

自閉的天地：瞭解自閉症兒童的內心世界

臨床心理學家蘇漢基

引言

筆者數年前曾經參加一個由美國北卡萊萊納州大學舉辦的自閉症訓練工作坊，深深記得一位風趣幽默的導師在五天的訓練中，反覆不斷地把自閉症人士形容為一班「具獨特生活文化的羣體」。他之所以強調這個看法，是希望學員以尊重文化的態度來接納自閉症人士獨特的思考及行為模式，學習持包容的心態面對自閉症異於常人的行為。他相信若能放下「正常/失常」的成見，鬆開思考的枷鎖，訓練員便能更全面地透視問題，應付問題的選擇便會擴闊。我十分認同這位導師的想法，他的觀點令我覺得幫助別人明白自閉症人士的行為模式，跟旅行團導遊的工作（即帶領團員認識異國文化）十分相似。筆者嘗試在本文充當導遊，帶讀者參加這個「自閉天地旅行團」，探討自閉症五花八門的行為問題及其處理方法。

自閉症文化

若希望體會自閉症孩子的思想行為，你可試試回憶一次出外到陌生地方旅遊的經驗。假設你參加了一個日本五天團，飛機在晚上到達日本。入住酒店卸下行李後，你不幸發現自己的相機沒有上菲林。爲了不要錯過觀光拍照的機會，你惟有找地方買菲林，你於是向導遊查問到附近便利店該怎麼走。導遊耐心向你解釋，教你如何轉來轉去，行前行後走到最近的便利店。聽過指示之後，你便戰戰兢兢上路。不懂日文的你，在陌生的街上頓感自己是個又聾又啞又盲的人，心裏一直忐忑不安，生怕出錯迷路，求救無門。稍後你成功到達便利店，買了需要的東西，隨即用心辨認原路折返，終於有驚無險地回到酒店休息。其後兩晚，你沿相同路線出外購物，不過因爲你已經對環境稍爲熟悉，所以再不如首晚般惶恐不安了。到了第四天早上，陽光普照，四周景物一目了然，你突然發現過去數晚光顧的便利店，就在酒店旁橫巷盡處。你其實不用走迂迴曲折的大街到那裏，只要直行便可。你暗忖自己過去兩晚爲什麼只會「死人尋舊路」，不懂走捷徑，當晚你便利用這條捷徑到便利店去。

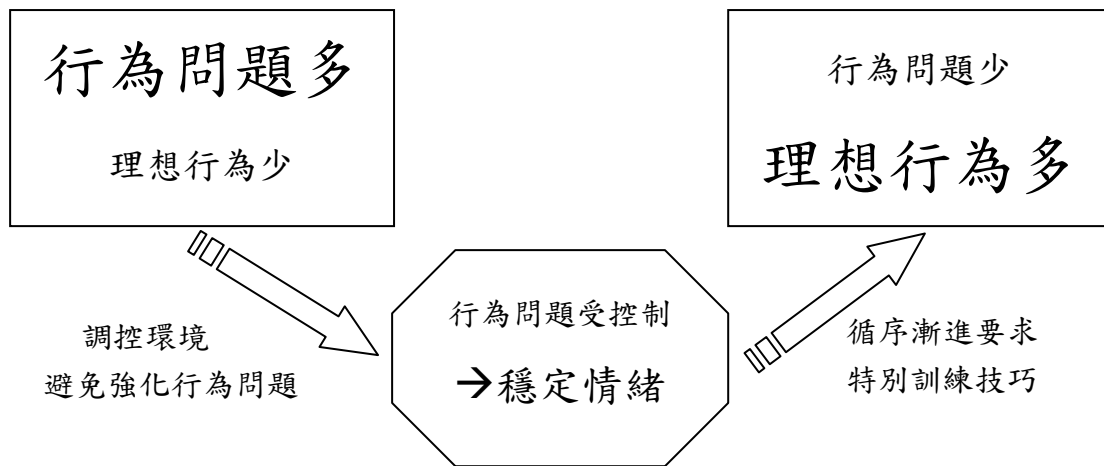
上述假設的處境，可以幫助我們較容易明白自閉症兒童的行為表現。自閉症主要症狀有三：溝通障礙、社交互動障礙及重複偏執行爲

或興趣（American Psychiatric Association, 1994）。

- （一）溝通障礙—大部分自閉症兒童缺乏正常的語言發展。他們像不懂日語的人去到日本旅行一樣，說不通、聽不懂、也看不明。在此情況下，照顧者不單難以明白孩子的需要，同時亦無法運用語言指令使孩子明白要求。即使一些稍有語言能力的自閉症孩子，他們縱然懂得說話，但亦辭不達意，未能發揮語言溝通的功能。
- （二）社交互動障礙—自閉症兒童很難與朋輩發展社交互動行爲，正如當我們到日本觀光，由於沒有共同語言，我們的社交活動也會非常有限。自閉症兒童一般缺乏社交動機，自我離羣，若勉強他們參與羣體活動，他們可能會有不安和焦慮的表現。然而，有些自閉症孩子稍具社交動機，他們會以不尋常的方式去親近別人，如推撞、貼近其他人或語無倫次地向人說話等等，但這些行爲往往被誤會成對別人的騷擾。
- （三）重複偏執行爲或興趣—重複偏執行爲與上述「死人尋舊路」的現象十分相似，兩者都是以持守固有習慣來降低焦慮。由於社交及溝通阻礙，自閉症兒童往往無法應付日常生活環境的挑戰，他們因而常常處於強烈焦慮不安的情緒之中。重複偏執行爲是自閉症兒童掌握安全感及控制感之途徑，能幫助他們應付焦慮。若照顧者強行制止孩子重複偏執的行爲或興趣，很多時會令孩子的焦慮感劇增，引發難以收拾的情緒反應。

處理目標

很不幸，醫學界至今仍未成功找出自閉症的成因，更遑論治療的藥物或手術，心理治療仍是訓練自閉症孩子的主流選擇。心理學家普遍基於行爲治療理論及技術，分析及處理自閉症孩子的行爲問題。根據筆者經驗，處理自閉症行爲問題的首要目標是先行穩定孩子情緒，降低焦慮，然後是同步地提升理想行爲的頻率及減少行爲問題出現的機會，最終令理想行爲—行爲問題的比例值增大（見圖一）。



圖一．行為問題處理的目標及策略（調控環境、避免強化、循序漸進、特別技巧）

在問題未受處理之前，孩子生活中出現行為問題的時間會較出現理想行為的時間多，理想行為－行為問題的比例值低。在此階段照顧者要藉調控環境令行為問題出現的機會盡量減低；當行為問題出現時，照顧者亦要以避免行為問題受強化的原則來制止行為問題不斷惡化，好使行為問題受到初步控制，增加孩子情緒穩定的時間。當孩子的情緒穩定後，照顧者要把握機會訂立合理的訓練要求，配合適當訓練技巧，循序漸進地提供訓練，令孩子生活技巧能力得以提升，以致理想行為出現的機會增加，行為問題減少，最終扭轉初期行為問題多於理想行為的局面。

以下筆者會分別就自閉症兒童三方面的行為障礙，把照顧者常有的疑問列出，並提供解決應付問題的方法。為方便讀者掌握方法背後的策略，筆者會用括號把策略記在方法之後。（策略包括四項：調控環境、避免強化、循序漸進、特別技巧）

溝通訓練

溝通困難是自閉症兒童的基本障礙，亦是大部分行為問題的根源，所以提高孩子的溝通技能應視為不容忽視的訓練重點。

「我的孩子不懂說話，常常發脾氣……」

首先不要急於進行語言訓練，可從非語言表達開始（循序漸進）。我會建議照顧者在生活中多要求孩子以動作表達需要，例如上廁所前輕拍褲子示意，或用手指向想要的東西。照顧者應利用孩子喜愛或生活必需的事物作為訓練媒介，如玩具、衣物、食物或食具等，並刻意

把孩子想要的東西放高，例如把糖果薯片放在櫃頂上，或在吃飯時故意遺忘派發筷子湯匙給孩子，製造表達的需要（特別技巧）。照顧者要緊記不要事事對孩子「照顧週到」，須要求孩子先行表達，然後才滿足他的需要。當然照顧者亦要有心理準備面對孩子因急於得到想要的東西而發脾氣的情況，要耐心堅持合理的表達要求。本階段的目標是讓孩子習慣以行動來表達。

「我的孩子只會說單字，不懂說句子……」

凡事必須循序漸進，照顧者必須留意，要求孩子由單字表達至句子表達，中間需要超越很多層次，故此這並非合理的目標。照顧者要訂立合理的短期目標（循序漸進），例如 1.增加不同處境的表達頻率（例如：家中及外出用膳都要先說「飯」）；2.擴大單字詞彙（例如：要求懂說「飯」字的孩子學說「湯」、「餅」、「水」等）或 3.把單字表達延伸至疊字或兩至三字的短句（例如：要求說「飯飯」、「食飯」、「要飯」甚或「我食飯」等）。

「我的孩子愛重複別人的問題，如鸚鵡學舌……」

重複別人說話反映孩子可能未能掌握問題或要求的意思，照顧者必須簡化語意（特別技巧）及縮短句子（循序漸進），嘗試以不同方式幫助孩子明白自己的意思。若改變說話方式後仍未能讓孩子明白，照顧者便要想清楚所要表達的意思很可能是超越孩子的理解能力（例如要求一位只可認數的孩子計算），應放棄不設實際的期望，調節要求至合理程度。

「我的孩子常語無倫次，答非所問，重複說『我殺死你』……」

若孩子具備語言能力，但很多時語無倫次，照顧者要選擇性地回應孩子的說話（避免強化）。當孩子重複不合宜的表達，或向照顧者說「我殺死你」之類的說話時，照顧者要保持平靜，勿慍勿怒，並要故意忽視，避免作出任何不必要的反應，包括反問（「咩嘢話」）、責備說教（「你咁講唔啱」）、注視或展露好奇的面部表情，以免強化孩子不合宜的語言表達。與此同時，照顧者亦要以堅定態度簡潔重申對孩子的要求，把握孩子作合宜語言表達的時機，即時以表情（展露笑容）及說話（如「啱啦」）作回應。如此，孩子便能透過照顧者不同程度的反應，直接經驗甚麼表達能夠得到回應，甚麼表達是不被接受的。

「我的孩子不會聽我說道理，不懂守規矩，經常要我即時滿足他的需要……」

照顧者在照顧孩子時須清楚劃分語言表達訓練及紀律訓練。假如孩子未有語言表達的能力，進行紀律訓練是不設實際的（循序漸進）。若我們一方面要求孩子藉說話表達要求，但同時卻又以紀律考慮來不讓孩子的需要得到滿足，我們只會令孩子混亂，阻礙學習的效率。對未掌握語言能力的孩子，其訓練目標應是刻意讓他們經歷語言表達的功能，即在說話後其需要得到滿足（特別技巧）。所以，若他們以發脾氣來得到他們想要的東西，照顧者要視乎孩子的能力，堅持要求孩子先以動作或語言表達，隨後便即時滿足他的需要。這樣，孩子的表達行為才會受到強化。

教導守規舉的適當時機，需待孩子成功建立較穩定的表達能力之後。那時，照顧者可在孩子提出語言表達後因應情況要求孩子稍等，逐漸延長等候的時間（循序漸進），慢慢讓孩子體會什麼時候大人才會滿足他的要求，什麼時候即使表達了也不會得到回應，從經驗逐步學習守規舉的道理。

值得一提的是，雖然很多照顧者以為講道理這種管教方式是代替懲罰責罵的理想方法，但這事實上並非如此，很多時講道理是無法減少行為問題的出現。首先，對患有自閉症的幼兒來說，語言理解障礙會令他們難於明白抽象冗長的道理。第二，有研究指出，即使是一般的學前幼兒，講道理的實際影響亦很有限，只有當孩子進入小學至中學階段這方法才會奏效（Burton Banks, 2002）。第三，照顧者往往不自覺地選擇在跟孩子激烈衝突期間講道理，可是在混亂的處境中，有誰能把道理聽進耳裏？所以，在處理衝突的過程中，照顧者切勿說話太多，須把握孩子稍稍平靜的機會才精簡地提出行為要求（如「請你坐低」、「依家做功課」或「踩單車時間已經完啦」等等），並以行動一貫貫徹堅持行為要求，來讓孩子經歷道理，而非一味聽取道理。

重複偏執行為或興趣

「我的孩子到巴士站乘車時總要選搭他的『心水』巴士，若不是他的『心水』，你絕無辦法把他拉上車，或強行離開，因為他會大吵大鬧，有時我要在巴士站和他一起等上數小時，直至他的『心水』出現他才肯上車……」

重複偏執行為可算是自閉症的獨有徵狀，亦是非常棘手的行為問題。自閉症兒童的偏執行為難以理解，與一般孩子吵嚷要求玩具零食、逃避做功課又或是拒絕關電視去洗澡等操弄行為（manipulation）

不盡相同，因為偏執行為背後往往缺乏明顯支持因素，照顧者難以理解孩子如此頑固堅持為的是得到甚麼「着數」；但操弄行為卻大多可以找出可理解的行為動機（如玩具零食、逃避功課或大人注意等等）。若照顧者以強硬手法處理孩子的偏執行為，這容易令孩子作出強烈的反抗，激發難以收拾的情緒。

照顧者若能細心觀察，孩子的反抗行為是屬於操弄行為或是偏執行為其實是有跡可尋的。若孩子表現的是偏執行為，他們的反抗往往帶著強烈的焦慮；若孩子表現的是操弄行為，他們的反抗是不會帶著焦慮不安的色彩。

面對以上情況的照顧者而言，我同意他們無謂跟孩子「正面交鋒」，照顧者可先細心觀察孩子的喜好，從而找方法避免尷尬。這位母親後來告訴我，在孩子多次發脾氣後，她發現孩子的「心水」是選擇某位司機所駕駛的班次才肯上車乘搭！她唯有向車站職員查詢，待那位司機將會執勤時才到達車站，減少等候的時間（環境調控）。

「我的孩子每天均要走同一條路回校……」

處理孩子的偏執行為前，我們必須衡量該行為對孩子的整體影響如何，然後才決定處理的迫切性。若然孩子拒絕上學，行為問題的迫切性自然很高；如孩子只是選擇走同一條路回校，而若能依從他走這條路線，他便會情緒穩定地上課的話，我認為問題的迫切性便不算高。我會選擇暫且不去處理這個行為，好讓照顧者能集中資源應付孩子其他更迫切的情緒行為及學習問題（例如自我傷害行為或溝通訓練等等）。

「我的孩子每晚要決定家人洗澡的次序，不肯依我的指示洗澡……」

這位家長告訴我他的獨子要自己決定洗澡的時間，也要支配她和丈夫洗澡的先後次序。孩子有時會選擇第一，有時會選擇最後，只要能順從孩子的意思，他便不會抵賴逃避洗澡。由於孩子不是藉發脾氣來抗拒洗澡，我建議這位家長要避免貿然發出洗澡的指令而引發爭拗。家長可詢問孩子各人之洗澡次序，然後「批准」孩子的決定（環境調控）。這個做法的目的跟上一個例子一樣，可讓照顧者集中精神處理必須解決的問題（如拒絕做功課等）；同時，照顧者又可以減少跟孩子發生衝突的機會，維持父母的威嚴。

「我的孩子自兩歲以來，逢星期日總要乘火車到火炭站的大堂出閘，然後才肯離開，過去三年風雨無間……」

假如照顧者考慮過上述提及的各項因素，仍決定要處理某項偏執行為的問題，我們就要以擴闊孩子生活經驗為目標，配合「濃茶變清茶」的漸變概念去處理有關問題。甚麼是「濃茶變清茶」概念呢？設想你有一滿杯茶色濃如墨汁的普洱茶，你每次只喝一啖，然後重注清水加滿，如此重複數十次，你想茶色會變成怎麼樣？它逐漸會化為一杯清茶。對自閉症孩子的偏執行為而言，我們必須避免劇烈轉變，若能每次只作少許改變，那麼改變行為的成功機會便會增加（循序漸進）。

面對上述孩子，我提醒照顧者不要抱一蹴即至的奢望，以為一兩次功夫便可以除掉孩子到火炭站的習慣。處理問題最主要的目標是堅持要求孩子先嘗試新的經驗才滿足他到火炭站的習慣（特別技巧）。例如照顧者可考慮要求孩子先到大埔站走一回才乘車返回火炭站，又或者先乘巴士到沙田站才乘火車到火炭站等等。無論如何，孩子最終都可以到火炭站，但跟以往情況不同的是，孩子在進行偏執行為之前會接觸到一些新的經驗。藉此處理手法，孩子面對轉變的不安情緒便能減至最低，而孩子在反覆接受新經驗後亦有較大機會接受轉變，放鬆其偏執行為。當孩子漸漸接受轉變後，照顧者便可增加新經驗跟偏執行為的比例（例如引導孩子先到大埔或太和站等），把偏執行為逐步「沖淡」（循序漸進）。

社交訓練

為自閉症兒童設計社交訓練時，照顧者必須留意孩子在社交遊戲發展所處的階段。正常的社交遊戲發展可依次分為四個階段（協康會，1995）：

- 一. 自我遊戲 (Solitary Play) – 「我自己玩，唔理你玩唔玩」
- 二. 平行遊戲 (Parallel Play) – 「你有你玩，我有我玩（玩不同的玩具）」
- 三. 聯合遊戲 (Associate Play) – 「你又嚟玩，我又嚟玩（玩同一類玩具）」
- 四. 合作遊戲 (Cooperative Play) – 「我地一齊唸吓點玩」

照顧者要以高一層次的階段作為訓練目標（循序漸進）。舉例來說，如孩子在自我遊戲階段，照顧者可以安排一兩位孩子坐在他身邊各自玩自己的玩具，讓孩子習慣與其他人一起。若孩子在平行遊戲階段，照顧者可為各個孩子提供同類的玩具，引導他們投入一起進行聯合遊戲。至於最高的合作遊戲階段，對很多自閉症孩子來說是甚高的

要求，照顧者必須因應孩子個別的進度，考慮是否進行訓練。若能按部就班訓練，不把「越級」要求加諸孩子身上，訓練的成功機會便可提高。必須緊記，把一羣孩子聚集一起進行活動絕不等於社交訓練。另外，有些自閉症兒童非常享受自我的時間，所以照顧者亦不妨考慮是否需要讓孩子在羣體活動後有獨處的時間（特別技巧），藉此強化合羣的行為。

後記

這個「自閉天地旅行團」已到了尾聲，結束前我想強調，放下成見及保持耐性是照顧訓練自閉症孩子十分重要的元素。人性總是習慣「想當然」的，成長中我們各人均累積了不少這樣的成見。很多事情似乎是當然不過，例如兩歲孩兒懂說爸爸媽媽、小朋友喜愛合羣玩耍以及父母不能容讓孩子霸道地控制大人等等。但當你接觸過自閉症的孩子後，你會發現世事不盡是那麼「當然」的。照顧者如能保持開放態度，多放下心中「當然」的想法，按部就班地耐心施行訓練，我相信在處理自閉症孩子的行為問題時必會更加靈活，孩子亦因而可以享受更大的發展空間。

參考書目

- American Psychiatric Association (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Burton Banks, J. (2002). Childhood discipline: Challenges for clinicians and parents. American Family Physician, Vol. 66, 1447-52.
- 協康會。(1995)。《兒童發展手冊》。香港：協康會。