

專題

提升自閉症兒童社區適應能力

到髮型屋剪髮、在快餐店進食、前往遊樂場玩耍等等的社區活動，對一般兒童來說是簡單不過的消閒活動，然而，對自閉症兒童來說卻非易事。他們在感知經驗、情緒行為及社交溝通方面有著不同程度的障礙，而此等障礙對參與社區活動亦有一定的影響。不過，只要透過有系統及針對性的訓練，逐步提升他們的社區適應能力，自閉症兒童也可以參與社區活動，享受輕鬆、愉快的生活。

何謂社區適應能力？

社區適應能力是指兒童在參與社區活動時，學習獨立掌握社會規範、正確地處理人際關係、學會自我控制與調節，從而有效地適應社會生活的能力。然而，大部份自閉症兒童由於在環境適應、行為情緒、社交和認知上出現的種種障礙，在社區適應方面往往會遇到很大的困難。

自閉症兒童的社區適應問題

自閉症兒童出外參與社區活動時，一部份兒童會出現情緒不穩、拒絕參與的情況，另一部份兒童則會做出一些不適當的行為，例如：四處走動、拿取別人的食物等。此等行為的出現往往與兒童的感知經驗、情緒行為及社交溝通三方面有關，以下將略作闡述：

1 感知經驗

不少患有自閉症的兒童在感覺接受及調節上出現偏差，會有反應過敏或過弱的表現。此等表現會直接影響兒童接收環境的資訊、妨礙他們認識四周環境及自身的需要，也會影響他們因應環境需要而作出的反應。例如：當兒童到髮型屋剪髮時，常常會因為風筒的聲音、身上的髮屑及圍巾的顏色而引致他們情緒失控；當兒童外出進餐時亦會因為味道的差異而拒絕進食。

2 情緒行為

自閉症兒童參與社區活動時，往往會出現不同的行為問題，然而行為問題只是一種表徵，更重要的是了解行為背後的原因。常見的原因包括：更改活動流程、環境的改變、對活動缺乏足夠認識、不明白社會認可的行為等。自閉症兒童對於活動流程及環境的改變通常會出現較大的反應，例如：當家長攜帶兒童去看醫生或牙醫時，他們會因為時間安排（生活流程改變）、陌生環境（醫務所）或陌生人（醫生、護士等）而令其情緒不穩定。他們可能會到處觸摸、玩耍、不聽從成人的指令，甚至拒絕進行活動。

3 社交溝通

自閉症兒童由於語言能力和社交溝通技巧的欠缺，因而影響他們參與社區活動的表現。大部份自閉症兒童在語言溝通方面都有不同程度的障礙，在理解指示或回應問題等方面都會出現困難。在社交表現方面，他們會表現得較抽離、被

專題

動、甚或行為舉止會較為古怪。社區人士較難與他們溝通，有時甚至會因為他們的表現而感到不安。例如：在遊樂場玩耍時，兒童只顧沉迷於自己喜歡的玩意，而對其他兒童置之不理。

雖然自閉症兒童在參與社區活動時面對不少的困難，但只要我們仔細地了解問題的成因，細心地為他們安排適切的訓練活動，他們定能越過障礙，與其他兒童一起參與社區活動。

如何提昇自閉症兒童的社區適應能力

社區適應能力的不足是可以透過訓練而提昇的，家長可以透過系統化的學習和訓練，幫助自閉症兒童掌握基本的學習和溝通技能，改善異常的行為模式，讓他們有更多的機會認識及接觸社會。

① 注意事項

當家長設計訓練活動時，必須留意以下幾項：

- i. **顧及子女的實際需要**，擬定適合其能力、特性與需要的訓練計劃。
- ii. **多利用自然的環境**，讓子女將在教室環境中獲得的技能類化至生活環境中。
- iii. **以活動方式進行**，儘量提供子女親身體驗的機會，強調子女的參與及學習的歷程。
- iv. **尋求專業治療師的意見**，以了解兒童的學習表現與困難，需要時可與教師配合，共同商討適當的訓練，以達到更佳的效果。

2 訓練活動

社區適應訓練的特點是以社區活動為依歸，然後再深入探討每個活動應提供的訓練。例如：當家長發現子女抗拒到髮型屋剪髮時，便應仔細分析及觀察子女參與此活動時的表現及困難，從而計劃相關的活動，以加強子女參與此活動的能力。由於自閉症兒童的學習特點是需要循序漸進、由淺入深，因此，社區活動的訓練可分為三個部份，分別是「技巧裝備」、「模擬教學」及「社區實踐」，以協助兒童先穩定基本技能，然後利用模擬環境為兒童作好心理準備。最後，在真實環境中實踐所學的技巧及知識。以下將扼要簡述各部份的內容，並以到髮型屋剪髮為例，展示部份的活動以供家長參考。

i. 技巧裝備

這部份的活動是以裝備兒童基本技巧元素為主，而基本技巧元素即影響自閉症兒童參與社區活動的三個因素，包括感知經驗、行為情緒及社交技巧。故此，活動的目的便是要改善兒童的感知問題，建立所需的社交溝通能力，以及策略性地協助兒童面對情緒行為上的挑戰。以下例舉部份到髮型屋剪髮的活動，供家長參考：

a. 奇趣聖誕樹（感知經驗）

- 目的：擴闊兒童的觸覺經驗，減低他們對被髮屑貼在身上的不安感覺。
- 玩法：請兒童利用潤膚膏將紙碎、毛冷等貼在臉上，及用毛冷條及其他聖誕裝飾品捆在手上及腳上，將他們打扮成漂亮的聖誕樹。

專題

b. 我的剪髮圖書（行為情緒）

- 目的：提昇兒童到髮型屋剪髮的認識，藉以減低他們對此活動的恐懼感。
- 玩法：為兒童準備一套剪髮程序圖卡，向兒童介紹剪髮的程序，然後與兒童一起將剪髮程序圖卡按次序疊好、打孔及用膠扣扣好，製成圖書。

c. 髮型師的話（社交技巧）


- 目的：提昇兒童聽從指示的能力。
- 玩法：家長發出「髮型師話：XXX」的指令，而內容須與剪髮有關，例如：「坐好」、「垂低頭」等，兒童須做出指令內所述的動作。

ii. 模擬教學

這部份的訓練以進行不同的模擬實習活動為主，希望透過此類型活動，進一步提昇兒童對不同活動的認識、信心和適應力，以便在技巧上及心理上給予兒童足夠裝備。有關的活動例子如下：

我要剪頭髮

- 目的：增加兒童對剪髮的認識及經驗。
- 玩法：家長與兒童輪流扮演髮型師及顧客，讓兒童感受整個剪髮的過程。

- 
- 小貼士：在扮演過程後，鼓勵兒童用不同的方式（如圖卡、圖畫）表達自己的感受，嘗試說出自己喜歡和不喜歡的步驟，並一起討論克服的方法。

iii. 社區實踐

這部份的重點是以安排兒童到真實環境進行社區適應活動為主。透過不同的教學活動，自閉症兒童可按部就班地走進社區，有效地參與社區活動。

我要去剪髮

- 目的：讓兒童於真實的社區環境中經歷到髮型屋剪髮的活動，實踐所學的技巧和知識。
- 玩法：與兒童重溫到髮型屋剪髮的程序，並預告當日的程序，然後一起到髮型屋剪髮。
- 小貼士：第一次帶兒童到髮型屋剪髮時，應儘量讓兒童有一個愉快的經驗，若兒童對某些步驟十分抗拒，應作出相應的調適（如省卻某些步驟），並分析兒童未能完成的原因，再給予訓練。

專題

由於每位自閉症兒童都有其獨特之處，家長必須多了解子女的問題，然後對症下藥，將活動細心剪裁及改良，為其子女安排最適合的活動。

總結

自閉症兒童是社會的一份子，他們與一般兒童一樣享有平等的機會使用社區設施，參與社區活動。然而，他們在社區適應方面的困難實在需要我們的重視，因此，家長須把握子女學習的契機，掌握適當的教學方法，這樣才能協助他們建立社區適應能力，減低生活上所面臨的限制和困難，讓他們愉快地投入於社區中。

