



根據美國疾病控制及預防中心（CDC）去年公布的數據發現，每 54 名兒童中就有一名患有自閉症，相較以往顯示每 59 名兒童有一名患有自閉症的數據，有上升跡象。適逢 4 月 2 日是世界自閉症關注日，我們訪問到兒童及特殊教育/行為治療的行為分析師，向大家分享疫下教養自閉症兒童的建議。

社會對於自閉症的認知片面，不少自閉症兒童在成長中都經歷過歧視或誤解，甚或育有自閉症兒童的家長都曾遭歧視。根據香港防止虐待兒童會上月發佈的《關注特殊學習需要兒童四權狀況》調查結果，顯示近 8 成受訪者（78%）表示自閉症兒童曾受到朋輩歧視，另外有 64%受訪者表示在學校受到歧視。



SEN 兒童在成長期間可能會面對各種歧視而受到心靈傷害，因此社會公眾更需要了解自閉症兒童的普遍徵狀，理解及包容他們。

兒童及特殊教育/行為治療的行為分析師 Sally 指出，自閉症兒童一般有遲語的徵狀，而且大部份的眼神交流非常薄弱。所以有人會覺得孩子有異於其他小朋友。Sally 補充，以上種種都會影響孩子的社交。

在疫情期間，由於小朋友較少對外接觸，Sally 指出，有部份自閉症兒童由於沒有訓練或鮮少與他人接觸交流，導致他們的社交能力會有所退步。



網課也令成人及學童無所適從。香港防止虐待兒童會的問卷調查中，家長就著過去一年的主要育兒壓力指數平均高達 4.3 分（5 分為滿分），屬偏高水平。其中 85% 受訪者表示去年因應新冠肺炎疫情，增加了管教孩子的壓力。

Sally 說：「對部份自閉症兒童而言，常規與日程表是很重要的。」

事實上，有受訪個案的家長也說出同樣問題，表示網課難以令小朋友專心學習，耽誤了學習進度，同時他們也比一般學童需要更多時間重新適應校園生活。Sally 指出：「經常轉換的學習環境，對他們來說是非常難以接受的，從而他們的性情會比較難控制。」

### 兒童及特殊教育行為分析師 5 大建議

#### 1. 提早告知改變

可以用文字、圖畫，等等適合孩子的方法告知。

#### 2. 調節對小朋友的要求

由於客觀環境有變，當初預期小朋友能做到的，可能現在對他來說都比較難；所以要加倍鼓勵及提供獎勵。

#### 3. 自我調節

家長也應調節心情，儘量放鬆，不要過度擔心。

#### 4. 在家小訓練

雖然外出比較少，但在家裏也可以訓練，例如：大星兒可以學習自理方面、煮食；而小星兒可以從角色扮演學習各方面的技巧，如語言、社交、模仿，等等。

## 5. 循序漸進

一般自閉症兒童在同一時間可能有多個需要改善的地方，但家長可以先從一個目標開始，且貫徹地做，達成一個改善目標。



疫情期間，家長沒有老師的幫助，面對育兒問題須自行處理。坊間亦有網上家長講座及網上諮詢，讓家長學習應變家中的變化及難題。

而香港防止虐待兒童會建議家長可以主動尋求同路人或家長支援服務，以獲得情感及經驗支援；也關顧自身的身心需要，學習自我放鬆及減壓方法。

參考資料：

<https://www.parentingheadline.com/index.php/zh/%E6%95%99%E8%82%B2/%E8%A6%AA%E5%AD%90%E6%88%90%E9%95%B7/12156-%E3%80%90%E8%A6%AA%E5%AD%90%E9%A0%AD%E6%A2%9D%E3%80%91%E8%BF%918%E6%88%90%E8%87%AA%E9%96%89%E7%97%87%E5%85%92%E7%AB%A5%E9%81%AD%E6%AD%A7%E8%A6%96-%E5%B0%88%E5%AE%B65%E5%A4%A7%E5%BB%BA%E8%AD%B0%E6%87%89%E5%B0%8D%E8%BD%89%E8%AE%8A>