

青蔥教室系列 之

兒童行為解碼： 實用錦囊



序言 04

概論

何謂自閉症及自閉症孩子的特徵 05

自閉症孩子的常見問題 07

處理孩子行為及情緒問題的有效策略 10

生活篇

我要有嘢搵手呀！ 17

憤怒的峰峰 19

快步神功 21

我真係有少少鍾意咗嘔嘔啦！ 23

N德基的忠實顧客 25

蝸牛吃午餐 27

住在牙蟲村的康康 29

加大碼的手指公 32

依戀尿片的嘉嘉 34

怕水的謙謙 36

不午睡的跳跳虎 39

含羞草公主 41

言行一致 43



校園篇

- 我班有個惡管家 46
- 停!停!停不了! 48
- 醒神寫字貼 51
- 彤彤愛漫遊 53
- 玩具笨豬跳 56
- 神奇的橡筋繩 58
- 小心關門! 61
- 失控的偉仔 63
- 情緒管理123 65



社區篇

- 電梯先生 68
- 轟炸機來了 70
- 「點解呀？」小姐 72
- 樹熊爬上樹 74
- 團團轉·菊花園 76
- 不准泊車! 78
- 爸爸為甚麼在這裡? 81
- 我個孫冇禮貌? 83



- 總結 85
- 參考資料 86
- 協康會簡介 87
- 協康會重點出版刊物 88

序言

兒童在成長過程中，常常會出現揀飲擇食、吸吮手指、抗拒刷牙、上課不專心等問題行為，令家長和老師感到束手無策；如果家裏的兒童更被診斷為患有自閉症或發展遲緩，照顧者所面對的困難或挑戰將會更為艱鉅。你可有遇到一些兒童當聽到乾手機的聲音時便會掩耳及大叫，甚至因此而從不肯進入公眾場所的洗手間，以致遺尿；凡他們手上可以接觸的物件，他們均喜歡不斷地搖晃，包括身上的衣物繩子，甚至是自己的雙手，怎樣也停不下來；又或是當看到門在開合時，便會牢牢的站着觀看，賴着不走？

他們這些行為，不但令旁人側目，更讓照顧者無所適從。我們曾認識一些家庭，因為不懂得如何處理兒童的行為問題，而減少外出甚至謝絕一切社交活動，以免尷尬。這些逃避的策略不但嚴重地影響了家人的生活質素，更令整個家庭失去社交支援網絡。

為甚麼兒童會有這樣的行為？為甚麼他們會這樣執著、不易改變？為甚麼他們會無故哭鬧？這些問題一直困擾著很多家長和老師。有見及此，協康會在攜手扶弱基金的贊助下，以心理學家為首的專業團隊，特別編制了這本書，以深入淺出的方式，介紹自閉症兒童的特徵、常見問題和處理行為問題的有效策略，並綜合了30個發生於日常生活、校園和社區的真實個案，以輕鬆有趣的手法，從多角度分析，並分享成功處理這些個案的具體策略，讓家長和老師能夠觸類旁通，協助兒童改善行為問題，令他們健康快樂地成長。這本書收錄的個案雖然多與自閉症兒童有關，但當中提及的處理原則和策略也適用於其他兒童。

最後，謹此感謝負責編制此書的工作團隊成員，憑藉他們的專業知識和實踐經驗，相信定能為大家提供一些實用的參考資料。

協康會總幹事
曾蘭斯

處理孩子行為及情緒問題的有效策略

要有效改善患有自閉症兒童的行為和情緒問題，可以從改善環境安排入手，給兒童提供一個理想和合適的學習與生活環境。在成長的過程中，兒童也需建立良好的行為習慣和學習接納限制；當他們得不到想要的滿足時，學習控制失望和不愉快的情緒。以下我們會為大家介紹三種幫助自閉症患者的常用方法：

(一) TEACCH

TEACCH (Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped CHildren) 是源自美國北卡羅來納州的教學方法，以廣泛使用結構化教學作為主要的策略，著重利用自閉症兒童在接收視覺訊息的長處，以清楚的視覺界限，通過有組織、有系統的安排，幫助患自閉症的兒童了解世界，減少焦慮的情緒。TEACCH亦強調兒童自行跟從每項工作的步驟，從而培養他們的獨立能力。TEACCH中五項重要元素包括：

1. 視覺安排

透過明確的標示，幫助兒童辨別最重要的資料及訊息；把物件安排成為一個模式，說明工作的步驟及內容要求。



2. 常規

在日常生活中建立有意義的習慣，以減少兒童自行建立一些無意義或固執行為。



3. 環境安排

規劃固定的活動範圍，建立清楚的界線，讓兒童明白活動範圍、內容及要求。



4. 程序時間表

告訴兒童每日或某時段的活動及其先後次序，幫助兒童理解每一項轉變，預知將會發生的事情，有助穩定其情緒。

5. 個人工作系統

綜合了結構化教學的元素（視覺安排、常規、環境安排和程序時間表），讓兒童清楚看見工作的步驟、項目次序，並在完成工作後給予獎勵，增加兒童的工作動機，建立他們獨立工作技巧。



個人工作程序咭



彤彤完成程序咭的活動，獲獎紅莓乾

(二) 社交故事

社交故事是從認知角度入手的教學策略。透過說故事的形式，運用文字和圖畫來描述不同的社交情境；給兒童提供客觀的社交資料和具社交意義的提示，以增加自閉症兒童對社交情境的理解，使他們面對類似的社交情況時，能以適當的社交行為作回應。以下是 Carol Gray 所提出的社交故事格式：

例：小澄常擅自拿取別人茶點的食物和飲料，要教導他只吃自己的茶點。

描述句	透視句	指示句	肯定句
準確及客觀地描述事情發生的地方、人物、行為和人物反應	描寫人物的內心反應、想法、感受、知識等，讓孩子明白別人的觀點	建議孩子在某場合應作出的反應	表達大多數人對特定情境的共同意見，指出這樣處理事情後的回報
學校每天都有兩次茶點時間，我的碟上及杯內都是我的食物，別人的碟上及杯內的食物都是別人的	很多小朋友看見自己的食物會很高興	我會嘗試只吃我碟上的食物和喝我杯內的果汁	這樣，老師會讚我很乖

家長或老師可依照上述格式自行編寫社交故事，但有數點需要注意：

1. 社交故事的基本目的是描述行為，幫助兒童學習約定俗成的社會行為，而不是指示或控制他的行為；
2. 它可按個別兒童的情況來創作；句子的比例為每2-5句描述、透視及（或）肯定句，便有0-1句指示句；
3. 一個故事針對一種社交行為；
4. 語句需要正面和具彈性，例如：「我可以」、「我嘗試」等；
5. 故事內容因應孩子的能力，使用簡單的文字及易明的插圖來傳遞清晰的訊息。

（三）行為改良法

行為改良法可分為行為記錄、行為分析及適當回應行為三個步驟。開始時，家長或老師必須準確記錄兒童的問題行為、出現的地點、時間及發生前和後所出現的事情，然後分析兒童的行為；留意他們會否透過問題行為獲得意外的收獲，例如：別人的關注、物質的獎勵、被安排喜歡的活動、感知刺激或停止不喜歡的活動等。透過善用獎賞鼓勵良好的行為習慣，就不恰當的行為給予合理的後果以減少問題行為的出現。

1. 行為記錄示範

小棋行為日記				
日期：2010年7月1日（星期四）		行為：不合作事件		
時間及地點	問題事件	事件發生前出現的事	成人對事件的反應	備註
早上 10:35在客廳	把玩具掃往地上	在桌面玩拼砌玩具	替他拾回地上的玩具	
早上 10:40在客廳	大叫	叫他收拾玩具，預備外出	准許他多玩一會	擔心叫聲騷擾鄰居
早上 10:45在客廳	大哭	叫他收拾玩具	替他收拾玩具	不想刺激孩子的情緒
早上 11:00在客廳	把鞋子丟掉	叫他穿鞋，準備外出	替他穿鞋	趕急外出



基基自入學一個月以來也不肯進食學校的膳食，無論麵包、蛋糕、餅乾、粉麵、菜或肉，他也通通拒絕而且態度堅持。為了基基的健康理由，老師唯有暫時請媽媽帶午餐到學校並進行餵食，基基的態度才軟化下來。上街時，除了N德基的白汁鷄皇飯外，基基不肯進食其他東西。媽媽因怕基基肚餓而不敢帶他外出，大大影響了家人的社交生活。

背景資料

基基今年三歲半，被診斷為自閉症。基基的口腔出現觸覺反應過敏情況，他需要接受職業治療，以減低其敏感反應；他對食物亦十分揀擇，平日用膳時只愛挑出喜歡的食物（如：雞肉）進食。為了讓基基有穩定進食的習慣及足夠的營養，媽媽除了每餐也為他準備喜歡的食物外，又會以哄的方法給他餵食。

問題分析

1. 基基有明顯偏食的問題。自閉症兒童的偏食問題往往較一般兒童的複雜，除了生理因素外（例如：消化、腸胃、食物敏感），與行為、環境、感知系統反應等因素也可能有關係。介入前必須先尋求醫生的意見以排除生理上的問題。
2. 食物的外貌（例如：顏色）、味道（例如：甜、酸、苦、鹹等）、質感、溫度、氣味等也可能是吸引兒童進食或拒絕進食的原因。有些兒童只選擇以某一碗碟盛載的食物。父母需要細心觀察個別兒童的行為模式，分析問題背後的原因。以基基為例，他喜愛味道較濃，顏色較淺色及多汁的飯菜，與白汁鷄皇飯便很相似。似乎食物的味道及顏色對他的影響較大。

3. 部分自閉症兒童似乎對食物的興趣不大，有些兒童未必能確切地感到飢餓，這些問題均會增加處理進食問題的難度。
4. 由於進食問題直接影響健康，令媽媽在處理時有所顧忌；基基亦因為進食問題而建立了依賴的行為。

處理策略

1. 明確訂立要處理問題行為的目標。就基基的情況，要處理的目標是（1）幫助他穩定進食；（2）增加他接受食物的類別；及（3）培養他獨立用膳的能力。
2. 就目標（1），嘗試記錄及了解基基的飲食習慣，明白他對食物的喜惡。分析基基能成功進食的時候：如何進食、何時、何地、什麼食物、什麼份量；根據所得資料安排基基的膳食，以增加他成功進食的機會。
3. 就目標（2），給基基時間適應及接受新的食物。先提供一些接近基基喜好的新食物。如果他對新食物出現抗拒反應，開始時只需要把少許新食物放在基基的碗內，而無須勉強他進食，讓基基習慣2-3星期。也可由父母或兄弟姊妹示範吃新食物，讓他觀察。
4. 嘗試鼓勵他試吃一點新食物時，在他面前一邊把少許他喜歡的食物，配以少許他未能接受的新食物，一邊對他說：「先吃雞肉（他喜歡的食物），然後豆（新的食物），再吃雞肉（他喜歡的食物）」。
5. 就目標（3），假如基基對某些食物十分有興趣，在進食動機強的情況下，媽媽可嘗試要求他自行用匙羹進食碗內的食物。注意碗內食物的份量，每次只放入少許食物，待基基完成後再加添，加強他的完成概念。
6. 拍攝他進食時的片段及照片並與他重溫，仔細描述及稱讚他的進食行為。
7. 注意進食時間的氣氛。有趣、輕鬆的進食氣氛可增加食慾。父母可以誇張、愉快的表情示範進食的樂趣。父母可以遊戲的方式加強進食動機，如：兒童先吃一口，然後父母吃一口，再輪到兒童。
8. 設計進食程序卡，讓兒童清楚知道進食的開始及完成過程。
9. 尋求醫生、營養師、職業治療師及言語治療師等意見，多了解基基的身體情況及專業的改善飲食意見。





恒恒是個愛發白日夢的孩子，當其他同學很努力地做堂課、抄寫手冊時，恒恒還是悠悠閒閒地東張面望。他愛抄寫一會又停下來，若有所思似的。直至老師走到他面前，叫他的名字他才清醒過來。當老師表示要擦掉白板上的字時，恒恒突然變得非常緊張，

大叫大嚷：「我未抄完呀，唔准擦！」，然後衝出來阻止老師。恒恒很怕面對困難，在沒信心的項目上，他總是第一時間找老師幫忙。玩遊戲時，恒恒總要勝出，當知道自己快要輸掉時，他會突然走開，並說：「我好驚！」，不肯重回遊戲當中或大發脾氣。

背景資料

恒恒是一名患有自閉症傾向的男童。他今年五歲。恒恒的認知能力良好，有基本語言能力，能大致適應幼稚園的學習，但他的耐性不足，參與小組活動時容易表現不耐煩，間中有推撞同學的衝動行為。恒恒的專注力較弱，他需要成人頻密的提示和較其他孩子多的時間才能完成抄寫手冊和寫字功課。

問題分析

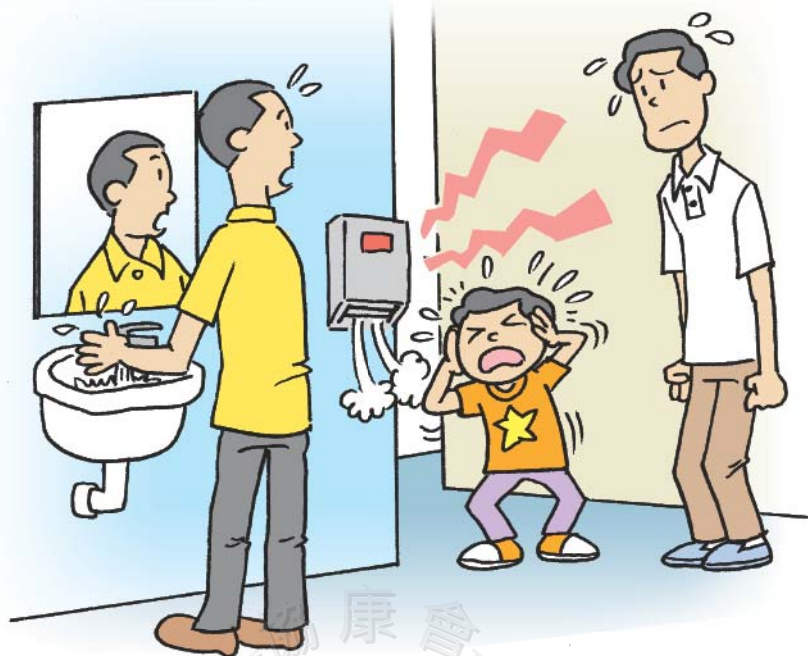
1. 恒恒是個很容易受環境及個人思想分散注意力的孩子，這情況在進行靜態活動時尤其明顯。他容易感到沉悶及難以保持持久的專注。
2. 同時，恒恒有著完美主義的特質，以致他完成工作的速度很慢；他未能接受自己失敗，故此出現逃避困難的情況。
3. 恒恒因為不懂得處理和舒緩自己的焦慮不安情緒，所以用了發脾氣來發洩。

處理策略

1. 為了改善恒恒完成工作的效率及專注力，老師可以把原本要完成的工作項目分拆為若干小步驟，逐一交給恒恒完成，幫助他加速完成工作，提升成功感。
2. 與恒恒商量一個提示小暗號，例如：「輕拍肩膀」；當老師發現恒恒注意力不集中時，便即時作出提示，避免他因為進度太慢而出現焦躁情緒。
3. 明確說明工作目標，例如：「在時鐘的長針到達6字前完成抄寫手冊」。當恒恒達到目標時，重點讚賞他的工作效率及態度。
4. 為恒恒安排合適的比賽遊戲，讓兒童在當中有70-80%勝出的機會；透過重複又重複的體驗，慢慢學懂享受遊戲的過程，減輕面對失敗時的負面反應。
5. 當遇到困難時，老師鼓勵兒童「舉手」示意要求協助，過程中學習耐心等待老師的回應。當兒童能學習「舉手」及保持安靜時，便可獲「叻叻卡」作獎勵。
6. 教導兒童簡單處理憤怒的方法，例如：深呼吸或數數字以減輕怒氣。平日可與兒童一起作深呼吸練習，好讓他在出現情緒時能即時運用。



重複5次



「報告！這部乾手機嘅聲音最細，搏得過！」明仔爸從廁所探路回來，即時向在旁等待的太太匯報。明仔媽一聽，趕快從手袋掏出社交故事書來，向著明仔面授機宜，臨別再叮嚀：「你可以數1、2、3……」。語畢只見明仔爸一臉悲壯

堅決表情，一手拉著明仔，壯士一去兮……踏入男廁去也！明仔媽豎起耳朵在外焦急細聽，時間一分一秒過去，「靜如深海，粒聲都有……」，莫非……？「哈！哈！成功啦！明仔肯用乾手機啦！」只見明仔爸興高采烈帶著兒子走出來，兩夫婦高興得有如中了彩票一般。

背景資料

明仔是一名四歲多患有自閉症傾向的孩子。他是家中的獨子，甚得父母和祖父母痛愛和遷就。明仔有很好的認知能力，能理解日常指令和用簡單短句表達意願。當遇到不喜歡的事情時，明仔很容易發脾氣，但他會用簡單語言表達不滿。明仔不愛聽音樂盒和玩具樂聲；而且非常抗拒一些低頻且持續的聲音（例如：吸塵機、電鑽和風筒等所發出的聲音），甚至引發哭鬧情緒。為避免刺激明仔，家人已盡量避免在家中使用有關電器。由於明仔害怕乾手機的聲音，他認定所有公眾廁所也有他不喜歡的聲音，因而拒絕進入，造成外出時很多的不便。

問題分析

1. 明仔對聲音出現過度強烈及逃避的反應，可能是聽覺反應過度敏感的徵狀。當兒童聽到一些過份吵耳及突然而來的聲音，便引起恐懼、及不安等情緒，他們很自然便會逃避，作出掩耳、走開等行為。
2. 有時候，兒童未必不能夠忍受那聲音，只是聲音突如其來的出現，嚇倒了兒童。他們因為不理解周遭環境發生什麼事，無法估計或預知聲音會何時出現，所以產生焦慮反應。
3. 明仔的家人盡量遷就他，避免使用明仔抗拒的電器，這無疑可以暫時為明仔提供一個寧靜的家居環境，但此舉並未能真正幫助他克服過敏的聽覺反應，反而令「逃避」的問題更趨嚴重。

處理策略

1. 向職業治療師了解明仔的聽覺調節功能是否失調過敏，並按情況提供適當的感覺統合治療。
2. 透過設計社交故事，例如：「風筒的使用」、「乾手機的使用」等，讓兒童認識一些常見並會發聲的電器；介紹它們的特性（如：運作時會發出呼呼的聲音）與用途。當別人使用上述電器時，建議兒童可以嘗試接受並做其他的事，如：看書、玩玩具、數1、2、3等等。
3. 透過輕鬆的遊戲，幫助兒童習慣電器發出的聲音。例如：用風筒玩「吹乒乓球」、「大風吹」（吹向兒童身體不同的部份）。
4. 在家中使用該類電器前，給明仔作預告。在適應初期作短時間使用，慢慢延長啟動的時間。
5. 當明仔已大致可以接受一些家居電器時，安排他外出現場實習，嘗試進入公眾的洗手間使用乾手機。事前給他重溫乾手機的社交故事，用循序漸進方式，讓他可以離遠觀察乾手機一會，再慢慢行近，最後嘗試使用。

