

## 自閉症的訓練及治療 – 概覽

對很多家長來說發現孩子患上「自閉症」是一件十分震驚的事情。在穩定了自己的情緒後，家長便會開始計劃孩子的訓練及治療。從前，為自閉症兒童提供的訓練服務都十分缺乏。但先進的社會，專業人士對自閉症的治療已有很多的掌握及經驗。孩子得到適當的訓練，便能循序漸進地成長及學習。現在的醫療科技雖然未能醫治自閉症，但近年來致力研究各種自閉症介入方法成效的專家，都在早期介入的原則上，達成了一定的共識。

1. 各種介入方法的成效仍有待有關的研究去確實，因此實在難以斷定哪一類方法是最有效的。
2. 正如每個自閉症的兒童都有特別的能力，困難及學習方法。因此，訓練目標和策略必須個別化，針對幼兒的發展階段，獨特能力和需要。
3. 有效的早期介入計劃都包含了以下的主要元素：針對自閉症兒童在社交、溝通方面的困難，減少自閉症帶來的行為問題，個別化的教育課程，以及鼓勵家人的參與。

當家長搜尋資料時，會遇上很多不同的治療方法。有些療法被證實有科學根據。但也有很多療法並沒有強力的科學證據，只有一些個別成功案例的報告。有些家長會不惜花費，嘗試任何有成功案例的療法。但在選擇前，家長應對不同的療法作多方面的理解，以至為孩子作出一個合適的計劃，以致能善用孩子有限的精力和時間。

- (1) 理解各療法 :- 家長應搜集各種不同療法的資料，包括療法的背後理念、針對孩子那方面的困難、訓練的原則，是否有科學根據及實驗基礎…等。
- (2) 理解社區資源:- 家長應多理解社會上為自閉症兒童提供的不同服務。包括：政府辦的教育及訓練機構、專科治療、社團設的訓練及支援，家長自助組織等。
- (3) 理解你的孩子:- 每個自閉症兒童都是獨特的。他們有不同的發展潛能，不同的性格，不同程度的自閉症徵狀。因此應聽取專業人士的意見，並理解孩子現階段的能力及困難，才能做出合適的計劃。

總括而言，透過早期介入，及早期為幼兒提供適當的教育和訓練，是現時最佳的治療原則。針對性的訓練是指針對自閉特徵帶來獨特的困難。研究指出，對大部分的自閉症兒童來說，結構化的針對個別需要的教學模式是十分有效的，當中包括行為處理，社交發展，及溝通…等元素。沒有兩個自閉症兒童是一樣的，因此每個孩子都必需有個別化的度身訂造的教學計劃。

介入計劃及方針大致可分為三類：

- (一) 針對行爲及溝通的訓練。
- (二) 食物、藥物及其他有關的治療。
- (三) 輔助療法。

## 如何衡量不同的治療

在這資訊發達的社會，訓練方法氾濫的世代，我們建議家長在衡量不同的治療方法的一些基本原則。

- (i) 這種治療方法會否對孩子有害？
- (ii) 假如這種治療方法失敗/無效，會對我的孩子和家庭造成甚麼影響？
- (iii) 這種治療方法是否有科學根據？
- (iv) 治療前的評估針對那種困難或特徵？
- (v) 治療方法如何銜接及融合孩子現時接受的服務。切勿全程投入某一種治療而忽略了對孩子的社交、溝通、行爲等的訓練。
- (vi) 這個治療方法曾經對其他孩子有那方面的幫助。
- (vii) 有多少孩子接受過這種治療方法後有明顯的進展。
- (viii) 訓練員曾接受何種針對自閉症的訓練及他們有甚麼經驗？
- (ix) 訓練活動的計劃是如何釐定的？
- (x) 我的孩子得到多少個別的訓練？
- (xi) 如何量度進展的程度？
- (xii) 除了訓練課程外，有沒有配套的家居訓練？
- (xiii) 家長需付出的費用、時間及前往訓練機構的路程。

### 注重行爲及溝通的訓練取向：

自閉症的兒童都有不同程度的行爲問題，不但影響孩子的學習及發展，同時亦帶給家長很多煩惱。

溝通困難是自閉症兒童的其中一項主要困難。他們在語言理解及表達方法會有遲緩的發展，有些會表現鸚鵡式的對話(重複他人的說話)、代名詞的混淆…等情況。語言及溝通困難明顯會影響孩子的情緒及行爲。常見的訓練包括：

Applied Behavioral Analysis(簡稱 ABA) 應用行爲分析

Discrete Trial Training 分次嘗試訓練

TEACCH TEACCH 課程

PECS 圖片交換法

Floor Time 地板時間

Social Stories 社交故事

Sensory Integration 感覺統合

### 應用行爲分析(Applied Behavioral Analysis – ABA)

很多的訓練計劃中都包含了有關應用行爲分析(ABA)的理論：- 得到獎賞的行爲比被忽視的行爲更大機會出現/持續。也有人以 ABA 去代表 Lovaas 所提倡的。

### 「分次嘗試訓練」學習方法(Discrete Trial Training)

在「分次嘗試訓練」中，每一項工作會包含一個要求，孩子的反應，及訓練員的回應。它不但用於改善行爲，也用於教導新的技能。經典的訓練每星期 30 至 40 小時單對單的訓練時段。每一項工作都拆成數個簡單的行爲，讓孩子逐步練習及掌握不同的技能。

### TEACCH Approach

TEACCH 教育模式是在 1970 年代在 North Carolina 大學發展及供佈的。它的主要理論在於利用有結構組織的環境去幫助孩子學習。孩子接受評估 (PEP:Psycho Educational Profile)後，訓練員便根據評估結果去設計相關的課程，針對訓練孩子的社交，溝通及適應技能。TEACCH 製造一個結構化的環境，以增加孩子對環境及他人行爲的理解，從而推動學習。

有些人批評 TEACCH Approach 過份結構化，以致自閉症兒童過於專注於日程表，流程圖等。

### 圖片交換法(Picture Exchange Communication Systems – PECS)

有些自閉症兒童並不能學習到相當的語言程度，以至能用語言去溝通的機會並不高。PECS – 一種另類的溝通媒介增進兒童的溝通，從而提升語言發展。它主要是教導孩子利用圖片去交換想要的物件或遊戲。

### 地板時間(Floor Time)

「地板時間」是一種着重互動，誘發共同注意及建立社交意向的一種介入方法。(由 Greenspan 及 Wieder 提倡的)它主要是透過活動讓孩子在互動中感受親密和愉快的感覺，以致孩子能漸漸投入社交關係，增加互動的興趣和社交的動機。自閉症的兒童表現的溝通意欲或反應比較弱，因此成人要把握兒童流露的微弱動機及行爲作出反應，誘發兒童進入互動世界，從而提升兒童的意向及情感。

### 社交故事(Social Stories)

社交故事是透過故事來教導兒童社交技巧及建立社交認知的。自閉症兒童的其中一項困難是在社交時對他人的感受、信念、期望、動機意圖等的詮釋有不同程度的偏差，以至未能預計他人的行爲，及作出適當的調節及反應。社交故事具備了重要的元素：- 教導兒童從別人的角度去觀察和感受事物。讓兒童在不同的社交場合能掌握他人的信念、感受、祈望，和一些隱藏的社交常規。

## 感覺統合(Sensory Integration)

很多自閉症兒童有感知的困難。他們有些對感官的刺激反應很低；有些則相反，對感官刺激有過強的反應。兩者都會影響兒童的學習及發展。感覺統合訓練主要是透過接觸不同質感的物料讓孩子慢慢地對不同的感官刺激有適當的調節及適應。這方面的介入計劃包括：- 聽覺統合訓練(Auditory Integration Therapy)，以減低對不同聲音的過敏反應；還有些是針對接觸，壓力，平衡力等方面的治療。不過在準備接受任何感覺統合訓練前必須由專業的訓練員(多數是職業治療師)先做評估，以確定兒童有此問題。

## 食物、藥物及其他有關的治療(Bio Medical and Dietary Treatment)

沒有藥物、維他命、或特殊食療可以醫治自閉症，但有些藥物也會在改善自閉症的行為問題上用得著。過去十年間，也有不少研究稱改善飲食，減少澱粉質(gluten)和蛋白質(casein)或加入維他命 B6 及 B12 可以改善消化，敏感反應及社交行為。但並不是所有研究員及專家都同意這種想法的。

### (一) 藥物方面:

雖然沒有藥物可以醫治自閉症，但有些卻能減少自閉帶來的問題，例如過度活躍、衝動、專注力失調及焦慮等。

當家長考慮吃藥時，應考慮藥物的功能、適當的劑量、副作用、及其他注意事項。很多種藥物在使用的過程中都需要抽血檢驗以確保藥的份量。

常用的藥物多屬醫治羊癇症及精神科的藥物，(例如:鎮靜劑，抗焦慮的藥物等)家長宜加倍小心並與醫生密切聯絡。醫治過度活躍症的藥物也是常用來控制兒童的專注力，但必需小心監察，因為大部分的副作用都與劑量有關的。

### (二) 維他命及礦物質:

在這十年間，有很多家長嘗試服用維他命或不同的礦物質來增加自閉症兒童的適應能力。有些報告宣稱自閉症兒童的腸部缺乏吸收某些維他命及礦物質，因此要加以補充。最常見的有維他命 A,B(Selenium, Znic ,Magnesium,魚肝油....etc)有些報告稱服用這些補充劑可使自閉症兒童在語言、行為、和目光接觸等方面有進步。

假如家長考慮這些補充劑，必需事前做好檢查，以確定是缺乏某種元素。否則有些可能會引起副作用或有害的反應，甚至中毒。

也有些家長嘗試在三餐食物中減去某些物質，例如澱粉質(gluten)和蛋白質(casein)，他們相信孩子的新陳代謝有問題，使他們不能吸收這些營養，從而產生對腦部發展有不良影響的物質。因而影響腦部功能出現自閉症徵狀。

至今，這方面都未有一 5 性及大型的研究結果證實有效。因此家長在選擇及嘗試這些療法必須額外小心。

### (三) 輔助療法

及早、針對性及個別化的教育是現今被公認為有效的治療方針，並證實提升自閉症的兒童發展及能力。

常見的輔助療法包括：音樂治療、藝術治療、動物治療…等。動物、音樂、藝術是一些有效的媒介，對普通兒童來說，都能陶冶性情，穩定情緒，建立自信及責任感。

有些報告指兒童與海豚、馬等動物相處有助兒童的學習能力。家長宜作詳細了解及研究，得識這些輔助療法的背後理念及成效，以致能更明瞭它們發揮的功能及果效。要記着，大部分的輔助療法都欠缺實驗理據及支援。