



# 如何协助「自闭症谱系障碍」的孩子

## 《学龄儿童》

### 社交沟通篇

社交困难是自闭症谱系障碍的主要特征，但每一个孩子表现出来的困难却可以很不同，因此有学术文献粗略地把他们的社交表现归纳为三大类：

- 欠缺社交意欲  
不愿意或感觉不需要与朋辈交往，对群体表现疏离，有些甚至抗拒被人轻轻触碰身体。
- 欠缺社交主动性  
不抗拒与朋辈交往，但较为被动及欠缺社交技巧，若在别人的带领或邀请下，大部份时间也愿意参与一般性的社交活动。
- 欠缺社交认知  
会主动与朋辈交往，但未能理解正确的社交礼仪或常规，甚至有时会表现得过分热情，以致在相处时常给人一种奇怪的感觉。



## 患有自闭症谱系障碍孩子通常会出现什么社交问题？

- 沟通动机较弱

有些孩子会较难主动与别人交往，甚至抗拒或回避与他人相处。他们缺乏动机与别人分享经验，有时甚至不跟别人打招呼或连作简单响应也没有，故常常不主动参与，或甚至逃避群体活动。

- 未能理解社交常规

有些孩子虽能主动与他人交往，却缺乏合宜技巧，以致影响他们有效地与人合作或相处。当中原因多是因为他们未明白一些社交常规，和一些公众场合应有的社交礼仪，例如在不同场合谈话时的合宜声浪、与人用膳时的礼仪、或对话时如何因应自己与对方的关系而调节合适的身体距离等。此外，亦因他们有时未能理解自己跟其他人的关系的亲疏程度，随意地便对外人透露了过多或过敏的私人资料，例如随口向邻居说了家事，而令家人感到尴尬。

- 未能观察并分析别人的「眉头眼额」，亦未能理解或推敲别人说话及行为的动机

有些孩子在与别人沟通或相处时，因为经常忽略或未能理解别人的非语言讯息（如脸部表情、声调、语气、动作等），以致经常产生误会。此外，孩子在聆听对方说话时，倾向只是表面地从字面上理解他人的说话，而不晓得须连同当中的背景数据及环境因素作一拼考虑，以致未能准确地推断他人说话的背后含意，结果在沟通时造成误解。所以他们有时也许会给人一种过分单纯、率直的印象。例如有人用一个不屑的眼神加讽刺的语气（沟通上的非语言讯息）对他说：「你真系有礼貌喇！」他可能会误会别人在赞赏他，而不知道其实自己是被批评没有礼貌。



- 未能理解他人观点和感受

有些孩子因为不懂得从别人的角度看事物、或未能代入别人的角色去了解他人的观点和感受，以致他们忽略了自己的行为如何对别人造成影响，甚或伤害对方感受，所以做事变得较我行我素。因此他们容易被批评为过分自我、对人不懂忌讳或不知人情世故。

## 如何提升社交及沟通技巧？

- 制造正面社交经验

如果孩子的社交主动性较弱，可先帮助他们建立一些稳定的朋友圈子来提升他们与人交往的意欲，藉此促进他们的内在动机。例如先找一些与他们有相同兴趣的朋友，好让他们容易投入圈子，继而再体会分享及与人沟通的乐趣和意义。

- 教导多观察非语言讯息

日常生活中，多用轻松的手法随机教导孩子留意身边人的喜好和需要，并鼓励他们分享得着。家长也可以提示孩子多观察、多留意别人的脸部表情、声调、语气、动作等及尝试推敲他人说话背后可能带着的真正含意，如对方睁大眼睛，表情严肃，用沉重语气的说：「你够胆就再做多次俾我睇……」，这并不表示真的要他再做一次，而是对方已被激怒，这话是希望禁止他再重复之前的行为。家长要让孩子明白不能单从字面去解释对方的意思，还要辨识他人的「眉头眼额」来明白对方真正的意图。教导孩子响应时，可具体引导，例如应说什么话，并给他们作示范和演练。



- 提高社交思考能力

家长可以教导孩子，了解各人有各人看事物不同的角度。具体给孩子说明他们的行为是会影响别人的感受，以及影响别人对他们的印象。此外，由于孩子的类化能力较弱，日后再遇见相类似的情况，他们也未必懂得作出相同的响应，所以对于性质相近但事件不同的事例也需给他们逐一说明，从中加强他们的分析、理解和类化能力。为了达到目的，家长可以：

- ✧ 抓紧日常生活的处境，好好利用实际例子清晰地说明合宜的社交表现，避免凭空说教。
- ✧ 利用「社交故事」的特点，把社交处境有条理地跟孩子清楚说明。「社交故事」是用说故事形式来解说不同的社交处境，透过描述某一个社交情境，去剖析人物可能会有的思想、感受、动机、信念、意见、反应等，再建议孩子应有的行为表现，让孩子学习应有的常规礼仪，使他更有信心和更自然地融入群体。
- ✧ 借着与孩子看图书、卡通片或戏剧的机会，教导孩子如何观察及分析故事人物背后的行为动机、意图及感受。



## 行为篇

家长对孩子的特质、脾性、发展能力及喜恶要有一定的了解，便可以推断其行为问题的成因是否由于个人能力所限，抑或源于其患有自闭症谱系障碍的特性。其次，家长需细心观察，并以清晰及具体的文字把有关事件记录下来。家长可以根据记录表上的「前因」和「后果」，分析孩子的行为问题是否反映了他可能的需要或困难。另一方面，家长亦应留意成人处理手法会否维持或强化了该行为问题。

### 一般的处理方法是什么？

家长可以采用适当的**环境控制**来改变「前因」，如减低孩子接触易引起不当行为的事物的机会；或作**充足准备**，如估计将会出现的行为问题，并预先计划可行的处理方法；亦可为孩子**设立规范**，如事前告知合宜的好行为，并在家中事先练习。

如果孩子表现出好行为，家长可以给予他**正面的关注、具体的赞赏或奖励**去强化这适当行为。如果孩子行为不恰当，家长便要让他承担该行为的**合理后果**和责任，如暂停孩子的奖励或特权一段短时间，待他做出适当的行为后才恢复。

如果孩子的行为问题程度较轻（如用力踏地或故意发出声响），且没有危险性，家长可以运用**忽视法**去处理。家长需要与其他家人好好沟通和合作，让大家作出一致的要求并采用一致的处理手法。

有时孩子出现行为问题，是因为本身能力有限制或孩子不明白要求。要改善行为问题，有时需要协助孩子建立新技巧和能力来取替问题行为。当孩子的能力提升后，某些不适当的行为会自然消失。家长可参考以下要点，建立孩子新技巧：

- **清晰指令和多作示范**：按孩子的能力，以清晰、正面、简洁的字眼，配合目光接触及温和语气，在得到孩子注意后才给予指令，也可多作行动示范。



- **温和提示**：有时候孩子只是由于一时忘记，家长可以先以温和的语气提醒他。
- **「提、问、做」**：若孩子要学习一个新技巧，家长可将技巧分做数个简单的步骤，以「提、问、做」这方法，逐步引导孩子把工作完成。例如要教导孩子如何执书包，家长可提示执书包的步骤，再用问题的方式去引导小朋友回答这些步骤，然后让他们去执行，藉此加深他们的记忆。最后家长宜放手让孩子尝试做，宜称赞孩子勇于尝试的态度，即使孩子未能成功，家长只需示范正确的步骤，鼓励孩子下次再试便可。
- **善用喜好**：部份孩子对某些事物有强烈爱好，家长可用作好行为的奖励。

## 有没有对患有自闭症谱系障碍孩子的特别处理方法？

- **视觉策略**：家长可以采用图像、流程图、甚至文字等视觉方法给予指示。也可采用如日常生活时间表或对象摆放位置图来为孩子**建立常规**。
- **步骤**：把实行目标行为所需的步骤逐一写出（或以图像表达），让孩子按次序学习独立完成工作。
- **口诀**：以正面、简短字句作重点提示，重复运用令孩子容易记忆。
- **预告转变**：事先向孩子预告短期内的转变，同时注意是否需要彩排新流程或教授新技巧。



## 如何处理孩子特殊的感官反应或自我刺激行为？

- **逐步减敏：**家长可以采取循序渐进的形式，让孩子逐步适应这些感官刺激，减低过敏反应，增加接受程度。例如孩子对嘈杂的声音敏感，家长可在家播放电台节目或音乐；或在网上寻找特定背景的声音（如街上、乘搭交通工具时、中式酒楼等），在家先以较小的声量播放，待孩子慢慢适应后，才把声量逐步调高至一般的水平。
- **替代行为：**有些自闭症谱系障碍的孩子有自我刺激行为，以追求感官上的刺激。家长可以替他发掘一些可接受的行为以取代，并运用奖励法鼓励他合作。例如孩子可能喜爱触摸某种质感的对象，甚至会不恰当地触摸别人身上的对象。家长便可以准备以该质感或相类似的物料，制成如锁匙扣或手钲等作替代品，给孩子在有需要时触摸，以满足渴求。
- **设立规范：**如果孩子的自我刺激行为并没有伤害性或破坏性，家长可以为孩子订立规范，在特定的时间和地点容许他做这些行为作一定的次数。例如孩子喜爱在家中来回跑，家长可订立每天有数个时段（如三餐之前、或每天的家居训练之后）可以有五分钟的来回跑，辅以定时器及视觉策略如图像及流程图让孩子明白何时才可作出该行为。
- **建立游戏及沟通技巧：**孩子的游戏及沟通能力提高后，有意义的活动便会增加，无意义的自我刺激行为会随之减少。



## 情绪篇

部份患有自闭症谱系障碍的孩子会有情绪问题，例如对程序上轻微的改变会过分不安和愤怒，对一般日常事物或声音的刺激会过分恐惧，或对某些话题会过分兴奋或焦虑等。这些情绪如果未能妥善表达、调节和控制，都会令孩子容易作出不恰当或破坏性的行为，致使他们与别人相处时产生更多矛盾和冲突。

### 如何帮助受情绪困扰的自闭症谱系障碍孩子？

- **认同情绪：**家长宜采取开放的态度，先细心聆听孩子的主观经验，并尝试用同理心响应他们当下的情绪，让他们感受家长的了解及接纳。
- **帮助孩子有效地表达情绪：**家长宜事先预备情绪咭或图片来协助他们表达情绪和要求，并可以为不同的心情评分（例如愤怒指数1-10），从而增加他们对感受的敏锐度及表达，亦有助他们了解自己和别人的感受。
- **教导身心松弛技巧：**家长宜教导并鼓励孩子运用一些自我放松的技巧，包括深呼吸、倒数或肌肉松弛练习等，长远协助他们调节情绪。
- **教导解难方法：**待情绪降温后，家长宜教导孩子认识及运用解难技巧来处理一些经常出现的困难，长远解决导致情绪不稳的问题。
- **对情绪的表达作适当的规范：**家长宜防患于未然，在平日多教导，并订立适当的规范，例如发脾气时不可以打人、不可以伤害自己、不可以掷东西等。家长亦要与孩子协商一些双方都认可的替代性行为，例如撕掉或在废纸上涂鸦、打枕头、躲在房间一会儿等，让孩子有机会疏导负面情绪。





- **建立清晰和规律的模式：**在日常生活中，家长或老师宜帮助孩子建立一个稳定的生活环境和习惯，以维持他们稳定的情绪。
- **转变前先作预告：**如果孩子较难适应转变，家长宜尽量先作预告，并简单解释有关转变的情况和对他的要求。
- **留意感官异常反应：**家长宜细心观察，在环境调控上减低感官刺激所带来的不必要影响，例如过于嘈杂的环境会令孩子变得难以集中或焦躁，可选择转换环境工作或戴上隔音耳筒降低声浪。



## 语言篇

进入小学，孩子已掌握了基本的说话技巧。不过，书面语跟口语的混淆、理解和运用愈趋复杂的句法、还有理解字里行间所隐藏的特别意思等，都是「自闭症谱系」孩子要面对的新挑战。

除了是语言的难度高了，孩子还有内在的困难需要克服：

- 语言讯息处理较慢，需要时间思考
- 缺乏弹性去处理会变化的、不直接的信息
- 凭空想象的能力较弱
- 非语言的沟通较弱，如目光接触、声线、音量等
- 兴趣狭窄，感兴趣的事情不多，或只谈自己喜欢的事情

孩子可能需要刻意的教导，才能明白自己的困难和掌握新的沟通技巧。

### 如何帮助孩子的词汇、理解和表达？

#### 词汇

- 如果孩子喜欢看文字，他的口语里可能会夹杂书面语。家长请提醒他口语是说话时用的，而书面语则是书写时用的。家长可以鼓励他用笔记簿记下二者的分别。





口語



書面語

矮瓜

茄子

士多啤梨

草莓

我哋

我們

- 我們可以提醒孩子有些人在非正式的場合(如:閒談時)可能喜歡用「潮語」、「流行語」或「俗語」。孩子未必要學習用這些詞語,但需要了解那是甚麼意思,和在甚麼場合可以用或不可以用。
- 我們可以提醒孩子留意詞彙之間的關係。如:
  - ✧ 總名稱:「床、梳化、枱」都是「傢俬」
  - ✧ 近義詞:開心 / 高興
  - ✧ 相反詞:開心 / 忧愁

## 理解

- 要學習語法,家長可以參考教育局言語及聽覺服務組編制的教材套(可以在網上下載):

教育城網頁 - <http://www.hkedcity.net/>

搜尋(請輸入教材套名稱):

1. 「輕鬆教、輕鬆學 聽說读写 教學策略資源套」
2. 「學好理解與表達,與人溝通好輕鬆」教材套



- 鼓励孩子多从别人的角度去看事物。他要先明白每一个人都可能有不同的喜好、想法和反应，才可以进一步理解为甚么那个人会这样说话。
- 鼓励孩子学习特别的说话动机，如说笑、善意的假话、比喻、讲反话等。日常生活的机会、卡通片和图书的情节、成语故事、寓言等都是很好的教材。
  - ✧ 说笑 / 笑话：例如和日常生活相反的事情
  - ✧ 比喻：例如「妈咪好似一朵花咁靚」
  - ✧ 讲反话 / 讽刺：例如孩子顽皮时你说：「你真系好乖喎！」

(家长可以参考「教育城网页 - 成语动物园 I & II」)

## 表达

- 形容对象、人物

游戏：轮流出谜语和猜谜语

方法：描述所属总名称、特征、形状、大小、用途等

例：呢只系动物嚟嘅，有个长鼻，好大只嘅，灰色嘅，乜嘢嚟㗎？

- 描述事情

按「时间、人物、地点、动作、因果、感想」的结构描述事情。



游戏：随意想一些时间、人物、地点、动作、因果、感想的词汇，然后随意联机，造出有趣的句子：

<u>时间</u>	<u>人物</u>	<u>地点</u>	<u>动作</u>
五点钟	李老师	学校	跳舞
圣诞节	超人	公园	打怪兽
明天	爸爸	—— 厕所	飞

- 描述发生了的事情

利用数码相机拍下活动过程，挑选数张环境动作清晰的照片做故事书，学习叙述事情。更简单的方法是一起看相机内的照片，边看边说。

例如：去农场

- ◇ 坐火车
- ◇ 喂牛
- ◇ 摘西红柿
- ◇ 野餐

- 鼓励孩子表达情绪和感受（开心、唔开心、惊、愕、失望、烦、尴尬、担心、紧张、轻松、委屈……）和导致产生这种情绪的原因。有困难的时候，可以一起想办法去解决。

例如：我好紧张，因为要看牙医。



## 其他非语言沟通的困难

- 目光接触

- ◇ 告诉孩子目光接触是一个重要的社交礼貌
- ◇ 游戏：「互相对望数数」
- ◇ 家长和孩子互相对望，有目光接触时开始数1, 2, 3...，孩子的目光一离开便马上停止数，并把数字记下，最后看看最大的数目是甚么。练习的目的是希望孩子可以习惯用长一点的时间看着对方，喜欢数字的孩子会喜欢玩这个游戏。

- 控制声线的高低、音量的大小、说话的快慢

游戏：用录音机录下以下练习作聆听训练：

- ◇ 夸张的练习高音、低音和以正常的声线说话，让孩子比较分别，找出哪个声线最适合一般谈话，哪个声线最适合扮小老鼠。
- ◇ 夸张的练习大声、轻声和以正常的声线说话，想想哪个声线最适合在图书馆说话，哪个最适合一般谈话，哪个可以用来扮雷神。
- ◇ 夸张的练习快、慢和以正常的速度说话，找出合适的速度。找出哪个声线最适合一般谈话，哪个可以用来扮乌龟或树懒。

- 练习凭空想象的能力

游戏：利用图书或报纸杂志的图画，一起想象图画里圣诞老人的袋子里可能有甚么礼物、图画里的小熊家庭可能去甚么地方玩等。家长先给例子引导孩子如何做，然后鼓励孩子利用自己的经验去想象。例如：

家长：我估圣诞老人个袋里面有火车，你估呢？

孩子：机器人。



- 一般技巧：
  - ◇ 跟孩子说明练习的目的。
  - ◇ 清晰的指示，利用视觉策略提示，如文字、图片、笔记本等。
  - ◇ 先彩排，才实地去做。
  - ◇ 多闲谈，搞搞笑。生活除了需要严肃认真的学习外，也需要轻松开心的享受。随便闲谈，开开玩笑，才可以把困难笑走。亲子关系良好，才可以一起长期奋斗下去。
- 家长可以参考「教育城网页 - 社交技巧轻松学，与人沟通无隔膜教材套」。



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

