



# 如何協助「自閉症譜系障礙」的孩子 《學齡兒童—增潤篇》

## 學習篇

### 自閉症譜系障礙的孩子有什麼常見的學習困難？

自閉症譜系障礙的孩子在進入學齡階段時，可能會比一般孩子遇上更多的學習困難，以下是一些導致學習困難的常見因素：

#### 認知能力發展不平均

智力是其中一項影響孩子學習的因素。文獻指出約百分之二十五的自閉症譜系障礙孩子被界定為有限智能，影響他們在主流學校中學習。即使是整體智力發展正常，他們的認知能力亦有發展不均衡的情況，例如有些孩子可能有過人的記憶力，讓他們容易學習資料性及有系統的知識，但理解、想像及創作力則可能較弱。此外，他們對書本裏的抽象概念亦較難理解。

#### 理解力弱

研究指出大部分自閉症譜系障礙的孩子在接收指令及整合訊息的能力較弱。他們難於同時接收並處理聽覺和視覺的訊息、不容易了解和總結生活背後的經驗，亦會錯誤理解別人說話背後的意思。例如他們會因錯誤理解老師的問題而「答非所問」。由於他們較難抽取文章重點、或過分留意枝節，以致在應付閱讀理解或作文等科目時特別吃力。此外，孩子的思考模式比較單一及欠缺彈性，較難舉一反三及把所學到的知識靈活地運用出來。



## 注意力問題

有些自閉症譜系障礙的孩子可能同時兼有注意力不足的問題。他們對不同事物的專注力可以有很大的差異，例如他們對複雜的教學內容或不感興趣的課題容易分心，但對自己有興趣的事物則過分專注；又或者偏向留意細節而忽略重點。此外，有些孩子會被課室環境的細微聲音或事物吸引（如牆上的時鐘或冷氣機所發出的聲音等），令他們無法集中精神學習。

## 動機問題

自閉症譜系障礙的孩子有時會被抱怨缺乏學習動機或不夠主動。事實上，這些孩子大多數有一些特別而偏向狹隘的興趣令他們過分沉迷，以致對其他事物或學習提不起勁，從而影響學習動機。

## 組織力弱

自閉症譜系障礙的孩子常見有組織力弱的問題，令他們在日常生活或學習時，表現混亂及欠缺條理，需要成人較多協助及引導。例如要求孩子收拾書包、整理通告和作業、或個人自理時，他們無法按部就班完成工序，或需要成人大量協助，方能完成；面對專題學習或作文時，往往因為難於整理一大堆資料而無從入手；他們考試時又會因為不會分配時間及欠缺答題技巧，以致影響表現。老師往往以為孩子有專注力或動機問題，其實他們的困難可能與其較弱的組織能力有關。

## 感觀異常反應

自閉症譜系障礙的孩子一般比較固執，不太接受也不喜歡太多轉變，有些甚至對外界環境有異常反應（如過敏或敏感度低），甚或出現自我刺激的行為。他們生活上遇有不適應的情況，便會表現得情緒化，因而影響學習。有些較嚴重的，更會出現自我傷害或攻擊行為，需轉介專科找出問題的根源，並給予適當治療（如行為矯正或藥物治療等）。（請參考<<行為篇及情緒篇>>）



## 如何協助自閉症譜系障礙的孩子提升學習能力？

成人需要細心了解及分析影響孩子學習的因素，明白孩子能力強弱的分佈，針對容易出現困難的地方，盡量以其強勢補其不足，改善及提升其能力。

### 清晰指令，具體教導，提升動機

- 給孩子的指令要清晰，並避免他們要同一時間處理太多資料。
- 教導時以清楚的步驟及框架引導孩子思考。
- 學習較抽象的課題時，要多利用日常生活的經驗作例子解說，讓孩子較易領會，並引導他們作多角度的分析及理解。
- 可刻意教導孩子做功課和應付測驗時的答題技巧。例如寫作時可以先由簡單的週記入手；運用「腦海地圖」或「六何法」等技巧來組織文章內容；亦可用筆記協助孩子建立有用的詞彙庫，供作文時使用；而最為重要的，是在課餘時間多帶孩子參與不同活動，擴闊他們的生活經驗，以便作文時有更多可運用的素材。

### 善用視覺策略

- 自閉症譜系障礙孩子的視覺學習能力通常比聽覺學習優勝。要提升他們的理解力，可以運用視覺策略加強視覺提示。例如教導一些較抽象的概念如錢幣換算時，可以利用圖解或實物來加以說明。
- 運用視覺模式來學習。例如以視覺提示及背誦口訣等方法可以清楚指示學習或題目重點，使孩子易記易明。
- 視覺策略可以應用到環境安排、常規建立及學習新技巧。





## 建立組織技巧

- 協助孩子建立組織技巧時，可以將目標分成較小的步驟，並配合視覺提示和具體示範，引導他們如何「按步就班」地完成指令。把較沉悶及冗長的作業，讓孩子分開幾次完成，令他們較有動力，在完成目標後獲得成功感。

## 適當地運用獎賞和趣味學習來提升學習動機

- 教學時可以利用孩子有興趣的課題，加入學習活動中。例如孩子比較喜歡動物，成人便可以利用跟動物有關的事物作為事例，提升孩子的學習動機。
- 平時要經常留意孩子的喜好，利用獎賞，以增強他們的學習動機及建立良好行為。
- 可以考慮以具體的獎勵和訂立行為合約，來鼓勵孩子完成工作。
- 如果孩子最終不能完成任務，便應分析要求孩子做的事是否過多或過難，或由其他因素引起。
- 協助孩子訂立合理的期望和目標，可有助減少他們和家長的挫敗感。

## 創造有利學習環境，減少外來刺激

- 多留意孩子感官上的反應，如對光線、聲音、冷熱及觸覺是否過敏或反應過低，以便儘量安排一個適合他們感官的環境，減少外來刺激，改善專注力。
- 建立孩子學習和做事的系統和好習慣，讓他們能專注做事，減少分心的機會。
- 利用圖像、相片及符號等提示，讓孩子清楚了解工作的要求及程序。



## 建立生活常規，劃分工作時段

- 對生活流程較堅持及固執的孩子，要向他們預告轉變。預先給予孩子適當提示或給予演習的機會，可以減低焦慮。
- 讓孩子建立有規律的生活習慣。訂立生活和作息時間表，有助他們生活更有規律。



## 日常生活技能篇

### 何謂「日常生活技能」？

#### 日常生活技能包括

- 自我照顧能力如穿衣、梳頭、洗面和洗澡等
- 與學習相關的技能如書寫和收拾書包等
- 日常簡單家務如掃地、洗碗和收拾床鋪等

### 為何患有自閉症譜系障礙的孩子學習「日常生活技能」如此重要？

患有自閉症譜系障礙的孩子經常有動作協調的困難，而且他們大多在計劃和組織各項活動上較一般孩子弱，在完成上述日常生活活動時也需要成人從旁協助。若家長能學習適切的方法，給予他們合適的指導，有助提升孩子的獨立能力，加強他們的自信和社交能力。

### 如何訓練孩子的「日常生活技能」？

家長在訓練孩子日常生活技能時，應注意下列重點：

#### 引發學習動機

孩子不願意學習日常生活技能，往往是由於欠缺學習這些技能的動機。家長不妨先耐心地解釋學習這些技能的原因、對孩子的重要性和好處。如孩子願意嘗試或作出努力，家長除了給予適切的口頭鼓勵和讚賞外，也可給予一些小禮物作獎勵，以引發動機。



## 提升認知

學習各種生活技能前，都必需先對這些技能有足夠的認識。家長應向孩子解釋清楚，也可以透過親身示範及從旁提示，讓孩子更懂得每個步驟的細節和完成各活動的具體策略。

## 訂立清晰明確的目標

家長宜先和孩子一起訂立清晰的訓練目標，並把每一目標分成數個簡單的短期目標，這有助增強孩子的成功感。這些目標要切合孩子的需要及能力，並加以量化。例如：

長期目標：孩子於四星期內能自行刷牙

短期目標：1. 孩子於一星期內能自行把牙膏擠在牙刷上

2. 孩子於兩星期內能自行漱口

3. 孩子於三星期內能用牙刷刷淨部份牙齒

## 列出清晰明確的步驟

由於有自閉症譜系障礙的孩子在計劃和組織各項活動上較一般孩子弱，如家長能協助孩子列出清晰和明確的步驟跟隨，有助他們更快地學懂生活上的各種技能。例如：

訓練目標：完成功課後能自行收拾書包。





步驟：

1. 把家課、手冊和簽了名的通告放於白色文件夾中
2. 把中、英、數、常科目的書簿分別放於紅、黃、綠、藍色的文件夾中
3. 把其他科目的書簿及上述不同顏色的文件夾放入書包裏
4. 檢查文具盒並放入書包裏
5. 把八達通、紙巾、水壺和其他需要的物品放入書包裏

## 檢討成效

在每一個短期和長期目標結束後，家長可和孩子一起討論計劃的成效，探討當中成功和不成功的原因，是否需要對目標及步驟作進一步的修正，耐心聆聽孩子的困難，並一起想出解決的方法。無論孩子是否成功達到目標，家長都應給予適切的鼓勵和支持，讓孩子更有信心地向下一個目標進發。





## 欺凌問題

欺凌 (Bullying) 是指持續且蓄意損害他人的舉動，多是恃強凌弱或以眾欺寡，常見攻擊性語言、排擠或強索，甚有肢體暴力等行為。

### 為何自閉症譜系障礙的孩子容易成為欺凌對象？

由於自閉症譜系障礙的孩子於溝通、社交及行為方面均出現困難，以下不同的因素，有可能使他們成為別人欺凌的對象：

- 被動的性格及語言困難，令孩子不敢講出真相或無法清晰交代事件始末。
- 詞不達意及行為古怪，會惹來同學取笑及戲弄。有時被人捉弄而不自知，會招致更多欺凌。
- 不懂人情世故而容易誤解他人、經常不按常規或直斥人非等行為，也會引起別人反感而被排擠。
- 性格孤癖和興趣狹隘，使孩子難與人建立友誼，這種「獨行俠」處境易遭欺凌。

### 如何有效地保護自閉症譜系障礙的孩子免受欺凌？

- 教導自閉症譜系障礙的孩子處理情緒的方法：如被人欺凌時，要保持冷靜，避免「還擊」而將事件惡化。
- 透過角色扮演，教導他們拒絕不合理的要求，並向身邊信任的人投訴及懂得自我保護。
- 如確實遇到欺凌，家長宜先控制自己的情緒，慢慢引導孩子說出事件始末。家長亦可以運用角色扮演、文字書寫、視覺圖像去協助他們表達事件。有需要時，亦可以聯絡相熟的同學或家長，詢問有關事情的資料，再與學校相關職員聯絡，商討解決方法。



## 長遠的預防措施

- 與學校老師和社工保持良好溝通，多主動了解孩子在校的適應情況。
- 教導他們觀察別人的言談舉止，區別惡意捉弄與一般嬉戲不同之處。
- 具體教導他們擇友標準及背後原因，協助他們融入群體生活。
- 日常多引導他們複述生活經驗。
- 多發展他們的專長，藉以增加同學們對自閉症譜系障礙孩子的欣賞和接納。

## 結語

雖然自閉症譜系障礙的孩子易成欺凌對象，但基於他們也普遍較難從別人的角度看事物或理解他人的感受，因此，他們亦可能會成為欺凌者，以肢體或語言欺負他人，家長亦可參照以上的原則或方式來處理。



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

