道，習武，可以強身健體，能夠匯神聚精，不過，我們並不知道的，原來，對於患有自閉症的兒童來說，習武，也是一種效果很好的鍛鍊。接受武術訓練後，自閉兒童能夠按部就班處理日常生活，逐漸學會溝通的方法，以及舒發壓抑在心的焦慮。習武十多年現是跆拳道黑帶高手的陳潔靜 (Lisa Chin)，一手創立「紐約螢火蟲」(FireFliesNY) 學校，目的就是以跆拳道來帶領自閉兒，走進一片新天地。

陳潔靜的「紐約螢火蟲」學校，位於布碌崙公園坡，逢星期一至三每天下午，都有三個跆拳道班，每班只有一至三個小朋友，是很集中的小班教學，小朋友換上跆拳道衣服，便開始跟著陳潔靜的指示練習，有的小朋友比較慢熱，有些很快便活躍起來，不過，最後大家都是動得滿頭大汗，陳潔靜總會把他們抱在懷裡，一邊喘氣一邊開懷大笑。

表面看來，他們與一般的小孩無異，不過，他們



■陳潔靜細心地教導自閉症兒童學習跆拳道，協助他們改善病情。

全都是自閉兒童，都是經過轉介或朋友的介紹，家長送他們來跟陳潔靜學習跆拳道，希望對病情有幫助。

「只要有適當的指引，自閉兒也可以像普通兒童一樣開懷大笑，吱喳說話，照亮他們的內心世界，就

像在漆黑中看到螢火蟲般奪目。」陳潔靜說，這也是「紐約螢火蟲」學校名稱的由來。

從小便練習跆拳道的陳潔靜說，很多人以為跆拳道是一項攻擊性的運動，其實，跆拳道是十分講求自律自重，也需要習者時刻保持冷靜，注重身體與思想的協調，這些對於自閉兒，都是非常有用的訓練。

本身從事特殊教育工作的陳潔靜，接觸過不同類型的自閉兒童，發現其實每個小朋友，都有各自不同的病徵及反應，有些沉默不發一言，有些卻吱吱喳喳說過不停，然而，都是無法正常與外界溝通，她在「應用行為分析」(Applied Behavioral Analysis) 的模式中，發現跆拳道對他們應該很有幫助。

「我會把練習分成一個個很小的步驟，我稱之為嬰兒學步 (Baby Step)，讓他們一步一步跟著走試著練。」陳潔靜說，當掌握竅門後，他們有的進步得很驚人，就像一直鎖上的門打開了，潛藏在內的能力，終於可以發揮出來。

其次，當小朋友奮力向沙包拳打腳踢時，也可以把壓抑在內的焦慮與不安盡情發洩出來。「很多自閉兒，他們都有自己的想法及需要，可是無法表達出來，一直壓抑在心，便會形成很多情緒問題。」

除了是跆拳道的教練，陳潔靜也是一名小學算術老師和特殊教育工作者，由於時間所限，加上針對自閉兒的個別需要，只能實施小班學習，所以目前大約只能教授十多名學生，不過，她希望最終有一天，能夠全職教授自閉兒，同時，做到向全國推廣，讓更多人受惠。

「18年前一場車禍，奪走我的妹妹，我不知道怎樣去面對這個打擊，明明活著，卻一點力氣也沒有，後來，我終於想通了，妹妹的意外，讓我看清生命的無常，我開始嘗試回饋社會，幫助有需要的人。」陳潔靜說，看到自閉兒開懷的笑容，也讓她看到妹妹的笑臉，這也是她努力不懈的動力。

陳潔靜坦言，華人社區對於自閉症的認識都比較表面，她希望這個病症能夠得到更多重視與關注。如對「紐約螢火蟲」學校的課程有所查詢，可以致電：1(718)355-9480 或登入網址：www.FirefliesNY.com。