



# 如何协助「自闭症谱系障碍」的孩子 《学龄儿童—增润篇》

## 学习篇

### 自闭症谱系障碍的孩子有什么常见的学习困难？

自闭症谱系障碍的孩子在进入学龄阶段时，可能会比一般孩子遇上更多的学习困难，以下是一些导致学习困难的常见因素：

#### 认知能力发展不平均

智力是其中一项影响孩子学习的因素。文献指出约百分之二十五的自闭症谱系障碍孩子被界定为有限智能，影响他们在主流学校中学习。即使是整体智力发展正常，他们的认知能力亦有发展不均衡的情况，例如有些孩子可能有过人的记忆力，让他们容易学习数据性及有系统的知识，但理解、想象及创作力则可能较弱。此外，他们对书本里的抽象概念亦较难理解。

#### 理解力弱

研究指出大部分自闭症谱系障碍的孩子在接收指令及整合讯息的能力较弱。他们难于同时接收并处理听觉和视觉的讯息、不容易了解和总结生活背后的经验，亦会错误理解别人说话背后的意思。例如他们会因错误理解老师的问题而「答非所问」。由于他们较难抽取文章重点、或过分留意枝节，以致在应付阅读理解或作文等科目时特别吃力。此外，孩子的思考模式比较单一及欠缺弹性，较难举一反三及把所学到的知识灵活地运用出来。



## 注意力问题

有些自闭症谱系障碍的孩子可能同时兼有注意力不足的问题。他们对不同事物的专注力可以有很大的差异，例如他们对复杂的教学内容或不感兴趣的课题容易分心，但对自己有兴趣的事物则过分专注；又或者偏向留意细节而忽略重点。此外，有些孩子会被课室环境的细微声音或事物吸引（如墙上的时钟或冷气机所发出的声音等），令他们无法集中精神学习。

## 动机问题

自闭症谱系障碍的孩子有时会被抱怨缺乏学习动机或不够主动。事实上，这些孩子大多数有一些特别而偏向狭隘的兴趣令他们过分沉迷，以致对其他事物或学习提不起劲，从而影响学习动机。

## 组织力弱

自闭症谱系障碍的孩子常见有组织力弱的问题，令他们在日常生活或学习时，表现混乱及欠缺条理，需要成人较多协助及引导。例如要求孩子收拾书包、整理通告和作业、或个人自理时，他们无法按部就班完成工序，或需要成人大量协助，方能完成；面对专题学习或作文时，往往因为难于整理一大堆资料而无从入手；他们考试时又会因为不会分配时间及欠缺答题技巧，以致影响表现。老师往往以为孩子有专注力或动机问题，其实他们的困难可能与其较弱的组织能力有关。

## 感观异常反应

自闭症谱系障碍的孩子一般比较固执，不太接受也不喜欢太多转变，有些甚至对外界环境有异常反应（如过敏或敏感度低），甚或出现自我刺激的行为。他们生活上遇有不适应的情况，便会表现得情绪化，因而影响学习。有些较严重的，更会出现自我伤害或攻击行为，需转介专科找出问题的根源，并给予适当治疗（如行为矫正或药物治疗等）。（请参考《行为篇及情绪篇》）



## 如何协助自闭症谱系障碍的孩子提升学习能力？

成人需要细心了解及分析影响孩子学习的因素，明白孩子能力强弱的分布，针对容易出现困难的地方，尽量以其强势补其不足，改善及提升其能力。

### 清晰指令，具体教导，提升动机

- 给孩子的指令要清晰，并避免他们要同一时间处理太多数据。
- 教导时以清楚的步骤及框架引导孩子思考。
- 学习较抽象的课题时，要多利用日常生活的经验作例子解说，让孩子较易领会，并引导他们作多角度的分析及理解。
- 可刻意教导孩子做功课和应付测验时的答题技巧。例如写作时可以先由简单的周记入手；运用「脑海地图」或「六何法」等技巧来组织文章内容；亦可用笔记协助孩子建立有用的词汇库，供作文时使用；而最为重要的，是在课余时间多带孩子参与不同活动，扩阔他们的生活经验，以便作文时有更多可运用的素材。

### 善用视觉策略

- 自闭症谱系障碍孩子的视觉学习能力通常比听觉学习优胜。要提升他们的理解力，可以运用视觉策略加强视觉提示。例如教导一些较抽象的概念如钱币换算时，可以利用图解或实物来加以说明。
- 运用视觉模式来学习。例如以视觉提示及背诵口诀等方法可以清楚指示学习或题目重点，使孩子易记易明。
- 视觉策略可以应用到环境安排、常规建立及学习新技巧。





## 建立组织技巧

- 协助孩子建立组织技巧时，可以将目标分成较小的步骤，并配合视觉提示和具体示范，引导他们如何「按步就班」地完成指令。把较沉闷及冗长的作业，让孩子分开几次完成，令他们较有动力，在完成目标后获得成功感。

## 适当地运用奖赏和趣味学习来提升学习动机

- 教学时可以利用孩子有兴趣的课题，加入学习活动中。例如孩子比较喜欢动物，成人便可以利用跟动物有关的事物作为事例，提升孩子的学习动机。
- 平时要经常留意孩子的喜好，利用奖赏，以增强他们的学习动机及建立良好行为。
- 可以考虑以具体的奖励和订立行为合约，来鼓励孩子完成工作。
- 如果孩子最终不能完成任务，便应分析要求孩子做的事是否过多或过难，或由其他因素引起。
- 协助孩子订立合理的期望和目标，可有助减少他们和家长的挫败感。

## 创造有利学习环境，减少外来刺激

- 多留意孩子感官上的反应，如对光线、声音、冷热及触觉是否过敏或反应过低，以便尽量安排一个适合他们感官的环境，减少外来刺激，改善专注力。
- 建立孩子学习和做事的系统 and 好习惯，让他们能专注做事，减少分心的机会。
- 利用图像、相片及符号等提示，让孩子清楚了解工作的要求及程序。



## 建立生活常规，划分工作时段

- 对生活流程较坚持及固执的孩子，要向他们预告转变。预先给予孩子适当提示或给予演习的机会，可以减低焦虑。
- 让孩子建立有规律的生活习惯。订立生活和作息时间表，有助他们生活更有规律。



## 日常生活技能篇

### 何谓「日常生活技能」？

#### 日常生活技能包括

- 自我照顾能力如穿衣、梳头、洗面和洗澡等
- 与学习相关的技能如书写和收拾书包等
- 日常简单家务如扫地、洗碗和收拾床铺等

### 为何患有自闭症谱系障碍的孩子学习「日常生活技能」如此重要？

患有自闭症谱系障碍的孩子经常有动作协调的困难，而且他们大多在计划和组织各项活动上较一般孩子弱，在完成上述日常生活活动时也需要成人从旁协助。若家长能学习適切的方法，给予他们合适的指导，有助提升孩子的独立能力，加强他们的自信和社交能力。

### 如何训练孩子的「日常生活技能」？

家长在训练孩子日常生活技能时，应注意下列重点：

#### 引发学习动机

孩子不愿意学习日常生活技能，往往是由于欠缺学习这些技能的动机。家长不妨先耐心地解释学习这些技能的原因、对孩子的重要性和好处。如孩子愿意尝试或作出努力，家长除了给予适切的口头鼓励和赞赏外，也可给予一些小礼物作奖励，以引发动机。



## 提升认知

学习各种生活技能前，都必需先对这些技能有足够的认识。家长应向孩子解释清楚，也可以透过亲身示范及从旁提示，让孩子更懂得每个步骤的细节和完成各活动的具体策略。

## 订立清晰明确的目标

家长宜先和孩子一起订立清晰的训练目标，并把每一目标分成数个简单的短期目标，这有助增强孩子的成功感。这些目标要切合孩子的需要及能力，并加以量化。例如：

长期目标：孩子于四星期内能自行刷牙

短期目标：1. 孩子于一星期内能自行把牙膏挤在牙刷上

2. 孩子于两星期内能自行漱口

3. 孩子于三星期内能用牙刷刷净部份牙齿

## 列出清晰明确的步骤

由于有自闭症谱系障碍的孩子在计划和组织各项活动中较一般孩子弱，如家长能协助孩子列出清晰和明确的步骤跟随，有助他们更快地学懂生活上的各种技能。例如：

训练目标：完成功课后能自行收拾书包。



步骤：

1. 把家课、手册和签了名的通告放于白色文件夹中
2. 把中、英、数、常科目的书簿分别放于红、黄、绿、蓝色的这件夹中
3. 把其他科目的书簿及上述不同颜色的文件夹放入书包里
4. 检查文具盒并放入书包里
5. 把八达通、纸巾、水壶和其他需要的物品放入书包里

## 检讨成效

在每一个短期和长期目标结束后，家长可和孩子一起讨论计划的成效，探讨当中成功和不成功的原因，是否需要目标及步骤作进一步的修正，耐心聆听孩子的困难，并一起想出解决的方法。无论孩子是否成功达到目标，家长都应给予适切的鼓励和支持，让孩子更有信心地向下一个目标进发。





## 欺凌问题

欺凌 (Bullying) 是指持续且蓄意损害他人的举动，多是恃强凌弱或以众欺寡，常见攻击性语言、排挤或强索，甚有肢体暴力等行为。

### 为何自闭症谱系障碍的孩子容易成为欺凌对象？

由于自闭症谱系障碍的孩子于沟通、社交及行为方面均出现困难，以下不同的因素，有可能使他们成为别人欺凌的对象：

- 被动的性格及语言困难，令孩子不敢讲出真相或无法清晰交代事件始末。
- 词不达意及行为古怪，会惹来同学取笑及戏弄。有时被人捉弄而不自知，会招致更多欺凌。
- 不懂人情世故而容易误解他人、经常不按常规或直斥人非等行为，也会引起别人反感而被排挤。
- 性格孤癖和兴趣狭隘，使孩子难与人建立友谊，这种「独行侠」处境易遭欺凌。

### 如何有效地保护自闭症谱系障碍的孩子免受欺凌？

- 教导自闭症谱系障碍的孩子处理情绪的方法：如被人欺凌时，要保持冷静，避免「还击」而将事件恶化。
- 透过角色扮演，教导他们拒绝不合理的要求，并向身边信任的人投诉及懂得自我保护。
- 如确实遇到欺凌，家长宜先控制自己的情绪，慢慢引导孩子说出事件始末。家长亦可以运用角色扮演、文字书写、视觉图像去协助他们表达事件。有需要时，亦可以联络相熟的同学或家长，询问有关事情的资料，再与学校相关职员联络，商讨解决方法。



## 长远的预防措施

- 与学校老师和社工保持良好沟通，多主动了解孩子在校的适应情况。
- 教导他们观察别人的言谈举止，区别恶意捉弄与一般嬉戏不同之处。
- 具体教导他们择友标准及背后原因，协助他们融入群体生活。
- 日常多引导他们复述生活经验。
- 多发展他们的专长，藉以增加同学们对自闭症谱系障碍孩子的欣赏和接纳。

## 结语

虽然自闭症谱系障碍的孩子易成欺凌对象，但基于他们也普遍较难从别人的角度看事物或理解他人的感受，因此，他们亦可能会成为欺凌者，以肢体或语言欺负他人，家长亦可参照以上的原则或方式来处理。



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

