

阅读下列作者的著作:

- 坦普·格兰丁博士 (Temple Grandin), 本身是一个自闭症患者, 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况。
[<http://www.grandin.com>]
- 多娜·威廉姆斯 (Donna Williams), 一位拥有美满婚姻的艺术家。她同样写了不少身为自闭症患者的亲身经历, 而且她的文章真挚感人。
[<http://www.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如何与自闭症儿童相处的书籍。

参阅其它有用的书籍:

- 鲍勃·伍德沃德 (Bob Woodward) 和玛戈·哈根波恩 (Marga Hogenboon) 合着的《*自闭症: 全人治疗*》(Autism: A Holistic Approach)
- 添·劳伦斯 (Tim Laurence) 的《*荷夫曼方法*》(The Hoffman Process)
(属一般情感治疗的书籍)

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。

浏览自闭症的相关网页:

英语网站 - <http://autism-resources.com> || <http://autism-pdd.net/autism-treatments.html>
- <http://autismpress.com> || <http://cdc.gov/ncbddd/dd/ddautism.htm>
中文网站 - <http://hkcdcity.net/specialed/autism/> || http://geocities.com/autism_hk/

部份自闭症人士服务机构 (注意: 作者并非与机构有挂钩, 尚有许多机构不能尽录, 读者可以在互联网上搜寻和浏览。)

新加坡自闭症资源中心

(Autism Resource Centre)

No. 6, Ang Mo Kio St. 44, Singapore, 569253
<http://autism.org.sg> || (65) 63233258

英国全国自闭症协会

(National Autistic Society)

393 City Road, London, EC1V 1NG, UK
<http://www.nas.org.uk> || (44) 0 20 79033599

香港自闭症人士福利促进会

(Society for the Welfare of Autistic Persons)

九龙石碇尾村第十九座 210 至 214 室
Room 210-214, Block 19, Shek Kip Mei
Estate, Sham Shui Po, Kowloon, Hong Kong
<http://swap.org.hk> || (852) 27883326

美国自闭症协会

(Autism Society of America)

7910 Woodmont Avenue, Suite 300, Bethesda,
Maryland, 20814-3067, USA
<http://autism-society.org> || (1) 301 6570881



自闭症儿童家长指南

<http://iautistic.com>

最后更新日期: 2007 年 10 月 22 日

Copyrighted © 2006-2007 Eric Chen. 感谢流萤修订。

综观--甚么是自闭症?

自闭症是一种终生的发展障碍, 它影响了患者与外界相处和沟通的能力。尽管患者看似与正常人无异, 但病症令他们对这世界有不同的体验。不明白的人常常觉得自闭症患者很自私、反应迟钝、冷漠、而且特立独行。

由于社交接触令患者感到不安, 于是常处孤独。他们缺乏社交本能, 因此不懂怎样去关怀、去分享、去掩饰自己。他们不会与别人玩耍、交谈、做朋友, 甚至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; 受惊的孩子往往会藏身于自己的思想中。为了躲避混乱, 他们会拼命依附那些他们可以预计的事, 形成对某些事物特别着迷。

自闭症孩童因为不能确定此刻发生的事, 故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, 他只好笨拙地模仿动作。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。

许多自闭症人士无法辨识立体空间; 世界对他们来说是平面的, 就好像在看电视一样。由于缺少深度、位置、移动的意识, 故无法与身体协调。其笨拙的举动常常带给别人麻烦, 譬如: 倾泻饮品、绑错鞋带、弄坏东西等。

作者声明:

1. 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症儿童。读者需要了解自己的情况, 请咨询合格的专业人士。
2. 任何在这小册子提及的产品与服务(特别指明则例外), **概与作者无涉**。
3. 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**。

鸣谢：本小册子初版于 2007 年 1 月 10 日，由于匆忙付印，译本略有瑕疵，蒙香港弱智服务人员协会大力支持，除协助修订小册子之译本，更赞助此修订版的印刷费用，特此鸣谢。

自闭症可能导致甚么问题？

- 自闭症患者难于应付其面对的世界，他们可能一生都在逃避。
- 患者不善交际，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 166 个儿童中就有 1 个患上自闭症。虽然大多数患者均为男性，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，轻度患者或会很聪明，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）或食物过敏所造成。自闭症的成因或有很多，至今仍未有统一的答案。

我该怎样教导我的自闭症孩子？

由于自闭症儿童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。

挤压器具疗法 (Squeeze Machine)：这是一个让使用者感到舒适而且可持续承受身体压力的器具。坦普·格兰丁 (Temple Grandin) 就是利用这样的器具令其情绪稳定下来。[<http://grandin.com/inc/intro-squeeze.html> || <http://therafin.com>]

娥兰镜片 (Irlen Lenses)：这种方法通常用来治疗阅读上障碍。这些带有颜色的镜片可以纠正自闭症状中的视觉感知障碍，令患者对世界有正确的认知。每个人选用不同的颜色。透过一贯使用有颜色的镜片来治疗阅读方面的障碍。[<http://www.irlenwa.com.au/>]

如果我的孩子可能患自闭症，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）。

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, 从而弥补患自闭症孩子的知觉官能性障碍。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://en.wikipedia.org/wiki/Sensory_Integration_Dysfunction]

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://www.thegrayscale.org>]

辅助沟通疗法 (Facilitated Communication): 自闭症儿童透过在键盘上打字、指点字母、图像或其它符号以表达他的讯息。初期辅助员训练时会把着他的手作提示。[<http://suedweb.syr.edu/thefic/>]

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。

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

[<http://www.polyxo.com/visualsupport/pecs.html> || <http://www.pecs.com>]

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://www.floortime.org>]

携升疗法 (Son-Rise): 这个疗法重点在于参与自闭症患者的活动, 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>]

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, 指导那些自闭症儿童所欠缺、而极为重要的技巧。[<http://rdiconnect.com>]

怎样能够知道我的孩子是否患上自闭症?

父母往往是第一个发现孩子有患自闭症的迹象, 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. **自闭症儿童不懂与人分享:** 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, 他大多数没有患上自闭症。
2. **自闭症儿童缺乏假想能力:** 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症患者。
3. **自闭症儿童言语表现异常:** 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, 那么他应该不是患上自闭症。
4. **自闭症儿童坚持一成不变:** 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症患者。
5. **自闭症儿童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, 那么他有可能是患上自闭症了!

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, 不幸的是, 自闭症目前还未能根治。

怎样的环境对我的幼儿最为理想?

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症儿童感到紧张及困扰。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：避免太多人在自闭症儿童周围，特别要避免被陌生人包围。人们的噪音令自闭症儿童手足无措，并严重影响患者的注意力。

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，让孩子在光线均匀、颜色柔和的室内游戏。

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

避免款式繁多：自闭症儿童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，再继续下一个项目。

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症儿童遵守规则，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：自闭症儿童可能会听到、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：自闭症儿童会看到其极速的闪光。

自闭症有哪些治疗方法？

应用行为分析法 (ABA)：这是普遍使用的科学方法，利用赏罚制度，令自闭症儿童逐步学会新的技能。然而有些人认为这套训练太昂贵，而且引导儿童学会的机械性行为，未必能应用于真实生活中。

[http://en.wikipedia.org/wiki/Applied_Behavior_Analysis]

精神药物疗法：有些精神药物常用于治疗自闭症儿童。但由于长期服用可能会有严重的副作用，所以一般只在无计可施下才暂时使用。

[<http://osiris.sunerland.ac.uk/autism/drug.htm>]

无酪蛋白和去麸质饮食疗法 (GFCF)：很多自闭症儿童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，于是让自闭症儿童避免饮食这类食物。

[<http://www.gfcfdiet.com>]

抗酵母疗法：有些专家相信酵母感染（产生于抗生素疗法中）会令自闭症儿童病情恶化。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）。患者须接受医生的治疗，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://nutritioninstitute.com/Autism.html> || <http://healing-arts.org/children/antifungal.html>]

补充说明：这些方法只是对某些儿童患者出现成效。使用前应该先征询医生、药剂师及医疗界专业人士。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 1000 毫克，与镁合用

镁: 6.7 毫克/千克*/天；最大用量为 400 毫克

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)

维生素 C: 8000 毫克/天 (青少年及成人的用量)

注意：避免使用含天冬酰胺苯丙氨酸甲酯 Aspartame（天冬甜素 Nutrasweet）的维生素，因为这种物质可能会引起危害。

[<http://autismwebsite.com/ARI/newsletter/dosage.htm> || <http://healing-arts.org/children/nutritional.htm>]

结构化教学 (TEACCH-Treatment and Education of Autistic and related Communication Handicapped Children and Adults) -利用有结构的环境，以图片配合生活/学习流程的教学和训练方法，帮助加强沟通和有序的生活。 [<http://www.unc.edu/dept/teacch>]

自闭症儿童家长指南 - <http://iautistic.com>

我的自闭症孩子有甚么出路？

大多数患自闭症的成年人都是无业的。虽然有些患者在校学术表现出众，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

自闭症患者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。善用自闭症患者的特长的的工作，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。

期望自闭症患者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。正如自闭症患者坦普·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。

我该如何帮助自闭症儿童玩耍？

自闭症儿童不像一般儿童那样理解游戏方式。他所关注的与众不同，因为他不能够：

- 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）

与其强迫自闭症儿童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，去开拓他的知识及兴趣；
- 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。

我该如何处理孩子的特别兴趣？

自闭症儿童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影片的时候，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、吸尘机、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。

很多自闭症儿童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。

怎样使我的孩子较为健谈？

患自闭症的儿童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，否则你很可能会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：「体育课时，你的鞋子有没有吻着足球？」

意思具体的：「体育课时，你有没有下场去踢足球？」

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。

怎樣帮助我的孩子处理自己的情绪？

很多患自闭症的儿童表现不好的原因，是由于他们不知道自己的情绪，也不懂得如何适当地将它们表达出来。虽然孩子可能会因为应付社交活动、被欺凌、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。

由于自闭症儿童动作不够灵活、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。

很多自闭症儿童是完美主义者。他们坚持以自己心目中「完美」的方式去做事，也会用很高的标准去评价自己；因为他们害怕失败，任何一件事都要花上很多时间作准备。也会对批评十分敏感，大概他们相信自己所做的一切都是正确的，而且已尽了最大的努力。除非我们帮助他们可以接受「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。

很多自闭症儿童会对他们周围的事物感到愤怒。他们讨厌别人要他们遵循某些规则，忽略了他们的需要，或常常使他们感到困惑。要让他们和别人和睦相处，他们这种和别人之间的疏离感（和孤独感）才会消失。

作者对尼尔·唐纳·沃许（Neale Donald Walsch）的著作「与神对话」、「与神为友」、「与神合一」有高度正面的评价。这些书告诉我们，我们这个世界是一个善良、美丽、和有意义的地方。

其它一些心灵书籍，也可以帮助我们知道为什么世界是这样（不完美），为什么我们活在这里，我们怎样利用自己的生活经验，把和平、意义和和谐带到社会来。然而要注意的是，自闭症患者很可能会极力宣扬其相信之事物。

我如何帮助我的孩子适应学校的生活？

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。否则，同学可能会恶意指责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。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：独自一人坐在前排靠墙边的座位。

书面指示与教材：自闭症儿童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：自闭症儿童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：自闭症儿童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：自闭症儿童生活就像梦游一样，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：自闭症儿童记忆力虽强，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：很多自闭症儿童包括作者本人，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。

患自闭症的儿童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。

患有自闭症的儿童一般是从**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。

怎样鼓励我的孩子结交朋友？

患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，却又害怕把对方认错。
- **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。自闭症患者像机械人一样，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**：自闭症患者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**：有些自闭症患者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**：许多自闭症患者在和他人交往时，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。

如果我的孩子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，自闭症儿童由于感官紊乱，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，就会以自闭症儿童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：乘车费用及巴士公司如何营利）
- 人类学（例：有关巴士的各行行规）
- 政治学（例：巴士工会）
- 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症患者呢！

我应怎么教导青少年人管理自己的生活呢？

自闭症儿童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：**自闭症儿童不懂得处理未知、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。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）对此项习作有更详细的阐释。

但注意这习作所能给予的帮助仅是有限的。自闭症青少年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。

怎么做可以令其它儿童接受自己的自闭症孩子？

由于一般孩子心智尚未足够成熟去了解自闭症儿童，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症儿童、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。

若要让学接受班上的自闭症儿童，老师的角色是很重要的。作者对此有以下建议。

勿告诫：命令或告诫小孩子「应用友善态度对待自闭症儿童」可能会有反效果。他们可能会阳奉阴违，背地里伤害自闭症儿童。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症儿童。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》引导非自闭症孩子。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症儿童。

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

让孩子有所为：提供合作机会，让自闭症儿童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，包括患自闭症的朋友。