



如何協助「自閉症譜系障礙」的孩子 《學齡前兒童》

行為處理篇

自閉症譜系障礙孩子通常有的行為問題是甚麼？

自閉症譜系障礙孩子的行為表徵各有不同。較常出現的行為問題包括：重覆刻板無意義的行為、常固執堅持、為很小的事情發脾氣、在社交溝通方面表現冷漠、被動或過份熱情等。

處理自閉症譜系障礙孩子的行為時，宜抱着什麼心態？

家長宜先開放自己，接納孩子現階段的限制。宜保持冷靜，以正面、積極的心態去面對。當然，家長會擔心孩子的將來，但過分憂慮亦對事情沒有幫助。反之，家長宜保持積極正面的動力，把握及早訓練的機會，從而改善孩子的情況。

家長可先瞭解並提醒自己接納孩子的特質，嘗試心平氣和地運用有效的方法來教導他們。在幫助孩子的同時，家長宜調整自己對孩子的態度、要求和期望。家長亦需要好好照顧自己，充分休息，恢復元氣。家人的互相支持與體諒都是十分重要的。向外尋求援助，如參加家長自助團體，建立有效的支援網絡，亦是舒緩壓力的好方法。



處理自閉症譜系障礙孩子的行為時，要注意的基本步驟是什麼？

- 先觀察要處理的行為
- 細心、具體記錄不理想的行為及該行為出現的地點、時間和相關人物
- 分析行為背後的可能成因
- 找出配合成因的有可能的處理方法
- 選擇可行的方法，貫徹執行
- 檢討該處理方法的成效

如果處理無效，便要再次觀察、記錄、分析，選擇別的處理方法，執行之後再作檢討

處理自閉症譜系障礙孩子的行為時，一般的方法是什麼？

無論孩子是否患有自閉症譜系障礙，一般處理行為問題的技巧都可能有效，當中包括：

- **先強化適當行為：**運用即時的關注、讚美及獎勵等，強化現有的好行為。
- **具體列出問題行為：**家長先仔細觀察及確實記錄問題行為發生的地點、時間、次數、之後發生的事情，如在場的人當時的反應和處理手法。
- **訂定具體清晰的規矩：**如孩子大吵大嚷要得到玩具，家長應與孩子訂立清晰及正面的規矩，例如「輕聲說一聲“給我”，就可以取得玩具」。



- **給予合理後果：**如果孩子只是大吵大嚷，合理後果就是得不到他們想要的東西；反之，如果孩子能用一些吻合其發展能力的方法來表達需要，其需要便可被滿足。例如一個尚未有語言的孩子，能先以伸手作「俾」的手勢來表達想玩玩具，家長便可以讓孩子得到玩具。若家長能不斷讓孩子重覆地經歷合理後果，恰當行為便被強化，不恰當行為也會減少。
- **分散注意：**若孩子較年幼或能力較弱，在不恰當行為出現之前，家長可分散孩子的注意力到別的事物或孩子感興趣的事物上。
- **忽視法：**適當地忽視孩子一些輕微的不當行為，例如一些不服氣的說話或表情等，直到他們停止那些行為為止。
- **要有效處理不恰當行為，所有家人盡量一致的態度及手法至為重要。**

自閉症譜系障礙孩子較一般孩子固執，較難面對常規的改變，而他們的語言能力又不足，家長有什麼針對性的方法可運用？

- **視覺圖像技巧的運用：**大部份自閉症譜系障礙孩子因有語言上的障礙，未能有效地運用語言表達自己的需要。但另一方面，他們視覺上的接收能力通常較強。因此，在行為訓練時，可訓練他們用圖咭來表達需要。例如孩子只懂哭叫來要玩具，家長便可教他把畫有玩具的圖咭交給照顧者，這樣便能協助孩子減退不恰當的行為。又假如孩子對適應常規的轉變有困難，家長可自製圖咭，將常規上的轉變順序貼在當眼處，讓孩子在視覺上理解轉變，減少他們因不安而引至出現的不恰當行為。



- **善用他們的喜好：**部份的自閉症譜系障礙孩子對某些事物有強烈的愛好，如玩具巴士、車輪、文字、一些音樂等。在訓練孩子或處理孩子行為時，家長可以適當地運用他們的強烈的喜好來獎勵或引發恰當的行為。例如孩子堅持進入電梯後由他按樓層的鍵，否則便尖叫起來。家長可利用孩子喜愛的玩具巴士來分散注意，然後在較少人的時候訓練孩子進入電梯後的恰當行為表現。又例如家長可在 10 或 15 分鐘的語言訓練後，獎勵孩子玩玩具巴士 5 分鐘。
- **建立常規：**大部份自閉症譜系障礙孩子較難適應新的程序及環境的變化。因此建立良好的生活程序及常規，能使孩子跟隨一個有系統而穩定的生活流程。當孩子較能預計日常流程的變化，他們的情緒便較能穩定下來，發脾氣的情況便會改善，也能更容易明白及掌握家居環境和學習的要求。
- **貫徹執行：**很多家長因為自閉症譜系障礙孩子的過分固執，受不了他們激動的情緒和脾氣而放棄堅持，結果困於無奈無助當中。因此，要有效處理自閉症譜系障礙孩子的行為，最重要是在觀察和分析問題後，以愛心、耐心和信心，循序漸進的貫徹執行，堅持到底。



溝通篇

是否每一個患有自閉症譜系障礙的孩子都有語言問題？

患有自閉症譜系障礙的孩子常有語言和溝通困難，而他們的智能和症狀的嚴重程度會直接影響他們學習說話的快慢。如果孩子的智力正常而症狀較輕，學說話會較快。另一方面，有一些情況較嚴重的孩子則有可能不大會說話，需要利用其他輔助方法（例如利用手勢或圖片等），幫助溝通。

患有自閉症譜系障礙的孩子在語言發展方面有什麼特徵？

孩子說話通常起步較遲，他們的理解和表達能力都可能較同齡兒童弱。他們經常會有一段較長的時間像小鸚鵡般重複別人的話語，一些簡單的語言溝通技巧也需要刻意教導才學會，而說話時音調可能較高或缺乏變化。孩子基本的理解和表達能力會隨著年齡而日漸進步，但有些語言困難會持續，尤其對複雜和抽象的說話會較難明白和運用，例如理解別人的說話動機（說假話、比喻和諷刺等），也較難掌握如何按環境和對象來說合適的話。

如何鼓勵未說話的孩子發聲和表達自己？

- 如果孩子仍未說話，家長可以教他模仿一些簡單而有趣的聲音，如電話鈴聲、門鐘聲、汽車聲和動物叫聲等。如果孩子只會發出沒意義的聲音，家長可以反過來模仿他的聲音，以引起他的興趣和注意。如果孩子開始模仿你說話，即使發音不準確，也要馬上稱讚他，鼓勵他繼續模仿。孩子仍未說話，是因為他的語言能力尚未成熟，而不是他故意懶惰不想說，所以切勿強迫孩子說話，以免影響親子關係。



- 鼓勵孩子表示所需（用說話或動作都可以），才給他所要的。切勿對孩子事事照顧周到，令他無需提出任何要求。
- 如孩子未能清楚用說話表達自己，可以鼓勵他用手勢表達，例如拍拍自己表示「我」，伸手表示「給我」，搖頭表示「不要」。
- 語言的理解是先於表達的。孩子首先要明白說話的意思，才會說出來。如果孩子仍未說話，家長可引導他先建立基礎的理解能力，例如教導他認識常用的物件名稱和動詞、聽從簡單的指示等。多與孩子說話及互動，能提升他們的理解能力，同時建立他們的字庫，以備將來說話時運用。

孩子已開始說話了，還需要留意什麼？

孩子學習說話，必須是循序漸進的。由單詞（名詞，如：火車；動詞，如：玩）、雙詞短語（如：玩 火車）、簡單句子（如：哥哥 玩 火車）、發問（如：火車 呢？）、事情關係（如：玩完玩具 要 收拾），以至較複雜的句式，都是逐步學習的。由於有部分患有自閉症譜系障礙的孩子善於重複別人的話語，家長可能一開始便要求他模仿長句。其實，如果孩子不能自行組合字詞，也不明白長句的內容，他是不能自然運用這些句子的。我們需要按孩子的能力，循序漸進地教導他，孩子說話的基礎才會穩固。

家長可以怎樣鼓勵孩子溝通時有目光接觸？

患有自閉症譜系障礙的孩子在溝通時的目光接觸較弱，所以家長可教他聆聽或表達時望著對方的眼睛，一做到便立刻稱讚他。家長最初可以把吸引孩子的物件放在自己眼睛的前方，鼓勵孩子看著物件時也同時看你的眼睛。請不要強行轉動他的頭來看著你說話，以免令孩子反感。有些孩子還會以為這是要別人聽他說話的方法，便照樣對待別人。



如何增強孩子的社交能力？

- 鼓勵孩子輪流玩和分享東西，這是他需要學習的社交技巧。
- 鼓勵孩子留意別人喜歡什麼、不喜歡什麼和需要什麼，並在有需要時幫助別人，以加強他的社交互動能力。例如爸爸的茶包用完時，媽媽可以讓孩子看看空盒子，然後和他一起買一盒新的，請他交給爸爸，爸爸接到茶包時，就馬上稱讚他。
- 鼓勵孩子留意自己和別人的情緒反應。你可以藉日常生活的機會，教他多用情緒詞語，如開心、不開心、生氣和害怕等，幫助他表達他情緒並解釋原因。家長可以藉圖書或角色扮演等方法，加深他對情緒的認識。



遊戲及家居訓練篇

為何遊戲對患有自閉症譜系障礙的孩子是重要的？

對於患有自閉症譜系障礙的孩子，由於有溝通及社交困難，遊戲對他們尤其重要，家長可藉此與孩子有效地溝通和增進感情。不同種類的遊戲，可促進孩子各方面的發展，如：大小肌肉、語言和認知等。如果孩子對感官刺激（如觸覺、前庭覺等）有過敏或不足的反應，更應透過遊戲（如玩不同質感的玩具、搖搖馬等）讓他們適當地接收不同的感官刺激，以便穩定情緒及促進動作協調。如果孩子興趣較狹窄，多元化的遊戲（如組合性玩具、創作性的玩意）可擴闊他們對不同事物的興趣。

跟孩子玩遊戲時，家長應留意甚麼？

- **準備良好的心情：**跟孩子玩之前，家長首先應處理好自己的情緒，盡量放鬆心情，才能投入遊戲中。
- **留意孩子的興趣和反應：**家長應了解孩子的發展，並先隨孩子的興趣跟他玩，大家建立關係後，才逐漸鼓勵他接觸不同的玩具和嘗試不同的玩法。孩子也許需要較長時間接受變化，切忌勉強孩子作不感興趣的活動，以免引起抗拒或不安的反應。
- **積極回應：**家長應盡量回應孩子的動作和說話，以鼓勵溝通，並且多作讚賞，令孩子更樂於與家長一起玩。在遊戲中家長和孩子建立良好的溝通和關係，且孩子可發展各方面的潛能。



怎樣能在家中有系統地訓練孩子一些知識及技能？

基本上，遊戲不是有系統的訓練過程，為了達到特定的訓練目標，家長亦可在家中施行有系統的訓練，以下是一些要點：

- **建立常規：**家長可把孩子每天的生活程序張貼於孩子容易看見的地方如客廳，使孩子明白每天的常規，並能預算各項程序如訓練時段及遊戲時段等，這樣會令孩子更易配合家長的訓練。
- **運用視覺策略：**設計生活程序表時，家長可運用一些照片、圖畫、符號或文字等，幫助孩子明白。例如家長可用相機拍下訓練的位置（例如坐在枱子前的小椅上）、要做的訓練（例如形狀板）及完成後的獎勵（例如吃提子）。
- **安排適當的環境：**最好在家中一個安靜及整齊的角落，放置一張小枱和小椅給孩子安坐，而家長則坐在孩子的側面或對面，以方便協助孩子及鼓勵眼神接觸。
- **選擇適當的時段：**最好是選擇孩子精神較佳而家長又有充足時間的時段作訓練，例如晚飯後。
- **訂立目標：**訂立訓練孩子知識或技能的目標時，從孩子有能力做到及感興趣的活動開始，並由淺入深。



- **進行訓練：**開始訓練時，留意孩子的專注能力，由短時間開始（如數分鐘），慢慢延長，以逐漸加強孩子的專注力。由較容易和孩子感興趣的活動開始，再逐漸加入一些較困難及較沒興趣的活動。把較困難或複雜的活動分作細小的步驟，逐一訓練，循序漸進，以提高孩子的學習成功感及興趣。
- **檢討訓練及獎勵：**家長應經常檢討訓練程序及各樣安排是否適當，能否達至目標。對孩子的獎勵，亦應按孩子的喜好而轉變，以保持吸引力。此外，選擇一些可行並能即時給予孩子的獎勵會是最合適的。長遠來說，我們希望孩子以「達到目標」作自我激勵，而家長的「獎勵」則可慢慢減少。

遊戲和有系統的家居訓練，那一樣比較重要？

遊戲能促進孩子與家長的溝通和感情；而不同的遊戲亦可增強孩子各方面的能力，這些可與有系統的家居訓練互相配合。家長應按個別孩子的特質及家居環境作適當的安排，使孩子在不同情況下都能愉快地學習及成長。



進食問題

研究指出，很多患有自閉症譜系障礙的孩子對食物有特定的要求，例如他們只會選擇某種質感、味道、氣味、品牌、包裝、形狀、顏色、或特定溫度的食物等等。有些孩子也會對食物的擺放方式或進食時所使用的餐具有特殊偏好。其他進食方面的行為問題包括拒絕進食、進食時需要按照特定的程序、進食不可食用的東西（例如泥土、紙）、進食過急或長時間把食物含在嘴裡。

一般而言，患有自閉症譜系障礙孩子的進食或偏食問題主要有以下特點：

1. 接受較少的食物質感：一般偏向容易咀嚼或吞嚥的食物
2. 接受較少的食物種類：願意進食的食物種類總數少於 30 種，水果 / 蔬菜少於 10 種，蛋白質少於 10 種，穀類 / 澱粉少於 10 種。
3. 較長的用餐時間：有些孩子需要至少 30 分鐘用餐，有些則每天花多於 2 小時用餐
4. 進餐期間有行為問題（例如：故意把碗或餐具扔到地上）
5. 孩子不良的飲食習慣導致家庭承受很大壓力

患有自閉症譜系障礙孩子的進食問題一般始於幼年，亦有可能持續到青少年期。他們有些會因長期偏食或持續的進食問題而導致營養不良或過於肥胖。這些孩子的進食問題很大程度是受到他們自閉症譜系障礙的情況所影響：

1. **口部肌肉能力較弱**：很多患有自閉症譜系障礙的孩子有咀嚼或吞嚥困難，也有進食動作方面的困難



2. **感官統合問題**：他們對食物的氣味、味道或質感有過敏反應
3. **固執行為**：他們對用餐時間、地點、餵食者，以及食物的種類或外觀有特定的偏好
4. **環境因素**：患有自閉症譜系障礙的孩子與其他孩子一樣，隨著時間漸漸明白到表達不滿或憤怒的情緒有機會讓他們逃離不喜歡的環境

孩子健康是父母最大的心願，因此，患有自閉症譜系障礙孩子的進食問題經常為他們的父母或照顧者帶來很大壓力。以下是一些幫助父母和照顧者改善孩子進食問題的建議：

1. 家長應記錄孩子每日進食與拒食的食物種類以及份量。還要注意孩子的進食行為，以及任何有助進餐的因素（例如：孩子比較喜歡使用某一個餐具來進食）。
2. 設計一個進食日程表。日程表應包括進食時間、地點和進食習慣等。目的在於讓孩子了解接下來的安排。必要時，可以使用視覺或聽覺提示，如展示圖片來提醒孩子接下來的活動或常規安排的轉變（例如：今天會帶孩子去新的餐廳），或播放熟悉的音樂作預告，讓孩子對接下來的安排做好心理準備。
3. 避免讓孩子在一天內不斷進食或吃過多零食，這樣會減低孩子吃主餐或嘗試新食物的動機。
4. 嘗試將進餐時間限制在 15-30 分鐘以內。時間到了便拿走桌上所有食物，讓孩子進行其他活動。
5. 進餐時，讓孩子安坐在舒適和有腳踏的座位上。盡量保持腰背挺直（需要時給予坐墊支撐），桌子的高度應該和孩子的肘部相等。



6. 進食時，避免開電視或使用電話以減低環境干擾，有助孩子專注進食。
7. 讓孩子探索和嘗試食物，特別是未曾接觸過的新食物。
8. 讓孩子接受新食物的方法有三：
 - a. **合併方式給予**：把新食物混入孩子喜愛的食物中。開始時，在孩子喜歡的食物當中混入少量新食物。慢慢增加新食物的比例，直到孩子願意單獨吃新食物為止。
 - b. **塑造新的進食行為**：將進食行為分拆為多個細小的步驟（例子：剛開始時先鼓勵孩子凝望食物，下一步鼓勵他嗅一下食物的味道，再嘗試用手觸碰食物，把食物放到嘴邊，嘗試舔一下食物的味道，最後才鼓勵進食。）進行時注意在每一小步都給予孩子獎勵，鼓勵他繼續嘗試，直至能夠吞下食物為止。
 - c. **食物串連**：所有食物的色香味以致形狀及質感都不相同，嘗試每次只作某一種感官上的改變，循序漸進（例子：孩子喜歡吃炸薯條，可先讓他／她嘗試焗薯條，接著可以嘗試焗薯角，然後吃焗薯仔等等）。每一步也需要耐心慢慢嘗試。
9. 以有趣和孩子熟悉的方式介紹新食物，如通過遊戲，故事或使用孩子喜歡的卡通人物來介紹新食物。
10. 讚揚和獎勵孩子積極進食的行為。當孩子在進餐期間表現良好或願意嘗試新的食物時應立即給予獎勵。
11. 提高孩子的日常活動量有助於增加食物攝取量。



12. 父母應保持良好的進食習慣（例如：不在進食時使用手機），為子女樹立好榜樣。展示其他孩子或成人正確用餐的照片或影片也可以給他們提供模仿對象。

父母或照顧者需要共同努力，訂立具體、合理、而且可量化的目標，無論目標是要增加進食的份量、進食的種類，或提高孩子的合作性等，亦應貫徹一致地執行。父母需要調節自己的情緒，避免過於擔心或急躁。父母應了解這些進食問題與孩子自閉症譜系障礙有關，而不是由父母在教養方面的錯誤所導致的。幫助孩子建立良好的飲食習慣和接受新食物並不容易，但透過我們的耐心和循序漸進的方法，問題一般都可以得到改善。

若孩子的進食問題嚴重並且沒有改善，請向專業人士求助。



衛生署兒童體能智力測驗服務
香港特別行政區政府

2022年1月版 © 版權所有

