

作者介绍

生于新加坡，成人自闭作者陈毅雄曾是个古怪的男孩，他不明白该怎样处事待人。童年时都像活在梦游中，对感觉与人际关系一无所知。毅雄困在自我世界里，他没有与别人沟通的概念，只懂得重复他人的问题。

当年纪稍长一些的时候，毅雄把大多数时间放在收集事实以解答周遭遇到的疑惑。生存于常被欺负、被排斥的荒谬世界里，毅雄以自己仍能保持理性而感到自豪。

2001年，毅雄接受了正式的自闭症诊断。像获得重生一般，他终于明白自己为甚么会与其它人不同。可是他仍因为感到孤独、厌恶做人而每天痛苦地生活在没有意义、没有欢乐的世界里。毅雄成功从主流教育制度中毕业并获得物流学文凭，随后他被征召加入了新加坡军队。那里启发了他一些哲理，令他明白人类存在的更深层目的。

通过探索自我以释放情感和宽容同事，毅雄重新与「人类」建立了联系，而且寻找到生命的意义。他敞开心扉接纳新的情感并开始社交互动。为了与世人分享他的自闭症经历，毅雄撰写了他首本着作《镜心》(Mirror Mind)、《自闭症与自我改进》(Autism & Self Improvement) 和《天堂之星儿》(Star Child from Heaven) 来揭开自闭症神秘的面纱。

毅雄希望能够回馈社会。为了能与更多人接触，他创建了网站 iautistic.com。毅雄曾于新加坡、香港及澳门作演讲。他了解照顾自闭症儿童的困难，希望透过此网站能够减轻自闭症人士、其父母及其照顾者的痛苦。

部份自闭症人士服务机构 (注意：作者并非与机构有挂钩。)

协康会

香港九龍大坑東村東裕樓地下一號
<http://www.heephong.org> || (852) 2776 3111

澳门弱智人士服务协会

澳門摩囉園路 12~14 號珍珠閣四樓 C 座
<http://amha.org.mo> || (853) 2834 0683

自闭症资源中心 (新加坡)

5 Ang Mo Kio Avenue 10
Singapore 569739
<http://autism.org.sg> || (65) 6323 3258

广州市扬爱特殊孩子家长俱乐部

广州市越秀区北京路东横街 26 号，邮编：510115
<http://www.yangai.org> || (86) 020 8331 9795

高雄市自闭症协进会

80052 高雄市新興區中正三路 28 號 9 樓，台湾
<http://www.ksautism.org.tw> || (886) 7236 7763

马来西亚全国自闭症协会

4 Jalan Chan Chin Mooi,
53200 Kuala Lumpur, Malaysia
<http://nasom.com.my> || (60) 377 104098



自闭儿家长指南

<http://iautistic.com>

非常感谢各贡献者的协助

最后更新日期: 2011 年 03 月 10 日

Copyrighted © 2006-2011 Eric Chen, 陈毅雄

自闭症是一种终生的发展障碍，它影响了自闭人士与外界相处和沟通的能力。尽管自闭人士看似与正常人无异，但自闭症令他们对这世界有不同的体验。不明白他们的人常常觉得他们很自私、冷漠、反应迟钝、而且特立独行。

由于社交接触令自闭人士感到不安，于是常处孤独。因缺乏关怀、分享、伪装的社交本能，他们不与别人玩耍、交谈、做朋友。甚至如何应变一般人平常的行为和情感表达，都会难倒他们。

由于无法了解周遭不断变化的影像、声音、触觉与气味的环境，他们企图回避；受惊的自闭儿往往会藏身于自己的思想中。因无法估计可能性与意料未来的发展，他们拼命依附那些可以预计的固定规则和程序，形成对某些事物特别着迷。

因不能确定此刻发生的事，自闭儿无法作出选择或表达自己。当有人迫他讲话时，他只能重复所听到的。要是被迫作某些举动的话，在未能理解那个指示之前，他只好迷迷糊糊地慢慢摸索。由于他们实在陷于迷惑与恐惧中，又未能够适当表达情绪，也可能爆发惊恐或暴力。

无法正常地感应深度、立体位置和动作，他们无意洒饮料，系鞋带，打破碗碟。因意识破碎，他们没感应自己拥有个人身体，情绪和历史。连意识到照片、猫叫声和毛茸茸的感觉都属于同一只猫，也可能办不到。他们就这样，在个没有自我，空间和时间的世界过活。

作者声明：此小册子不包含任何专业或医学建议。所提供的信息未必适用于所有自闭儿。读者需要了解自己的情况，请咨询合资格的专业人士。

任何在这小册子提及的产品、服务和团体，概与作者无涉。

此小册子只供免费派发。作者在此允准作全球非独家、非专营或牟利方式分发，以不更改册子内容及不赚取营利为限。如果此册子被翻译，电子档必须发送给作者，上传者网站免费分发。

自闭症可能导致甚么问题？

- 自闭人士难于应付其面对的世界，他们可能一生都在逃避。
- 自闭人士不善交际，他们只能假装与常人无异，以适应这世界。
- 因常遭他人误解而感到孤独、愤怒、灰心。
- 欠缺了社交生活和感觉官能所带来的快乐，生活在痛苦境况中。

自闭症的现况怎样？

自闭症有愈见普遍的趋势，大概 150 个儿童中就有 1 个有自闭症。虽然大多数自闭人士均为男性，但无论任何种族、文化、信仰、家庭背景或教育程度的人士，都有可能发生。自闭症有不同程度之分，严重自闭人士需要院舍式的照顾，轻度自闭人士或会很聪明，且能独立地生活。

导致自闭症的原因是甚么？

自闭症的主要成因是脑神经发展障碍，并非因父母疏忽或教养不善所致。许多专家认为自闭症是遗传因素所导致的，有些则认为因头部受创伤、重金属接触（例如：高浓度水银疫苗）、食物过敏或环境污染所造成。自闭症的成因或有很多，至今仍未有统一的答案。

我该如何教导自闭儿？

由于自闭儿不能依赖本能与情感，只能以未成熟的逻辑思维来思考怎样做；我们应帮助他发展这重要的生存技能。

在他略懂得应付外界事物时，正好利用一些简单的游戏和活动，让他学习如何控制自己的身体。也许（家长或老师）本想锐意发展他的思维，但要是孩子长大后仍不懂怎样与社会联系的话，势必造成更严重的影响。

当孩子能够好好掌握身体动作之后，就可以集中引导他不要单靠自己的思维，使他转移去学习控制情绪的功课，让他重新发掘其本能（instinct），从而认识怎样处理人际关系。

我的自闭儿有甚么出路？

大多数成年的自闭人士都是无业的。虽然有些自闭人士在校学术表现出众，以优异的成绩毕业，但他们性格中的固执己见、容易受情绪所困、缺乏人情世故的智慧和网络等障碍，都会令他们在职场上仅有狭窄的选择。

任职出纳员或服务员有时只是恶梦一场。擢升为经理或主管的也同样处处碰钉。而最困难的工作，莫过于要他们担当以下事情：

- 频繁且深切的**交际互动**
- 经常要准确而迅速地处理**突发事件**
- 聆听一次过**口头指令**
- 灵巧操作的**小肌运动**
- 在**嘈杂**的环境下工作

自闭人士执着于细节和系统式思考。他们时常会坚持高质量和长时间不停工作。善用自闭人士的特长的的工作，包括以下元素：

- 减少**社交互动**
- 平和、**安静**的工作环境
- 重复性、**可预期**的工作
- 有充份的时间去**考虑问题**
- 清晰的**书面指示**
- 充份利用他们的**兴趣**

合适的工作包括：教授、计算机程序员、计算机技工、质量监管员、数据输入员、化学分析员、灯塔操作员和图书馆管理员。

期望自闭人士和常人一样工作是不切实际的想法，应该利用不同的策略提升他们的就业机会：

- 培养一项重要且是其它人所需要的才干；
- 寻找精明的伙伴以发掘他们的天赋；
- 为他们选择一份他们喜爱的工作；
- 管理上，让他尽可能独立行事。

家长可以先培养他们的天赋，将自闭症的倾向或着迷发展成他们本身的技能。当他们拥有别人热切需求的技巧时，他们便较容易找到合适的工作。正如自闭人士坦普·格兰丁一样，找到了一份适合她的职业--作为一位家畜处理设备设计师和动物学教授。

如果我的孩子可能有自闭症，我应该怎么办？

- **调查研究：**了解更多关于自闭症的数据是一个好方法。可以先从公共图书馆和互联网的资料入手。
- **诊断：**一旦确定了孩子的情况，你可以从政府有关部门得到特别的协助。最好能选择一位友善且耐心的专业人士测试您的孩子，让儿童有机会在测试时尽展他的才能与智慧。
- **寻求法律专业的建议：**要知道怎样去取得特别的援助。你居住区域的自闭症治疗中心也可能帮得上忙。
- **分享自闭症的相关数据：**与你的亲友分享自闭症的有关资料，从而帮助他们更好地了解你的孩子。
- **参加支持小组：**如果想从情感上得到友好的关怀，你可以参与本地的自闭症支持团体（或者组织一个自助小组）。

阅读下列作者的著作

- **坦普·格兰丁博士**本身是一个自闭人士，同时也是家畜处理设备设计师。他写了很多书籍让更多人了解自闭症的各类情。[<http://grandin.com>]
- **多娜·威廉姆斯 (Donna Williams)**，一位拥有美满婚姻的艺术师。她同样写了不少身为自闭人士的亲身经历，而且她的文章真挚感人。
[<http://donnawilliams.net>]
- **托尼·艾伍德博士 (Tony Attwood)**，一位自闭症研究专家。他用浅白的文字写了很多亚斯伯格症的书籍。[<http://tonyattwood.com.au>]

注意：马克·霍顿 (Mark Haddon) 的畅销小说《*夜间发生的小狗趣事*》(The Curious Incident of the Dog in the Night-Time) 只是文学作品，不能作为自闭症的真实经历的参考。

其它的资源

- **拜伦·凯蒂的“功课”：**这个非宗教的自我反省方法可帮助大家，包括家长和高功能自闭人士，应付生活的挑战。[<http://thework.com/chinese/>]
- **华德福教育：**如果家长觉得自闭儿已达到很高功能地的程度，但还是缺乏情感和自我意识，可考虑尝试这类的“有机教育”。
[<http://zh.wikipedia.org/zh/华德福教育>]

怎样能够知道我的孩子是否有自闭症？

父母往往是第一个发现孩子有自闭症的迹象，譬如逃避与别人有眼神接触、不理睬他人、长时间专注于某样事物等。自闭症征状也可能忽地变得明显，例如有些呀呀学语中的小孩突然变得沉静、退缩或出现自虐倾向。

1. **自闭儿不懂与人分享：**即使他指着某东西时，他并非想得到它、或打算与你分享他对该对象的经验。要是你的小朋友会自发地指着漂亮的蝴蝶给你看，他大多数没有自闭症。
2. **自闭儿缺乏假想能力：**他不会把玩偶当为真人。他可能只把玩具排成图样、或是分门别类，并非真正在玩耍，由于他不晓得视玩具为一个整体，只喜欢其中某个部分（例如玩具卡车的轮胎）。如果你的小孩懂得以洋娃娃或玩具来编故事的话，那么他大概不是自闭人士。
3. **自闭儿言语表现异常：**他往往重复你的问题、或长篇大论说话、或答非所问；也可能像机器人一般以单声调说话，又或者用词不当。要是你的小孩只因害羞而不敢说话，而不是表达有问题的话，那么他应该没有自闭症。
4. **自闭儿坚持一成不变：**一些轻微的改变也会令他感到烦恼。他或许会坚持每一次都要吃同样的东西、把玩具排成一条直线、把牙刷放在固定位置等。如果你的小孩不怕突如其来的改变或惊喜，那么他大概不是自闭人士。
5. **自闭儿常常沉溺于奇怪的行径：**例如不停地挥手、转东西、数硬币或重复观看录像的某片段。如果你的小孩长时期坚持要重复地做同一套行为，那么他有可能有自闭症！

自闭症征状在幼儿期最为明显，当小孩学会适应四周环境后，其症状的严重程度往往逐渐减低。自闭症不会随成长而消失，但有方法能缓减其严重性。我会在本册子后半部介绍其中一些策略和疗法。

怎样的环境对自闭儿最为理想？

保持宁静：避免大声及不可预测的噪音。嘶嘶声、尖叫及刺耳的声音会令自闭儿感到紧张及困扰。他们的耳朵可能很敏感，即使将电视机音量调至较低，仍会扰乱他们的注意力和睡眠。至于难以避免的噪音，可尝试用舒适柔和的音乐来盖过它。

避免人群：避免太多人在自闭儿周围，特别要避免被陌生人包围。人们的噪音令自闭儿手足无措，并严重影响他们的注意力。

避免视觉注意力分散：避免过于光亮的颜色（例如新潮的玩具），对比强烈的物品（如：像西洋棋盘黑白分明的地砖）以及眩光。这类物品强烈吸引着孩子目光，分散他们的注意力。相反地，宜放置一些简单的玩具，让儿子在光线均匀、颜色柔和的房间内游戏。

避免气味：避免强烈的气味，特别是香水一类的刺激。可能使自闭儿感到极度困扰和迷乱。

避免款式繁多：自闭儿难以应付诸多款式的事物。宜挪走那些令他们注意力分散的物品（例如：把其它玩具移到视线之外），每次分享单一件物品或一个话题；当他们完成分析该对象或话题后，才继续下一个项目。

避免种类混淆：将分享的对象分门别类，根据物品的实际用途、而非抽象的概念，让他们知道如何处理事情。牙刷是用来清洗牙齿的物品，不是值一块钱的毛刷。家猫是我们抚爱的宠物，不是毛茸茸、四只脚、消耗氧气者之类。为免孩子头脑淆乱，请紧守类别，以同一种类来界别某事物。

避免困难的家事杂务：首先，以孩子能够妥善处理的事情作基础。在他们尚未熟习使用绳子打结前，不必要求他自己绑鞋带；在仍未习惯与熟人说话前，避免叫他们与陌生人对话。

避免过多压力：与其设定规则，倒不如重新安排环境。如此一来，便毋须那些不必要的规矩。与其花掉很多时间及注意力要求自闭儿遵守规则，倒不如让他们将时间与注意力用到更有建设性的事物去。

避免无形的干扰：自闭儿可能会听到、看见或感觉到一般人所听不到、看不见或不能感觉的事情。所以，宜避免以下事物：

- 巨型的旧式电视：即使在静音的情况下，它们会发出令人烦躁的嗡嗡声；
- 巨大的旧式计算机荧光屏：它们扰人的闪烁会导致头痛；
- 荧光灯：自闭儿会看到其极速的闪光。

职业治疗（Occupational Therapy）：有助于提高人们的办事能力（例如改善运动技能）或调整他们的环境，以便更好地支持他们参与日常生活。

[<http://www.autism-in-the-christian-home.com/occupational-therapy-for-autism.html>]

图画交换沟通系统法（PECS）：这种方法分阶段地利用图片卡或句子训练孩子进行自我表达。[<http://www.cautism.com/2007/7-9/1014311122.html>]

1. 用一张卡片交换一件心中想要的物品
2. 主动寻找卡片以及主动向老师提出要求
3. 用指定的卡片提出特定的要求
4. 用「我想要...」这样的句子提出请求
5. 回答「你想要什么？」这样的问题
6. 评论他们所处的环境
7. 描述颜色、形状和大小

感觉统合疗法（Sensory Integration）：透过进行有系统的肌能与感官协调活动，帮助孩子接触自己身体活动、周围环境的转变、生活习惯改变；以及人们调整与他互动方式，从而弥补自闭儿的知觉官能性障碍。例如：我们设计不同形式动作，尽量避免视觉上的杂乱无章，远离混乱的综艺活动、或避免使用香水等。[<http://7139.com/youerts/gj/200703/35042.html>]

社交故事（Social Stories）：运用图片和文字展示生活事例，解释如何待人接物，以及如何认识周遭的世界。主题范例：「图书馆是什么？」、「我去图书馆」、「责任是什么？」以及「我有什么责任？」等。[<http://thegraycenter.org>]

言语治疗（Speech Therapy）：帮助自闭人士学习沟通规则、言语发音谈话技巧和理解概念。[<http://zh.wikipedia.org/wiki/言语治疗>]

自由玩乐/潜乐疗法（Floor-time）：与其改变你孩子的行为，倒不如跟他在地板上玩耍；这样，我们可以有系统地帮助他们自身的发展。他可以学习将情感和意向与他的行为、话语和意念联系起来。这样，他们便能够发自内心、有意义又愉快地和世界建立联系。[<http://floortime.org>]

携升疗法（Son-Rise）：这个疗法重点在于参与自闭人士的活动，而不是与他们背道而驰。在这个疗法中，家长身兼核心教师、治疗师以及指挥的角色，而家庭则是实施这个介入计划的最佳地点。[<http://autismtreatmentcenter.org>]

治疗大全名单：<http://iautistic.com/china/autism-therapy-intervention.php>

自闭症有哪些治疗方法？

应用行为分析法 (ABA)：将技能分解为离散的步骤；应用奖励与惩罚训练自闭症儿。很受欢迎。[<http://cnautism.com/treatment/xingweifenxi/200911/138.html>]

米勒疗法 (Miller Method)：帮助孩子们形成有组织的行为块和发展学生的心智发展的行为。[<http://millermethod.org>]

关系发展介入疗法 (RDI)：这个介入计划为家长提供工具协助激发孩子的动力，指导那些自闭症儿所欠缺、而极为重要的技巧。[<http://rdiconnect.com>]

无酪蛋白和去麸质饮食疗法 (GFCF)：很多自闭症儿在无酪蛋白和去麸质饮食疗法中取得很大的进步。由于牛奶中含有酪蛋白，而小麦、燕麦、裸麦和大麦中含有谷蛋白粘胶质，于是让自闭症儿避免饮食这类食物。
[<http://autism.hk/biomed/food-allergy.htm>]

抗酵母疗法：有些专家相信酵母感染（产生于抗生素疗法中）会令自闭症儿病情恶化。受感染的孩子会出现霉菌性口炎的症状（口腔内出现白色的斑点）。自闭症人士须接受医生的治疗，并且避免食用麦芽、醋、腌渍食品、巧克力、花生、玉米和鸡类食品。[http://www.hnzbz.com/html/zlzn_3_960076408.html]

补品：一些专家认为缺乏某些维生素和矿物质会导致或恶化自闭症。使用前先征询医生。开始时请以轻微剂量使用，以防出现潜在的副作用反应，随后酌情增加份量。（* 根据每千克体重计算）

维生素 B6: 17 毫克/千克*/天；最大用量为 500 毫克，与镁合用
维生素 B12: 1-5 毫克/天 (methylcobalamin, 避免 cyanocobalamin)
维生素 C: 8000 毫克/天 (青少年和成人的用量)
镁 (Magnesium): 6.7 毫克/千克*/天；最大用量为 400 毫克 (避免 oxide)
锌 (Zinc): 1-3 毫克/千克*/天 (monomethionine, picolinate 或 citrate)
二甲基甘油 (DMG) 60-500 毫克；与叶酸同时使用以避免过度活跃反应
叶酸: 0.55 毫克/千克*/天 (0.55 毫克 相等于 550 微克)

注意：避免服用味精 (Monosodium Glutamate) 和天冬甜素 (Aspartame、Nutrasweet) [<http://www.child-autism-parent-cafe.com/autism-treatment.html>]

密集互动 (Intensive Interaction)：帮助自闭症儿提高互动素质，培养共同意识，发展轮流互动和理解非语言沟通。[<http://intensiveinteraction.co.uk>]

我怎样帮助自闭儿玩耍？

自闭症儿不像一般儿童那样理解游戏方式。他所关注的与众不同，因为他不能：

- 牵动自己的情绪（对故事感兴趣）
- 理解虚构事物（放下坚持的事实）
- 应用社交本能（使他易于与人建立关系）
- 应用环境本能（得以面对其身处世界）

话剧或童话故事常常令他感到困惑，他的玩乐方式来自一个不同的意识层面，经常会：

- 设法隔离周围混乱的世界（例如：沉迷于一种游戏）
- 设法应付这个世界（例如：幻想另一个简单、理想化的世界）
- 研究外界事物（例如：花多个小时观察蚂蚁群居的情况）
- 研究事物如何运作，以便更好地控制他们周围的环境（例如：利用阳光及放大镜进行小实验等）
- 在混乱中建立秩序（例如：将玩具排成整齐的一行）
- 提升自尊（例如：学习一些其它小孩子所不知道的事—超乎他人）

与其强迫自闭症儿遵守与他们年龄相符的社会规范，倒不如去了解他的不同需要，会较容易帮助他达成目标。例如：

- 给他一间安静的空房间，让他独自玩耍；
- 给他一些技术性的书籍，去拓阔他的知识及兴趣；
- 每个星期都给他不同而有趣的事物以作观察；
- 给他一件复杂的物品，让他可以安全地作实验（例如：坚固的计算机）；
- 鼓励他谈及其想象的世界、发明与知识；
- 鼓励他学习与逻辑、模式、可测之数学和科学概念，并作实验以组织建构他对世界的观念；
- 让他学习有用的事物，使他可以指导其它儿童（如：运用计算机的技能）；
- 给他一些可以搭建和拆除的玩具，例如，力高积木。
 - 避免运用黏土--孩子不容易准确地操作粘土，他会感到沮丧；
 - 避免智力拼图玩具--这类玩具会带来更多的混乱，难起帮助的作用。

我该如何处理自闭儿的特别兴趣？

自闭儿的世界充满混乱和沮丧。当他遇到一些带给他快乐或让他明白的事物，他会缠着不放。这种执着会演变为着迷。

笔者曾遇过一个这样的例子。一个男孩每次看某段卡通片的时候，总会不断地挥手、不停地转圈、还不时蹦跳。之后，他就倒回录像带，连续几个小时重复看相同的片段。

孩子经常展现特别的喜好，如：收集钱币、锁匙扣、吸尘器、厕所刷...。他花很多时间在该事物上，譬如：摇动钱币以聆听钱币撞击的声音，或是一而再数点钱币。既然难于制止他们，因此我们可尝试妥协，最好用闹钟或严格的时间表去限制他们。当闹钟响起的时候，孩子必须停下进行中的动作，并按照时间表做下一件事情。

我们可以提供的帮助包括：

- 给予他所喜欢的物品，诱导他进行较有建设性的事。
- 领他进入另一房间内，那里看不到使他着迷的物品。
- 以时间表向他保证，安排在片刻之后，可以让他继续玩喜欢的游戏。

由于孩子不懂社交规矩，他可能会用一种不恰当方式以求个人的兴趣，例如：向其它住宅单位收集厕所刷（在未经许可情况下），或是几小时不断进出玻璃趟门之间，或者在商店打开货品（未经付款）之瓶盖检查里面的东西。

如果我们找不到一个解决方法以消除麻烦，最好引导他转到另一个较有意义和可接受的活动。当他「爱上」一种有用而朋友却不擅长之技能，他便可作指导朋友，帮助他人解决问题，同时自己也会乐在其中。这样，他还可以赢得朋友的尊重。

很多自闭儿喜欢使用没有感情的计算机，也许将来有机会从事程序设计员或技术员的工作。然而，对于计算机游戏和网上聊天室这类易于使人着迷的玩意，必须提高警觉。

特殊的喜好可能已显示了你的孩子有特别天赋。借着正确的引导和无穷的忍耐，可能培育他成为一个出色的人物。但如果孩子坚持做一些危险或犯罪的活动，您最好找一位懂得体谅自闭症孩童的专家作咨询。

怎样使自闭儿较为健谈？

自闭儿缺乏本能界定事情的优先次序，因此，对他们来说所有东西都同等重要。对于那些只需回答「是」与「否」的问题，他可以较迅速作响应。有关自己的经验，他们或是根本不理解，亦更难作出总结，

要帮助他明白你或表达自己，你可以像律师在法庭内盘问证人那样跟他谈话。以下是一些指引：

- **精确到位：**避免问空泛的问题，例如「你今天过得怎么样？」等
- **意思具体：**避免用比喻，因为他不能明白幽默或双关语
- **直接：**避免给予暗示，因为他会不明白。
- **客观：**避免以主观情感发问，否则你很可能得到一个误导性的答案

模糊的：「你今天过得怎么样？」

具体的：「今天有没有人在课室里乱抛你的东西？」

含有比喻的：「刚才跑步时，你是否成为了超人？」

意思具体的：「刚才跑步时，你有没有跌倒？」

间接的：「有些人不喜欢你常常做白日梦。」

直接的：「安妮不高兴，是因为你整天望出窗外，没有帮她做值日。」

情感的：「你在动物园玩得开心吗？」

客观的：「你以后想再到动物园去吗？」

当他面对别人，却不知道要说什么或辨认不出他们的时候，你可悄悄告诉他如何恰当作响应。

他需要时间和自由去组织自己的话。如果他一时之间不知道要说什么，你应安静等候。他们跟我们不一样，在安静的环境中反而会感到自在。事实上，这可帮助他思考你的说话，以及如何去回应。打断他的说话会扰乱他的思路，妨碍他的思考过程。

鼓励他交谈的方法之一，就是先让他以书写的方式表达自己，然后让他把自己写的东西大声念出来。给他提供一个范围框架（例如：时间表和填空题），而且给他足够时间作思考，催促只会令他惶然不知所措和焦虑。

怎樣帮助自闭儿处理自己的情绪？

很多自闭儿表现不好的原因，是由于他们不知道自己的情绪，也不懂得如何将它们表达出来。虽然孩子可能会因为应付社交活动、被欺侮、遭群体排斥或被催促等而感到压力，但他未必会在脸上表现出来。可是，他的情绪会不断积压，一旦忍无可忍，便一发不可收拾。

为了避免以上情况，要使他们意识到各种情感，我们可以用卡通脸谱绘画单纯的表情，为每一张脸作简单的描述，配上一些例子；譬如「我感到快乐，因为...」然后我们可以逐一教导他们如何恰当地表达这些情绪。另一个数组可以表明情绪的强度。

由于自闭儿动作不够灵活、却要赶着时间完成事情...往往会令他们较容易摔破东西。往往他们正在寻求做事的办法，意外事件又可能进一步耽搁他们。因此，购买耐用、不易破碎的东西，有助避免这类不必要的挫败。

许多自闭儿是死板的完美主义者，坚持以自己心目中「完美」的方式去做事。他们对他人的批评很敏感，因为就算一件小事出差错也算是失败。他们把每样事看得一样严重，一样有可能会发生；所以会不断地担心应该如何应变各种不同的状况，包括外星人侵犯地球。

除非我们帮助他们可以接受「应用自我经历作估计」、「相当不错」、「按省力原则」、「处事的优先次序」等概念，否则，一旦无法达到完美的境界，他们会感到颓丧。

自闭儿的社交障碍使到他们无法意识到他人为他们付出的牺牲和帮助。因此，许多自闭儿觉得自己一直在顺从和帮助他人，但完全没得到任何回报或感激。他们对世界满怀怒气：为何他人坚持强迫、忽略或反抗他们？

由于缺乏完整的自我感，他们可能无法意识到自己拥有情感和个人历史。因此，他们也不会发觉自己能够掌握情感，或能够应用自我的经验改变未来办事或判断的方式；老师和家长得明晰地向他们解释这些概念。

直到他们接受地球生活为善良、美丽、和有意义为止，他们是无法结束自己和他人的隔离。我们可介绍鼓舞人心的作品给他们，如华德福教育（Waldorf Education）和尼尔·唐纳·沃许（Neale Donald Walsch）的著作。

我如何帮助自闭儿适应学校的生活？

与老师分享对自闭症的知识：首先与他的老师和学校分享自闭症的情况，让他们了解或会遇上事情，以便老师和校方可有较好的准备以接受他。

让你的孩子认识学校：把将要入读学校的相片、课本及其它数据展示给孩子看。可能的话，带他到学校去熟悉周围的环境以及上课的情况。让他穿上校服在家里排练。这样可使他们放心，避免问题行为（譬如脾气暴发）的发生。

教他观察其它的孩子：如果他不清楚如何反应，可以从其它孩子方面得到提示，知道当时该怎么办。

小心被同学捉弄：告诉他不要盲从其它同学的指示，要先向老师查证后才能行动。否则，同学可能会恶意教唆他去违反校规或冒犯别人，致他因这些行为受到指责。

制作一份包括所有老师及同学姓名的照片：有很多自闭孩童不懂得识别脸孔、也不记起名字，所以这方面的协助是很重要的。

教导他如何举报欺压：透过简单的图片及文字，向他们解释那些是欺凌的行为（如：辱骂，搞破坏，隐藏属于自闭儿的东西）。教导他们如何适当地处理不公平的欺压，例如向老师作出举报。训练他们一些方法以紧记欺凌者的名字和脸孔，并与他排练。

为他设计一个简单的讯号：如果他在课堂中感到不知所措的时候，可以用讯号向老师求救。让他在感到不适的时候暂且离开，找一个角落平静下来。

策略性安排座位：安排他坐在最不易被打扰、不易被欺负、且让他感到最舒适的位置，例如：和一位支持自闭儿的同学坐在前排靠墙边的座位。

书面指示与教材：自闭儿常有语言接收的问题。请老师书面写出指示。（如果他不能阅读，我们可以用简单的图画代替）。使用教科书或笔记来代替长篇讲解。如果必须透过语言讲授的话，每个口头指示之间应有所停顿，以便他可以跟上讲话的内容。

利用清单： 自闭儿在计划和处理事情的先后次序表现较弱。把要做的事依时间顺序列明于清单上，有助他集中注意力完成工作。

利用时间表依次进行工作： 自闭儿落在变幻莫测的世界里，很需要安全感，时间表有助他知道将要做的事情，并且作好准备，既知道每个时刻的事，他便不需费神选择做那项工作。

写日记： 自闭儿生活就像梦游一样，意识模糊。初步要鼓励他回忆、反思和表达自己的经历，这有助他诱发意识；之后让他于时间表上记录做过的事，继而鼓励他每天写日记。

提供具体说明： 自闭儿记忆力虽强，但由于欠缺内在理解能力，很多时候都不能学以致用。知道「 $1+1=2$ 」也不表示他懂得运用二元购买两粒（每颗一元）的糖果。让他学会理论，然后透过真实事例，给他当场实习机会。

教导基本礼仪： 排演不同的社交情况，教导他应说的话及该做的事。例如：有人给他东西，他应说「谢谢」；与人发生碰撞时，则说句「对不起」。我们可以展示漫画或简单的社交故事，与他排练。并鼓励他学以致用，学习基本礼仪可免他日后碰钉子。

尝试另一种语言： 很多自闭儿包括作者本人，对于图象化文字（例：中文）会有辨认及书写困难。他们较易掌握一些字母系统（例如英文）的语言。

发展长处，避开短处： 他的手脚可能不够灵活，怎么努力都不会踢足球、倒水、绑鞋带、整齐写字等。但其它方面却可能表现卓越。跟他的老师商讨，安排机会发挥其所长（例如在计算机课上当助手），低调处理他的弱点（例如在足球活动时，只给他简单的任务）。

助他做个有用的人： 如果他在某个科目上有杰出的才华，我们应给他机会指导其它孩子，好让他能分享所长。对他来说，从参与中获得满足感是一份无价之宝。

自闭儿把友谊看成一种思维概念--交易，而不是一类情感概念--分享或表达喜爱。我们不必直接更正，但可以从他的概念着手引导。我们可以利用一个天秤概念，加上教科书的图解，向他解释友谊（的整全概念），以「情感的银行账户」说明：

1. 在生活中，我们跟每一个人都有一个银行账户。
2. 当我们给予或作一件别人所喜的事，即把它存于我们这一边的户口。
3. 当我们给予或作别人不喜欢的事物，即把它从我们这方的户口拿走。
4. 对方对你投下的礼物喜欢（或不喜欢）程度多少，端视乎份量之轻重。
5. 你所给予的，总不会构成你任何损害。
6. 在你有需要时，只提取你需要的东西（如：拜托别人为你做一些事）。
7. 在交新朋友时，不妨「存放」一点进去对方的户口，以博取好印象。
8. 双方的「提」「存」均等，可以保持关系的平衡，这是很重要的。
9. 一段美好的关系，就如天秤的两边放进有份量的砝码，而能常常保持平衡。这些予对方的砝码，都是双方自愿和毫无保留投入的。
10. 具份量的礼物（砝码）不一定是物质上的。视乎人和情况而异，微笑和感激有时可能更有份量。

自闭儿一般是从理论上学习了解他人。心理学和自助书籍或可帮助他提高社交的自信心。跟一位好友建立亲密的友谊，有助他发掘友谊所蕴藏之深层意义。说到底，交朋友总是贵精不贵多。

在他看来，沟通只是把语文信息转移至对方，而不是情感的表达或交互影响。对于「我爱你」这些话蕴含的情感讯息，他可以视而不见、听而不闻。如此这般，或会令他看来十分无礼、冷漠、不近人情。我们可以教导他正确的响应方法，但他必须掌握自己的情感及如何把它自然流露出来。

他可能会不认识或意识不到朋友们话题的内容，如：卡通、时装和潮流明星等。要他能够参与这些交谈，你也许要为他塑造一个社交形象--明确他的兴趣（为人所接受的嗜好）、时装喜好、会员身份（如足球社）及喜爱的偶像。然后，帮助他引用有关数据进行交谈。

他把玩耍看作是苦差多于娱乐。如果必须他参与游戏的话，家长应教导他如何当感到沮丧、或遭受压力时找个理由暂且回避，避免情绪出现不稳定。作者建议，让他把花于学习游戏的努力，放在一些更有意义的事情上；例如教导他怎样控制身体活动，掌握好自己的计划等等。

怎样鼓励自闭儿结交朋友？

有自闭症的儿童在社交经验中，常常感到或表现出：

1. **冷淡**：他们感受不到与别人在一起的喜悦和温暖，也缺乏内在动机，因而没有主动结交朋友的欲望。
2. **困惑**：他们常常因为缺乏社交本能的引导而不知所措。
3. **痛苦**：或许他们在过往寻求帮助时，曾经遭受过伤害或被拒绝，因而不愿意再作出尝试。
4. **孤独**：他们意识不到自己和他人的存在。

他们可能还有其它方面的困难，例如：

- **对「人」缺乏认识**：他们缺乏内在觉识，无法藉自己的经验和情感反应来认识自我概念。因此，他们总是不注意别人的种种需要和想法。
- **记不住样貌 / 名字**：他们记不住别人的样貌和名字，总是分辨不清，却又害怕把对方错认。
- **不懂身体语言**：他们看不通身体语言，因而可能不知道自己触怒别人，或使别人感到沮丧、厌烦。
- **不晓得知情识趣**：他们不知道人际间的沟通并非纯粹互通数据而已，更是内心状况的交流。自闭人士像机械人一样，无法领会到「字里行间」蕴藏的含意而作出恰当的回应。
- **缺乏群体意识**：他们一旦发展了独立自我，往往只会以个人作本体。他们不懂得「融入」群体，不明白每个人是群体的一部份；也不懂得适当地和别人分享、作出迁就。这样，别人往往觉得他们自私、不近人情、特立独行。
- **无法和他人作眼神交流**：他们看别人眼睛的时候会感到不自然；可能会别过脸，或把目光放在对方附近的东 西上，以分散自己的注意力。

他们不寻常的习惯使问题变得更复杂：

- **不停地说着他们的独特兴趣**：自闭人士往往对他们感兴趣的事物表现出莫名的亢奋，总是没完没了地说话，让所有人都感到厌烦。
- **自言自语**：有些自闭人士在协调思想与作决定的过程中自言自语。他们不懂得轻声地或沉静思考。
- **专业用语**：许多自闭人士在和他人交往时，倾向于用正式、拘谨的语言与人沟通。他们说话时一派教授式口吻，力求用字准确，使用硬梆梆的专用词汇，而不是一般交际或情感表达的用语。

我们可以帮助他们接触自己的情感，提升他们内在动机（主动性），使能意识到自己的习惯，便较容易和别人交往。

如果自闭儿只对某一方面感兴趣，我应怎样教导他呢？

非自闭症的孩子能透过感官及本能认识世界，自闭儿由于感官紊乱，他们只能纯粹靠抽象理念学习知识。他们的世界只限于建立在他们所理解的知识上，尽管只是局限于数字或火车模型而已。

那些他们所执迷的事物，透露出其内心用以明了外界事物的途径。要跟他们沟通，就要循此进入他们的世界。假如他们对巴士路线特别关注，跟他们对话就围绕巴士路线为题。当教导他们新事物时，我们要运用别具创意的方法跟他们沟通。

知识是互相连系的。一位有耐性及具洞察力的老师，就会以自闭儿所执迷的事物作为学习的起点。如：我们可以从巴士路线把学习范围扩大至：

- 物理学（例：巴士引擎）
- 生物学（例：巴士上的细菌及其它生物）
- 地理学（例：不同区域的巴士路线）
- 法律（例：法律如何监管运输制度）
- 物流（例：运输网络如何运作）
- 金融（例：为车票定价、乘车费用及巴士公司如何营利）
- 人类学（例：有关巴士的各样行规）
- 政治学（例：巴士工会、巴士司机工作福利）
- 设计（例：巴士的设计）
- 市场学（例：巴士公司的不同宣传手法）

在他们从扩阔知识层面学习时，利用他们感兴趣的事物激发其好奇心。教导他们如何独力发掘更多新事物，引导他们的发展实用的技能和才干。但不要刻意彰显出来，要让他们感觉自己凭个人意向不断求学。

配以适当的指导，他们原有解决难题的方法、专心致志于某学科的能力或可培养他们成为人才。我们的巴士路线专家，可能一天成为人工智能（关乎路线理论）的首席研究员；一名火车的爱好者，或会成为未来磁悬浮列车的首席工程师。要具有创意的眼光去培育自闭孩童的成就。毕竟，有人认为爱因斯坦也是一位未经诊断的自闭人士呢！

我应怎么教导青少年自闭人士管理自己的生活呢？

自闭儿在计划及决定事情时皆有困难。他们脑袋各部份不能相互协调，致令想法及行动不能一致。他们的困难包括以下几点：

- **未能结合理想和实际情况：**复杂的生活使他们感到烦乱，难以判别事情轻重。他们以活动来充塞时间，使自己可避免作决定。
- **有限的专注力：**他们每次只能专注于一件事物，对于其不感兴趣的事则难以集中。跟其它能够同时进行多项工作的人比较，自闭症人士做事速度较慢。
- **不理解因果关系：**他们不能想象或不明白自己的行为带来后果。因此，他们可能举止卤莽，表现情绪化和欠成熟。
- **迟疑不决：**自闭儿不懂得处理未知、不明确及意料之外的事情。由于未能体察情况，或以前曾有作错决定的经历，他们面对选择时总是迟疑不决。
- **组织能力弱：**他们可能有自己一套视野和做事方法，但实际行事的时候，他们却难以集中注意来致力追求实现目标。

以下问题有助他们学习管理生活：

1. 我选择当个什么样的人？
2. 我选择贡献什么给这个世界？
3. 这些选择会带我过怎么样的生活？
4. 谁会跟我一起走过这旅程呢？
5. 我要付出什么？牺牲什么？才能够达到目标？
6. 我要怎么开始？

让他先行尝试回答以上问题，并自设一个范例--写下你自己的目标宣言，列出你在生活中担任的角色（例：家长、员工、朋友、义工），记录你每周计划如何建立不同的角色。当你熟悉这个过程时，指导你的青少年人做同样的事。

如果需要更多资料，请阅读斯蒂芬·科维（Stephen R. Covey）的《高效率人士的七种习惯》（7 Habits of Highly Effective People）和戴维·艾伦（David Allen）的《尽管去做 – 无压工作的艺术》（Getting Things Done）。

但注意这习作所能给予的帮助仅是有限的。青少年自闭人士经常过分依赖逻辑来做决定。有见及此，他必须同时学习运用他的情感本能和灵活应用知识的能力。

怎么做可以令其它儿童接受自闭儿？

由于一般孩子心智尚未足够成熟去了解自闭儿，后者容易遭受身体及心理上的欺凌。虽然大部份身体上的伤害都得以制止，但他们心理上所受的损害却很难被发觉；而这些欺凌事件，通常都是在没有成人监管之情况下发生的。

心理上的伤害包括以浑号取笑自闭儿、于课室内乱扔他的物品、挡住他的去路、在洗手间里向他泼水、上课时向他射橡皮圈、以及被迫当代罪羔羊承受责备。

若要让接受班上的自闭儿，老师的角色是很重要的。作者对此有以下一些建议。

勿告诫：命令或告诫小孩子「应用友善态度对待自闭儿」可能会有反效果。他们可能会阳奉阴违，背地里伤害自闭儿。此外，他们的反叛行为将变得更谨慎，老师亦更难察觉。

以身作则：想要学生相亲相爱，你也必须以身作则，好好对待他们。处事灵活变通，切勿恃老师威权强迫学生。

勿偏爱：有些老师会过分保护自闭儿。其它小孩会觉得老师有所偏袒而产生妒忌。

说故事：利用故事如《丑小鸭》引导非自闭儿。与其以故事的道理说教，不如以感性投入，说出故事的同理心。动听的故事可以让小孩吸取教训和产生移情作用，学会爱护及尊重自闭儿。

找个好拍档：为自闭儿的孩子找一个友善耐心、关爱、及支援他（替他说话）的人为伴。自闭儿不需要太多朋友，只需一两位知己者。

让孩子有所为：提供合作机会，让自闭儿做一些他所胜任而其它小孩不喜欢做或做不来的工作。例如：在玩耍期间帮忙拍照。当小孩知道大家都有付出时，他们便会重视对方，包括有自闭症的朋友。