

認識自閉症

林口長庚兒童心智科 103/1/6 修訂

壹、什麼是自閉症

自閉症是一種先天腦部功能受損傷而引起的發展障礙，通常在幼兒兩歲半以前就可以被發現，自閉症患者從小就表現出語言理解和表達困難，難以與身旁的人建立情感，對各種感官刺激的異常反應，以及一成不變難以更改的固定玩法和固著行為等。

有兒童精神醫學之父的美國兒童精神科醫師肯那(Loo Kanner)於 1943 年發表「情感接觸的自閉障礙 (Autistic disturbances of affective contact)」一文，詳細描述十一名具有以上症狀的兒童。肯那醫師對具有這個症候群稱之為「幼兒自閉症 (early infantile autism)」簡稱「自閉症」。

貳、自閉症的特徵

一、人際關係的障礙：

自閉症患者缺乏學習認識自己與他人關係，以及基本社交應對的能力，因此從幼兒時期起，便可能表現出不理人、不看人、叫他沒有反應、不怕陌生人、自己玩自己的、不容易和親人建立關係、缺少一般兒童自動自發模仿學習的能力、無法和小朋友遵守共同的規則、難以體會別人的情緒和感受、不會以一般人能接受的方法表達自己的情感及想法等多方面的困難。

二、語言和溝通的障礙

自閉症兒童有非常嚴重的語言和溝通的障礙，在瞭解他人的口語、肢體語言，或以語言、手勢、表情來表達意思等方面，都有不同程度的困難。部分自閉症兒童沒有溝通性的語言，有語言的兒童，也常表現出鸚鵡式仿說、代名詞反轉、答非所問、聲調缺乏變化等特徵，即使具備高功能的語言表達能力，在語言運用上也會出現困難，常有對答不得要領的情形。

三、固著同一性的行為

自閉症兒童常有一些和一般兒童不同的固定習慣或玩法，如：特殊的衣、食、住、行習慣、出門一定要走固定的路線、玩法單調反覆缺乏變化、狹窄而特殊的興趣、環境佈置固定，如稍加變化，就無法接受而抗拒、哭鬧。

參、自閉症的病因

自閉症不是由父母的教養態度所造成，它的成因目前在醫學上並無定論，可能多方面的因素造成腦部不同地方的傷害，到目前為止，沒有特殊的預防方法可以預防自閉症。至於可能造成自閉症的因素，則有下列幾項：

一、遺傳的因素：

20%的自閉症患者中，在他的家族可找到有智能不足、語言發展遲緩、類似自閉症的人，此外，自閉症男童中約 10%有 X 染色體脆折症。

二、懷孕期間的病毒感染：

婦女懷孕期間，可能因德國麻疹或流行性感冒……等病毒感染，使胎兒的腦部發育受損傷導致自閉症。

三、腦傷：

包括在懷孕期間窘迫性流產等因素，而造成大腦發育不全，生產過程中早產、難產、新生兒腦傷，以及嬰兒期因感染腦炎、腦膜炎等疾病，造成腦部的傷害，都可能增加自閉症的機會。

四、新陳代謝疾病：

先天的新陳代謝障礙，如苯酮尿等，造成腦細胞的功能失調與障礙，會影響腦神經訊息傳遞的功能，也有可能造成自閉症。

肆、自閉症的治療方式

一、行為治療

行為治療是自閉症矯治最重要的方法，因為自閉症尚無有效的根治方法，但可根據學習原理和發展心理學原理，盡量協助自閉症兒童把能力發揮出來。在此強調兩項原則

1、符合發展的原則

如果不符合孩子能力發展的順序性，孩子尚未具備基本的概念時，就要勉強他去做，他們一定會受不了，不喜歡也不願意去做，只會尖叫亂跑，影響其學習的動機與意願。

2、符合實用互動的原則

教導自閉症兒童在日常生活中可以用得到的互動方式，是比較重要且切合實際的，如果只是讓他們背了許多東西，卻無法互動，應用在日常生活中，是非常可惜的。

二、藥物治療

直至今日為止尚無有效的藥物可以根治自閉症，由於自閉症兒童的行為特異，外人難理解，因此試以抗精神病藥物治療，雖不能改變自閉症現象，但能降低病人的躁動不安、退縮、肢體的怪異行為、自傷及攻擊行為。一般而言，自傷

行爲及攻擊行爲以行爲治療爲優先考慮，若病情嚴重時，才會考慮用藥物治療。

自閉患者因固執性的特徵，對某些事物的偏好，或某些感覺刺激的敏感，出現反覆的行爲，少部分患者到青少年時期發展成強迫思考和強迫行爲，這些行爲的次數如果太頻繁或反應太強烈，而干擾學習和日常生活時，亦可以考慮使用抗精神疾病藥物來治療。

焦慮症和憂鬱症也可發生在自閉症者身上，在青少年期之後並不少見，可分別以抗焦慮劑和抗憂鬱劑治療。

三、感覺統合治療

感覺統合治療的目的，在於提供人類視覺、聽覺、觸覺、前庭覺及肌肉關節動覺等感覺刺激的輸入，並適當的控制。如果經評估爲感覺統合失調的自閉症兒童，可以輔以感覺統合治療。

四、音樂治療

運用各式各樣會發出聲音的樂器或替代品，由音樂治療師以個別治療或團體治療，讓自閉症兒童藉由即興、自由敲打演奏，達到自我表現、情緒宣洩，協助自閉症兒童集中注意力、穩定情緒、促進社會化和人際互動，也可提供休閒功能。

五、飲食治療

有人主張喝蔬果汁，有人認爲減少糖分攝取的飲食方式，但臨床觀察，有一些自閉症兒童在飲食改變後，過動行爲減少，但其他部份沒有改變。

伍、自閉症的治療原則

一、建立適合矯治的學習環境和氣氛

自閉症兒童在學習新事物時，如果用不一致的方法教導，孩子容易產生不適應的行爲，效果也大打折扣，因此，爲建立一個適合孩子學習的環境，有以下注意事項：

1、紓解家庭的壓力

一般的家庭得知孩子爲自閉症時，都會造成有形與無形的壓力，此時應讓家人瞭解，孩子的病並不是父母的態度所造成的，需要家庭成員的合作，一起來幫助孩子，共同面對這個挑戰和考驗。

2、創造適合的學習環境

教導自閉症兒童時，應該針對孩子的需要，創造適合的學習環境，主動製造機會，誘發孩子的學習動機。例如：觀察找出孩子喜歡吃的東西、喜歡玩的玩具、想出去玩的機會，引導他用點頭、圖卡或說話的方式，練習表達需求。

二、實用且生活化的原則

自閉症兒童在抽象理解和彈性運用、類化的能力有困難，因此在教導的過程

中，要盡量透過實務的作，來幫助他們理解和學習。例如：要教孩子認識五官，與其用圖片上的人或玩具娃娃來教，不如以孩子或媽媽、家人的五官來教他認識。

此外，自閉症兒童在溝通和人與人相互關係的學習上有困難，因此在教導時，應將要教的事務應用到與人的互動關係上，從生活的實用例子中，加強其語言、人際關係及相關技巧的學習。

三、反覆練習原則

對於孩子不會的技巧或行爲，可運用逐步養成及增強的原理，將該行爲設計在前後關聯的事件中，反覆地練習，來幫助孩子學習。以訓練孩子洗手爲例，可在每天吃飯前或吃點心前練習，希望孩子由反覆的練習經驗中，了解洗手的意思，並養成洗手的習慣。

四、多樣多變化的安排設計

自閉症兒童的矯治，不一定只限定於家中或教室，相關的人、事、物和情境，都可做有計畫的設計、配合，使矯治內容具有多變化性、多樣性，提高趣味性。例如對於會走固定路線的孩子，可常換走不同路線回家，讓孩子知道走不同的路一樣可以回到家。又例如要教孩子使用杯子，不要每次都拿同樣的杯子，可換用紙杯、塑膠杯、有把手的杯子、無把手的杯子等。

陸、治療的內容

一、建立學習的習慣接受約束的能力

在自然的情境下，自閉症兒童可經由主動的探索操作、觀察、模仿及他人給予的指導，而學習各種的技巧與行爲。自閉症患者，由於受到先天病徵的影響，自幼兒時期開始，便難以如一般兒童學得種種技能及行爲。他們在學習上常出現注意力短暫、坐不住、不受約束、不理人、不看人、自己玩自己的、固執性等妨礙學習的行爲。因此在自閉症的矯治上，學習習慣的建立，是爲他們學會新技巧及行爲的基礎。

學習習慣的建立，主要是運用行爲治療的增強原理，以孩子喜歡的增強物，如：食物、玩具、出去玩、並同時給予稱讚等方式，來幫助孩子學習，培養其接受約束的能力，並運用行爲治療中條件交換的要領，協助孩子的行爲設定合理的限制，使他們逐漸瞭解社會中規範的概念。

二、促進語言溝通與表達的能力

自閉症兒童在五、六歲前是否發展出語言，對其日後的發展有重要的影響。理解爲表達的基礎，爲了增進自閉症兒童的語言理解能力，宜透過孩子在日常生活中衣、食、住、行、遊戲等種種活動，配合簡短、清晰的語句，將孩子在從事的活動說給他聽，例如：明明喝水。也就是靠著實際動作與語言的配合，幫助自閉症兒童了解語言的實質意義。至於語言表達能力的訓練，爲一個複雜且因孩子

個人能力而異長期歷程，一般先由模仿動作、聽口令做動作，仿說，自動說，簡單對答，然後乃至敘述，循序漸進。

三、增進人際關係

為增進自閉症兒童的人際關係，加強與他人的互動，可以在日常生活中做適當的安排，讓家人的作息、活動和孩子的互動連在一起。讓孩子有更多的機會，去認識他人的情緒表現，去學習人與人之間的關係，以各種方式表達自己的意思。如果家中有其他成員可以參與教導，尤其是手足，都是很好的模仿對象與好幫手。平常與孩子互動的方式應儘可能活潑有趣，才能吸引孩子的注意力，當他對人際關係漸漸發生興趣後，視線接觸的習慣便在無形中養成了。當孩子可以自發性地開始與人互動時，要多鼓勵他與其他小朋友接觸，接受正常的人際關係的刺激，增加自閉症兒童模仿同年齡小朋友好行為的機會，且藉由同儕的語言刺激，更可以促使自閉症兒童直接運用所學習到的語言，和他人互動，不斷地從經驗中修正。

四、加強生活自理獨立的能力

生活自理的範圍包括：衣、食、住、行及休閒等層面。舉凡衣著、飲食、如廁、盥洗、行的安全、用錢概念……等，都是很基本的生活自理能力。這些基本的生活自理能力，常會因自閉症兒童學習上的障礙，而造成由家人幫忙代勞的現象，不僅讓孩子失去學習的機會，也容易養成依賴性。因此，為了培養孩子基本的自我照顧能力和習慣，生活自理的訓練宜從小開始。

例如：在食的方面：鼓勵自閉症兒童嘗試不同的食物，建立良好的用餐習慣，若有過度偏食的情形，要找出偏食的原因，是因為情緒問題、或視對食物的觸感、顏色、或味道等的敏感，還是未建立適當的用餐常規。衣的方面：練習穿脫衣服、接受不同樣式的衣服、認識衣褲的正反面，以及看天氣選擇合適的穿著等。住的方面：居家環境的佈置和安排是否依照生活用途的原則規劃、學習收拾自己的玩具及協助物品歸位、認識住家附近的公共場所與常去的地點、外出時能適應不同的環境等。行的方面：知道家中的住址或電話號碼、熟悉不同形式的交通工具、能遵守交通規則、過馬路會辨識號誌燈、搭乘大眾交通工具能守秩序等。休閒方面：鼓勵孩子接觸各種活動、配合孩子的興趣、培養繪畫、音樂、運動等專長，訓練並協助孩子獨立生活的技能。

柒、結語

自閉症患者的治療過程是漫長且艱辛的，沒有身歷其境者是無法體會的，家有特殊兒童的父母，需花更多時間來照顧孩子，所受的壓力也比一般人來得大，因此，配合醫療專業人員、學校老師、自閉症家長等的協助外，時時加強夫妻間情感的維繫，分享心得相互支持，分擔教導照顧之責，別忘了留一點時間，讓自己放輕鬆，才能走更遠的路。