



自閉兒家長指南

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

非常感謝各貢獻者的協助

最後更新日期: 2012 年 03 月 03 日

Copyrighted © 2006-2012 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，都可能會難倒他們。

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。

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。輕度自閉人士能獨立地生活，而且可能很聰明。

什麼導致自閉症？

自閉症的是一種腦神經發展障礙，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。自閉症的成因可能有很多，至今仍未有統一的答案。

我該怎樣教導自閉兒？

自閉兒時常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。

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。要是你的小孩會自發地指著漂亮的蝴蝶給你看，他應該沒有自閉症。
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，那麼他大概沒有自閉症。
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**：例如他不停地揮手、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，甚至有可能達到功能復原。本冊子後半部會介紹其中一些策略和療法。

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和有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>]
- **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://donna-williams.net>]
- **托尼·艾伍德博士** (Tony Attwood)，一名自閉症研究專家。他用淺白的文字寫了很多亞斯伯格症的書籍。[<http://tonyattwood.com.au>]

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。

遊覽網站

- 自閉症專題：<http://www.hkedcity.net/specialed/autism/>
自閉症的覺醒：<http://www.autismawakening.org>
中國自閉症國際資源網：<http://www.autismchina.net>
老黃的博客：<http://blog.sina.com.cn/huangguosheng/>
香港自閉症聯盟：<http://www.autism.hk>
長沙紅豆自閉症論壇：<http://hongdou.org/hdbbs/Boards.asp>
陽光論壇：<http://www.sunofus.com/bbs/forumdisplay.php?fid=183>
亞斯伯格症候群 I AS 團：<http://www.douban.com/group/aspergers/>

怎樣的環境對自閉兒是最為理想的？

保持寧靜：避免大聲和突如其來的噪音。嘶嘶聲、尖叫和刺耳的聲音都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很低也可能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，特別是陌生人。人們無意所產生的噪音、散發的氣味或（對自閉兒來說是）無法預料的行為影響他們的注意力。

避免視覺注意力分散：避免過於光亮的顏色（如：耀眼的玩具），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。這可能使自閉兒感到極度困擾和迷亂。

避免過多的雜亂：自閉兒難以應付諸多款式的事物。我們可移走那些令他們注意力分散的物品（如：把其他玩具移到視線之外）。每次只分享一件物品或一個話題；當他們完成分析物件或話題後，才繼續下一個項目。

以實際用途分類：自閉兒依賴于類別告訴他們要做什麼。牙刷是用來清洗我們的牙齒，而不是來自中國的古代發明。家貓是為我們可撫愛的寵物，而不是一隻娃娃臉的波斯貓。開始學習時只用一個簡單的類別，直到自閉兒瞭解到如何處理物件或情況後再和他分享詳細內容。

以能力水準開始訓練：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。

使用良好的設計以避依賴規則：如果要改變自閉兒的行為，設法改變環境，如在廚房門口安裝嬰兒門。執行規則會消耗很多不必要的寶貴的時間和精力。

留意無形的干擾：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。

我該怎樣幫助自閉兒玩耍？

自閉兒對玩耍的理解不像一般兒童那樣。他所關注的重點不同，因為他可能不能夠：

- 接觸自己的自我感（從而創造故事人物）
- 理解虛構事物（從而創造故事場景）
- 應用社交本能（從而容納玩伴）
- 應用時間與空間本能（從而使用精細和粗大運動技能）

話劇和童話故事常常會令他感到困惑。因為他的玩樂方式來自一個不同的意識層面，玩耍時他經常會：

- 設法隔離周圍混亂的世界（例如：沉迷於一直重複某個動作或行為）
- 設法理解這個世界（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，以便更好地控制周圍的環境（例如：利用陽光和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和情況。這樣可能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，去拓闊他的知識和興趣；
- 每個星期都給他觀察不同和有趣的事物；
- 給他一件可安全地作實驗的複雜物品（例如：堅固的筆記型電腦）；
- 鼓勵他學習邏輯、模式、可測之數學和作科學實驗的概念；讓他應用這些學習心得來組織對世界的觀念；
- 讓他學習可教導其他同學的實用技能（例如：電腦技能，攝影等等）；
- 給他一些可以搭建和拆除的玩具（例如：樂高積木）；
 - 避免黏土：自閉兒如果特別注重完美，可能會因不能夠準確地塑造所要的形狀而感到沮喪；

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煩惱。當他遇到一些帶給他快樂或理解的事物，他會纏著不放。這種執著會演變為著迷。

我曾遇過一個這樣的例子。一名小男孩每次沉迷看某段卡通片：卡通老虎突然跳了出來，狠狠地咬卡通大熊的屁股，使到卡通大熊大喊痛。這時，小男孩總會不斷地揮手、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然後蹦蹦跳跳，直到父親走入房間干涉為止。

自閉兒經常擁有特別的喜好，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，因此我們可嘗試妥協。我們可用鬧鐘和時間表去限制他。當鬧鐘響起的時候，自閉兒必須停下正在進行中的活動，並按照時間表做下一項活動。

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。
- 以時間表向他保證遊戲時間安排在片刻之後；他稍後還能繼續玩。

由於孩子不一定懂得社交規矩，他可能會用不恰當的方式以求個人的興趣，例如：在未經許可的情況下取走別人住宅的廁所刷，或是幾小時不斷進出玻璃趟門之間，或者在商店未經付款打開貨品瓶蓋檢查裏面的東西。

如果找不到一個可接受的解決方法，最好能夠引導他轉移另一個較有意義和社會可接受的活動。當他「愛上」一種有用而同學卻不擅長的技能，他便可幫助朋友解決問題，同時自己也會樂在其中。這樣，他還可贏得朋友的尊重。

很多自閉兒喜歡使用沒有情感的電腦，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，他可能能夠成爲一名出色的人物。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孩童的專家作諮詢。

怎樣幫助自閉兒處理自己的情緒？

許多自閉兒行爲不當是因爲他們沒有意識到自己的情感，也不懂得如何適當地表達情感。雖然自閉兒可能會因爲應付社交活動、被欺侮、遭群體排斥等而感到壓力，但情感未必會在臉上表現出來。但情感會一直累計，一旦忍無可忍，他肯能會情緒爆發。

爲了避免以上情況，我們可幫助他們意識到自己的情感。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，辦事較緩慢，他們往往要匆匆忙忙地趕完成事物。這會無意中損壞東西，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」的方式去辦事。他們對批評很敏感，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；所以不斷地擔心應該如何應變各種不同的狀況。

除非我們幫助他們可以接受「應用之前同類事物作爲估計」、「已令人滿意了」、「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。他們對地球社會滿懷怒氣：爲何他人堅持強迫、忽略或阻撓他們？

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友善、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。

如果自閉兒只對某一方面感興趣，我應怎樣教導他呢？

普通小孩能透過感官及本能認識世界。由於感官紊亂，自閉兒只能純粹靠抽象理念學習知識。他們意識的世界限於他們所理解的知識。那些他們所執迷的事物，無論是那是於數位或火車模型，透露出他們內心用以明白外界事物的途徑。

要跟他們溝通就得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的方法跟他們溝通。

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

- 物理學（如：巴士引擎）
- 生物學（如：巴士上的細菌及其它生物）
- 地理學（如：不同區域的巴士路線）
- 法律（如：法律如何監管運輸制度）
- 物流（如：運輸網路如何運作）
- 金融（如：為車票定價、乘車費用及巴士公司如何營利）
- 人類學（如：有關巴士的各樣行規）
- 政治學（如：巴士工會、巴士司機工作福利）
- 設計（如：巴士的設計）
- 市場學（如：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，要讓他們感覺是憑自己個人意向不斷學習。

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成為人才。巴士路線專家可能一天成為（關乎路線理論的）人工智慧的首席研究員。火車愛好者或許會成為未來磁懸浮列車的首席工程師。要應擁有創意的眼光去培育自閉兒。畢竟有人認為愛因斯坦也是一位（未經診斷的）自閉人士呢！

我如何幫助自閉兒適應學校生活？

提高自閉症的意識：首先與老師分享關於自閉症的知識，讓他們瞭解可能會遇上的情況，以便校方可有較好的準備以接受自閉兒。

讓你的孩子熟悉學校：將要入讀學校的相片、課本及其它資料給自閉兒看。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如何上課。這樣可使他們安心，避免問題行為發生。

教他觀察其他的孩子：如果他不清楚如何反應，可以從其他孩子的行為得到提示，知道自己該怎麼辦。

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，致他因這些行為而受到懲罰。

提供一張有全體老師和同學姓名的照片：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為（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。

為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時離開，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、讓他感到最舒適的位置，例如：和一位支持他的同學坐在前排靠牆邊的座位。

書面指示與教材：自閉兒常有理解口頭語言的問題；老師可能要寫出指示。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。他就可不需費神選擇每一刻該做什麼。

寫日記：自閉兒生活就像夢遊一樣，意識模糊。家長要鼓勵他回憶、反思和表達自己的經歷，這有助他誘發意識。首先我們可讓他在時間表上記錄做過的事。過後，他可寫下每天收發生的事故的總結以及自己的情感和思想。

提供具體說明：自閉兒通常因欠缺內在理解能力而過度依賴記憶力，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」。我們可以和他分享漫畫或簡單的社交故事，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（例如中文）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（例如在電腦課上當老師的助手），低調處理他的弱點（例如在足球活動時只給他簡單的差事去處理）。

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。

怎樣鼓勵自閉兒結交朋友？

自閉兒在社交經驗中常常表現出：

1. **困惑：**他們常常因為缺乏社交本能的引導而不知所措。
2. **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，因而不願意再做出嘗試。
3. **孤獨：**他們感到社交是空虛無意義。他們的障礙使得社交成為沉重的負擔。

他們可能還有其他方面的困難，例如：

- **對「個性」缺乏意識：**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：**他們看不太通肢體語言，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：**他們不理解社會交往的意圖。因此，他們失敗無法領會到「字裏行間」蘊藏的含意而做出恰當的回應。
- **缺乏群體意識：**他們沒有歸屬感，不懂得「融入」群體。他們不太願意和他人共用，或遷就別人。別人可能認為他們自私、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在。他們可能會把目光放在對方附近的東西上，給他人一個不留神的印象。

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：**自閉兒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。他們不懂得或習慣輕聲地或沉靜思考。
- **專業用語：**許多自閉兒在和他人交往時，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。自閉兒把友誼看成是一種交易，而不是分享經歷或內心世界的機會。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，以「情感的銀行戶口」解釋友誼：

1. 在生活中，我們跟每一個人都有一個情感銀行戶口。
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. 你所給予的禮物不該構成你任何損害。
6. 在你真的有需要時，才提取你需要的東西（如：拜託別人為你做一些事）。
7. 在交新朋友時，不妨存放一點款項進去對方的戶口，以博取好印象。
8. 雙方的「提」「存」如果大概均等就可以保持關係的平衡和可持續性。
9. 一段美好的關係，就如天秤的兩邊放進有份量的砝碼，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，溝通可能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）和喜愛的偶像。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。如果他必須參與遊戲的話，家長應教導他如何當感到沮喪或遭受壓力時找個理由暫時回避，避免情緒出現不穩定。我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；例如教導他怎樣改肢體靈活，策劃好自己的時間等等。

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外號取笑自閉兒、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、和陷害他當代罪羔羊。如果要讓學生們接受班上的自閉兒，老師的角色是很重要的。我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：有些老師會過度保護自閉兒。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》引導自閉兒的同學。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：為自閉兒找一位友善、耐心、關愛和支援他（替他說話）的同學為伴。注重素質，而不是數量。自閉兒需要的不是一大群朋友，而是需幾位知己者。

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同學不喜歡做或做不來的工作。例如，他可在玩耍期間幫忙拍照。當同學們知道大家都有付出時，他們會重視對方，包括有自閉症的朋友。

怎樣使自閉兒較為健談？

自閉兒缺乏辨認事情輕重的本能，因此，對他們來說所有東西都同樣重要。對於那些只需「是」和「否」的問題，他可較迅速回答。如果是關於自己的經驗，他難以整合或作出總結。

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問他問題。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，因為他不能明白幽默或雙關語。
- **直接**：避免給予暗示，因為他可能不理解或誤會。
- **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，你是否成為了超人？」

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，是因為你整天望出窗外，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？」

他需要時間去組織自己的想說的話。如果他一時之間不知道要說什麼，你可安靜等候。這可幫助他思考你所說的話以及如何去回應你。打斷他的思考過程可能會延長他答復的時間更久。

如果有人對他說話，但他不知道如何答復或忘了他人的名字，你可以低語提供給他正確的答復。

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，然後讓他把自己寫下的字體大聲念出來。給他提供一個範圍框架（例如：時間表和填空題），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。

自閉兒為何缺乏普通常識（common sense）？

普通常識指的是一般知識，加上生活在人類社會必要的社交功能和執行能力。因它依賴於本能和個人經驗的指導，所以不能靠詳盡的學習掌握。但自閉兒往往以自己的知識和過去的經驗進行邏輯推理。以下是我時常注意的一些錯誤：

1) 自閉兒往往缺乏意圖和目的的認識。在小學和中學學習時，我以為作文考試的成績是靠運氣的：如果幸運的話我就得到一項容易的話題。雖然我已作答了超過一百份文章，但因為沒有人解釋教師的意圖，我還是毫無意識到教師在論文中寫的紅色標記竟然是如何取得更好的成績的重要線索。

大多數的人自然會在他人的行為或言語中尋找意圖或目的。舉例來說，如果你的晚餐伴侶突然在你交談中故意輕推你一下，那可能是一個叫你停止討論話題的暗示。自閉兒因為沒有過這種本能所以不會自然察覺這些明顯的暗示。

2) 自閉兒往往缺乏一個以人為中心的觀點。例如，我幫助朋友安排講座會聽眾的椅子時，因注重整齊所以把座椅都單排了。我並沒有考慮聽眾要能夠容易地看到和聽到演講者，所以應該儘量安排他們坐在舞臺附近。

自閉兒可能不能夠意識到人類專為自己設計的機構，規則和禮儀的功能和用途。他們不是以藝術眼觀欣賞的電影，而是以科學家或博士的眼光評理。正如我們可能不能意識到有 10 個手柄的杯的藝術價值，自閉兒也可能沒意識到擁有一個手柄的普通杯子的實用價值。

3) 自閉兒往往狹窄地注重于成本和效益的目標。因為缺乏處理個人主觀或含糊不清事項的本能，他們往往完全忽略這些問題。例如，我以前經常花一個半小時計算最便宜的（只需搭乘幾次的）巴士路線。我沒考到到省了幾塊錢所需的時間，精力和不便。

4) 自閉兒往往缺乏個人意義的認識。「熱」字是什麼意思？對以前的我來說，它僅僅是字典中的定義，而不是我的手接觸滾水的感覺。「貓」字意味著我看過的其中一張圖片，而不是我所看到、聽到或觸摸的活生生的動物。精神和肢體的分割限制了我對這個世界如何運作的理解力；我所認識的世界是課本中閱讀的簡化版本。

5) 自閉兒未必能辨別什麼情況是可能或和不太可能發生。雖然他能夠以邏輯推斷發生的事件的概率，他卻不會自然察覺到這點。如果沒有刻意去檢討自己的思想，他會很容易地把小說和陰謀論當著如下雨一樣有可能發生。我曾經度過許多不眠之夜，想著如果應付外星人入侵地球、時間旅行者的暗算和恐怖分子的核攻擊等等。

6) 自閉兒往往因不能處理「可能性」的概念，而把未來意料會發生的事故當著是固定的。對他們來說，未來就如過去一樣：每件事都能夠明確的說明是否發生過。如果發生了，地點、時間和其他詳情也是都是固定，不能夠更改的。因此，他們的計畫只有單一的過程和結論，絲毫無法意識到在這固定的框架外的其他可能性。

我少年時常想像我創立自己的企業，在 25 歲賺取了新幣一百萬元。之後，我的企業擴充到了全球。我在 35 歲時擁有十億美元後，應用這些資金去創造一個著名的研究學院。這個學院將聘請最優秀的科學家以解決全球性問題，如：治癒癌症。由於沒有意識到要完成這項大工程的人為因素，我想像這一切都會順利地以計畫進行。

7) 自閉兒通常會把其他人當著是自己的分身。缺乏意識個性的本能，他把自己的個人信念、喜好、看法等等當著是唯一合乎邏輯的可能性。根據之前的觀察，他可能會勉強地接受他人會因思想故障做出不同的反應。這並不會改變他對擁有唯一正確的方法的「真理」的看法。

什麼營養補品有利於自閉人士？

雖然我不是一位專業營養師或醫生，我可以分享我個人的經驗。雖然營養補品不能治療自閉症，但能夠幫助次要的問題，如：慢性疲勞、竇過敏、免疫系統虛弱，消化力差等等。

多年來，我注意到我的血壓低得反常。我也注意到我容易疲勞，每天要有 10 個小時的睡眠補充身體。在 2009 年年底，我懷疑低血壓可能是我疲倦的原因。我決定每天副食約 1 克鹽提高血壓，一共維持 3 個星期。血壓回到正常水準後，我不再下班後感覺崩潰。但我仍然需要長時間的睡眠。

在 2010 年年中，我為一間應用生物醫學治法的自閉症診所打工。我為了更瞭解自己的工作，主動去閱讀許多關於營養補充和其他生物醫學治療模式的書籍。兩個月後，有一名自閉兒的母親正好跟我提到維生素 B12 對她的作用。在給自閉兒補品之前，她先嘗試一下。結果她感覺精神飽滿，不再感覺疲倦了。這時，我意識到我也可以應用我新的知識來提高自己的生活素質。

我嘗試每天早上服用 250 微克的維生素 B12（較便宜的氰鈷胺版）。這減短了我一小時的睡眠時間。然而，服用 500 微克會造成我失眠。

然後，我購買了一瓶 100 億 CFU 的益生菌，服用了一粒藥丸。我隔天覺得肚子有一種「非常健康」的感覺。糞便也變得凝固和同質。我每週服用一粒，不再有胃流感的毛病了。[我用完了 100 億 CFU 的藥丸後，每週就只服用一粒 20 億 CFU 的益生菌。]

我決心不再時常被喉嚨痛困擾後，開始每日服用 1 克的維生素 C 和 30 毫克的 OptiZinc® 鋅。即使我許多同事在打噴嚏和請病假，醫生還是一直遠離我。我現在每週只服用 3 次鋅，以防過量服用。如果我感到有任何不適，我也會每日服食 3 次 Life Extension 的 300 毫克乳鐵蛋白（Lactoferrin）。

我下一個重大的突破來自自己歐米加 3 多不飽和脂肪酸。當我開始服用 300 毫克的 DHA（腦黃金）為一個星期左右，我發現醒來後感覺休息充足。增加劑量至 550 毫克能夠減少一個小時的睡眠。現在我每天兩次服用一粒 Life Extension 分子蒸餾的「Mega EPA/ DHA」軟膠囊。

我讀到有關消化酶的資料後，猜測強化消化能力可能能夠提高我的精神水準。我嘗試了一瓶廉價的消化酶，但它沒有任何作用。在網路搜尋資料時，我閱讀到有許多讚美 Enzymedica 公司的「Digest Gold」的網上評論。我於是訂購了一瓶，晚飯後服用一粒。我的胃感覺特別舒適，有晚上趕工也不覺得容易累。從此我每週 3 次服用一粒 - 這筆錢值得花。

乙醯-L-肉碱精氨酸 (Acetyl-L-Carnitine Arginate) 也對我有效。雖然它不會讓我感覺充滿精神，但它能夠幫助我驅走精神和體力疲勞。以價錢和效果相比，我個人認為它是相當昂貴的。因此，我只偶爾使用它。

如果想嘗試新的營養補品，就要準備嘗試的補品無效或有不良的副作用。我嘗試服用 500 微克褪黑激素以減少睡眠時間，但它不但對我無效，而確還造成我的身體在我醒來後還保持沉睡狀態（如：動作和脈搏緩慢）。我嘗試用 5-HTP (5-羥基色氨酸) 來改善我的心情，但它在 2 周後就對我失效。與此同時，我嘗試的複合氨基酸補品和昂貴的補腦營養品都對我無效。

有時補品無效是因為劑量太低（例如 DHA）。有時補品需要一起配合其他補品服用才有效力（如鋅和維生素 C）。有時需要品質好的補品（如「Digest Gold」）或者容易被人體吸收種類的補品（如 OptiZinc®與氧化鋅）才能見效。

我勸讀者不要盲目地接受售賣昂貴營養品推銷員的建議。直到現在，我仍然懷疑的抗氧化劑，免疫系統因素，順勢療法和傳統草藥等等的奇跡。我們自己要培養良好的基本科學和營養學知識，以免做出錯誤的判斷。

請注意以下幾點：

- 我只是分享個人經驗，而不是提供忠告。
- 服用任何營養補品之前，請先向醫生諮詢。
- 營養補品對不同的人會有不同的效果。
- 我介紹以上的營養補品沒有收到任何金錢
- 我已經接觸情感本能幾年後才開始服用營養補品。雖然不知道這些營養補品會對童年的我有任何效用，但我相信會對我有益。

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

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://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爲，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爲、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>

我的自閉兒有甚麼出路?

大多數的成年自閉人士都是無業的。就算他們在校學表現出眾，但他們性格固執、難以在不肯定的情況下作決定、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困難重重。擢升為經理或主管的也同樣處處碰釘。最困難的工作需要他們擔當以下：

- 頻繁和深切的**交際互動**
- 經常要準確而迅速地處理**突發事件**
- 聆聽一次就得準確無誤地記得**口頭指令**
- 靈巧操作的小**肌運動**
- 在**嘈雜和匆忙**的環境下工作

自閉人士時常會堅持高品質，而且有長時間不停工作的習慣。善用自閉人士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
- 在自閉人士專長領域有挑戰性的專案

合適的工作包括：教授、電腦程式師、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：

- 培養一項重要或是其他人所需要的才能；
- 尋找精明的夥伴以發掘他們的天賦；
- 為他們選擇一份他們較喜愛的工作；
- 尋找讓他獨立行事的上司。

家長可以先培養他們的天賦，將自閉症的傾向和著迷發展成有用的技能。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，成功成為一位元家畜處理設備設計師和動物學教授。

我應怎麼教導自閉青年管理自己的生活呢？

自閉人士不能夠容易地計畫和決定事情。他們腦袋各部份不能相互協調。他們的困難包括以下幾點：

- **有限的專注力：**由於每件事情對他們同樣重要，他們不能夠自然地集中於重點。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，自閉人士做事速度較慢。
- **不理解因果關係：**他們可能無法判斷和感受自己的行為所帶來的後果。因此，他們可能做出不利的決定，然後就堅持到底。這從他人的角度看起來似乎覺得自閉青年愚蠢或的情感未成熟。
- **遲疑不決：**他們不清楚如何處理未知、不明確和意料之外的事情。由於情景意識欠佳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的目標和做事方法，但實際行事的時候，他們卻難以致力追求目標。

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. 這些選擇會帶給我怎麼樣的生活？
4. 誰會跟我一起走過這旅程呢？
5. 我要付出和犧牲什麼才能夠達到目標？
6. 我要怎麼開始？

你可先嘗試回答以上問題，並自設一個範例：寫下自己的目標宣言，列出自己生活中擔任的角色（如：家長、員工、朋友、義工），記錄你每週計畫如何培育不同的角色。當你對這個過程熟悉後，可指導自閉青年做同件事。

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）。

注意：這習作所能給予的幫助是有限的。自閉青年經常過度依賴邏輯來做決定，而這些習作也是依賴邏輯的。有見及此，他必須同時學習如何運用他的情感本能和靈活應用知識。

你是否有任何忠告可給有抱負心的自閉青年嗎？

接受事實。聆聽他人的批評。無論是關於自己或地球生活，真相往往是很難聽的。要接受了事實，你才能成長，思想也才能成熟。

為自己的生活負責：要守信用-說到辦到。付不起的東西就不要買。為自己的錯誤負責，確保不要再重複錯誤。如果不懂就去學。如果有空閒時間就用來學習新技能與改善自己。碰到困難儘量靠自己決絕自己的問題。

成為解決方案的一部分：地球問題多得很；不要再增添更多問題。如果餐桌子骯髒就幫忙清理。回收紙張，不要隨便印刷。如果不需要電器就把它們關掉，以節省能源。要有公德心，不要隨便亂拋垃圾。不要浪費食物。即使無法阻止他人增添地球的問題，自己可避免成為他們的一分子。

接受「足夠」的概念：接受你的時間、精力、資源和耐力都有限。辦事時把必要的事務做好，不必要的就免。接受你可能永遠無法實現自己的理想目標和夢想，但你可創造一項你能夠勉強接受的情況。地球是個受到很多限制的世界；智者明白成功是不容易爭取的。

以大局的眼光進行投資：人壽和意外保險，加上足夠的銀行儲蓄，可以買到一份安心。精心挑選的營養補品可以買到健康。一台大型顯示器、快速電腦和高速互聯網連接可以買到生產力。學習如何做出有價值的投資，以改善自己的長遠生活，而不是盲目存款或胡亂消費。

避免不划算的風險：登山和潛水不但危險而且也昂貴。飲酒和吸煙不但花錢，也會造成健康問題。刺青不但難以去除，也會給大部分的雇主留下壞印象。我個人不會搞這些，因為我認為這些不值得我去幹。

完成已開工的項目：一項成功完成的項目好過一百項未完整的項目。成功完成的項目可列入履歷表作為自己的成就。如果你認為自己沒有時間或精力來完成一個項目，就該考利推遲或取消了它。注重你可承擔的項目，確保好好地完成它們。

保持謙虛：不要輕視或排斥平凡的工作。愛因斯坦曾經是一位專利書記，湯瑪斯·愛迪生曾當過報童。我們也不要小看比我們簡單的人，因為他們有一天可能會成為我們的上司。不要把自己看得太過高；即使你是天才，全世界也有可能幾千百萬人比你還要厲害。

珍惜他人的時間：其他人也有自己的生活。他們有苛刻的老闆、緊迫的期限、嚴重的家庭問題、嫉妒的配偶和如何付賬單等等的煩惱。如果你希望他們能夠放下他們的生活中的所有的一切來幫助你，荒謬！

提供妥協的餘地：堅持向他人施加強烈的宗教信仰或個人信念會使到大家的生活難過。大家各有不同的意見，也會有許多不同意的看法。我們不必堅持要如秦始皇一樣統一天下，而是要找出如何相互幫助達到共同的目標。如果我們不先尊重和接受他人，那他們怎麼可能會尊重和接受我們？

贏得（而不是強求）別人的尊重：如果要他人承認你的才華，就得先取得一些成就。在現實生活中，高中畢業出來工作是不可能馬上就能夠賺百萬美元。如果你尋求名譽、財富或地位，那你就得努力去爭取。

接受失敗和遺憾：玩電腦遊戲時，我們有無限量的機會來解決遊戲難題。如果遊戲分身死亡，你可隨時再啟動新遊戲，重新開始。不幸的是，遊戲是不是真實生活。在現實生活中，你可能連第二次機會都無法得到。即使問題不是因你而起，大家可能永遠不會忘了你所犯的錯。失敗是生活的一部分，遺憾也是難免的。你只能細心地向過去學習，勇敢地向未來前進。

活在現實世界中：人們沒有空戰鬥神秘的惡勢力、穿梭時空或解密古老的謎題。如果他們不找一份工作，他們就得挨餓。你也得完成你的功課，打掃房間和支付帳單。臉譜，「第二人生」和 Wii 都可以等待。

活得有意義：我們最大的挑戰是如何在這個充滿痛苦和艱苦的世界裏找到意義。宗教、慈善、哲學、藝術、甚至數學是地球人尋找意義的其中方法。尋找自己能夠走向靈感和快樂的道路吧！像蓮花一樣，從泥濘的水域中升上來，盛開美麗的花朵吧！

你是否有任何忠告可給自閉兒的家長嗎？

兩位擁有相同症狀、背景和年齡的自閉兒可同時接受同樣的療程，但效果可能完全不同。孩子和家長的態度可有巨大的影響力。

你可引導一匹馬到河邊，但你不能夠強迫它喝水。如果自閉兒很樂意向他人學習、一直恨不得改善自己；就算家長不支持他，他也能夠達到很多目標。但如果他堅持拒絕幫助、一直不停地反抗，這樣就算家長日夜不休的努力也奈何不了他。

有些自閉兒每天都要求要一個新玩具。如果家長拒絕，他們就勃然大怒，打亂家庭生活。出外用餐時，他們心血來潮隨便點菜，吃一小口就拒絕吃剩下的菜肴。這些自閉兒成長後絕不會珍惜福分，也不會依賴自己。他們只懂得向家人或政府要求福利，成為社會的寄生蟲。

成功人士都會為自己的生活負責任。如果他們想要得到東西，他們會努力去爭取或賺取它。如果犯了錯誤，他們會承擔後果。他們也會遵守諾言，說到一定做到。如果他們有不足之處，他們會設法改善與提升自己。

如果家長希望自己的孩子能夠功成名就，就必須承諾嚴厲管教子女。自閉症不是免了藤條的藉口。擁有財富也不是過於寵愛孩子的藉口。小孩無論有沒有特殊需要都一定要好好管教。這樣他才能培養個人責任感、適當的謙虛和基本禮貌。

一些可以灌輸個人責任感的家規包括：

- 如果孩子想要玩具或奢侈品，他得用做家務、差事或考取好成績來換取。
- 如果孩子沒有吃完膳食，他下一餐就得挨餓。他也要看完了一部關於全球饑餓的紀錄片才能再回到餐桌。
- 如果孩子偷了東西，他不但必須把贓物歸原主，也必須捐同等價值的東西或款項給慈善。
- 如果孩子傷害了他人或亂發脾氣，直到他以慈善工作彌補所破壞價值的兩倍左右為止，他將失去所有特權。
- 如果他借錢不按時付款，他不但得支付利息，也會失去任何還沒耗用的獎勵。所有被充公的物品和款項將會捐給他最喜歡的慈善機構。

你會推薦什麼樣的資源給有抱負心的自閉青年嗎？

自我改善：學習有關個人責任、如何設置目標和其他執行職能是成功必要的。

- 史蒂芬·柯維：《高效能人士的七個習慣》
- 大衛·艾倫：《儘管去做：無壓工作的藝術》

內在心靈：接受我們在地球的生命是內心旅程重要的部分。地球生活不只是無意義的苦難和痛苦。

- 李查·巴哈：《海鷗喬納森》/《天地一沙鷗》
- 安東尼·德·聖埃克絮佩里：《小王子》
- 尼爾·唐納德·瓦爾施：《與神對話》系列
- 拜倫·凱蒂：《我需要你的愛——這是真的嗎？》

進化心理學：閱讀了人類的「非理性」的解釋幫助我接受我所碰到的社會規範和偏見。

- Geoffrey Niller：《The Mating Mind》
- 大衛·巴斯：《進化心理學：心理的新科學》

財務：錢是現代生活的重大限制。因此瞭解它是如何運作和學習如何正確地使用它是非常重要的。

- 羅伯特·清崎：《富爸爸窮爸爸》系列
- 納西姆·尼古拉斯·塔勒布：《隨機致富的傻瓜》

營養：學習我們身體是如何運作可幫助我們改善生活。

- Michael F. Roizen：《你：保持年輕：延緩衰老》
- Patrick Holford：《New Optimum Nutrition for the Mind》

自閉症：有許多有益的書籍可以幫助自閉人士；絕對是值得去學習與參考。

- 托尼·艾伍德：《亞斯伯格症進階完整版》
- 坦普·格蘭丁和肖恩·巴倫：《隱藏的社會人際規則》

懷疑論者：我們必須仔細檢查我們的知識和假設，以防被江湖醫生和推銷員給欺騙或誤導。

- 本·戈爾達萊 (Ben Goldacre)：《糟糕的科學》

英文書籍完整的列表可在此下載：<http://astore.amazon.com/iautistic-20>

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。

毅雄在 2001 年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。他敞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《地球星兒》(Star Child on Earth) 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。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