

## 作者介紹

生於新加坡，成人自閉作者陳毅雄曾是個古怪的男孩，他不明白該怎樣處事待人。童年時都像活在夢遊中，對感覺與人際關係一無所知。毅雄困在自我世界裏，他沒有與別人溝通的概念，只懂得重複他人的問題。

當年紀稍長一些的時候，毅雄把大多數時間放在收集事實以解答周遭遇到的疑惑。生存于常被欺負、被排斥的荒謬世界裏，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閉症診斷。像獲得重生一般，他終於明白自己為甚麼會與其他人不同。可是他仍因為感到孤獨、厭惡做人而每天痛苦地生活在沒有意義、沒有歡樂的世界裏。毅雄成功從主流教育制度中畢業並獲得物流學文憑，隨後他被徵召加入了新加坡軍隊。那裏啟發了他一些哲理，令他明白人類存在的更深層目的。

通過探索自我以釋放情感和寬容同事，毅雄重新與「人類」建立了聯繫，而且尋找到生命的意義。他做開心扉接納新的情感並開始社交互動。為了與世人分享他的自閉症經歷，毅雄撰寫了他首本著作《鏡心》(Mirror Mind)、《自閉症與自我改進》(Autism & Self Improvement) 和《天堂之星兒》(Star Child from Heaven) 來揭開自閉症神秘的面紗。

毅雄希望能夠回饋社會。為了能與更多人接觸，他創建了網站 [iautistic.com](http://iautistic.com)。毅雄曾於新加坡、香港及澳門作演講。他瞭解照顧自閉症兒童的困難，希望透過此網站能夠減輕自閉症人士、其父母及其照顧者的痛苦。

## 部份自閉症人士服務機構 (注意：作者並非與機構有掛鉤。)

### 協康會

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

### 澳門弱智人士服務協會

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

### 自閉症資源中心 (新加坡)

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

### 廣州市揚愛特殊孩子家長俱樂部

廣州市越秀區北京路東橫街 26 號，郵編：510115  
<http://www.yangai.org> || (86) 020 8331 9795

### 高雄市自閉症協進會

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

### 馬來西亞全國自閉症協會

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



## 自閉兒家長指南

<http://iautistic.com>

非常感謝各貢獻者的協助

最後更新日期: 2011 年 03 月 10 日

Copyrighted © 2006-2011 Eric Chen, 陳毅雄

自閉症是一種終生的發展障礙，它影響了自閉人士與外界相處和溝通的能力。儘管自閉人士看似與正常人無異，但自閉症令他們對這世界有不同的體驗。不明白他們的人常常覺得他們很自私、冷漠、反應遲鈍、而且特立獨行。

由於社交接觸令自閉人士感到不安，於是常處孤獨。因缺乏關懷、分享、偽裝的社交本能，他們不與別人玩耍、交談、做朋友。甚至如何應變一般人平常的行為和情感表達，都會難倒他們。

由於無法瞭解周遭不斷變化的影像、聲音、觸覺與氣味的環境，他們企圖回避；受驚的自閉兒往往會藏身於自己的思想中。因無法估計可能性與意料未來的發展，他們拼命依附那些可以預計的固定規則和程式，形成對某些事物特別著迷。

因不能確定此刻發生的事，自閉兒無法作出選擇或表達自己。當有人迫他講話時，他只能重複所聽到的。要是被迫作某些舉動的話，在未能理解那個指示之前，他只好迷迷糊糊地慢慢摸索。由於他們實在陷於迷惑與恐懼中，又未能夠適當表達情緒，也可能爆發驚恐或暴力。

無法正常地感應深度、立體位置和動作，他們無意灑飲料，系鞋帶，打破碗碟。因意識破碎，他們沒感應自己擁有個人身體，情緒和歷史。連意識到照片、貓叫聲和毛茸茸的感覺都屬於同一只貓，也可能辦不到。他們就這樣，在個沒有自我，空間和時間的世界過活。

**作者聲明：**此小冊子不包含任何專業或醫學建議。所提供的資訊未必適用於所有自閉兒。讀者需要瞭解自己的情況，請諮詢合資格的專業人士。

任何在這小冊子提及的產品、服務和團體，概與作者無涉。

此小冊子只供免費派發。作者在此允准作全球非獨家、非專營或牟利方式分發，以不更改冊子內容及不賺取營利為限。如果此冊子被翻譯，電子檔必須發送給作者上載網站免費分發。

## 自閉症可能導致甚麼問題？

- 自閉人士難於應付其面對的世界，他們可能一生都在逃避。
- 自閉人士不善交際，他們只能假裝與常人無異，以適應這世界。
- 因常遭他人誤解而感到孤獨、憤怒、灰心。
- 欠缺了社交生活和感覺官能所帶來的快樂，生活在痛苦境況中。

## 自閉症的現況怎樣？

自閉症有愈見普遍的趨勢，大概 150 個兒童中就有 1 個有自閉症。雖然大多數自閉人士均為男性，但無論任何種族、文化、信仰、家庭背景或教育程度的人士，都有可能發生。自閉症有不同程度之分，嚴重自閉症人士需要院舍式的照顧，輕度自閉人士或會很聰明，且能獨立地生活。

## 導致自閉症的原因是甚麼？

自閉症的主要成因是腦神經發展障礙，並非因父母疏忽或教養不善所致。許多專家認為自閉症是遺傳因素所導致的，有些則認為是因頭部受創傷、重金屬接觸（例如：高濃度水銀疫苗）、食物過敏或環境污染所造成。自閉症的成因或有很多，至今仍未有統一的答案。

## 我該怎樣教導自閉兒？

由於自閉兒不能依賴本能與情感，只能以未成熟的邏輯思維來思考怎樣做；我們應幫助他發展這重要的生存技能。

在他略懂得應付外界事物時，正好利用一些簡單的遊戲和活動，讓他學習如何控制自己的身體。也許（家長或老師）本想銳意發展他的思維，但要是孩子長大後仍不懂怎樣與社會聯繫的話，勢必造成更嚴重的影響。

當孩子能夠好好掌握身體動作之後，就可以集中引導他不要單靠自己的思維，使他轉移去學習控制情緒的功課，讓他重新發掘其本能（instinct），從而認識怎樣處理人際關係。

## 我的自閉兒有甚麼出路？

大多數成年的自閉人士都是無業的。雖然有些自閉人士在校學術表現出眾，以優異的成績畢業，但他們性格中的固執己見、容易受情緒所困、缺乏人情世故的智慧和網路等障礙，都會令他們在職場上僅有狹窄的選擇。

任職出納員或服務員有時只是惡夢一場。擢升為經理或主管的也同樣處處碰釘。而最困難的工作，莫過於要他們擔當以下事情：

- 頻繁且深切的交際互動
- 經常要準確而迅速地處理突發事件
- 聆聽一次過口頭指令
- 靈巧操作的小肌運動
- 在嘈雜的環境下工作

自閉人士執著于細節和系統式思考。他們時常會堅持高品質和長時間不停工作。善用自閉人士的特長的工作，包括以下元素：

- 減少社交互動
- 平和、安靜的工作環境
- 重複性、可預期的工作
- 有充份的時間去考慮問題
- 清晰的書面指示
- 充份利用他們的興趣

合適的工作包括：教授、電腦程式員、電腦技工、品質監管員、資料登錄員、化學分析員、燈塔操作員和圖書館管理員。

期望自閉人士和常人一樣工作是不切實際的想法，應該利用不同的策略提升他們的就業機會：

- 培養一項重要且是其他人所需要的才幹；
- 尋找精明的夥伴以發掘他們的天賦；
- 為他們選擇一份他們喜愛的工作；
- 管理上，讓他盡可能獨立行事。

家長可以先培養他們的天賦，將自閉症的傾向或著迷發展成他們本身的技能。當他們擁有別人熱切需求的技巧時，他們便較容易找到合適的工作。正如自閉人士坦普·格蘭丁一樣，找到了一份適合她的職業--作為一位元家畜處理設備設計師和動物學教授。

## 如果我的孩子可能有自閉症，我應該怎麼辦？

- **調查研究**：瞭解更多關於自閉症的資料是一個好方法。可以先從公共圖書館和互聯網的資料入手。
- **診斷**：一旦確定了孩子的情況，你可以從政府有關部門得到特別的協助。最好能選擇一位友善且耐心的專業人士測試您的孩子，讓兒童有機會在測試時盡展他的才能與智慧。
- **尋求法律專業的建議**：要知道怎樣去取得特別的援助。你居住區域的自閉症治療中心也可能幫得上忙。
- **分享自閉症的相關資料**：與你的親友分享自閉症的有關資料，從而幫助他們更好地瞭解你的孩子。
- **參加支持小組**：如果想從情感上得到友好的關懷，你可以參與本地的自閉症支援團體（或者組織一個自助小組）。

## 閱讀下列作者的著作

- **坦普·格蘭丁博士**本身是一個自閉人士，同時也是家畜處理設備設計師。他寫了很多書籍讓更多人瞭解自閉症的各類情。[\[http://grandin.com\]](http://grandin.com)
- **多娜·威廉姆斯 (Donna Williams)**，一位擁有美滿婚姻的藝術家。她同樣寫了不少身為自閉人士的親身經歷，而且她的文章真摯感人。[\[http://donnawilliams.net\]](http://donnawilliams.net)
- **托尼·艾伍德博士 (Tony Attwood)**，一位自閉症研究專家。他用淺白的文字寫了很多亞斯伯格症的書籍。[\[http://tonyattwood.com.au\]](http://tonyattwood.com.au)

**注意**：馬克·霍頓 (Mark Haddon) 的暢銷小說《*夜間發生的小狗趣事*》(The Curious Incident of the Dog in the Night-Time) 只是文學作品，不能作為自閉症的真實經歷的參考。

## 其他的資源

- **拜倫 凱蒂的“功課”**：這個非宗教的自我反省方法可幫助大家，包括家長和高功能自閉人士，應付生活的挑戰。[\[http://thework.com/chinese/\]](http://thework.com/chinese/)
- **華德福教育**：如果家長覺得自閉兒已達到很高功能地的程度，但還是缺乏情感和自我意識，可考慮嘗試這類的“有機教育”。[\[http://zh.wikipedia.org/zh/華德福教育\]](http://zh.wikipedia.org/zh/華德福教育)

## 怎樣能夠知道我的孩子是否有自閉症？

父母往往是第一個發現孩子有自閉症的跡象，譬如逃避與別人有眼神接觸、不理會他人、長時間專注於某樣事物等。自閉症症狀也可能忽地變得明顯，例如有些呀呀學語中的小孩突然變得沉靜、退縮或出現自虐傾向。

1. **自閉兒不懂與人分享**：即使他指著某東西時，他並非想得到它、或打算與你分享他對該物件的經驗。要是你的小朋友會自發地指著漂亮的蝴蝶給你看，他大多數沒有自閉症。
2. **自閉兒缺乏假想能力**：他不會把玩偶當為真人。他可能只把玩具排成圖樣、或是分門別類，並非真正在玩耍，由於他不曉得視玩具為一個整體，只喜歡其中某個部分（例如玩具卡車的輪胎）。如果你的小孩懂得以洋娃娃或玩具來編故事的話，那麼他大概不是自閉人士。
3. **自閉兒言語表現異常**：他往往重複你的問題、或長篇大論說話、或答非所問；也可能像機器人一般以單聲調說話，又或者用詞不當。要是你的小孩只因害羞而不敢說話，而不是表達有問題的話，那麼他應該沒有自閉症。
4. **自閉兒堅持一成不變**：一些輕微的改變也會令他感到煩惱。他或許會堅持每一次都要吃同樣的東西、把玩具排成一條直線、把牙刷放在固定位置等。如果你的小孩不怕突如其來的改變或驚喜，那麼他大概不是自閉人士。
5. **自閉兒常常沉溺于奇怪的行徑**：例如不停地揮手、轉東西、數硬幣或重複觀看錄影的某片段。如果你的小孩長時期堅持要重複地做同一套行為，那麼他有可能有自閉症！

自閉症症狀在幼兒期最為明顯，當小孩學會適應四周環境後，其症狀的嚴重程度往往逐漸減低。自閉症不會隨成長而消失，但有方法能緩減其嚴重性。我會在本冊子後半部介紹其中一些策略和療法。

## 怎樣的環境對自閉兒最為理想？

**保持寧靜**：避免大聲及不可預測的噪音。嘶嘶聲、尖叫及刺耳的聲音會令自閉兒感到緊張及困擾。他們的耳朵可能很敏感，即使將電視機音量調至較低，仍會擾亂他們的注意力和睡眠。至於難以避免的噪音，可嘗試用舒適柔和的音樂來蓋過它。

**避免人群：**避免太多人在自閉兒周圍，特別要避免被陌生人包圍。人們的噪音令自閉兒手足無措，並嚴重影響他們的注意力。

**避免視覺注意力分散：**避免過於光亮的顏色（例如新潮的玩具），對比強烈的物品（如：像西洋棋盤黑白分明的地磚）以及眩光。這類物品強烈吸引著孩子目光，分散他們的注意力。相反地，宜放置一些簡單的玩具，讓兒子在光線均勻、顏色柔和的房間內遊戲。

**避免氣味：**避免強烈的氣味，特別是香水一類的刺激。可能使自閉兒感到極度困擾和迷亂。

**避免款式繁多：**自閉兒難以應付諸多款式的事物。宜挪走那些令他們注意力分散的物品（例如：把其他玩具移到視線之外），每次分享單一件物品或一個話題；當他們完成分析該物件或話題後，才繼續下一個項目。

**避免種類混淆：**將分享的物件分門別類，根據物品的實際用途、而非抽象的概念，讓他們知道如何處理事情。牙刷是用來清洗牙齒的物品，不是值一塊錢的毛刷。家貓是我們撫愛的寵物，不是毛茸茸、四隻腳、消耗氧氣者之類。為免孩子頭腦淆亂，請緊守類別，以同一種類來界別某事物。

**避免困難的家事雜務：**首先，以孩子能夠妥善處理的事情作基礎。在他們尚未熟習使用繩子打結前，不要求他自己綁鞋帶；在仍未習慣與熟人說話前，避免叫他們與陌生人對話。

**避免過多壓力：**與其設定規則，倒不如重新安排環境。如此一來，便毋須那些不必要的規矩。與其花掉很多時間及注意力要求自閉兒遵守規則，倒不如讓他們將時間與注意力用到更有建設性的事物去。

**避免無形的干擾：**自閉兒可能會聽到、看見或感覺到一般人所聽不到、看不見或不能感覺的事情。所以，宜避免以下事物：

- 巨型的舊式電視：即使在靜音的情況下，它們會發出令人煩躁的嗡嗡聲；
- 巨大的舊式電腦螢光屏：它們擾人的閃爍會導致頭痛；
- 螢光燈：自閉兒會看到其極速的閃光。

**職業治療（Occupational Therapy）：**有助於提高人們的辦事能力（例如改善運動技能）或調整他們的環境，以便更好地支持他們參與日常生活。

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

**圖畫交換溝通系統法（PECS）：**這種方法分階段地利用圖片卡或句子訓練孩子進行自我表達。[<http://www.cautism.com/2007/7-9/1014311122.html>]

1. 用一張卡片交換一件心中想要的物品
2. 主動尋找卡片以及主動向老師提出要求
3. 用指定的卡片提出特定的要求
4. 用「我想要...」這樣的句子提出請求
5. 回答「你想要什麼？」這樣的問題
6. 評論他們所處的環境
7. 描述顏色、形狀和大小

**感覺統合療法（Sensory Integration）：**透過進行有系統的肌能與感官協調活動，幫助孩子接觸自己身體活動、周圍環境的轉變、生活習慣改變；以及人們調整與他互動方式，從而彌補自閉兒的知覺官能性障礙。例如：我們設計不同形式動作，儘量避免視覺上的雜亂無章，遠離混亂的綜藝活動、或避免使用香水等。[<http://7139.com/youerts/gj/200703/35042.html>]

**社交故事（Social Stories）：**運用圖片和文字展示生活事例，解釋如何待人接物，以及如何認識周遭的世界。主題範例：「圖書館是什麼？」、「我去圖書館」、「責任是什麼？」以及「我有什麼責任？」等。[<http://thegraycenter.org>]

**言語治療（Speech Therapy）：**幫助自閉人士學習溝通規則、言語發音談話技巧和理解概念。[<http://zh.wikipedia.org/wiki/言語治療>]

**自由玩樂/潛樂療法（Floor-time）：**與其改變你孩子的行為，倒不如跟他在地板上玩耍；這樣，我們可以有系統地幫助他們自身的發展。他可以學習將情感和意向與他的行為、話語和意念聯繫起來。這樣，他們便能夠發自內心、有意義又愉快地和世界建立聯繫。[<http://floortime.org>]

**攜升療法（Son-Rise）：**這個療法重點在於參與自閉人士的活動，而不是與他們背道而馳。在這個療法中，家長身兼核心教師、治療師以及指揮的角色，而家庭則是實施這個介入計畫的最佳地點。[<http://autismtreatmentcenter.org>]

**治療大全名單：** <http://iautistic.com/chinese/autism-therapy-intervention.php>

## 自閉症有哪些治療方法？

**應用行為分析法 (ABA)**：將技能分解為離散的步驟；應用獎勵與懲罰訓練自閉兒。很受歡迎。[<http://cnautism.com/treatment/xingweifenxi/200911/138.html>]

**米勒療法 (Miller Method)**：幫助孩子們形成有組織的行為塊和發展學生的心智發展的行為。[<http://millermethod.org>]

**關係發展介入療法 (RDI)**：這個介入計畫為家長提供工具協助激發孩子的動力，指導那些自閉兒所欠缺、而極為重要的技巧。[<http://rdiconnect.com>]

**無酪蛋白和去麩質飲食療法 (GFCF)**：很多自閉兒在無酪蛋白和去麩質飲食療法中取得很大的進步。由於牛奶中含有酪蛋白，而小麥、燕麥、裸麥和大麥中含有穀蛋白粘膠質，於是讓自閉兒避免飲食這類食物。[<http://autism.hk/biomed/food-allergy.htm>]

**抗酵母療法**：有些專家相信酵母感染（產生於抗生素療法中）會令自閉兒病情惡化。受感染的孩子會出現黴菌性口炎的症狀（口腔內出現白色的斑點）。自閉人士須接受醫生的治療，並且避免食用麥芽、醋、醃漬食品、巧克力、花生、玉米和雞類食品。[[http://www.hnzbz.com/html/zlzn\\_3\\_960076408.html](http://www.hnzbz.com/html/zlzn_3_960076408.html)]

**補品**：一些專家認為缺乏某些維生素和礦物質會導致或惡化自閉症。使用前先徵詢醫生。開始時請以輕微劑量使用，以防出現潛在的副作用反應，隨後酌情增加份量。（\* 根據每千克體重計算）

維生素 B6: 17 毫克/千克\*/天；最大用量為 500 毫克，與鎂合用  
維生素 B12: 1-5 毫克/天 (methylcobalamin, 避免 cyanocobalamin)  
維生素 C: 8000 毫克/天 (青少年和成人的用量)  
鎂 (Magnesium): 6.7 毫克/千克\*/天；最大用量為 400 毫克 (避免 oxide)  
鋅 (Zinc): 1-3 毫克/千克\*/天 (monomethionine-picolinate 或 citrate)  
二甲基甘油 (DMG) 60-500 毫克；與葉酸同時使用以避免過度活躍反應  
葉酸: 0.55 毫克/千克\*/天 (0.55 毫克 相等於 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]

**密集互動 (Intensive Interaction)**：幫助自閉兒提高互動素質，培養共同意識，發展輪流互動和理解非語言溝通。[<http://intensiveinteraction.co.uk>]

## 我該怎樣幫助自閉兒玩耍？

自閉兒不像一般兒童那樣理解遊戲方式。他所關注的與眾不同，因為他不能：

- 牽動自己的情緒（對故事感興趣）
- 理解虛構事物（放下堅持的事實）
- 應用社交本能（使他易於與人建立關係）
- 應用環境本能（得以面對其身處的世界）

話劇或童話故事常常令他感到困惑，他的玩樂方式來自一個不同的意識層面，經常會：

- 設法隔離周圍混亂的世界（例如：沉迷於一種遊戲）
- 設法應付這個世界（例如：幻想另一個簡單、理想化的世界）
- 研究外界事物（例如：花多個小時觀察螞蟻群居的情況）
- 研究事物如何運作，以便更好地控制他們周圍的環境（例如：利用陽光及放大鏡進行小實驗等）
- 在混亂中建立秩序（例如：將玩具排成整齊的一行）
- 提升自尊（例如：學習一些其他小孩子所不知道的事—超乎他人）

與其強迫自閉兒遵守與他們年齡相符的社會規範，倒不如去瞭解他的不同需要，會較容易幫助他達成目標。例如：

- 給他一間安靜的空房間，讓他獨自玩耍；
- 給他一些技術性的書籍，去拓闊他的知識及興趣；
- 每個星期都給他不同而有趣的事物以作觀察；
- 給他一件複雜的物品，讓他可以安全地作實驗（例如：堅固的電腦）；
- 鼓勵他談及其想像的世界、發明與知識；
- 鼓勵他學習與邏輯、模式、可測之數學和科學概念，並作實驗以組織建構他對世界的觀念；
- 讓他學習有用的事物，使他可以指導其他兒童（如：運用電腦的技能）；
- 給他一些可以搭建和拆除的玩具，例如，力高積木。
  - 避免運用黏土--孩子不容易準確地操作黏土，他會感到沮喪；
  - 避免智力拼圖玩具--這類玩具會帶來更多的混亂，難起幫助的作用。

## 我該如何處理自閉兒的特別興趣？

自閉兒的世界充滿混亂和沮喪。當他遇到一些帶給他快樂或讓他明白的事物，他會纏著不放。這種執著會演變為著迷。

筆者曾遇過一個這樣的例子。一個男孩每次看某段卡通片的時候，總會不斷地揮手、不停地轉圈、還不時蹦跳。之後，他就倒回錄影帶，連續幾個小時重複看相同的片段。

孩子經常展現特別的喜好，如：收集錢幣、鎖匙扣、吸塵機、廁所刷...。他花很多時間在該事物上，譬如：搖動錢幣以聆聽錢幣撞擊的聲音，或是一而再數點錢幣。既然難於制止他們，因此我們可嘗試妥協，最好用鬧鐘或嚴格的時間表去限制他們。當鬧鐘響起的時候，孩子必須停下進行中的動作，並按照時間表做下一件事情。

我們可以提供的幫助包括：

- 給予他所喜歡的物品，誘導他進行較有建設性的事。
- 領他進入另一房間內，那裏看不到使他著迷的物品。
- 以時間表向他保證，安排在片刻之後，可以讓他繼續玩喜歡的遊戲。

由於孩子不懂社交規矩，他可能會用一種不恰當方式以求個人的興趣，例如：向其他住宅單位收集廁所刷（在未經許可情況下），或是幾小時不斷進出玻璃趟門之間，或者在商店打開貨品（未經付款）之瓶蓋檢查裏面的東西。

如果我們找不到一個解決方法以消除麻煩，最好引導他轉到另一個較有意義和可接受的活動。當他「愛上」一種有用而朋友卻不擅長之技能，他便可作指導朋友，幫助他人解決問題，同時自己也會樂在其中。這樣，他還可以贏得朋友的尊重。

很多自閉兒喜歡使用沒有感情的電腦，也許將來有機會從事程式設計員或技術員的工作。然而，對於電腦遊戲和網上聊天室這類易於使人著迷的玩意，必須提高警覺。

特殊的喜好可能已顯示了你的孩子有特別天賦。借著正確的引導和無窮的忍耐，可能培育他成爲一個出色的人物。但如果孩子堅持做一些危險或犯罪的活動，您最好找一位懂得體諒自閉症孩童的專家作諮詢。

## 怎樣使自閉兒較為健談？

自閉兒缺乏本能界定事情的優先次序，因此，對他們來說所有東西都同等重要。對於那些只需回答「是」與「否」的問題，他可以較迅速作回應。有關自己的經驗，他們或是根本不理解，亦更難作出總結，

要幫助他明白你或表達自己，你可以像律師在法庭內盤問證人那樣跟他談話。以下是一些指引：

- **精確到位**：避免問空泛的問題，例如「你今天過得怎麼樣？」等
- **意思具體**：避免用比喻，因爲他不能明白幽默或雙關語
- **直接**：避免給予暗示，因爲他會不明白。
- **客觀**：避免以主觀情感發問，否則你很可能會得到一個誤導性的答案

模糊的：「你今天過得怎麼樣？」

具體的：「今天有沒有人在課室裏亂拋你的東西？」

含有比喻的：「剛才跑步時，你是否成爲了超人？」

意思具體的：「剛才跑步時，你有沒有跌倒？」

間接的：「有些人不喜歡你常常做白日夢。」

直接的：「安妮不高興，是因爲你整天望出窗外，沒有幫她做值日。」

情感的：「你在動物園玩得開心嗎？」

客觀的：「你以後想再到動物園去嗎？」

當他面對別人，卻不知道要說什麼或辨認不出他們的時候，你可悄悄告訴他如何恰當作回應。

他需要時間和自由去組織自己的話。如果他一時之間不知道要說什麼，你應安靜等候。他們跟我們不一樣，在安靜的環境中反而會感到自在。事實上，這可幫助他思考你的說話，以及如何去回應。打斷他的說話會擾亂他的思路，妨礙他的思考過程。

鼓勵他交談的方法之一，就是先讓他以書寫的方式表達自己，然後讓他把自己寫的東西大聲念出來。給他提供一個範圍框架（例如：時間表和填充題），而且給他足夠時間作思考，催促只會令他惶然不知所措和焦慮。

## 怎樣幫助自閉兒處理自己的情緒？

很多自閉兒表現不好的原因，是由於他們不知道自己的情緒，也不懂得如何適當地將它們表達出來。雖然孩子可能會因為應付社交活動、被欺侮、遭群體排斥或被催促等而感到壓力，但他未必會在臉上表現出來。可是，他的情緒會不斷積壓，一旦忍無可忍，便一發不可收拾。

爲了避免以上情況，要使他們意識到各種情感，我們可以用卡通臉譜繪畫單純的表情，爲每一張臉作簡單的描述，配上一些例子；譬如「我感到快樂，因爲...」然後我們可以逐一教導他們如何恰當地表達這些情緒。另一個陣列可以表明情緒的強度。

由於自閉兒動作不夠靈活、卻要趕著時間完成事情...往往會令他們較容易摔破東西。往往他們正在尋求做事的辦法，意外事件又可能進一步耽擱他們。因此，購買耐用、不易破碎的東西，有助避免這類不必要的挫敗。

許多自閉兒是死板的完美主義者，堅持以自己心目中「完美」的方式去做事。他們對他人的批評很敏感，因爲就算一件小事出差錯也算是失敗。他們把每樣事看得一樣嚴重，一樣有可能會發生；所以會不斷地擔心應該如何應變各種不同的狀況，包括外星人侵犯地球。

除非我們幫助他們可以接受「應用自我經歷作估計」、「相當不錯」、「按省力原則」、「處事的優先次序」等概念，否則，一旦無法達到完美的境界，他們會感到頹喪。

自閉兒的社交障礙使到他們無法意識到他人爲他們付出的犧牲和幫助。因此，許多自閉兒覺得自己一直在順從和幫助他人，但完全沒得到任何回報或感激。他們對世界滿懷怨氣：爲何他人堅持強迫、忽略或反抗他們？

由於缺乏完整的自我感，他們可能無法意識到自己擁有情感和個人歷史。因此，他們也不會發覺自己能夠掌握情感，或能夠應用自我的經驗改變未來辦事或判斷的方式；老師和家長得明晰地向他們解釋這些概念。

直到他們接受地球生活爲善良、美麗、和有意義爲止，他們是無法結束自己和他人的隔離。我們可介紹鼓舞人心的作品給他們，如華德福教育（Waldorf Education）和尼爾·唐納·沃許（Neale Donald Walsch）的著作。

## 我如何幫助自閉兒適應學校的生活？

**與老師分享對自閉症的知識：**首先與他的老師和學校分享自閉症的情況，讓他們瞭解或會遇上的事情，以便老師和校方可有較好的準備以接受他。

**讓你的孩子認識學校：**把將要入讀學校的相片、課本及其它資料展示給孩子看。可能的話，帶他到學校去熟悉周圍的環境以及上課的情況。讓他穿上校服在家裏排練。這樣可使他們放心，避免問題行爲（譬如脾氣暴發）的發生。

**教他觀察其他的孩子：**如果他不清楚如何反應，可以從其他孩子方面得到提示，知道當時該怎麼辦。

**小心被同學捉弄：**告訴他不要盲從其他同學的指示，要先向老師查證後才能行動。否則，同學可能會惡意教唆他去違反校規或冒犯別人，致他因這些行爲受到指責。

**製作一份包括所有老師及同學姓名的照片：**有很多自閉孩童不懂得識別臉孔、也不記起名字，所以這方面的協助是很重要的。

**教導他如何舉報欺壓：**透過簡單的圖片及文字，向他們解釋那些是欺凌的行爲（如：辱罵，搞破壞，隱藏屬於自閉兒的東西）。教導他們如何適當地處理不公平的欺壓，例如向老師作出舉報。訓練他們一些方法以緊記欺凌者的名字和臉孔，並與他排練。

**爲他設計一個簡單的訊號：**如果他在課堂中感到不知所措的時候，可以用訊號向老師求救。讓他在感到不適的時候暫且離開，找一個角落平靜下來。

**策略性安排座位：**安排他坐在最不易被打擾、不易被欺負、且讓他感到最舒適的位置，例如：和一位支持自閉兒的同學坐在前排靠牆邊的座位。

**書面指示與教材：**自閉兒常有語言接收的問題。請老師書面寫出指示。（如果他不能閱讀，我們可以用簡單的圖畫代替）。使用教科書或筆記來代替長篇講解。如果必須透過語言講授的話，每個口頭指示之間應有所停頓，以便他可以跟上講話的內容。

**利用清單：**自閉兒在計畫和處理事物的先後次序表現較弱。把要做的事依時間順序列明於清單上，有助他集中注意力完成工作。

**利用時間表依次進行工作：**自閉兒落在變幻莫測的世界裏，很需要安全感，時間表有助他知道將要做的事情，並且作好準備，既知道每個時刻的事，他便不需費神選擇做那項工作。

**寫日記：**自閉兒生活就像夢遊一樣，意識模糊。初步要鼓勵他回憶、反思和表達自己的經歷，這有助他誘發意識；之後讓他於時間表上記錄做過的事，繼而鼓勵他每天寫日記。

**提供具體說明：**自閉兒記憶力雖強，但由於欠缺內在理解能力，很多時候都不能學以致用。知道「 $1+1=2$ 」也不表示他懂得運用二元購買兩粒（每顆一元）的糖果。讓他學會理論，然後透過真實事例，給他當場實習機會。

**教導基本禮儀：**排演不同的社交情況，教導他應說的話及該做的事。例如：有人給他東西，他應說「謝謝」；與人發生碰撞時，則說句「對不起」。我們可以展示漫畫或簡單的社交故事，與他排練。並鼓勵他學以致用，學習基本禮儀可免他日後碰釘子。

**嘗試另一種語言：**很多自閉兒包括作者本人，對於圖像化文字（例：中文）會有辨認及書寫困難。他們較易掌握一些字母系統（例如英文）的語言。

**發展長處，避開短處：**他的手腳可能不夠靈活，怎麼努力都不會踢足球、倒水、綁鞋帶、整齊寫字等。但其他方面卻可能表現卓越。跟他的老師商討，安排機會發揮其所長（例如在電腦課上當助手），低調處理他的弱點（例如在足球活動時，只給他簡單的任務）。

**助他做個有用的人：**如果他在某個科目上有傑出的才華，我們應給他機會指導其他孩子，好讓他能分享所長。對他來說，從參與中獲得滿足感是一份無價之寶。

自閉兒把友誼看成一種思維概念--交易，而不是一類情感概念--分享或表達喜愛。我們不必直接更正，但可以從他的概念著手引導。我們可以利用一個天秤概念，加上教科書的圖解，向他解釋友誼（的整全概念），以「情感的銀行戶口」說明：

1. 在生活中，我們跟每一個人都有一個銀行戶口。
2. 當我們給予或作一件別人所喜的事，即把它存於我們這一邊的戶口。
3. 當我們給予或作別人不喜歡的事物，即把它從我們這方的戶口拿走。
4. 對方對你投下的禮物喜歡（或不喜歡）程度多少，端視乎份量之輕重。
5. 你所給予的，總不會構成你任何損害。
6. 在你有需要時，只提取你需要的東西（如：拜託別人為你做一些事）。
7. 在交新朋友時，不妨「存放」一點進去對方的戶口，以博取好印象。
8. 雙方的「提」「存」均等，可以保持關係的平衡，這是很重要的。
9. 一段美好的關係，就如天秤的兩邊放進有份量的砝碼，而能常常保持平衡。這些予對方的砝碼，都是雙方自願和毫無保留投入的。
10. 具份量的禮物（砝碼）不一定是物質上的。視乎人和情況而異，微笑和感激有時可能更有份量。

自閉兒一般是從理論上學習瞭解他人。心理學和自助書籍或可幫助他提高社交的自信心。跟一位好友建立親密的友誼，有助他發掘友誼所蘊藏之深層意義。說到底，交朋友總是貴精不貴多。

在他來說，溝通只是把語文資訊轉移至對方，而不是情感的表達或交互影響。對於「我愛你」這些話蘊含的情感訊息，他可以視而不見、聽而不聞。如此這般，或會令他看來十分無禮、冷漠、不近人情。我們可以教導他正確的回應方法，但他必須掌握自己的情感及如何把它自然流露出來。

他可能會不認識或意識不到朋友們話題的內容，如：卡通、時裝和潮流明星等。要他能夠參與這些交談，你也許要為他塑造一個社交形象--明確他的興趣（為人所接受的嗜好）、時裝喜好、會員身份（如足球社）及喜愛的偶像。然後，幫助他引用有關資料進行交談。

他把玩耍看作是苦差多於娛樂。如果必須他參與遊戲的話，家長應教導他如何當感到沮喪、或遭受壓力時找個理由暫且回避，避免情緒出現不穩定。作者建議，讓他把花於學習遊戲的努力，放在一些更有意義的事情上；例如教導他怎樣控制身體活動，掌握好自己的計畫等等。

## 怎樣鼓勵自閉兒結交朋友？

有自閉症的兒童在社交經驗中，常常感到或表現出：

1. **冷淡**：他們感受不到與別人在一起的喜悅和溫暖，也缺乏內在動機，因而沒有主動結交朋友的欲望。
2. **困惑**：他們常常因為缺乏社交本能的引導而不知所措。
3. **痛苦**：或許他們在過往尋求幫助時，曾經遭受過傷害或被拒絕，因而不願意再作出嘗試。
4. **孤獨**：他們意識不到自己和他人的存在。

他們可能還有其他方面的困難，例如：

- **對「人」缺乏認識**：他們缺乏內在覺識，無法藉自己的經驗和情感反應來認識自我概念。因此，他們總是不注意別人的種種需要和想法。
- **記不住樣貌／名字**：他們記不住別人的樣貌和名字，總是分辨不清，卻又害怕把對方錯認。
- **不懂身體語言**：他們看不通身體語言，因而可能不知道自己觸怒別人，或使別人感到沮喪、厭煩。
- **不曉得知情識趣**：他們不知道人際間的溝通並非純粹互通資料而已，更是內心狀況的交流。自閉人士像機械人一樣，無法領會到「字裏行間」蘊藏的含意而作出恰當的回應。
- **缺乏群體意識**：他們一旦發展了獨立自我，往往只會以個人作本體。他們不懂得「融入」群體，不明白每個人是群體的一部份；也不懂得適當地和別人分享、作出遷就。這樣，別人往往覺得他們自私、不近人情、特立獨行。
- **無法和他人作眼神交流**：他們看別人眼睛的時候會感到不自然；可能會別過臉，或把目光放在對方附近的東西上，以分散自己的注意力。

他們不尋常的習慣使問題變得更複雜：

- **不停地說著他們的獨特興趣**：自閉人士往往對他們感興趣的事物表現出莫名的亢奮，總是沒完沒了地說話，讓所有人都感到厭煩。
- **自言自語**：有些自閉人士在協調思想與作決定的過程中自言自語。他們不懂得輕聲地或沉靜思考。
- **專業用語**：許多自閉人士在和他人交往時，傾向於用正式、拘謹的語言與人溝通。他們說話時一派教授式口吻，力求用字準確，使用硬碰硬的專用辭彙，而不是一般交際或情感表達的用語。

我們可以幫助他們接觸自己的情感，提升他們內在動機（主動性），使能意識到自己的習慣，便較容易和別人交往。

## 如果自閉兒只對某一方面感興趣，我應怎樣教導他呢？

非自閉症的孩子能透過感官及本能認識世界，自閉兒由於感官紊亂，他們只能純粹靠抽象理念學習知識。他們的世界只限于建立在他們所理解的知識上，儘管只是局限於數位或火車模型而已。

那些他們所執迷的事物，透露出其內心用以明瞭外界事物的途徑。要跟他們溝通，就要循此進入他們的世界。假如他們對巴士路線特別關注，跟他們對話就圍繞巴士路線為題。當教導他們新事物時，我們要運用別具創意的方法跟他們溝通。

知識是互相連系的。一位有耐性及具洞察力的老師，就會以自閉兒所執迷的事物作為學習的起點。如：我們可以從巴士路線把學習範圍擴大至：

- 物理學（例：巴士引擎）
- 生物學（例：巴士上的細菌及其它生物）
- 地理學（例：不同區域的巴士路線）
- 法律（例：法律如何監管運輸制度）
- 物流（例：運輸網路如何運作）
- 金融（例：為車票定價、乘車費用及巴士公司如何營利）
- 人類學（例：有關巴士的各樣行規）
- 政治學（例：巴士工會、巴士司機工作福利）
- 設計（例：巴士的設計）
- 市場學（例：巴士公司的不同宣傳手法）

在他們從擴闊知識層面學習時，利用他們感興趣的事物激發其好奇心。教導他們如何獨力發掘更多新事物，引導他們的發展實用的技能和才幹。但不要刻意彰顯出來，要讓他們感覺自己憑個人意向不斷求學。

配以適當的指導，他們原有解決難題的方法、專心致志於某學科的能力或可培養他們成為人才。我們的巴士路線專家，可能一天成為人工智慧（關乎路線理論）的首席研究員；一名火車的愛好者，或會成為未來磁懸浮列車的首席工程師。要具有創意的眼光去培育自閉孩童的成就。畢竟，有人認為愛因斯坦也是一位未經診斷的自閉人士呢！

## 我應怎麼教導青少年自閉人士管理自己的生活呢？

自閉兒在計畫及決定事情時皆有困難。他們腦袋各部份不能相互協調，致令想法及行動不能一致。他們的困難包括以下幾點：

- **未能結合理想和實際情況：**複雜的生活使他們感到煩亂，難以判別事情輕重。他們以活動來充塞時間，使自己可避免作決定。
- **有限的專注力：**他們每次只能專注於一件事物，對於其不感興趣的事則難以集中。跟其他能夠同時進行多項工作的人比較，自閉症人士做事速度較慢。
- **不理解因果關係：**他們不能想像或不明白自己的行為帶來後果。因此，他們可能舉止鹵莽，表現情緒化和欠成熟。
- **遲疑不決：**自閉兒不懂得處理未知、不明確及意料之外的事情。由於未能體察情況，或以前曾有作錯決定的經歷，他們面對選擇時總是遲疑不決。
- **組織能力弱：**他們可能有自己一套視野和做事方法，但實際行事的時候，他們卻難以集中注意來致力追求實現目標。

以下問題有助他們學習管理生活：

1. 我選擇當個什麼樣的人？
2. 我選擇貢獻什麼給這個世界？
3. 這些選擇會帶我過怎麼樣的生活？
4. 誰會跟我一起走過這旅程呢？
5. 我要付出什麼？犧牲什麼？才能夠達到目標？
6. 我要怎麼開始？

讓他先行嘗試回答以上問題，並自設一個範例--寫下你自己的目標宣言，列出你在生活中擔任的角色（例：家長、員工、朋友、義工），記錄你每週計畫如何建立不同的角色。當你熟悉這個過程時，指導你的青少年人做同樣的事。

如果需要更多資料，請閱讀斯蒂芬·科維（Stephen R. Covey）的《高效率人士的七種習慣》（7 Habits of Highly Effective People）和大衛·艾倫（David Allen）的《儘管去做 – 無壓工作的藝術》（Getting Things Done）。

但注意這習作所能給予的幫助僅是有限的。青少年自閉人士經常過分依賴邏輯來做決定。有見及此，他必須同時學習運用他的情感本能和靈活應用知識的能力。

## 怎麼做可以令其他兒童接受自閉兒？

由於一般孩子心智尚未足夠成熟去瞭解自閉兒，後者容易遭受身體及心理上的欺凌。雖然大部份身體上的傷害都得以制止，但他們心理上所受的損害卻很難被發覺；而這些欺凌事件，通常都是在沒有成人監管之情況下發生的。

心理上的傷害包括以渾號取笑自閉兒、于課室內亂扔他的物品、擋住他的去路、在洗手間裏向他潑水、上課時向他射橡皮圈、以及被迫當代罪羔羊承受責備。

若要讓學生接受班上的自閉兒，老師的角色是很重要的。作者對此有以下一些建議。

**勿告誡：**命令或告誡小孩子「應用友善態度對待自閉兒」可能會有反效果。他們可能會陽奉陰違，背地裏傷害自閉兒。此外，他們的反叛行為將變得更謹慎，老師亦更難察覺。

**以身作則：**想要學生相親相愛，你也必須以身作則，好好對待他們。處事靈活變通，切勿恃老師威權強迫學生。

**勿偏愛：**有些老師會過分保護自閉兒。其他小孩會覺得老師有所偏袒而產生妒忌。

**說故事：**利用故事如《醜小鴨》引導非自閉兒。與其以故事的道理說教，不如以感性投入，說出故事的同理心。動聽的故事可以讓小孩吸取教訓和產生移情作用，學會愛護及尊重自閉兒。

**找個好拍檔：**為自閉兒的孩子找一個友善耐心、關愛、及支援他（替他說話）的人為伴。自閉兒不需要太多朋友，只需一兩位知己者。

**讓孩子有所為：**提供合作機會，讓自閉兒做一些他所勝任而其他小孩不喜歡做或做不來的工作。例如：在玩耍期間幫忙拍照。當小孩知道大家都有付出時，他們便會重視對方，包括有自閉症的朋友。