



# 如何协助「自闭症谱系障碍」的孩子 《学龄前儿童》

## 行为处理篇

### 自闭症谱系障碍孩子通常有的行为问题是甚么？

自闭症谱系障碍孩子的行为表征各有不同。较常出现的行为问题包括：重复刻板无意义的行为、常固执坚持、为很小的事情发脾气、在社交沟通方面表现冷漠、被动或过份热情等。

### 处理自闭症谱系障碍孩子的行为时，宜抱着什么心态？

家长宜先开放自己，接纳孩子现阶段的限制。宜保持冷静，以正面、积极的心态去面对。当然，家长会担心孩子的将来，但过分忧虑亦对事情没有帮助。反之，家长宜保持积极正面的动力，把握及早训练的机会，从而改善孩子的情况。

家长可先了解并提醒自己接纳孩子的特质，尝试心平气和地运用有效的方法来教导他们。在帮助孩子的时候，家长宜调整自己对孩子的态度、要求和期望。家长亦需要好好照顾自己，充分休息，恢复元气。家人的互相支持与体谅都是十分重要的。向外寻求援助，如参加家长自助团体，建立有效的支持网络，亦是舒缓压力的好方法。



## 处理自闭症谱系障碍孩子的行为时，要注意的基本步骤是什么？

- 先观察要处理的行为
- 细心、具体记录不理想的行为及该行为出现的地点、时间和相关人物
- 分析行为背后的可能成因
- 找出配合成因的有可能的处理方法
- 选择可行的方法，贯彻执行
- 检讨该处理方法的成效

如果处理无效，便要再次观察、记录、分析，选择别的处理方法，执行之后再作检讨

## 处理自闭症谱系障碍孩子的行为时，一般的方法是什么？

无论孩子是否患有自闭症谱系障碍，一般处理行为问题的技巧都可能有效，当中包括：

- **先强化适当行为**：运用实时的关注、赞美及奖励等，强化现有的好行为。
- **具体列出问题行为**：家长先仔细观察及确实记录问题行为发生的地点、时间、次数、之后发生的事情，如在场的人当时的反应和处理手法。
- **订定具体清晰的规矩**：如孩子大吵大嚷要得到玩具，家长应与孩子订立清晰及正面的规矩，例如「轻声说一声“给我”，就可以取得玩具」。



- **给予合理后果**：如果孩子只是大吵大嚷，合理后果就是得不到他们想要的东西；反之，如果孩子能用一些吻合其发展能力的方法来表达自己的需要，其需要便可被满足。例如一个尚未有语言的孩子，能先以伸手作「俾」的手势来表达想玩玩具，家长便可以让孩子得到玩具。若家长能不断让孩子重复地经历合理后果，恰当行为便被强化，不恰当行为也会减少。
- **分散注意**：若孩子较年幼或能力较弱，在不恰当行为出现之前，家长可分散孩子的注意力到别的事物或孩子感兴趣的事物上。
- **忽视法**：适当地忽视孩子一些轻微的不当行为，例如一些不服气的说话或表情等，直到他们停止那些行为为止。
- **要有效处理不恰当行为，所有家人尽量一致的态度及手法至为重要。**

**自闭症谱系障碍孩子较一般孩子固执，较难面对常规的改变，而他们的语言能力又不足，家长有什么针对性的方法可运用？**

- **视觉图像技巧的运用**：大部份自闭症谱系障碍孩子因有语言上的障碍，未能有效地运用语言表达自己的需要。但另一方面，他们视觉上的接收能力通常较强。因此，在行为训练时，可训练他们用图咭来表达需要。例如孩子只懂哭叫来要玩具，家长便可教他把画有玩具的图咭交给照顾者，这样便能协助孩子减退不恰当的行为。又假如孩子对适应常规的转变有困难，家长可自制图咭，将常规上的转变顺序贴在当眼处，让孩子在视觉上理解转变，减少他们因不安而引至出现的不恰当行为。



- **善用他们的喜好：**部份的自闭症谱系障碍孩子对某些事物有强烈的爱好，如玩具巴士、车轮、文字、一些音乐等。在训练孩子或处理孩子行为时，家长可以适当地运用他们的强烈的喜好来奖励或引发恰当的行为。例如孩子坚持进入电梯后由他按楼层的键，否则便尖叫起来。家长可利用孩子喜爱的玩具巴士来分散注意，然后在较少人的时候训练孩子进入电梯后的恰当行为表现。又例如家长可在 10 或 15 分钟的语言训练后，奖励孩子玩玩具巴士 5 分钟。
- **建立常规：**大部份自闭症谱系障碍孩子较难适应新的程序及环境的变化。因此建立良好的生活程序及常规，能使孩子跟随一个有系统而稳定的生活流程。当孩子较能预计日常流程的变化，他们的情绪便较能稳定下来，发脾气的情况便会改善，也能更容易明白及掌握家居环境和学习的要求。
- **贯彻执行：**很多家长因为自闭症谱系障碍孩子的过分固执，受不了他们激动的情绪和脾气而放弃坚持，结果困于无奈无助当中。因此，要有效处理自闭症谱系障碍孩子的行为，最重要是在观察和分析问题后，以爱心、耐心和信心，循序渐进的贯彻执行，坚持到底。



## 沟通篇

### 是否每一个患有自闭症谱系障碍的孩子都有语言问题？

患有自闭症谱系障碍的孩子常有语言和沟通困难，而他们的智能和症状的严重程度会直接影响他们学习说话的快慢。如果孩子的智力正常而症状较轻，学说话会较快。另一方面，有一些情况较严重的孩子则有可能不大会说话，需要利用其他辅助方法（例如利用手势或图片等），帮助沟通。

### 患有自闭症谱系障碍的孩子在语言发展方面有什么特征？

孩子说话通常起步较迟，他们的理解和表达能力都可能较同龄儿童弱。他们经常会有一段较长的时间像小鹦鹉般重复别人的话语，一些简单的语言沟通技巧也需要刻意教导才学会，而说话时音调可能较高或缺乏变化。孩子基本的理解和表达能力会随着年龄而日渐进步，但有些语言困难会持续，尤其对复杂和抽象的说话会较难明白和运用，例如理解别人的说话动机（说假话、比喻和讽刺等），也较难掌握如何按环境和对象来说合适的话。

### 如何鼓励未说话的孩子发声和表达自己？

- 如果孩子仍未说话，家长可以教他模仿一些简单而有趣的声音，如电话铃声、门钟声、汽车声和动物叫声等。如果孩子只会发出没意义的声音，家长可以反过来模仿他的声音，以引起他的兴趣和注意。如果孩子开始模仿你说话，即使发音不准确，也要马上称赞他，鼓励他继续模仿。孩子仍未说话，是因为他的语言能力尚未成熟，而不是他故意懒惰不想说，所以切勿强迫孩子说话，以免影响亲子关系。



- 鼓励孩子表示所需（用说话或动作都可以），才给他所要的。切勿对孩子事事照顾周到，令他无需提出任何要求。
- 如孩子未能清楚用说话表达自己，可以鼓励他用手势表达，例如拍拍自己表示「我」，伸手表示「给我」，摇头表示「不要」。
- 语言的理解是先于表达的。孩子首先要明白说话的意思，才会说出来。如果孩子仍未说话，家长可引导他先建立基础的理解能力，例如教导他认识常用的物件名称和动词、听从简单的指示等。多与孩子说话及互动，能提升他们的理解能力，同时建立他们的字库，以备将来说话时运用。

## 孩子已开始说话了，还需要留意什么？

孩子学习说话，必须是循序渐进的。由单词（名词，如：火车；动词，如：玩）、双词短语（如：玩 火车）、简单句子（如：哥哥 玩 火车）、发问（如：火车 呢？）、事情关系（如：玩完玩具 要 收拾），以至较复杂的句式，都是逐步学习的。由于有部分患有自闭症谱系障碍的孩子善于重复别人的话语，家长可能一开始便要求他模仿长句。其实，如果孩子不能自行组合字词，也不明白长句的内容，他是不能自然运用这些句子的。我们需要按孩子的能力，循序渐进地教导他，孩子说话的基础才会稳固。

## 家长可以怎样鼓励孩子沟通时有目光接触？

患有自闭症谱系障碍的孩子在沟通时的目光接触较弱，所以家长可教他聆听或表达时望着对方的眼睛，一做到便立刻称赞他。家长最初可以把吸引孩子的物件放在自己眼睛的前方，鼓励孩子看着物件时也同时看你的眼睛。请不要强行转动他的头来看着你说话，以免令孩子反感。有些孩子还会以为这是要别人听他说话的方法，便照样对待别人。



## 如何增强孩子的社交能力？

- 鼓励孩子轮流玩和分享东西，这是他需要学习的社交技巧。
- 鼓励孩子留意别人喜欢什么、不喜欢什么和需要什么，并在有需要时帮助别人，以加强他的社交互动能力。例如爸爸的茶包用完时，妈妈可以让孩子看看空盒子，然后和他一起买一盒新的，请他交给爸爸，爸爸接到茶包时，就马上称赞他。
- 鼓励孩子留意自己和别人的情绪反应。你可以藉日常生活的机会，教他多用情绪词语，如开心、不开心、生气和害怕等，帮助他表达他情绪并解释原因。家长可以藉图书或角色扮演等方法，加深他对情绪的认识。



## 游戏及家居训练篇

### 为何游戏对患有自闭症谱系障碍的孩子是重要的？

对于患有自闭症谱系障碍的孩子，由于有沟通及社交困难，游戏对他们尤其重要，家长可藉此与孩子有效地沟通和增进感情。不同类型的游戏，可促进孩子各方面的发展，如：大小肌肉、语言和认知等。如果孩子对感官刺激（如触觉、前庭觉等）有过敏或不足的反应，更应透过游戏（如玩不同质感的玩具、摇摇马等）让他们适当地接收不同的感官刺激，以便稳定情绪及促进动作协调。如果孩子兴趣较狭窄，多元化的游戏（如组合性玩具、创作性的玩意）可扩阔他们对不同事物的兴趣。

### 跟孩子玩游戏时，家长应留意甚么？

- **准备良好的心情：**跟孩子玩之前，家长首先应处理好自己的情绪，尽量放松心情，才能投入游戏中。
- **留意孩子的兴趣和反应：**家长应了解孩子的发展，并先随孩子的兴趣跟他玩，大家建立关系后，才逐渐鼓励他接触不同的玩具和尝试不同的玩法。孩子也许需要较长时间接受变化，切忌勉强孩子作不感兴趣的活动，以免引起抗拒或不安的反应。
- **积极响应：**家长应尽量响应孩子的动作和说话，以鼓励沟通，并且多作赞赏，令孩子更乐于与家长一起玩。在游戏中家长和孩子建立良好的沟通和关系，且孩子可发展各方面的潜能。





## 怎样能在家中有系统地训练孩子一些知识及技能？

基本上，游戏不是有系统的训练过程，为了达到特定的训练目标，家长亦可在家中施行有系统的训练，以下是一些要点：

- **建立常规：**家长可把孩子每天的生活程序张贴于孩子容易看见的地方如客厅，使孩子明白每天的常规，并能预算各项程序如训练时段及游戏时段等，这样会令孩子更易配合家长的训练。
- **运用视觉策略：**设计生活程序表时，家长可运用一些照片、图画、符号或文字等，帮助孩子明白。例如家长可用相机拍下训练的位置（例如坐在枱子前的小椅上）、要做的训练（例如形状板）及完成后的奖励（例如吃提子）。
- **安排适当的环境：**最好在家中一个安静及整齐的角落，放置一张小枱和小椅给孩子安坐，而家长则坐在孩子的侧面或对面，以方便协助孩子及鼓励眼神接触。
- **选择适当的时段：**最好是选择孩子精神较佳而家长又有充足时间的时段作训练，例如晚饭后。
- **订立目标：**订立训练孩子知识或技能的目标时，从孩子有能力做到及感兴趣的活动开始，并由浅入深。



- **进行训练：**开始训练时，留意孩子的专注能力，由短时间开始（如数分钟），慢慢延长，以逐渐加强孩子的专注力。由较容易和孩子感兴趣的活动开始，再逐渐加入一些较困难及较没兴趣的活动。把较困难或复杂的活动分作细小的步骤，逐一训练，循序渐进，以提高孩子的学习成功感及兴趣。
- **检讨训练及奖励：**家长应经常检讨训练程序及各样安排是否适当，能否达至目标。对孩子的奖励，亦应按孩子的喜好而转变，以保持吸引力。此外，选择一些可行并能实时给予孩子的奖励会是最合适的。长远来说，我们希望孩子以「达到目标」作自我激励，而家长的「奖励」则可慢慢减少。

## 游戏和有系统的家居训练，那一样比较重要？

游戏能促进孩子与家长的沟通和感情；而不同的游戏亦可增强孩子各方面的能力，这些可与有系统的家居训练互相配合。家长应按个别孩子的特质及家居环境作适当的安排，使孩子在不同情况下都能愉快地学习及成长。



## 进食问题

研究指出，很多患有自闭症谱系障碍的孩子对食物有特定的要求，例如他们只会选择某种质感、味道、气味、品牌、包装、形状、颜色、或特定温度的食物等等。有些孩子也会对食物的摆放方式或进食时所使用的餐具有特殊偏好。其他进食方面的行为问题包括拒绝进食、进食时需要按照特定的程序、进食不可食用的东西（例如泥土、纸）、进食过急或长时间把食物含在嘴里。

一般而言，患有自闭症谱系障碍孩子的进食或偏食问题主要有以下特点：

1. 接受较少的食物质感：一般偏向容易咀嚼或吞咽的食物
2. 接受较少的食物种类：愿意进食的食物种类总数少于 30 种，水果 / 蔬菜少于 10 种，蛋白质少于 10 种，谷类 / 淀粉少于 10 种。
3. 较长的用餐时间：有些孩子需要至少 30 分钟用餐，有些则每天花多于 2 小时用餐
4. 进餐期间有行为问题（例如：故意把碗或餐具扔到地上）
5. 孩子不良的饮食习惯导致家庭承受很大压力

患有自闭症谱系障碍孩子的进食问题一般始于幼年，亦有可能持续到青少年期。他们有些会因长期偏食或持续的进食问题而导致营养不良或过于肥胖。这些孩子的进食问题很大程度是受到他们自闭症谱系障碍的情况所影响：

1. **口部肌肉能力较弱**：很多患有自闭症谱系障碍的孩子有咀嚼或吞咽困难，也有进食动作方面的困难



2. **感官统合问题**：他们对食物的气味、味道或质感有过敏反应
3. **固执行为**：他们对用餐时间、地点、喂食者，以及食物的种类或外观有特定的偏好
4. **环境因素**：患有自闭症谱系障碍的孩子与其他孩子一样，随着时间渐渐明白到表达不满或愤怒的情绪有机会让他们逃离不喜欢的环境

孩子健康是父母最大的心愿，因此，患有自闭症谱系障碍孩子的进食问题经常为他们的父母或照顾者带来很大压力。以下是一些帮助父母和照顾者改善孩子进食问题的建议：

1. 家长应记录孩子每日进食与拒食的食物种类以及份量。还要注意孩子的进食行为，以及任何有助进餐的因素（例如：孩子比较喜欢使用某一个餐具来进食）。
2. 设计一个进食日程表。日程表应包括进食时间、地点和进食习惯等。目的在于让孩子了解接下来的安排。必要时，可以使用视觉或听觉提示，如展示图片来提醒孩子接下来的活动或常规安排的转变（例如：今天会带孩子去新的餐厅），或播放熟悉的音乐作预告，让孩子对接下来的安排做好心理准备。
3. 避免让孩子在一天内不断进食或吃过多零食，这样会减低孩子吃主餐或尝试新食物的动机。
4. 尝试将进餐时间限制在 15-30 分钟以内。时间到了便拿走桌上所有食物，让孩子进行其他活动。
5. 进餐时，让孩子安坐在舒适和有脚踏的座位上。尽量保持腰背挺直（需要时给予坐垫支撑），桌子的高度应该和孩子的肘部相等。



6. 进食时，避免开电视或使用电话以减低环境干扰，有助孩子专注进食。
7. 让孩子探索和尝试食物，特别是未曾接触过的新食物。
8. 让孩子接受新食物的方法有三：
  - a. **合并方式给予**：把新食物混入孩子喜爱的食物中。开始时，在孩子喜欢的食物当中混入少量新食物。慢慢增加新食物的比例，直到孩子愿意单独吃新食物为止。
  - b. **塑造新的进食行为**：将进食行为分拆为多个细小的步骤（例子：刚开始时先鼓励孩子凝望食物，下一步鼓励他嗅一下食物的味道，再尝试用手触碰食物，把食物放到嘴边，尝试舔一下食物的味道，最后才鼓励进食。）进行时注意在每一小步都给予孩子奖励，鼓励他继续尝试，直至能够吞下食物为止。
  - c. **食物串连**：所有食物的色香味以致形状及质感都不相同，尝试每次只作某一种感官上的改变，循序渐进（例子：孩子喜欢吃炸薯条，可先让他/她尝试焗薯条，接着可以尝试焗薯角，然后吃焗薯仔等等）。每一步也需要耐心慢慢尝试。
9. 以有趣和孩子熟悉的方式介绍新食物，如通过游戏，故事或使用孩子喜欢的卡通人物来介绍新食物。
10. 赞扬和奖励孩子积极进食的行为。当孩子在进餐期间表现良好或愿意尝试新的食物时应立即给予奖励。
11. 提高孩子的日常活动量有助于增加食物摄取量。



12. 父母应保持良好的进食习惯(例如：不在进食时使用手机)，为子女树立好榜样。展示其他孩子或成人正确用餐的照片或影片也可以给他们提供模仿对象。

父母或照顾者需要共同努力，订立具体、合理、而且可量化的目标，无论目标是要增加进食的份量、进食的种类，或提高孩子的合作性等，亦应贯彻一致地执行。父母需要调节自己的情绪，避免过于担心或急躁。父母应了解这些进食问题与孩子自闭症谱系障碍有关，而不是由父母在教养方面的错误所导致的。帮助孩子建立良好的饮食习惯和接受新食物并不容易，但透过我们的耐心和循序渐进的方法，问题一般都可以得到改善。

若孩子的进食问题严重并且没有改善，请向专业人士求助。



卫生署儿童体能智力测验服务  
香港特别行政区政府

2022年1月版 © 版权所有

