



# 如何協助「自閉症譜系障礙」的孩子 《學齡兒童》

## 社交溝通篇

社交困難是自閉症譜系障礙的主要特徵，但每一個孩子表現出來的困難卻可以很不同，因此有學術文獻粗略地把他們的社交表現歸納為三大類：

- 欠缺社交意欲  
不願意或感覺不需要與朋輩交往，對群體表現疏離，有些甚至抗拒被人輕輕觸碰身體。
- 欠缺社交主動性  
不抗拒與朋輩交往，但較為被動及欠缺社交技巧，若在別人的帶領或邀請下，大部份時間也願意參與一般性的社交活動。
- 欠缺社交認知  
會主動與朋輩交往，但未能理解正確的社交禮儀或常規，甚至有時會表現得過分熱情，以致在相處時常給人一種奇怪的感覺。



## 患有自閉症譜系障礙孩子通常會出現什麼社交問題？

- 溝通動機較弱

有些孩子會較難主動與別人交往，甚至抗拒或迴避與他人相處。他們缺乏動機與別人分享經驗，有時甚至不跟別人打招呼或連作簡單回應也沒有，故常常不主動參與，或甚至逃避群體活動。

- 未能理解社交常規

有些孩子雖能主動與他人交往，卻缺乏合宜技巧，以致影響他們有效地與人合作或相處。當中原因多是因為他們未明白一些社交常規，和一些公眾場合應有的社交禮儀，例如在不同場合談話時的合宜聲浪、與人用膳時的禮儀、或對話時如何因應自己與對方的關係而調節合適的身體距離等。此外，亦因他們有時未能理解自己跟其他人的關係的親疏程度，隨意地便對外人透露了過多或過敏的私人資料，例如隨口向鄰居說了家事，而令家人感到尷尬。

- 未能觀察並分析別人的「眉頭眼額」，亦未能理解或推敲別人說話及行為的動機

有些孩子在與人溝通或相處時，因為經常忽略或未能理解別人的非語言訊息（如臉部表情、聲調、語氣、動作等），以致經常產生誤會。此外，孩子在聆聽對方說話時，傾向只是表面地從字面上理解他人的說話，而不曉得須連同當中的背境資料及環境因素作一併考慮，以致未能準確地推斷他人說話的背後含意，結果在溝通時造成誤解。所以他們有時也許會給人一種過分單純、率直的印象。例如有人用一個不屑的眼神加諷刺的語氣（溝通上的非語言訊息）對他說：「你真係有禮貌喇！」他可能會誤會別人在讚賞他，而不知道其實自己是被批評沒有禮貌。



- 未能理解他人觀點和感受

有些孩子因為不懂得從別人的角度看事物、或未能代入別人的角色去了解他人的觀點和感受，以致他們忽略了自己的行為如何對別人造成影響，甚或傷害對方感受，所以做事變得較我行我素。因此他們容易被批評為過分自我、對人不懂忌諱或不知人情世故。

## 如何提升社交及溝通技巧？

- 製造正面社交經驗

如果孩子的社交主動性較弱，可先幫助他們建立一些穩定的朋友圈子來提升他們與人交往的意欲，藉此促進他們的內在動機。例如先找一些與他們有相同興趣的朋友，好讓他們容易投入圈子，繼而再體會分享及與人溝通的樂趣和意義。

- 教導多觀察非語言訊息

日常生活中，多用輕鬆的手法隨機教導孩子留意身邊人的喜好和需要，並鼓勵他們分享得著。家長也可以提示孩子多觀察、多留意別人的臉部表情、聲調、語氣、動作等及嘗試推敲他人說話背後可能帶着的真正含意，如對方睜大眼睛，表情嚴肅，用沉重語氣的說：「你夠膽就再做多次俾我睇……」，這並不表示真的要他再做一次，而是對方已被激怒，這話是希望禁止他再重覆之前的行為。家長要讓孩子明白不能單從字面去解釋對方的意思，還要辨識他人的「眉頭眼額」來明白對方真正的意圖。教導孩子回應時，可具體引導，例如應說什麼話，並給他們作示範和演練。



- 提高社交思考能力

家長可以教導孩子，了解各人有各人看事物不同的角度。具體給孩子說明他們的行為是會影響別人的感受，以及影響別人對他們的印象。此外，由於孩子的類化能力較弱，日後再遇見相類似的情況，他們也未必懂得作出相同的回應，所以對於性質相近但事件不同的事例也需給他們逐一說明，從中加強他們的分析、理解和類化能力。為了達到目的，家長可以：

- ✧ 抓緊日常生活的處境，好好利用實際例子清晰地說明合宜的社交表現，避免憑空說教。
- ✧ 利用「社交故事」的特點，把社交處境有條理地跟孩子清楚說明。「社交故事」是用說故事形式來解說不同的社交處境，透過描述某一個社交情境，去剖析人物可能會有的思想、感受、動機、信念、意見、反應等，再建議孩子應有的行為表現，讓孩子學習應有的常規禮儀，使他更有信心和更自然地融入群體。
- ✧ 藉著與孩子看圖書、卡通片或戲劇的機會，教導孩子如何觀察及分析故事人物背後的行為動機、意圖及感受。



## 行為篇

家長對孩子的特質、脾性、發展能力及喜惡要有一定的了解，便可以推斷其行為問題的成因是否由於個人能力所限，抑或源於其患有自閉症譜系障礙的特性。其次，家長需細心觀察，並以清晰及具體的文字把有關事件記錄下來。家長可以根據記錄表上的「前因」和「後果」，分析孩子的行為問題是否反映了他可能的需要或困難。另一方面，家長亦應留意成人處理手法會否維持或強化了該行為問題。

### 一般的處理方法是什麼？

家長可以採用適當的**環境控制**來改變「前因」，如減低孩子接觸易引起不當行為的事物的機會；或作**充足準備**，如估計將會出現的行為問題，並預先計劃可行的處理方法；亦可為孩子**設立規範**，如事前告知合宜的好行為，並在家中事先練習。

如果孩子表現出好行為，家長可以給予他**正面的關注、具體的讚賞或獎勵**去強化這適當行為。如果孩子行為不恰當，家長便要讓他承擔該行為的**合理後果**和責任，如暫停孩子的獎勵或特權一段短時間，待他做出適當的行為後才恢復。

如果孩子的行為問題程度較輕（如用力踏地或故意發出聲響），且沒有危險性，家長可以運用**忽視法**去處理。家長需要與其他家人好好溝通和合作，讓大家作出一致的要求並採用一致的處理手法。

有時孩子出現行為問題，是因為本身能力有限制或孩子不明白要求。要改善行為問題，有時需要協助孩子建立新技巧和能力來取替問題行為。當孩子的能力提升後，某些不適當的行為會自然消失。家長可參考以下要點，建立孩子新技巧：

- **清晰指令和多作示範**：按孩子的能力，以清晰、正面、簡潔的字眼，配合目光接觸及溫和語氣，在得到孩子注意後才給予指令，也可多作行動示範。



- **溫和提示**：有時候孩子只是由於一時忘記，家長可以先以溫和的語氣提醒他。
- **「提、問、做」**：若孩子要學習一個新技巧，家長可將技巧分做數個簡單的步驟，以「提、問、做」這方法，逐步引導孩子把工作完成。例如要教導孩子如何執書包，家長可提示執書包的步驟，再用問題的方式去引導小朋友回答這些步驟，然後讓他們去執行，藉此加深他們的記憶。最後家長宜放手讓孩子嘗試做，宜稱讚孩子勇於嘗試的態度，即使孩子未能成功，家長只需示範正確的步驟，鼓勵孩子下次再試便可。
- **善用喜好**：部份孩子對某些事物有強烈愛好，家長可用作好行為的獎勵。

## 有沒有對患有自閉症譜系障礙孩子的特別處理方法？

- **視覺策略**：家長可以採用圖像、流程表、甚至文字等視覺方法給予指示。也可採用如日常生活時間表或物件擺放位置圖來為孩子**建立常規**。
- **步驟**：把實行目標行為所需的步驟逐一寫出（或以圖像表達），讓孩子按次序學習獨立完成工作。
- **口訣**：以正面、簡短字句作重點提示，重複運用令孩子容易記憶。
- **預告轉變**：事先向孩子預告短期內的轉變，同時注意是否需要綵排新流程或教授新技巧。



## 如何處理孩子特殊的感官反應或自我刺激行為？

- **逐步減敏：**家長可以採取循序漸進的形式，讓孩子逐步適應這些感官刺激，減低過敏反應，增加接受程度。例如孩子對嘈雜的聲音敏感，家長可在家播放電台節目或音樂；或在網上尋找特定背景的聲音(如街上、乘搭交通工具時、中式酒樓等)，在家先以較小的聲量播放，待孩子慢慢適應後，才把聲量逐步調高至一般的水平。
- **替代行為：**有些自閉症譜系障礙的孩子有自我刺激行為，以追求感官上的刺激。家長可以替他發掘一些可接受的行為以取代，並運用獎勵法鼓勵他合作。例如孩子可能喜愛觸摸某種質感的物件，甚至會不恰當地觸摸別人身上的物件。家長便可以準備以該質感或相類似的物料，製成如鎖匙扣或手鈎等作替代品，給孩子在有需要時觸摸，以滿足渴求。
- **設立規範：**如果孩子的自我刺激行為並沒有傷害性或破壞性，家長可以為孩子訂立規範，在特定的時間和地點容許他做這些行為作一定的次數。例如孩子喜愛在家中來回跑，家長可訂立每天有數個時段(如三餐之前、或每天的家居訓練之後)可以有五分鐘的來回跑，輔以計時器及視覺策略如圖像及流程表讓孩子明白何時才可作出該行為。
- **建立遊戲及溝通技巧：**孩子的遊戲及溝通能力提高後，有意義的活動便會增加，無意義的自我刺激行為會隨之減少。



## 情緒篇

部份患有自閉症譜系障礙的孩子會有情緒問題，例如對程序上輕微的改變會過分不安和憤怒，對一般日常事物或聲音的刺激會過分恐懼，或對某些話題會過分興奮或焦慮等。這些情緒如果未能妥善表達、調節和控制，都會令孩子容易作出不恰當或破壞性的行為，致使他們與別人相處時產生更多矛盾和衝突。

### 如何幫助受情緒困擾的自閉症譜系障礙孩子？

- **認同情緒：**家長宜採取開放的態度，先細心聆聽孩子的主觀經驗，並嘗試用同理心回應他們當下的情緒，讓他們感受家長的了解及接納。
- **幫助孩子有效地表達情緒：**家長宜事先預備情緒咭或圖片來協助他們表達情緒和要求，並可以為不同的心情評分（例如憤怒指數 1-10），從而增加他們對感受的敏銳度及表達，亦有助他們了解自己和別人的感受。
- **教導身心鬆弛技巧：**家長宜教導並鼓勵孩子運用一些自我放鬆的技巧，包括深呼吸、倒數或肌肉鬆弛練習等，長遠協助他們調節情緒。
- **教導解難方法：**待情緒降溫後，家長宜教導孩子認識及運用解難技巧來處理一些經常出現的困難，長遠解決導致情緒不穩的問題。
- **對情緒的表達作適當的規範：**家長宜防患於未然，在平日多教導，並訂立適當的規範，例如發脾氣時不可以打人、不可以傷害自己、不可以擲東西等。家長亦要與孩子協商一些雙方都認可的替代性行為，例如撕掉或在廢紙上塗鴉、打枕頭、躲在房間一會兒等，讓孩子有機會疏導負面情緒。



- **建立清晰和規律的模式：**在日常生活中，家長或老師宜幫助孩子建立一個穩定的生活環境和習慣，以維持他們穩定的情緒。
- **轉變前先作預告：**如果孩子較難適應轉變，家長宜儘量先作預告，並簡單解釋有關轉變的情況和對他的要求。
- **留意感官異常反應：**家長宜細心觀察，在環境調控上減低感官刺激所帶來的不必要影響，例如過於嘈吵的環境會令孩子變得難以集中或焦躁，可選擇轉換環境工作或戴上隔音耳筒降低聲浪。



## 語言篇

進入小學，孩子已掌握了基本的說話技巧。不過，書面語跟口語的混淆、理解和運用愈趨複雜的句法、還有理解字裡行間所隱藏的特別意思等，都是「自閉症譜系」孩子要面對的新挑戰。

除了是語言的難度高了，孩子還有內在的困難需要克服：

- 語言訊息處理較慢，需要時間思考
- 缺乏彈性去處理會變化的、不直接的資訊
- 憑空想像的能力較弱
- 非語言的溝通較弱，如目光接觸、聲線、音量等
- 興趣狹窄，感興趣的事情不多，或只談自己喜歡的事情

孩子可能需要刻意的教導，才能明白自己的困難和掌握新的溝通技巧。

### 如何幫助孩子的詞彙、理解和表達？

#### 詞彙

- 如果孩子喜歡看文字，他的口語裏可能會夾雜書面語。家長請提醒他口語是說話時用的，而書面語則是書寫時用的。家長可以鼓勵他用筆記簿記下二者的分別。





### 口語

矮瓜

士多啤梨

我哋



### 書面語

茄子

草莓

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 / 憂愁

## 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製的教材套(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 聽說讀寫 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



- 鼓勵孩子多從別人的角度去看事物。他要先明白每一個人都可能有不同的喜好、想法和反應，才可以進一步理解為甚麼那個人會這樣說話。
- 鼓勵孩子學習特別的說話動機，如說笑、善意的假話、比喻、講反話等。日常生活的機會、卡通片和圖書的情節、成語故事、寓言等都是很好的教材。
  - ✧ 說笑 / 笑話：例如和日常生活相反的事情
  - ✧ 比喻：例如「媽咪好似一朵花咁靚」
  - ✧ 講反話 / 諷刺：例如孩子頑皮時你說：「你真係好乖喎！」

(家長可以參考「教育城網頁-成語動物園 I & II」)

## 表達

- 形容物件、人物

遊戲：輪流出謎語和猜謎語

方法：描述所屬總名稱、特徵、形狀、大小、用途等

例：呢隻係動物嚟嘅，有個長鼻，好大隻嘅，灰色嘅，乜嘢嚟㗎？

- 描述事情

按「時間、人物、地點、動作、因果、感想」的結構描述事情。



遊戲：隨意想一些時間、人物、地點、動作、因果、感想的詞彙，然後隨意連線，造出有趣的句子：

<u>時間</u>	<u>人物</u>	<u>地點</u>	<u>動作</u>
五點鐘	李老師	學校	跳舞
聖誕節	超人	公園	打怪獸
聽日	爸爸	廁所	飛

- 描述發生了的事情

利用數碼相機拍下活動過程，挑選數張環境動作清晰的照片做故事書，學習敘述事情。更簡單的方法是一起看相機內的照片，邊看邊說。

例如：去農場

- ◇ 坐火車
- ◇ 餵牛
- ◇ 摘番茄
- ◇ 野餐

- 鼓勵孩子表達情緒和感受（開心、唔開心、驚、騾、失望、煩、尷尬、擔心、緊張、輕鬆、委屈……）和導致產生這種情緒的原因。有困難的時候，可以一起想辦法去解決。

例如：我好緊張，因為要睇牙醫。



## 其他非語言溝通的困難

- 目光接觸

- ◇ 告訴孩子目光接觸是一個重要的社交禮貌
- ◇ 遊戲：「互相對望數數」
- ◇ 家長和孩子互相對望，有目光接觸時開始數 1, 2, 3...，孩子的目光一離開便馬上停止數，並把數字記下，最後看看最大的數目是甚麼。練習的目的是希望孩子可以習慣用長一點的時間看著對方，喜歡數字的孩子會喜歡玩這個遊戲。

- 控制聲線的高低、音量的大小、說話的快慢

遊戲：用錄音機錄下以下練習作聆聽訓練：

- ◇ 誇張的練習高音、低音和以正常的聲線說話，讓孩子比較分別，找出哪個聲線最適合一般談話，哪個聲線最適合扮小老鼠。
- ◇ 誇張的練習大聲、輕聲和以正常的聲線說話，想想哪個聲線最適合在圖書館說話，哪個最適合一般談話，哪個可以用來扮雷神。
- ◇ 誇張的練習快、慢和以正常的速度說話，找出合適的速度。找出哪個聲線最適合一般談話，哪個可以用來扮烏龜或樹懶。

- 練習憑空想像的能力

遊戲：利用圖書或報紙雜誌的圖畫，一起想像圖畫裏聖誕老人的袋子裏可能有甚麼禮物、圖畫裏的小熊家庭可能去甚麼地方玩等。家長先給例子引導孩子如何做，然後鼓勵孩子利用自己的經驗去想像。例如：

家長：我估聖誕老人個袋裏面有火車，你估呢？

孩子：機械人。



- 一般技巧：
  - ◇ 跟孩子說明練習的目的。
  - ◇ 清晰的指示，利用視覺策略提示，如文字、圖片、筆記簿等。
  - ◇ 先綵排，才實地去做。
  - ◇ 多閒談，搞搞笑。生活除了需要嚴肅認真的學習外，也需要輕鬆開心的享受。隨便閒談，開開玩笑，才可以把困難笑走。親子關係良好，才可以一起長期奮鬥下去。
- 家長可以參考「教育城網頁 - 社交技巧輕鬆學，與人溝通無隔膜教材套」。



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

