



自闭儿家长指南

<http://iautistic.com/china/>

非常感谢各贡献者的协助

最后更新日期：2012年03月03日

Copyrighted © 2006-2012 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，都可能会难倒他们。

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**。

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载网站免费分发。

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：严重自闭症人士需要院舍式的照顾。轻度自闭人士能独立地生活，而且可能很聪明。

什么导致自闭症？

自闭症的是一种脑神经发展障碍，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。自闭症的成因可能有很多，至今仍未有统一的答案。

我该怎样教导自闭儿？

自闭儿时常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。

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。要是你的小孩会自发地指着漂亮的蝴蝶给你看，他应该没有自闭症。
- 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，那么他大概没有自闭症。
- 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：**例如他不停地挥手、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，甚至有可能达到功能复原。本册子后半部会介绍其中一些策略和疗法。

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和有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)，一名自闭症研究专家。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。

游览网站

- 自闭症专题：<http://www.hkedcity.net/specialed/autism/>
- 自闭症的觉醒：<http://www.autismawakening.org>
- 中国自闭症国际资源网：<http://www.autismchina.net>
- 老黄的博客：<http://blog.sina.com.cn/huangguosheng/>
- 香港自闭症联盟：<http://www.autism.hk>
- 长沙红豆自闭症论坛：<http://hongdou.org/hdbbs/Boards.asp>
- 阳光论坛：<http://www.sunofus.com/bbs/forumdisplay.php?fid=183>
- 亚斯伯格症候群 | AS 团：<http://www.douban.com/group/aspergers/>

怎样的环境对自闭儿是最为理想的？

保持宁静：避免大声和突如其来的噪音。嘶嘶声、尖叫和刺耳的声音都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很低也可能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，特别是陌生人。人们无意所产生的噪音、散发的气味或（对自闭儿来说是）无法预料的行为影响他们的注意力。

避免视觉注意力分散：避免过于光亮的颜色（如：耀眼的玩具），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。这可能使自闭儿感到极度困扰和迷乱。

避免过多的杂乱：自闭儿难以应付诸多款式的事物。我们可移走那些令他们注意力分散的物品（如：把其它玩具移到视线之外）。每次只分享一件物品或一个话题；当他们完成分析对象或话题后，才继续下一个项目。

以实际用途分类：自闭儿依赖于类别告诉他们要做什么。牙刷是用来清洗我们的牙齿，而不是来自中国的古代发明。家猫是为我们可抚爱的宠物，而不是一只娃娃脸的波斯猫。开始学习时只用一个简单的类别，直到自闭儿了解到如何处理物件或情况后再和他分享详细内容。

以能力水平开始训练：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。

使用良好的设计以避免依赖规则：如果要改变自闭儿的行为，设法改变环境，如在厨房门口安装婴儿门。执行规则会消耗很多不必要的宝贵的时间和精力。

留意无形的干扰：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。

我该如何帮助自闭儿玩耍？

自闭儿对玩耍的理解不像一般儿童那样。他所关注的重点不同，因为他可能不能够：

- 接触自己的自我感（从而创造故事人物）
- 理解虚构事物（从而创造故事场景）
- 应用社交本能（从而容纳玩伴）
- 应用时间与空间本能（从而使用精细和粗大运动技能）

话剧和童话故事常常会令他感到困惑。因为他的玩乐方式来自一个不同的意识层面，玩耍时他经常会：

- 设法隔离周围混乱的世界（例如：沉迷于一直重复某个动作或行为）
- 设法理解这个世界（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，以便更好地控制周围的环境（例如：利用阳光和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和情况。这样可能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，去拓阔他的知识和兴趣；
- 每个星期都给他观察不同和有趣的事物；
- 给他一件可安全地作实验的复杂物品（例如：坚固的笔记型电脑）；
- 鼓励他学习逻辑、模式、可测之数学和作科学实验的概念；让他应用这些学习心得来组织对世界的观念；
- 让他学习可教导其它同学的实用技能（例如：电脑技能，摄影等等）；
- 给他一些可以搭建和拆除的玩具（例如：乐高积木）；
 - 避免黏土：自闭儿如果特别注重完美，可能会因不能够准确地塑造所要的形状而感到沮丧；

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烦恼。当他遇到一些带给他快乐或理解的事物，他会缠着不放。这种执着会演变为着迷。

我曾遇过一个这样的例子。一名小男孩每次沉迷看某段卡通片：卡通老虎突然跳了出来，狠狠地咬卡通大熊的屁股，使到卡通大熊大喊痛。这时，小男孩总会不断地挥手、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然后蹦蹦跳跳，直到父亲走入房间干涉为止。

自闭儿经常拥有特别的喜好，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，因此我们可尝试妥协。我们可用闹钟和手表去限制他。当闹钟响起的时候，自闭儿必须停下正在进行中的活动，并按照时间表做下一项活动。

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。
- 以时间表向他保证游戏时间安排在片刻之后；他稍后还能继续玩。

由于孩子不一定懂得社交规矩，他可能会用不恰当的方式以求个人的兴趣，例如：在未经许可的情况下取走别人住宅的厕所刷，或是几小时不断进出玻璃趟门之间，或者在商店未经付款打开货品瓶盖检查里面的东西。

如果找不到一个可接受的解决方法，最好能够引导他转移另一个较有意义和社会可接受的活动。当他「爱上」一种有用而同学却不擅长的技能，他便可帮助朋友解决问题，同时自己也会乐在其中。这样，他还可赢得朋友的尊重。

很多自闭儿喜欢使用没有情感的电脑，也许将来有机会从事程序设计员或技术员的工作。然而，对于电脑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，他可能能够成为一名出色的人物。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孩童的专家作咨询。

怎样帮助自闭儿处理自己的情绪？

许多自闭儿行为不当是因为他们没有意识到自己的情感，也不懂得如何适当地表达情感。虽然自闭儿可能会因为应付社交活动、被欺侮、遭群体排斥等而感到压力，但情感未必会在脸上表现出来。但情感会一直累计，一旦忍无可忍，他肯能会情绪爆发。

为了避免以上情况，我们可帮助他们意识到自己的情感。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，办事较缓慢，他们往往要匆匆忙忙地赶完成事物。这会无意中损坏东西，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」的方式去办事。他们对批评很敏感，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；所以不断地担心应该如何应变各种不同的状况。

除非我们帮助他们可以接受「应用之前同类事物作为估计」、「已令人满意了」、「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。他们对地球社会满怀怒气：为何他人坚持强迫、忽略或阻挠他们？

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友善、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。

如果自闭儿只对某一方面感兴趣，我应怎样教导他呢？

普通小孩能透过感官及本能认识世界。由于感官紊乱，自闭儿只能纯粹靠抽象理念学习知识。他们意识的世界限于他们所理解的知识。那些他们所执迷的事物，无论是那是于数字或火车模型，透露出他们内心用以明白外界事物的途径。

要跟他们沟通就得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。一位有耐性和具洞察力的老师可以自闭儿所执迷的事物作为学习的起点。例如，我们可以从巴士路线把学习范围扩大至：

- 物理学（如：巴士引擎）
- 生物学（如：巴士上的细菌及其它生物）
- 地理学（如：不同区域的巴士路线）
- 法律（如：法律如何监管运输制度）
- 物流（如：运输网络如何运作）
- 金融（如：为车票定价、乘车费用及巴士公司如何营利）
- 人类学（如：有关巴士的各样行规）
- 政治学（如：巴士工会、巴士司机工作福利）
- 设计（如：巴士的设计）
- 市场学（如：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，要让他们感觉是凭自己个人意向不断学习。

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成为人才。巴士路线专家可能一天成为（关乎路线理论的）人工智能的首席研究员。火车爱好者或许会成为未来磁悬浮列车的首席工程师。要应拥有创意的眼光去培育自闭儿。毕竟有人认为爱因斯坦也是一位（未经诊断的）自闭人士呢！

我如何帮助自闭儿适应学校生活？

提高自闭症的意识：首先与老师分享关于自闭症的知识，让他们了解可能会遇到的情况，以便校方可有较好的准备以接受自闭儿。

让你的孩子熟悉学校：将要入读学校的相片、课本及其它资料给自闭儿看。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如何上课。这样可使他们安心，避免问题行为发生。

教他观察其它的孩子：如果他不清楚如何反应，可以从其它孩子的行为得到提示，知道自己该怎么办。

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，致他因这些行为而受到惩罚。

提供一张有全体老师和同学姓名的照片：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时离开，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、让他感到最舒适的位置，例如：和一位支持他的同学坐在前排靠墙边的座位。

书面指示与教材：自闭儿常有理解口头语言的问题；老师可能要写出指示。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。他就可不需费神选择每一刻该做什么。

写日记：自闭儿生活就像梦游一样，意识模糊。家长要鼓励他回忆、反思和表达自己的经历，这有助他诱发意识。首先我们可让他在时间表上记录做过的事。过后，他可写下每天收发生的事故的总结以及自己的情感和思想。

提供具体说明：自闭儿通常因欠缺内在理解能力而过度依赖记忆力，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」。我们可以和他分享漫画或简单的社交故事，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（例如中文）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（例如在电脑课上当老师的助手），低调处理他的弱点（例如在足球活动时只给他简单的差事去处理）。

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。

怎样鼓励自闭儿结交朋友？

自闭儿在社交经验中常常表现出：

1. **困惑：**他们常常因为缺乏社交本能的引导而不知所措。
2. **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，因而不愿意再做出尝试。
3. **孤独：**他们感到社交是空虚无意义。他们的障碍使得社交成为沉重的负担。

他们可能还有其它方面的困难，例如：

- **对「个性」缺乏意识：**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：**他们看不太通肢体语言，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：**他们不理解社会交往的意图。因此，他们失败无法领会到「字里行间」蕴藏的含意而做出恰当的回应。
- **缺乏群体意识：**他们没有归属感，不懂得「融入」群体。他们不太愿意和他人共享，或迁就别人。别人可能认为他们自私、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在。他们可能会把目光放在对方附近的东 西上，给他人一个不留神的印象。

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：**自闭儿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。他们不懂得或习惯轻声地或沉静思考。
- **专业用语：**许多自闭儿在和他人交往时，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。自闭儿把友谊看成是一种交易，而不是分享经历或内心世界的机会。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，以「情感的银行户口」解释友谊：

1. 在生活中，我们跟每一个人都有一个情感银行户口。
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. 你所给予的礼物不该构成你任何损害。
6. 在你真的有需要时，才提取你需要的东西（如：拜托别人为你做一些事）。
7. 在交新朋友时，不妨存放一点款项进去对方的户口，以博取好印象。
8. 双方的「提」「存」如果大概均等就可以保持关系的平衡和可持续性。
9. 一段美好的关系，就如天秤的两边放进有份量的砝码，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，沟通可能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）和喜爱的偶像。然后，帮助他引用有关资料进行交谈。

他把玩耍看作是苦差多于娱乐。如果他必须参与游戏的话，家长应教导他如何当感到沮丧或遭受压力时找个理由暂时回避，避免情绪出现不稳定。我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；例如教导他怎样改肢体灵活，策划好自己的时间等等。

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外号取笑自闭儿、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、和陷害他当代罪羔羊。如果要让学生们接受班上的自闭儿，老师的角色是很重要的。我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：有些老师会过度保护自闭儿。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》引导自闭儿的同学。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：为自闭儿找一位友善、耐心、关爱和支援他（替他说话）的同学为伴。注重素质，而不是数量。自闭儿需要的不是一大群朋友，而是需几位知己者。

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同学不喜欢做或做不来的工作。例如，他可在玩耍期间帮忙拍照。当同学们知道大家都有付出时，他们会重视对方，包括有自闭症的朋友。

怎樣使自闭儿较为健谈？

自闭儿缺乏辨认真事情轻重的本能，因此，对他们来说所有东西都同样重要。对于那些只需「是」和「否」的问题，他可较迅速回答。如果是关于自己的经验，他难以整合或作出总结。

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问他问题。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，因为他可能不理解或误会。
- **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？」

他需要时间去组织自己的想说的话。如果他一时之间不知道要说什么，你可安静等候。这可帮助他思考你所说的话以及如何去回应你。打断他的思考过程可能会延长他答复的时间更久。

如果有人对他说话，但他不知道如何答复或忘了他人的名字，你可以低语提供给他正确的答复。

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，然后让他把自己写下的字体大声念出来。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。

自闭儿为何缺乏普通常识（common sense）？

普通常识指的是一般知识，加上生活在人类社会必要的社交功能和执行能力。因它依赖于本能和个人经验的指导，所以不能靠详尽的学习掌握。但自闭儿往往以自己的知识和过去的经验进行逻辑推理。以下是我时常注意的一些错误：

1) 自闭儿往往缺乏意图和目的的认识。在小学和中学学习时，我以为作文考试的成绩是靠运气的：如果幸运的话我就得到一项容易的话题。虽然我已作答了超过一百份文章，但因为没有人解释教师的意图，我还是毫无意识到教师在论文中写的红色标记竟然是如何取得更好的成绩的重要线索。

大多数的人自然会在他人的行为或言语中寻找意图或目的。举例来说，如果你的晚餐伴侣突然在你交谈中故意轻推你一下，那可能是一个叫你停止讨论话题的暗示。自闭儿因为没有过这种本能所以不会自然察觉这些明显的暗示。

2) 自闭儿往往缺乏一个以人为中心的观点。例如，我帮助朋友安排讲座会听众的椅子时，因注重整齐所以把座椅都单排了。我并没有考虑听众要能够容易地看到和听到演讲者，所以应该尽量安排他们坐在舞台附近。

自闭儿可能不能够意识到人类专为自己设计的机构，规则和礼仪的功能和用途。他们不是以艺术眼观欣赏的电影，而是以科学家或博士的眼光评理。正如我们可能不能意识到有 10 个手柄的杯的艺术价值，自闭儿也可能没意识到拥有一个手柄的普通杯子的实用价值。

3) 自闭儿往往狭窄地注重于成本和效益的目标。因为缺乏处理个人主观或含糊不清事项的本能，他们往往完全忽略这些问题。例如，我以前经常花一个半小时计算最便宜的（只需搭乘几次的）巴士路线。我没考到到省了几块钱所需的时间，精力和不便。

4) 自闭症儿往往缺乏个人意义的认识。「热」字是什么意思？对以前的我来说，它仅仅是字典中的定义，而不是我的手接触滚水的感觉。「猫」字意味着我看过的其中一张图片，而不是我所看到、听到或触摸的活生生的动物。精神和肢体的分割限制了我对这个世界如何运作的理解力；我所认识的世界是课本中阅读的简化版本。

5) 自闭症儿未必能辨别什么情况是可能或和不太可能发生。虽然他能够以逻辑推断发生的事件的概率，他却不会自然察觉到这点。如果没有刻意去检讨自己的思想，他会很容易地把小说和阴谋论当着如下雨一样有可能发生。我曾经度过许多不眠之夜，想着如果应付外星人入侵地球、时间旅行者的暗算和恐怖分子的核攻击等等。

6) 自闭症儿往往因不能处理「可能性」的概念，而把未来意料会发生的事当着是固定的。对他们来说，未来就如过去一样：每件事都能够明确的说明是否发生过。如果发生了，地点、时间和其它详情也是都是固定，不能够更改的。因此，他们的计划只有单一的过程和结论，丝毫无法意识到在这固定的框架外的其它可能性。

我少年时常想象我创立自己的企业，在 25 岁赚取了新币一百万元。之后，我的企业扩充到了全球。我在 35 岁时拥有十亿美元后，应用这些资金去创造一个著名的研究学院。这个学院将聘请最优秀的科学家以解决全球性问题，如：治愈癌症。由于没有意识到要完成这项大工程的人为因素，我想象这一切都会顺利地以计划进行。

7) 自闭症儿通常会把其它人当着是自己的分身。缺乏意识个性的本能，他把自己的个人信念、喜好、看法等等当着是唯一合乎逻辑的可能性。根据之前的观察，他可能会勉强地接受他人会因思想故障做出不同的反应。这并不会改变他对拥有唯一正确的方法的「真理」的看法。

什么营养补品有利于自闭症人士？

虽然我不是一位专业营养师或医生，我可以分享我个人的经验。虽然营养补品不能治疗自闭症，但能够帮助次要的问题，如：慢性疲劳、窦过敏、免疫系统虚弱，消化力差等等。

多年来，我注意到我的血压低得反常。我也注意到我容易疲劳，每天要有 10 个小时的睡眠补充身体。在 2009 年年底，我怀疑低血压可能是我疲倦的原因。我决定每天副食约 1 克盐提高血压，一共维持 3 个星期。血压回到正常水平后，我不再下班后感觉崩溃。但我仍然需要长时间的睡眠。

在 2010 年年中，我为一间应用生物医学治法的自闭症诊所打工。我为了更了解自己的工作，主动去阅读许多关于营养补充和其它生物医学治疗模式的书籍。两个月后，有一名自闭症儿的母亲正好跟我提到维生素 B12 对她的作用。在给自闭症儿补品之前，她先尝试一下。结果她感觉精神饱满，不再感觉疲倦了。这时，我意识到我也可以应用我新的知识来提高自己的生活素质。

我尝试每天早上服用 250 微克的维生素 B12（较便宜的氰钴胺版）。这减短了我一小时的睡眠时间。然而，服用 500 微克会造成我失眠。

然后，我购买了一瓶 100 亿 CFU 的益生菌，服用了一粒药丸。我隔天觉得肚子有一种「非常健康」的感觉。粪便也便得凝固和同质。我每周服用一粒，不再有胃流感的毛病了。[我用完了 100 亿 CFU 的药丸后，每周就只服用一粒 20 亿 CFU 的益生菌。]

我决心不再时常被喉咙痛困扰后，开始每日服用 1 克的维生素 C 和 30 毫克的 OptiZinc® 锌。即使我许多同事在打喷嚏和请病假，医生还是一直远离我。我现在每周只服用 3 次锌，以防过量服用。如果我感到有任何不适，我也会每日服食 3 次 Life Extension 的 300 毫克乳铁蛋白 (Lactoferrin)。

我下一个重大的突破来自自己欧米加 3 多不饱和脂肪酸。当我开始服用 300 毫克的 DHA（脑黄金）为一个星期左右，我发现醒来后感觉休息充足。增加剂量至 550 毫克能够减少一个小时的睡眠。现在我每天两次服用一粒 Life Extension 分子蒸馏的「Mega EPA/ DHA」软胶囊。

我读到有关消化酶的资料后，猜测强化消化能力可能能够提高我的精神水平。我尝试了一瓶廉价的消化酶，但它没有任何作用。在网络搜寻资料时，我阅读到有许多赞美 Enzymedica 公司的「Digest Gold」的网上评论。我于是订购了一瓶，晚饭后服用一粒。我的胃感觉特别舒适，有晚上赶工也不觉得容易累。从此我每周 3 次服用一粒 - 这笔钱值得花。

乙酰-L-肉碱精氨酸 (Acetyl-L-Carnitine Arginate) 也对我有效。虽然它不会让我感觉充满精神，但它能够帮助我驱走精神和体力疲劳。以价钱和效果相比，我个人认为它是相当昂贵的。因此，我只偶尔使用它。

如果想尝试新的营养补品，就要准备尝试的补品无效或有不良的副作用。我尝试服用 500 微克褪黑激素以减少睡眠时间，但它不但对我无效，而确实造成我的身体在我醒来后还保持沉睡状态（如：动作和脉搏缓慢）。我尝试用 5-HTP (5-羟基色氨酸) 来改善我的心情，但它在 2 周后就对我失效。与此同时，我尝试的复合氨基酸补品和昂贵的补脑营养品都对我无效。

有时补品无效是因为剂量太低（例如 DHA）。有时补品需要一起配合其它补品服用才有效力（如锌和维生素 C）。有时需要质量好的补品（如「Digest Gold」）或者容易被人体吸收种类的补品（如 OptiZinc®与氧化锌）才能见效。

我劝读者不要盲目地接受售卖昂贵营养品推销员的建议。直到现在，我仍然怀疑的抗氧化剂，免疫系统因素，顺势疗法和传统草药等等的奇迹。我们自己要培养良好的基本科学和营养学知识，以免做出错误的判断。

请注意以下几点：

- 我只是分享个人经验，而不是提供忠告。
- 服用任何营养补品之前，请先向医生咨询。
- 营养补品对不同的人会有不同的效果。
- 我介绍以上的营养补品没有收到任何金钱
- 我已经接触情感本能几年后才开始服用营养补品。虽然不知道这些营养补品会对童年的我有任何效用，但我相信会对我有益。

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, E612) 和天冬甜素 (Aspartame/ Nutrasweet, E951) [<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>]

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://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>

我的自闭儿有甚么出路?

大多数的成年自闭人士都是无业的。就算他们在校学表现出众, 但他们性格固执、难以在不肯定的情况下作决定、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困难重重。擢升为经理或主管的也同样处处碰钉。最困难的工作需要他们担当以下:

- 频繁和深切的**交际互动**
- 经常要准确而迅速地处理**突发事件**
- 聆听一次就得准确无误地记得**口头指令**
- 灵巧操作的小肌**运动**
- 在**嘈杂和匆忙**的环境下工作

自闭人士时常会坚持高质量, 而且有长时间不停工作的习惯。善用自闭人士特长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
- 在自闭人士专长领域有挑战性的项目

合适的工作包括: 教授、电脑程序员、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:

- 培养一项重要或是其它人所需要的才能;
- 寻找精明的伙伴以发掘他们的天赋;
- 为他们选择一份他们较喜爱的工作;
- 寻找让他独立行事的上司。

家长可以先培养他们的天赋, 将自闭症的倾向和着迷发展成有用的技能。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, 成功成为一位家畜处理设备设计师和动物学教授。

我应怎么教导自闭青年管理自己的生活呢？

自闭人士不能够容易地计划和决定事情。他们脑袋各部份不能相互协调。他们的困难包括以下几点：

- **有限的专注力：**由于每件事情对他们同样重要，他们不能够自然地集中于重点。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，自闭人士做事速度较慢。
- **不理解因果关系：**他们可能无法判断和感受自己的行为所带来的后果。因此，他们可能做出不利的决定，然后就坚持到底。这从他人的角度看起来似乎觉得自闭青年愚蠢或的情感未成熟。
- **迟疑不决：**他们不清楚如何处理未知、不明确和意料之外的事情。由于情景意识欠佳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的目标和做事方法，但实际行事的时候，他们却难以致力追求目标。

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. 这些选择会带给我怎么样的生活？
4. 谁会跟我一起走过这旅程呢？
5. 我要付出和牺牲什么才能够达到目标？
6. 我要怎么开始？

你可先尝试回答以上问题，并自设一个范例：写下自己的目标宣言，列出自己生活中担任的角色（如：家长、员工、朋友、义工），记录你每周计划如何培育不同的角色。当你对这个过程熟悉后，可指导自闭青年做同件事。

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）。

注意：这习作所能给予的帮助是有限的。自闭青年经常过度依赖逻辑来做决定，而这些习作也是依赖逻辑的。有见及此，他必须同时学习如何运用他的情感本能和灵活应用知识。

你是否有任何忠告可给有抱负心的自闭青年吗？

接受事实。聆听他人的批评。无论是关于自己或地球生活，真相往往是很难听的。要接受了事实，你才能成长，思想也才能成熟。

为自己的生活负责：要守信用-说到办到。付不起的东西就不要买。为自己的错误负责，确保不要再重复错误。如果不董就去学。如果有空闲时间就用来学习新技能与改善自己。碰到困难尽量靠自己决绝自己的问题。

成为解决方案的一部分：地球问题多得很；不要再增添更多问题。如果餐桌子肮脏就帮忙清理。回收纸张，不要随便印刷。如果不需要电器就把它们关掉，以节省能源。要有公德心，不要随便乱抛垃圾。不要浪费食物。即使无法阻止他人增添地球的问题，自己可避免成为他们的一分子。

接受「足够」的概念：接受你的时间、精力、资源和耐力都有限。办事时把必要的事务做好，不必要的就免。接受你可能永远无法实现自己的理想目标和梦想，但你可创造一项你能够勉强接受的情况。地球是个受到很多限制的世界；智者明白成功是不容易争取的。

以大局的眼光进行投资：人寿和意外保险，加上足够的银行储蓄，可以买到一份安心。精心挑选的营养补品可以买到健康。一台大型显示器、快速电脑和高速互联网连接可以买到生产力。学习如何做出有价值的投资，以改善自己的长远生活，而不是盲目存款或胡乱消费。

避免不划算的风险：登山和潜水不但危险而且也昂贵。饮酒和吸烟不但花钱，也会造成健康问题。刺青不但难以去除，也会给大部分的雇主留下坏印象。我个人不会搞这些，因为我认为这些不值得我去干。

完成已开工的项目：一项成功完成的项目好过一百项未完整的项目。成功完成的项目可列入履历表作为自己的成就。如果你认为自己没有时间或精力来完成一个项目，就该考利推迟或取消了它。注重你可承担的项目，确保好好地完成它们。

保持谦虚：不要轻视或排斥平凡的工作。爱因斯坦曾经是一位专利书记，托马斯·爱迪生曾当过报童。我们也不要小看比我们简单的人，因为他们有一天可能会成为我们的上司。不要把自己看得太高；即使你是天才，全世界也有可能有几千万人比你还要厉害。

珍惜他人的时间：其它人也有自己的生活。他们有苛刻的老板、紧迫的期限、严重的家庭问题、嫉妒的配偶和如何付账单等等的烦恼。如果你希望他们能够放下他们的生活中的所有一切来帮助你，荒谬！

提供妥协的余地：坚持向他人施加强烈的宗教信仰或个人信念会使到大家的生活难过。大家各有不同的意见，也会有许多不同意的看法。我们不必坚持要如秦始皇一样统一天下，而是要找出如何相互帮助达到共同的目标。如果我们不先尊重和接受他人，那他们怎么可能会尊重和接受我们？

赢得（而不是强求）别人的尊重：如果要他人承认你的才华，就得先取得一些成就。在现实生活中，高中毕业出来工作是不可能马上就能够赚百万美元。如果你寻求名誉、财富或地位，那你就得努力去争取。

接受失败和遗憾：玩电脑游戏时，我们有无限量的机会来解决游戏难题。如果游戏分身死亡，你可随时再启动新游戏，重新开始。不幸的是，游戏是不是真实生活。在现实生活中，你可能连第二次机会都无法得到。即使问题不是因你而起，大家可能永远不会忘了你所犯的错。失败是生活的一部分，遗憾也是难免的。你只能细心地向过去学习，勇敢地向未来前进。

活在现实世界中：人们没有空战斗神秘的恶势力、穿梭时空或解密古老的谜题。如果他们不去找一份工作，他们就得挨饿。你也得完成你的功课，打扫房间和支付帐单。脸谱，「第二人生」和 Wii 都可以等待。

活得有意义：我们最大的挑战是如何在这个充满痛苦和艰苦的世界里找到意义。宗教、慈善、哲学、艺术、甚至数学是地球人寻找意义的其中方法。寻找自己能够走向灵感和快乐的道路吧！像莲花一样，从泥泞的水域中升上来，盛开美丽的花朵吧！

你是否有任何忠告可给自闭儿的家长吗？

两位拥有相同症状、背景和年龄的自闭儿可同时接受同样的疗程，但效果可能完全不同。孩子和家长的态度的影响可有巨大的影响力。

你可引导一匹马到河边，但你不能够强迫它喝水。如果自闭儿很乐意向他人学习、一直恨不得改善自己；就算家长不支持他，他也能够达到很多目标。但如果他坚持拒绝帮助、一直不停地反抗，这样就算家长日夜不休的努力也奈何不了他。

有些自闭儿每天都要求要一个新玩具。如果家长拒绝，他们就勃然大怒，打乱家庭生活。出外用餐时，他们心血来潮随便点菜，吃一小口就拒绝吃剩下的菜肴。这些自闭儿成长后绝不会珍惜福分，也不会依赖自己。他们只懂得向家人或政府要求福利，成为社会的寄生虫。

成功人士都会为自己的生活负责任。如果他们想要得到东西，他们会努力去争取或赚取它。如果犯了错误，他们会承担后果。他们也会遵守诺言，说到一定做到。如果他们有不足之处，他们会设法改善与提升自己。

如果家长希望自己的孩子能够功成名就，就必须承诺严厉管教子女。自闭症不是免于藤条的借口。拥有财富也不是过于宠爱孩子的借口。小孩无论有没有特殊需要都一定要好好管教。这样他才能培养个人责任感、适当的谦虚和基本礼貌。

一些可以灌输个人责任感的家规包括：

- 如果孩子想要玩具或奢侈品，他得用做家务、差事或考取好成绩来换取。
- 如果孩子没有吃完膳食，他下一餐就得挨饿。他也要看完了一部关于全球饥饿的纪录片才能再回到餐桌。
- 如果孩子偷了东西，他不但必须把赃物物归原主，也必须捐同等价值的东西或款项给慈善。
- 如果孩子伤害了他人或乱发脾气，直到他以慈善工作弥补所破坏价值的两倍左右为止，他将失去所有特权。
- 如果他借钱不按时付款，他不但得支付利息，也会失去任何还没耗用的奖励。所有被充公的物品和款项将会捐给他最喜欢的慈善机构。

你会推荐什么样的资源给有抱负心的自闭青年吗？

自我改善：学习有关个人责任、如何设置目标和其它执行职能是成功必要的。

- 史蒂芬·柯维：《高效能人士的七个习惯》
- 大卫·艾伦：《尽管去做：无压工作的艺术》

内在心灵：接受我们在地球的生命是内心旅程重要的部分。地球生活不只是无意义的苦难和痛苦。

- 李查·巴哈：《海鸥乔纳森》/《天地一沙鸥》
- 安东尼·德·圣埃克絮佩里：《小王子》
- 尼尔·唐纳德·瓦尔施：《与神对话》系列
- 拜伦·凯蒂：《我需要你的爱——这是真的吗？》

进化心理学：阅读了人类的「非理性」的解释帮助我接受我所碰到的社会规范和偏见。

- Geoffrey Niller：《The Mating Mind》
- 大卫·巴斯：《进化心理学：心理的新科学》

财务：钱是现代生活的重大限制。因此了解它是如何运作和学习如何正确地使用它是非常重要的。

- 罗伯特·清崎：《富爸爸穷爸爸》系列
- 纳西姆·尼古拉斯·塔勒布：《随机致富的傻瓜》

营养：学习我们身体是如何运作可帮助我们改善生活。

- Michael F. Roizen：《你：保持年轻：延缓衰老》
- Patrick Holford：《New Optimum Nutrition for the Mind》

自闭症：有许多有益的书籍可以帮助自闭人士；绝对是值得去学习与参考。

- 托尼·艾伍德：《亚斯伯格症进阶完整版》
- 坦普·格兰丁和肖恩·巴伦：《隐藏的社会人际规则》

怀疑论者：我们必须仔细检查我们的知识和假设，以防被江湖医生和推销员给欺骗或误导。

- 本·戈尔达莱 (Ben Goldacre)：《糟糕的科学》

英文书籍完整的列表可在此下载：<http://astore.amazon.com/iautistic-20>

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。

毅雄在 2001 年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《地球星儿》(Star Child on Earth) 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

香港九龙大坑东村东裕楼地下一号
<http://www.heephong.org> || (852) 2776 3111

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

澳门弱智人士服务协会

澳门摩罗园路 12~14 号珍珠阁四楼 C 座
<http://amha.org.mo> || (853) 2834 0683

高雄市自闭症协进会

80052 高雄市新兴区中正三路 28 号 9 楼，台湾
<http://www.ksautism.org.tw> || (886) 7236 7763

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

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