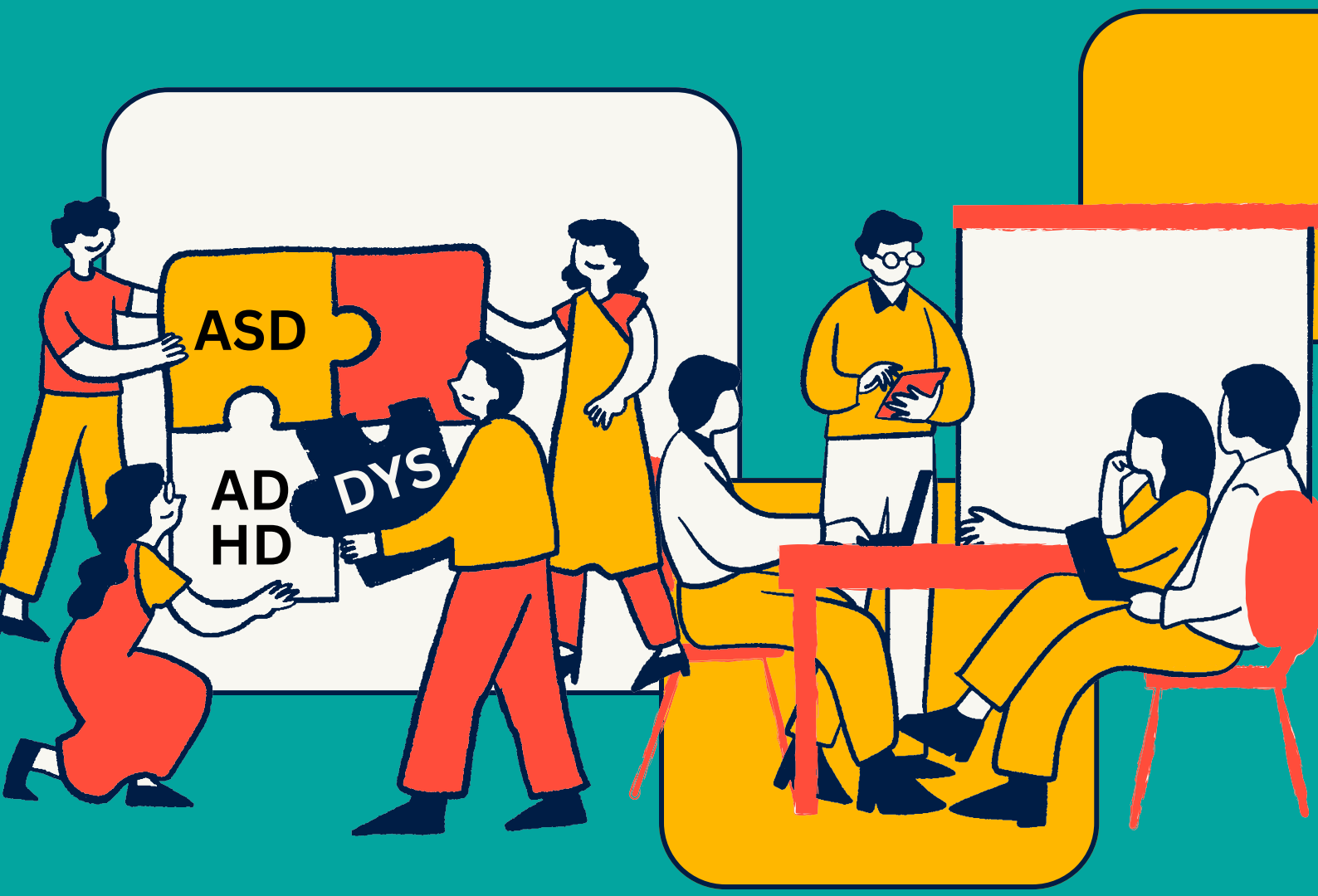
NeuroWiz
Celebrating Every Mind

與腦同行

從「特別需要」到「**多元腦**」講座與培訓主題集

肯定每一種思考方式，擁抱每一段獨特旅程。



Issued on **24th March, 2026**

Version **2026 Edition**

關於
與腦同行
講座與培訓
主題集

本主題集目的與內容簡介

《與腦同行：從「特別需要」到「多元腦」講座與培訓主題集》旨在推廣神經多樣性（Neurodiversity）與神經多樣性肯定（Neuroaffirming）的理念，協助學校、機構與社群建立更具包容與理解的環境。為了簡化命名，我們將使用「多元腦」這個詞來代替神經多樣性。

本書匯集多場講座與培訓主題，內容涵蓋教育現場支援、職場共融、家庭理解，以及生命歷程中不同階段的需要。

你將會在本主題集發現

- **了解** 多元腦（Neurodiversity）相關的核心概念與實踐方向。
- **挑選** 最符合貴校或機構需要的講座與培訓主題。
- **推動** 一同從「特別需要」走向「多元腦」的社會文化轉變。

願這本目錄成為連結理解與合作的起點，讓每一種大腦，都**被看見與肯定**。

多元腦的背景與發展

多元腦（Neurodiversity）最初是一個用來描述大腦差異的概念，提醒我們：人與人之間在思考、感知、學習與溝通方式上，本來就不一樣。這種差異不是單純的「問題」，而是人類多樣性的一部分。

早期，多元腦主要由自閉社群推動，目的是挑戰「只有一種正常大腦」的想法。隨著時間發展，多元腦的概念逐漸擴展，涵蓋更多不同的大腦特質與學習方式，也開始影響教育、社福、醫療、職場與公共政策。

今天，多元腦不只是描述差異，更是一種倡議：我們需要建立更包容的社會，讓不同大腦都能被理解、被尊重、被支持。

為何需要轉向

過去，社會常用醫療模式看待多元腦，重點放在「診斷、缺陷、治療與修正」。這種方式雖然在某些情況下有其功能，但如果成為唯一的角度，就容易讓人只看見問題，而看不見人的能力、需要與尊嚴。

另一種常見角度是慈善模式，即把多元腦者視為「需要被幫助的人」。這種方式雖然出於善意，但也容易把人放在被動位置，忽略他們本身的聲音、選擇與參與。

這兩種模式都可能造成詮釋不正義（Hermeneutic Injustice）：當多元腦者對自己經驗的理解、感受與需要未被認真看見時，社會便容易用外在標籤代替當事人的真實說法。久而久之，人不只是被誤解，更可能失去為自己提倡的空間。

讓我們重新出發

因此，我們需要開始一個創新的過程，從「替人定義」轉向「與人同行」。這表示我們不再只問：「這個人有甚麼問題？」而是更願意問：「這個人需要甚麼？環境可以如何改變？我們如何共同支持？」

這樣的轉變，不是取消支援，而是讓支援更尊重人、更貼近需要，也更重視參與和選擇。當社會願意聆聽多元腦者自身的聲音，真正的共融才有機會出現。

為何這本主題集重要

我們每個人的大腦，都有不同的感知、理解與表達方式。多元腦提醒我們，差異不是缺陷，而是人類的一部分。

過去，「特別需要」常被視為需要「改變」或「修正」的標籤；但今天，我們選擇以多元腦肯定法則（Neuroaffirming）的觀點，去看見每一種思考與學習模式的價值。

這本主題集的誕生，是希望讓**學校**、**社福機構**與**企業**，能更容易接觸相關的培訓與講座資源，促進理解與行動，從而打造更具包容與尊重的環境。

關於NEUROWIZ

+NeuroWiz
Celebrating Every Mind

NEUROWIZ 成立於2023年，是一家在香港提供「多元腦肯定」服務公司，由來自教育、社工、研究及領導領域的專業人士構建。我們提供研討會、培訓及個人化支援服務，以優勢為本觀點為核心、消除羞恥感，並尊重每位多元腦者的真實生活經歷。我們的服務根植於前沿研究，以及對香港學校、家庭與組織的深入理解。

我們希望與您攜手共建創新的社會環境與系統，讓多元腦者得以安全地被看見、被接納，並成就自我。

目錄

關於與腦同行講座與培訓主題集 01

- 本主題集目的與內容簡介 01
- 多元腦的背景與發展 02
- 為何這本主題集重要 03

目錄 04

01

與腦同行的起點 05

1.1 編者序與理念簡介 06

1.2 從「特別需要」到「多元腦」 08

02

使用說明 09

2.1 如何選擇適合貴單位的講座與培訓 11

2.2 合作與邀約方式簡介 12

03

講座與培訓主題詳目 13

3.1 幼兒及學前階段 14

3.2 小學與中學階段 19

3.3 成青期與專上階段 24

3.4 成年與生活階段 29

3.5 助人專業主題 34

04

關鍵名詞 39

01
與腦同行的起點

1.1 編者序與理念簡介

歡迎翻開《與腦同行》，一同踏上從「特別需要」到「多元腦」的轉化之旅。這本主題集不僅是講座與培訓的主題集合，更是對多元腦（Neurodiversity）的肯定與實踐邀請。

我們相信，每一種大腦思維，都是獨特的禮物。過去的標籤常帶來隔閡，而多元腦肯定法則（Neuroaffirming）的理念，讓我們轉向理解、接納與支持，讓每個人能在教育、職場與生活中自在綻放。

本書匯聚跨生命歷程的啟發主題，專為學校、機構與社群設計。無論您是老師、社工、治療師、HR、家長、多元腦者，抑或決策者，這裡都有適合的資源，助您推動雙向共情（Double Empathy）文化。

讓我們與腦同行，共同創造一個多元茁壯、**未來可期**的世界。

編者
布余凱樺

2026年

多元腦肯定法則

看見多元，理解差異，
每個大腦，都有無限可能。

過去的標籤

「特別需要」常讓人聯想到「缺陷」或「需要修正」，這種醫療模式觀點容易造成誤解與隔閡，將自然的大腦差異視為問題。

從幫助他們融入 → 讓環境接納他們

從矯正差異 → 欣賞多樣

多元腦的視野

每種大腦都是進化的自然變異。自閉、ADHD、讀寫障礙等，不是「病」，而是人類思維光譜的一部分。強項與挑戰並存，每個人都有獨特貢獻。

Different minds, Beautiful possibilities.

四大實踐原則

接納本質

接納每個大腦的獨特運作方式，尊重本質，不以單一標準定義價值。

環境調整

調整環境與策略，減少障礙，讓每個人都能在合適的環境中發揮。

能力導向

看見優勢與潛能，以能力為核心，培養自信，支持多元發展。

共情支持

以同理心陪伴，理解情緒與需求，建立信任關係，共同成長。

多元，不是要一樣，而是一起更好。
讓我們用理解與行動，成就每一個大腦的精彩人生。

1.2 從「特別需要」到「多元腦」

過去的標籤

「特別需要」常讓人聯想到「缺陷」或「需要修正」，這種醫療模式觀點容易造成誤解與隔閡，將自然的大腦差異視為問題。

多元腦的視野

每種大腦都是進化的自然變異。自閉、ADHD、讀寫障礙等，不是「病」，而是人類思維光譜的一部分。強項與挑戰並存，每個人都有獨特貢獻。

意義轉化

從「幫助他們融入」→「讓環境滋養他們」
從「矯正差異」→「欣賞多樣」

多元腦肯定法則

這是實踐指南，強調：

- 接納本質：尊重原本的大腦運作模式，不強求「正常化」。
- 環境調整：改變周遭（教室、職場）以適應大腦，而非反之。
- 能力導向：發掘並放大每個人的強項與興趣。
- 共情支持：透過理解建立支持網絡，讓多元腦者自在展現。

我們不是專家，他們才是自己的專家。

02
使用說明

2.1
如何選擇適合貴單位的講座與培訓

Step 1：確定目標對象與階段

翻閱第3章「講座與培訓主題詳目」，按生命階段（如幼兒、小學、職場）或服務對象（如學校、企業）找到相關主題。每個主題標註適合年齡、時長與人數，讓您一目了然。

Step 2：評估實務需求

查看主題描述中的：

- 形式：線上/線下、工作坊/講座
- 時長：例如1-3小時或半天
- 客製化：可依單位調整內容

Step 3：聯繫合作

選定後，參考以下「合作與邀約方式簡介」，直接聯繫編者安排詳談。歡迎混合主題或設計專屬方案！

小提醒：建議先舉辦「多元腦基礎」主題，作為全體認識的起點，再深入特定領域。與腦同行，從合適一步開始。

2.2
合作與邀約方式簡介

步驟1：聯繫我們

歡迎電郵：hi@neurowiz.co 或
WhatsApp：(852) 5498-4278
回覆時間：三個工作日內

步驟2：您的需求

具體方向和模式
講座、實務工作坊，或客製化培訓
依單位需求調整主題、時長、語言

步驟3：報價確認

人數、活動及場地提供透明報價
線上或線下模式
可提供講義及後續支援

步驟4：活動安排

選定合適主題後
共同商討活動詳情
確保方案契合需求

03
講座與培訓主題詳目

3.1 幼兒及學前階段

幼兒及學前階段的設計重點，是以遊戲與關係為基礎，在安全、可預測的環境中，尊重每一個多元腦幼兒的節奏與特質，幫助成人「先理解，再介入」，減少貼標籤，多一點欣賞與調適。

- 認識感覺特質與行為需要，培養理解心態
- 提供課室/家中即用調適策略
- 建立家校共同語言與合作模式

這一部分的講座與培訓，聚焦於讓老師、家長及照顧者掌握實際可行的方法，而不是要求孩子「變得正常」，而是讓環境更適合他們。

啟發性研討會 / 講座

90–120 分鐘｜最多約 80 人｜每場由港幣 4,000 起（可按需要客製）

主要對象	主題名稱	主題簡介
幼稚園／學前中心老師、助教、校長及管理層	看見多元腦幼兒：從「頑皮難教」到「原來是大腦在說話」	以多元腦視角重新理解常見「問題行為」（如走來走去、發脾氣、怕噪音），示範如何用多元腦肯定法則解讀背後需要，減少貼標籤與懲罰，增加安全感與連結。
幼兒家長與照顧者	未來可期小小多元腦：從內疚走向欣賞的第一步	回應家長對診斷、標籤與未來的擔心，介紹多元腦概念與多元腦肯定法則，協助父母放下「我是不是做錯了？」的自責，學會以欣賞和調適回應孩子的獨特需要。
幼兒園／學前機構全體團隊	多元腦肯定幼兒園：三個小改變，打造更安全的學習環境	聚焦機構層面的「可行改變」，例如日程與過渡安排、感覺友善角落、視覺提示與預告等，讓整個團隊都有共同語言與方向，把多元腦幼兒的需要納入日常運作。

成長培訓系列工作坊

90–120 分鐘｜連續 4 週/自定

- 個人收費：HKD 1,500／每位，共 4 節
- 建議人數：兒童組 6–8 人；成人組 15–25 人
- 團體包班：適合學校、NGO 或機構包組開班
  - 兒童組由 HKD 10,500 起
  - 成人組由 HKD 30,000 起

主要對象	主題名稱	主題簡介
多元腦幼兒（約 4–6 歲），可連同家長參與部分環節	小小多元腦探索隊：用遊戲認識自己大腦的 4 堂課	透過遊戲、故事與感覺活動，讓幼兒以輕鬆方式認識自己的感覺喜好、專注模式與情緒訊號，學會用簡單句子表達「我現在需要甚麼」，而不只是用哭鬧或躲避。部分環節建議家長一同參與，建立共同語言。
幼兒家長與照顧者	與多元腦幼兒同行：家長的 4 堂實戰練習課	以真實情境（如出門崩潰、轉堂難過渡、睡前拉扯）作練習，結合多元腦肯定法則，示範及演練不同回應方式，協助家長由「控制場面」轉向「連結與調適」，減少每日衝突與內疚感。
幼兒老師、助教、學前專業人員	多元腦肯定幼兒教室實踐班：從理念到每日 10 分鐘行動	將多元腦肯定法則拆成四個實務主題，如：感覺與環境調整、過渡與日程設計、情緒爆發前的預警與支援、與家長溝通的語言。每節都會帶走可即時在課室使用的「明天就可以試」小工具。

主題例子(一)

小小多元腦探索隊

用遊戲認識自己大腦的 4 堂課

適合對象

- 多元腦幼兒（約 4–6 歲）
- 可設計部分環節讓家長一同參與

學習目標

- 讓幼兒以遊戲方式初步認識自己的感覺喜好與不適（例如怕吵、喜歡搖晃）。
- 協助幼兒用簡單句子或手勢表達需要，而不只以哭鬧或逃避回應。
- 讓家長／照顧者學會以多元腦肯定法則回應孩子的特質與情緒。

建議內容大綱（4 節）

1. 我的超級感覺雷達
   - 透過感覺遊戲（聲音、觸覺、光線），讓孩子發現自己「喜歡／不喜歡」甚麼感覺，並用圖卡或簡單句子表達。
2. 我的專注超能力
   - 用故事和角色扮演介紹不同專注模式（例如邊動邊聽、需要休息），讓孩子知道「原來我這樣也可以學習」。
3. 當情緒來敲門
   - 以繪本和玩具示範情緒變化，教孩子用簡單語言說出「我太吵／太累／太害怕」，並一起練習冷靜小工具。
4. 我和照顧我的大人是隊友
   - 邀請家長參與部分活動，示範如何用多元腦肯定法則回應孩子需要，建立家中共同語言（例如成長思維Growth Mindset海報）。

主題例子(二)

與多元腦幼兒同行

家長的 4 堂實戰練習課

適合對象

- 多元腦幼兒（約 2–6 歲）之家長與主要照顧者
- 適合剛接觸「多元腦」、對診斷／標籤感到壓力或困惑的家庭

學習目標

- 協助家長以多元腦角度重新理解幼兒行為與發展需要，減少「怪自己／怪孩子」的內疚與衝突。
- 建立一套在日常生活中可重複使用的多元腦肯定法則回應框架（例如先連結、再調適環境、最後才談規範）。

建議內容大綱（4 節）

1. 從「我做錯了甚麼？」到「原來是大腦不一樣」
   - 引導家長說出自己的擔心與壓力，讓情緒被看見與接住，作為改變的起點。
   - 用淺白例子介紹多元腦與多元腦肯定法則，幫助家長理解常見行為（如黏人、怕吵、難坐定）背後的大腦運作，而不是「教不好」或「管得不夠」。
2. 崩潰、發脾氣與拒絕合作：實戰拆解日常情境
   - 以家長真實個案或常見場景（出門、吃飯、睡前、上學分離）作示範，逐步拆解觸發點與大腦負荷。
   - 示範多元腦肯定式回應流程（例如：先穩定自己→描述情況→說出理解→提供選擇或調適），並讓家長分組練習。
3. 在家設計「多元腦友善日常」：環境與流程的小改變
   - 教家長從環境與日程入手，例如：預告流程、使用視覺時間表、規劃安靜角落、設計「情緒休息站」。
   - 讓家長選擇一至兩個最貼近自己家庭的小改變，寫成「一週實驗計劃」，下次回來一起檢視與微調。
4. 成為孩子的隊友：建立長遠的家中共同語言
   - 整合前三堂的重點，協助家長為自己家庭設計幾句「家中共同語言」，例如：描述感覺、請求幫忙、預告改變。

主題例子(三)

多元腦肯定幼兒教室實踐班

從理念到每日 10 分鐘行動

適合對象

- 幼兒老師、助教、學前中心團隊
- 亦適合 SENCO、學前駐校社工等前線專業人員

學習目標

- 讓教職員掌握多元腦與多元腦肯定法則在幼兒教室的實際應用。
- 學會從環境與流程入手，而非只「管理行為」。
- 建立團隊共同語言和簡單可行的「每日 10 分鐘」實踐步驟。

建議內容大綱（4 節）

1. 從「問題行為」到「大腦在說話」
   - 以真實案例重構常見情況（走動、崩潰、拒學等），示範如何用多元腦語言重新理解幼兒行為，取代「頑皮、不聽話」的標籤。
2. 環境與感覺調適：讓教室先變得友善
   - 探討光線、聲音、座位、角落設計等微調方法，示範如何建立感覺友善角落與視覺提示，減少孩子的壓力與爆發。
   - 邀請老師從「孩子需要甚麼樣的空間才感到安全？」出發，一起設計教室中的「調節角」（regulation corner），例如：安靜小角落、感覺工具籃、柔和燈光與軟墊，讓幼兒在需要時可以暫時退出刺激、恢復平衡，而不是被視為「不合作」離席。
3. 重新設計日常節奏
   - 討論如何以多元腦肯定法則，重新看待「離位、發呆、躲起來」等行為，把它們理解為大腦調節訊號，並建立班級約定：任何人（包括老師）都可以需要「休息一下」，正常化調節需要。
   - 在尊重個別大腦節奏的前提下，協助老師微調日常流程（如活動長度、過渡前的預告、選擇性參與），讓孩子可以在「被看見與被允許」的狀態下參與學習，而非被迫跟上同一速度。
4. 與家長同行：溝通語言與共同策略
   - 提供與家長溝通的框架與句子示例，讓學校與家庭在多元腦觀點與策略上更一致，減少彼此指責，增加合作。

3.2 小學與中學階段

小學及中學階段的設計重點，是在尊重多元腦學生身分與節奏的前提下，協助他們在學習、同儕關係與自我認同之間找到安全位置。焦點不在「矯正行為」或「追上別人」，而是讓學生明白自己可以以多元腦的方式學習與生活，同時讓老師與學校系統作出相應調適，減少掩飾與內耗，增加真實而有力量的參與。

- 支援多元腦學生建立正向自我理解與身分認同
- 提供可即時應用的課堂與校園調適策略
- 建立學生、家長與學校的共同語言與合作框架

啟發性研討會 / 講座

90–120 分鐘｜最多約 80 人｜每場由港幣 4,000 起（可按需要客製）

主要對象	主題名稱	主題簡介
小學及中學老師、班主任、SENCO、社工	看見多元腦學生：從「乖與唔乖」到「大腦需要」	以多元腦與多元腦肯定法則重塑我們看學生的方式：把「懶、唔專心、反叛」理解為感覺負荷、執行功能挑戰與社交壓力訊號，示範如何透過課堂調適、調節空間與關係支援，讓學生在被理解中參與學習，而不是靠懲罰與威嚇維持秩序。
小學至中學生（可混合多元腦與非多元腦學生）	我唔係懶，我係多元腦：給中小學生的自我認同與同理	以互動和故事，帶學生認識多元腦，拆解「我唔夠好／我好奇怪」的內在訊息，談掩飾（masking）、內耗，並練習如何以安全方式表達需要、為自己發聲，同時培養同儕對多元腦的理解與支持。
小學及中學家長與照顧者	陪多元腦孩子走過學校生活：從功課衝突到關係連結	介紹多元腦觀點下如何重新看待「功課拖延、唔肯返學、成日頂嘴」，示範肯定法則在功課安排、時間管理與情緒支持上的實際做法，讓家長由「日日鬧」走向「可以商量」。

成長培訓系列工作坊

90–120 分鐘｜連續 4 週/自定

- 個人收費：HKD 1,500／每位，共 4 節
- 建議人數：小學／中學組 6–8 人；成人組 15–25 人
- 團體包班：適合學校、NGO 或機構包組開班
  - 兒童組由 HKD 10,500 起
  - 成人組由 HKD 30,000 起

主要對象	主題名稱	主題簡介
多元腦小學生（小一至小六）	多元腦自我塑造隊：小學生的自我認識與學習方式	透過遊戲認識感覺特質與學習方式，學會自我調節與為自己發聲，適合學校小組形式
多元腦青少年（中一至中六）	做回真正的自己：多元腦青少年的身分認同與自我肯定	處理掩飾疲勞與自我懷疑，學習與大人同儕溝通需要，建立正向多元腦身分肯定
老師、班主任、SENCO、社工	多元腦肯定校園實踐班：學校團隊的 4 堂行動課	將多元腦肯定法則落實課堂設計、環境調適、功課評估與家校合作

主題例子(一)

多元腦自我塑造隊

小學生的 4 堂自我認識與學習方式小組

適合對象

- 多元腦小學生（分初小／高小組）
- 可配合學校支援組或小組輔導形式

學習目標

- 協助學生認識自己的感覺特質、專注模式與學習喜好，減少「我唔夠好」的自責感。
- 建立簡單的自我調節工具與語言，讓學生學會在課堂中照顧自己大腦需要。
- 培養初步的自我肯定能力，能在安全環境下向老師或同學表達合理需要。

建議內容大綱（4 節）

1. 我的大腦地圖——認識自己的感覺與專注特色
   - 用繪畫、遊戲與問卷，帶學生發現自己的感覺喜好（怕吵、光線敏感、喜歡壓迫感等）與專注模式（邊動邊聽、短時間高強度等）。
   - 介紹「每個人都有特別的大腦超能力」，讓學生明白差異是正常的，不是缺陷。
2. 當大腦太滿時——找出屬於我的調節方法
   - 透過情境劇與角色扮演，認識壓力與疲勞訊號（如煩躁、發呆、想走開）。
   - 體驗不同調節工具（如深呼吸、擠壓玩具、短暫離位），並設計個人「調節卡」，標明自己最有效的休息方式。
3. 我的學習方式——用不同方法展示我懂的東西
   - 示範多種表達學習成果的方式（畫圖、錄音、實物模型、口頭報告等），讓學生體驗「我可以用自己擅長的方式學習」。
   - 討論實際上如何應用適合自己的學習方法。
4. 我可以為自己發聲——在學校安全地說出需要
   - 角色扮演與老師、同學、家長溝通的真實場景，建立自信與策略。

主題例子(二)

做回真正的自己

多元腦青少年的身分認同與自我肯定

適合對象

- 多元腦青少年（分初中／高中組／男女組）
- 適合學校生命教育、朋輩支援組或課外活動中心

學習目標

- 幫助青少年理解掩飾（masking）的代價，重建對自己的正向理解與身分定向型認同（identity achievement）。
- 辨識個人壓力界線與大腦需要，發展實際可行的自我照顧策略。
- 掌握與老師、家長、同學溝通需要的技巧，在不違背自己原則下找到平衡。

建議內容大綱（4 節）

- 原來我不是一個人——認識多元腦與自己的故事
  - 分享真實故事與數據，讓青少年明白「很多成功人士也有類似大腦特質」，拆解「我很怪／有問題」的信念。
  - 引導學生講述自己的經歷，建立群組安全感與互相理解。
- 掩飾的代價——談疲勞、情緒和身體訊號
  - 討論長時間「裝正常」的生理與心理代價（頭痛、焦慮、崩潰），教學生辨識個人「能量計」與危險訊號。
  - 體驗即時調節技巧（如壓力球、正念5分鐘、離開刺激環境），並建立個人「緊急調節計劃」。
- 不一樣的學習——找出自己可行的學習與考試策略
  - 分析常見學業挑戰（長時間坐定、快速切換任務、大量閱讀），示範對多元腦友善的替代策略（口試、錄音筆記、分段作業等）。
  - 討論如何向老師提出合理調適要求，準備「學習需要清單」。
- 定位導航——練習與大人和同儕溝通需要
  - 角色扮演關鍵對話場景：向老師要求調適、向家長解釋需要、向同學建立界線。
  - 整合4堂經驗，協助學生寫個人「多元腦學生宣言」，明確自己需要與界線。

主題例子(三)

多元腦肯定校園實踐班

學校團隊的 4 堂行動課

適合對象

- 小學及中學老師、班主任、SENCO、社工及學校管理層
- 適合學校專業發展日或分期內部培訓

學習目標

- 將多元腦肯定法則轉化為課堂與校園的具體實踐策略。
- 建立對多元腦學生行為的全新理解，從「管理」轉向「理解與環境調適」。
- 制定可持續的校園政策與家校溝通框架，支持所有學生的多元腦特質。

建議內容大綱（4 節）

1. 重新理解學生行為——從「管秩序」到「理解大腦」
   - 以真實案例重構常見行為（走動、發呆、頂嘴、拖延），用多元腦語言翻譯背後的感覺、執行功能與社交需要。
   - 建立團隊共同語言，避免「懶、唔專心、不合作」等標籤化用詞。
2. 課堂與校園環境調適——調節角與感覺友善空間
   - 示範如何設計調節角、感覺友善座位安排、安靜工作區等，讓學生在需要時可以合法「暫停」而不被視為逃避。
   - 教老師辨識學生的調節需求，並正常化「自我調節」的班級文化。
3. 功課、評估與目標的彈性設計
   - 探討如何修改作業形式（語音報告、多媒體呈現、分段提交）、考試安排（分段考試、休息時間、替代評估）等，讓多元腦學生用適合自己的方式展示能力。
   - 討論如何平衡學術期望與個人發展需要。
4. 從個案到文化——建立家校共同語言與校園行動計劃
   - 制定與家長溝通的多元腦肯定語言框架，避免互相指責。
   - 協助學校團隊撰寫「多元腦友善校園行動計劃」，涵蓋政策、師資培訓、空間設計與家校合作。

3.3 成青期與專上階段

成青期與專上階段的設計重點，是協助多元腦青年在學業壓力、職場轉型與身分探索中，找到屬於自己的強項與路徑。我們強調自我肯定能力、環境彈性與職場調適，而不是要求青年「變得正常」或掩飾特質。這一部分的講座與培訓，聚焦於讓學生、學生事務人員、職場領袖一起掌握實際策略，讓多元腦青年能在大學與職場中自在發揮，而不是勉強適應既有框架。

- 計劃多元腦的職場路徑與建立自信
- 提供專上與職場環境的即用調適策略
- 建立學生、學生事務人員與機構間的共同語言與合作生態

啟發性研討會 / 講座

90–120 分鐘｜最多約 80 人｜每場由港幣 4,000 起（可按需要客製）

主要對象	主題名稱	主題簡介
大專老師、輔導員、學生事務主任	成青多元腦：策略性調適與環境優化	以多元腦肯定法則重新理解大學生的時間管理困難、社交壓力與學業挑戰（如長篇閱讀、Group Project、Deadline 衝突），示範如何設計彈性評估、調節空間與時間管理支援，讓學生以多元腦方式成功，而非被迫「正常化」。
大專及專上教育學生	多元腦職場地圖：認識強項，規劃未來	幫助學生發掘多元腦帶來的職場超能力（如深度專注、模式識別、創意思維），同時理解面試、職場社交與執行功能的挑戰，提供實際策略讓學生自信規劃升學與職業路徑，而非掩飾自己去「fit in」。
企業 HR、Team Lead、中高層管理	多元腦團隊的競爭優勢：從包容到人才發掘	展示多元腦員工如何帶來創新、深度分析與忠誠度優勢，結合理論與本地企業案例，示範面試技巧、Onboarding 調整、工作流程優化等多元腦肯定策略，將「調適成本」轉化為「人才投資」。

成長培訓系列工作坊

90–120 分鐘｜連續 4 週/自定

- 個人收費：HKD 1,500／每位，共 4 節
- 建議人數：小學／中學組 6–8 人；成人組 15–25 人
- 團體包班：適合學校、NGO 或機構包組開班
  - 兒童組由 HKD 10,500 起
  - 成人組由 HKD 30,000 起

主要對象	主題名稱	主題簡介
專上學生、研究生	多元腦職場超能力：從專上到第一份工作的轉型小組	透過真實案例與職場模擬，發掘多元腦的深度專注、模式識別等職場強項，學習面試技巧、職場溝通與自我肯定策略，掌握如何在不掩飾特質下建立職業優勢。
專上學生事務人員、輔導員	多元腦友善校園實踐班：學生事務團隊的 4 堂策略課	將多元腦肯定法則應用於課外活動設計、心理支援與就業輔導，學習建立調節空間、彈性活動安排與跨部門合作模式，打造真正支援多元腦學生的校園生態。
企業 HR、Team Lead、中高層	多元腦團隊領導力：從招聘到績效管理的 4 堂實戰課	針對企業實務，示範多元腦友善的工作流程優化、績效評估調整與團隊溝通策略，將多元腦員工的獨特貢獻轉化為組織競爭優勢。

主題例子(一)

多元腦職場超能力

從專上到第一份工作的轉型小組

適合對象

- 專上生、研究生（特別是多元腦學生）
- 適合專上生涯規劃中心、學生事務處或社團活動

學習目標

- 發掘並自信展示多元腦帶來的職場能力（如深度專注、模式識別、創意思維）。
- 掌握職場自我肯定技巧，在不掩飾特質下建立職業優勢。
- 建立實際可行的職場轉型策略，從專上學習方式過渡到專業環境。

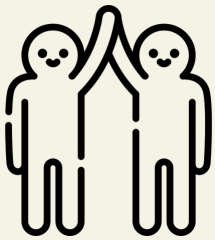
建議內容大綱（4 節）

1. 發掘我的職場超能力
   - 透過多元腦強項評估與真實案例，認識深度專注、細節導向、系統思維等職場優勢。
   - 分享成功多元腦專業人士的故事，拆解「我唔啱做呢啲工作」的自我限制信念。
2. 職場溝通與界線建立
   - 學習多元腦友善的職場溝通策略（如書面確認、預先規劃會議時間、明確任務要求）。
   - 練習設定合理界線（如休息需要、工作節奏調整），避免過度承諾導致崩潰。
3. 面試與求職策略
   - 示範如何將多元腦特質轉化為面試優勢（如「我擅長深度研究項目」而非「我有ADHD」）。
   - 準備職場自我介紹模板與常見問題應對，特別針對Group Project、Deadline密集環境。
4. 第一份工作的生存指南
   - 討論Onboarding階段的調適策略、主管溝通技巧與團隊融入方法。
   - 制定個人「職場調適計劃」，包含能量管理、壓力訊號辨識與求助資源清單。

主題例子(二)

多元腦友善校園實踐班

學生事務團隊的 4 堂策略課



適合對象

- 專上學生事務人員、輔導員、生涯規劃顧問
- 適合專上管理團隊內部培訓

學習目標

- 將多元腦肯定法則應用於校園支援系統設計與日常運作。
- 建立識別多元腦學生需要的敏感度與實際支援策略。
- 制定跨部門合作的多元腦友善校園政策與服務框架。

建議內容大綱（4 節）

- 識別與理解多元腦大學生的隱形需要
  - 認識大學階段多元腦常見挑戰（時間管理、社交過載、感官敏感、執行功能困難）。
  - 學習從行為背後理解大腦需要，而非表面「懶散、不負責任」的判斷。
- 設施與課外活動的環境調適
  - 設計調節空間、感覺友善活動室、安靜學習區等實體環境調整。
  - 示範彈性活動參與安排（如預先登記人數上限、提供遠程參與選項、多感官活動選擇）。
- 學業與生涯支援的策略性調適
  - 建立彈性輔導模式（分段會談、書面跟進、多媒體資源）、管理工具。
  - 設計多元腦友善的求職支援（模擬面試練習、職場調適建議、企業合作名單）。
- 跨部門合作與政策倡議
  - 建立與教學部門、圖書館、IT服務等部門的多元腦支援合作機制。
  - 制定校園多元腦政策建議書，涵蓋空間設計、活動安排、支援服務流程。

主題例子(三)

多元腦團隊領導力

從招聘到績效管理的 4 堂實戰課

適合對象

- 企業HR、Team Lead、中高層管理人員
- 適合企業內部DEI培訓、管理發展計劃或HR專業進修

學習目標

- 將多元腦肯定法則應用於團隊管理與日常運作。
- 建立識別多元腦員工需要的敏感度與實際支援策略。
- 制定更包容的團隊合作與績效管理框架。

建議內容大綱（4 節）

1. 重新理解多元腦員工：由「表現不一」到看見不同工作模式
   - 以真實案例重構常見行為（走動、發呆、頂嘴、拖延），用多元腦語言翻譯背後的感覺、執行功能與社交需要。
   - 建立團隊共同語言，避免「懶、唔專心、不合作」等標籤化用詞。
2. 招聘與入職：由第一印象開始建立友善制度
   - 學習設計更清晰、公平而少誤解的招聘流程，包括面試提問、工作試做與評估方式。
   - 討論 onboarding 階段如何提供明確指引、可預測節奏與必要調適，讓新同事更容易適應團隊。
3. 績效管理與回饋：清晰、直接、可操作
   - 練習如何給予具體而不含糊的回饋，減少暗示、模糊期待或臨場壓力。
   - 學習在績效管理中同時照顧表現標準與員工需要，建立更具合作感的對話方式。
4. 建立可持續的團隊文化
   - 整合工作安排、溝通習慣、會議設計、休息節奏與支援資源，讓團隊文化更有彈性。
   - 制定團隊「多元腦友善管理計劃」，幫助管理者把理解轉化為實際制度與日常做法。

3.5 成年與生活階段

成年與生活階段的設計重點，是協助多元腦成年人在親密關係、婚姻、親職、家庭互動與自我照顧中，找到更適合自己的生活方式。這一部分著重於成人在日常生活中的情緒調節、人際連結、關係溝通與身心平衡，讓不同大腦都能在關係中被理解、被尊重，也被好好接住。

- 支援多元腦成年人建立自我理解、情緒調節與關係中的安全感
- 提供伴侶、婚姻、親職與家庭互動中的即用溝通與調適策略
- 建立親密關係、家庭與支援網絡之間的共同語言與合作方式

啟發性研討會 / 講座

90–120 分鐘｜最多約 80 人｜每場由港幣 4,000 起（可按需要客製）

主要對象	主題名稱	主題簡介
多元腦成年人、伴侶、單身人士	做回自己，也能好好愛：多元腦成人的親密關係與自我理解	以多元腦視角理解親密關係中的溝通差異、情緒需求與界線，幫助參加者在愛與連結中保留自己，而不是長期勉強配合。
已婚人士、伴侶、婚姻輔導相關人員	當兩個大腦一起生活：多元腦伴侶的溝通與共處	探討伴侶在節奏、感覺、期待和表達方式上的差異，並提供關係中的實際調適思路，減少誤解與磨擦。
父母、準父母、家庭支援工作者	成為多元腦孩子的隊友：親職中的理解、耐性與界線	協助家長理解多元腦孩子的需要，同時也照顧自己的情緒與界線，建立既有愛也有秩序的家庭互動。

成長培訓系列工作坊

90–120 分鐘｜連續 4 週/自定

- 個人收費：HKD 1,500／每位，共 4 節
- 建議人數：每組 15–25 人
- 團體包班：HKD 30,000 起，適合學校、NGO或機構、專上院校或企業以封閉式小組形式開辦

主要對象	主題名稱	主題簡介
多元腦成年人、伴侶、單身人士	做回自己，也能走得穩：成人關係與自我照顧實踐課	協助參加者認識自己的情緒模式、關係需要與界線，學習在親密關係和日常生活中調節自己，減少耗竭。
已婚人士、伴侶	多元腦伴侶同行課：由誤解到互相接住的 4 堂練習	透過真實情境練習，學習如何在溝通、分工、衝突與修復中更理解彼此，建立更穩定的伴侶關係。
父母、照顧者	多元腦親職同行課：在愛與界線之間找到平衡	幫助家長在育兒中建立一致的家庭語言，學習回應情緒、設定界線、處理衝突，並照顧自己的需要

主題例子(一)

做回自己，也能好好愛

成人關係與自我照顧實踐課

適合對象

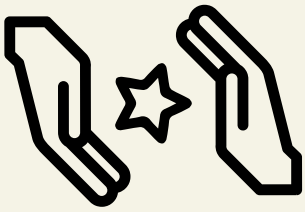
- 多元腦成年人、伴侶、單身人士
- 適合社區中心、家庭服務單位、成人支援小組或公開工作坊

學習目標

- 認識自己的情緒模式、關係需要與界線。
- 學習在親密關係和日常生活中調節自己，減少長期耗竭。
- 建立更有安全感、也更可持續的成人生活方式。

建議內容大綱（4 節）

1. 重新理解自己：由「我太難相處」到看見真正需要
   - 探索多元腦成年人常見的關係與生活壓力，包括掩飾、過度迎合、情緒疲勞、社交後耗竭與內在羞恥感。
2. 自我照顧與神經系統調節
   - 學習辨識能量下降、感官過載、情緒積壓與 shutdown 前的壓力訊號，避免累積至崩潰邊緣。
   - 練習適合多元腦成人的調節方法，例如感官支持、恢復時間安排、可預測節奏與低消耗的日常設計。
3. 界線、需要與自我肯定
   - 學習如何辨識「我真正需要什麼」，並用更清晰而不過度解釋的方式表達界線與需求。
   - 討論在親密關係、朋友相處與家庭互動中，如何減少勉強配合，增加真實與被尊重的空間。
4. 建立可持續的生活支持計劃
   - 整合個人化的生活策略，包括休息安排、社交節奏、感官工具、求助資源與支持網絡。
   - 制定個人「成人生活調適計劃」，幫助參加者把理解轉化為具體而可執行的日常方法。



主題例子(二)

多元腦伴侶同行課

由誤解到互相接住的 4 堂練習

適合對象

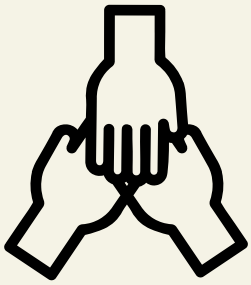
- 已婚人士、伴侶、準婚伴侶
- 適合婚姻輔導服務、家庭服務中心、伴侶成長小組或成人關係工作坊

學習目標

- 理解伴侶之間在節奏、表達和需要上的差異。
- 學習在溝通、分工、衝突與修復中更理解彼此。
- 建立更穩定、更有彈性的伴侶關係。

建議內容大綱（4 節）

1. 認識彼此的大腦與關係模式
    - 探討伴侶關係中常見的差異，包括資訊處理方式、情緒回應速度、社交需要、感官敏感與生活節奏不同。
2. 溝通落差與衝突循環
    - 拆解伴侶常見互動模式，例如一方想立即處理，一方需要時間消化；一方重視暗示，一方需要直接表達。
    - 學習使用更清楚、具體和低誤解風險的溝通方式，減少反覆受傷與錯讀彼此意圖。
3. 日常分工、界線與共同生活協調
    - 討論家務安排、社交應酬、休息節奏、親密時間、育兒角色與個人空間等現實議題。
    - 練習建立雙方都可承受的生活安排，讓關係不再只靠忍耐或其中一方長期遷就。
4. 修復、連結與長期同行
    - 學習衝突後的修復方法，包括降溫、重整對話、承認影響、重新連結與建立可預測的修復流程。
    - 制定伴侶「關係支持計劃」，包括溝通約定、感官支援、衝突後安排與求助資源清單。



主題例子(三)

多元腦親職同行課

在愛與界線之間找到平衡

適合對象

- 父母、照顧者、準父母
- 適合家長教育活動、家庭服務中心、親職支援小組或照顧者培訓

學習目標

- 幫助家長理解子女的情緒與行為需要。
- 學習回應情緒、設定界線、處理衝突。
- 在照顧孩子的同時，也照顧自己的需要與壓力。

建議內容大綱（4 節）

1. 重新理解孩子與自己的壓力狀態
   - 探討孩子行為背後可能涉及的感官負荷、情緒失調、轉換困難與安全感需要，也同時看見家長自己的壓力累積。
   - 幫助家長由「點解又係咁」轉向「而家發生咩事、佢同我各自需要咩」。
2. 親職中的情緒調節與回應方式
   - 學習在衝突、哭鬧、僵持與失控場面中，先穩定自己，再回應孩子。
   - 討論如何用更少羞辱、威嚇與權力拉扯的方式處理高張力時刻，增加連結與合作。
3. 界線、規律與家庭節奏
   - 練習建立清晰而可預測的家庭安排，包括休息、轉換、外出、家務、電子產品使用與日常規則。
   - 學習在有界線的同時保留彈性，讓規律成為支持，而不是另一種壓迫。
4. 照顧者支持與家庭合作計劃
   - 整合家庭內部分工、伴侶協調、外部支援與自我照顧安排，避免所有壓力集中在單一照顧者身上。
   - 制定個人或家庭「親職支持計劃」，包括求助資源、危急時的應對流程與日常恢復安排。

3.5 助人專業主題

這一部分聚焦社工、輔導員、治療師、學生輔導人員、家庭服務工作者及其他助人專業。核心不是增加一套新的「技巧清單」，而是協助專業人員建立更一致的多元腦肯定視角，理解神經差異如何影響情緒表達、關係模式、感官經驗、自我保護、求助方式與家庭互動，從而減少錯誤理解、過度病理化或只以行為管理作回應。

- 建立多元腦肯定法則的助人視角，減少以缺陷和矯正為中心的介入方式
- 提供面談、理解、溝通、家庭支援與情緒調節工作的即用策略
- 幫助專業人員在個案、伴侶及家庭工作中，建立更安全、更有合作感的支援關係

啟發性研討會 / 講座

90–120 分鐘｜最多約 80 人｜每場由港幣 4,000 起（可按需要客製）

主要對象	主題名稱	主題簡介
社工、輔導員、治療師、學生支援人員	看見差異背後的需要：助人工作中的多元腦肯定實踐	介紹多元腦肯定法則的核心概念，幫助專業人員由「處理問題行為」轉向理解需要、壓力、掩飾與環境因素，建立更準確而有尊重的介入方向。
社工、婚姻及家庭服務工作者、輔導員	當關係成為壓力現場：多元腦成人、伴侶與家庭支援	聚焦成人親密關係、婚姻及家庭互動中的常見張力，包括誤解、情緒失衡、感官負荷與溝通落差，協助專業人員更有效支援關係修復與家庭協調。
前線助人工作者、個案經理、跨專業團隊	不是不合作，而是太辛苦：重新理解多元腦個案的表達與防衛	從創傷知情和多元腦肯定角度理解沉默、爆發、逃避、過度配合與高警覺等反應，減少把保護策略誤判為抗拒、操控或缺乏動機。

成長培訓系列工作坊

90–120 分鐘｜連續 4 週/自定

- 個人收費：HKD 1,500／每位，共 4 節
- 建議人數：每組 15–25 人
- 團體包班：HKD 30,000 起，適合學校、NGO或機構、專上院校或企業以封閉式小組形式開辦

主要對象	主題名稱	主題簡介
社工、輔導員、治療師、學生支援人員	多元腦肯定助人實踐課：由理解到介入的 4 堂訓練	幫助專業人員整合多元腦視角、會談調適、關係建立與支援策略，提升對成人及家庭個案的理解和介入能力。
家庭服務工作者、婚姻輔導員、社工	關係中的張力與修復：多元腦成人、伴侶與家庭支援	多元腦成人與家庭支援課：伴侶、婚姻與親職工作的 4 堂練習
前線社工、個案工作者、跨專業團隊	面談與介入調適課：回應情緒、感官與防衛反應的 4 堂實務課	透過情境討論及案例演練，學習如何調整面談節奏、問題設計、環境安排與支援方式，讓個案更能安全參與和表達。

主題例子(一)

多元腦肯定助人實踐課

由理解到介入的 4 堂訓練

適合對象

- 社工、輔導員、治療師、學生支援人員
- 適合社福機構、學校支援團隊、家庭服務中心及輔導服務單位

學習目標

- 建立多元腦肯定的助人視角，理解差異不等於缺陷，並減少過度病理化的介入習慣。
- 辨識個案在情緒、溝通、感官與行為表達背後的真正需要，提升評估與回應的準確度。
- 整合可實踐的會談與支援調適方法，讓個案在更安全、更有合作感的關係中參與服務。

建議內容大綱（4 節）

1. 重新理解多元腦：由缺陷模式走向肯定實踐
   - 介紹 neurodiversity-affirming care 的核心概念，理解多元腦差異在社交、情緒、學習與日常功能中的真實樣貌。
2. 看見行為背後的壓力與需要
   - 學習從感官負荷、掩飾、慢性壓力、自我保護與環境錯配的角度理解個案表現。
3. 會談調適與關係建立
   - 學習多元腦友善的面談策略，例如問題清晰化、節奏調整、書面輔助、預告流程與容許停頓。
4. 由理解到介入：建立個人實踐工具箱
   - 整合前線工作可即時應用的支援方法，包括環境調適、共同訂立目標、資源轉介與跨專業合作。
   - 制定個人「多元腦肯定介入清單」，幫助專業人員把概念轉化為日常做法。

主題例子(二)

關係中的張力與修復

多元腦成人、伴侶與家庭支援

適合對象

- 家庭服務社工、婚姻輔導員、心理輔導員、個案工作者
- 適合家庭服務中心、婚姻輔導服務、社區支援單位及成人輔導服務

學習目標

- 理解多元腦成人在拍拖、婚姻、家庭角色與親職中的常見壓力點，包括溝通落差、感官負荷、情緒失衡與修復困難。
- 掌握支援伴侶和家庭對話的實務方法，協助各方由互相指責走向互相理解。
- 提升專業人員在關係支援中的敏感度，避免把多元腦差異簡化為態度問題或關係冷漠。

建議內容大綱（4 節）

1. 多元腦成人的親密關係經驗
   - 探討多元腦成年人在 dating、婚姻與長期關係中的常見處境，包括表達方式不同、情感需求不被看見、衝突後修復困難等。
2. 伴侶與家庭互動中的誤解模式
   - 拆解常見互動循環，例如一方覺得被忽略，另一方則感到被逼迫或無法回應。
   - 學習辨識關係中的觸發點、需求落差與保護模式，避免只聚焦誰對誰錯。
3. 支援對話、界線與修復
   - 練習多元腦友善的伴侶及家庭溝通框架，包括預告式對話、情緒降溫、具體化表達與修復步驟。
   - 討論如何在衝突中同時照顧界線、尊重感與連結需要，幫助家庭建立更可持續的相處方式。
4. 由個案到系統：建立家庭支援策略
   - 從系統角度看待個案、伴侶、孩子與照顧者的互動壓力，設計更整合的支援介入。
   - 制定一份「關係支援工作地圖」，協助專業人員整理評估重點、介入次序及可用資源。

主題例子(三)

面談與介入調適課

回應情緒、感官與防衛反應的 4 堂實務課

適合對象

- 前線社工、輔導員、個案經理、危機介入及社區支援工作者
- 適合社區服務、外展服務、學校輔導、情緒支援及跨專業團隊培訓

學習目標

- 重新理解沉默、逃避、爆發與過度配合等表現，辨識其背後可能涉及的壓力、防衛與自我保護機制。
- 提升專業人員對創傷知情和多元腦肯定回應的整合能力，減少誤判與次級傷害。
- 發展實務可用的前線應對策略，讓高壓或脆弱狀態中的個案更容易參與服務與建立信任。

建議內容大綱（4 節）

1. 由「不合作」到「太辛苦」：重寫前線理解框架
   - 檢視前線工作裡常見的判斷語言，理解為何一些個案看似抗拒，其實是在保護自己。
2. 辨識防衛反應與壓力訊號
   - 學習辨識 shutdown、meltdown、fawn response、高警覺與情緒抽離等不同反應型態。
3. 前線回應技巧與環境調適
   - 練習在高壓情境中調整說話方式、提問方法、空間安排與節奏控制，減少進一步刺激個案。
   - 討論如何用更清晰、穩定與可預測的方式回應個案，同時維持專業界線與安全感。
4. 建立可持續的介入與轉介策略
   - 整合前線應對、後續跟進、家庭溝通與跨專業協作，讓支援不只停留在危機處理。
   - 制定個人「高壓個案回應流程」，幫助工作者在複雜處境中保持清晰與穩定。

04
關鍵名詞

多元腦
Neurodiversity

指人類大腦在思考、感知、學習、溝通與回應世界方式上的自然差異，這些差異是人類多樣性的一部分，而非單純需要被修正的缺陷。

雙向共情
Double Empathy

指溝通困難不一定只來自某一方能力不足，而可能來自不同大腦與經驗之間的互相誤解，因此理解與調整需要雙向進行。

多元腦肯定法則
Neuroaffirming Approach

一種重視尊嚴、差異與真實需要的實踐取向，強調理解個體的大腦運作方式，並透過環境調適、關係支持與共同協作，讓人能以適合自己的方式參與生活。

詮釋不正義
Hermeneutic Injustice

指當事人的真實經驗，因社會既有觀點不足而未能被理解、命名或重視，令他們的需要長期被誤讀，甚至被排除在主流理解之外。

認同發展論
Identity Development Theory

指一個人如何在成長過程中逐步理解自己的身份、特質、價值與歸屬感，並在不同經驗中建立更穩定和真實的自我認同。

生態系統理論
Eological Systems Theory

指人的成長與行為會受到多層次環境影響，包括家庭、學校、社區、文化與政策等。理解一個人不能只看本身，也要看他所處的整個環境。

偽裝
Masking

指多元腦者為了融入環境或避免被誤解，而刻意隱藏自身特質、模仿他人表現或壓抑自然反應的過程；長期掩飾可能帶來疲憊、焦慮與內耗。

生命歷程發展
Lifespan Development

指人的發展不是只在童年或青少年階段發生，而是貫穿整個人生。這個觀點強調，每個生命階段都有其成長、轉變與需要，因此支援也應該按不同年齡與處境作出調整。

www.neurowiz.co

hi@neurowiz.co

(852) 5498 4278

https://www.instagram.com/neurowiz.co/

https://www.facebook.com/profile.
php?id=61559953665617

https://www.youtube.com/
@NeuroWiz-mv4gr

Christina Yu Bruce

講座與培訓申請表

歡迎掃碼填寫，讓我們為你的機構或
團隊提供更貼切的合作方案。