

目 录

<推荐序>	不可多得的好书——吴佑佑.....	(3)
<推荐序>	强调情感发展和建立愉悦关系的治疗模式——赖美智.....	(4)
<推荐序>	希望已经降临人间! ——杨宗仁.....	(5)
<推荐序>	相遇、相处, 而不只是治疗、训练——蔡文哲.....	(6)
<导 言>	我们可以做得更好.....	(9)
第一部	改善“自闭症相关障碍”儿童的预后 ——迷思、事实、早期征候, 以及一个崭新的架构.....	(12)
第 一 章	重新定义“自闭症”及我们的对待方式.....	(12)
第 二 章	与“自闭症相关障碍”(包含亚斯伯格症)有关的迷思及错误诊断.....	(15)
第 三 章	“自闭症相关障碍”的早期及后续征候 ——及早发现并协助处于危险群的婴儿及儿童.....	(21)
第 四 章	为“自闭症相关障碍”儿童订出新目标 ——DIR/“地板时间”模式.....	(25)
第二部	家庭优先 ——家庭如何利用 DIR 模式, 强化孩子与人相处、沟通及思考的能力.....	(33)
第 五 章	第一步: 从“家庭优先”开始.....	(33)
第 六 章	促成注意力及参与能力 ——带孩子进入共享的世界.....	(36)
第 七 章	促进双向沟通及社会性问题解决.....	(41)
第 八 章	象征、想法及字汇.....	(47)
第 九 章	逻辑思考及真实世界.....	(52)
第 十 章	更高层次的抽象及反省式思考.....	(56)
第十一章	独特的生理状态 (上)	

——经由感觉系统体验外在世界.....	(62)
第十二章 独特的生理状态 (下)	
——视觉及听觉障碍.....	(69)
第三部 地板时间.....	(74)
第十三章 家庭取向的“地板时间”.....	(74)
第十四章 “地板时间”	
——它包括什么, 不包括什么?.....	(80)
第十五章 无时不在、无处不见的“地板时间”	
——创造学习的环境.....	(84)
第十六章 “地板时间”最困难的部分	
——跟随孩子的带领, 同时也能挑战孩子.....	(90)
第十七章 协助较大儿童、青少年及成年“自闭症相关障碍”患者 (上)	
——终身学习.....	(94)
第十八章 协助较大儿童、青少年及成年“自闭症相关障碍”患者 (下)	
——创造学习社区.....	(100)
第四部 评估及介入	
——DIR 模式.....	(104)
第十九章 评估	
——DIR / “地板时间”疗法.....	(104)
第二十章 利用“DIR / 地板时间”疗法建立的整合性介入方案.....	(109)
第二十一章 用以加强思考、沟通及学业能力的教学方法.....	(118)
第五部 克服困难的症状.....	(128)
第二十二章 背诵式的语言及仿说.....	(128)
第二十三章 自我刺激、渴望感觉刺激、过度活动及逃避行为.....	(131)

第二十四章 用餐时间、如厕训练、穿脱衣服和应付新挑战.....	(135)
第二十五章 行为问题.....	(140)
第二十六章 应付各种情绪感受.....	(145)
第二十七章 情绪失控及退化.....	(150)
第二十八章 建立社交技巧.....	(152)

斗胆写在最前面

首先，我要像各位家长和你们的宝宝道歉，这本书来得有点迟了。从我决定把它电子化放在网上到真正做到，已经过了近一年。其中原因就不说了，总之是对不起各位了。我还要向作者和翻译者及出版公司道歉，我这样的行为侵犯了你们的权利。这个行为虽然不合法，不过只要合情，我就会义无反顾地做，毕竟千千万万的星儿的健康在我看来更重要。作为弥补我做广告，关于地板时间，作者还有一部《特殊儿教养宝典》，里面对包括听障、视障及智障的各种障碍孩子的教育方法都有针对性的指导。同时关于地板时间的DIR理念也阐述得更清楚，大家可以通过淘宝、易趣等购物网站购买，上下册大概是240元人民币。

说说这本书吧。这是美国的史丹利·葛林斯班教授写的一套颠覆性的自闭症儿童教育方法，至少我是这么认为。本书由台湾的刘琼瑛女士翻译并由久周文化出版。由于文化上的差异，台湾版的书籍我们大陆的朋友看起来还是很吃力的，所以我在学习本书之后，决定把这本书电子化，推荐给全国的星儿父母。读一读吧各位，你们必定受益匪浅！

在这里我还要再次向本书翻译者刘女士道歉，我不仅剽窃了您的劳动成果，还擅自更改了一些书中的词和语句，但目的只是方便读者阅读和理解。不过自己才疏学浅，还是有些地方不是很合理，希望各位不要介意。以下举几个例子，以防读者们因为我的改动而不能理解书的原意：第一个是“同侪”，大陆这边用得很少，以至于第一次读的时候我都不认识。查字典得知是“与自己在年龄、地位、兴趣等方面相近的平辈”，所以我就直接改成了“同龄人”；第二个是“手足”，很书面化，我改成了“兄弟”，可能意思反而变得狭隘了，不过只要读者们知道是兄弟姐妹的意思就可以了；第三个是“讯息”，我全部改成了“信息”；还有书中多处“或”我都改成了“还是”，这样读起来似乎更通顺些。我没有改的是“迷思”这个词，经过研究是由英语的“myth”音译的，不过翻译得很传神，“myth”的意思大概是“发生在一个人、一种现象、或组织周遭未经证实、或错误的一种信念。”我怎么想也不好用一个词把这个意思说得很到位，姑且不改了。如果有朋友想看原版翻译，可以留言给我，我有这本书的扫描版，也做成了PDF格式。要是想要WORD文档的话也可以联系我。或许经过大家的努力能把这本书改得更完美些。

下面我想说说我在学习本书和实践中的心得和建议。当时我们只有一个3岁的高功能个案，而且是四位老师同时利用地板时间的理念设计课程上课，同时个案还有非常棒的父母，在不上课时也能给予更好的互动。但我想我们对个案教学的时间和强度还是没有达到书中的要求，不过结果却是可喜的，个案进步的很大。我想如果我们几位老师教学能更娴熟，那效果也许更好。有朋友可能会说这很大原因是因为孩子的高功能，在这里我觉得没有必要讨论这些，毕竟有一条可行的路已经摆在面前，尝试一下又有何不可呢。废话不多说了，还是列一些对大家有帮助的东西：

1.一定要认真学透本书！看得似懂非懂，教起来也会不伦不类。请先深刻认识作者的理念，再结合自己宝宝实际，设计目标和活动。

2.别轻言放弃！这也是作者多次强调的：“我们唯一会犯的错误，就是感到气馁，和放弃努力。”

3.千万不要急！！！！首先，开始的时候要重新认识自己的宝宝，回忆，观察，讨论，确定宝宝到底需要什么，再研究要怎样通过各种活动给予他所需要的。再一个，当宝宝出现进步，在欣喜的同时别急于下结论，我们没有必要考虑“有”或“没有”，这就是作者说的全有或全无的两极化思想，我们要做的是让宝宝“精熟”各种能力，通过不间断地“精熟”过程，不停地进步，他们自然而然地就会成长。同时，也别急于让宝宝挑战下一个里程碑，打比方：宝宝今天出现了想象游戏的影子，不代表明天就可以进行想象游戏的练习。要知道，作者提出的六个基本发展阶段可是普通孩子到十岁以上才能全部精熟的。我们要做的是脚踏实地，从第一个阶段的能力开始练起，也许要一两年才能进入下个阶段，当然这也没有时间限制，但一定要记得“精熟”两个字，精熟之后再进入更高级的阶段。不要急。

4.珍惜每一分钟和孩子在一起的时间，进入他的世界，再带领他进入共享的世界。进入他的世界，其实就是找出他喜欢什么，然后尝试和他一起享受他喜欢的东西；带他进入共享的世界，就是让他认识到，你真的是和他一起做这些开心的事，并且是互相有交流的。这句话说起来简单，做起来真的很难。我们最容易犯的错就是“想当然”：“我想他会喜欢这个吧”，“他应该喜欢这样玩”，“我认为我和他有互动了”。切记，旁观者清，这类似的结论，还是观察者下比较合适。打个比方：宝宝喜欢用积木搭高，如果你拿了一袋积木找宝宝：“我们一起搭积木吧”。这就错了，你是让他进入你的世界了。正确的做法是，你拿两样或以上的东西，看他玩什么，他玩起来了，你再找机会加入他。原则上一定要让宝宝主动，这样在你加入的过程中，他才有可能主动和你互动。终极目标就是让他主动起来参与这世界，不是么？

5.强调两个词：快乐，动机。其实我们的任务就是在帮宝宝制造快乐的过程中，寻找机会让他们产生与人沟通的动机。又是一句简单的话，做起来很难。呵呵.....

6.最后一个建议，有条件的家庭可以把和孩子互动的过程拍下来，找个时间大家一起研究，你会发现自己很多问题，同时也可以避免别人犯类似错误。

虽然我是特殊教育专业的学生，但进入这个行业却有点机缘巧合，到最后还是有些无奈地离开了。这前后不到一年的时间里，我觉得我得到的东西比很多从业几年的训练师都多。最重要的，我得到了一个真的是为了孩子着想的好方法。请各位抱着科学理性的观念阅读这本书，你们必定和我的感觉一样。离开有一年了，许多事情已经开始忘记了，这里就给不了大家更多的建议了，各位自己摸索吧。

最后，感谢 Vincent，感谢深圳认识的朋友，想念你们。

【推荐序】不可多得的好书

吴佑佑（长庚医院儿童心智科主治医师）

1943年，美国儿童精神科医生肯纳（Leo Kanner）发表了“情感接触的自闭障碍”一文，详述十一名儿童的行为特征。他们未满两岁即发病，具有下列行为特征：一、极端的孤独，缺乏和别人情感的接触；二、对环境事物有要求同一性（sameness）的强烈欲望；三、对某些物品有特殊的偏好，且以极好的精细动作操弄这些物品，四、没有语言，或者虽有语言但其语言似乎不是用来人际沟通；五、具有良好的认知潜能，有语言者常表现极佳的背诵记忆力，而未具语言者则以良好的操作测验表现其潜能。这个症候群，肯

纳称之为“早发幼儿自闭症（Early Infantile Autism”，简称“幼儿自闭症”。目前美国精神医学诊断标准（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, 4th edition, 1994, DSM-IV，编按：《精神疾病的诊断与统计》第四版）称为“广泛性发展障碍”（Pervasive Developmental Disorder, PDD，本章均以 PDD 称之）。

对 PDD 的成因，从早期精神动力学、精神分析理论所相信的潜意识，到以行为分析为主的治疗方式，以分析行为产生必有其前因后果，使一个行为会持续发生，后又有心因论及执行功能理论指出，PDD 的患者难于了解或感受他人的想法、感觉或行为，特别是在与人互动、社交情境上。在神经解剖学的研究指向脑体积的大小、神经细胞数的多少，到目前神经影像学的研究，如功能性核磁共振的检查，及遗传学的研究，都将 PDD 的成因指向是一种生理性疾患，且为多原因的（multi-factorial）。

目前的研究结果，不论直接或间接的，都相信 PDD 是因为某些神经化学物质的变化或神经功能不全所造成的。但这些研究到目前仍无法对 PDD 为“特定”脑部变化所造成的做一定论，目前并没有一种药物可以针对 PDD 的核心症状进行治疗。改善自闭症患者症状的治疗方法，包括：行为治疗、游戏治疗、音乐治疗、职能治疗、特殊教育，以及葛林斯班医师（Stanley I. Greenspan, M.D.）所提出的 DIR / “地板时间”等，都是目前的主要介入方式。

国内已有多本关于治疗模式的介绍书籍，《自闭症教养宝典》这本书的特色是详细描述“地板时间”疗法的做法，依据孩子的神经系统制定出合适的互动方式、建立自发性互动，以及利用孩子的天生兴趣及情绪做为互动的部分。

在本书的第一部，作者重新定义自闭症，并指出早期大家对自闭症的核心症状治疗的预后作澄清，并就“自闭症相关障碍”儿童，依据 DIR 的模式定出新的目标及治疗方案。在第二、三部中详细的介绍治疗步骤及方法，第四部就制定的治疗方案做评估，第五部中指出困难行为的处理，内容也针对评估及介入做了详细的说明。在自闭症治疗的书籍中，很少有这么有系统、相当具体完整的介绍，相信不管对家长或专业人员都相当有参考价值。

【推荐序】强调情感发展和建立愉悦关系的治疗模式

赖美智（财团法人第一社会福利基金会专业总监）

近年来，国内外不断出现“自闭症相关障碍”患者，罹患率攀升速度惊人，甚至可能已高达 1/166。这群孩子的家长，从医疗复健、特教专业人员的评估咨询或直接指导课程中，或是大量出现在市面上的相关书籍中，或是网际网络上，求飢若渴似地寻求解决孩子谜一般的发展和行为模式。

面对传统的行为改变技术（behavior modification）、昂贵的应用行为分析疗法课程（applied behavior analysis）、美国北卡罗莱纳全州推行的结构式教学法（TEACCH）、药物和食物疗法等等各种疗法，家长寻求专业人员的建议和指引，忙碌地带着孩子奔波于医院、早疗机构和个人工作室之间，往往看到孩子进步三分又退步二分的状况，或是某些领域改善的速度惊人，另外一些领域特别是人际互动、社交情绪发展方面却远远落后；尤其是到了青少年期的情绪行为问题，已经成为一些教养机构拒收的理由。

父母的辛酸，我们专业服务机构人员看在眼里，难过不已。因此也不断鞭策自己找寻和整合其他疗育模式或策略，运用在这群孩子身上，以便让他们更顺利成长，减轻家长的重担。

葛林斯班医师所创的“地板时间”治疗模式，提供了另一个与其他治疗模式截然不同的观点，无论是评估方式或介入（编按：intervention 或译“处遇”）策略方面，都有其迷人和振奋人心之处。

“地板时间”治疗模式，主要是根据“功能性情感发展、个别化差异、愉悦关系建立”（development, individual, relationship, 简 DIR）的理论，而产生出其评估和介入的策略，是一种重视“发展关系”的疗法；强调利用无所不在的自然情境——包括：地板游戏、用餐、如厕、面对情绪困扰时……，和孩子愉快的互动。在互动时谨守三个主要观点：

- 语言及认知、情绪和社会技能，都可以透过有意义的情绪交换关系学习。
- 孩子的动作及感觉信息处理的基本能力，有个别差异。
- 每一种能力的进步情形都互相牵连。

这三个观点反映出“地板时间”治疗模式重视整合性的发展，而非单单认知和语言；同时也提醒评估和疗育者，必须注意个体的特殊感觉统合功能发展之悬殊性。因此它对于相关治疗理论和策略的包容性极大，有助于运用者的弹性发挥。当然，运用者所需要学习的内容也相对地增加许多，而且，包含物理、职能和语言、心理治疗师及社工员等专业团队人员的介入，变成不可或缺的重要条件。

葛林斯班医师等人根据二十五年以上直接协助有发展障碍孩子和青少年的经验中，找到了所谓的“功能性情绪发展能力”（functional emotional developmental capacities），整理出六个基本的和三个进阶的正常情绪发展阶段指标，成为“地板时间”治疗的评估及介入模式之重要依据。这些阶段指标持续强调建立孩子愉快情绪和有意义的人际情感关系，将他们素来被视为无意义的行为举止化为有意义的沟通循环（互动的基本单位）内容，并进而鼓励他们主动沟通和产生认知学习和逻辑思考之内容。其实，葛林斯班医师的评估和介入模式的核心精神是：耐心观察亲子互动、跟从孩子的带领、利用孩子的兴趣、同理孩子的情绪状态、配合孩子的感觉资讯处理模式调整自己的声调和肢体动作、用童心和孩子互动（包括：使用大量玩具和戏谑式干扰的游戏等）、注意每一发展阶段的精熟和提升。这些核心精神可同时使用于婴幼儿、青少年和成人。

这个创新的介入观点，对于国内特殊教育、精神医疗和身心复健领域可能投下颇大的震撼，但也是很好的提醒！因为我们多年来的治疗和教育方面始终强调表象的认知沟通和良好行为目标达成，忽略了我们每个人长期在社会安身立命时实际密切相关的内在情感功能和健康的人际关系等元素。不过，如果有后续的研究课程来具体介绍书中内容，可能会让有需要的专业人士更能体会这个模式的应用和成效。也期待国内陆续会有有心人实际运用，来帮助“自闭症相关障碍”的孩子和其家庭。

【推荐序】希望已经降临人间！

杨宗仁（国立台北教育大学特殊教育系副教授）

读完本书后的感想是：希望已经降临人间。以往的文献与研究几乎都告诉我们自闭症儿童根本不可能学到与人真正亲密相处、同理心及创意问题解决的技巧，家长及专业人员也都接受此种说法，但本书的作者葛林斯班医师，却为我们开启了一扇希望之门。每一个家长都渴求与他们的宝贝有着实质的互动，并建立亲密的关系，却不得其门而入。葛林斯班医师明确告诉我们，只要方法用得对，每一个孩子都可以与他们建立关系。

我个人曾以多年的时间发展游戏本位的介入模式，读完本书后，发现我的想法与做法常与本书不谋而合，但葛林斯班医师的介入模式更为深入、更有系统，实在令人敬佩；例如：近年来，我发现从感官知觉动作的游戏切入，很容易与自闭症儿童互动起来，因而发展出中断规律性感官活动的介入方式，此一方式对于中重度的自闭症儿童成效颇佳。葛林斯班医师也非常重视从视觉、听觉、嗅觉、前庭觉、本体觉、触觉等不同的感觉系统切入，进而与自闭症儿童互动，建立人际关系。

另外，这几年来，我也渐渐体会到情绪应该是自闭症儿童介入的终极密码，常常对家长、专业人员、教师及学生谈到在教学过程中，让儿童开怀大笑的重要性，如果自闭症儿童在教学过程没有笑容，教学不算成功。在本书中，我终于了解为何情绪是如此重要的原因了。原来情绪是启动儿童发展的马达。

我特别欣赏葛林斯班医师对于早期婴幼儿情绪发展各阶段的研究，相当有助于我们理解婴幼儿如何经由情绪与人建立关系，发展出沟通能力，并产生创意的思考。葛林斯班医师依其对于婴幼儿情绪发展的研究，进而提出与孩子建立温暖的亲密关系是疗育第一步的主张，实为本书精华所在，值得我们再三深思。

在品尝此书时，我发现每一章都是疗育上闪闪发光的珍珠，每一章都深入浅出讨论某一特定的主题，不论是大家熟悉的“地板时间”，或者大家较常犯的迷思，作者都能令人信服。个人读了本书之后，突然打通了自闭症儿童疗育的任督二脉，让我不由自主想要将此书推荐给所有的亲朋好友；我深信只要能够善用本书，必能看到自闭症儿童与家长的亮丽笑容。

【推荐序】相遇、相处，而不只是治疗、训练

蔡文哲（台大医院儿童精神科主治医师）

“自闭症”一直是聊天的好话题，当然最近新增的另一个话题是“亚斯伯格症”，不只是相关的老师家长常常问起，三不五时媒体也会来凑热闹；学者考据资料就开起记者会说牛顿、爱因斯坦可能也身为其中一员，或是随着升学潮流表扬某某明星高中的个案高分考上某某名大学……。

有时我会非常痛恨这种肤浅的谈论，觉得一个障碍疾病怎么可以如此兴致勃勃、轻松笑谈，更不要说是侮辱了每个身陷其中饱受煎熬的家庭。但是这样的态度似乎也是过度认真了，即使是很多身肩照顾训练重责的妈妈爸爸，也常常忍不住幽默调侃孩子令人又好笑又好气的特点，过于认真反而让人流于悲观消极，日子更难度过。于是在门诊与家长的对话总是在这种带点矛盾的心态下进行，有时家长会说我“总是比较乐观”（其实是带着善意说的），我听了就会很自责，耽心自己是不是不够体谅家属，过于轻忽问题的严重度。不过，有时听到家长遇见其他专业人员宣判自闭症如同无期徒刑似的过于简单直接、毫无希望，我还是比较喜欢自己和家长有机会、有心情继续讨论、继续努力。

台湾的儿童精神科其实就是那么几个，因为自己兴趣的范围一直放在自闭症及相关的心理发展障碍，所以有时一个早上的初诊，竟然可以从头到尾全是各式各样、不同年龄、不同程度的自闭症个案，跟诊的学生、

受训医师常常看得目瞪口呆，最常听到的回馈就是：同样的一个诊断，歧异差别竟然可能大到难以致信：语言上有的只字全无、从不开口，有的则是班上的小纠察队，整天向老师报告同学的言行举止；智能上有的则一直待在特教班，有的则是从不念书照常考上第一志愿高中；人际交往上固然大多退缩被动，但是也不乏多事多话令人不堪其扰的。这种现象尤其是在近十年到二十年间，因为新的诊断概念而更为明显：自闭症不再只是不看人、不理人、不讲话、智能低下的个案，而是包括了更多的正常智力人口；以前的资料会告诉你三分之二，甚至百分之九十的自闭症个案属于智能不足，但是最近的研究资料则显示正常智力个案数超出智能不足者，而人口盛行率则早已从过去少到难以吸引一般大众注意的十万分之五，上升到令人侧目的千分之六了。

这些个案之间的差异带来的第一个困扰，就是诊断确认的问题。许多个案常常在家庭学校及医院之间游走，不只是诊断不一致，甚至连有没有毛病都遭人质疑。我自己的临床经验正好跟着这种诊断演进而成长，最令人汗颜的就是常常需要“以今日的我否定昨日的我”，甚至在同一本病历上前后出现相同的自己的笔迹，却有不同诊断名称，还好家属总是非常体贴：“没关系啦，我们的孩子比较特别嘛！”安慰我一脸尴尬。

连下一个诊断都让专业人员这么难堪，这一群天壤之别的个案又要怎样治疗呢？想到自己在门诊中看到一个个完全不同的个案，每次家长在会谈中提出包罗万象的行为问题，常常在门诊结束时让我感觉仿佛参加了一场机智问答大赛。就算没有一针见效的神奇药剂可以解决困境，是不是真的有一套方法可以征服这些小魔鬼、小天使呢？老实说，我是一向不太相信许多保证大小皆宜、轻重都有效的各种疗法，现在面前这本葛林斯班医师的书呢？

以“与自闭症相遇”（编按：原文书名为“Engaging Autism”）为题，而非“治疗自闭症”，表达了一个我很赞成的概念：唯有与这些个案互相认识、共处体谅、彼此接纳，才是真正治疗的开始。自闭症症状不是像癌细胞一样可以割除了事，而是属于个案本身的一部分，是他的个人特质，正如一般人的内向或外向、谨慎保守或冒险冲动的个性。所以书中固然有许多解决问题的实例，但是却不该像一本武功秘笈用来见招拆招。我觉得本书最理想的阅读，可能是组成一个读书会，一边研读文字，一边分享彼此的经验，期望学会一种相处的方式、生活的态度。如此，我应该也可以学着谈起自闭症的种种，从容自在而不再矛盾尴尬。

【导言】我们可以做得更好

玛丽莎听到小儿科医师诊断两岁大的帅儿子西恩为自闭症时，心情立即跌入谷底。玛丽莎和先生约翰两人，内心挣扎了好一阵子，才有勇气面对这样的诊断名称，并且领悟到它可能会对有着一双明亮眼眸的两岁儿子以及他们夫妻的生活，产生剧烈的冲击。之后他们虽然努力搜寻并阅读了一些有关自闭症以及“自闭症相关障碍”（autistic spectrum disorder, ASD）的资料，心里的负担却丝毫没有减轻。虽然从书籍及网络查阅到许多关于“自闭症相关障碍”的不同观点及各种治疗方法，不过这些资讯却令人感到惶恐！他们必须重新学习完全陌生的名词，只是为了能了解西恩到底发生了什么事；由于心中充满难以平复的悲伤情绪，他们实在很难做到这点！而最让他们困惑的，则是根本不知道自己得到的治疗建议是否真的适合儿子？！他们期待一个理想的治疗方案，让西恩有最好的改善机会；也希望他可以交到好朋友、能顺利上学、参与朋友的生日餐会、与异性约会、上大学、找到理想工作、同时有一天也能拥有自己的小孩。

玛丽莎和约翰遇到的第一个咨询专家告诉他们，西恩可能永远无法理解别人的感受，也缺乏创意的思考能力。他们能期待的，是让西恩接受以症状和行为为重点的治疗方法，帮助他学习能符合社会要求的行为表现；譬如：学会背诵一些跟别的孩子对话的脚本，父母利用食物作为奖赏以鼓励他能跟他们有目光接

触。这对夫妇面对这样的建议，欲哭无泪，显得无助又无望。他们相信儿子的能力绝对不止于此，他们希望他能想要跟别人互动，并且能为自己设想。

孩子被诊断为“自闭症相关障碍”的许多父母，也都有跟玛丽莎及约翰一样的心情。他们期待找到一个好的方案，视孩子为一个独特的个人，提供人性化的治疗方式，并且激发出孩子有意义地沟通及互动的潜能。这些父母也希望能成为治疗计划中的一部分；他们想要尽一份力、也怀抱着希望！这本书就是特别为这样的父母（以及孩子的其他照顾者）而写的；书中提出一套方法，彻底改变有关自闭症及“自闭症相关障碍”的假设，并有效扭转了这些有障碍孩子的前途。

过去六十年来，“自闭症相关障碍”的治疗一向只强调症状的部分，而忽略根本的问题；因此治疗的目标常常只限定在行为的改变，而这些孩子的长期预后却令人深感失望。长久以来大家对自闭症的普遍看法，限制了这些孩子的进展，以及对他们的未来期许。

“自闭症相关障碍”的罹患率估计可以高到 1/166。目前我们已经有机会看到这些孩子比较具有希望的未来！以下几章提到的这一套以建构健康发展为重点，完整且个别化的评估及治疗方法，将使许多患有“自闭症相关障碍”孩子的进展远远超越传统描述的“高功能”自闭症患者。这套方法的正式名称为“发展取向、注重个别差异、以关系为基础”的模式(developmental, individual-difference, relationship-based model, DIR),也常常称之为“地板时间”(floortime)疗法。实际上，“地板时间”是 DIR 模式中的一个基本策略。这本书就是为“自闭症相关障碍”孩子的父母、专业人员及其他照顾者详细讲解 DIR 模式的内涵。

DIR / “地板时间模式”的治疗目标，是在为健康发展奠定基础，而不只是为了处理表面的行为和症状。孩子透过这种疗法，可以学习掌握在发展过程中曾经漏失或脱轨的重要能力——就是，以温暖且愉悦态度与别人互动，以及有目标、有意义地与别人沟通（一开始先以表情动作、然后再改为口语）的能力；同时能展现不同程度的逻辑思考能力和创造力。非常多的孩子接受这样的疗法之后，开辟出另一番新天地，精熟了过去认为不可能学到的能力；他们也能与家人和同龄人建立温暖、亲密的关系，且发展出复杂的口语技能；同时也能精熟学业和智力，譬如：自发性思考、可以做出推论并能理解、同理别人等。

这里我们要介绍某个曾经接受过 DIR 模式治疗的孩子——乔许。乔许被诊断为自闭症之后，他的父母决定不接受这种令人沮丧的预后，开始让三岁儿子接受以 DIR 模式为基础的一套完整治疗方案。现在，乔许已经十七岁了，他就读于一间要求严格的一般私立学校，同时正在申请大学入学许可。他有许多朋友，甚至还正在发展一段罗曼史。他可以谈自己的感受、凭直觉（或甚至擅长于）阅读、也能了解别人的感受。他能跟别人讨论各种议题，也能撰写合乎逻辑且有条理的文章。乔许的父母表示，他的师长和朋友都看得出来他有自闭症的疾病史，而且一致认为他是一个温暖且富有才能的青少年。

大卫是另外一个例子。他两岁半时，总是专注在自己的事物，与父母或同龄人相处时，缺乏目光的接触，也看得出来有愉悦的感觉。接受评估时，大卫大都只是出现重复以及自我刺激的行为，譬如：以一种机械式的背诵方式念出一连串的数字、漫无目标地旋转身体及随意到处奔跳、以直线方式反复排列玩具及小汽车，整个过程中不时发出很小的咕噜咕噜声。面对这些症状，很多治疗方案都认为预后欠佳，治疗的计划也都只强调如何制止这些困扰行为。

虽然如此，我们还是看到了大卫也具有一些优点：若积极鼓励他，他可以表达自己想要什么；会以拥抱来表现自己的情感；会模仿别人的动作、声音及词汇；会指认图片及形状。我们根据他个别的能力发展状况，设计了一套内容丰富的治疗方案。大卫对于声音和触碰刺激的反应过高，因此我们与他互动时，必须使用柔和、低频的声音及词汇。由于他喜欢重复一些字母（他有绝佳的记忆力），我们就利用此点吸引他一起玩游戏；譬如：重覆他说的话，故意把“A-B-C”念成“C-A-B”。他会摇头表示错了，且很快就会说出“不是”这个词汇。透过这些游戏，他越来越能参与，且慢慢开始能以较有目标且富有创意的方式与人交谈。经过几年的进展，他终于能进到一般学校就读，不管在阅读、英文及数学等科目，都表现优异。目前他有不少

好朋友，也具有幽默感，且能洞悉别人的情绪感受；至于还残余的一些障碍——譬如：精细动作的问题、碰到竞争场面容易紧张且好与人争辩等，其实都已经微不足道了！

由于缺乏代表性人口的研究，我们无法确定到底有多少患有“自闭症相关障碍”的孩子落在这个次团体，可以藉由——DIR / “地板时间”的协助，进展到上述的思考能力及社交技巧层次。不过我们曾经处理过的孩子，数目也算是相当庞大的了。我们观察到，这种治疗模式不只能在这个次团体中，达到比预期更好的进展，也能够协助进展速度较慢的孩子变得更温暖、更有参与力且更富沟通能力，同时达到一个比过去所预期更高的思考层次。

哈洛是一个四岁的男孩，有神经学方面的障碍；即使已经接受一个以训练口语动作技巧为主的完整方案，进展却一直很慢，仍然只能模仿一些声音及词汇。他生气或坚持要某个东西时，会自动说出一、两个词汇，不过除此之外，大都须强迫他才会开口。每一个发音都非常困难，有时他会盯着照顾者的嘴巴，想要试着做同样的口部动作。严重的运动困难（低肌肉张力）也影响到他参与假扮游戏的能力，虽然他可以与同伴尽情在校园奔跑或在泳池中畅游，却无法有创意地玩玩具。

治疗进入第二年，哈洛已经能够表示自己想要的东西，譬如推着爸爸到冰箱前面要找热狗吃；此时他甚至能补充喊出几个单字，像：“热狗！”“薯条！”等。随着时间，哈洛越来越能适应周遭的情境，他已经懂得利用表情动作和简单词汇表达自己的意思，而且学会更多的字母及数字。他喜欢做出各种动作，不再像以前一样漫无目的地闲荡，现在他骑在爸爸背上玩时，会做出许多情绪表情及姿势动作，或者上下晃动，“犹如飞机在空中飞行”。目前我们治疗他时，发现他的想像力仍然很有限，不过与人相处的态度却是温暖、喜欢互动且有清楚目标。我们期待他的进步能够继续稳定成长！类似哈洛这样的孩子，尽管有神经学方面的障碍，但进步的主要关键在于他们还是有能力学习快乐且温暖地与人相处，以及学到最重要的有意义沟通及问题解决技巧。

任何一个只强调症状，或接受孩子的未来潜能有一定限制的治疗方案，一定不可能达到上述的结果。许多只强调症状或行为的方案，大都相信以下这个令人沮丧的假设：许多“自闭症相关障碍”儿童根本不可能学到与人真正亲密相处、同理心及创意问题解决的技巧。

对照来看，本书介绍的发展模式强调的是造成自闭症状的潜在缺陷，而不是症状本身。“自闭症相关障碍”儿童接受协助，克服这些缺陷之后，就能顺利循着发展的轨道进步，转而喜欢与人建立关系并能有意义地与人沟通。

过去一般的看法认为，80%被诊断为“自闭症相关障碍”的儿童，长大之后症状仍会持续存在。密西根大学的洛德（Kathy Lord）教授认为这项旧资料不应该继续引用。我们的初步研究结果显示，讨论“自闭症相关障碍”的预后，必须将介入方法列为一项考虑因素。

目前全美众多城市及许多不同国家都已设立 DIR 工作人员的地区性网络。美国国家科学研究院(National Academy of Science, NAS)在最近出版的《教育自闭症儿童报告》(*Educating Children with Autism*)中指出，最新的调查结果，已经将 DIR/“地板时间”模式列为重要的完整治疗模式之一。国家科学研究院也承认，现今的治疗方法已脱离制约特殊行为的模式，改而越来越强调自然（或随机）学习，以奠定健康发展的基础。

此外，包含在《贝利婴幼儿发展评估量表》(Bayley Scales for Infant and Early Childhood Assessment)的新版制定工作中，由美国心理学社(Psychological Corporation)主导的，关于 DIR/“地板时间”模式情绪里程碑的大规模田野调查的结果也指出，这些里程碑确实能区辨出有发展及情绪障碍的婴幼儿与其他正常孩子之间的不同（贝利量表目前是世界最常用来评估婴幼儿发展状况的一种工具）。这项研究确认了 DIR 模式所预测的，孩子能够精熟这些情绪能力的年龄；同时也证实了这个模式提出的一个假设——早期阶段情绪互动的精熟能力确实与语言及思考能力有关。这样的结果的确令人振奋，因此美

国心理学社将 DIR 情绪里程碑整理成“葛林斯班社会——情绪成长图表”出版，做为一个单独的评估工具，并且纳为贝利量表组合的其中一个部分。

我们会在以下各章逐步介绍 DIR/“地板时间”模式，并讨论如何进入孩子的世界，带领他进入一个与人相处、沟通及思考的共享世界。第一部先会提出一个比较正确的新方法来定义自闭症及“自闭症相关障碍”，观察孩子的早期征候，并且详述使用 DIR/“地板时间”模式协助特殊孩子时的治疗目标。第二部介绍家庭如何主导并带领孩子迈向这些目标。第三部描述这个模式的技巧，并且藉由不同的氛围举例说明。第四部检视如何创造出一个完整的治疗计划，以及学校如何调整以支持这些治疗计划。第五部深入讨论如何使用这些技巧处理一些特殊问题。

附注：每一章开头所介绍的案例，是我们根据治疗过的个案及咨询的个案，综合出来的资料。

第一部 改善“自闭症相关障碍”儿童的预后

——迷思、事实、早期征候，以及一个崭新的架构

第一章 重新定义“自闭症”及我们的对待方式

自闭症是一个复杂的发展障碍，牵涉到社会互动、语言以及情绪、认知、动作、感觉能力的迟缓现象和问题。此外，一些特殊的行为——譬如：身体绕圈子、将玩具排成直线、只是重覆一些话语却无明显目的或意义等，也常常会出现在这个障碍当中。不过稍后我们会说明，这些症状其实缘由于更基本的与人相处、沟通及思考能力的问题。这些问题并非自闭症独有；自闭症或“自闭症相关障碍”孩子的语言、思考及社交技巧，会依据他落在哪个类别而有所不同。

有关这个障碍的一些基本资料，诸如成因或发生率，目前仍然没有很好的答案。之前曾提过，有些研究估计“自闭症相关障碍”的发生率可能高至 1/166。许多研究并指出最近的发生率远超过十年前的估计值。虽然有些研究认为发生率增加的原因，可能来自诊断能力的改善，不过大部分人还是相信自闭症及“自闭症相关障碍”的发生率正逐年增加。

自闭症的路径

发生率增加的原因，就像自闭症的发生原因，仍然未知！有非常多的研究支持遗传因素（譬如：同卵双胞胎比异卵双胞胎更容易罹患同一种障碍）。传统上认为是遗传（或更广泛的说法——生理）因素造成了自闭症及“自闭症相关障碍”的一群症状。此外，免疫学、新陈代谢和环境因素对于障碍的发生，也都有其影响力。不过可以肯定的是，绝对不是单一因素造成这个障碍！因此我们认为探讨自闭症成因的最理想架构，应该是“累积风险、多重路径”的模式，主张许多因素交互作用而形成这个障碍。举个例子：遗传或产前因素使得孩子的体质脆弱、容易受到伤害，不利于面对往后的挑战（包括：生理压力、传染性疾病以及暴露于有毒物质的环境当中）。这个关于成因的新思考方式，虽然证实了遗传的影响，不过还是强调应该以包

含多个步骤的发展路径观点来看障碍的发生；相关的问题、问题的变化以及不同的严重程度，都是随着时间逐渐形成的。

广泛的问题范围

自闭症及“自闭症相关障碍”包含了与人连结、建立关系、沟通（不管是用表情动作、象征或字汇）以及思考能力的问题。这些复杂的发展问题，会以不同的型式呈现，也可能以不同的组合出现；并非同一个诊断之下的每一位孩子都具有所有的问题，或问题的严重程度都相同。举个例子：亚斯伯格症孩子通常会说很多字汇，而且很小就会阅读，却不能以一种符合情境的方式有意义地使用这些字汇。相反地，他们只能重覆字汇或只能了解字典上有关这个字汇的解释。他们也有与别人相处的问题，且无法以表情动作或带有情感的方式与人沟通。

另一种差异可见于有严重动作计划问题的孩子。有些孩子有口语—动作的问题，因此说话时无法顺利运用舌头及口部肌肉。也有一些孩子合并有严重的口语—动作问题及粗动作问题，他可能会出现认知障碍且缺乏社交技巧，不过事实上却是因为动作能力损伤，使得能力和技术的表现受到限制。我们若能透过符号语言或其他的辅助器材（例如电脑键盘）与有口语—动作问题的孩子沟通，常会发现他们的理解能力其实远超过我们所预期的程度！

“自闭症相关障碍”的核心问题

自闭症及“自闭症相关障碍”有三个核心（或基本）问题。我们可以藉由以下三组题目，探讨孩子是否出现这三个核心问题：

- 1.孩子是否无法建立亲密感及温暖感情？孩子是否会主动找寻能让他感到自在的大人，譬如母亲或主要照顾者？如果他有这个能力，那么他是否喜欢这种亲密的关系？
- 2.孩子是否使用表情动作及情绪的表达方式与别人沟通？他是否会使用微笑、皱眉、点头及其他的互动姿势，与别人持续进行一连串双向的情绪信息交流？
- 3.孩子开始使用语言之后，他能有意义地使用这些字汇吗？这些字汇或象征是否带有情感或愿望，譬如：“妈咪，我爱你”或“我要喝果汁”，而不只是“这是一张桌子”或“这是一张椅子”？

如果孩子不具有这三个基本能力——建立亲密感、以一种连续的方式利用表情动作与别人交换情绪感觉、以带有情绪意向的方式使用字汇或象征，我们就得考虑孩子是否呈现“自闭症相关障碍”的征候！这三个核心过程（或能力）与孩子实际年龄之间的落差，就代表自闭症障碍对这个孩子的影响程度。（至少初期阶段确实如此！）

次要症状

除了核心症状之外，还有一些次要症状，如：固着性（重复将物品排成一直线）、拍打双手或自我刺激（如：一直盯着电风扇、一直擦拭地板上的某个污点等）。此外，以一种照本宣科的方式复诵一些台词、

念出曾经听过的一本书的完整内容或背诵曾经看过的电视剧完整剧本等，也都是这个障碍的次要症状。由于这些症状也会出现在其他不同的发展障碍类别，并非自闭症的独特症状，因此不能做为主要的诊断标准。

孩子有感觉信息处理过程的问题，譬如：对于触觉或听觉刺激的反应过高，不过语言及关系技能却非常优秀，而且能够读出别人的情绪信号并做出适当回应，他可能会因为过多的刺激负荷而出现自我刺激或固着性行为，以便能够自我调节。这些次要症状也见于有严重动作计划问题的孩子；有时语言缺陷、严重认知或学习障碍的孩子也会出现部分的次要症状。

我们对“自闭症相关障碍”的新看法，虽然结合了观察到的症状，不过主要是从发展取向为基础的观点来整理这些资料。依据这套新的“自闭症相关障碍”定义方式，我们认为次要症状源自于核心缺陷的行为。譬如：有些孩子无法用一种我们称为“共享式社交问题解决”的能力处理自己的玩具，也无法以一种弹性的方式与父母及同龄人一起玩玩具。他们无法向照顾者展示自己的玩具、露出开心的笑容或以表情动作做出回应。相反地，他们只会将自己的玩具排成一条直线。这些症状其实反应出孩子尚无法掌控核心能力（也是这些症状的成因）。非常局限的兴趣范畴，也是这类孩子的症状之一。由于孩子必须透过与别人沟通，才有机会扩展自己的兴趣范畴；若是他们无法利用表情动作持续与别人互动以表明自己的愿望和需求，那么他们的兴趣范畴就难以扩展！

以上谈到的症状，代表一个比较广泛的“自闭症相关障碍”类型，不过并不是做诊断时唯一的依据基础。能够做出适当诊断（以及了解孩子真正的问题）的主要关键在于——检视孩子上述三种基本能力的发展程度如何。许多个案被误诊为“自闭症相关障碍”的主要原因之一，在于缺乏充裕时间观察孩子与父（母）亲或信任的照顾者之间的互动情形。有许多以评估为目的的会谈，事实上要求孩子与父母分开，同时在完全不考虑孩子对于处理信息的能力有个别差异的情况之下，就断然要求孩子接受许多不同的发展测验；因此孩子容易受挫且感到困惑，以致于无法充分表现出实力。实务工作者为了做出正确的诊断，必须有机会看到孩子最好的实力；因此一个正确的诊断必须依据孩子能力的整体表现。

不同的进展速度

过去几十年来被诊断为“自闭症相关障碍”的儿童，其能力发展表现有很大悬殊。有些“高功能”的孩子在语言能力的表现非常杰出，且学习能力也足以应付阅读、数学等科目（通常对于需要记忆的科目都有优异表现），不过却还是具有社会固执性及情绪疏离的特质。还有一些孩子只能发展出一般的语言能力及学习表现，能学习使用表情动作及运用某些字汇与人沟通。此外还有一些孩子的能力进展非常有限，他们一直陷入自我沉迷，缺乏功能性的语言，只会依赖重复及自我刺激行为来应付外在环境。

不过，另外还有一群孩子（就如同导言中提到的）有非比寻常的能力发展，比“高功能”孩子有更杰出的表现。他们接受了 DIR 模式的治疗方案后，能够与家人建立亲密关系、与朋友发展出友谊，学会弹性且具创意的思考及沟通能力。

基于这些发现，我们认为“自闭症相关障碍”应该是一种动态（而非静态）的问题。所谓静态特质指的是一种固定的状态——孩子无论处在哪种环境、氛围或状况，都维持同一种表现。孩子的蓝眼珠不可能随着时间或不同的情境而改变；蓝眼珠是一种非常固定的特质。相反地，谈到动态的特质，就会联想到许多因素——包括感受与情绪，都是可改变的——前面提到的三个核心能力都属于动态的过程：它们都能改变，也确实会改变——其中某些孩子的改变会多于其他孩子；此外，某些治疗方案所造成的改变，也明显多于其他的治疗模式。

专业人员针对一般孩子或任何特殊孩子的上述能力，可能受到的正面影响程度为何，各有不同的看法。我们认为只有一个因素会显着改变这些能力以及决定预后的状况——就是孩子真正的进步情形。当然还是

有许多其他的因素会影响孩子的发展——譬如：居家环境、治疗方案以及孩子神经系统的成熟度，不过唯一可靠的指标就是孩子的学习曲线——曲线的斜度越陡峭，就代表孩子的发展能力越好！

如果孩子的能力完全没有进展（这好像印证了以前对于自闭症及“自闭症相关障碍”的看法），常常是因为他在家或在学校，没有机会获得治疗师的协助，接受最好的介入方案。如果能够给孩子适当的协助，这个学习曲线自然就会改善。学习曲线的斜度能否逐年改变，受到好几个因素影响，其中最关键的就是持续稳定的进步。因此，与其尝试依据一些固定的诊断标准来预测进展情形，不如创立一些最好的方案，然后观察孩子的学习情形，并分享他进步的喜悦！

治疗方案的选择

要如何选择适合自闭症及“自闭症相关障碍”的治疗方案，主要依据几个基本的假设。DIR / “地板时间”模式所依据的假设，认为不管孩子的问题有多严重，只要能够好好处理他们的情绪或情感，就能有效影响他们与人相处、思考及沟通能力的核心发展根基。第四章会更详细介绍这个模式。

许多年来，行为模式一直是唯一的治疗模式——它也确实帮助了一些孩子适应学校及家庭生活。今日，随着我们越来越了解孩子神经系统的发展方式以及他们学习核心能力的方式，这些“自闭症相关障碍”孩子的改变越来越多，他们也有更多的机会迈向充实、完整的人生。实务工作者建构出一个健康的发展基础之后，孩子也就越有可能克服自己的症状。情况若允许，治疗师也可以将行为模式与 DIR 的基础建构模式结合在一起：DIR 模式不是一种单独的治疗或介入方案；它主要用来了解每一个孩子为何是独特的，而且也用来规划及协调一个完整的治疗方案。配合孩子的不同需求，这个方案会有各种不同的内涵。

临床工作者进行一个特别的活动或练习时，可以遵循以下三个原则，同时结合更多以关系为基础的其他方法，形成更广泛的 DIR 模式。这三个原则指的是：依据孩子的神经系统制定出合适的互动方式、建立自发性互动，以及利用孩子的天生兴趣及情绪做为互动的部分内容。许多实务工作者——特别是语言治疗师、职能及物理治疗师、教师及心理技师等——都曾经探讨过这些动态的互动方式。他们都证实，能够配合孩子个别神经发展能力的互动方式，绝对可以帮助孩子建立与人相处、思考及沟通的能力。譬如：口语——动作练习可以帮助孩子建立前语言的发声、表情动作及模仿能力，并促进语言的发展。学习如何译解声音，有助于“音位的觉察”，并建立阅读能力的发展基础。

不过，尽管处理的方式越来越扩大，实务工作者仍然只专注在症状部分，且只依据少数基本的个别信息处理能力。即使越来越多的证据看好动态模式，目前极大多数的“自闭症相关障碍”儿童仍然只能接受老旧、静态的方法，忽略了孩子个别的发展能力状况及成长的潜力。这些方法虽然效果有限，却依然屹立不变、存在了这么多年！

以下我们要举出几个广泛运用的方法，这些方法并非完全立基于动态发展概念，因此无法充分协助大部分的“自闭症相关障碍”儿童：（读者注：以下列出的三种方法分别指向结构化、ABA 和药物疗法。）

- 有限的教学方案，使用重覆练习法教导个别的技能：**比如形状配对，而非使用基本的发展式积木玩具。这样的练习无助于认知、社交、语言能力或听觉信息处理能力的发展，也无法促进更高层次的思考技能。
- 行为方式：**主要处理表面的行为，却忽略了关系、个别的信息处理能力以及思考能力的构成要素。
- 生物医学方式：**这并不是一个完整治疗方案中的部分内涵，它主要牵涉到各种不同的诊断程序及药物治疗，却缺乏一套具互补性且详尽的介入方案。一个只注重诊断的医生，可能只会告诉父母有关孩子的诊断，建议再做一些其他的测验，以及（或）服用某一种特殊的药物，然后就只是让父母去找当地特教方案的负责人。

许多父母及方案虽会结合一些自然取向的方法(比如 DIR / “地板时间”)以及结构取向的行为或教育方法,不过却缺乏一套确实的发展路线图以统整整个方案。DIR 模式就提供了这样的路线图,读者将发现,它告诉大家如何以一种真正统整的方式,运用各种介入方法以促进与人相处、沟通和思考能力的发展(请参考第二十章)。我们从研究中发现,与人相处、沟通及思考能力包括了一些具体清楚的能力,譬如:以合乎社会要求的方式使用语言、分享式注意力(玩玩具并展示给爸爸看)、关于心灵的理论(理解别人的感受及想法)、读出复杂的情绪及社会信号并做出推论(创造新的想法)。要建立这些能力,必须先能熟悉本书第三章以后介绍的许多更基本的构成要素。这些能力不只是健康发展的基础,也正是自闭症儿童受损的主要能力。这就是我们会倾力发展这套完整的 DIR / “地板时间”治疗模式的理由;运用人类发展的知识以协调介入方案中的不同部分。下一部会提到,顺着儿童发展路径推展的每一个步骤,都可提供机会增强孩子的核心能力,而不是让这些能力受到更多的破坏。如果一个四个月大的孩子出现缺乏持续愉悦感及快乐感的问题,或一个四岁孩子还无法完全学会与人愉快相处,我们会直接认为是一个问题,而不必再等着看变化了!同样地,我们也能帮助一个五岁大孩子学会有意义地使用语言及有创意地玩游戏。我们也会检视有哪些生理或环境因素造成问题。虽然越早处理问题越好,但是如果我们能处理到真正的基本的发展问题,那么永远都不嫌迟!我们可以采取主动积极的取向;本书第一部的其他章节会更仔细讨论与自闭症及“自闭症相关障碍”有关的各种迷思,以及源自这些迷思所造成的错误诊断;我们会说明如何找出“自闭症相关障碍”婴儿及儿童的各项征候,以及照顾者如何能在症状出现之前就发现问题;最后会详细介绍用来治疗“自闭症相关障碍”的 DIR 方法。

第二章 与“自闭症相关障碍”(包含亚斯伯格症)有关的迷思及错误诊断

重新界定自闭症及“自闭症相关障碍”之前,我们应该先澄清与这些障碍有关的各种迷思,因为这些迷思容易导致错误的诊断。

无法爱人?

最具有影响力的一个迷思,或许就是“自闭症相关障碍”儿童不能够爱人及无法建立互爱关系的能力!二十世纪四十年代,自闭症首度被认为是一个障碍之际,当时认为它具有“自闭孤独感”的特质,且无法与人建立亲密、温暖、富有滋润情感的关系。以“自闭症之父”闻名的李奥·肯纳(Leo Kanner),最先有系统地提出好几个“自闭症相关障碍”的儿童案例,并且将上述概念纳为自己理论的一部分。从那时开始,“无法建立亲密情感联结或温暖、充满爱的关系”就一直存在于后来与自闭症有关的所有定义之中;这可见于美国精神医学会《精神疾病的诊断与统计》(DSM)手册的所有版本(包括目前的最新版本)。不过,刚开始时认为“自闭症相关障碍”儿童会出现基本的自闭孤独感问题,目前则认为建立亲密关系的能力是一种连续状态。至于认为“自闭症儿童永远无法像一般孩子一样,发展出完整、丰富及深度的人际关系”的想法,则仍然持续着。

能够爱人及对亲密关系感到自在的能力，涉及个人能够享受与别人之间情感接近时的愉悦感。我们假设，一个四个月大的男婴对着妈妈或爸爸露出幸福的笑容，这样的举动反映出一种深入且温暖的参与感，接下来的几个月之间，亲子之间会产生越来越多的爱及亲密感。不过，若是我们看到一个患有“自闭症相关障碍”的两岁半孩子显得惊慌失措，跑进祖母的怀抱里抱得紧紧的，难道他展现爱人、温暖或亲密感的迹象就比较少吗？我们看到一个被诊断为自闭症的四岁孩子，妈妈抓他背时，会给她一个开心且温暖的微笑，难道妈妈对他而言只是一个物体吗？还是他已体会到亲密感，并且对于妈妈帮他抓背一事感到非常重要？

我们从与自闭症儿童的工作经验中发现，其实他们也会有个人的爱慕感，特别是面对妈妈、爸爸或其他主要照顾者时，因为别的大人不会带给孩子相同的亲密感，或者是在害怕或有需要时所产生的安心感觉。其实孩子接受治疗之后，不仅不再有孤独的感觉，而且能比同年龄孩子更懂得爱人。有时父母会埋怨孩子变得太依赖了：“他不让我离开！”我常告诉他们：这是很棒的事情！因为如果一个孩子一直都孤立在自己的世界里，一旦看到他愿意“过度”黏住父（母）或照顾者，有什么事比这更值得兴奋呢！等到孩子能进入与人的关系当中，我们就能慢慢协助他学习独立。

使用 DIR / “地板时间”疗法，利用孩子喜欢的事物与他互动，即使他只是出现固着行为或自我刺激行为，通常发展出来的第一个能力，绝非语言或沟通能力，而是一种与别人相关联的感觉。这种感觉来得很快，一般在接受治疗后的三、四个月就会出现。由于这种感觉来得如此迅速，即使之前从未出现过，也不会影响它出现的速度，因此我们推论，其实孩子早就具有这样的能力了！

在最近的一项研究，我们将“自闭症相关障碍”儿童的初次会谈分成前后两个部分，比较孩子与人相处的表现，结果出现显着不同。会谈当中，我们教导父母解读孩子的情绪信号，并且配合他的神经系统。譬如：如果他对于触觉及听觉刺激过度敏感，我们协助父母学会更具有抚慰能力。如果他出现某种自我刺激行为，例如一直开门关门，我们就教导父母学习进入他的世界，将这个活动转换成两个人共享的互动。指导父母改变方式之后，我们常常看到陷入自我沉迷的孩子忽然神情变得活泼，显得神采奕奕，非常开心，甚至会主动找父（母）一起玩，或想要获得父（母）的关心。

因此，从第一次会谈到治疗后的第一年，父母逐渐了解孩子的神经系统，且学会调频到他的世界之后，孩子就会产生亲密感，而且越来越好。几乎所有的父母都谈到与孩子在家中时所感受到的美好、温暖及亲密时刻，同时盼望能有更多这种机会，且期待孩子能够以口语说出心中的爱及温暖。我们也协助父母能够帮助孩子更有效率地传达出心中的情感，以制造更多这种欢乐时刻！

这样的结果使得我们更加肯定，“自闭症相关障碍”儿童绝对具有爱人的能力，差别只是在于表达的能力各不相同。其实不少研究显示，许多自闭症儿童具有丰富感情，只不过常常被自己的感受搞得心神不宁，所以干脆逃避与人接触，以控制自己的情绪强度。也有一些孩子因为反应过低，无法表达感情，因此很难诱使他们进入人际关系并享受欢笑与乐趣。

“自闭症相关障碍”儿童，到底有没有爱人及感受强烈情绪的能力？出现这样的疑惑，实在是因为许多这类孩子没有能力表达他们的情绪。一般来说，四到十个月大的孩子，已经能够透过声音、肢体动作及脸部表情——例如：一个笑容牵动出微笑、一个声音引发另一个声音——跟别人进行双向的情绪互动。一个发展正常的孩子，在十二个月到十六个月大之间就能进展到更复杂的阶段：他们会爬到父母身上，伸手去抓他们的手臂，然后咧嘴而笑；他们也能发出引入注意的声音，即使只是简单一、两个字；他们会呵呵发出笑声和微笑，好玩地模仿父母动作。我们看到他们已经出现许多连续的情绪交换动作。

这种快速交换情绪信号的能力，对于“自闭症相关障碍”的儿童来说，要困难多了！我们认为，主要原因在于他们的基本生理障碍，无法将自己的情绪与动作系统或动作计划能力连结在一起。因为他们无法在自己内在需求的引导之下，顺利排列行动的先后步骤。他们虽然想要有亲密的感觉，却无法将内在的欲望转化成实际的行动。至于口语表达，即使他们能记住或复诵一些字汇，却无法将自己的感受融入口语当中，

将情绪或感情连结到口语的符号，说出“我爱你”或“妈妈，给我一个大大的抱抱”。不过我们并不认为，这个困难代表一种永远的限制；只要经过适当的治疗，“自闭症相关障碍”儿童不只能体验到“爱”，也能学会如何表达“爱”。

无法有创意地与人沟通或思考？

有个相关的迷思，是认为“自闭症相关障碍”儿童无法学到沟通及思考的基本能力，因此我们能抱持的最大希望，是他们会改变行为及背诵脚本。不过，就如同我们在前一章提到的，自闭症或“自闭症相关障碍”儿童绝对可以与别人一起参与问题解决过程，而且也可以具有创意且合乎逻辑地利用各种想法。我们所做的有效研究发现，有很大比例的孩子可以学到情绪及发展里程碑中的基础能力。

照顾者若能忽视“孩子缺乏与人相处及沟通的能力”这个迷思，转而努力协助孩子建立这些技巧，那么固着行为、攻击及情绪不稳定等负向行为就会逐渐减少。

无法抽象思考？

另一个有关的迷思，认为孩子无法学习抽象思考及推论能力。我们也认为这并非事实！根据我们所做的一项追踪研究，虽然不是所有的孩子都能学到抽象思考能力（因为这个能力需要有足够的语言及认知能力），不过接受过 DIR 方案有关基础能力以及情绪示意及提示能力训练的孩子，常常会有很大的进步空间；他们能够学会推论、熟悉“心理推论”的活动且具有同理心。这些发现都推翻了旧有的假设，并且开启了新研究方向的大门！

无法判读情绪？

另有一个迷思坚持：“自闭症相关障碍”儿童无法判读别的孩子或大人的情绪！早期研究认为，“自闭症相关障碍”儿童看到人的脸孔出现的表情时，脑部用来传递这些信息的部位，不同于没有“自闭症相关障碍”的其他正常孩子。这个说法似乎验证了“自闭症相关障碍”儿童的脑部异乎常人”的论点。不过，威斯康辛大学的吉恩贝洁儿（Morton Gernsbacher）及其研究团队重复做了其中某个研究之后，发现原始研究中的受试者甚至根本不曾注视过别人的脸孔。强制要求受试者注视脸孔时，发现他们也跟没有“自闭症相关障碍”的其他正常孩子一样，使用相同的大脑部位扫描并传递这些脸部影像。这些受试者也能够运用与其他“正常孩子”一样的方式传递这些脸部表情信息。换句话说，早期研究的结果反映出来的事实是：“自闭症相关障碍”儿童不太注视脸孔，而并非显示出不同的脑部生理机能。

吉恩贝洁儿的研究团队得到的一个启示是：对于感觉刺激一向出现过度反应的儿童及成人，若太快注视别人的脸孔，常会有压迫感。事实上，吉恩贝洁儿的研究团队发现，受试者注视别人的脸孔时，会显得焦躁。因此建议协助“自闭症相关障碍”儿童时，不但要帮助他们克服这些压迫感的反应，也要让他们能从别人的脸孔及情绪表情得到许多乐趣。

这个研究显示，某些与“自闭症相关障碍”有关的问题，其实相当复杂且微妙；此外，一个虽有周详计划的研究，若是研究者无法提出所有可能的假设，那么也可能会出现错误的结论。关于“自闭症相关障碍”儿童的能力，有一个最强有力的证据显示：这些孩子当中，有许多人确实可以发展出更高层次的思考能力。或许我们很容易辩驳说，这些孩子一开始就不符合“自闭症相关障碍”的诊断，不过这也是一个循环的推论

说法。这些孩子一开始确实符合《精神疾病的诊断与统计》第四版有关“自闭症相关障碍”的诊断标准，而且后来也确实获得更高层次的抽象及反省式思考能力。

基本问题或顺势而生的结果？

我们很容易假定或推论，自闭症孩子常有长期或固定的恒久性脑部变化。不过这样的推论常常缺乏足够的证据。其中有一个问题最难提出正确答案：孩子表现出来的某个行为、情绪或脑功能异常，到底是一个基本问题，还是一个“顺势而生的结果”？举一个例子：根据最近一个有关脑部影像的发现，自闭症患者缺乏连结脑部的不同部位的能力。我们之前就提过一个看法，认为“自闭症相关障碍”患者的基本问题在于生理障碍，无法连结情绪和动作方面的行动以及后来的象征。我们的研究发现，情绪会连结不同形态的心理功能；如果这些联结不能在早期阶段就顺利形成，那么可能出现许多“顺势而生”的结果，包括：无法赋予行动或字汇适当的目标及意义，或不能在中枢神经系统的不同部位之间建立符合年龄的路径。

到目前为止，还少有研究探讨自闭症孩子在婴儿期及儿童早期阶段自闭症征兆的变化情形，因此很难推论某些早期问题的后来结果会是如何，以及基本的缺陷或困难到底是什么。此外，大部分的研究主要是在比较自闭症儿童与正常儿童之间的不同，或自闭症儿童与有认知或语言障碍儿童之间的差异；却几乎没有研究比较“自闭症相关障碍”儿童，与其他具有“自闭症相关障碍”常出现的动作及感觉信息处理问题但又不是“自闭症相关障碍”的儿童（指的就是可以与人有很多互动、善于表达、能够抽象思考却有许多动作及感觉问题的孩子），两者之间的差异。

讨论“自闭症相关障碍”，最好能以一种动态的架构，依照时间，将所有可能影响孩子发展的因素都考虑进来。我们提倡，不要将“自闭症相关障碍”（包括亚斯伯格症）视为一种固定不变的障碍，而应该视为是一种动态的过程，某些生理或神经缺陷会影响到孩子的发展。孩子能够进步的可能范围，决定于神经受损的严重程度；实务工作者不要把它当作是一种固定不变的障碍，而应该协助每位孩子的情绪及智力发展能够达到最佳的极限。

有关“重复练习的价值”的迷思

“自闭症儿童无法发展智力”的迷思，引发出另一个针对治疗方案效果的迷思。临床工作者及父母亲可能会挑选某种治疗方案，将重点放在一些重复性活动，企图教导孩子某些特殊技能，譬如形状配对或分类。孩子没有明显进展时，这样的企图心会更强烈。不过，越是将重点放在重复行为，孩子加入别人或与人互动的能力就会进步越慢——或甚至可能退步！

“重复练习”（譬如形状配对）的拥护者相信，这些活动能够教会孩子分类的能力。不过，我观察接受这些重复练习训练的孩子，通常进展很慢，而且也没有真正学会分类！虽然他们好像学会了某种特别的活动，不过通常并不会将某个特殊的形状或颜色正确归类，或确实了解方形及圆形之间的差别；此外，还有一个同样重要、但也还尚未证实的例子，认为这些重复练习的活动能够建立堆叠积木的基本认知能力。一开始会挑出这些特殊活动做为训练的目标，是因为很多小孩都具有这项能力；因此一些研究者就推论，有障碍的孩子学会这项技能应该很有用处。不过，正常孩子可以轻松表现这些技能，其实是因为他们已经精熟许多认知、语言及社会发展的重要基础。经过多年的经验，我们认识到孩子若是进步很少或几乎没有进步时，最好的方法就是加倍建立这些发展目标的根基。若能以更密集、更有技巧的方式建立这些基础，同时考虑孩子的独特生理特质（请参考第二部内容），就能帮助孩子展现最好的进步。

“单一成因”的迷思

关于自闭症的成因，仍有许多不解之处，特别是越来越多的孩子被诊断为自闭症，此种现象更是令人困惑！虽然有一些人将发生率增加的原因归诸于更正确的诊断技术、较广泛的诊断类别以及个案早期发现的比例增加；不过也有一些人认为原因在于：自体免疫反应；环境压力源（譬如：铅污染、二恶英、电路板等）明显多于过去；孩子从很小时就开始过度暴露于电视、电脑及其他科技产品的辐射之下……。我们在第二章提过，全世界的相关研究结果都主张多因模式，也就是多个因素交互作用之下所累积的风险。依照这个模式，“自闭症相关障碍”的成因有多重路径，每一个个别路径都与累积的风险因素有关。最后我们会发现许多遗传及其他生理障碍都互相影响，因此容易产生某种易感染的疾病或问题。

同样地，我们也应该以一种动态的发展架构来检视成因。自闭症的症状，譬如：自我沉迷、缺乏情绪示意及创造和抽象推理的能力，很像是循着一条路线发展的一连串反应，其实可能来自许多不同的原因，就好像发烧或肿胀的发炎症状。我们知道有很多因素会造成发烧或发炎症状——两者都是身体对于无限挑战范围的有限反应。心灵（以及大脑）也是以同样的方式运作。它也是以有限范围的反应回应环境中无限的挑战。因此，我们不只要检视这些“顺势而生”的常见结果，也要探索更早期的发展过程，以发现影响发展的关键过程及因素。接下来几章会说明，DIR / “地板时间”疗法提供了一个动态的发展架构，可以用来加强这样的探索工作。

错误诊断及不当的评估

某些自闭症的迷思常易造成误诊现象。我们的基本前提认为，要决定一个孩子是否功能正常或符合自闭症的诊断，必须先能详细了解这个孩子。传统的评估过程总是包含一个有结构的标准化测验，以及短暂观察孩子与父母或照顾者的互动。通常，一开始的评估就马上安排孩子与父母分开，让他与全然陌生的一些人互动——可能是整个评估团队或团队中的主要负责人员。因此，团队人员根本看不到孩子的最佳表现，也不了解孩子与别人相处及沟通的真正能力。他们顶多只能观察到孩子面对全新环境的反应如何；不过对某些孩子来说，这种状况其实非常具有压力。

对于感觉刺激一向反应过度或难以适应转换阶段及新状况的孩子而言，虽然只是短暂与父母分开，却会让他产生莫大的焦虑感，他可能躲到椅子后面、逃到角落里或拒绝跟任何人说话。同一个孩子，若面对不同的情境，或许能跟别人有很好的对话。我们看过一个孩子处在这种情况时，完全封闭自己，拒绝说话；他可能因而被诊断为“自闭症相关障碍”中的一种严重发展障碍。当天稍后时刻，这个孩子看到妈妈表情难过时，竟然主动问她：“你为什么伤心？”同时给她一个大大的拥抱，这时他充分表现出互动及口语表达的能力，甚至口才流利；不过在他接受评估时，却完全无法表现这些很棒的能力，因为与妈妈分开令他非常焦虑。

有些人可能争辩，这个男孩应该有能力更顺利地应付这种状况；其实这没什么大不了：他不是因为害怕分离一事而接受评估；决定他有没有“自闭症相关障碍”的关键，在于他的语言及整体发展问题。可是问题在于临床工作者根本没有机会看到他最好的表现能力！其实这样的问题很容易补救，只要安排前四十分钟让孩子与妈妈一起玩，让孩子慢慢适应新状况且逐渐感到自在；这段时间，临床团队只需要站在一旁观察孩子与妈妈的互动情形。他们可能发现，孩子跟妈妈在一起时，可以完全依照平常的习惯使用许多语言，且很有互动的能力。事实上，这个孩子的发展问题绝对与这些敏感的议题有关。

我们查阅了分别在医学中心、诊所、发展中心及学校接受评估的两百个个案，结果发现 90% 以上的评估都只安排不到十分钟的时间观察孩子与照顾者之间的沟通模式。大部分的评估都是由孩子并不熟悉的大人负责执行，只有在参与结构式评估或收集发展史资料时，才会观察孩子与父母的互动情形。换句话说，孩子与父（母）亲的互动情形从来就不是主要焦点，而且观察的时间顶多就是几分钟而已。

父母亲常常会观察到孩子在诊所的表现与在家的表现迥然不同，因此临床团队应该有机会观看孩子在家中互动情形的录影带、安排家庭访视，或者只是非常仔细聆听父母的报告。如果父母坚持孩子在家的表现不是这个样子，临床团队就应该继续观察，直到能与父母取得共识；若是两方的意见不一致，通常父母亲的意见会比较正确，毕竟他们接触孩子的时间长多了！

双方取得共识绝对重要，不只是为了有一个正确的评估，也是为了能够做出治疗计划，因为父母亲或其他照顾者若感觉自己没有机会清楚描述在家中看到的问题，必定不愿配合治疗师的建议，执行治疗计划。唯有父母亲的口头报告，或临床者亲自观察孩子与父母的互动情形，才能真正显现出孩子的实际功能表现。这些口头报告或观察内容要具有意义，必须得到专家的意见及指导；不过若是缺乏正确的第一手资料，就无法做出可靠的结论。父母亲虽然不具有作出医学诊断的资格，却是最了解孩子的人！父母亲必须相信自己的直觉，并且找到愿意花时间与他们讨论资料以及取得共识的专业人员。

孩子虽然表现困扰的行为或有明显的发展迟缓，不过发展测验的得分却非常不错，这种现象可能会让专业人员不知如何做出诊断。我们建议，不管是父母或专业人员，都不应该只是根据结构化测验的结果就做出结论。虽然长久以来大家都习惯依赖这些测验，但是测验结果透露出来的信息，却不如观察得到的信息那么可靠。测验结果可以作为评估的一部分，却不是决定孩子是否列入自闭症相关类别的唯一标准。有一个常见到的错误，认为亚斯伯格症的孩子具有正常或甚至早熟的语言技能；不过依据定义来看，亚斯伯格症的孩子常常无法判读及回应微妙的情绪及社会提示，也无法在各种不同的社会情境中以有创意且抽象思考的方式使用语言（即不能使用实用语言）。这样的错误一直存在，是因为始终搞不清楚孩子面对结构性、记忆为主的语言题目（譬如：听指示挑出适当图片，解释某些字汇的意思，或甚至用字汇、句子及段落做出简单的推理练习），到底是如何做答。这种结构性的题目，并不能看出孩子如何在不同的社会情境及不同的情绪之下使用语言，而这部分却是正常或典型语言发展的关键。

因此，关于“符合亚斯伯格症诊断的孩子具有正常语言发展”的假设，其实并不准确。他们的语言优势（包括某些以记忆为主的能力及有限的推理能力），当然应该加以肯定，但除此之外，还必须好好善加利用，以扩展孩子全面精熟语言的能力（包括口语的推理思考及实用性语言）。亚斯伯格症儿童常常缺乏足够机会，练习如何与同龄人及大人交换具有创意且自发的语言。我们会在后面几章，介绍如何协助孩子练习语言当中最具有挑战的部分。

确认主要的症状

与误诊有关的第二个议题，来自对于自闭症及“自闭症相关障碍”症状的不同看法。如同在第二章提过的，我们常常搞不清楚主要症状以及次要症状之间的差别。匹兹堡大学的敏舒(Nancy Minshew)的研究团队曾做了一个研究，比较自闭症及非自闭症两组儿童。研究者先根据语言能力、接受标准化测验的能力表现、对于测验题目的信息处理能力及应答表现等变项来配对，结果发现最能区辨出两组儿童之间差异的是：推论能力（抽象思考、做出新的结论或假设），相互的情绪提示（藉由解读及回应别人的示意进行社交互动，展现同理心，了解别人的真正感受），以及信任别人并和别人相处的能力。

虽然不能只靠单一的症状就做出诊断，不过若是孩子缺乏第二章所提到的基本能力，我们十分肯定这应该就符合“自闭症相关障碍”的诊断。如同之前提过的，一些次要症状，譬如：反复做出相同动作、仿说及自我刺激等行为虽然是“自闭症相关障碍”儿童经常出现的症状，却不能作为鉴别“自闭症相关障碍”的主要症状。因此要诊断是自闭症还是“自闭症相关障碍”，必须先能区辨主要症状及次要症状之间的不同。一般人可随时在网路搜寻到的资讯，并不足以区辨出两者之间的不同；这是可理解的现象，因为这两者确实不容易区辨。不过，若要做出正确的诊断，绝对需要区辨主要症状及次要症状之间的不同。如果某个孩

子呈现的唯一症状属于次要症状，那么我们就应该先考虑其他的可能诊断。因此，若是某个孩子显得非常温暖且具互动性，甚至能有意义地运用少数词汇，不过对于感觉刺激常过度反应，有时会眼神空洞呆滞，且出现反复动作，这样的孩子应该是发展障碍，而非自闭症。

我们已经发展出一套由父母填写的问卷，用来评估孩子的功能性情绪能力——孩子若具有此能力则代表发展正常，反之则表示孩子可能有发展障碍且需要进一步评估。这套工具称为“葛林斯班社会——情绪成长图表及问卷”，已经做过田野测试，呈现绝佳的信度及效度。目前由美国心理学社出版，并纳入新版贝利量表（Bayley Scales package)的其中一部分。

当然，虽然我们要避免因忽略孩子的实际优势而做出错误诊断，不过还是需要治疗次要症状的部分。临床评估过程进行当中，一个称职的评估团队应该要指导父母学会考量孩子的神经系统功能，再以适合的方式与孩子互动。孩子对哪一种感觉刺激过分敏感或反应过低？他顺应外界的方式是以视觉或听觉信息为主？他计划行动的能力如何？他是否能执行三个、四个或五个步骤的行动模式？临床工作者可帮助父母处理孩子独特的神经系统，将他拉入最好的互动当中。唯有这样，才可能了解他参与及交换社会示意的能力有多好，以及知道他是否具有某些语言能力，且能有意义地使用。

过度诊断自闭症及亚斯伯格症

最常见的错误诊断之一，是断定孩子虽然有不错的核心能力（与人相处、相互性的社会及情绪示意能力，以及创意和抽象思考能力），却因为具有某些“自闭症相关障碍”的症状，所以仍然落在此类光谱之中（就是有“自闭症相关障碍”问题）。或许这些孩子有严重的社交焦虑感，很容易脱序及崩溃。若是信息刺激过度负荷，他就会变得固执或僵化。临床工作者若选择孩子与同龄人互动时，或处在忙碌或吵杂的教室氛围（而不是处在理想、具支持气氛的环境中与可信任的照顾者一起玩）时，探讨孩子的核心能力，那么过度诊断“自闭症相关障碍”的可能性就会大大提高。孩子可能无法具有弹性，不能在适合自己年龄的各种情境当中展现能力，甚至处在这些具挑战性的情境时会逃避或崩溃。因此，若要了解某个能力是否存在，应该选择在最有利的状况下观察孩子的表现。如果孩子在这些情境之下都能展现自己的能力，那么他就确实具有这些能力！虽然他可能有其他问题需要协助，不过诊断工作绝对需要建基于孩子真正面临的难题。

不可缺少的重要角色——观察

开始评估时，我们通常只是先观察孩子；指导父母带出孩子最棒的表现，然后据此做出推论。每个孩子都可充分展现自己的实力！这里要强调一个重点：诊断必须以孩子的最好表现做为基础。如果孩子有时会走路，那么他就应该具有走路的能力。他可能有时会跌倒，但还是会走路。如果孩子有时能够与别人一起相处，那么他就具有与人相处的能力，而我们可以进一步协助他拥有更多与人相处的技能。了解孩子的最佳能力，是做诊断的必要条件。

许多评估时的情境——譬如：房间内的吵杂声、孩子必须与陌生人接触、各种不同的评估项目等——常常都让孩子的表现只能差强人意。这是一个非常重要的信息：帮助评估团队了解孩子的个别差异及独特的模式。一旦评估团队能够界定出孩子最好及最差的能力表现，并且观察到孩子即使在安全自在的状况下都会表现出我们提到的主要症状，那么他就应该符合“自闭症相关障碍”的诊断。或者评估团队注意到孩子能够与人相处、沟通，且有创意及抽象思考，不过在吵杂的环境中却无法表现出这些能力；团队可能会评估这个孩子有调节障碍，以至于面临压力情境时，就丧失了自己原本的能力；这样的诊断与“自闭症”之间实在是天壤之别！

接下来，评估团队通常会继续追踪孩子好几个月时间，以了解孩子可能的进展情形。这些个案的进展可能来自治疗的效果，不过也可看到孩子处在一个适当的环境及接受适当的方案时，可以进步到什么程度。

因此我们宁愿采取保留态度，先有一个暂时性的初期诊断，然后观察孩子接受一段时间的互动方案之后的表现，再做更进一步的结论。

有了正确的诊断，才可能挑选出最适当的治疗方案，因为这样的方案需要处理孩子的主要症状。我们会在接下来几章详细说明：“你在治疗方案中做了什么，就可能得到什么！”如果治疗重点只放在表面行为，这项行为虽然也会改善，不过这样的进展却无法推进到更深层的与人相处、沟通及思考能力；而这些，才是父母亲迫切希望孩子改善的地方。

临床工作者做诊断时，若只是考虑年幼孩子是否属于“自闭症相关障碍”，那就犯下了很大的错误。这样的问题太过于受限了！相反地，所谓正常的发展可以用“1 到 10”的量表分数来描述，而孩子的表现会游走在这个范围当中。某个孩子的参与越多，与父母和照顾者相处时，能展现出真正的亲密感及温暖；能够以连续双向的互动方式使用表情动作沟通；也能有意义地谈话（不管程度如何），那么这个孩子的能力就会越接近 10 分这一端。他可能还是会有语言或动作问题，不过依然会继续循着正常发展的轨道前进。

相反地，孩子若是自我沉迷且活在自己的世界里，不太有能力持续进行双向的表情动作互动，语言能力偏向照本宣科的复诵方式而非有意义地表达需求、想望或感受，那么这个孩子就比较偏向“自闭症相关障碍”这一端。不过，这也是一个动态的过程！某个孩子若得的是 4 分，他的表现或许是能有一点点的参与，又有一些些的自我沉迷——当然他不会永远是这样的表现！一个完整的方案可以適切帮助孩子转变，变得较有参与能力——可能从 4 分进步到 6 分，甚至是 9 分或 10 分。

所以，家长若彷徨在孩子到底有没有“自闭症相关障碍”的疑虑时，应该要切记：事实上并没有“全有或全无”的判断。如果孩子有迟缓现象，家长需要问：“我如何确定孩子是否正在往正常发展的一端移动？”这样的前瞻观点，有助于孩子得到各种机会促进情绪及智力的成长

第三章 “自闭症相关障碍”的早期及后续征候

——及早发现并协助处于危险群的婴儿及儿童

本章介绍的发展模式，优点之一是可以鼓励及早开始治疗。照顾者及临床工作者可以不必等到所有症状都出现后，才能安排治疗方案，相反地，他们可以在孩子发展的早期阶段就开始注意到他们的困难。如果发现孩子学习看、听及动作都循着固定的节奏方式，与照顾者的相处方式，解读及回应情绪示意方式等，这些方面有问题时，他们可以立即着手处理。孩子出现“自闭症相关障碍”的症状或是属于高危险群，若能越早开始接受治疗——赶在正常发展还没落后太多或症状还没恶化之前——那么最后追赶上正常发展的机会就会越大。

我们的研究，加上其他同事做的研究，都已清楚找出第二章所描述“自闭症相关障碍”的核心缺陷。我们分别观察正常发展的婴、幼儿，以及发展路径偏向“自闭症相关障碍”的婴、幼儿两个组群，已经能够清楚界定出这些缺陷。观察这两组孩子的家居生活录影带，我们更完整地分析出正常发展及核心缺陷的必要基础。我们也做了一些研究，探讨高危险群及正常发展两组的不同，以仔细调整我们的定义及分析内容。观察后的结果发现：“自闭症相关障碍”的核心缺陷，都是逐步慢慢形成的，而且开始于婴儿早期，往往一出现就可以发现得到。观察孩子迈向正常里程碑的进步过程，我们也能区辨出正常儿童、“自闭症相关障碍”儿童以及其他发展障碍儿童之间的不同。（“葛林斯班社会——情绪成长图表”是已纳入新版贝利发展量表组合中的一个工具，经过 1500 位孩子的代表组群施测后证实有效，可以用来判断婴儿或幼儿是否已具备精熟正常发展的基础能力。）

本章将对照正常发展组的表现，详细描述“自闭症相关障碍”的最早期征候，并列出了“自闭症相关障碍”在不同年龄阶段的征候表现。这些征候代表各项发展问题，即使正式的评估程序及介入方案才开始运作之际，家人及合作的专业人员都可以立即开始处理。（我们会在第二部逐一说明，家长应该如何协助孩子克服这些问题。）

生理方面的障碍，常阻碍了“自闭症相关障碍”儿童有正常的功能性情绪发展。这些孩子依据各自生理障碍的严重程度，在初期四个发展阶段中的任一阶段出现迟缓现象。有些孩子在出现障碍的征候之前，或许已经能精熟前三个阶段；有些孩子则可能在第一个阶段就出现迟缓。看似能力退步的幼儿（他们本来发展正常，后来却丧失了某些能力），常常会在第四阶段出现明显的问题，有时也会出现更早期的脆弱性。表 3.1 列出了基本的发展阶段，以及“自闭症相关障碍”的婴儿在每一个阶段所出现的最早期征候，此外也列出其他相关的症状。

表 3.1 “自闭症相关障碍”婴儿及幼儿的早期征候

与人连结、沟通及思考的基础能力	“自闭症相关障碍”核心缺陷的早期征候	相关的症状
<p>与他人分享的注意力及调节能力(开始于 0—3 个月)</p> <p>对于视觉、听觉、触觉、动作及其他感觉经验(例如：注视、头部转向声音出处)表现稳定的兴趣及有目标的回应</p>	<p>注意力</p>	<p>漫无目的或自我刺激行为</p>
<p>参与及与人连结</p> <p>(开始于 2—5 个月)</p> <p>逐渐增加亲密感及人际关系(例如：开始出现眼神闪现并能持续)</p>	<p>缺乏参与、或只有瞬间的愉悦表情，缺少有自我沉迷或退缩活力且持续的参与</p>	
<p>有目标的情绪互动</p> <p>(开始于 4—10 个月)</p> <p>出现不少双向的互动，且附有情绪表情、声音、手势等，用来传达心中意向</p>	<p>没有互动或只有简短的双向互动，且缺乏主行为无法预测(大都为随动性(例如：大部分只是回应，而没有主动引意或冲动)发与别人的互动)</p>	
<p>持续一连串双向的情绪示意及共享的问题解决能力</p> <p>(例如：分享式注意力)</p> <p>(开始于 10—18 个月)依序运用许多社会及情绪互动以解决问题(譬如：拿玩具给爸爸看)</p>	<p>无法主动引发且持续许多双向的连续社会互动，或与别人交换情绪示意</p>	
<p>产生新的想法</p> <p>(开始于 18—30 个月)</p>	<p>无法表达，或只是背诵一些字汇(例如：大部仿说，或以不同形式复诵分只是复诵听到的字汇)</p>	<p>听到的话或看到的事</p>

会有意义地使用词汇或词)句，且能与照顾者或同龄人玩假扮游戏

建立不同想法之间的联结：逻辑思考(开始于 30—42 个月) 没有语言，也无法记住任何脚本，且只是随出现非理性行为，运用想法时缺乏逻辑性且没有现实感

能够在有意义的两两想法之间建立有逻辑的联结
(“想要出去外面，因为我想去玩。”)

「自闭症相关障碍」在每个阶段的最早期征候

现在我们来更仔细地检视“自闭症相关障碍”的婴儿或幼儿，可能在任一个阶段出现的征候：

第一阶段

一个发展正常的婴儿能够将自己的情绪与动作及感觉系统连结在一起；譬如：他看到妈妈脸上开心的笑容、听到妈妈温和的声音时，就会转头去看妈妈。一个属于“自闭症相关障碍”危险群的婴儿，常常无法建立情感与感觉及动作之间的完整联结。这个障碍表现出来的征候可能会以不同的层次呈现。首先，他发现自己很难有目标地运用动作能力，去做一些如“转头去看妈妈”之类的事情。第二，他发现自己很难调节及协调一般的动作。他的动作缺乏有条理的模式，看似随意无章法。第三，他的动作无法与照顾者同步发生。

第二阶段

这个阶段，婴儿若没有能力将自己的感觉系统与情绪及动作经验相联结，他就无法像正常婴儿一样，能够完全参与别人。他们或许能感到愉悦，且体验到强烈的亲密感，不过却没有能力呈现开心的笑容及脸部的表情，也不能展现对照顾者专注且令人愉悦的注意力。因此，这样的互动通常比较短暂，且很少由孩子主动引发。少了婴儿的笑容及开心笑声的魅力，照顾者就比较不会投入，而且较无动机与孩子接触或玩在一起。不过，如果照顾者能直觉感受到孩子隐藏起来的喜悦（不管他是否具有此处描述的障碍），那么他们就比较知道如何得到孩子的欢心以及维持亲密感。

第三阶段

我们常在这个阶段看到的一些没有语言的开心对话（譬如：脸部表情及其他一些姿势动作的快速交流），需要婴儿能够持续将某种感觉，与因这个感觉所产生的情绪连结在一起，且接着将这个情绪与某个适当的动作反应相联结。举一个简单的游戏为例：婴儿锁定妈妈手上的奶嘴、伸手去拿、眼光注视、妈妈伸出手时还给她。要玩这个游戏，婴儿必须将自己看到的奶嘴影像与自己愉悦或有兴趣的情绪反应连结在一起，然后利用这种喜悦的感觉主动做出“伸手去拿”的动作反应。

我们就是从这个地方看到属于自闭症危险群的儿童所显现出来的清楚征候，因为这种连续双向的情绪示意和使用表情动作的表达能力，对于无法连结感觉及动作之间关系的孩子来说，实在非常困难。属于自闭症危险群的婴儿，可能会有瞬间的反应和互动，不过却很难主动引发或持续这些反应及互动。

第四阶段

在这个强调社会互动和问题解决的阶段，几乎所有“自闭症相关障碍”危险群的孩子，都会出现明显征候。即使一个学步期的孩子，具有出色的接收技能（譬如：了解字汇，甚至能辨识字母或数字），也都有显着困难，无法持续一段连续的情绪及社会沟通。他们最多只能持续五到六个互动循环，而无法展现与别人一起解决问题时通常需要超过三十个以上的互动循环。缺乏这项基本能力，会干扰到在此阶段发展的所有核心技能，其中包括：辨认模式、建立自我感以及开始建构和运用象征。

第五、第六阶段及之后的发展

由于属于“自闭症相关障碍”危险群的儿童很少能精熟第四阶段，因此他们常常无法提升到可以创意地使用字汇和象征的能力。最好的情况是他们可以反复使用相同字汇，或以背诵或照本宣科的方式说话；某些孩子甚至根本不会开口说话；有些孩子会利用图片或其他视觉符号。至于接下来更高层次的想像、创造及逻辑思考等能力，除非孩子学到交换情绪及社会示意能力，并会以一种有意义的情绪方式运用想法，否则根本无法学习到！在接下来的各章以及第二、第三部，我们会详细提出一些纲要，讨论如何在每一个阶段可能的最早时间点，鼓励孩子正常学习。如同第二部提到的，如果家长和其他照顾者认为孩子属于危险群，那么在等待正式评估的期间，其实就有很多事情可做！

年龄较大的儿童及青少年

其实学步期之后的儿童，以及青少年和成年人“自闭症相关障碍”的征候，都与上面的描述内容十分相似。表 3.2 主要描述每个阶段典型的正常特质、“自闭症相关障碍”的征候以及相关的症状。

我们鼓励家长和专业人员，若是想增强年龄较大儿童及青少年的任何一种核心能力，就必须建构第二部提到的各项活动。与孩子的互动应该建立在观察的基础，了解什么事会带给他乐趣，以及他回应触觉、听觉、视觉及动作刺激的方式（读者也可参考第三部，特别是第十五章）。

表 3.2 年龄较大儿童、青少年及成年“自闭症相关障碍”个案的征候

与人连结、沟通及思考能力的基础	“自闭症相关障碍”的征候 相关的症状 (核心缺陷)
注意力、参与力及情绪互动以温暖的态度注意别人的能力，以及愉快与别人相处，且主动与人互动的能力	以瞬间或间歇方式参与别人 无目标、无法预测、随意或自我以及与人互动，或不会参与 刺激行为，或自我沉迷或退缩别人、也不跟人互动
能持续进行有目标的社会互动及共享的问题解决能力，包括分享式注意力 为了找到某样东西，与人协商，跟别人一起玩，或面对某个新挑战，能同时使用表情动作及 / 或口语，做为持续社会互动交流的一部分，包括：分享式注意力以及能判读别人社会和情绪的意向	只能有很少的双向互动，且 冲动性或重复性(固着性)行为很少采取主动(例如：大部分时候只是回应)，或根本不会互动

以创意且有逻辑的方式使用各种想法

运用想法以了解及表达需求、愿望、意向或感受。至于年龄较大的孩子或成人，这样的能力可见于有意义的对话中。其中包括以逻辑方式连结各种想法的能力，因此假扮游戏或对话内容都能言之有物

无法运用“想法”，或只能以片仿说或照本宣科的表达方式，或段或零散的方式运用“想法”（缺乏逻辑的联结）
只是复诵听到的话或看到的事，或只能以非逻辑性或不实际的方式运用“想法”

抽象和反省式思考

能使用较高层次的思考技能，包括：提出多种理由说明某些感受或事件，处理不同程度的感受或想法，反映出自己或其他人的想法或感受，并做出推论（提出合理的新结论）

思考僵化且具体，缺乏敏锐性或
对细微差异的注意
夸大的情绪反应，或逃避各种社会及情绪状况（部分原因来自错误的知觉或复杂社会互动的误导）

早期疗育

如果越能了解“自闭症相关障碍”发展路径的形成方式，那么就越有可能早期侦测出危险群婴儿及幼儿；并且在严重症状及慢性模式形成之前，就可以先展开治疗方案了。以下列出一些一般性原则，以协助早期发现及早期治疗。

早期发现，包括筛检工作，应该涵盖婴儿所有的情绪、社会、智力及相关的动作和感觉功能，这样才能确定出罹患“自闭症相关障碍”及其他发展障碍的风险。这个方法可防止专家们过早将重点放在假设的“神奇窗户”，也就是说只依据某个特殊行为或生理反应来决定诊断。研究人员更是谈不上发现“自闭症相关障碍”的神奇窗户。此外，适当的筛检工作（检视“自闭症相关障碍”中损坏的所有预期功能），也提供一个重要的机会，以辨识各种影响情绪、社会及智力正常发展的相关危险因子。

对婴儿及年龄很小的幼儿进行协助时，早期确认及早期疗育方案具有非常特殊的角色。若能及早侦测到危险因子或问题，这时介入方案具有两个目标：减缓已辨识出来的危险因子或问题，以及促进情绪、社会及智力的整体正常功能。如果某个早期疗育方案只强调特殊行为或症状，却没有鼓励（或是削减）正常的照顾者与儿童之间的互动以促进整体的适应功能，那么这样的方案可能制造出更多的发展障碍。举个例子：面对一个反复碰触同一个玩具的九个月大婴儿，介入重点不能只强调如何抑制这个特殊的碰触行为模式，而应该加强建立与年龄相当的正常技能（譬如：交换笑容、发出声音及其他的姿势动作）。另一方面，还要能够将孩子的问题行为转换为自发性互动——譬如：玩一种交替式的游戏，先让孩子触摸一个玩具，然后把它盖起来——这样不只帮助这个婴儿克服这项问题行为，也同时促进它的正常发展。

能够越早确认出“自闭症相关障碍”的征候，且越早开始适当的治疗，那么就有更多的机会能够促进孩子发展出与人连结、沟通及思考的正常能力——换句话说，可以扭转自闭症的核心缺陷！

第四章 为“自闭症相关障碍”儿童订出新目标

——DIR/“地板时间”模式

我们已在第二章提到，过去针对“自闭症相关障碍”的介入，主要有两个模式：其中一个为行为模式，用以修正表面的行为及症状，譬如攻击或不顺从。这个模式虽然在刚开始时对于改善征候确有一些帮助，不过近来一些研究指出，接受这个治疗模式的孩子，只有在课业能力上获得一些进步，可是对于社交或情绪方面却毫无助益。此外，这个模式并没有考虑到孩子处理信息及回应感觉刺激的个别方式（就是感觉信息处理及动作计划能力）。

另一个模式，则是依据每一年龄层预期该出现的能力做为目标，用以改善受到限制的认知技能。一般认为，自闭症及其他发展问题的孩子，可以透过反复的方式学习，因此他们常接受强记某些固定流程的训练，譬如：“这是方形，这是一个圆形”。虽然接受这种训练方式的孩子，可以在一种结构化的情况下复制出某个形状的图形，却无法真正了解形状的意义。相反地，一个没有发展障碍的孩子，常常能将所学的概念概括化，将方形或圆形的概念应用到其他许多不同的方形及圆形物品，最后并能精熟几何学。

我们投入的工作，早已远远超越这些早期的介入模式。我们深信每个孩子及每一个家庭都是独特的个体，有各自的特点及障碍，因此发展出一套方法以训练个别的孩子，同时特别要求家人必须比以往任何方式更密集投入。“DIR / 地板时间”模式统整了有关人的心灵及大脑发展方式的最可靠及最新资讯，订出一套针对“自闭症相关障碍”及其他发展障碍儿童的新照顾标准。我们根据服务婴儿、儿童及成年人的不同工作经验，归纳整理出三个主要的观点：

·语言及认知、情绪和社会技能，都可以透过有意义的情绪交换关系学习。

现在我们了解，心灵和大脑可以在幼儿早期透过与照顾者的互动经验，非常快速地成长。如同之前所述，这些互动具有多个重要特性，包括：温暖及安全感、调节、互相关联及参与、双向的情绪示意及表情动作、问题解决、以有意义且具功能性的方式使用各种想法以及思考和推理能力。心灵和大脑发展的最重要条件，是透过多方的互动以提供基本的亲近感。若是这种互相关联的感觉被剥夺（譬如孤儿院的院童），孩子的语言及认知发展会落后，更严重的则会出现成长迟滞的问题。

情绪一路影响发展，即使是类似抽象思考的进阶能力也不例外。孩子要学习“公平”概念，必须先有接受公平及不公平对待的情绪经验；譬如：给孩子一块饼干，再给他的兄弟三块饼干，这样就能很快教会孩子“不公平”的意思；之后他能从这个经验学习到，将身边一些事物分为公平及不公平两类。语言、认知、数学及数量的概念，也都可以经由有意义的情绪及互动经验和关系学习；换句话说，情绪是驱使我们能够学习的重要力量。教导所有的孩子——尤其是有特殊需求的孩子——需要安排在家庭及社区的氛围内学习，因为只有在这些氛围当中，关系和情绪的互动才可能发生。

·孩子的动作及感觉信息处理的基本能力，有个别差异。

过去二十年的研究已经找到孩子行为背后的主要信息处理能力。不同的孩子，回应触觉、听觉及其他感觉刺激的方式，听觉信息处理能力及语言能力，视觉—空间信息处理能力，动作计划及顺序排列能力等，都各不相同。以顺序排列能力为例，某些孩子只能重复做出一个步骤的动作，比如拿着玩具敲打地板；或两个步骤的动作，比如把玩具车放进车库，再把它拿出来。另外有些孩子可以把玩具车从车库拿出来，假装带到祖母家，在那儿安排一个茶会，然后再用玩具车把多余的茶送给妈妈，而她正靠着椅子舒服地坐在一开始的那间房子里（包含好多步骤的一个复杂概念）。许多“自闭症相关障碍”儿童，在其反复行为的背后，常隐藏着严重的动作计划及顺序排列问题。

孩子调节感觉信息的方式，也可以在很早期时就出现。对于听觉和触觉刺激一向反应过度的孩子，听到声音可能会掩住耳朵或推开想要搔他痒的人。而有些孩子则渴望感觉信息的输入，想要获得更多的触觉刺激或听到更多的声音。也有一些孩子虽然渴望更多的感觉信息输入，却也很容易过度负荷，因而很难一直维持参与的状态。而对于触觉及听觉刺激一向反应过低的孩子，则可能陷入自我沉迷。依照这样的说法，自闭症的生物面因素不是藉由某些概括性的自闭模式就可以解释的，反而必须透过孩子在其环境当中个别反应及理解各种视觉、听觉、触觉及动作信息的方式以及计划自己动作的方式来说明。能够处理孩子潜在的信息处理能力问题，就可以影响孩子的大部分行为，并协助他适应大范围的能力，而不只是发展出一些单独的认知技能或行为。

此外，家长及专业人员能够了解孩子在日常生活中表现出来的独特信息处理能力状况，就可以修正环境以配合孩子的能力状况，这样他就能学习。某个孩子对声音一向反应过度，处在一个吵杂的教室内，情绪容易不稳定；可是把他安置在教室的某个角落，只跟一两个孩子共处，他就可能学得很好！同一时候，家长、职能治疗师及语言治疗师可以继续加强孩子个别的信息处理能力。

·每一种能力的进步情形都互相牵连。

传统上，对于儿童早期发展的各项能力大都分开讨论。譬如动作发展，针对坐、站及走路等动作，有一套固定的时间表；语言发展时间表则用来预测孩子什么时候会发出第一个声音、第一个字汇以及一个完整的句子；至于认知发展，孩子必须到了某个年龄，才能够从别人的手中寻找被藏起来的東西，或以某个方式堆叠积木；关于社会及情绪发展，按照发展顺序，孩子必须先有招呼别人的表情、与同龄人一起玩，然后才能开始玩假扮游戏。

现在我们已经清楚，这些早期发展的不同路线其实都互相牵连。我们不应该再像以前一样，分开评估语言、动作及社会—情绪技能，相反地，应该以统整的方式来检视孩子所有的能力表现，以及这些个别能力如何以整体的方式运作。

我们根据过去二十年来的研究结果，以及第三章列出的六个核心发展阶段，将语言、认知及情绪技能等“心智伙伴”组合成一个发展路线图。我们也已经确认出用以支撑每一个阶段所必要的特定动作、语言及视觉—空间信息处理技能。依照这个经过统整的发展蓝图架构，就可以顺利评估孩子的发展程度。

DIR 模式

在“发展取向、注重个别差异、以关系为基础的工作模式”这个名称中，所谓“发展取向”指的是第三章谈到的六个阶段（或层次）；“个别差异”指的是每个孩子处理信息的独特方式；至于“以关系为基础”则是指我们所了解的，能帮助孩子发展进步的学习关系。

DIR 模式建基于上述三个观点，并以孩子能够达到的六个发展层次、个人的信息处理能力状况，以及最有助于能力发展的互动关系做为基础计划以建立适当的介入方案。因此，DIR 的分析方法就能帮助家长、教师及临床工作者，为每一个“自闭症相关障碍”儿童量身订做适合的评估及介入计划。

虽然 DIR 模式也常常被视为就是“地板时间”模式，不过事实上，“地板时间”应该是 DIR 完整介入方案中的一部分。“地板时间”的重点在制造有意义的情绪互动学习经验，以鼓励孩子建立六项基本发展能力；本书第二部及第三部会更详细地讨论。至于书中第四部则提到，一个完整的 DIR 方案还必须包括：半结构性的问题解决活动、语言治疗、职能治疗、与同龄人一起游戏的机会等等。DIR 方案协助许多“自闭症相关障碍”儿童学习如何以温暖且亲密的态度与大人及同龄人相处，以情绪性的表情动作及口语方式与别人进行有意义的沟通，且学会高层次的抽象推理及同理心思考能力。

这三个正常发展的基础，就是我们为“自闭症相关障碍”儿童设定的基础目标。精熟社会情境、取得会坐及会听的必要技能，以及学会二十六个字母，都是值得花时间努力的目标；当然，每一个家长、临床工作者及教师都会希望所有的孩子都学会这些能力。不过，这些情境式及特定技能的目标，都必须建构在情绪及认知发展的整体氛围当中。DIR 模式让我们有机会为每个孩子统整出情绪、社会、智力及教育目标。

发展阶段

从过去二十五年来协助有特殊需求孩子的经验中，我们已找到所谓“功能性情绪发展能力”的各个阶段（the functional emotional developmental capacities, FEDCs）。表 3.1 及表 3.2 列出最开始几个阶段的内容。孩子能精熟这些阶段，不只是正常情绪发展的必要条件，也是认知发展中较高思考层次及自我感能充分发展的必要条件。这些阶段会以各种不同的方式成为 DIR 模式的重点：藉由评估工作来判断孩子顺着这些阶段的发展情形，至于治疗方案则用以协助孩子能精熟原先困难的阶段，并重新回到正常发展的轨道，且能精熟接下来的每个阶段。

儿童的发展主要包括六个基本阶段及三个进阶阶段；后面的阶段指的是青少年及成年人的接续发展。这个模式提供机会，让我们能更充分了解情绪和智力之间的相互关联性。大部分的认知理论并没有说明如何促进最高层次的反省式思考能力，因为它们都忽略了情绪所扮演的角色。二十世纪四十到五十年代，研究人员及临床工作者才开始更仔细地检视早期情绪经验对于学习能力及人格发展的影响。之后有一些研究也遵循这样的方向，检视情绪及社会经验的某些特定部分，譬如依恋关系。我们的模式主要建基于这个早期的研究结果，在 DIR 架构中率先说明孩子最重要情绪经验的路线图，解释情绪究竟如何带出象征式思考以及智力。[请参考葛林斯班医师等撰写的《第一个想法》（the First Idea）一书。]

新生儿只经验到极为有限的概括性情绪状态，譬如镇静及沮丧。婴儿透过与照顾者的互动，开始学习分辨及推敲出这些状态；譬如母亲的安抚声使得婴儿感到愉悦。婴儿透过不断的人际互动经验，学习将情绪与身体的感觉联想在一起。孩子的每一个经验都同时具有生理的层面及情绪的特质。拥抱时的紧绷感——属于生理的性质。拥抱，也可能让婴儿觉得安全或害怕——属于情绪的部分。外表冷酷，可能会让不同的人感到开心或不自在。一辆色彩鲜艳的汽车会吸引人，但也可能会令人心神不宁。

孩子们对感觉的觉察能力各不相同。某种碰触方式或声音，或许能安抚某个孩子，不过却会过度刺激另一个孩子。这些生理上的差异（发展正常或有发展障碍的孩子都会有这种差异），会同时影响到孩子对感觉刺激的生理及情绪反应。

父母或照顾者解读并回应婴儿的情绪反应时，互动就算正式开始，同时也开始促进孩子的发展。孩子正在发展的中枢神经系统可以协助他组成固定的模式，譬如：他学到自己的情绪表达会引起照顾者的反应。照着这个方式，他学到自己的反应能具有特定目的，并且利用这些反应作为问题解决的工具，以观察越来越

大（或越复杂）的模式；这就是智力的开始。就如同我们在《第一个想法》这本书中所提的，这些交流越来越复杂，最后带出象征式思考，并且进展到更高层次的智力。

功能性情绪发展的每个阶段，都包含能同时精熟情绪及认知两种能力。譬如：婴儿藉由交换情绪示意以学习因果关系：“我露出笑容，你也回我一笑”。接着，再利用这样的知识理解到“拉一下绳子，铃就响起来”之类的例子。这么早期的课程也都包括情绪及认知两部分。同样地，如果想要让爱的感觉变成社会示意交流的一部分，如果婴儿想要学习解决问题且看到清楚的模式，那么他就必须参与跟照顾者之间的互动关系。情绪的想法——譬如“我感到伤心”——总是比逻辑的因果关系——“我感到伤心，因为你不跟我玩”——先出现。

某些孩子只能部分精熟其中一个情绪发展阶段。碰到这种情况，情绪发展虽会继续进步，却极为有限。与别人之间的关系，或许只出现表面且较没亲密的感觉；而对于别人的同理心也只限于少数几种情绪。以下针对情绪发展的阶段先做简短介绍（第二部会更详细介绍这些阶段）。

阶段一：对于周遭世界的调节及兴趣

生命开始的最初几个月，婴儿开始学习如何转移自己内在感觉所引发的情绪，譬如：将自己因肚子胀气所产生的感觉转移到外在世界。要做到这一点，他们必须先“想要”看或听，并且能注意外在的世界。照顾者以温和的碰触动作、具抚慰的声音、明显的笑容以及充满表情眼神（能令孩子的情绪感到愉快的所有动作），来诱发孩子的“欲望”。这个过程其实一出生就开始了，譬如：才出生几天的婴儿对于感觉刺激，就已经会出现比较喜欢听到妈妈声音或闻到妈妈味道的反应。给他甜的液体，他会吸得特别用力。因不同感觉刺激产生的情绪反应，鼓励婴儿学习分辨各种感觉刺激之间的不同。婴儿运用所有的感觉去觉察外在世界及找出模式，智力就开始建立，譬如学会分辨妈妈和爸爸声音的差异。

如果早期的感觉是些不愉快的信息，婴儿就可能不理睬外在世界。由于每个孩子对于不同的视觉、听觉、触觉、味觉及动作刺激，都会有各自的反应模式，细心的照顾者能够找出孩子喜欢哪些感觉刺激。某些婴儿比较敏感，需要温和的抚慰；某些婴儿反应过低，需要比较有活力的诱引；也有一些婴儿需要非常愉快的情绪声音和信号，才能学习去看或听。

这个阶段的重点就在于“分享式注意力”：孩子要学习与别人互动，需要具有专注、冷静的态度，并且能从与别人的经验中，从自己看到、听到、闻到、碰到及尝到的内容，以及自己的动作方式等途径，主动吸取资讯。

阶段二：参与及与人连结

婴儿得到温暖的对待，就会逐渐对某特定的人感到兴趣且投入。其实从出生的第一天起，他就开始会区分主要照顾者与其他人。到了第二到第五个月，他们也会比较喜欢面对愉快的脸孔及高兴的逗弄声音。婴儿能够对主要照顾者产生兴趣，并视之为一个会带来愉悦感（偶尔也会有不愉快感觉）的特殊个人，这时他的情绪互动就开始多了起来，而且智力也进展到一个新的层次。他们学会辨别与人互动的快乐，以及对于无生命物体的兴趣之间的不同。婴儿从照顾者得到的愉悦感，使他们能够学会解读照顾者的声音及表情，而获知他们的心情及意向；接着就开始一段学习之旅，学会辨识各种模式，并将一些已理解的内容整理成有意义的类别。

许多“自闭症相关障碍”或其他各种特殊需求孩子的家长，面对孩子无法参与时，容易感到挫折。对于这种状况，有时父母会接受专家的建议，强迫孩子与人互动，以条件交换的方式要求孩子“看”或“注意”。我们

也常看到父母错误地抓着孩子的头要他看着爸爸妈妈，或不断触摸他的脸，提示他要专心看。他们会这么做，通常是因为专家教他们这么做；不过，这样的举动其实并不能提高孩子“想要”看的欲望。

我们谈到“参与”及“与人连结”，指的是所有父母都希望孩子能学到发自内心的一种互动方式；也就是说，孩子有“欲望”成为关系中的一部分。学习如何帮助“自闭症相关障碍”儿童获得第二项基础（后面会提到），不只建立了这个核心能力的优势，同时也开始弥补与退缩或自我沉迷相关的一些负向症状。

阶段三：意向及双向沟通

婴儿将近六个月大时，开始能将情绪转换成沟通的信号。为了达成这个目的，照顾者必须解读及回应婴儿的信号，同时也要挑战婴儿去解读及回应他们发出的各种信号。婴儿透过这些交换，开始能参与双向的情绪示意或双向沟通。举个例子：婴儿对妈妈微笑；妈妈回他一个微笑，他又跟着笑了起来，这就是我们所称的“**沟通循环**”。他的笑变成有目标的举动：他笑，为了也能得到一个微笑。各种不同的脸部表情、发声及姿势动作，都能成为情绪示意的一部分。对于“自闭症相关障碍”的孩子而言，这是一个不容易达成的困难里程碑。

一个正在学习或已经精熟这项基本技能的孩子，一开始可能先不用语言沟通，而是以一种不成熟的方式让父母了解他想要的是什么。一个孩子能以大叫或哭泣的方式表达自己的需求，会比那些缺乏技巧的孩子少一些挫折。（扩散的攻击及冲动——譬如：从别的孩子手中抢走玩具，而不是用手势表示——孩子尝试不沟通而用其他方法满足自己的欲望。）能够精熟有目标的双向沟通技能，也就可以帮助孩子远离反复性及固着性行为：因为他若是能沟通，就能以一种持续性、有目标的新行为参与他人。

共享的沟通也发生在这个阶段，这时开始出现逻辑性及现实感。将近第八个月时，一个发展正常的婴儿可以参与许多因果性或逻辑性的互动。婴儿逐渐应用这些新学到的能力去认识外在世界，并得以计划各项行动。一个可以发出声音的玩具掉到地上，婴儿的眼睛也会转向掉在地面上的玩具，或注视及碰触爸爸藏在玩具后面的手。这种因果关系感显示孩子已经开始产生“现实感”，它主要建基于孩子能够辨别哪些是自己的行动，哪些是别人的动作：有一个“我”对一个“非我”做出一些事情。而婴儿体验到自己的意愿及目标感时，也已经开始在发展“意识”。

阶段四：社会性的问题解决，情绪调节以及自我感的建立

婴儿在九到十八个月之间，发展有重大的突破。他们在这个阶段学会双向沟通，且利用此能力解决各种问题。他们学会牵起妈妈的手，用一些表情动作告诉妈妈打开通往院子的大门，并且指着秋千让妈妈知道他想玩。此时妈妈也会回应孩子的每一个表情动作或声音，每一次都结束了一个沟通循环。社会性的问题解决能力也在这个阶段出现：孩子会使用包含三到四个步骤的动作模式，以达到自己预期的结果；日后再再进步到把几个字汇合在一起，形成一个句子、科学性的思考或甚至数学。所有的进展都建基于越来越复杂的情绪互动，并形成更高层次的智力。接下来我们依序介绍这每一项新的发展。

·共享的社会性问题解决

一个能拉起父母的手去找玩具的孩子，其实已经了解一个模式中具有多个元素。这些元素包括他们自己的情绪需求及欲望，包含得到玩具、视觉—空间部分（视线由地面转移到放玩具的架子）等的**行动模式**；包含得到父母注意（啜泣声或要求东西的咕噜声）的**发声模式**；以及包含与父母一起合作以达到目标的**社会模式**。这种确认模式，或看出有多少元素适合凑在一起的能力，甚至早在语言能力显着发展之前就可学会。

学会技巧的协商或与他人一起玩的能力，让孩子有机会能以更具统整的模式去体验这个世界。一个退缩或无法与他人互动的孩子，往往不能体验或充分学习这种确认模式的能力。

·调节情绪及行为

学步期的孩子，透过每日与照顾者之间爱的交流或搏斗经验，学会控制害怕及愤怒等充满爆发力的情绪。对年幼的婴儿来说，生气具爆炸性，而悲伤则是概括性的。孩子在第四阶段，经由情绪信号或婴儿对照顾者的协商经验，学会调节各种强烈的情绪。一旦孩子学会与照顾者交换快速的情绪信号，就能在情绪转为强烈之前，直接表达自己对于某个信号的感受。如果他们因等候食物而感到生气，就可以用手指着想吃的东西或发出生气的声音。敏感的妈妈很快就能用表情动作做出理解的回应，让孩子知道她会更快给他食物或他需要再多等一会儿。不管她做出什么回应，孩子都能得到一个立即的情绪信号做为回报。接着他可能用更多的信号跟妈妈协商，并且进一步调节内心的感受。从悲伤到生气的种种不同感受，都可以成为孩子与父母或照顾者之间微调交流的一部分。

不过，孩子可能会因各种不同的理由而无法获得这个必要的经验。他们也许有动作问题，无法做出适当的表情动作或信号，或者他们无法理解照顾者的口语或脸部表情。或许他们的照顾者不懂得用信号回报或具侵犯性。这些因素有时会造成一个微调互动系统的缺陷。孩子若无法清楚表达自己的感受且获得回应，或基于某些理由无法得到回应，那么他们可能就会放弃，变得自我沉迷；或者他们的情绪和行为会变得更强烈，因此出现咬人或打人的行为。父母面对后面这几种状况时，常常会因为孩子的“攻击性”而向外寻求协助（有时会使用药物）。不过只要经过一些指导，父母就能学到该如何协助孩子表达自己的需求，以及如何解读孩子的信号，并能态度一致且冷静回应；而只要几个月时间，孩子常常就能成为一个精熟调节能力的幼儿。假如孩子少了照顾者的协助，他就留存了一堆强烈的情绪，甚至转为更有攻击性且冲动，或相反变得退缩且抑郁。

·建立最早自我感

幼儿从一些单独的意向行为，进步到完整的多重问题解决模式的交流，接着这些交流变成自我界定的一部分。孩子不再只是表达一两个感受，然后由照顾者给他一个回应，此时他们已经能表达许多不同的感受及欲望。藉由这些感受或欲望，他们能觉察到所谓的“模式”——他自己的感受及欲望、照顾者的回应、他接下来的感受及行动等等。慢慢地，这些不同的模式就界定出一个“我”以及一个“你”。这时就有一个已统整的自我感，与另一个已统整的他人感展开互动。换句话说，此时已能理解快乐的“我”跟生气的“我”其实是同一个人的不同部分，就跟“温和的妈妈”以及“生气的妈妈”都是同一个妈妈一样。

这个阶段的孩子也开始学习外在世界如何操作：转一下把手，小丑就会从盒子里蹦出来；按一下按钮，就会发出很大的声音。以“模式”的方式来看这个世界，就能更了解它的操作方式，并迈入预期及精熟的层次。孩子利用这个能力，就学会分辨别人许多情绪表达的模式中，哪些是安全且令人自在、哪些是危险的。他们也学会分辨赞成及责备、接纳及拒绝。孩子开始能利用这个领悟，学会按照别人不同的情绪高低状态，以不同的方式回应。这种辨识人际交流经验，以及还不会以口语交流之前就先学会情绪示意的能力，就是一种超感觉，常常比我们的意识觉察能力还要更快出现。其实，这部分能力就是我们往后社交生活的基础。

我们长时间观察自闭症的发展路径，发现这个阶段非常重要。自闭症孩子，即使智力及语言技能都在中上程度，往往还是会有困难做推论、同理别人及因应别人的情绪。我们持续观察这些孩子，发现其中大部分（包括那些一开始表现很好，两岁以后却“退化”的孩子）都无法精熟做为模式确认技能根基的情绪互动能力。虽然也有一些孩子能够对照顾者表现出一点点情绪示意能力，不过他们还是无法完全主导及充分参与共享的问题解决或没有语言的对话，以调节自己的行为及情绪；因此他们也无法发展出完整的更高层次能

力。后面我们会提到一项研究，认为自闭症孩子因为生理方面的困难，因而无法连结情绪及现有的能力以计划动作并排列先后顺序。若缺乏“需求”及“欲望”的引导，那么需要多个步骤的复杂互动就无法产生，孩子的行动就会停留在简单的层次或只是反复出现同一种行为。还好，我们发现针对有意义的情绪互动的一些特别练习，确实对孩子有帮助。

阶段五：创造出象征，运用字汇及各种想法

孩子到一岁半左右，动作技能已经能调节口部肌肉及声带，至于智力技能也进步到开始运用语言表达自己的意思。

孩子为了能了解及运用字汇及语言，必须先能参与复杂的情绪示意，这样才能将行动与知觉分离，并且将影像保存在心中。他们还必须能将这些影像与自己的情绪连结在一起，并赋予意义，因此建立了象征及想法（《第一个想法》这本书就在描述这个过程如何发生）。孩子经历许多情绪的相关经验及交流之后，保存在心中的影像有了明确的意义，这时开始出现语言能力。譬如：一个十八个月大的孩子对妈妈的感情急剧上升。虽然他在更早阶段时会给妈妈一个大大的拥抱，现在开始会利用象征（说出“我爱你”）来表达自己的感情；他也会说出“我疯了！”来代表打人或大叫的举动。

通常大家都认为，可以透过话语及字汇来运用各种“想法”。不过孩子说出“车子”、“桌子”、“椅子”等字汇时，其实并没有运用我们这里所提到的“想法”。许多“自闭症相关障碍”儿童只是以照本宣科的方式或一再反复说出“车子、桌子、椅子、车子、桌子、椅子”。至于我们所谓的“运用想法”，指的是利用字汇、图片或象征，有意义地沟通一些事情。通常，孩子能够有意义地运用单字互动，绝对比只是复诵整句话或段落要强多了！

孩子在想像游戏中，可以有效运用各种想法及象征。在此阶段，孩子会利用假扮游戏象征真实或想像出来的事件，譬如：茶会或妖怪攻击。此时他们也会利用象征操控心中的想法，而不需真正付诸行动；因此不管是推理、思考及问题解决能力都有了新的弹性。从这个阶段开始到下一个阶段结束的这段时间，语言及利用象征的能力变得越来越复杂，并依照下面顺序进展：

- 同时运用字汇及行动来表达“想法”。
- 用字汇表达身体的感觉：“我肚子痛！”
- 用字汇取代行动，表达心中的意向：“打你喔！”
- 用字汇传达一些概括性感受的想法：“我恨你。”通常这些感受呈现两极化。（不是全好就是全坏！）
- 用字汇来表示内心正在考量多种选择的状态：“我饿了，我该吃什么呢？”
- 用字汇来传达一些不一定与行动有关的已分化情绪感受：“我有一点点寂寞。”或“我感到挫折！”

引导语言发展的象征式思考，也会带出多个范畴中更高层次的智力表现，譬如：视觉一空间领域，及有能力规划出能满足象征式目标的行动。这就是为什么我们常看到因为生理障碍而无法将需求、情绪与行动和字汇连结在一起的孩子，始终无法顺利循着这些阶段发展。

阶段六：情绪思考、逻辑性及现实感

孩子在两岁半左右，以逻辑方式连结各种象征、做出各种可能思考及回应的能力都逐渐提升。孩子可能会问：“妈咪，车子呢？”或是在被询问“东西在哪里？”时，会用“在这里！”来回答。你问他：“甜心，为什么你想要这辆玩具车呢？”孩子若已经能够以逻辑方式连结各种想法，他就会回答：“要玩啊！”此时，孩子已经

能将两个想法连结在一起——你的想法“为什么？”再加上他自己的想法“玩”。这个阶段的孩子，开始学习如何由一个事件引发另一个事件（“风吹着，吹倒了我的硬纸板屋”）；各种想法如何随着时间运转（如果我现在够好，过一阵子会得到好报应）；以及各种想法如何在不同空间运转（妈妈不在这里，不过她就在附近）。“想法”也可以帮忙说明情绪（因为拿到玩具，所以我感到开心）；同时也学会组合外在世界的各种知识。

能够将自己的想法以逻辑方式跟别人的想法连结在一起，是孩子要以新方式体验现实的一个重要基础。此时孩子将内在的经验与外在的经验连结在一起，且将两者区分为（或分类为）主观及客观经验。孩子能够在与别人的关系中投入情绪，就可以辨识出自己的内在、幻想，及他人想法和实际行为等三者之间的差异。逻辑思考引发新的技能，譬如：争辩、数学及科学推理；此时孩子能够将心力投入在某些事情，譬如：新的游戏或玩有规则的游戏。

孩子若能循着典型的发展轨道，通常在四、五岁时就能精熟前六项里程碑，建立里程碑可以遵循的根基。如果孩子有“自闭症相关障碍”或其他发展问题，就必须花更多时间才能精熟这些阶段。至于接下来更高层的阶段，所有人（即使是发展正常的孩子也不例外）都有自己的发展时间表！

阶段七：多重因果及三角思考

孩子从简单的因果思考进展到能够辨识多重原因。譬如：如果朋友不想跟他玩，他不再只是认为“他恨我”，而可能会想：“或许他今天想跟别人一起玩。”或是：“他不想跟我玩，也许是因为我老是在玩任天堂，假如我们玩些别的，他就会过来一起玩。”有了多重因果关系的想法之后，孩子就可以进入“三角思考”。举一个例子来说，他可以比较两个朋友：“我比较喜欢彼得，因为他有很棒的玩具。”在家里，如果妈妈生气了，孩子会转而寻求爸爸的注意。

孩子为了学习多重因果的思考，必须能在不同的情境当中投入自己的情绪；譬如：他们必须考虑有第二人选来当自己的玩伴，而不是一直依赖同一个朋友。孩子在这个阶段，已经能经由不同个人之间的关系理解家庭动力，而不再只是仰赖自己的需求是否已获得满足。

阶段八：灰色地带，情绪分化清楚的思考

多重因果及三角思考能力使得孩子进步到能了解不同程度的感受、事件或现象，或其相对影响力（譬如：“我只是有一点点生气”）。他们在学校，不只是检视事件的多重理由，也会衡量这些理由的相对重要性。与同龄人相处，他们会以一种分等级的方式比较不同的感受，以及协商游戏场的政治，了解并参与涉及各种不同因素（例如：运动技能、学业能力、受欢迎程度等等）的社会阶层。新的问题解决方法，特别是包含多重选择的团体问题，在这个阶段都可能产生，因为孩子已经具有妥协的能力了！

阶段九：逐渐成长的自我感，以及内在标准的反省

到了青春期及成人初期，更复杂的情绪互动经验能帮助孩子进步到思考“内在标准”，以及逐渐成长的自我感。此时孩子已经能够评价自己的经验；举个例子：孩子会第一次说出：“我比平常更生气。”他们会检视同龄人的行为并说：“他们要这么做没有关系，不过我觉得这件事不对。”

这个阶段的孩子学会做推论，并且能在同一时间利用一个以上的参考架构思考事情。他们能从现有的想法中创造出新的想法。他们会考虑未来、过去及现在。这种同时使用两种观点思考的能力，可以将这个年龄

层的孩子分出两种类别，其一是仍然维持较具体思考能力的一类，另一类则是能发展更高层次的智力及反应能力，后者其实是一般正常青少年及成熟成年人常有的思考能力特征。

这九个功能性情绪发展阶段都达到之后，个人终其一生仍不断持续发展。青少年及成年人还会经历其他七个阶段的发展。自闭症孩子的父母或照顾者能看到人生旅程的整个轨道，就能了解人类的发展并不会停止，不管是不是有“自闭症相关障碍”或其他特殊需求或发展正常的人。这些阶段包括：

- 扩大的自我感，譬如家庭和社区关系。
- 反应个人未来的能力。
- 一个稳定、分离的自我感（能让年轻的成年人与核心家庭分开时仍能保有安全感）。
- 亲密感及承诺（包括长期性的承诺，如婚姻、住宅所有人及生涯）。
- 亲职及其他的养育角色。
- 扩大对于时间、空间、生命周期以及较大世界的观点。
- 岁月累积的智慧：对于环境和后世子孙的责任感，以及正确认识个人在大系统中的定位。（这是成人阶段最具挑战性的部分，因为这个智慧的建立，常常是在身体健康及心理能力逐渐衰退的时期，这种状态可能造成个人退化而非持续成长！）

本书第二部，将谈到如何促进“自闭症相关障碍”及其他障碍儿童每一个基本发展阶段的进步，以奠定迈入更高阶段的基础。

第二部 家庭优先

——家庭如何利用 DIR 模式，强化孩子与人相处、沟通及思考的能力

第五章 第一步：从“家庭优先”开始

父母亲、家人、其他的主要照顾者，再加上小儿科医师及其他相关的健康照顾服务提供者，都非常熟悉儿童发展的相关知识。他们具备这些知识，就可以及时察觉到孩子的第一个征候（越早发现越好！），并且开始帮助这些高风险的孩子。“家庭优先”是“地板时间”基金会提出的一个新尝试，以强调并支持父母在儿童发展过程中的重要角色。我们在第一部已界定出“自闭症相关障碍”的早期征候以及正常发展的目标。了解这些征候，并不是要让家长自行诊断孩子的问题，而是在帮助父母能清楚认识孩子，以尽早察觉到孩子的任何问题。

本章就在规划父母及其他照顾者协助已出现问题的孩子时，可以采取的第一个步骤。“家庭优先”的方式是为了在等候专业人员筛检、完整评估及开始接受教育和治疗方案的期间，甚至在方案开始之后，家长可以有能力协助孩子学习如何与别人产生关系、沟通及思考。即使经过筛检，并没有发现孩子有“自闭症相关障碍”或其他的问题，这套方法也可以只用来促进正常的发展。如果孩子确实有发展迟缓问题，且评

估结果显示孩子需要完整的治疗方案，如果家长自己采取这些初期步骤，也可以在专业团队的协助之下，变得更细致且扩展。筛检、评估及规划治疗方案都很耗费时间，“家庭优先”的方法可以让孩子早在中枢神经系统成长最快速的阶段就能接受协助。如果孩子需要一套正式的介入方案，父母和专业团队可以一起参与，共同订出方案以加强孩子的发展。

如同我们先前已经提过的，“自闭症相关障碍”或其他特殊需求孩子当中，能够进步最多的，通常是那些在大部分清醒时刻都能积极参与适合其个别发展需求的正常学习互动经验的孩子。这就是为什么家人必须成为所有介入方案重心的原因！越来越多的证据支持“家庭优先”的论点，就如第一部所提，某些正式的“儿童——照顾者”互动经验是孩子的社会、情绪及智力等能力可以正常发展的必要条件。而这些相同的练习，也可以防止发展迟缓问题或降低迟缓的严重程度，同时也能促进高风险婴、幼儿或已经出现问题（包括“自闭症相关障碍”）儿童的发展能力。

“家庭优先”的做法，首先必须确定出与孩子年龄相当的能力或目标（本书第一部提出的大纲）。接着，家长和其他主要照顾者再以预防的观点协助孩子。以下先简短列出一些活动的例子，照顾者可以协助婴儿及幼儿加强建立正常发展的基础；其中每一个目标都会在第六章到第十章更详细的讨论。

这许许多多活动都是父母用来协助孩子的策略，最好的执行方式是基于孩子本来的兴趣，并且诱导他参与活动。主要的关键应该是一起玩得开心；不断找寻乐趣的线索，譬如：一个开心的笑容、快乐的声音及孩子眼神的一瞥。这些活动应该安排在一天当中，孩子最清醒且方便的时间，每次以二十分钟为一个单元，一天安排许多单元；这样的安排对孩子最有帮助。家人也可以自行想出能满足同一目标的各种活动。

第一阶段

为了要加强分享式注意力及调节能力，必须观察婴儿听、看、触摸、闻嗅及动作的独特模式；譬如：注意观察哪一种声音（高或低频率、快或慢节奏）能吸引孩子去看或听。观察哪一种触摸（温和且轻柔或温和且扎实）能帮助孩子平静、自在且快乐。以一种好玩的方式，利用孩子所有的感觉，来诱使他参与外在世界。孩子能够精熟接下来的发展里程碑之后，仍然要继续留意婴儿享受这个世界的独特方式（请参考第六章）。

·“看一看、听一听”游戏：与婴儿面对面，对着他笑，并对着他谈他可爱的小嘴、闪亮的眼睛及小巧的鼻子。慢慢将你充满活力的脸孔挪到右边或左边，试着抓住孩子几秒钟的注意力。这个游戏可以在你抱着孩子时玩；或当他斜靠在婴儿椅或躺在别人怀抱时，你可以靠近他、跟他玩这个游戏。

·“安抚我”游戏：在孩子疲累、焦躁或你只是想抱抱他时，可以让他坐在一张舒服的摇椅，跟他玩有节奏、缓慢的摇摆动作。你可以平缓地触摸他的头、手臂、腿、肚子、背部、脚和手，以一种缓和的摆动节奏慢慢放松。轻轻动动他的小手指头和脚趾，跟他玩“小猪”的游戏。帮他换尿布时，也可以不时动动他的手臂、腿、手指头和脚趾。

第二阶段

为了加强参与及与人建立关系，必须观察有哪些互动方式——譬如：好笑的声音、亲吻、搔痒或好玩的游戏——能让孩子觉得开心。“躲猫猫”和“玩具藏在盒子下面”等视觉游戏，能取悦大部分婴儿；配合儿歌韵律一起玩拍手的游戏，特别能够激起具有听觉优势婴儿的兴趣。驶来驶去的玩具卡车能让学步期孩子感到开心；想像的故事则带给学龄前期孩子很多乐趣。尽量制造出各种“神奇的时刻”让孩子能放松戒备。调整到适合婴儿或孩子的节奏，配合他的情绪以及他利用感觉系统及动作的方式。遵循他的兴趣，即使只是做

出一些好笑的声音也无妨，因为你会带给他乐趣及亲密感。不要将玩具视为对手，想抢夺孩子的注意力，而是试着成为玩具的一部分；譬如：把一块孩子最喜欢的积木放在你自己的头上，并且做出好笑的表情（请参考第六章）。

·**微笑的游戏：**运用一些字汇及好玩的表情吸引小婴儿，让他能更开怀地笑或做出其他开心的脸部表情，像睁大眼睛等。

·**“跟我一起跳舞”的声音及动作游戏：**试着发出一些声音吸引婴儿，或以一种有节奏的方式动动婴儿的手臂、腿或躯干，并配合你的声音及头部动作。你可以说：“你要跟我一起跳舞吗，甜心？喔，我猜你一定会——我知道你会！”同时从他的眼睛当中找出高兴的火花。

第三阶段

为了要促进有目标的情绪互动，你与孩子交换脸部表情、声音、姿势动作、字汇，以及玩假扮游戏时，应该要尽量生动活泼。试着找到孩子眼睛闪烁的光辉，让你能确定孩子有注意到你，并喜欢这样的交换动作。将孩子的所有行为——即使有些看来随意——都要视为有特定目的。举个例子：如果他兴奋地拍着手，你可以利用这个动作做为基础，与他有一段互动式“拍手”的跳舞动作。如果他只是随意推着玩具车前后移动，你可以大声告诉他，你的玩偶有一封特殊的信件要直接送到孩子喜欢的某位电视明星家。

一开始，先帮助孩子设定容易达成的目标，譬如：他用手指指着某个颜色鲜艳的新球，表示自己想要时，你可以把球丢到他身旁。接下来你可以要求他做些事，鼓励他积极采取行动，例如：晚上将泰迪熊放到床上，或你们正在打闹时，让他自己爬到你的肩膀上，而不是你抓他上去的（请参考第七章）。

·**好玩的声音、脸部或感觉游戏：**留意孩子自己用来表现快乐、恼怒、惊讶或其他种种感觉的声音及脸部表情，你可以用一种游戏的方式，对着他模仿一样的声音及脸部表情。看看他是否有任何回应。

·**沟通循环的游戏：**每一次，孩子轻轻拍着你的鼻子，你就回以一个好玩的尖叫声或抗议声，看看你们可以进行多少双向的互动循环；或者你把某个非常令人好奇的东西藏在手里，看看他会尝试几次想打开你的手。每一次，当孩子依照自己的兴趣陷入你的圈套，那么他也就又结束了一次沟通循环。

第四阶段

为了促进**共享的问题解决**，你可以在假扮游戏中制造出更多的步骤。举一个例子：你大声喊：“这辆车不能动！那么我们还可以做些什么？”试着制造出一些可能阻碍孩子达成目标的有趣障碍或绊脚石，慢慢达到一连串持续进行的沟通循环。许多学步期孩子在你的协助下，可以串连出三十、四十、五十个沟通循环。你要以生动活泼的方式，透过声音和脸部表情表达自己的感受，以协助孩子澄清自己的意向。如果他只是发出含糊的声音或做出不明确的动作，你可以假装糊涂了，做出困惑表情，并且拿起“不对”的玩具。这时孩子的表情动作及发声或许就会更细致且激动，他会更努力让你了解自己的真正愿望。你也可以协助他增加计划动作的能力，并且能在不同的情境运用自己的感觉及模仿技能，譬如透过捉迷藏及寻找宝藏游戏（请参考第七章）。

·**一起工作的游戏：**留意孩子喜欢的各种玩具——玩偶、填充动物、玩具卡车、球等等，制造出某个问题，让他必须在你的协助下才能解决跟某个玩具有关的问题。

·**模仿游戏：**模仿孩子的声音及表情动作，看看你是否能诱使他也模仿你好玩的脸、声音、动作及舞步。最后再将字汇加入游戏当中，以一种有目标的方式使用这些字汇，帮助他满足需求——例如：说出“洋娃娃”或“起来！”。

第五阶段

为了强化孩子形成各种想法的能力，要求他表达自己的需求、欲望或兴趣；酝酿孩子想要表达感受或意向的各种情境；鼓励孩子在玩想像游戏或进行实际口语互动时，都能运用各种想法。请记住“字汇、行动、情感”（words, action, affect, WAA）的指导原则：绝对要将你的字汇或想法与情感（情绪的表达）及行动结合在一起。鼓励孩子运用各种不同的想法；开放孩子有意探索的所有情绪或主题。将图片、符号、复杂的空间设计及字汇纳入孩子的想法（请参考第八章）。

·**让我们一起聊聊天：**如果孩子已经会说话，看看：若你们运用单字、片语或短句，并以孩子的兴趣为主题，这样可以进行多少个沟通循环。你甚至可以将孩子的单字反应转换成一段较长的聊天内容。譬如：一家人在公园里，孩子爬到秋千上，说：“推！”你可以回答：“谁该推你？”他可能会说：“妈妈推！”你可以摇摇头说：“妈妈现在没有空，还有谁可以推？”他可能会转向爸爸要求：“爸爸推好吗？”等等。

·**让我们一起假扮：**一开始，协助孩子在假扮游戏中演出自己熟悉的互动情境，以鼓励他的想像力；接着以新的曲折情节诱使他加入：你可以扮成猫、狗、超级英雄或其他角色，加入由他起头的剧情；尽量夸张表演，看看你能持续演多久？要求他的玩偶或泰迪熊互相喂食、拥抱或亲吻、烹调或一起去公园玩。有时，你也可以从孩子剧情中的某个角色，转换到旁白者的角色，或以实况播报员的角色出现。你的播报会使得情节变得更复杂。你可以定时为剧中的动作做摘要，并鼓励孩子继续发展剧情。

第六和第七阶段

为了促进逻辑思考能力，你必须要求孩子不管在假扮游戏及现实对话中，都要能运用“想法”来结束所有的沟通循环。要求他在剧情中连结不同的想法或各个次要情节。透过这样的方式，你可以协助他建立想法之间的联结。如果他的想法有些零乱或片段，你可以装做困惑，把他拉回正轨：“等一下，我以为你正在谈到我们的邻居，不过现在你却谈到三明治。我搞糊涂了！你到底想谈哪一件事呢？”以开放问句的方式挑战孩子，协助他能合理地重新回到重点。

如果孩子拒绝回答你的开放问句，那么就提供多重选择的问题。丢出一些好笑的答案：“今天是大象还是蜥蜴到你们学校拜访？”鼓励孩子解释自己在假扮游戏或现实讨论情境中所出现的感受——“为什么你这么快乐（或难过或生气）？”——并且要求他提出意见，而不只是背诵一些事实资料。跟孩子争辩及协商，而不只是陈述规则，除非是一些必要的规则，譬如：“不准打人！”

要求孩子能在真实生活对话及假扮游戏当中，纳入过去、现在及未来的时间概念。举个例子：你可以问一个装扮成牛仔的孩子：“牛仔明天打算做些什么？”鼓励孩子了解数量的概念：孩子要求多拿一片饼干或披萨时，跟他做个协议；或算出茶会中给每个玩偶一杯茶，总共需要几杯茶（请参考第九章）。

·**导演游戏**：看看你们一起玩假扮游戏时，孩子能够主动变换多少情节或新的故事对白？如果茶会变得有点反复或缺乏方向，你可以大声说出：“我肚子里装满了茶水！接下来可以做些什么？”巧妙利用这样的方式要求孩子增加故事情节的复杂度。

·**“为什么该是我？”的游戏**：孩子要求你为他做些事情，你可以用一种温和的揶揄口气回应他：“为什么该是我？”看看他可以给你多少理由，然后再做出妥协；譬如：他要求你把玩具从抽屉里拿出来，或选出一套全新服装时，告诉他：“我们一起做吧！”

这些初期的步骤可以帮助父母觉察到孩子的任何问题或迟缓，并且鼓励各阶段的发展。如果孩子出现可能罹患“自闭症相关障碍”的风险时，父母就必须针对这些基础下更深的功夫。有时发现问题时，孩子都已经很大了！接下来，第二部的各章节，将更深入探索家人和其他照顾者如何运用 DIR 方式做为的一部分的治疗方法，制造多种经验以协助孩子各个发展阶段的成长。第三部则叙述如何透过“地板时间”加强这些互动经验。

第六章 促成注意力及参与能力

——带孩子进入共享的世界

罗比，一个天生就讨人喜欢的十七个月大男孩，有一双棕色的大眼睛，由于接收性的语言迟缓问题，发展落后了好几个月；此外他也有反应过低的问题，置身在陌生情境时，常会反复做出一些无意义的动作，且难以参与别人。父母常常努力跟他互动，不过他们想要知道是否还有其他方法可以帮助罗比更完整地参与所有情境，并且学习以更清楚的方式与父母沟通自己的想法。

第四章提过，“DIR / 地板时间”模式的核心，以及帮助“自闭症相关障碍”孩子的首要步骤都在于参与——就是进入孩子的世界并协助他能进入与别人共享的世界。由于注意力及参与能力的问题是自闭症的第一个核心缺陷，因此协助孩子处理这些问题，就成为父母、教师及其他照顾者的第一个目标。

第一个步骤：参与

参与（跟随在注意力之后）之所以重要，因为生命早期阶段的大部分学习经验都是透过人际互动而来的。参与，能帮助孩子感受到信任、亲密及温暖——这也是社会和情绪发展的开端！我们在第四章提到，孩子藉由表情、声音或姿势动作，以及得到反应等方式，学习因果关系及逻辑性（事情为什么及如何发生）。为了要有这类学习，孩子必须参与。早期参与非常重要，甚至影响到孩子的生理发展——若剥夺了婴儿这种参与的机会，孩子容易变得无精打采，且无法顺利成长。

如果孩子被孤立在自己的世界里，或许还能保持冷静态度且调节自己，甚至可能感到放松且自得其乐。不过很多孩子学会说话后告诉我们，他们在前语言阶段常感到孤单，只希望能保持平静。他们根本不晓得自己可以体验关系的喜悦感觉。不过一段时间之后，虽然学会与人建立关系，却可能因为压力而短暂退化，

或因为过度负荷而更陷入自我沉迷或自我刺激、固着的状态；我们问他们当时感觉如何，他们说在那个比以往更加孤立的状态，一点都不好玩！有时照顾者认为自己的举动是为了拉孩子进入共享世界，不过对孩子的要求却太多了；如果用对方法——就是以温和、愉悦及信任的态度——那么孩子在整个过程都会觉得有趣。相反地，一个孤立、疏离的孩子绝对不会是一个快乐的孩子。

当孩子感受到愉快的关系，许多基本的能力就会自然产生。与人产生联结之后，就会让孩子有了看及听的动机，及留意到外在的各种感官刺激（包括：视觉、听觉、嗅觉或其他感觉刺激）。如果孩子不觉得跟你这个照顾者亲近，他怎么可能转头注意你出声的方向、听你说的话，或甚至了解你的话？孩子为什么要对你鼻子上的东西有兴趣？他为什么要知道你头发摸起来的感觉，或知道你眼珠的颜色——除非他对你这个人产生兴趣。

能够参与，也可以帮助孩子能自我调节，因为这能鼓励他专注于主要照顾者。听到父母温和的声音，可以帮助一个过分兴奋的孩子慢慢冷静下来；看到父母温和的笑容，可以帮助一个发脾气的孩子获得安慰。一旦孩子学会在熟悉的情境中专注于熟悉的人，最后他也将学会专注于陌生人。

孩子因为被制约或因为你不让他看别的地方，只好注视你这个照顾者——与孩子因为发现乐趣而愿意看着你——二者之间有很大的差异。显然，如果孩子想要成为你们之间关系的一部分，他至少会偶而想要看着你。如果因为你的笑容太灿烂，使他无法负荷而转开视线，他仍然会想要跟你在一起，只不过会多一些羞怯及戒慎的态度。（即使是大人，在聚会上遇见陌生人，也会稍稍转移视线，直到感觉自在；这并非他们不懂得爱或亲密感。害羞的人比善于应对的人更容易建立亲密的关系，不过刚开始时转移视线的举动可以让他们不至于过度负荷。）通常，孩子若想要与人建立关系，就会自发地去注视别人；如果他不看人，那么他可能会依赖你，透过触摸或声音的方式享受你们之间的亲密感——也就是说，他藉由你来加入外在世界。

参与，也能帮助孩子获得行动的目标感或特定方向。举个例子：一个与你建立了关系的孩子，会想要伸手让你抱或得到一个亲吻；或者你戴了一顶好玩的帽子时，他会伸手去拿并且戴到自己头上，因为他喜欢你做的事。孩子对你做的事感到有趣时，他就会想要加入。他不再只是四处跳跃、随意挥动双手或盯着风扇看，这时他会想要跟你一起玩！他想要抓你的眼镜，听你的抗议声，或想要打开你的手掌拿到藏着的球。从关系中获得的感觉和乐趣，使得孩子的行动变得更有目标且更慎重。

参与之后，孩子就会想要沟通。沟通发生于挑逗式的互动、用来制止发脾气的恼怒或生气互动或探索式的互动等——孩子开始会用表情动作及声音沟通时，这些美好的经验就会产生。沟通能带来共享的问题解决，譬如：孩子牵着爸爸到玩具区，指着架子并发出“嗯、嗯、嗯”的声音，藉由表情动作催着爸爸拿玩具给他。不过这些情况都必须等孩子能够参与外在世界、成为关系中的一部分，并且体验到乐趣之后，才可能发生。

参与，也可以帮助孩子了解人、物在空间中的正确位置，因为爸爸妈妈在房内走动时，他会想要追视（track）父母的身影。当你离开房间，这种探寻空间的能力可以帮助孩子理解你就在房门外的另一端；他看不到玩具时，知道它就放在玩具盒里。

接下来，孩子开始学习模仿一些字汇，他投入在你身上以及你们之间关系的情感，使得某些字汇有了特定的意义；“妈妈”或“爸爸”不再只是无意义的声音；由于孩子已经对这两个人物投入了所有愉快的情感，因此他在说这两个字汇时会传递出自己对于爸爸妈妈的情感。孩子要学会说“妈妈，抱我起来”，他必须先知道“起来”的意思，或许因为他一向喜欢被抱起来玩飞机的游戏，因此学会“起来”的意思。“妈咪”、“爹地”、“起来”、“下去”、“来”、“去”——透过孩子与主要照顾者之间的关系，所有这些字汇都充满了情绪的涵义。要不然，孩子虽然也会记住“书本”、“椅子”之类的字，但这些字汇却无实质内容，缺乏真实的个人意义。孩子或许可以说出图片的名称，或许会仿说，或许会以一种有意义且互动的方式运用语言，照着书本念或反复背诵书中的内容。不过唯有孩子能成为共享世界中的一部分时，才可能出现真正的沟通。

即使数学之类的学科，也一样建基于情绪的参与。本书后面会提到，由于孩子想要多一点这个或少一点那个，所以他就发展出数量感，这种数量感慢慢再透过数字而有了系统，这些都具有情绪的意义；不只与个人的欲望有关，并且和参与外在世界之间有密切的关系。

关于阅读能力及阅读理解能力，孩子也必须参与在关系当中才能理解他读到的概念，例如：“爱”、“贪心”、“竞争”及“特质”等。若不能成为关系中的一部分，他或许可以记住一些事实，或甚至摸清一些字汇的意义；不过，若是想要理解自己读到的东西，并且在历史、文学、科学或其他学科上有进步，他就必须有将某些象征赋予情绪的意义。

我们想要让孩子能在情绪及社会发展、动作技能、视觉—空间技能、学业技能等方面得到进步，且获得学习的乐趣，就必须将“深入孩子的世界”与“带他进入共享世界”这两件事，视为是必要的基础。

参与的技巧

许多“自闭症相关障碍”孩子的父母或照顾者，或许认为这是不可能的任务。对于那些感到气馁或觉得自己一试再试始终不成功的人，我们也只能引述威尔·罗杰斯（Will Rogers）的话：“我从来没有——我是说从来不曾——遇过无法参与的孩子。”在我（葛林斯班医师）过去超过三十年从事以孩子为主的工作经验中，总是花费一半以上的时间在直接临床服务。在我的职业生涯中，所见过的无数个孩子当中，几乎不曾遇过无法以愉快方式参与的孩子，不管这个孩子的生理问题有多严重！当然，语言发展的程度及亲密感的深度会有很大的差异，不过我见过的每个孩子，应该都有能力开启参与过程，也能奠定与别人建立愉快关系的基础，并且有能力注意外在世界。

想要让一个一向不理人或不注意别人的孩子能够参与，的确是一件令人感到十分挫折的事。有时候，父母只是自己不断说话或玩游戏，根本就像是在自言自语，完全忽略孩子没有一点反应。不过千万不能省略这个阶段，因为抓住孩子的注意力，是让孩子产生兴趣与人互动的第一个基本步骤。丧气的父母往往到最后，讲话就失去了喜怒哀乐的情绪，因此更不可能吸引孩子。相反地，他们必须保持充满活力及期待的口气，同时也要减缓动作的节奏，因为太快的动作可能会使得有追视困难的“自闭症相关障碍”儿童掉头而去。

感觉方面的支持——譬如：用手臂轻轻撑住孩子的背部，配合孩子的呼吸速度做规律的动作——也可帮助孩子能够注意。有时一个秋千——不管是弹性纤维做成的，或照顾者的手臂充当的——再结合动作、扎实的触摸及充满期待的声音，都能够诱使孩子更愿意参与。使用各种感觉刺激以抓住孩子的注意力，这个方法相当有效，因此做为照顾者的你，应该要蹲下身子，跟孩子距离更近，让他可以看到你、感觉到你的存在，然后开始将你的表情、说话的节奏与你说的话连结在一起。一旦你能获得孩子的注意力，就可让他有越来越多的参与。

跟随孩子的带领

参与的第一步，也是“地板时间”技巧的第一个原则（第三部会更详细说明），就是：跟随孩子的带领，不管他感兴趣的是什么。不过假如孩子的兴趣太不寻常或特异，或不是我们要鼓励他的内容，那么该怎么办？此时这不应该成为一个关注的焦点，因为唯有加入孩子感兴趣的东西，跟随他的带领，我们才能获得第一个线索，知道他认为重要的是什么。等到我们把他带入共享的世界，以及新的事物引起他注意之后，原先的兴趣就不再那么重要了。

如果有个孩子一直搓揉同一块布，妈妈可能用很严厉的口气喊“停止！”，威吓他不要再做这个动作，或是动手把布拿走，将他的脸转向她，要孩子看着她，并且给他饼干做为鼓励。或者，妈妈心里想着：“搓布的动作，至少让他找到一点乐趣和消遣；我来跟他一起搓，看看是否能进入他的世界，了解他会有什么感觉？”接着，她可能把这块布盖在自己脸上，看看孩子是否会伸手来拿。如果孩子伸出手，妈妈可以跟他

玩游戏，并诱导他用这块布搓妈妈的手臂或鼻子，或甚至抓她的手找布。过段时间，她也可以帮“喜欢布”的玩偶发言。

如果照顾者另外拿了一样他希望孩子能够产生兴趣的东西给他，用以分散他的注意力，这时孩子可能就撤退到自己的世界，感觉照顾者根本不关心他有兴趣的东西。举个例子：在鸡尾酒会上想要跟一个刚认识的朋友接近，我们大人会做些什么？我们应该会先选择他可能有兴趣的话题谈起，接着再引领他进入我们自己有兴趣的议题。孩子也是跟大人一样啊！跟随孩子的带领，让我们可以得到线索，知道哪些事会令他感到快乐及兴奋，或能使他冷静且放松下来，这样我们就知道该用什么方法接近他及拉他进来。

这里有一个关键点：跟随孩子的带领，并不是限制照顾者只能做孩子做的事情。紧跟在孩子后面，模仿他做的事情——譬如搓揉一块布；然后你可以慢慢把手移到他正在搓的地方，这时候，他就可能搓到你的手了。因此，经由他的带领，你开始进入他的世界，或许就可诱使他进入你们之间的互动。你已经把手放在他有兴趣的地方，不过还是要尊重他搓的欲望。

如果顺利的话，他会开始搓你的手；不过也可能不会发生这种状况。当面对一个一直搓地板上某个污点的孩子，我尝试了这个方法，结果他把手移到一旁，开始搓起我手边的另一个污点。因此我以非常缓慢的速度将手移到他正在搓的地方，距离大约三公分左右，他又一次移开手。我看着他脸：他看起来有些困惑，却又快速看了我一眼——这是第一次他确实看着我——就好像在问：“你正在做什么？”他又把手移开时，我用最慢的速度把手移向他，就在我正要把手放在他的手下面时，他发出一些声音：“嗯嗯嗯！”虽然我并不想引爆一场脾气，却不介意干扰他，因为至少他能注视我一下子，且能对我发出有意义的声音（跟他过去的反应大不相同），就代表他至少知道我的存在，且与我有了一点点交集，即使还没有太大的乐趣也无妨！

我把手稍微拉回来一些，好像回应了他的生气，并让他知道我尊重他有目标的表情动作。他似乎颇满意这点，接着继续搓同一个污点，这时发出的声音有了些微改变，转为有节奏的“嗯、嗯、嗯”声。我也以有节奏的声音加入他，并跟在旁边学他搓了好一会儿。接着我又开始之前的模式，手挪近他一些，这时他发出一些警告的叫声。我试了两三次，每一次都越来越有趣味，且我脸上的笑容越来越明显；第五次时，他终于碰了我的手，把我的手推开一点点。第八次，当我把手放在他喜欢的那个污点上时，他搓了我的手。

接着我们一起玩猫捉老鼠的游戏，这时他真的可以搓我的手，不再只顾着自己在意的污点，我把手移开一点点，然后再靠近他一些。有时，他搓我的手时，我会缓缓合起来，把他的手握住，他会发出声音要我把手打开，所以我们就有了一个小小的游戏。第二次治疗时间，我们同样玩这个游戏时，我获得了他一个小小的笑容，这显示我已经进入了他的世界！他可以热情参与，且有了特定的行动目标。虽然我们还未能达到情绪示意及共享式问题解决的持续过程，不过至少已经进入这个方向了！我们已经进到这个过程中的一个步骤，将他的行动和话语赋予意义，并且让孩子能顺着这个发展方向前进！

戏谑式的干扰

跟随孩子的带领只是一个起点。要把孩子拉入共享的世界，需要能有创意地想出好方法抓住孩子的注意力，了解如何让他动起来，并且挑战他能迈出一小步进入共享的世界。这里有一个处理的技巧可用来协助非常难以参与的孩子——就是介入他以及他想做的事情之间，成为孩子世界中的一个玩耍对象；我们把这个技巧称为“戏谑（xùè）式的干扰”。

举个例子：治疗当中，孩子根本不理睬我及父母，只是重复开门关门。我先观察他，然后把手放在门上帮他一点忙，把门打开、关上。他不喜欢，发出类似“ㄗ！”的抗议声；我把手缩回来。下过接下来我慢慢躲到门后，孩子发出一些声音并用手轻轻推开我；这时他已有了行动的目标并开始出现互动。面对一个喜欢搓地板的男孩，我以非常缓慢的速度展开互动，并随时察觉孩子的反应。采用这种方式，孩子不会过

度负荷，顶多会有一点点生气，但不致于让他大发脾气；慢慢地，情况就转变成一种游戏的互动场景，最后他会喊出“不要！”再过一阵子后，他学会说“走开！”，同时脸上带着明显的微笑，因为他是这扇门的老大！我只是参与了他毫无意义的开关门机械式动作，却能慢慢帮助孩子愿意参与，学习做出有目标的表情动作，并赋予有意义的字汇，如：“不要！”“走开！”“不要理我！”

等到孩子能进入共享式的问题解决，他就不再只是专注于固着性的活动。上面提到的每一个案例，在六个星期之内，孩子都能放弃重复性的动作，且加入比较愉快、有互动的活动。孩子喜欢参与别人，就不再需要自我刺激了！碰到压力或过度负荷的状况时，他们也能持续参与这些活动。当然不是所有的孩子都能很快放弃，不过确实有很多孩子做得到，且转换到其他更重要的事情。

找出孩子的感觉及动作能力分析图

进入孩子的世界，不只是凭直觉知道什么事能让孩子感到开心。这是一个有系统的过程。首先，照顾者及专业人员必须记录孩子听、看、触摸、闻及动的独特模式，以了解孩子神经系统的运作方式。第十二章会详细说明，孩子们（特别是“自闭症相关障碍”孩子）的感觉反应能力有很大的个别差异。有些孩子对于某些触碰或声音会出现过度反应或反应过低；也有些孩子对于嗅觉刺激非常敏感，比如：强烈的香水味会让他情绪失控且抽身而去。

为了让孩子能自在处于这个世界，临床工作者和照顾者必须先学习仔细观察：哪些感觉刺激能让孩子冷静并做出合宜调节，哪些感觉刺激会激怒他们，而哪些感觉刺激不足以吸引他。不管孩子的年龄多大，照顾者都必须观察：以不同方式碰触他身体不同部位时，孩子会有什么样的反应？尝试用高、低频率，及正常的声音，以及不同的音量，看看哪种声音比较能吸引孩子的注意力；每一种感觉都要试过：这有助于你带孩子进入你的世界时，知道应该强调哪一种感觉系统。

下一个步骤，是要检视孩子如何理解感觉刺激。举一个例子：即使早在学会说话之前，某些孩子听到别人的说话声音，会做出好像想要了解他们说些什么的反应；然而有些孩子听到声音就转头而去，好像他们感到生气且困惑。有些婴儿会积极回应复杂的声音节奏。有些年龄较大的孩子，即使在他们能理解许多字汇之前，对于简单及复杂的声音，也会出现类似的反应形态。

至于孩子如何理解自己看到的事物，也有个别差异。有些孩子喜欢复杂的视觉信号，譬如：有的孩子可以同时挥舞手臂、微笑并转动头。不过也有一些孩子会因这么多动作而感到压力，面对单纯微笑时会有较好的反应。有些孩子处在有许多孩子共处及拥有很多玩具的热闹环境中，会有不错的表现；不过也有些孩子必须待在一个整齐的房间角落，只能有一个大人相陪（或一个大人加上另一个孩子），才能安心玩耍。

此外，也必须评量孩子动作计划技能的程度，最好的方式就是观察孩子玩游戏。举个例子：他是否拿起一个喜欢的玩具车，却只是来回推着车玩——也就是说，只是反复做单一步骤。如果某个孩子走到一个特别的房间，拿起喜欢的玩偶，递给爸爸，给他一个开心的微笑，然后从爸爸的腿上站起来准备玩这个玩具——这就是一个包含五个步骤的行动模式。我们可以依照孩子的能力，分成三种基本类别：才开始学习将行动组合在一起的孩子，拥有稍微复杂行动模式的孩子，以及具备解决身边问题所必须的所有行动步骤的孩子。

哪些活动能够吸引孩子注意，必须考量孩子的能力已经达到哪个层次。举个例子：如果他喜欢骑马，且有能力进行多个步骤的动作，爸爸可以走到房间另一头，扮成一匹马，问他：“你要不要骑马？”然后期待他能走过来、跳上爸爸的背、轻轻拍打要他开始走。相反地，如果一个孩子只会一、两个步骤的行动计划，妈妈必须抱起他说：“我要把你放在爸爸背上，这样你就可以骑马了。”这时孩子就只需做一个步骤，譬如：动动自己的脚，要求爸爸开始走。如果孩子只能做一个步骤的行动，家长就只能从简单的行动开始，然后再慢慢提高难度。

当孩子的身体被凌空悬在半空中，回应的方式也各不相同：有些孩子喜欢被悬在半空中的感觉；不过有些孩子必须以缓慢且安全的方式，才能接受这个动作。照顾者从这些不同的反应，决定该如何跟孩子玩“坐飞机”的游戏，譬如：有些孩子喜欢慢动作，有些则喜欢快动作。有些孩子喜欢跳及旋转（藉由这些动作来整理并调节自己）；而有些孩子对于悬在半空中的动作非常敏感，因此照顾者必须以非常缓慢且舒缓的方式移动。

每个“自闭症相关障碍”儿童，或每个有特殊需求的孩子，都是独特的个体。（而每一个正常发展的孩子也都是独特的个体，有其各自的感觉及动作模式，除了极少数极端的例子。）照顾者及专业人员若能了解孩子的模式（而且他们也常常能凭直觉获知），就能更有效地进入孩子的世界。

扩展儿童对于外在世界的兴趣

想要扩展儿童在这个共享的世界中保有安全、冷静及调节的能力，主要的关键在于先能以他们现有的能力层次满足他们，然后再从这个安全的基础线逐渐扩展开来。任何时候，一个孩子变得退缩、过度兴奋或急躁不安，你（照顾者）必须退回到基准线，再以更缓慢的速度扩展。一旦孩子能够参与，你就能逐渐扩展他理解及享受各种感觉刺激及计划行动的能力。慢慢尝试新的挑战，帮助只会单一步骤行动的孩子能够进展为两个步骤、甚至三个步骤的行动能力。妈妈连着几次把孩子放到爸爸背上骑马，之后再把孩子放在爸爸身旁，爸爸（蹲在地上玩骑马）可以问他：“骑马？”瞬间，或许孩子还被妈妈抱在手上时，就会拍拍爸爸的背部，表示他想要骑到马背上。接着妈妈把他放上去，孩子可能会动动腿，想让马开始走动；这时就有了带着许多精采参与的两个步骤行动，甚至开启了孩子的沟通能力。

有许多创意的技巧可用来带孩子进入关系及扩展他们的世界。如果父母、其他照顾者及治疗师能够利用这些创意技巧，并纳入“DIR / 地板模式”的一部分，且据此从孩子独特的神经系统找到线索，这样他们就能更成功地执行这些练习。设计适合的参与技巧、根据孩子的独特能力分析图来跟他玩、带他攀爬发展阶梯.....，都应该是一部分的技巧或策略。技巧可以是自发性互动的一部分，或用来达到特定目标（譬如语言或动作技能）的结构性互动中的一部分。

“参与”所带来的乐趣

通常用来跟婴儿玩的许多游戏，也都可以用来跟年龄较大的“自闭症相关障碍”儿童玩，帮助他们能够“参与”。许多孩子，不管他们的神经系统障碍状况如何，都喜欢玩有变化的“躲躲猫”游戏。如果做为家长的你，做出好笑的鬼脸或发出滑稽的声音时，孩子正注视着你，然后你拿张餐巾纸盖在脸上，孩子可能只是走开了，不过他也可能会把餐巾纸移开，以便看到你的脸。许多孩子也喜欢以感觉为基础的游戏，譬如：玩坐飞机游戏或一起跳舞或一起跳跃。有时也可以在他跳床垫（或沙发）时，握着他的手，配合你发出的声音，有规律地摆动他，这些都有助于他能够开始参与。

如果你每次靠近孩子，他就强烈躲避且掉头走开，这时你可以想：“没关系！走开，似乎能给孩子一种乐趣，所以我就从这里开始。”跟随他的带领，跟他一起成为没有目标的流浪者。假设孩子不管做什么事，都能带给他一些乐趣，那么看看你是否能加深且扩大这种乐趣，并使它成为人际关系的一部分。举个例子：某个小男孩在房间里无聊地闲晃，不过对某张毯子情有独钟。他在房内走动时，总是带着这张毯子；所以妈妈开始采取行动，把毯子放在头顶上，并且紧跟在他后面。他想要拉回毯子，而妈妈用力把它拖回来一些。他很快笑了起来，开始和妈妈玩起小小的拖拉游戏，接着他们一起躲在毯子下面，发出呵呵的笑声。

参与孩子时，面临到的其中一个最大阻碍，是父母觉得孩子不想跟他们一起的感受——若是被孩子拒绝或惹孩子生气，常使得父母想要放弃。其实一个小小的抗议并不是真的生气，他们两方不应该感到困惑。如果孩子一向躲在自己的世界，有人想要哄他跳出这个私人天地时，小小的抗议是很正常的反应。不过我

（葛林斯班医师）从来就没碰过任何一个孩子，在经过一段时间的协助之后，还会喜欢无生命的东西胜于人类的世界！同样地，即使是面对一个最严重的“自闭症相关障碍”儿童，只要采取渐进、缓慢且带着温暖态度的接近方式，以及轻柔的碰触，他应该就能开始喜欢参与别人！

不管是不是“自闭症相关障碍”的儿童，一旦学习到与别人互动的乐趣之后，并且感觉非常愉快且自然，他们就会开始寻求越来越多的机会。第一周或第一个月或许比较困难，不过越来越就会越顺手。因此，你（指照顾者）如果因为被孩子“拒绝”而感到困窘，那么何妨先休息几分钟，整顿后再重新开始；然后在你坚持介入孩子以及他想做的事情之间时，试着表现得更滑稽及好玩。试着让自己成为孩子生命中的玩具！如果孩子一开始只把你视为一种无生命的物体，一种达到目的的手段，用来拿到自己想要的果汁瓶或架上的玩具，这也没关系。这个简单的参与就是陷入热恋关系的第一步；之后会有更多的情感随之而至，你会慢慢体验到更强烈的欢笑及乐趣！

第七章 促进双向沟通及社会性问题解决

克莱儿的父母处于失落的状态，他们心爱的小女儿显得被动且常陷入自我沉迷。她可以接受轻轻的搂抱，而且偶而会回以一些微笑；不过，当爸妈用较大的声量积极想要跟她说话，或想怂恿她伸乎来碰触他们的手掌时，克莱儿就只是关闭了自己，更退缩到自己的世界里。他们想要拉她进入真正的沟通，因而前来寻求咨询，希望知道接下来该怎么办！

前语言沟通

对于协助“自闭症相关障碍”儿童的任何一个人来说，“沟通”都绝对是最关键的部分。一旦孩子会注意到照顾者，冷静且可以调节自己，同时越来越投入在共享的世界当中，这时就是他可以学习有意义沟通的关键时刻了！虽然沟通常被视为是话语的交换（“我饿了”、“给我那个玩具”或“出去”），但它始于前语言层次，使用一些表情动作，就像孩子拿起自己想要的玩具，或发出声音以回应别人的声音。这个能力开始于生命最早的时期，首先是轻轻的点头动作、微笑以及呵呵声，最后则剧增到交换声音、表情动作、微笑及皱眉动作的丰富对话——所有这些都发生于出现任何有意义的话语之前。

即使在两岁阶段开始会说话之际，这种姿势语言或相互的示意能力，也会比语言交流能力的发展更快速且更复杂，口语能力常需要一段时间才能赶得上；即使在孩子已经开始会说话之后，或甚至大人在说话之际，前语言或表情动作的能力也都同时继续不断发展。人们习惯使用脸部表情、声调、肢体动作等方式来与人沟通。

其实，大部分的人对于前语言层次信息的信任程度会高于语言层次信息。如果有个陌生人很客气地跟你说：“我需要一点帮助来了解这张地图，请你过来这里？”不过他的脸部表情、肢体动作以及整个氛围都透露着危险，这时你可能会快速走开。你可能会疏忽这个情况的语言部分，并且专注在肢体动作的部分。我们在评估政治人物候选人时，常会留意他们说话的声调、态度以及谈吐的内容；因此表情动作是生命早期所使用的一种基本沟通工具，并且终身都会继续使用。

孩子所需要的口语技能就建基于此一前语言层次。为了能够赋予话语有特定意义、为了让孩子学会说话且顺利使用语言，首先他们需要精熟使用表情动作与人沟通的能力。即使孩子已经会说话，还是需要有的。

人协助前语言层次的部分（“自闭症相关障碍”儿童更是特别需要协助）。精熟前语言层次，不只对于建立沟通能力有重大意义，同时也是发展社会及情绪能力的关键。孩子若是不能解读及回应社会性信号（譬如：脸部表情、表情动作、肢体动作等），他就难以知道该做些什么或什么时候该做。早在孩子还没学会说话之前，照顾者就会藉着眼神、声音、声调或手势等方式，让他们了解哪些事情具有危险性或安全无疑。所以，孩子想要将手指放进插座时，他会强烈感觉到这是一个不被许可的禁忌，因为他从妈妈声音当中的警告口气、脸上的紧张表情、远离插座的指示动作、急速被抱起并带离危险处等信号，体会到“不可以”这个词语的意义。

同样地，透过表情和声调也可以传递温暖及爱的感觉。孩子给妈妈一个开心的笑容、做出撒娇表情、伸出手臂要抱抱，妈妈也回以一个开心的笑容、伸出手，并且用温和的声音说“我爱你”。虽然孩子还不能理解“爱”这个字，但是透过妈妈的姿势表情和温暖的声调就能将爱意传回给孩子。因此，孩子无论是学习受约束的范围或了解爱的意思，全都是透过前语言系统来学习。此外，有关社交和情绪能力，以及解读游戏场中其他孩子社会性示意等能力的学习，开始时也都是透过表情动作的沟通。

接下来，孩子又是如何学习了解各种词语的意思？上面提到的例子，孩子把手伸向妈妈、被抱起来、紧紧拥抱、亲吻、得到慰藉；统整所有这些持续进行的互动内容，让孩子学习到“爱”这个字的意义（通常是在十八个月到两岁半这个阶段）。若是没有这些动作的交流，孩子就无法理解“爱”这个字的意义。他可能被告知并记住这个字的定义，不过却感受不到它的意义，因此也无法领略到它真正的涵义！

同样地，孩子要学习“苹果”这个词汇，等他吃过苹果并且把玩过后，就能大致认识了“苹果”。“苹果”对他开始有了意义，它不再只是字典上所描述的：“一个红色且圆形的东西”。因此，一个词汇是否能成为孩子已经知道的标签，主要建基于他还没学会说话之前，与外在世界之间的互动经验。孩子在表情动作层次的沟通能力若已经迟缓，可以在日后透过结合语言层次和表情动作层次的多重互动方式学习，并在精熟这些词语之后再善加利用。

认知技能的根基

认知和智力也都建基于表情动作的沟通。就如同我们之前指出，婴儿了解自己可以经由微笑、发出声音、做出小小的动作而获得妈妈的笑容时，他就学到了因果关系的基本原则。孩子若缺少双向沟通的经验，就只好自己尝试与自然接触，以非常有限的方式学习因果关系，不过这绝对无法像上述以社交或情绪方式学习那么早发生或这么完整。

认知技能——包括数学及科学范围——也都是这种前语言沟通基本能力的延伸。举一个例子：数量的概念就是从早期开始，透过要给多少饼干、玩具等等东西的协商经验中学习到的。专注力及问题解决的顺序，也都是早在会使用词汇之前就学会。智力及学业技能的学习基础，需要在生命的早期阶段，就有不需语言（一开始时）的双向沟通经验。如果因为发展问题而阻碍了孩子的这种沟通经验，照顾者和治疗师必须要尽快帮他建立，因为若是这个层次的能力太弱，孩子的发展势必落后更多，而他也会停滞在自我刺激或重复性的行为。

沟通能力迟缓

许多“自闭症相关障碍”儿童，由于动作计划及顺序排列、听觉及视觉—空间信息处理、感觉刺激输入的调节等等能力出现生理的障碍，以致于无法参与相互的沟通。因此，口头语言以及之后认知和社交技能的基础都暂时受到干扰，必须等到孩子的沟通能力得到协助且有进展，才能再度建立这些基础。临床工作者为了找出该从哪里开始（而不论孩子或甚至大人的年龄为何），首先必须观察他是否成为共享世界中的一部分，或一向处于孤独状态，以确定他参与别人的能力到底如何。接着他们会再问：孩子是否会做出各

种脸部表情及手势。即使他还不会说话，是否会用什么其他方法让照顾者知道他想要什么东西？若是不会使用字汇，他是否会交换一些表情动作以进行探索及协商？他会使用字汇吗？

如果孩子（或大人）不是一个会使用表情动作的双向沟通者，与他工作时，必须强调这个重点。缺少了双向沟通，其他能力的进展都会变得困难。虽然治疗师还是可以同时处理其他的语言技能，或甚至某些学业技能，但是忽略了这个基本层次，将会减缓进展的速度，而他们所建立的结构基础也会显得薄弱。

一般来说，没有发展问题的孩子，双向沟通能力大都始于半岁到一岁之间，并且在两岁时有更显著的发展。评估许多“自闭症相关障碍”孩子的基本沟通及语言技能，通常都只能达到比一岁更小的层次；这个状况常是因为前语言系统未能建立完善之故。这些孩子当中，有些人可能会一些个别的单字或会辨识字母、形状或整页的字汇，不过却缺乏适当的基础能力。

举一个例子：前来接受治疗的某个小男孩，只会说一些简短的“破碎单字”；他会说“车子外面”，然后跳到“蓝色车子”，再说出“橙色衬衫”。父母亲及照顾者都无法了解他的意思。他的沟通断断续续；他会出现自我沉迷，然后忽然蹦出一句话，接着又再度陷入自己的世界中。依据基本原则，我们诱导他跟别人互动，并尽可能帮助他能以连续的方式做出表情动作及口语表达。值得注意的是，在这次治疗的最后，这个男孩生平第一次开始能言之有物，甚至可以回答一个“为什么”的问题。

虽然这个小男孩的进展非常快速，不过大部分的孩子却需要更多的时间。如果照顾者和治疗师能够协助孩子获得双向沟通能力的基础，大多数孩子都能更有意义地运用他们的语言技能。连续不断的沟通，对于发展现实感及调节行为和情绪，也是不可或缺的重点。如果孩子在自我沉迷世界及共享世界之间来回交替，那么他只能得到片段的现实范例，而不是一个连续完整的图像。孩子若是能注意到这个世界，并且持续与它互动，那么他也就能从环境当中得到回馈。孩子学会解读妈妈严厉的表情或爸爸的姿势表情，因此他会分辨，在父母开始有一点动怒时，他最好不要再乱来了！这样的能力能够激荡出许多小小的情绪和社会性示意，此外“解读”照顾者的反应，也使得他能调整自己的行为、情绪及心情。举一个例子：孩子坚持要马上得到某个玩具时，妈妈轻柔的安抚声音能帮助他冷静下来。孩子不需要发脾气，而能够以一种强有力的方式，用一些表情动作来指出想要的玩具；他可以举起一根手指头做出指示，然后马上获得自己想要的玩具。

透过一连串双向的相对示意，问题解决就取代了可能发生的“灾难”。未来的日子里，也可使用相同的技能帮助处于社会团体中的孩子，协助他处理在学校遇到的非语言及语言沟通问题。双向沟通能帮助孩子，在建立自己的感受及他人感受之间的联结，以及自己所说的话与别人说的话之间的联结时，能够以理性的方式思考。（当然，我们还是偶而需要做白日梦及有一些幻想，或与自己的内心世界协调。不过对于一位具语言能力或有抽象思考能力的人来说，这可以是一种计划好的决定，而不只是一种想要甩掉世界的反思思考。）

促进沟通

接下来，我们可以订出 DIR 模式中，建立双向沟通及社会性问题解决能力的基本原则。一开始，还是跟其他章节一样，我们强调跟随孩子的带领，调准并配合他的兴趣、情绪及目的。因为这样的沟通都是有计划的，所以必须先能了解孩子，主要目标就是帮助孩子能够采取主导。有一个清楚的目标，是迈入有意义沟通的第一个步骤。

照顾者和治疗师为了能跟孩子进行双向沟通，绝对不是要他放弃自己喜欢的东西或活动，反而是必须将这个东西或活动结合到互动当中。举个例子：孩子不停地开关房门，治疗师可以放个门挡，让孩子无法再推动房门。接着他可以问孩子：“要我帮忙吗？”并做出一个姿势表示他要跟孩子一起推门。幸运的话，孩子会点点头，或者拉起治疗师的手放在门上，或做出某些动作表示同意；不管发生哪一种状况，治疗师

能够帮助孩子达到目标，就已经开始能跟他进行沟通了。接着我们可以用点力气，甩掉门挡，孩子就可以再推动房门了。然后再放好门挡，希望不会让孩子看到。（为了配合孩子的兴趣，耍一点诈也没关系！）

或者，孩子绕着房间不断跳跃着，照顾者可以伸出手，看看他是否会牵起来，然后两个人就可以一起跳舞——这时就形成双人舞蹈了。照顾者期待孩子能自动拉他的手，换句话说，他只是简单对孩子伸出手（而不是真的抓住他的手）；因此孩子必须做出额外的步骤以表示自己的意图，展现出他的动作正是依据照顾者所做的事情，因为照顾者也是以孩子做过的事情做为依据；这就是所谓“开启及结束沟通”。孩子藉由自己的目标及意图以及自己想做的事，来开启沟通循环。父母或照顾者协助他达成目标以奠下基础。孩子利用照顾者对他的协助或做出想要帮助他的表情动作，而依序结束了沟通循环。接着照顾者再尝试进到另一个沟通循环，鼓励孩子做出更多的交流。

再举另一个例子：某个孩子一直以一种自我沉迷、自我刺激的方式玩弄着自己的手指头。这样的举动让我们有了进入他内心世界的管道。我把小指头放到他的手掌中，让他玩我的手指头。接着我抽回手指头，他并没有伸手来抓，因此我轻轻碰触他的小指头。他把手挪到我的手掌中，我让他玩一下我的手，然后抽出来一点，再碰一碰他的手指，接着他又抓住了我的手。

透过这个看似固着的活动，我们有了一点点的沟通，也建立了基础。这个男孩喜欢有一点点力道，但又不是太用力的触碰，所以我碰碰他的脚，他就把脚移近了一点，并且试着把我的脚抓到他两只脚中间……。透过这样的游戏，我们把他带入了共享的互动，最后甚至达到了二十个沟通循环；他显得开心且参与在这种社会性的问题解决当中。

戏谑式干扰，是促发双向沟通的另一种方法。照顾者可以制造出一些障碍（譬如装扮成警察），挡住孩子玩具车的路，逼得孩子只能动手把“警察”击倒，或只好让玩具车绕着警察四周转。采取戏谑式干扰的方法，必须不要激怒孩子，你要慢慢来，让他可以做出制止你的动作，这样他才能出现掌握自己表情动作的感觉——他能够有目的地做出动作，就代表自己是“老大”！这时他就能喜欢自己，而你也能成功达成自己的目标！

对于喜欢在房间内随意逛来逛去的孩子，我们可以采取“移动的围栏”游戏方式：我先跟着他乱逛，然后用手臂框住他，但不直接碰到他；他为了逃出这道“围栏”，继续能在房内晃逛，就只好拉起我的手，口中喊着“走开”，或以动作表示这个意思。一旦他做出这些动作，我就会明显配合他的意愿。

想要让孩子能够进行双向沟通，方法其实不胜枚举——譬如：简单的躲猫猫、捉迷藏、有节奏的协调活动等等。一开始，照顾者可以先把饼干或孩子喜欢的玩具藏在手掌里，孩子只要打开你的手就可找到。接着你再把某个玩具或点心放在某只手中，同时合上两只手，这时孩子就必须找出哪只手藏有东西，此时你们之间就有了两个沟通循环。等到第三回合，你把手藏在背后，这时孩子就必须走到你背后，找到你的手后才能找东西，因此现在就有了四到五个沟通循环了！接着，你可以把饼干藏在某个玩偶身上，并放到房间的另一头，这时孩子就必须搜寻整个房间，你可以给他一些线索，指出是这里或那里。这时你们之间已经可以进行多达十个沟通循环！

游戏当中，你可以开始增加一些词汇，如果孩子想要饼干，他就必须说出“饼干！”刚开始时，你可以提示他一个字，不过接下来就要用提问的方式帮助他，“饼干或果汁？”起先，孩子做某件事时，你只要重复对孩子说同一个句子（譬如：“吃饼干”），这样他就能渐渐了解这句话的意思。接下来你开始给他一些选择，记住一定要先给他喜欢的选项，再给他不合意的选项；因此孩子若只是重复你说的最后一个词汇，就不能得到他想要的东西。

主要的目标是在引发孩子强烈的动机，而这需要回归到“跟随孩子原本兴趣”这项基本原则。父母及照顾者不应该坚持自己启动的游戏：不管孩子在做什么，都应该把它视为是下一个沟通循环的基础，然后绕着这个活动制造新的挑战。能够持续不断进行双向的沟通——就是主要的目标，从两或三个循环进展到五、

十、二十个循环，最后进步到根本不必计算多少个循环，因为孩子已经可以跟你一起进行无止境的双向互动了！

感觉系统的差异以及沟通

本章一开始提到的案例，这个孩子的反应不足、登录声音信息及感觉刺激的能力并不好，而且因为他的低肌肉张力问题，因此很少能采取主导，以致于无法能够用手指指示、用眼睛看或转动。这类的孩子也都无法参与别人；他们很容易陷入自我沉迷，常迷失在自己的世界里，因为他无法登录太多别人的声音或他人脸上的表情。父母或照顾者常常需要花费许多精力及能量，只是为了要让孩子能够注视他们所在的位置。不过，虽然这类孩子需要接受挑战及激励，但同时他也可能对声音刺激过度反应！要跟这类孩子工作，必须先能掌握适当的声调和频率，藉由音量来调整适当的力道以及适合的期望。透过声音表达出来的活力及期待，对这些孩子而言非常重要，不过照顾者或治疗师的声音并不需要大声！太大的声音并不一定能传递出正确的期待内容：一个近乎低语的声音也可能带有如同大声喊叫的力道。父母或照顾者的个性若是属于低调、随和，必须为孩子而改变自己一向习惯的特性。他们必须展现充分的活力，跟孩子搏感情，并诱使他能采取主导。

跟一向容易陷入自我沉迷的孩子工作，很难能够持续与他进行双向的互动。一开始，照顾者或许能跟他有很好的互动——你滚个球给他，孩子伸手去接——不过你很快就会抓不住他，而无法继续进行下一个步骤。孩子不再把球丢回给你，反而开始盯着窗外看。这时的关键在于你必须快速变得更有活力，增加声音和动作当中的表情，下更大的赌注；千万不要冒险失掉孩子，即使只是短短的几秒钟！请保持敏锐，只要发现孩子眼神或表情转开，赶快想办法拉回来。如果孩子开始盯着窗户，你可以走到他面前，挡住他的视线。“你逃不出我的手掌心——我是无孔不入的！”——这就是与容易陷入沉迷的孩子工作时，必须采用的游戏名称。

相形之下，只是轻轻触碰一下，有些孩子就很容易过度负荷，且变得过度刺激。这些孩子非常容易焦躁不安或发脾气，或容易因环境中的一事一物而分心。面对这样的孩子，治疗的目标就在于协助孩子能够适当调节且保持冷静，而不是过度刺激他们；必须在抚慰当中带有强迫且引发出孩子的兴趣。

最具有挑战性的，莫过于那些非常容易被自己的动作举止分散注意力而无法注意到别人的孩子；通常他们非常活泼且有躲避倾向，常会以一种看似自我刺激且固着的方式挥舞着手臂或腿。只要照顾者或治疗师靠近他，他就会跳到房间的另一头，以逃避任何被控制的机会。要帮助孩子减少受到自己动作的干扰，一个有效的技巧是将他的动作引导到共同的动作。举一个例子：孩子奔跑及跳跃时，照顾者可以试着用自己的手抓住他的手，这样你们两个就可以开始一起做动作，而你也能配合他的活动程度跟他做规律的互动；然后再逐渐调节放慢速度，转换到较慢的动作模式和节奏。有时这样的技巧也能协助孩子稳定下来，跟你进到一个有节奏的模式，这时他就可以做出表情动作及沟通，当然也有可能只是使用一两个字汇就够了！使用这样的方式，即使是面对一个有严重动作计划问题以及容易受到动作活动干扰的孩子，也都能透过协助得以重整及调节自己；接着他们就能参与并进入双向沟通。

怀特（Rosemary White）是一位相当优秀的职能治疗师，她曾建议应该针对孩子的自我刺激动作赋予更多的目标及意义。举一个例子：孩子挥动着手臂时，就发出“嗖嗖”的声音，或者在他跳跃时发出低沉的轰轰声；看看他是否会察觉到而稍微注视一下或做出其他动作。米勒（Arnold Miller）是第一个利用“升高台子”技巧的治疗师；他将有严重自我调节问题的孩子放到一个很大的平衡木或床或一张很低的桌面上。这个举动有助于他们能在空间当中定位自己，并且稍稍集中注意力；他们能致力于自身位置的掌控及地心引力，有助于整理自己的神经系统，因此能更容易进入与他人的互动。孩子的身体升高时（请注意地面是否柔软，避免孩子跌倒受伤），照顾者或治疗师可以跟他玩各种游戏，你可以跟他一起在台子上。如果他

想要下来，你可以就这个目标跟他商量。有些孩子被放在摆动的秋千或有一点高度的弹床上跳跃时，会有不错的表现。

帮助孩子采取主导

鼓励孩子产生双向沟通及社会性问题解决的原则，就是激励孩子对照顾者或治疗师做出一些事情——也就是采取主导，而不是由你对孩子做出某些事情。你可以问问自己：“我需要做些什么，才能让他愿意对我做出一些事情？”某个小男孩在我的治疗室内，脸朝下趴在地板上，不理睬任何人。他那富有创意的妈妈就趴到他身上，说：“喔，你想睡觉了？好吧，我要躺到你身上。”这种扎实的压迫感让孩子感到安心，不过才一会儿他就要妈妈离开。他不只挥着手臂要妈妈离开，嘴巴也同时说出：“走开！”这个孩子只有偶而才肯说出一句话，妈妈积极以此为基础，让他能采取主导，主动对妈妈做出动作。

患有严重“自闭症相关障碍”的大部分孩子都缺乏主导的能力。其实，有这类障碍的孩子，最早出现的征候之一就是避免在社会互动中采取主导，而宁愿当一个回应的角色。通常他们会模仿说一些话或指认书中的图片，因此早期的认知及语言能力发展都还算正常；不过他们都只是等待着，不愿主动接触外界。还好，鼓励主动的做法永不嫌迟，且可以彻底改变整个世界。

父母或治疗师应该诱导孩子采取主导。给他一些东西让他愿意伸手来拿，并给他一个坚持的理由。为了达到这个目的，你必须非常注意孩子正在做的事情，即使你认为他看起来没有在做任何事！如果你能看待他的作为有特定目的，那么就能以一些简单的方式鼓励他发挥潜在的主导能力，孩子也会觉得你愿意花心力在他想做的事，而不只是一直想将他的注意力转移到你认为有兴趣的事物。当然，你会希望制造出一个带有强制的环境，好让孩子这么想：“嗨，这就是我想做的事！”不过请先让他采取第一个步骤，然后再尽一切可能鼓励并支持他的主导能力。等到孩子能够以一种持续进行的方式与人沟通，那么他就远离了与“自闭症相关障碍”有关的一般症状。他们开始学习以一种新的方式与周遭环境互动，且更能调节自己，而退缩、固着或自我刺激的行为也常相对减少。

让沟通能持续进行

父母或其他照顾者要不断自问的关键问题

1. “我是否能以他的兴趣为主，跟随他的带领？”永远要假定孩子所做的任何一件事——即使是看似随意的行为——对他而言都绝对具有某些目标。你要试着插入他的活动之中，帮忙你的孩子进行该项活动；并且开始让它变得更复杂一些。
2. “我是否能诱导孩子采取主导？”刺激孩子——搔痒、用言语表达、发出声音等等——或为无法产生互动的孩子做些事情。鼓励孩子指出想要被搔的地方——肚子、背部或手臂。装疯卖傻或做出不知该往何处的迷惑表情，也许是指出两种可能性；接受孩子的任何一个动作，并视为一种指标，指出孩子想要你去的方向。最初时，要把最微小的沟通视为有特定目标。
3. “我的声音、表情动作和仪态是否都能展现我的期待？”如果说：“你要苹果吗？看！我把它藏起来了！在这里——你要吗？你要吗？”以上这段话就是“期待”。如果你只是问：“你要苹果吗？你要苹果吗？”这样的声音就少有期待。你的声音越有活力，孩子就越能以有目标的方式回应你的声音或你的脸部表情。孩子每一次开始缩回自己的世界时，你就必须更强调声音的活力（不需变得大声）且更生气勃勃——态度要更强制且有期待。

4.“我们之间的互动是否能配合孩子的神经系统?”如果孩子属于低肌肉张力且反应过低，你是否会努力激发他的活力?如果孩子过分敏感或过度反应，你是否会特别加强安抚他?孩子若是倾向视觉学习型，你是否会特别注重视觉方面的协助?若是孩子有听觉讯息处理问题，你是否会特别强调声音的部分?除了让自己的每一个发音都字正腔圆之外，你还必须保持声音的节奏规律、期待和活力。

5.“我努力将游戏内容调整到适合孩子的感觉能力发展状况时，是否会尽量提供最多样的感觉讯息给他?”提供各种视觉、听觉、触觉及动作的刺激以吸引孩子，同时留意哪些刺激会激怒他或取悦他。

凡事起头难，第一个步骤总是最困难。举个例子：诱导孩子慢慢将他心爱的玩具或其他有兴趣的东西放到你的手掌或头上。如果他伸手去拿，这个关键的第一个步骤就已经发生了，也就完成了一件重要任务!第二个步骤，就是尽量延长这些互动或沟通循环。将玩具藏在另一只手或衬衫里面，但让他能很快找到。接下来，你带着他的玩具躲在椅子后面慢慢匍匐前进……。他想开门时就帮他开；不过他必须做出动作告诉你手要放在哪里以及如何拉开。请你永远要想着如何尽量延长或增加沟通循环，以及如何尽可能诱导他更有主导能力。

等到你跟孩子之间的对话能超过二十个连续循环、孩子能够采取主导，成为与你旗鼓相当的伙伴，那么你们就真的在沟通了!最重要的一件事，是不要害怕新的试验。不管做些什么，就放大胆子去做；只要孩子能够采取主导，而你们之间的互动能持续进行，那么你就做对了!多练习；你唯一会犯的错误，就是感到丧气及放弃!

第八章 象征、想法及字汇

陶德是一个四岁的活泼男孩，被诊断为“自闭症相关障碍”，还有轻微的口语动作问题。他习惯使用丰富的表情动作和声音与父母沟通，不过尚无法使用任何字汇。父母虽然想让他上幼稚园，却认为他至少须学会一点点语言能力，才有能力学习。他们不知道该如何帮助陶德能由表情动作的方式进展到使用字汇，来表达自己的需求及欲望。

父母和其他照顾者看到“自闭症相关障碍”的孩子能够参与，且具有意向，同时开始学习使用表情动作时，都会感到欣慰。不过他们也希望孩子能进一步学习用字汇表达想法和感受。孩子学习参与及沟通能力的基础都已上了轨道之后，究竟要如何开始产生想法、象征及语言，并且利用这些来跟别人沟通?

第一个想法

每一个婴儿及孩子的语言能力到底如何产生?探讨人类演化的一些相关研究提出了新的见解(请参考《第一个想法》一书)。大多数“自闭症相关障碍”及其他有特殊需求的孩子(即使他们有生理方面的障碍),学习的过程也很类似。孩子要学习语言,最重要的要素之一是心中必须有想法,因为有了想法,才有说话的素材。

我们发现,孩子要有想法,必须能够分离出知觉及行动。对于婴儿及许多“自闭症相关障碍”孩子来说,知觉和行动是黏在一起的,也就是我们所称“固定的知觉动作模式”;就是“看”和“行动”同时发生。因此婴儿看到妈妈时,会同时伸手抓她;或听到妈妈声音时,哭着要她。感觉方面的知觉以及当时的情绪带出立即性的行动。许多“自闭症相关障碍”孩子出现的行动往往是逃避或退缩:他们听到声音,产生不愉快的感觉,因为他们的感觉系统出现过度反应,因此只好选择关闭自己;或者他们看到电风扇,感觉这个刺激很好,因此一直死盯着看。知觉及反应之间,通常夹杂着一些情绪——可能是害怕、焦虑或自我刺激的乐趣,不过这整个流程都相当固定。

前面两章曾讨论过,婴儿有了情绪反应之后,开始能够与别人交互示意。前语言的信号开始取代了固定的行动和反应。学步期幼儿能用渴望的神情看着妈妈,一边做出“抱我起来”的动作或表情。妈妈可以用手势表示“等一下”,学步期幼儿点点头,双方达到一个协议。这些互动分离出来的,一方面是孩子看到或听到的内容,另一方面则是藉由固定动作(例如:咬、打、抓或退缩等)产生的内心影像。

孩子摆脱了习惯性的行动之后,知觉部分(他看到及听到的部分)成为一个独立的影像。此时孩子的心中有了妈妈的影像,且不再与某个固定的行动黏结在一起。刚开始时,这些心理影像都各自独立;随着时间,孩子心中这些影像之间出现了联结。举个例子:透过与妈妈之间的许多互动经验,“妈妈”这个独立的影像就有了特定的意义。“妈妈”代表满足、挫折或兴奋的感觉,或带给孩子不同的玩具、食物等。孩子将所有这些事物与“妈妈”结合在一起,并形成有意义的“妈妈”概念。孩子生命中的每一件事都透过同样的方式取得意义——父母、兄弟、毛毯、食物等;这就是“想法”产生的实质过程。等到孩子有能力在心中描绘不同的人物、物体和动作,他就能够有意识地记住过去的事情,以及出现对未来的期待或心愿。

有趣的是,孩子针对周遭环境中的人、物赋予特定意义,并开始使用自己的想像力时,他们也会对自己的想像内容感到更害怕而变得更敏感。依这个方式发展的孩子,开始变得较没有信心且更贫乏;举个例子:孩子半夜醒来时,可能会比以前更害怕。就象征发展的氛围来看,这是一个不错的征兆;“梦魇”显示睡眠时,孩子的大脑正试验着一些可怕的想法;此时应该要给孩子特别的支持与安抚。之后,他就会慢慢学习到如何分辨真实和想像之间的区别。

第一个词汇

孩子有了想法,就可利用图片以及使用布偶玩假扮游戏——譬如:喂玩偶吃饭或把某个玩偶当作妈妈。此时,父母或其他照顾者可帮助孩子学习用口语表达心中想法。我们也想要帮助他辨识别人发出的声音,以了解别人的想法,以及使用正确的词汇表达自己的想法。

一般来说,孩子学习以更多个沟通循环与别人互动时,就能发出更多的声音,更能操控与舌头及声带运作有关的精细口语动作模式。词汇并不会一下子全部出现,就像打开电器开关一样;相反地,依照正常的发展,从孩子出生后的几个月起,就开始以一种循序渐进的方式发展出越来越多复杂的儿语和声音,以及越来越多的子音和母音,一直到他真正开始说话为止。“自闭症相关障碍”儿童由于动作的障碍,这些能力会在年龄较大以后才可能发展,不过他们的能力进展实在太慢,以至于无法发出声音。

同一时间,孩子不只理解了各种手势、微笑及皱眉的涵义,也能懂得不同声音的意思;他学习理解跟在指示(用手指)、微笑及皱眉等动作之后发出的各种声音,并学习区辨快乐、哀伤以及兴奋的不同声音。

人类的舌头及整个口腔动作区域可做出无止境的不同动作，而人类的耳朵可察觉到各种各样的细微声音。因此，早在还不会使用词汇来表示各种层次的意思之前，口部的动作就已经是重要的沟通工具。人类的大脑是天生的模式确认者，能够持续整理早期的沟通互动内容。大部分“自闭症相关障碍”儿童可以发展出这种确认模式的能力，只不过有些孩子的发展会较迟缓。这些孩子需要透过更多的练习，甚至由于神经问题的障碍程度不同，而需要非常多的练习机会。不过这些孩子的障碍程度往往无法容易得知，常常是在开始接受一个最好的介入方案之后，临床工作者才有机会看到孩子的进展速度。

因此，当孩子的脑子里开始冒出一个个想法时，他就有机会学习理解或辨认各种不同的声音，发出不同的声音，控制自己的声带，以及模仿别人发出来的声音。一旦孩子能够理解不同的声音及发出各种声音时，他也就能够很快开始重复一些别人发出来的声音。孩子想要出去，因此拉起妈妈的手，猛敲着门；妈妈问他：“你想要出去？出去吗？”忽然孩子就说出：“去，去，去。”妈妈再重复一遍：“出去，出去。”，接着孩子说出：“出去！”妈妈很快打开门，孩子就可以出去玩了。

或者，孩子指着果汁说：“哦、哦、哦。”爸爸说：“这是果汁，果、果、果。”孩子跟着说：“果、果、果。”一边用手抓向果汁。透过这种方式，孩子不只学到“果汁”这个字或喊出图片中的果汁，同时也会学会正确喊出自己快要喝到的那瓶果汁的名称，真正了解果汁的意思，同时将“果汁”这个字与自己先前跟“果汁”有关的所有经验都牵连在一起。这时，孩子已知道“果汁”是一个有意义的象征，这也就是通常孩子真正学会字汇的方式！

父母或照顾者也可以给孩子选择机会，想出自己到底要的是什么，以协助孩子学习新的字汇。前一章提过，一定要先给孩子喜欢的选项，其次才提出比较没有吸引力的选项：“你是想出去玩，还是想睡觉呢？”你提出来的第二个选项应该会比较无聊的答案，如果孩子只是学着你（照顾者）说“睡觉”（因为这是他最后听到的话），你可以回答：“好，我们去睡觉吧！”而孩子通常会说：“不要，不要！”接着你问他：“那么，你想出去玩～玩还是（做出打鼾的声音）睡觉～睡觉？”很快地，孩子就会做出正确的选择了。

孩子透过这种方式学习——人类语言能力的一般发展方式，以及所有孩子学习语言的方式——他就能在真实的情境当中正确学到语言的意义。孩子开始在沟通当中投入了感情，并有了想法——“我想要让门开着”。接下来，照顾者帮助他了解并使用能传递这个意向的字汇。能够在字汇当中投入感情，这个字立即对孩子有了意义，而且也能马上类推到其他的情境。接着孩子就能将“打开”这个字用在不同的情境中——譬如：在学校里，有一个玩具盒要被打开时。

我们认为，所有的语言都始于前语言表情动作沟通，包括各种不同的声音，然后继续带出越来越多的声音互动。这些声音的交流连结了“想法”时，正式的语言就开始形成。演化过程常是一个循序渐进的过程，每一个婴儿及孩子的语言能力发展也同样是一个循序渐进的过程，对于许多“自闭症相关障碍”儿童而言，这个学习过程更是缓慢，因为他们绝对需要很多的练习机会。

想要沟通的欲望

有什么因素会促使孩子不只使用语言来满足自己的基本需求，同时也能用来分享信息？能够充分使用想法及语言——会说“妈咪，看我的车车”或“爹地，我要把球弹回去”，而不只是“我饿饿”或“给我那个”——也就是说孩子必须想要使用字汇来分享信息。这个过程通常会以一种非常有趣的方式出现：孩子的示意能力越来越好，能够开启并结束更多的沟通循环，用手势指给父母知道、微笑、点头，以及使用情绪的表情动作以解决问题，他便学会可以经由情绪示意结束与别人之间的互动。他不一定需要被拥抱、亲吻才能感到温暖、亲密及依赖；这些感觉也可以透过表情动作或字汇的交流出现。听到远方亲人透过电话传来的声音，当然不及给他一个拥抱那么贴切，不过大多数人也都能感受到同样的温暖；因为我们大家都已经是“末梢的沟通者”了！

要发展沟通的欲望，第一步是自己能使用这些表情动作；接着透过表情动作或字汇的交流，以协助孩子感觉到跟人之间的亲近，感觉到自己是人际的一部分，并且能协商及调节这样的关系。到此阶段，孩子开始了解，沟通不只是用来获得饼干或拥抱的一种手段，同时沟通本身也跟饼干或拥抱一样棒！想像你自己在一场宴会当中，碰到一个亲切体贴的朋友，他不时以点头、闪亮的眼神来回应你说的话，而且重视你说的每一句话。这时，你不只感到这个人能了解且同意你的各种想法；同时也会出现一种与他连结在一起的直觉、一种归属感，以及遇到伯乐的感觉。同样的情况，也会发生在一个四个月大的婴儿身上，当他对妈妈一笑，而妈妈也回他一个微笑时！

孩子能够看到沟通的重要性后，就会更有动机使用字汇且成为一个标准的“长舌”——不停地说话，想要告诉你天底下发生的每一件事：“妈咪看这个”、“喔，爹地，看我做了这个”等等。对于没有特殊需求的孩子，通常这个阶段出现在两岁及四岁之间。其实，许多父母都期待这个阶段的孩子能够安静些——“嗨，给我几分钟安静时间，我正在跟祖母讲电话！”不过，“自闭症相关障碍”孩子常需要更长的时间，才能达到这个阶段，因此我们一直努力协助他们能够兴奋看待自己新学到的字汇和语言，同时也乐意说出自己正在做的每一件事。迈向这个破茧过程的第一个步骤，就是孩子能在沟通当中，投入与自己被照顾或被抱起来时所感受到的温暖及满足感觉。父母及其他照顾者越能喜欢利用情绪示意，加上孩子会使用的语言与他互动，孩子就会越重视沟通。他会体会到沟通可以满足许多不同的情绪需求——面对焦虑及害怕时的喜悦、好奇、肯定、探索、舒服感——就像大多数健康的成年人一样的感觉！

若是沟通带来不错的感觉，孩子就会想要模仿照顾者，并快速学习字汇。沟通，先透过模仿来学习，若没有建立好这个基础，未来的学习就会比较困难。显然的，孩子若是有口语动作方面的问题，就无法发出某些音；不过他当然会想要尝试，可能用别的音来取代。照顾者开始教导孩子口语动作技能时，如果一开始孩子先使用自己的方式说话，其实也没有关系——你会掌握到他到底要说些什么。你可以跟孩子玩游戏，透过仿说的学习方式以练习发出各种不同的声音。

有时孩子会以儿语或看似乱用字汇的方式练习说话。你可以教他“思考”，以协助他能有目的地说话。如果孩子随意说出“车子”，你可以同时给他玩具车和他喜欢的玩偶，看他会伸手拿哪一个。强调他想要的东西以及不想要的东西：“想要娃娃？还是要车车？”他可能会说“娃娃”或笑着伸手来拿，或是对着玩具车摇摇头；或者，如果你够幸运的话，会听到他说“不要车”。透过这种方式，你协助他有意义地使用字汇，而不只是靠着背诵记忆学习。建立字汇的意义，关键就在于制造高情感的互动——就像上述例子中，孩子真的想要玩偶而不是玩具车。

想像游戏

你诱导孩子使用想像情节一起互动时，他就开始学习假扮游戏了。你喂玩偶吃东西，他也喂玩偶吃东西；你的玩偶伸出手说“还要抱抱”。过不久，几个玩偶之间就产生了一个小故事，彼此拥抱、互相喂食等等。不过，主要的关键是要求孩子能够采取主导。“假扮”，能够增加孩子使用字汇和想法的能力，帮助他建立一个象征世界。刚开始时，孩子的“假扮”或许只是模仿他在家中看到的事情，没有关系！不过，他们也可能在一开始时就会运用自己充满创意的做法。一开始，他们学着妈妈的方式喂玩偶吃东西，不过突然让玩偶把食物推开，大声喊“不要”，使得父母搞不清楚是怎么一回事。这就是孩子的想像力！

你可以在孩子的身旁摆上各式各样的道具引诱孩子，特别是扮家家酒的玩具，他就可以根据真实的生活经验演出各种剧情；这是孩子第一次展现想像力的领域。某些特殊的玩偶或填充动物玩偶可以充当孩子的家人或朋友。此外，你也要尽量安排丰富的真实生活经验——接触大自然的散步、逛超市、参观适合小孩的互动式博物馆、坐公共汽车、玩沙坑等等。然后你可以在家中提供各种道具，让孩子有机会重新体验这些经验，看看他会选择哪些东西玩“假扮”游戏。

为了鼓励孩子能够“假扮”，可以在孩子喜欢的活动中加入一些想像的内容，譬如：他在玩厨房用具时，假装他是一个厨师（你可以帮助他）。先以一段孩子熟悉的假扮情节开始，然后你试着耍一点小把戏，挑战他的创意：如果孩子的玩偶正亲吻着你的玩偶，你的玩偶躲开并且说：“你的玩偶要来找我，才能亲到我。”突然之间，本来一个很常见到的情节就变成好玩的游戏，孩子的玩偶跑来追你的玩偶，并且抓到了。同一时候，你继续增添一些字汇，邀请孩子也以口语和想像的内容回应。此时重要的是，你要透过自己假扮的角色做出表情动作及讲话，不管你演的是一个玩偶、一个布偶或“四脚朝地”的马儿。

我们发展了一个课程，叫做“以情感为基础的语言课程（the Affect-Based Language Curriculum——ABLC），就是使用这个方法，有系统地教导孩子语言（第二十章会更详细介绍）。这套方法的主要特色，就是透过孩子投入情感的一些真实生活经验，结合有意义的新字汇及概念，建构出一个象征世界；同时也透过“假扮游戏”（同样也是富有情感的），将孩子的内心世界赋予一些象征的意义。随着时间，孩子的想像力会越来越丰富：太空船发射到月球、大海怪吓坏所有人或女芭蕾舞者令观众惊艳。

假扮游戏进行时，父母及照顾者应该加入孩子感兴趣的想像世界。譬如：如果孩子醉心于车子，看看他是否会拿起玩偶坐到车子里。注意不要以自己的身分说话，而是以玩偶的角色开口。你要变成玩偶，让孩子知道如何进入想像世界。这样的做法能带给他新的想法和象征建构。你可以以玩偶的口气问：“我可以坐你的车吗？我可以吗？假如你不准，我就要自己进去你的车子里。”接着，就把玩偶放进孩子的玩具车里，孩子可能会载“你”一程。接着，你可以让另一个玩偶扮成警察，指着两栋建筑物问孩子：“你要去哪里？你要去外婆家或学校？”孩子虽然还不知道什么是外婆家或学校，不过他可以透过这种方式学习，可能会指着其中一栋建筑物发出“嗯嗯”的声音。你问他：“这里？喔，这是外婆家。”当然你也可以放一张外婆的照片在现场，这样孩子就可以将“外婆”的概念与外婆的影像连接在一起。

动作及信息处理能力有问题的孩子，往往无法“想像”及“假扮”。对于听觉信息处理能力有问题的孩子，你必须将处理的方式细分成一些简单、可行的小步骤。讲话的方式请尽量避免速度太慢或不带任何感情，相反地，要用一种正常的速度及声调变化，这样孩子才能学到回应你谈话内容的情感部分。视觉信息处理能力有问题的孩子，无法在脑海里保存物体的影像，因此难以假扮这些物体。如果这些孩子快速转换玩具，你可以再给他同样的玩具，协助他将这些玩具的影像连结在一起。同时，记得把玩具依照明显的类别存放，而不是随意拼凑在一起。至于有动作问题的孩子，由于排列行动顺序的能力出现困难，以致于排列想法之间顺序的能力也发生困难；这时，可以帮助这些孩子练习假扮的行动，以及将这些想法化为实际行动。将唱歌或跳舞的活动转换成表演的系列动作，增加表演前的介绍、鞠躬、鼓掌等等。

参与孩子有兴趣的事物

强烈渴求感觉信息、喜欢到处晃动的孩子，往往无法安静坐着及拿起玩偶来玩。他们的父母常常问：“如果我的孩子不喜欢玩这些玩偶，我该怎么办？”对于这些个案，我们建议父母把自己变成玩具！父母可以装扮成：“我是一只狮子，我要跑到你家里。”或者也可以扮成某本书、某个电视节目或电影中，孩子喜欢的某个主角；父母跟孩子可以一起盛装演出剧中的内容，互相使用一些声音或字汇互动。

父母常常会提到自己缺乏想法，譬如：无法想出玩偶会说些什么话。其实父母或照顾者感到自己陷入困境时，不妨先停下来几秒钟，观察一下孩子，看看此刻他正在注意什么东西：他想要爬上沙发吗？他拿着玩偶敲打另一个玩偶吗？我常看到家长试着教孩子如何给玩偶一个拥抱，而孩子却笔直走向门口。这时家长会喊着：“不，你不可以出去。回来这边，玩偶要跟你一起玩。”孩子因而发了脾气！请记住你的目标是教孩子学习使用想法，而不是进行任何特定的假扮游戏。你可以在门口、在沙发上或带着玩偶，教孩子使用想法及语言。

如果孩子走向沙发，你知道孩子对沙发感到兴趣，所以可以问他：“你想坐在沙发上玩或跟玩偶一起玩？”如果孩子指着沙发，你可以再问：“你要躲在枕头下面或爬到上面？”这时你们就已经在沙发上一起玩了！过了几分钟，孩子学着说：“爬上去！”而你可以回答：“好，我们一起爬上去。可是玩偶怎么办？它会感到

非常伤心。我们要把它丢在地板上或一起带着它？”孩子可能会看看玩偶，如果他不理玩偶，你可以抓起它爬上沙发，接着说：“我也要爬，我也要爬！”你可以抱起玩偶问孩子：“玩偶要去哪里？”如果孩子抓起来丢到地上，你可以再想出一个游戏跟他一起玩……。

这个做法就是顺着孩子的意向，但并非完全依据他的作为。他可能只是想动而不说一句话，只想做一些自我刺激或漫无目标的举动，或一再重复玩相同的主题。相反地，你要尝试引入一些不同的主题，以延伸孩子的剧情。引入一个冲突或挑战，利用孩子的负面反应以丰富剧情。制造冲突情境，可以鼓励孩子在游戏当中加入新的想法。每当孩子的游戏内容变成背诵式或出现不理睬行为时，你就可以采取上述做法，不过请不要主导整场戏。你甚至可以夸大孩子的固执性（“是的，老大！所有的玩偶都已经排好队伍了，老大！”）引入冲突时，不必担心表面的拒绝；其实你正在挑战孩子，帮助他更成长且变得更有创意。

你能继续让孩子参与，帮助孩子使用越来越多的想法和词汇，以一种持续进行的方式跟你互动，最后他终会发现这比一些漫无目的或自我刺激的行为有趣多了！你并不是以一种卑微的态度要求他学习这些事情；重点在于跟随孩子的兴趣，以制造出有利的学习情境。你要以非常缓慢且温和的方式坚持这样的课程，利用假扮游戏引入不同的经验——包括：孩子可能感到困扰或讨厌的各种声音、材质、主题及不同的动作挑战。（当然，孩子若是感到生气或焦虑时，你可以先专注于他比较喜欢的感觉经验，帮助他先冷静下来！）

你不必如过去那样预先设想或立即满足孩子的欲望（譬如：给他睡觉时一向要抱着的填充熊熊玩偶），试着先等一下下，让他用说话或表情动作的方式表示出自己的欲望；你可以装出困惑的表情，不知他到底要什么，以激励他做出更多的表示。为了鼓励他用词汇或表情动作表达自己的欲望，你可以帮助他用象征的方式将自己想要的东西具象化，避免此时此刻一直停滞在具体的层次；这样他就能从回应的层次进步到思考层次，这是发展过程中的一个大突破！

在第三部中，我们会依据“地板时间”的架构，探讨想像游戏的其他技巧。这些技巧也可以同时用在之前的所有阶段：注意力、参与、有目标的沟通、持续进行的情绪示意以及运用想法等。若是能够配合孩子神经系统的个别状况，这样的游戏就能深入孩子的内心世界，并得以扩展孩子的想法。

有意义的象征

通常，家长从孩子出生一开始就自然会鼓励他的象征发展能力。譬如放一只泰迪熊在摇篮里，这就是他第一次接触到象征的经验，因为泰迪熊就代表你的安抚！孩子知道你不可能一直在他眼前，所以他就把泰迪熊放在身旁。我们利用象征替代真实的事物。不过这些象征——不管是词汇、角色或玩具——都必须植基于你从一开始照顾他以来所建立的关系。注意孩子喜欢哪个玩具，依恋着哪个人；孩子选择哪种象征，譬如：天线宝宝、恐龙、毛毯。其实不管你喜不喜欢，我们随时都会接触到象征。孩子选择的象征，对他而言常具有很大的意义。这些东西，可以成为你跟他玩假扮游戏时使用的第一个玩具，然后再更换其他的玩具。

孩子拿起玩具时，就已经在用他们的表情动作表示出心中的想法。譬如：早在孩子会说出自己要进去车子之前，他可能已经会推着玩具车前进；或者，他已经会喂玩偶吃东西，或捡起动物玩偶。所以你可以开始发出一个特定声音，代表孩子挑选出来的某个玩具或某个动作，帮助他由表情动作进展到语言。你扮成超人或填充麋鹿说话时，其实也正在鼓励孩子跟你一起玩且模仿你的动作。此时顺序排列以及动作计划的能力都涵盖在游戏当中了——你做的每件事都应该有个开头、中场及结尾。真实生活当中，每件事都会有一个过程：你坐起来、离开床铺、穿上衣服、吃早餐等等。

仔细观察孩子如何玩某个玩具；他只是随意推着玩具车，还是会把它推到某个地方？一开始只是来回推着车子，或快速推动车而造成撞击，最后进展到视玩具车为达到某个目的的工具——譬如：开到游戏场、游泳池、马戏团。这个象征变成一种手段，帮助他获得自己想要的东西；你的欲望及感受会驱动象征性的

思考。由于玩具能提供一种语言，将孩子带入象征及情绪思考的世界，因此我们总是花很多心力协助孩子成为这方面的积极学习者。（孩子若难以操纵玩具或无法排列顺序或因视觉—空间方面问题而无法找到目的地，常常会喜欢玩盛装打扮的游戏，因为对他们来说，变动自己会比移动玩具更容易且更熟悉；同时整理及按顺序排列物体和自己，是一件比较复杂的工作！）

探索情绪感受

我们帮助孩子能表达想法当中包含的所有情绪感受，这样他们才不至于只能以身体及自发性的方式回应自己的冲动。想像及假扮游戏能协助孩子更自在地面对所有的情绪感受，并透过情绪议题来处理。孩子玩游戏时，请仔细观察他表面动作的背后，想要传达的是什么议题，看看他关心的是什么，以及是否有想逃避的情绪感受。这里举出各种基本的议题：依赖、愉悦、好奇心、权力、攻击、设定限制、害怕、爱及控制。显然，这些议题之间多有重复，而且每一出剧情之中都不只包含一种议题：一出戏的内容或许反应出某一个议题，而孩子的行为则又反应出另一个议题。

你可以帮助孩子探索剧情当中蕴含的情绪感受——譬如：玩偶感到悲伤时，问问它是否想念已搬家的朋友。帮助孩子界定出现在假扮游戏中的情绪感受；孩子能够用字汇来描绘自己的情绪感受之前，大都只能将经验到的感受视为是一种身体的冲动，而不是一种抽象的概念。如果你给孩子很多练习机会，学习将感受与行动分离，那么随着年龄成长，他会更容易达到更高层次的思考。你也可透过假扮游戏，帮助“自闭症相关障碍”孩子做好接受新经验的准备，以及预先设想即将来临的挑战——譬如：弟妹的出生、搬新家或上学的第一天等。

你也应该鼓励孩子表达负面情绪。不要用个人的主观看法来检视孩子表达负面情绪这件事，请抱以同情的态度，这样他才不会认为表达自己的情绪是一件危险的事！当然，我们对于情绪的演出（有别于表达）也要有一些约束。首先，应该要同理孩子的情绪，并且帮他冷静下来；然后，试着跟他协商，解释他不能打人（或其他特殊行为）的理由；最后，帮助他说出造成这项行为的情绪感受是什么。

除了假扮游戏之外，你跟孩子之间还可以产生许多根据现实状况的逻辑对话，你可以问他（不是拷问！）有什么想法及感受，以及他为什么这么做。他若提出问题，不要只是回答他“是”或“不是”；帮助他做出自己的结论。

总而言之，鼓励“自闭症相关障碍”孩子发展想法及语言，具有以下三个目的：

- 以表情动作示意，依序获得许多沟通循环，协助孩子以自己原本的价值来评断沟通。
- 制造一些有情绪意义的状况，以运用你希望孩子学习的内容！譬如：“爹地”、“果汁”、“打开”或其他新的字汇；将这些字汇与情绪目标结合。假扮游戏中，如果孩子喜欢车子、战士或玩偶，你可以利用这些东西展开模仿游戏。等到你进入孩子的世界，也可以扮演这些玩偶、车子或战士等角色。
- 不管是在假扮游戏或真实对话中，以逻辑方式使用想法。提出问题之后，期待并努力帮助孩子提出一个针对该问题的答覆。

第九章 逻辑思考及真实世界

五岁的亚雷，动作计划及顺序排列能力有问题，对于触觉刺激的反应过度，听觉刺激则有反应过低的问题，因此常常不理睬别人。虽然亚雷看来活泼且充满感情，不过这些问题却让他容易焦虑，而且也无法跟幼稚园的同伴相处。有时他的话听来颇有逻辑性，不过有时却给人鸡同鸭讲的感觉。每当他感到焦虑且挫折时，喜欢不停问同样问题，使得父母或老师深感困扰。亚雷的父母希望帮他减少焦虑的情绪、更有逻辑性，并且能更自在地与同伴一起玩。

这里讨论的逻辑思考，指的是以现实为基础的逻辑，因为有时孩子虽富有逻辑，却是与现实脱钩。孩子可以提出一段完全合乎逻辑的辩论，认为自己会飞，因为自己就跟超人一样，而超人本来就可以飞啊！不过这样的逻辑其实是存在于幻想世界里。天底下所有的孩子（包括“自闭症相关障碍”儿童），都必须学习以合乎现实的逻辑方式，来认识这个世界。每个人都必须学会这项技能，并且能够运用到家里、学校、工作或各种社交情境。大部分人都会认为自己具有逻辑性，很少有人会认定自己的行为不合逻辑；因为从定义来看，如果他不合逻辑，也就没有能力评估自己的思考或行为。一个人如果会说：“真是的，我的行为没有逻辑！”那么他就不只富有逻辑，而且还蛮有自知之明！相反地，如果一个人缺乏逻辑，那么他就好像只活在自己创造的城堡里。

有限的以及充分的逻辑思考

举一个大人（我们就称他为琼斯先生）为例：琼斯先生觉得，同事间正在私下议论一些他的龌龊事，而且喜欢出他洋相，因此认定别人有意伤害他。而事实是琼斯先生确实常受到嘲笑，不过问题却在于他的行为表现。他经常会搞笑，而且总是笨手笨脚打翻或碰撞东西，同时在人群中常显得局促不安。周遭的人搞不清楚他是否装疯卖傻，因此总是取笑他，并不时拿他开玩笑。琼斯先生的同事表示，他常常误解别人的意思，有时还会为此生气。

在工作技术方面，琼斯先生颇具有天份，别人将他短暂爆发的脾气以及看似不合逻辑的行为，都视为是他的一部分天赋。而同时，这样的一个人处于复杂的社会情境当中，却常错误解读别人的意思，而且缺乏逻辑性。一个人在工作上所需的科学或专业技能，通常都相当具有逻辑性；不过在情绪及社会功能的表现或做政治判断时，却常常不按牌理出牌，这样的人其实处处可见。当然，不是所有的理性或逻辑思考都一定循着这样的方式运作。父母及其他照顾者为工让孩子达到充分正常发展的目标，会关心孩子的所有生活——包括学校、功课方面（不管是科学或艺术类）以及亲密关系等——是否都能合乎逻辑？

“自闭症相关障碍”或有其他特殊需求的孩子，如同本章一开头提到的案例，由于语言、动作或其他感觉信息处理能力的问题，使得他们无法建立逻辑性及合乎现实的能力，因此很容易就逃避到幻想当中。举个例子：孩子因为受不了太高频率的声音而逃避跟别人说话，宁愿自言自语或做白日梦。

活在幻想世界里，孩子可以控制不同的人物和对话，而且不会有人问他们一些“为什么、哪里或什么时候”之类难以回答的问题：他们也不必精熟阅读、书写或数学之类的新技能。所以，这是一个很容易进入的世界！如果他们已经学会说话，那么可能就会藉着说话来娱乐自己。许多父母抱怨，孩子若有信息处理能力上的问题，不管在教堂、学校，常常会大声说话或喃喃自语，因而干扰到别的孩子。或者他们可能就不理睬别人，且完全不跟父母或同龄人互动。

这类孩子常无法参与以现实为基础的思考，因为要能合乎逻辑，其中一个首要步骤，就是要有能力完全参与外在世界，且了解这个外在世界。如果孩子因为处理感觉刺激或信息的能力有问题，以致无法参与外在世界，那么建立逻辑思考能力的速度就会减慢，而且会碰到更多的障碍。这种情况之下，孩子的逻辑思考能力只能有限发展（就像琼斯先生之例）。若是能进一步了解构成要素，那么所有孩子都能获得协助，并且发展出稳定的逻辑思考能力。

我们绝对不希望孩子成为琼斯先生，而是当然期待他们都能像史密斯小姐一样。史密斯小姐善于洞悉别人的意思；面对工作时，她可以建立一个逻辑架构，以解决技术性的问题；她会评估自己的偏见，并且在书面报告中检讨这些缺点；此外，也会检视自己的报告内容是否完整。她会将这些推理技术运用到与家人、朋友和同事的关系。她善于读出别人微妙的心意，也能听出话中的涵义；无论是在压力、疲累或工作压力过大的情境之下，都能随时展现这些能力。她几乎不曾陷入“全有或全无”的思考陷阱，在评估别人或检视不同行动带来的可能结果时，她总是以相对的灰色地带方式思考。透过史密斯小姐的例子，我们看到了稳定的逻辑思考能力，以及接下来要谈到的反省式思考能力。

逻辑思考的早期步骤

父母、其他照顾者及专业人员，如何协助“自闭症相关障碍”孩子持续进展到逻辑思考能力？早在孩子开始进入外在世界时，就已经在努力发展这个目标了！逻辑思考能力需要正确的资讯；婴儿采取的第一个步骤，就是运用自己的感觉进入周遭的世界，并且得到一个外在世界的全貌；通常这项能力会在出生后第三、四个月时开始。

逻辑思考的第二个步骤，是以一种有情绪意义的方式参与这个世界。婴儿会看、会听、会闻、会尝，不过因为不信任这个世界而想要逃避，因此宁愿选择不使用这些能力。所以，第二个步骤就是让孩子乐意拥抱这个世界，相信自己看到的内容，以及信任自己与可以提供资讯的他人之间的关系。“自闭症相关障碍”儿童，若是对于感觉刺激的反应过低或反应过度，而必须藉由外力将他们拉进外在世界，或因为信息处理能力的问题而容易在感觉信息输入时感到困惑，那么他们就难以建立上述能力。譬如：本章开头提到的亚雷个案，我建议父母在亚雷焦虑或紧张时，应该保持冷静、尽量采取抚慰、保证的态度；同时，他们必须以活泼有力的方式，带领孩子更完整地加入共享世界，帮忙他能自在地参与别人，以对抗落后的动作发展。

第三个目标，是与外在世界做有目标的互动；这可以简单如婴儿伸手去拿一个会发出声音的玩具并仔细探究，或一个较大的孩子听到老师的指示后拿起一支笔开始写字。孩子为了要了解外在世界，采取的行动必须有清楚目标——譬如：摸摸地板以感觉是否是硬的，挤压气球以了解是否柔软。具有目标的行动，也是逻辑能力发展过程的一个重要步骤，因为通常它可以引发一些反应。触摸爸爸的鼻子，手指头会产生某种感觉，而且也可能引发爸爸的叫声。挤压会发出声音的玩具，能经验到一种特殊的触感或听到一种特殊的声音。孩子能够察觉到具有清楚目标的行动与反应之间的联结，就可以开始学习因果关系的思考能力及正式的因果推论能力（即使孩子还没有任何想法出现）。这个能力通常开始于半岁以后。

逻辑能力发展过程的第四个步骤，是将一连串具有目标的行动组合成一种模式，譬如：孩子寻找一个被藏起来的玩具时，要求妈妈帮忙；或者孩子思索该如何走出障碍物（越过积木、沿着墙壁、穿过山洞以取得目标物）。这件事需要许多问题解决的步骤，以及许多具清楚目标的行动，才能达到预期的目标；这也是更高层次的逻辑能力、科学性推理能力以及模式确认能力开始建立的阶段。所以，利用多种步骤与孩子互动并建立问题解决能力，是发展更高层次的重要思考技能时必要的步骤。孩子若有顺序排列或动作能力的问题，会觉得这个步骤非常困难。

下一个步骤是使用想法，这也就是我们常常认为以现实为基础的逻辑思考能力，不过其实它应该属于整个过程中的第五个步骤。这时，孩子已经可以在脑海里试验自己的想法。他们不需要为了找一块饼干而翻遍

整间房子，因为他可以在心中描绘出一个蓝图，想像可能藏放饼干的地方。他们会想到冰箱、柜子或抽屉等妈妈习惯藏东西的地方。他们也可以利用假扮游戏来探索想法——譬如：利用玩偶来找寻被藏起来的饼干。所以，想法就成为一种媒介，孩子藉由想法来描绘外在世界，并且在脑中操弄着各种想法。第八章曾提到，一般正常的孩子常在十八个月到二十四个月之间，开始发展这种能力。

如果运用想法的能力进展顺利，孩子就可以进到第六个步骤，此时他开始学习建立不同想法之间的联结。以传统观点来看，这也是理性思考能力建立的开始：这时孩子能够以合乎逻辑的方式结合各种不同想法，并参与各种讨论及辩论。照顾者及父母为了协助孩子精熟这个阶段，常常会尝试扩展他们的创造力。孩子拥有的想法越多，谈话内容越广泛、越复杂、越重要，那么他们也就能成为越来越好的思考者。

举个例子：如果你问一个简单的问题：“这是什么？”孩子回答：“这是一个苹果。”或“这是一只小狗。”这就是一个合乎逻辑的反应，他的想法能连结到你的想法。刚开始时，孩子只能回答简单如：“什么？”及“哪里？”，或许加上一些“谁？”的问句；或者当你说：“我要当一匹马。”孩子会回应说：“好，跑，快跑，走啊！”最后，孩子会学到回答“为什么”的问句，譬如：以“因为我喜欢外婆家的玩具”或“因为她很有趣”，来回答“你为什么要去外婆家？”之类的问题。

这些问题可以在假扮游戏当中提出（这种状况，照顾者必须以玩偶或所扮演的角色口气说话），此外也可以在一般的对话情境中问这些问题。你跟孩子之间可以进行许多真实生活情境的对话；你可以问孩子喜欢什么食物或想做什么，也可以一起进行假扮游戏。不管是哪种情境，你的任务就是让对话能持续进行！这时可以利用之前提过的技巧——配合孩子天生的兴趣、制造互动、产生双向的表情动作交流，并依此基础来建构言语、跟孩子一起有意义地使用这些言语。这些做法并没有什么诀窍，你唯一可能犯的错误就是不去尝试！

同一时候，你也要挑战孩子能言之有物。因此，如果你说“我要当一匹马”，孩子跟着说“大树”，然后注视着外面；他的想法并没有连结到你的想法，这时你必须挑战孩子，让他能做出相关的联结。你可以问他：“马还是树？马还是树？”先指着自己（当作是马），再指向外头的树。孩子可能看看你，并“没有”指向你这匹“马”，而是指着外头的树；你问他：“要爬树还是看树？”他可能开心笑着回答你：“爬树，爬树！”开始敲打窗户，好像很想出去爬树。这时他已经开始可以有意义地将你们之间的想法连结在一起了！

患有“自闭症相关障碍”的孩子，需要采取许多步骤才能达到这样的目标。每次他从一个想法跳到另一个想法时，试着帮助他合乎逻辑，但请不要直接帮他做到。很多家长或专业人员认为孩子可透过模仿学习，而不认为他们可以自行思考！别忘了，你的目标是在挑战孩子，而不是要求他记住各种剧本。孩子若只会背诵剧本，一年后，脑子里虽然背了很多剧本，却还是不会跟人对话、也不会创意或逻辑思考。比起一般孩子，患有“自闭症相关障碍”的儿童需要接受更多创意及逻辑思考的挑战。因为剧本好教，所以拿来当教材，教孩子记住各式各样的剧本，这样容易产生一个错觉，以为孩子已经会说一些富有逻辑的事情（譬如：“妈妈，现在去睡觉”），不过却可能因此而渐渐破坏了孩子未来的发展潜能。这个孩子可能记住了很多句子，却还是不会跟同龄人一起玩，也不会跟一位新老师对话，因为他并没有学会以弹性且合乎逻辑的方式使用各种想法及言语。

有时，他会记得完整的句子，并且用得非常适当。其实在重复听到同一个句子之后，任何人都有可能做到这一点。只要能以逻辑的方式使用句子，当然就是一件好事。许多患有“自闭症相关障碍”的孩子，想法常是片段不连续的；他们虽富有创意，也会运用一些想法，不过却总是跳来跳去、毫不连贯，因此对话的内容常缺乏逻辑及连贯性。面对有信息处理能力问题的“自闭症相关障碍”儿童，你必须确定他们能听懂你的话，这样他们才能以合乎逻辑的方式连结各种想法；有时，这意味你必须采取戏谑式的干扰策略，譬如：如果你要问一个根本不理会你的孩子问题：“车子要开到哪里去？”孩子只是一直推着车，不理睬你，你可以假扮成警察问他：“喔，请停下车子，除非你先告诉我，它究竟要开到哪里去！”受到阻挠后，孩子可能就指着说：“那里！”或回答：“到房子里。”这样你就已经帮助他连结各种想法了。

大部分孩子在四岁左右能达到这个阶段；至于患有“自闭症相关障碍”的儿童，则较晚才可能发展出这个能力。通常他们能够回答“为什么”的问句时，就可以达到这个阶段。协助亚雷这个个案时，我建议他的父母一定要随时要求他解释话中的逻辑，尤其是他说得太没有条理、显得焦虑，且一再重复时。父母不用对他解释事情，或重复“是”、“不是”的答案，他们要求他必须言之有物，想法也要合乎逻辑。譬如：他问一个问题：“我们很快要吃晚餐吗？”一遍又一遍问同样的问题，这时父母可以问他：“为什么你问这么多次？你是否担心我会忘记喂你或害怕我睡着了？”这样的问题可帮助父母了解孩子关心的是什么。最后，在亚雷说不合逻辑的话时，父母可以问他：“这是开玩笑，还是你说真的？”并且让他说得更清楚一些。

患有“自闭症相关障碍”以及其他特殊需求的孩子，面临的巨大挑战之一，就是如何协助他们成为问题解决者，并能够运用多重步骤解决问题（甚至早在他们会运用想法之前）。如果孩子未能建立这项能力，即使脑子里有想法，也毫无用处！父母及专业人员要教孩子这项技能，必须先能与孩子持续进行逻辑性的互动。

区辨幻想及真实

许多认知研究者和理论学者认为，一个人能够结合各种想法并以合乎逻辑的方式使用这些想法，那么他就已经具备现实感的基础。不过，如同前面提到的，有了现实感，也意味着具有区辨幻想和现实之间差异的能力。要建立这项能力，必须先完成一项重要的情绪任务，就像其他的发展阶段一样；要学会区辨现实与幻想之间的不同，任何人都必须带着个人的价值、兴趣及信任感投入外在世界。

个人又要如何区别某个经验到底是属于个人内在或外在的经验？我们怎么知道某个想法是来自自己的脑中还是来自别人的想法？我们又如何知道一个苹果或一块糖果，到底是我们想像编造出来的还是真的有这些东西？梦里的情景都是想像出来的内容，我们吃着苹果时，它真的好吃！喜欢编造故事的孩子，也能凭空想像编出自己到迪士尼乐园玩乐的情景。我问他为什么要编造故事时，他回答：“因为感觉很好！这就好像我真的在那里一样！”有时候，特别是患有“自闭症相关障碍”的儿童，假扮游戏会带来很真实的美好感觉；这也就是为什么他们宁愿选择逃避到幻想当中。

我们如何协助孩子建立幻想和真实之间的界线？这里要提出重要的执行步骤：首先，要从婴儿时期就开始，协助孩子与外在世界的“别人”建立人际关系。这些“别人”，指的就是外在的现实。妈妈唱着摇篮曲，声音来自孩子的外在世界；藉由此方式，孩子开始了解里外的不同。不久，孩子想要妈妈或爸爸帮他拿玩具，他又一次确定外在世界的意义——这个人跟他是分开的，而且他可以做自己不会做的事！

孩子开始与别人玩假扮游戏——他们有一只小猪仔，一边走一边哼哼叫着；妈妈问：“我的小猪猪，你肚子饿了吗？你想吃什么？”这时有一个非来自他们，而是想像出来的外在声音，跟他们一起对话。这个游戏也有助于区辨内外在之间的不同。接着再继续进行逻辑的对话，妈妈问“你为什么想要出去”时，对孩子来说，是一个来自外在的真实声音在问问题，这绝对不同于一个人玩拼图或电脑游戏，这是真实的一个人在问问题，在评断孩子的答案，并回答：“好，如果你想要出去玩溜滑梯，必须给我一个比较好的理由。”透过协商、沟通意见的讨论以及辩论等方式，建立孩子与外在世界之间的界线。建立界线时，越能以情绪的协商为主题（孩子与父母讨论情绪，以了解他为何有此感觉，同时帮助他了解，并稳定下来），那么孩子的自我感就越容易形成。这些经验能够帮助孩子区辨出内、外在的感受。

如果父母太过严厉、过度激动或感到挫折，而无法以一种协调且和谐的方式回应，孩子就难以建立这种界线；他可能会想要逃回幻想之中。父母能够以一种协调、冷静的态度，回应平常日子里孩子的每一种感受，就能协助他建立现实与幻想之间的界线。患有“自闭症相关障碍”的孩子因为有生理障碍，这部分能力常需要更多的协助。

因此，对于虽具有语言能力却只用在私自幻想时的孩子，协助的重点不是设定限制（许多人习惯采取这样的做法），只是告诉他“不要太大声自言自语”；这样的做法只会让孩子退缩到一旁，以比较安静的方

式继续做同样的事。相反地，协助的重点在于将孩子拉入外在世界，开始以比较有趣的方式与他互动，避免他逃入幻想当中。如果孩子说（大部分孩子都会这样）：“不要，你不能跟我一起玩，我要自己一个人玩。”你可以把它当成游戏，两人在房内对坐，开始进行协商。你问他：“那我可以坐在这里吗？”“不要，坐远一点！”“要坐多远？”等等。

每一次讨论、每一个沟通循环，都可以把孩子带入共享的世界。最后你可以问他：“我可以看你玩吗？”很快你就成为他的观众，看着他编撰剧情并为他鼓掌。接下来，你可以建议一些不一样的剧情，这时就成为一场互动式的剧情，由你来当观众及剧情解说者；此外，如果你这个观众够好的话，甚至还可以在剧中演个角色。透过这种方法，你可以将一个逃避现实者扭转成喜爱现实的孩子。

有一点特别重要，必须限制患有“自闭症相关障碍”的孩子一个人看电视或玩耍的时间。许多逃入幻想当中的孩子，往往一天中会有很多时间独处；因此他们必须先学习喜欢互动的关系。间隔式的十五分钟独处，对患有“自闭症相关障碍”的孩子绝对是适合的安排。我们知道这对于忙碌的家长是一件困难的任务，因此也鼓励加入其他协助者，譬如：邻近高中大哥哥或大姐姐、大学生或自己的兄妹，才能让孩子一直保持参与的状态。

在逻辑思考发展的早期关键阶段，每一个孩子都必须接受协助，这样等到他们逐渐成长之后，就能充分参与在各种生活经验之中——包括生理的改变、更多亲密的关系及友谊、改变的团体关系等，并且从这些经验中获得更多学习。患有“自闭症相关障碍”的孩子需要许多练习以投入外在世界——可以透过感觉系统、信任关系、问题解决互动过程，接着运用想法，最后则透过以现实为基础的逻辑思考能力。有了这些基础之后，不同生活场所的互动经验，会继续协助界定及重新界定现实及幻想之间的界线，以增强孩子的逻辑思考能力！

第十章 更高层次的抽象及反省式思考

九岁的丹尼，被诊断为高功能自闭症，就读于公立学校三年级普通班，课堂上有一个助理协助他学习。他的记忆力非常好，因此有很棒的字汇能力，不过涉及较高层次的思考时（譬如：了解有关数学题目或阅读练习等较复杂的书面或口头解说），他就无法赶得上班上其他同学。丹尼的推论能力更是不行——譬如：根据故事情节中男孩的行为，想出他下一件要做的事情是什么。老师和家长都在思索如何帮助他加强这部分能力，或如果他停滞在这个层次时，该怎么办？

治疗自闭症儿童，许多介入方案常只期待孩子在参与、沟通、早期思考能力及日常功能等范围能有进步；当然还是有一些野心比较大的方案。不过我们发现许多患有“自闭症相关障碍”的儿童，不管属于哪一种类型或其障碍的程度如何，都能够顺利进展到最先的六个阶段，同时也能发展出第四章大略介绍过的附加里程碑，譬如：多重因素及灰色地带的思考，建立一个内在的标准，甚至包括抽象及反省式思考。

进阶的逻辑层次

孩子能够区辨幻想及现实、合乎逻辑及不合逻辑的状况，通常就已进展到多因思考，或者能够了解事情的发生常有多重的原因：“外面好冷，因为太阳没有出现，而且现在是冬天”；或“我想出去外面玩，去溜滑梯、到处跑一跑，还想去摘苹果树上的苹果”。一旦孩子开始能提出多个理由来解释某件事情，那么他

们的思考能力就已经趋向复杂了！多因思考能力（就是因果逻辑思考能力的延伸）的培养，其实只要孩子回答问题时，要求他说出更多的意见就可以了。

与多因思考有关的，就是我们所称的“间接”或“三角”思考。举个例子：孩子若能了解“美国为了能在革命战争中获胜，必须获得法军的协助；因为法国一向与英国对立，而英国是美国的敌国”，那么孩子就具备了多因思考能力。相同情况，艾迪想跟强尼做朋友，不过发现强尼态度冷淡时，就转而跟比利一起——因为比利跟强尼已经是好朋友；透过比利，艾迪达到了最初的目标！

有些孩子不需借助别人就能学习这项步骤：他们跟妈妈要饼干吃，妈妈不给，就跑去跟爸爸要。他们知道要饼干的方法不只一种！父母或照顾者一定不愿意责骂他：“这样做很不好！”或“你太操控别人了！”如果孩子说了一个百分之百的谎言，这才是另一种操控，你需要教他诚实。不过如果他们展现睿智，学习用新的方法解决问题，这种很棒的技巧有助于他们发展出更抽象及反省式思考能力。为了教孩子建立三角思考，你可以挑战他：“我们还可以做些什么？我们还可以怎么做？”以追求更多的原因，要求他想出不同的解决方法。

一般孩子大约在七岁左右就能精熟多因思考及三角思考能力；患有“自闭症相关障碍”的儿童则在八到十岁，甚至更晚才能学会，这时大脑的发展大约达 50% 到 60%，所以绝对不会太迟！我们必须抱持的态度是只要孩子达到一个阶段，那就继续进到下一个阶段。因此，协助患有“自闭症相关障碍”者，不管是儿童、青少年或年轻的成人，最重要的原则就是不断尝试下一个思考阶段！你可以在孩子过马路、搭车、打扫房间或买糖果时（他最喜欢哪一种？为什么？）或做作业时（为什么故事中的主角会做出这样的举动？）教他学习思考；父母或照顾者能以缜密的方式或单纯记忆的方式，教孩子学会所有这些实用的技能。

下一个阶段——灰色地带思考，指的是做比较的能力，而且能针对一个以上的观点。灰色地带思考能细分为两部分：比较思考（为什么花椰菜比饼干健康），以及讨论：“甲比乙好多少？”或“甲意见的说服力比乙意见多多少？”一般孩子大约在八岁左右就能了解并表达出事情的程度：有多快乐、难过或生气；他们喜欢甲比喜欢乙多多少，以及为什么比较喜欢甲的多重理由，以及比较两种东西的相似或相异程度。灰色地带思考牵涉到敏锐及细腻的能力；举一个例子：如果孩子正在阅读马克吐温的小说（译注：指《汤姆历险记》），你可以要求他比较哈克及汤姆这两个主角，告诉你为什么他比较喜欢其中的某个角色。孩子可能回答你：“我喜欢哈克，因为他比较强壮”，或“哈克比较聪明”，或“哈克比较有趣”；这就是我们所称的灰色地带思考。孩子比较两件事物的不同，并告诉你哪一件东西比较强壮、比较聪明或身手比较利落——这当中就有相对比的成分！

针对灰色地带的区辨思考，孩子不只比较了两件事情，也比较了两者的差异程度，例如：“哈克的身手比汤姆利落很多很多，不过体格只比汤姆强壮一点点。”同样地，要求孩子说出美国南北战争的三个理由——譬如：奴隶、宗教及经济因素；孩子的能力若已进入灰色地带思考，就能比较出这三个因素的不同重要性。这个能力牵涉到相当复杂的逻辑性，不过假如孩子还未具有灰色地带思考，就容易陷入两极化思考（全有或全无）。很多人生活在“全有或全无”的世界里——“这不是我的路，就是高速公路！”不少人会出现固执的思考内容——从头到尾只有一个方法解决一件事（“汤匙要放在这里！”），或一个问题只能有一个答案——不管是在政治面、历史评价、科学的滥用等。不过别忘了，其实我们生活的世界，是一个灰色地带且复杂的世界！

患有“自闭症相关障碍”或其他特殊需求的孩子，因为早期发展阶段受到损害，因此容易卡在固执或两极化思考。不过，父母、其他照顾者及老师若能挑战他扩展情绪、创意及逻辑的能力范围，就能协助他们逐步增加弹性。为了激励孩子的灰色地带思考，我们必须针对事情的灰色模糊地带，询问他们的意见：“我知道你晚餐想吃意大利面，你想吃多少呢？为什么你不选择鱼排？告诉我主要的理由是什么？”孩子不能只是提出正确或不正确的理由，他提出来的必须是灰色模糊地带的回答——譬如：检视不同事物之间的相对程度。经过我们积极鼓励，通常患有“自闭症相关障碍”的儿童也都能成为富有技巧的灰色地带思考者。很多传统

的教育方法都只鼓励正确或错误的答案，不过唯有透过推理式的辩论——不管是讨论朋友、运动或南北战争的成因，才有助于发展灰色地带思考能力。不过我们并不想太干扰孩子，总是希望能以自然的方式帮助孩子学习。其实有很多机会（在家里或学校）可以帮助孩子练习更好的灰色地带及反省式思考能力。

很多人始终无法进展到灰色地带思考。不少发展正常的青少年及成年人一直停留在两极化思考。如果孩子一向只背诵一些事实资料，或者像患有“自闭症相关障碍”的儿童只是反复念着脚本，那么他们就永远无法学习灰色地带思考！反过来，如果能够学习与别人辩论及交换意见，那么他们就有比较好的机会获得更高层次的逻辑能力和现实感。

此外，我们还要提出另一个逻辑思考层次：藉由内在标准思考的能力（通常要到青少年阶段才会发展出来），评估自己想法及偏见的的能力。有了这个能力，学生就能审阅自己刚完成的文章，并且认为：“我刚完成了一篇有逻辑且条理清楚的文章。我提出有力的证据来支持我的观点，想法敏锐且细腻，并且引用了所有可能的资料。”或者他可能这么想：“这不是一篇好的文章，我觉得有一点累，因此没有办法搜寻所有想要的资料；而且我觉得自己的逻辑有一点站不住脚。”至于情绪的部分，某个人爆发脾气之后，可能会认为：“嗯，我实在奇怪，怎么会发了一顿脾气，平常我不会这样啊！”孩子根据自己的内在标准提出看法：“朋友考试作弊，我绝对不是这种人，我得想想：尽管自己不能接受他们的作弊行为，但是否还能跟他们成为好朋友？！”

根据内在标准来评估自我、自己的行为及想法，比起日常与同龄人相处，需要更多的深谋远虑，才能让一个人评断自己的想法、感受及偏见。即使对大人而言，这个层次的逻辑和反省式思考能力也是稀世珍宝，因为实在太难学习了！为了帮助孩子学到这项能力——尤其是患有“自闭症相关障碍”的儿童，必须安排许多意见导向的讨论机会，并且注重孩子正在发展的自我感。我们常常没有时间告诉孩子做的事情是对或错，因此也少有机会要求孩子评估自己的行为。我们需要给孩子判断的准则，给他们具体的标准，协助他们成为自己的裁判或自己的良师！

抽象及反省式思考

传统的观点认为，患有“自闭症相关障碍”的孩子，绝对无法学到更高层次的抽象及反省式思考能力，尤其是同理心、关乎心灵的理论（了解别人的观点）以及推理的能力。不过我们在第二章已经提过，许多这类孩子确实可以达到这些比较进阶的里程碑，而且这些能力极具深度也饶富巧妙！

有一个重要因素常常阻碍了孩子精熟这些进阶的思考能力——就是老师、治疗师和父母在教学方案、治疗方案以及日常居家互动中的教导方式！如果我们认为只要告诉孩子“这个不好”或“不可以、不行”，就是在教孩子一些规矩，事实上教的只是一些极端、两极、全有或全无的想法。孩子有时发脾气或冲动做出不好的行为，我们总是假设对他的管教不够；不过其实可能是因为我们一直以“全有或全无”的方式来管教孩子，而缺乏使用灰色地带的思考方式！我们可以采用坚定的态度教孩子一些价值观及行为，同时也教会他推理的判断能力及灰色地带思考能力。

对所有孩子来说，抽象思考能力绝对都是困难的！过去的资料显示，协助患有“自闭症相关障碍”的儿童达到这些进阶层次的能力，少有成功的经验，其中一个原因，在于挑战他们的方法不对。他们绝对需要比别的孩子更多的练习，就像有其他发展问题的孩子需要更多的练习机会学习走路、坐起来、使用话语等技能一样。

使用语言来推理及思考

类似本章开头提到的案例，这些孩子虽然具有正常使用言语及句子的能力，不过以口语呈现反省式思考的能力却远远落后同年龄的孩子。一个孩子虽拥有很丰富的词汇，可以正确解释许多不同的单字，接受

标准化的语言测验也有很好的成绩，却可能仍然无法以适合自己年龄的方式使用言语来推理。“适合自己年龄的语言发展”，指的是与发展正常的孩子做比较，孩子使用语言推理及思考的能力。

我们看过许多障碍程度较轻微的“自闭症相关障碍”儿童，其中有些孩子曾被诊断为亚斯伯格症；他们的语言发展看似符合自己年龄，甚至还超前，因为他们拥有很丰富的词汇，可以“随看随记”，摸清教科书的内容，这些能力比自己的年级快了三年。不过若是请他们就阅读的内容多谈谈资料以外的看法，他们的表现就落后两年以上的程度。如果孩子在学校的表现超前，必须注意到这个重要的挑战，通常这是因为信息处理能力的差异！如果适当处理，绝对可以克服，不过我们必须先了解孩子的表现是属于可治疗的特殊信息处理能力问题，而不是某些无法改变的缺陷。

建立抽象思考能力的操作步骤

想要达到更进阶的抽象思考能力，第一个步骤要先确定孩子是否已精熟了六个基本的发展阶段。你可以跟孩子进行较长时间、相互参与的对话，使用表情动作及言语，随时随地同时要求创意及富有逻辑思考的方式，以巩固孩子已学到的这些初层次的能力。如果孩子言之无物，你可以假装听不懂，帮助他连结各种想法。透过家庭活动及家人关系、朋友、学校生活当中的较长对话，以及假扮游戏的剧情，可以帮助孩子发展出多因、三角及灰色地带的思考能力，同时也能建立以合乎逻辑方式评估自己感受和行动的能力。

对于只会使用背诵记忆能力而抽象思考不好的孩子，可以透过日常的对话来协助他们建立创意思考及提出意见的能力（不光是依赖各种事实资料）；不要问：“故事里面的男孩穿什么颜色的夹克？”而是问：“嘿，你觉得这个男孩做了什么？假如是你，你会怎么做？”如果问题的答案已经很明显了，又拿来问孩子，其实只是增强他的背诵式记忆而已！请你尽量问一些答案不确定的问题，因为这样的问题牵涉到个人的意见，譬如：孩子当天在学校最快乐的事是什么，为什么？只要孩子的回答言之有物，那么就是好的答案！

介绍新的抽象概念给患有“自闭症相关障碍”的儿童，你应该选择在有高度情绪意义的情况之下教导孩子这些技能。譬如：一位十岁大的女孩由家人带来看我（葛林斯班医师）。她有多重学习障碍及认知、语言迟缓的问题，某些协助她的专业人员认为，女孩的问题应该属于“自闭症相关障碍”当中的某个类别；不过也有一些人持不同看法。女孩妈妈认为自己孩子的思考仍然以具体层次为主，虽然她的语言表达能力相当不错，不过抽象概念及想法的理解能力却只有五、六岁的程度。我问妈妈：“她不了解哪些概念？”妈妈回答：“比如她爸爸的工作内容。”女孩的爸爸是一位税务会计师，小女孩当然不知道税务是什么！

我说：“让我们努力看看，是否能在五分钟之内帮助她认识什么是税务。”妈妈认为这绝对不可能。接着我试着制造出一个充满情感氛围、类似真实生活的情境。我说：“现在我们假装这里有一个披萨。”接着用一张纸充当披萨，我问女孩我们应该把它切成几片，她回答六片。她的弟弟也一起在诊疗室中，所以我告诉她：“你弟弟要来偷走你的披萨。我来当警察。我可以帮你保护披萨，不要让弟弟拿走，不过你要先拿几片给我。”她说：“我给你两片。”我问她：“你还剩几片？”她数了一下回答：“我还有一片、两片、三片、四片！”我说：“哇，你有这么多！”接着她给了我两片。

我告诉她：“这两片披萨就叫税金，你给我两片披萨当税金，这样就能要我保护你的披萨不被弟弟拿走。现在你还有什么事可拿披萨来要求我做？譬如：保护你们，以免坏人从别的国家跑到美国来伤害你们？你要支付报酬让我帮忙打扫街道吗？你要支付我接通你家水管的工钱，这样你才能在家洗澡？”女孩回答：“我给你一片披萨，让你帮我清洗所有东西。”我告诉她：“没问题，这也是税金。现在假如你有好多披萨，你还想做什么？”她列出其他事情，譬如：保护她免于受到坏人的暴力威胁，我们也把它称为税金。然后我要求妈妈：“妈妈，问问她什么是税金？”妈妈问她：“甜心，什么是税金？”小女孩回答：“税金就是我拿来换得警察或军人保护我的东西。”妈妈笑了起来，因为孩子已学会税金的概念了。

我利用日常的话语，制造一种引发她有强烈动机投入的情境（即防止弟弟偷拿披萨），教她学会税金的概念。同样情况，老师认为孩子无法掌握一篇文章的条理顺序，我也使用相同方法教孩子撰写文章。我先从对他们有意义的主题开始，譬如：“为什么我比弟弟好？”或“为什么我的爸爸妈妈愿意让我看更多的电视？”他们用口述的方式录下自己的文章，我请了人打字并列印下来，发现这些文章都有完整的结构且条理清楚。

税务及文章的例子有一个共通的原则：孩子都有强烈的情绪投入。你正在争辩一个有强烈感受的观点，如果你可以以逻辑方式思考，你可以利用所有的技巧让个案愿意服从你的命令。譬如：我们看过很多孩子，虽然学校功课不好，却很懂得如何在自己圈子里求生存；因为他们在争论与朋友、游戏或运动鞋有关的论点时，一直是很好的思考者，也能提出合乎逻辑的根据；不过，问题是这样的能力却无法运用到功课！一个人处在一种充满情绪氛围的情境当中时，他的表现应该都会提升到最高层次的思考能力。

因此，教导概念及逻辑思考能力，最好是采取以下两个步骤：第一，先制造一个激发动机的情境，以理解这些新的概念；第二，引入新的专门术语。举一个例子：某个孩子希望能精熟自己正在阅读的某本书中的新词汇及概念，这样他才能写一篇读书心得的短文。你可以先跟他讨论某个基本的概念，先不理睬专门术语，只讨论概念的部分。等到孩子记住了，他就可以开始学习相关的词汇，并可以用来写一篇有结构的短文。若想同一时间做到两件事，其实蛮困难的！

当然，孩子在学校时可能会感到焦虑不安；但若他们能在家中多多练习逻辑思考，那么即使出现焦虑的情绪，也不会破坏到他已经具有的能力。等到孩子精熟了抽象思考，遇到焦虑状况时就能开始运用这个能力——其实，他们也可把这项能力当作一种因应的策略。孩子若已具备好的抽象思考能力，他在学校感到焦虑或烦躁时，就可以利用抽象逻辑来捍卫自己的兴趣：“我可以做其他的作业吗？这个作业一直重复在做，而且我都已经全部会了！”

教孩子学习新词汇及概念其实相当困难，因为孩子不只需要记住这些新东西，同时还需要具备排列顺序的能力。大部分患有“自闭症相关障碍”或其他学习障碍的孩子，也都有动作计划及动作顺序排列能力的问题；他们背诵新词汇时常感到困惑，容易忘记了逻辑，因此只能开始乱猜一通。熟悉的词汇以及概念，加上情绪相关的情境，是主要关键！我们都了解，孩子为了争取多看半个小时的电视或吃一客冰淇淋圣代时，绝对具有大律师的辩才；不过若是要他们写一篇读书心得，内容可能就言不及义了。如果我们能采用简单又具有情绪意义的背景来教导思考技能，孩子就有可能学到如何将技能运用到课业上。

帮助孩子学习抽象思考，下一个步骤就是制造出多种感觉的学习管道。不只使用言语的方式，同时也使用影像、动作及戏剧。如果孩子无法对你描述为什么他觉得你不公平，可以要求他用一系列的图画或动作展现自己所认为的剧情，然后再帮助他用语言谈论自己的脚本或图画内容。

高层次的抽象思考，譬如：推论、推测及做出新的结论，也都需要有能力判断自己所做结论的原创性，并对照某一个内在标准。为了能进展到下一个推理层次，个人必须有一个强烈的自我感，并从中反省内在标准。这不只是一个情绪任务，同时也是一个智力上的任务。要帮助孩子达到这个层次，必须确定他们已经先精熟了之前的发展层次；接着你必须继续寻求意见，而不能满足于过分简单的答案。举一个例子：孩子表达强烈的情绪，你可以问他：“你真正的感觉是什么？跟你平常的感觉有什么不同？今天的感觉比较不寻常？是哪一种情形？”这样的问题能鼓励孩子先退后一步，观察并评估自己的感觉及想法。这个重要的思考类型，其实很难应用到个人自己的情绪，因此包括许多成年人都很难做得到。不过若要教导孩子，从一开始就可以提出各种问题。

关于智力上的任务，就是当孩子被要求评估所获得的信息且做出自己的结论时，他们应该要更全心参与。你可以对一个年龄稍大的孩子说：“现在，你要成为自己心中魔鬼的代言人。你的文章中有些什么偏见？你可以提出不同的观点吗？根据你自己的经验，哪一种看法比较合理？”此时你要求孩子刻意把自己统整到争论当中、自我评估，并针对反对意见提出辩驳。这就是高层次的思考能力，往往需要几年的时间才能发展完全。

要帮助孩子（尤其是患有“自闭症相关障碍”的儿童）能精熟抽象思考，关键在于从容不迫，且按部就班一步一步来。进行到每一个新的思考层次时，也都必须增强之前层次的思考能力，同时顾及到所有进阶层次的思考能力。耐心、高度情绪投入、实务取向、利用日常的生活情境——这些要素都有助于孩子发展过去难以达到的高层次思考能力。绝对不要对孩子的潜力设限，你必须永远假定：达到一个较高层次之后，还有另一个更高的层次正等着你去突破！

心智理论和同理心

心智理论（指的是理解别人想些什么、采取别人观点的能力），主要就在于详尽描述这些根据内在标准思考的能力。如果你要知道某个人在某种情境当中的感觉，譬如：被一个自己关心爱慕的对象拒绝，你必须先问问自己：“如果有人拒绝我，我会有什么感觉？我应该会感到伤心且抑郁。”接着你可以想想其他的可能状况：“不过强尼的行为有些亢奋：他似乎想追求学校里的每个女生，而且想要跟每个女孩子约会。他并没有难过或抑郁的感觉。我怀疑他是否故意做出与自己感觉相反的举动，而想让自己愉快起来；或者他并没有真的那么喜欢那个女孩；或许只是因为同龄人压力，才会约她出来。”

同理心，就是想像你在他的立场时可能出现的感受，以这样的方式去体会别人的感受，接着再客观评估你的结论并思索其他可能的假设。具有同理心的成年人可以了解别人的想法；他们提出的问题、情绪表达的状态以及肢体语言，都透露着他们感受到了你内心的真正想法，而不会夸大你的感受。我们都知道，当我们生气时，别人也会跟着动怒，因此我们会试着平息他们，而不是采取其他方式。这并不是同理心！我们也曾碰过以一种机械方式聆听的个人，可能会问一些正确的问题，不过却未传递出他们对于别人话语真正关心或确实了解的感受。他们想要有同理心，不过却始终缺乏感觉层次同理心。我们也知道有些人确实擅长于解读别人的内心世界，不过却是以一种谋私利、自恋的方式运用这项能力；因此，同理心能力不应该与了解别人从何而来的简单能力混淆在一起。

同理心对所有孩子而言都是很难学习的一项技能，更不用说是患有“自闭症相关障碍”的孩子了，他们缺乏足够的经验支持发展该项能力。不过我们已强调过，许多患有“自闭症相关障碍”或其他发展问题的儿童及成人，若能获得适当的学习经验，就可能发展出高度的同理心。每一个发展阶段都可以提供给孩子创造经验的机会，协助他们精熟之前阶段未能适时建立的能力；而只要开始学习，就永远不会嫌迟！

同理心始于婴儿第一次与主要照顾者建立充满爱及温暖的关系。缺少了这种早期的滋养经验，就难以学习深入关怀别人的技能；你必须体验同理别人的经验。接下来发生的事就很重要。婴儿在八、九个月大左右，开始学习解读及回应不同的情绪信号，譬如妈妈微笑或皱眉的表情。从此开始，孩子知道别人是跟他分开的，因此他才不会过度认同别人。此外，婴儿也会学习很快解读及回应别人的情绪。这些都是同理心能力的基础。

接着到了十八个月大时，孩子开始会跟别的小朋友玩，轮流溜滑梯、分享好玩的事而一起呵呵笑。他们不会像两个十四个月大的孩子那样互相攻击，或因对方生气而哭泣；这个阶段，他们确实能一起分享好玩的事。因此，这项能力不只是回应感受，同时也能以合作的方式参与，两人（或更多人）互相模仿且彼此认同，一起分享对方的喜怒哀乐。

接下来，我们开始看到利他能力的第一个征兆：譬如孩子爬到妈妈身上，如果觉得妈妈好像在生气，可能会用手轻轻拍着她。这并非全然是同理心，因为所谓同理心必须能同时在智力及情绪上了解别人的感受。不过这当然是迈向目标的其中一个步骤，因为不管孩子是模仿观察到的行为或真的感受到，此时他正尝试让对方感觉好受一点。

接下来的一大步，是分享意义的阶段，从孩子会玩假扮游戏及会使用言语时开始——一般发展大约在十八个月大及两岁半（或三岁）之间。这时候，孩子与父母或同龄人，一起参与在共享的假扮游戏当中。这时

他们处在言语及想法的象征层次，透过假扮游戏分享感受，不只能以同理心感受，也能以同理心思考。同理心需要额外的一个步骤，此时孩子能以因果论的方式思考，以及推断别人会有什么感受。孩子会问：“妈妈，你为什么生气？”他就能分离出自己的内在世界与妈妈自己的世界，不过依然会关心你的所有事情。

如果同理心发展的最初阶段进行得顺利，孩子就能进展到一个比较复杂的阶段，有能力探索发生感受的多种理由，并开始察觉灰色地带。在他们进入所谓游戏场政治时，同理心能力会继续延展——包括成为学校里社会团体的一份子，并检视他们如何适当进入其他孩子的社会阶级当中。谁是最生气的人？谁最受欢迎？谁是最好的足球选手？谁的数学最好？孩子感觉自己某些方面不如别人，有时是一件蛮痛苦的事！我总是喜欢告诉父母，此时孩子因自己不够完美而感到失望或沮丧，绝对比到了十八、九岁时被女朋友（男朋友或好朋友）拒绝才第一次出现这种感觉要来得好。十八、九岁才第一次有失望的感觉，绝对更难妥善处理。

孩子成为社会团体中的一员，也可以扩展他们的同理心能力。我们能帮助孩子扩展同理心范围及认同超出当前经验的能力。譬如：他们是否能同理不同肤色或不同宗教背景的其他孩子？就这点而言，将患有“自闭症相关障碍”的儿童与其他一般孩子安排在融合班级里，就能使他们认识彼此能力上的不同。

有些患有“自闭症相关障碍”的孩子能够发展出完整的同理心层次，不过必须逐步完成。他们越能自我觉察，就越能评断学校里的团体，并对抗自己与众不同的痛苦感受——“妈咪，为什么我不能像强尼或苏西那么会讲话？”或“为什么小朋友会取笑我？”或“为什么我比别的孩子更会拼音？”面对这些不同，是自我界定的第一步，而这可能带来失望及伤心、还有满意的感觉。不过孩子若是缺少了失望及悲伤的体验，就不会有欢乐或认同，因为自我感必须透过“界线界定的感觉”（透过这种感受指出我们是谁！）才能创造出来。

为了能够真正同理别人的欢笑、悲伤或羞辱，我们需要拥有亲身体每一种感受的经验。许多成年人，若是在孩提时代曾遇见过“自闭症相关障碍”或其他特殊需求，常常能发展出较高层次的同理心，或进入助人专业，因为他们比同龄人要经验更多失望情绪的挑战；而这些经验会丰富他们的人文感觉。孩子当然难以因应这些挑战，不过若是能获得家人的支持及同理，这个经验会成为未来的一个优势。

最后一点，还有另一个同理心层次——反省式的同理能力，指的是具有一个统整的自我感，知道自己是谁，顺利经历这些幸福与快乐、忧伤与失望的自我界定经验，然后可以了解别人的一堆情绪，并且与自己的情绪相比较。同理心包含所有的情绪，父母应该支持孩子探索游戏时所产生的负向情绪，这样孩子就有机会更深入了解这些情绪。

若是要评估孩子这些较高思考层次的发展，请记住生命永远处在灰色地带，因此你绝对不要这么问：“我的孩子真的精熟了这个或那个里程碑吗？”你应该这么问：“在这个里程碑，我的孩子已经精熟到什么程度？”譬如：孩子稍会走路，跌倒了，蹒跚而行，有时会站起来继续走路，但不是所有时候的表现都是如此。有些孩子需要多一点协助才能精熟某一项技能，我们挑战或鼓励他们时，他们会试着做，但不会采取主动。因此，与其要求一个“全有或全无”的答案，不如试着了解孩子如何精熟逻辑或抽象思考或同理能力，以及有多深入：需要别人协助吗？有时需要帮助、还是随时都需要别人协助？

第十一章 独特的生理状态（上）

——经由感觉系统体验外在世界

所有孩子——包括正常发展以及患有“自闭症相关障碍”和其他特殊需求的孩子——经由感觉系统体验外在世界的方式各不相同，有其各自的独特性。父母、治疗师及其他照顾者协助患有“自闭症相关障碍”孩子

时，若能根据其个别差异来量身打造，就可以帮助这些孩子顺利发展并且变得更有弹性。（即使是那些非常固执或要求一成不变生活形态的孩子也不例外！）

其实一个人还在娘胎时，许多环境及遗传因素就已经影响到他的中枢神经系统及身体的发展。出生后，随着身体开始成熟，仍然继续受到这些因素的影响，因此这些个别差异就会更显著或者也可能受到抑制。具有“自闭症相关障碍”罹患风险的孩子，由于遗传、产前、甚至产后各因素的影响，使得他们反应感觉刺激、整合动作、处理及理解听觉和视觉信息的方式也各有差异。对于孩子吸取经验、计划及执行行动方式的个别差异，我们使用“独特的生理状态”一词来形容。无论我们在什么时候，以及孩子几岁开始治疗“自闭症相关障碍”问题，都一定要处理孩子“独特的生理状态”。

配合 DIR 模式的主张，我们检视孩子的每一个发展阶段、信息处理能力的个别差异，并建立适合这些要素的学习经验。这些差异会以下列方式紧扣孩子的发展阶段：孩子天生具有感觉及动作系统，不过需要外力将之结合在一起；能够将这感觉和动作模式连结到越来越高层次的就是——情绪！换句话说，孩子透过情绪（或称之“情感”）将感觉系统获得的印象连结到行动的这种能力，很早就有了。举个例子：婴儿将头转到传来妈妈声音的方向，就是因为妈妈的声音会带给他愉快的感觉。

不过，若是婴儿对声音信息过度敏感，那么甚至正常的音量都会让他感到不舒服，因此就可能难以协调自己的感觉系统和动作模式，甚至因遭受压力而陷入恐慌状态；这就像一个成年人受到惊吓，陷入“战斗或逃逸”的反应。至于面对极度害怕、压力或过分负荷的状况，也会出现许多与神经系统原始阶段有关的“灾难反应”。

另一方面，如果孩子对于声音刺激过度不敏感，他可能听不到妈妈或爸爸叫他的声音；那么他就无法将“听”的感觉模式与“看”的动作模式连结在一起，而这种联结的能力主要是从听到父（母）声音后的愉悦感引导出来的。孩子若有动作计划的问题（无法排出行动的序列），虽然可以听到妈妈的声音并且想要转头看她，不过却无法统整自己的反应；因此他可能将头误转到其他方向，看不到妈妈，也无法交换笑容，而且没有动机想要寻求更多温暖的联结。而一个渴求感觉刺激的孩子，永远表现强烈的积极态度，因此没有时间将感觉印象、情绪及动作活动连结在一起。

我们若能专注于孩子了解输入信息以及计划输出反应的特殊方式，就能帮助他们应付信息处理上的困难，并且将这些困难转化为优势。本章要讨论患有“自闭症相关障碍”儿童最常出现的信息处理问题，下一章则讨论更严重的视觉及听觉障碍，以及父母和照顾者如何协助孩子克服这些障碍。

听觉信息处理与语言

“听觉信息处理”指我们听到信息，以及理解这些信息的方式。为了能够理解听到的信息，我们必须有能力解码——也就是区辨不同声音之间的差异，譬如高频或低频——并且透过对方传递的言语及想法来了解这些声音的意义。语言包括了听觉信息处理，以及对别人表达想法、意见及反应。我们见过患有“自闭症相关障碍”儿童最显着的消息处理问题，主要是在听觉信息处理部分以及表达性语言。有时孩子无法理解由外界输入的信息，有时无法表达出自己心里所想的事情；某些自闭症儿童兼有这两项困难；不过许多发展正常的孩子也同样会有听觉信息处理及语言的问题。

有些孩子很早（甚至在婴儿时期）就能辨识复杂有节奏的声音，譬如：“嘟嘟比当嘟、嘟嘟”。听到这些声音，婴儿眼神变得明亮，而且会更加留意最后的拍打声。不过也有一些婴儿（包括没有任何特殊问题者）听到这些声音时感到困惑，无法做出任何回应或处理这些规律性的声音信息。成年人处理听觉信息及语言的能力也各不相同：有些幸运者聆听一场演讲后记得住大部分的内容，另外一些人却只能记住第一个句子和最后一个句子，因此考试时必须重复阅读及研究相关资料。

听觉信息处理能力的问题，也会影响到一些看似无关的议题，譬如：一个诊断为“分裂型行为障碍”

（disruptive behavior disorder）的孩子无法听懂指示，这个困难使得他容易受挫，因此更加剧了他的攻击行为。我们必须记住：许多患有“自闭症相关障碍”的儿童虽有听觉及语言困难，却可以透过绘画展现复杂的思考能力及想像力。我们必须找出可以让孩子表现想法的每一种管道：很多孩子可以透过表情动作表达，因此玩比手画脚游戏就可以增强孩子展现心中想法的能力。我们常鼓励家长找到马歇·马叟（Marcel Marceau，译注：法国有名的默剧大师）的录影带，因为孩子一向喜欢观赏默剧动作传递出来的信息。也有一些孩子可以利用画图方式呈现当天他想做的事情，这个方式有助于他面对一些挑战性高的情境。

最后一点，如果孩子有听觉信息处理的问题，我们极力建议父母先为孩子安排听力检查，以确定孩子是否能听到所有不同的声音频率；看似听力正常的孩子，对于不同频率的声音，察觉能力可能不太一样，听力师能协助这个问题。接下来，我们要更深入讨论以生理为基础的听觉障碍。

动作计划及顺序排列的能力

“动作计划和顺序排列能力”指的是，我们如何将心中的想法付诸行动，或如何回应听到及看到的内容。这项能力在婴儿时期就已出现，譬如：想要看看声音到底从哪里传来。虽然这样的能力看似自动就会出现，其实需要好多步骤才能达到这整个过程。首先，他们必须先听到声音，并发觉有趣；接着必须整合肌肉各部分，调整到准备转向声音出处的位置。下一步必须转动身体，协调并排出肌肉动作的顺序，这样才能朝向预期的方向；最后必须找到传递声音的那个人，并正确找到发出声音的那个脸孔。以后，大约到了十六个月大左右，孩子可以牵起妈妈的手，带她走到冰箱前面，指出自己想要的食物；这个过程也需要更多的复杂动作，同样需具有顺序的动作排列，并利用到情绪，才能得到想要的东西。

这种动作计划及顺序排列的能力，对于后来发展的能力（称为执行功能），或执行一序列行动以达到特定目的的能力而言，都是重要的基础。举个例子：一个七岁或八岁孩子应该具有解决问题及能持续整个问题解决过程的能力。不过，其实这项能力对许多孩子来说都非常困难，而不只是患有“自闭症相关障碍”或有注意力问题的孩子。每一个人的执行功能能力其实都有很大的差异。

视觉—空间信息处理能力

孩子在刚出生那几年，大都透过行动、动手操作的方式学习。早在会说话之前，他们就以这个方式学习，而不是靠语言思考。视觉—空间世界是孩子最初接触的环境。患有“自闭症相关障碍”及有其他特殊需求的孩子，虽然视力没有问题，却还是有视觉—空间信息处理上的困难；这个信息处理能力可以统整视觉世界，帮助我们理解所看到的事物——譬如：物体如何配合我们的身体运作，以及模式是如何形成的。最后，这些能力可以引导我们进到更高层次的学业内涵（譬如：解出数学题目，或者分析一篇文章或一个影像）。视觉—空间信息处理能力有问题，第一个警讯会出现在婴儿无法专注于父母脸孔，或无法将眼光从一个会发出声响的玩具转移到妈妈微笑的脸孔，然后再转过来（我们称之为“分享式注意力”）。

婴儿逐渐长大后，视觉—空间信息处理能力有问题的孩子会有思考零散不完整的问题，无法觉察到别人的身体位置，或身体动作常显得漫无目标。等到他们会说话，也只能以破碎、片断（而不是合乎逻辑且有结构）的方式表达。他们可能漏了什么却没注意到，可能无法发现东西在哪里，或想拿某样东西时却打翻了杯子。显然，视觉—空间信息处理能力的问题严重影响到孩子日常的生活功能。

我们与华克斯（Harry Wachs，他是一位首倡发展取向的视力检查医师，曾经与儿童心理学家皮亚杰共事过）合作，再加上佛斯（Hans Furth），一起将皮亚杰的认知理论扩展到视觉—空间思考的领域。视觉—空间信息处理能力可以分成六个基本的部分，从认识一个人跟自己身体之间的关系开始，然后进入身体以外的物体世界，接着进展到个人内在各物体之间的关系，最后则发展到一对一对应及恒常的概念，以及

更高层次的视觉—空间象征推理能力。我们也跟华克斯医师进一步详细分析他的信息处理概念，并运用在DIR模式当中。

虽然这里会按照顺序一个一个介绍，不过这些能力往往同时发展出来。通常，这些能力都会在六岁以前发展，较慢发展出来的能力会以之前已发展的能力做为基础。

身体的觉察和感觉

第一个视觉—空间能力，就是身体的觉察力——即能认识自己身体的不同部位，以及知道自己在空间当中的位置。这个能力从一出生就开始发展，婴儿发现到自己的小手、把它放到嘴里，而且领悟到自己可以重复做这个动作。婴儿吃奶时，察觉到嘴巴（这个阶段用来求生存的最重要器官）的存在，也是一个非常关键的发现。出生后第一年，婴儿能够做出越来越多有目标的动作，也就越来越能察觉到自己的身体。透过每天数不清的微小经验——诸如：触摸婴儿床的边缘、握住会发出声音的玩具、吃奶、玩自己的脚趾头等——小婴儿的脑海中开始建构出一个描绘自己身体的蓝图。等到他开始会翻滚及匍匐前进、爬行及自己站起来时，他就了解自己可以操控身体与外在环境之间的某些关系；他可以藉此移动自己，譬如：妈妈下班回到家，他可以加快速度爬去找到妈妈。

所以第一种觉察就是来自自己的感觉以及动作。不过，某些患有“自闭症相关障碍”的孩子，因为特异的神经系统运作方式，以致无法发展出这种身体觉察的能力。此外，如果孩子很少被抱起来、以直立的方式持续抱着，如果他没有站立或脚板着地的经验，或者不知道坐着时要挺直身体以对抗地心引力，那么他就很难仰赖自己来移动身体。针对这些婴儿，若能在最早的襁褓时期就让他们经常体验规律的互动活动以及伴随的愉悦感，绝对会有很大的帮助！当然，对于一个还不能完全参与且还不太能察觉自己身体的四岁幼儿，也会有一些帮助。如果我们采用一些规律动作安抚孩子，他们确实会喜欢，也会想要继续这样的动作。

婴儿期过后，身体的感觉会以有目标的动作方式呈现（譬如：与照顾者一来一回滚着球），接着能觉察到自我及其他人的个别身体界限，并了解身体如何在空间及时间上影响他人，还有如何利用身体以协调动作。患有“自闭症相关障碍”的孩子，常常伸手去拉父母的手来拿取东西，而不是使用自己的手。他们并未察觉自己的手也能拿住及传递东西。顺着这样的经验，他们学到用父母的手就能做好事情，因此也就不练习使用自己的手，做为身体的一种功能性延伸。要协助孩子克服这个困难，需要很多努力。我们可以玩手部的游戏，譬如：一边唱儿歌一边拍手的游戏，鼓励孩子能在空间中同时利用自己的双手。或者我们也可以鼓励孩子用手掀開箱子的盖子，取出自己想要的玩具；或者拉起绑在盒子上的蝴蝶结，才能打开盒子。我们要孩子使用双手，将两只手放在身体的中间；有了这样的能力，将来手才能跨越身体中线，开始练习写字。

我们移动身体时，会体验到身体的感觉；这种感觉的本质富有感情，会带来情绪的反应。这个感觉或许是乏味、差劲或兴奋，就像打网球时发出很棒的一球或跳舞时的美妙舞步。对于身体觉察能力有问题的孩子，我们可以多多利用情绪的愉悦感，孩子的觉察能力就会增加。

身体在空间中的位置

这个阶段指的是了解身体各部位之间的关系，并且定出身体在环境当中的位置。婴儿开始在空间中移动，接着慢慢了解在同一个空间中移动的其他物体或其他个人，与他之间的关系。到了学步期阶段，他们开始做出与其他动作或可移动物体有关的一些有目标的动作（例如追逐小狗或堆叠积木），接着进一步学习在采取行动之前先规划好整个动作；最后并学习如何成为团队中的一员。

患有“自闭症相关障碍”以及视觉信息处理能力有问题的孩子，因为不知道自己双手可以做些什么，因此可能不会做出“捡起积木，把它放到某个地方”的动作。患有“自闭症相关障碍”的儿童若年龄稍大后仍然缺乏身体的觉察力，也不了解自己身体在空间的位置，那么他会需要很多动作方面的练习；譬如：在运动场上

攀爬或奔跑、练习瞄准的动作(用球丢妈妈或同伴)以及玩任何一种孩子常玩的游戏,譬如:巨人脚步(Giant Steps)、红灯一绿灯及接力赛跑、跳扭扭舞等,都是很重要的游戏。

患有“自闭症相关障碍”的孩子,比其他孩子要花更长的时间学习一个动作的分解顺序,譬如:他们并非每次都知道自己该往哪里跑。玩这些游戏时,父母可以充当孩子的搭档;不要直接告诉他该怎么做,你可以牵起他的手说:“来,让我们一起去。”透过这些动作来引导孩子的身体,之后他就会开始发展定位自己身体在空间中位置的能力。有一个因素可能会阻碍孩子学习这项能力——就是太快期待他能做到这件事!孩子实际参与之前,先安排几次机会鼓励他观察其中一种游戏,那么结果就会有很大不同。某个小女孩很想玩“伦敦铁桥”的游戏,但一直不会玩;聪明有创意的妈妈就录了一卷同龄人玩这个游戏时的录影带,小女孩先看了录影带,几天之后就可以自己玩“伦敦铁桥”的游戏了!你可以指出其他孩子正在做的事情,来帮助孩子观察,同时记得多鼓励孩子并保持耐心。

物体与自我、其他物体及其他人之间的关系

婴儿在很早时候,就会试验自己对于物体及他人的影响力(譬如:把玩具丢出婴儿床)。一岁左右,他们也发展出初步的“物体恒常性”——譬如:为了看妈妈的脸,把她头上的围巾拉下来。到了学步期阶段,他们就会蓄意影响环境中的物体——例如快速或缓慢移动玩具车;也体会到可以用象征来代替真实的事情或人物。

等到孩子大一点,逐渐觉察到环境中的人与物体,开始学到游戏或奔跑时避免撞到东西。不过在他们建立自我与别人之间界限的觉察能力时,仍然无法固定在界线上,因此很多幼稚园的地板都会涂上小脚丫的图样。孩子若不能在这个阶段发展出身体的觉察力,常常也就无法建立深度的知觉力,譬如:他们就无法以两脚交替方式爬上楼梯,因为无法估计出自己的双脚与楼梯之间的关系。或者他们可能会突然丢下东西,因此常常惹恼一些不了解孩子问题的大人。

孩子在三岁到五岁之间,开始了解社会规则,也能玩比较有系统的游戏,譬如:音乐椅、棋盘游戏以及儿童棒球的团队游戏。他们也能将某些发展技能运用到日常生活中:脱掉鞋子,把脏袜子丢到洗衣篮,准备洗澡,并且把睡衣从抽屉里拿出来。有视觉信息处理能力问题的孩子,可以透过视觉提示或其他策略,协助应付这些日常的生活任务,譬如:衣服一件件叠好分开放着,而不是摞在一起,这样方便提醒他们该穿些什么,以及哪件衣服要先穿。

顺序排列的能力——解决一个有好几个步骤的问题,需要具有智慧及创造力——必须是孩子具有意向或想法,加上一个实践想法的行动计划,并且有能力遵照整个计划执行。一旦我们开始以顺序的方式来检视问题,就需要给孩子更多的练习机会,并且加强其他的感觉系统——譬如:如果孩子无法排列他所看到的事物,就必须从头到尾讲一遍给孩子听。同时我们也必须提高孩子对自己所做事情的兴趣,因为孩子动机强时,最容易要他排列出事情的先后顺序。

空间的恒常性

新生儿的空间概念非常有限;大约一岁后,孩子才能开始体验到空间的立体性,同时了解虽然自己在空间中的动作好像让环境改变了,不过空间并没有变动;这就是“空间的恒常性”,也就是视觉—空间能力的基础。举个例子:学步期孩子害怕从滑梯溜下来,他们可能有空间恒定的问题,不了解从滑梯上端滑到地面的距离,其实等同地面到滑梯上端的距离。

这个阶段出现障碍的孩子,当一颗球朝他们面前丢过来时,他们可能就直接闭上眼睛,或在刀剑相斗的游戏中畏缩在一旁。拿着刀剑比划游戏时,他们敢向前攻击别人,但是被人攻击时却只是赶忙退却;主要原

困在于他们无法对焦、无法让自己的双眼一起运作。许多患有“自闭症相关障碍”的儿童只能倚赖周边视力，无法聚焦或追视在眼前晃动的东西。患有“自闭症相关障碍”的儿童无法有目光接触，这个缺陷是其中的一个原因。

视觉—空间信息处理能力有问题的孩子，常常无法发展出这个阶段该具有的，结合空间和时间的能力。孩子要发展这部分能力需要的练习，常常只以非预期的方式展现，譬如：学习如何接住及投出大颗球；走在马路上，也能利用相同的能力估算出速度和距离，以安全横越路口。足够的练习也能发展出协调行动时所需要的身体觉察力。孩子骑三轮车或脚踏车，必须了解自己能以不同的方式利用身体的不同部位。孩子骑脚踏车或踏板车去撞到别人或旁边停放的车辆，通常并非故意；他们需要更多的练习以协调身体的不同部位。我们很难用文字清楚形容出患有“自闭症相关障碍”的儿童在这些能力上所碰到的困难，以及他们每天需要的许多练习！

由于本身的障碍，孩子越想逃避这些活动，他们就越需要做更多这类活动，而我们也就更需要让这个过程更有趣。孩子若因为某个活动太难或需花太多精力而逃避，我们可以想办法将此活动转变成较简单的层次以帮助孩子——开始先以适合孩子能力的简单、有趣步骤进行，并想出一些好玩的游戏；然后再慢慢协助孩子提升到更高层次的视觉—空间发展阶层。

视觉—逻辑推理能力

孩子学习因果关系的推理时，常常会将玩具视为实物——譬如：尝试穿上玩偶的衣服或想要坐进玩具车里。家长不需告诉孩子玩具太小了或这些不是真的，反而应该让孩子尽量尝试；因为唯有孩子开始感到自己的脚装不进玩偶的靴子里或玩具狗不会吠叫，你才需要告诉他们这些事实。接着孩子开始可以在假扮游戏中以象征方式利用这些玩具，并且了解自己是在模拟一些真实的事物。这会是在发展过程中的一大跃进！

孩子也开始会运用逻辑思考来解决问题及计划行动，譬如布置餐桌，而这也同时涉及到推理的能力。此时，空间的使用能力配合对于“为什么”问句的理解能力，开始以特定的方式将这些组合在一起。单纯参与日常活动——不管是烹饪、收拾杂物或洗车等——都可以提供孩子练习机会，学习如何整理自己的需求及将东西归好位置。孩子从这个阶段开始，可以画出或想出一些自己确实看过的东西；同时也学到更进阶的物体恒常性——了解虽然没有看到某样东西，但不代表这个东西不存在。

具象时期的想法

一般孩子到两岁左右，能力有了很大的进步，开始能使用词汇、声音、姿势动作、指出图片等方式表达想法或欲望。依照具象或象征的观点，“想法”是视觉—空间基本能力的最后部分，也是发展更高阶层思考能力的必要条件。慢慢地，孩子运用语言或画画的方式表现出来的东西，越来越准确且目标越清楚；他们也开始看到东西之间的关系，并且可以将类似或不同的东西给予概念式的分类。要协助孩子建立象征思考的方法，除了之前几章提过的技巧之外，还有：譬如为了偷偷进出玩具城堡，画出一份自己设计的密码图。你也可以让他们画出图表，说明玩具士兵如何攻战；或要求他们实际演出故事书里面的场景。

感觉调节能力

组成孩子独特生理状态的最后一个信息处理能力，就是调节或规范感觉刺激的能力。譬如：许多患有“自闭症相关障碍”的孩子对于感觉刺激一向过度反应，因此一个轻柔的碰触（通常孩子很喜欢的感觉）却犹如砂纸擦过皮肤般的强烈感觉；至于一般音量的声音却犹如尖锐刺耳的吵杂声。视觉刺激部分，明亮的光线、太多的颜色或动作，甚至太阳光都会让他们有压迫感。

另一个极端，许多孩子对于某些声音、触碰或视觉刺激，则经常反应过低。譬如：你跟孩子说话或触碰他们，有些孩子甚至没有发现你的存在。这样的孩子因为觉得自己跟外在世界无法连结，而喜欢把自己隐匿起来。另外也有一些孩子渴望感觉刺激；他们不断找寻动作、触碰或声音的刺激。反应过低以及渴求感觉刺激的孩子，可能经常跑来跑去冲撞别人，藉以输入更多的感觉信息。他们可能对疼痛反应过低，不像别的孩子反应那么强烈，因此跌倒或撞到东西时，就比较无动于衷。不过也有一些孩子对于触碰及声音刺激容易过度反应，但同时又渴求感觉刺激，因此容易负荷过多的信息。要帮助这些孩子发展，就必须先了解他们如何经验及调节感觉信息。

日常变化及能力表现的范围

由于孩子个别的独特性，因此每天的表现都会各有不同；对于触碰或声音刺激，某些日子的反应明显高于其他的日子。孩子有美好或糟糕的一天，其实跟大人的情形类似——某个网球选手，可能某天打起球来有职业选手的水准，另外一天却像个笨蛋，虽然是同一个神经系统、同一个身体！或许因为你前一天睡得很好，或许受到昨天吃的东西影响；通常很难找到明确的原因来解释这些变化。

有一个重点：所有人类都会因为神经系统的运作方式而影响到每天的表现。一个才刚开始学走路的孩子，神经系统的差异决定了他是否能在特定日子里学会走路或无法走稳而跌倒。婴儿开始学习参与别人，神经系统的差异也决定了他是否能持续参与并回应别人，还是容易陷入自己的世界当中。所有人类，特别是患有“自闭症相关障碍”的孩子，这些功能的差异绝对会影响到刚刚学会的能力，因为这些新能力往往最脆弱。我们应该以平常心看待这种差异，不必太过忧虑。

因此，我们要问的问题不该是：“我的孩子会做什么？”而是“我的孩子能运作的范围是什么？”信息处理能力也跟其他技能一样，有一个不同层次的变动范围。最高一层，指的是孩子在最好的日子的最佳时刻，所表现出来的能力；至于最低一层，则是孩子在最糟糕的日子里的表现。这个范围可以非常广泛；举个例子：孩子在最好日子里的表现，可以辨识出屋子里的方向且能清楚走到想去的房间；不过其他日子里则容易搞混，且经常在屋子里迷失方向。这两个完全相反的表现其实透露出孩子的发展范围。

一旦能确定出孩子的发展范围，我们的目标并不是让孩子维持在最高层的表现，因为这是不可能的任务；不过可以协助往上移动整个范围，提升孩子的发展阶层，这样过去的最高层能力就成为现在的最低层能力！协助表现最高层能力的孩子，与协助处于搏斗中的孩子，都一样重要，因为我们都必须提升他们的发展阶层，并且不断协助他们精熟更高层次的能力。

当孩子的能力表现不一致，父母总是会说：“他上星期成功拼了一次拼图，之后就不曾再有这种好纪录了！”父母不必担心孩子不能一直表现最高层的能力，反而应该专注于孩子的目前层次（不管在什么时候），并且帮助他提升发展阶层。若要帮助一个走路常撞到东西、老是找不到玩具、表现最低层能力的孩子，你可以带着他在屋子里，以缓慢的动作玩找宝藏的游戏，或跟他玩大海滩球（以他容易配合的游戏为主）。找出孩子的整个能力范围，依照当时的能力表现层次，打造合适的互动内容，帮助孩子能一级一级提升；而不需太在意孩子每天的变化或目前在哪一个阶层！

配合节奏的重要

新生婴儿学习跟别人互动，使用的第一个方法，就是搭配照顾者动作、情绪表现及声音的节奏。患有“自闭症相关障碍”的孩子无法达到这种协调，一部分原因就在于其神经系统异于其他孩子。为了建立这个重要的节奏感，首先要配合孩子，然后才改变不同的节奏，帮助孩子能够调整。举个例子：如果是面对一个渴求感觉刺激的孩子，一开始先模仿他以抓住他的节拍；不过，再来你就得尝试放慢速度，采用一种更具安抚性且有规划的节奏方式。对于反应过低、自我沉迷、无法摄取感觉刺激的孩子，首先配合他的节奏之

后，你可以利用更活泼的声音以吸引他的注意。如果孩子反应过低，却容易过度刺激，那么一旦你采用活泼的声音获得他的注意之后，就必须立即转成较温和的声音。

许多照顾者都习惯凭着直觉跟孩子相处。父母面对四个月大的婴儿，可能会先以活泼的口气跟他说话，吸引孩子的注意，然后转成温和的声音，希望能让他继续注意。这就像交响乐团的指挥，先是大声演奏，然后小声再大声。因此，先配合孩子的节奏之后再慢慢调整，持续能让孩子参与及注意，并且可以互相沟通（如果孩子已有此能力，不管是用肢体动作或字汇均可）。

若要得到反应过低孩子的注意力，请避免抓他的头，强迫他把脸转向你。我们曾经提过，你希望他愿意注视你，就必须制造兴奋、愉快且有趣的感觉，让他真的“愿意”看你！一个活泼的声音，加上轻轻拍他肩膀的动作，或用他的手或脚玩猫捉老鼠的游戏，都能吸引他的注意力。或者你可以用手指在地上走路，走到他眼睛一直盯住的地方（进入他的视线范围），让他能注意到你。你也可以抱住他，用力按压他的身体，或轻轻挤压他的手或腿，帮助他感受到自己的身体。做这些事时，确定要站在他的眼前，而不是背后，这样才能更容易抓住他跟你的视觉—空间关系。如果他好像对你兴味索然，那么当天他的肌肉张力可能较低。

孩子会向我们展现他如何解决信息处理障碍的问题；而我们可以自行决定是否要肯定他的这个解决方法，同时找出新的方法，让彼此更有互动。举一个例子：有个反应过低的孩子趴在地上、推着车子前后滑动，藉由身体紧靠地板来寻求支撑感觉。为了让他能注意你，可以在他前面躺下来，等他随意推着车子时，你可以用另一辆车跟他相碰，用你的车去撞他的车，或把它推远一些。等到他注意到你，且开始比较有动力之后，你可以提升到更高层次，利用他的感觉需求带出两个人之间的互动。

对于想要动却又有动作问题的孩子，你总是担心他随时会跌倒；有一个方法就是找另一个照顾者，采取一前一后的方式。你们当中有一个人牵着孩子的手，站在他身边以防跌倒时可以扶住他，另一个人则负责跟孩子互动——玩找宝藏、躲猫猫或捉迷藏游戏，或设置一些需要问题解决技巧的障碍游戏；这样就能同时跟孩子互动与学习社会性问题解决能力，又不需顾虑孩子的安全。这个方法主要是建立一个安全状况与安全环境（或许也可以铺上安全地垫或搬开有锐角的家具，避免孩子跌倒受伤），这样你就能放松心情，跟孩子好好地玩。

孩子一直用动作对我们表示他的需求以及他处理信息的方式时，我们常常希望可以找到接近孩子的好方法——就像是找到可以打开隐藏门的神奇钥匙！通常需要先仔细观察孩子当时如何帮助自己，然后才能找出如何接近他们的好方法。

有一个策略，可以协助照顾者学习如何配合孩子的节奏——互相训练法。有时候，一个第三者反而会清楚看到真正在跟孩子互动的那个人错失的东西。观察者可以提出具体建议，指出照顾者可能太活泼或太温和，或建议牵住孩子的手等等；或者局外的观察者也可以提出他认为适合这个孩子的节奏。为了避免随意乱给建议，这个“教练”可以采用实况报导的方式，帮忙照顾者解决问题：“好，现在你必须抓到他的注意力，现在你已经让他注意了。现在试试握他的手——我认为这会有效。喔，你抓到他的注意力了！看，他有了目光接触！看看你们现在在做什么！”观察者的声音节拍可以引导出照顾者跟孩子之间的节奏；他正在示范自己认为可以用来协助照顾者成功进入孩子世界的节奏。所以，这是一个三方的节奏练习；观察者的技巧可能不会比实际执行者好“或甚至更差”，不过因为站在局外的立场，因此比较容易判断什么是正确的节奏。

照顾者或许不会喜欢这种训练法；不过，重要的是他们的声音及动作应该维持在固定的节奏。通常，父母、老师或治疗师不知下一步怎么做时，就会沉默下来等待；这不是一个好策略！如果你不知道该做什么或说什么，可以直接描述孩子正在做的动作。你可以说他正单脚在房子里乱跳，而你正考虑要不要用戏谑法来阻挠他或用玩具诱惑他。虽然你还在考虑采用哪一种策略，还是可以对着孩子说：“喔，你正在跳，跳得真好，我看过这种跳法！男生都很会跳！现在你还想做什么？喔，我看到你走到玩具后面了，这个玩具很不错！”孩子随时听得到你声音的节奏，并感觉到你的情感节奏，而且因为你的节奏和声音都配合着孩子的动作，所以你们两个人之间是有联结的。因此，即使孩子做着自己的事，你还是提供了一种联结的感觉。

有听觉信息处理障碍的孩子，尤其需要听到有节奏的声音。因此你应该尽量保持说话的状态，随时重复内容并用强调的口气。譬如：孩子站在楼梯，你可以问他：“你想上去吗？上去？上去？来，我走给你看，这就是上去，这是下来！你想做什么？你想上去吗？”重点是希望能让孩子跟你保持相同的节奏，配合孩子的节奏调整你的节奏。同样过程也可用在脸部的表情：对于有视觉—空间信息处理能力障碍的孩子，你的表达跟动作方式应该更缓慢且更加强。

对于具有有一点语言能力，可是听觉信息的处理能力或回答问题的反应都比较慢的孩子，你的做法是给他足够的时间回应，不过同时也要以一个合理的速度保持节奏及两个人之间的联结；最好的方式是透过肢体动作来保持节奏。孩子正在想如何反应，这时候你可以使用肢体动作——微笑、手或身体的动作、点头等——鼓励孩子开口说出来。你会发现，孩子开始能配合你的节奏，这样的做法可以真正帮助孩子想出回应的答案。有时你也可以用不同的话，重复说一遍问题，重新引导孩子。

如果孩子还是想不出答案，你可以用一种同理的口气提出几个选项：“哇，这是一个难题——很难想出答案，我可以给你几个选择。”给他选项时，先提出孩子会喜欢的答案，再依次列出其他答案；这样孩子就不能只是复诵你的最后一个选项，他必须努力说出自己想要的答案！

化缺点为优势

孩子能掌控一个潜在的问题，就会多出一个优势。举一个例子：一个过度反应的孩子，面对别人的需求时，可能会出现直觉、同理及敏感的反应。个别差异，是否会成为问题来源或变成一种特殊的天赋，主要在于这些差异是后天或先天形成的？我们跟孩子的互动方式，绝对能影响到他的潜力，因为他的大脑和心智都尚未发展完全！

孩子进展到较高发展阶层，精熟每一个基础的情绪里程碑之后，就能学习如何应付自己独特的生理状态，而不再受到它的控制。譬如：孩子有能力与你一起有一段持续的共享式问题解决经验，就可以用肢体动作或脸部表情发出信号，告诉你太大声了，而不再只是用逃避或关闭自己的方式来应付嘈杂声。他们有了语言能力，也可以使用语言来规范环境以符合自己的需求：“妈咪，太吵了！”或“爹地，我要抱抱！”或“我需要去外面跑一跑。”其实在还没有语言能力之前，只要他们可以依序完成二十到三十个肢体动作沟通循环，也可以做到我们称为“共同规范的情绪互动”能力；也就是指，孩子不只是被动回应父母，也能像父母一样采取主动。孩子不再到处乱跑，而是把爸爸从椅子上拉起来，用肢体动作表示，要爸爸抱他起来玩坐飞机的游戏。孩子会使用想法之后，不管什么时候，只要他感到自己过度负荷了，就很清楚该如何控制及回应外在环境，以改善自己的状况。此时，他已经是一位积极主动的工作伙伴，可以跟父母及照顾者合作，主动解决自己生理状态的问题。

自言自语

听觉信息处理及语言能力有问题的孩子，很容易陷入自言自语；这可能只是把自己心中想法大声说出来，或逃避参与别人的一种防卫行为。譬如：无法处理别人语言信息、容易陷入自我沉迷的孩子，可能会发现跟自己说话，是一件比较容易的事。自言自语，也可以是一种把白日梦大声说出来的表现方式，用以拒绝外来信息的输入。我们必须分析孩子的信息处理能力，找出为什么孩子认为自言自语比互动容易的原因。

为了要帮自言自语的孩子打造合适的互动方式，我们必须先观察且试着用不同的事情跟他们互动。如果因为环境的强制力不够，他们根本没有反应且陷入自我沉迷；或因为他们有听觉信息处理的问题，以致于只专注在自己的想法而不理会别人，又或者他同时有这两种情形，我们就必须以简单、又充满活力与热忱的方式跟他说话：“嗨！你在做什么？”“你喜欢什么？”“看这里！”保持简单、活力且带一点强制的态度，就能将孩子慢慢带入他们所需要的互动。

在学校里，习惯自言自语的孩子，若对于感觉的反应过低，且加上有听觉信息处理的问题，就必须安排小团体（由两、三个孩子组成）的形式，由老师、助理或家长志工协助；有时候，孩子也需要一对一的互动经验以维持环境的强制力。通常必须等到孩子能够与别人有不错的沟通时，才适合在大团体学习。如果他们也有听觉信息处理的问题，且会自言自语，同时还在学习双向沟通能力，那么最好还是采取小团体或一对一的学习方式，帮助他们能喜欢与人建立关系。有了这些稳固的基础之后，自言自语的行为就会自动改善！

下一章要提到视觉及听觉障碍的孩子，以及如何帮助这些无法听及看的孩子学习精熟情绪与智力的里程碑。第三、四、五部则将进一步讨论如何利用“地板时间”、教学方案及特殊症状的治疗方法，处理独特的生理状态问题。

第十二章 独特的生理状态（下）

——视觉及听觉障碍

有两种独特的生理状态必须较深入讨论：视觉和听觉障碍。我们该如何帮助听不到和看不到的孩子？如何协助他们可以充分利用其他的感觉得能力及情绪，以建立自我感并达到情绪及智力的里程碑？本章主要提供一些指引，说明如何协助某种感觉得能力有障碍的孩子。不管是哪一种感觉得，不管其障碍程度是轻微或严重，介入的原则都一样：

1. 提供医疗及生物学知识，促进有问题的感觉得能力可以尽量发挥到最大极限。
2. 利用其他的感觉得能力取代有问题的部分，帮助孩子也能察觉并认识外在世界。
3. 充分利用其他所有的感觉得，形成一个能够共同合作的“工作小组”。
4. 帮助这个由各种感觉得能力组成的“工作小组”能精熟每一个发展里程碑。

处理视觉障碍问题

很多孩子出生就有不同障碍程度的视觉问题。DIR 介入模式可以协助合并视觉障碍的“自闭症相关障碍”儿童（或没有“自闭症相关障碍”的视觉障碍儿童），能够精熟每一个情绪发展阶段，同时又能发展充分了解自己经验的能力——即使是那些通常必须透过视觉管道学习的经验也不例外！（父母如果怀疑孩子有视力问题，应该尽速向小儿科医师咨询，若有必要，也可以请教小儿眼科医师。）

通常一开始，婴儿会经由所有的感觉得能力——包括视觉、听觉、触觉、味觉及嗅觉——来认识这个世界。婴儿会将头转向妈妈发出声音的方向，看到她开心的笑容以及发亮的眼神。孩子若是不能看，该怎么办？我们怎么帮助这样的孩子能够发展对于空间世界的感觉得？

你以一种温暖且吸引人的口气跟一个不能看的孩子说话，如果你从他的左边转到右边，他可以经由你的声音追循你的身影，然后定出你的位置；此时他正在建构一种“视觉蓝图”：定出物体在空间中位置的感觉得。如果他转向声音传出来的方向却还碰不到你，这时你可以牵起他的小手，放在你的嘴巴上，让他感觉得到你

嘴巴的动作。藉由这样的触碰经验，他就可以“看到”声音是从哪里传来的。对于年纪大一些的婴儿，你也可以用相同方法来教导他运用嗅觉能力——滴一些柠檬汁在手掌心，让孩子闻得到，然后藉由这个味道找到你的手。

重点是从孩子的主要长处（情绪或情感）开始，帮助他在外在世界找到一个兴趣，然后利用他所有的感觉，协助他建立一个空间的路线图。十五、六个月大的宝宝若不具有这种空间路线图——即使他已经搜寻整间房子或某个房间一段时间了，还是不知道东西的放置位置，你也可以利用这个方法帮助他，不过必须根据孩子当前的动作技能。举一个例子：你也可以先引诱他，跟他玩“你能找到我”的小小游戏，若是他能找到你，就给他一些好处（亲吻或糖果）；这样他就有动机制造出一个空间路线图，并且采取行动。

每一个阶段的原则都一样——对于新生婴儿，我们要从一出生就预防发生发展障碍的问题；至于较大的孩子，则需要学习精熟发展里程碑。针对第二个阶段——参与能力：不管是婴儿或较大孩子，都必须透过声音、触碰、嗅闻及规律动作体验温暖及愉快感觉，得到一幅愉快妈妈对着他绽放笑容的心理蓝图。因此，爸爸以有节奏的方式对着三个月的女儿说话，同时露出开心的笑容，小女孩会“听出”爸爸声音中的欣喜感觉。她可能会回他一个微笑，不过因为她无法看到爸爸的笑容，他必须牵起她的手摸他的脸，让她触碰他的嘴巴，然后亲一下她的手。经由这种方式，让她感觉到这个愉快的声音是从哪里发出来的。爸爸身上的味道与妈妈不同，所以孩子开始建立一个多元感觉的照顾者影像，并且深深爱着这个影像。

再来看这个例子：一个患有“自闭症相关障碍”的三岁孩子，有重度的视觉障碍，且经常陷入自我沉迷及毫无目标。为了帮助他多跟别人及这个世界连结，你也可以利用相同的处理经验：以规律的方式，跟他轮流发出声音，即使只是一些好笑的声音也无妨，然后让他摸你的脸，知道这些好玩的声音是从哪里出来的。这个阶段的孩子已经有些动作控制能力，所以你可以引诱他来抓到你。譬如：你可以将一个他喜欢的质地粗厚玩具放在头上，引导他伸手来摸，接着他可能自己又伸手来摸。让他能参与你，就可帮助他建立一个视觉空间蓝图。

到了我们提到的第三阶段——有目标的双向沟通能力——我们常看到小婴儿伸手去抓妈妈手中的东西，拿走后又把它放回去。视觉障碍的孩子很难做到这一点，因为他看不到妈妈手中悬垂的项链。我们必须帮助孩子能藉由触摸感受到东西的存在：妈妈把项链放在孩子手中，然后慢慢拿到脸旁；如果孩子喜欢这条项链的质感，他可能就会有清楚的企图，想要伸手去拿。妈妈可以运用这个阶段的孩子会跟别人互相发出呀呀学语声音的能力，连结孩子能伸手拿东西的能力，用声音引导他：“在这里！在这里！”孩子定出声音的方位，开始把手伸向声音的出处，等他真正碰到东西，就可拿到自己想要的项链或会发出声音的玩具。

婴儿将手伸向声音出处时，他就开始出现有目标的动作。他从妈妈手中拿走项链，接着妈妈问他：“喔，我可以拿回来吗？”一边碰碰他的手。妈妈或许可以拿得回来，然后转到婴儿的另一边，再重复刚才的动作，小宝宝又一次拿到项链。这个小游戏包含了发声、动作、触碰，甚至闻和嗅（所有的物体，包括食物），因此小宝宝就有机会练习所有的感觉能力，只不过都是一个一个地单独尝试。

此外，包含许多不同的情绪也很重要。孩子看不到脸部表情，不过可以模拟父母声音当中的感情。因此，你应该尽量用活泼的口气，因为孩子主要透过伴随脸部表情而出现的声音——愉快、惊讶或因孩子咬人或抓人而生气——以学习情绪表达的敏感能力。如果孩子拉扯妈妈的头发，妈妈可以大声说：“唉哟，好痛！”并且牵起孩子的手摸她的脸，让他感受此时妈妈有不同的脸部表情以及不同的声调；也就是让他了解生气的脸和高兴的脸是不同的。因此，孩子藉由触觉、听觉及动作等媒介，感觉出别人的情绪，并且跟着调整自己的情绪，才能具有双向沟通的能力。

这样的方法也非常适用于年龄较大的“自闭症相关障碍”，并合并视觉障碍，同时还未精熟示意能力的孩子。对于二、三、四岁的孩子，你可以依照孩子的智力及情绪发展阶层，制造相同的互动；不过必须使用不一样的玩具或礼物，或者如果孩子已经会说话，也可以使用正确的语言。但是，不管面对的是几岁小孩，目标却绝对相同：学习利用声音或字汇、触碰及动作，进行双向沟通的能力。譬如：孩子对小飞机很有兴趣，

你让飞机一直动，问孩子：“它飞到哪里了？”你的声音指出飞机的方位，孩子就可伸手拿到。他拿到后，你说：“哎呀，它要飞回来我这边，我就在这里，它必须飞回来，停在这里。”看看孩子是否会把飞机放到你手中。这样，你就能在空间路线图当中加强孩子的双向沟通能力。

接下来的共享式问题解决阶段，你们仍然需要相同的合作感，以及交换更复杂且细微的情绪；目标主要是让孩子能尝试生命中的所有情绪议题——包括：依赖、亲密、坚持、探索，甚至愤怒——藉由五十、六十或七十个情绪互动的循环。这时，孩子开始学习统整自己的所有感觉，将由听觉、视觉（如果他能看到）、触觉、嗅觉、动作等途径得到的所有信息都集中在一起，这样就能帮助他统整大脑的不同区域。

生命中的第一年，大脑内的许多区域都是单独作业。到了第二年，这些不同区域开始有了联结。若能依照孩子的情绪兴趣，帮助患有“自闭症相关障碍”孩子将整个心理小组结合在一起，就可促进大脑内的联结。如果孩子不能看，你就必须经由其他管道制造更丰富的经验，才能让共享式问题解决能力持续发展。对于年龄稍大，已经会走路的孩子，可以将“找东西”或“寻宝”的游戏做一些调整，以配合视力缺损的孩子，譬如：利用会发出声音的玩具，会出声音的玩偶或音乐盒；或者爸爸可以先玩一下玩具，然后躲起来，并做出好玩的声音。接着，孩子在房里到处寻找爸爸，请妈妈协助，他可能找了三、四个地方后，才找到发出声音的地方。从左边到右边、前面、后面，这样孩子就能对整个房间有了一个移动的蓝图。

等到他找到爸爸，爸爸待的位置就会存在他的心理蓝图中。接着又发现爸爸手中有巧克力糖或孩子喜欢触摸的会震动玩具，这时更会增加孩子发现爸爸的愉悦感。这样的互动，加上寻找爸爸时与妈妈的互动，使得孩子有机会练习交换声音及情绪的信号：“你很接近了！”“我们又走远了！他到底在哪里呢？”即使孩子还不会使用很多词汇，他们也可以听懂声音的音调；即使还不懂一些词汇的真正涵义，也能理解“热”及“冷”的提示。如果没有其他人参与，这时躲起来的那个人就必须随时保持跟孩子互动，提示他：“不对，你走远了……我在这里！”孩子或许也会以声音回应，呵呵地笑着，因此在加强他的动作及语言技能的同时，也能交换许多情绪的信号。藉由这种方式，即使孩子缺少视觉能力，神经系统还是可以充分发展。

问题解决互动经验也可以帮助孩子规范情绪及行为。通常这个阶段的孩子，即使跟照顾者隔了一段距离，也能发展出亲密的感觉；他们不需坐在照顾者腿上，自己坐在房间一端玩的时候，也能看到妈妈在另一端露着笑容的表情。他们可以单独玩耍，并藉由隔一段距离的沟通获得支持及慰藉。换句话说，透过视线所看到的景物，也能带给他们内心的安全感；眼睛看不到或视力不好的孩子也能透过听到的声音，带来相同的安全感，不过照顾者的声音要特别生动活泼，且随时都要跟他“对话”。

如果孩子正在玩积木，而你坐在房间的另一头看报纸；假设孩子的互动能力没有很好，那么你就必须持续跟他“对话”。如果孩子已能建立一些基本关系，而你希望他再独立一些，那么你可以固定一段时间就用活泼的声音对他说：“哇，你盖了一间好酷的房子！”孩子听到你的声音，并且从声音中获得亲密的感觉。有时你也可以说：“你可以来这里给妈妈抱抱吗？”这时他就可以利用听觉能力知道你的正确方位，然后利用动作系统走到你身边、抱一抱妈妈，然后再走回去玩积木。听到你的声音让他安心，知道你在他附近，而且也赞许他正在做的事情。

进到下一个阶段——“产生想法”，我们必须确定孩子正在形成的象征或想法有利用到多元感觉系统。对于视觉障碍的孩子，不管他年龄多大，若是还未精熟假扮游戏的能力，我们就必须藉由所有的其他感觉系统协助他制造一个想像世界。父母跟孩子一起看书、听故事或看电视时，可以假扮故事书、录影带、电视节目或卡通里某个主角的声音，解释剧情给孩子听；或者他也可以假扮成捏造的人物、小狗、小猫或其他动物；父母也可假扮成玩偶或填充动物玩偶（有许多不同的材质且厚重、孩子藉由触摸就可分辨出东西）的声音。

用玩具的声音说话，接着问孩子问题，鼓励他也假扮（若有两位照顾者，可请其中一位站到孩子的背后，示范假扮成玩具的声音说话）。“车子在这里！我们去兜风吧。你可以把泰迪熊放在车子里吗？”先帮助孩子把熊放进车子里，然后问他：“喔，它要去哪里呢？它要来找我吗？我在哪里呢？”鼓励孩子把车推到你

身旁。这个做法同样是利用孩子的触觉、动作、听觉及词汇，编造出一出涉及空间的想像剧情；这个做法，主要是藉由触觉系统让孩子对玩具产生兴趣，并随时以生动活泼的声音跟孩子对话，目的就在帮助视觉障碍的孩子能够循着发展阶梯，进到想像游戏的世界。

如果照顾者或父母不能体会孩子视觉障碍的限制，往往就无法站在孩子的立场设想。父母可以做个小小的练习，跟孩子玩时，试着闭上眼睛，或许孩子会觉得好玩，你们一起藉由触觉、听觉、嗅觉和味觉，进入想像世界。有时我们会投射过多的痛苦及挫折感在孩子身上，或许他并没有这么多强烈的感觉，特别是一个出生就有视觉障碍的孩子！这样的孩子会利用视觉以外的能力来认识世界，而且可能具有你我都不如的某种敏锐感觉；我们应该协助孩子发挥这部分的专长。

再下一个阶段——“将不同想法连结在一起”，通常可以透过语言的对话来达成；不过我们也希望孩子能将自己的想法与空间世界连结在一起。孩子学习把车子从娃娃屋推到玩具学校，或创造出一个小镇。“玩偶要去哪里，为什么？”我们应该帮助孩子学习回答“为什么”的问题：“芭比为什么要去学校？”“为什么艾玛会觉得冷呢？”我们希望孩子能学习将语言的逻辑与空间的逻辑连结在一起。当然，这些能力对于眼睛看不到的孩子，也是更加困难。他们该如何学习更高层次的空间概念（譬如数量）？答案还是利用触觉及动作！孩子可以用手触摸两个硬币、然后五个硬币。他必须移动自己的手，而摸五个硬币的动作明显比摸两个的时间长；孩子就能形成一个心理影像，比较五个硬币跟两个硬币之间的不同；而且他会很高兴能拥有这些硬币。

所以，我们需要引进数量的概念，将不同部分的空间连结在一起，以及用许多口语对话回答“哪里”、“谁”、“什么时候”、“为什么”的问题，来帮助孩子将不同想法连结在一起；我们可以利用假扮游戏及逻辑对话来达到目的。进入多因及灰色地带思考能力时，都会提到孩子的空间思考及语言思考能力。因此，如果他正在学习灰色地带思考，你可以用口语问他问题：“你为什么比较喜欢跟强尼玩，而不是跟爱洛斯玩？”“多喜欢呢？”你也可以用空间的观点来问他：“你要多少苹果酱呢？”给孩子三个不同大小的碗，让他用手摸，比较出不同，然后告诉你他今天想要用哪个碗来装苹果酱。使用孩子喜欢的东西做这个练习，他就可以将自己的情绪投入于大小和数量的学习经验中。

此外，也有我们所称的“大图像思考能力”——见林而不只见树！视觉障碍的孩子进到更高层次的思考能力后，可以鼓励他将所有东西作个概括说明，以加强“大图像思考能力”。譬如：如果孩子正在告诉你当天学校发生的事（老师给了太多作业或某个同学很坏），我们可以问他：“哇，假如把一天的事都放在一起，你感觉如何？今天是怎样的一天呢？”“妈咪，这真是很糟糕的一天！”或者当天不只有糟糕的事，也有愉快的事，所以孩子回答整体来说还不错。“把事情都放在一起”——这么一个简单的句子，就可帮孩子将一件一件事整理成一个完整的感受，成为“大图像的思考者”。

最后一点，视力障碍的孩子进展到更高层次的思考能力之后，我们也希望他能继续发展动作和空间的能力。因此，孩子使用点字法阅读或听录音带故事时，我们也希望继续建立他的一些基本能力，比如：平衡、协调、左右统整及空间式问题解决能力等。譬如：眼睛看不到的孩子还是可以玩棋类活动，只要提供特殊的棋盘，让他们能藉由触摸动作，在心中建构整个棋盘面的图像。

处理听觉障碍问题

很多孩子天生就有重度听觉障碍问题；他们无法听到声音，这些孩子通常都有生理方面的问题。其实跟协助视觉障碍的孩子一样，我们应该协助听觉障碍的孩子能够具有完整的情绪及社会互动能力，尽管听力丧失，还是能藉由其他感觉系统精熟六个发展里程碑，并发展出所有的认知技能。

当然，这些听力缺损的孩子绝对比一般孩子更难建立这些发展里程碑。一般的新生婴儿能学习注意及调节听到的声音，但是听力缺损的孩子必须使用视觉及触觉。对于这些孩子，虽然温和且慰藉的声音不管用，你还是可以用点头表达抚慰感情的动作和温暖的触摸，传递出跟声音一样的温暖及规范效果。你也可以用

触觉及视觉、甚至某些不同的味道，帮助孩子学习动作协调及感觉信息的输入。透过这些不同的感觉系统，孩子会逐渐敏感到不同程度的愉悦感及亲密感。

你也可藉由交换东西、脸部表情、不同的触碰动作等方法，来建立“有目标的双向沟通”能力。同样地，针对“共享式问题解决”能力，由于你不能使用声音，让你在房间两端的你们能保持接触，所以你必须保持视线的接触。你的脸部表情要尽量生动活泼——“不行”的生气表情、“啊！哦！好棒！”的愉快神情……。孩子可以藉由你握他手的方式——温柔、愉快或坚定的（设定限制）——学习规范自己的心情及行为。你必须以更活泼、更有示范效果且更细致的方式，协助孩子运用听觉以外的感觉系统，让孩子能够参与别人。

孩子进入运用想法及象征的阶段，也适合使用相同的原则。显然，对听觉缺损的孩子，这个阶段更难；不过他还是可以用图片及假扮游戏的方式学习象征能力。学习听觉口语训练的听力缺损孩子，父母更需要加强嘴部动作；最后他们可以让孩子模仿嘴巴及舌头的动作来发出某些不同的音。

如果这些孩子植入电子耳，照顾者常被要求站到孩子背后或用手遮住嘴巴，逼孩子学习去听，而不是使用其他的感系统。我们认为这是反其道而行，因为正常的经验应该都是多元的。每个系统都可支持其他的系统；而每一个符号都一定包括视觉、触觉、嗅觉、动作和听觉（针对听得到的人）等部分。因此，如果其中有一部分受到阻碍，应该尽量鼓励其他的系统能够顺利运作。你应该鼓励植入电子耳的孩子，能够将听觉的新经验与其他的所有感系统结合在一起，让他拥有丰富且具有多元感系统的影像；否则我们反而制造出一个人为的问题，增加患有“自闭症相关障碍”孩子统整不同感系统的能力问题。我们可以安排短时间单独训练孩子的听觉能力，帮助他学习侦测及分辨不同声音，不过主要的学习应该安排让孩子能用到所有的感系统。

通常会假定：“主要感能力有缺损的孩子常会出现自我沉迷行为”。这个想法绝对不正确，但确实有这种可能！不过，若能强化其他的感系统，就有助于降低这种可能性。记得站到孩子的前面，确定他可以看到你丰富的表情，同时你触摸孩子时要投入大量的感情，让孩子感受得到你的情绪，这样他就能获得更多视觉及触觉方面的信息，以弥补听力的缺损。

有时，若是孩子有某方面的感障碍，父母就停止利用这部分感系统跟孩子沟通。如果孩子耳朵听不到，父母就不再跟他说话。不过照顾者必须记住，不管孩子是否听得到，应该继续跟他说话，以保持活力、维持自己传递情绪及关怀的方式。有规律或节奏的声音，加上触摸、手势及充满感情的表情，也能诱导孩子进入下一个共同沟通的阶段。

我们的目标是在支持孩子达到所有的情绪里程碑，并能有很好的协调：同时利用所有的感系统，加上情感，建构一个完整的自我感，以及与实际年龄相当的社会能力及智力。

第三部 地板时间

第十三章 家庭取向的“地板时间”

某个个案家中有两个小孩。八岁的安娜有轻度的自闭症，父母需要花很多心力才能让她参与并跟别人互动。十三岁的姐姐儿希，相当聪明，功课表现杰出。不过每逢妈妈陪伴安娜学习、在厨房准备餐食或打理家务时，儿希总会放下功课，老是喜欢跟在妈妈身旁，想获得妈妈的注意。妈妈感到很困惑，不知该如何同时协助姐妹两人。

我们不只要关心有特殊需求的孩子，还应该关注有特殊需求的家庭。因为一旦孩子的发展出现问题，不管是“自闭症相关障碍”或严重的语言、动作，或是其他发展问题，整个家庭都会面临重大挑战。面对自闭症或其他发展问题的诊断，大部分家庭会出现几种不同的基本反应方式：其中一种是以比较积极的态度，能将危机视为转机，努力整合全家人、甚至社区中的每一个人，一起对抗这个特别的事件，找到新的方法将大家众在一起，寻求建设性的解决办法。当然，有很多家庭和社区面临危机时会采用这样的因应方式。

不过，另一种完全相反的反应模式，则往往无法发展建设性的解决方法。家中有特殊儿所带来的压力，常导致家人的注意力只能集中在有限的焦点且态度执着。有时家庭的反应模式，就跟患有“自闭症相关障碍”或其他特殊需求孩子固执的因应模式没有两样。而一般的大社区民众也可能出现相同情形。危机容易让社区民众形成两极现象，产生一种“我们 vs. 他们”的心态！

当然，人类从祖先时代开始，碰到生活压力时，态度容易变得固执、焦虑、极端，只专注在一些太过细节的事情，个人的观点变得狭隘等，都是常见到的反应。其实，大部分的健康家庭都会游走在这两种反应模式之间。某些日子里可能表现得很积极、有建设性——能够与配偶或甚至原生家庭的家人一起解决问题；不过有些时候则显得固执、好斗、敏感且容易受到伤害。我们认为，家长或其他照顾者在协助患有“自闭症相关障碍”的儿童建立发展里程碑，或运用本书所提的“地板时间”技巧时，都可仔细思索自己惯用的反应模式。

照顾者的优、缺点

养育患有“自闭症相关障碍”的儿童，常面临许多困境及某些特别要求，因此需要花费非常多的心力，才能导向建设性的因应模式。想要帮助家人能够保持积极态度，必须先了解每一位主要照顾者（包括父母、祖父母、老师、治疗师、兄弟等）的个别优、缺点。世界上每一个人都绝对具有一些天生的优点，当然也同时有脆弱的致命点！举一个例子：某个家庭中的妈妈，态度带有十足的情感滋养特质，很能解读小女儿发出的示意信号，因此能够创造出母女之间精采的表情动作对话。不过她一紧张，就容易变得过度保护，无法对孩子提出要求。尤其在自己认为无法掌控情况时，就不会要求孩子走过来、扳开妈妈的手指、找到她藏在手掌中的小玩具等主动性动作；反而自己打开手掌，将玩具直接放到女儿的手中；这样的做法，等于剥夺了女孩采取行动及解决问题的机会。

有趣的是，这样的行为也出现在她的婚姻关系当中：每逢她心情不好或缺乏自信时，就会做出一些“取悦”先生（根据先生自己的描述）的事情，但这样的举动却换来先生的反感。我们讨论了这件事，发现妈妈对自己生气时，常常就会做出这样的行为，这就是她处理愤怒的因应方式——不管自己的意愿如何，就是以一种干劲十足的方式去“照顾”其他人。我们一起讨论这种模式，妈妈开始学习以更直接的方式处理自己的挫折感，她很快学会在诱导及挑战别人的同时，也能保有情感滋养的态度。她秉着天生具有的关怀特质，很快就学到“地板时间”的诀窍。

这个家庭中的爸爸是一位电脑专家，个性非常一板一眼；他负责一家大电脑公司的其中一个庞大部门，手下有不少的员工；由于本身具有优秀的组织及系统思考能力，工作表现一直非常杰出。在家中，由他负责跟所有治疗师及疗育资源联系，并且与学校有很好的协商经验，可以协助孩子满足所有的需求。不过在“地板时间”游戏中，若是小女孩不愿做他所要求的事时，他常显得跋扈且善变。他不再抱着与孩子一起玩耍的态度，口中喊着：“哦，我打赌你一定找不到爹地！我要去躲起来了！找找看我在哪里？”他开始命令她：“眼睛看这里！”小女孩更加紧张，变得更自我沉迷，且自我刺激行为增加，开始到处乱跑，并且一直盯着电灯。

透过我们的指导后，爸爸在小女孩面前逐渐能保持弹性的态度，其实他也有很好玩的一面；他可以放松、变得滑稽且淘气，会以一种玩耍的方式挑战小女儿，譬如：戴上滑稽的帽子、忽然俯身躲在不同家具的后面，让小女儿在房间里四处绕着找他，因此展开许多持续进行的沟通循环，双方都显得开心！小女孩在这个时候表现得很有互动性、态度亲和、具参与性，且能使用一些字汇。不过若是父亲态度强硬起来且显得专横时，她就开始退化。

为了要帮助孩子能够通过本书第二部提到的步骤，并且顺利运用接下来各章要谈到的“地板时间”方法，家庭面临的第一个任务，就是必须先找出每一位照顾者的相对优势及弱点。家庭可自行完成此任务或透过临床工作者的协助，主要照顾者必须在平常时刻有时间坐下来，问问自己这个大难题：“我拥有哪些优点？哪些弱点呢？”我们曾经接触过的家长或其他照顾者大都有能力做好这件任务，尤其是我们会直接问他们：“若是事情变得困难重重，若是你处在压力之下，你会打算怎么做？结果如何？”如果他无法回答这样的问题，我们会举几个比较常见的反应提示他们：“那么，你会变得退缩、跋扈或更咄咄逼人，或采取过度保护方式，变得更六神无主且紧张兮兮，同时忘记了自己原先的目标吗？”事实上没有那么多的可能性，所以我只要重复提出这些内容即可。显然，家长可以选择的建设性做法，就是让自己变得更具抚慰性且更有调节能力，更具情感滋养及更有亲和力，更有互动性及推动力，更能表达口语上的支持、更有创造力且更能同心协力合作。

大部分的人遭遇挫折时，通常会出现两种不同的反应类型。治疗师可以协助照顾者顺利扮演这些特质（以及其他不同的特质），有时照顾者也可自行做到这些。如果双亲之一无法找出自己的特点，我们会邀请另一方帮忙想出对方的优点及缺点。通常他也都能立即提出看法；我们几乎不曾碰过无法说出对方优、缺点的夫妻！

一旦确定了照顾者的优、缺点，我们会进一步检视下面两种情况。第一种状况，我们透过孩子发展里程碑的进展情形来检视照顾者的特质。这些反应模式到底是增强或阻碍了亲子之间的最佳互动？这些反应模式是否有助于或妨碍孩子想要放松、专心及聚焦时所需要的稳定、且经适当调节的注意力？父母是否有足够能力加强亲和度、情感滋养的参与，建立亲密的关系，利用姿势动作及脸部表情来沟通，以及进行一连串的社会及情绪示意做为问题解决的部分方法？

第二个考虑的议题，是父母的特质如何整个呈现在人际关系及家庭模式当中。对孩子不利的某种模式（譬如父亲变得专横而不是更好玩），也可能出现在父母单独吃晚餐，或检查帐单，或讨论孩子的学校时。爸爸感到挫折、变得有点跋扈、接着妈妈感到愤怒等等。如果夫妻处于争吵状态，就很难提供孩子需要的情感滋养互动关系。更常发生的状况，是父母会以各种不同的方式，在与孩子相处时，或与家中其他孩子相处时，或在双亲关系中，表现出自己的弱点。

全家人在一起时，亲密的程度如何？他们彼此沟通的情形如何？会一起分摊解决问题的责任吗？创造力及想像力会透过话语或假扮游戏表现？逻辑思考能力如何——是否可以将各种想法连结在一起，了解彼此话语的意思，透过各种想法及讨论开启及延续话题，而不只是一直变更主题？例如：家中幼儿在晚餐时间一直喊着“蓝色的车、蓝色的车”，某个家人问他：“小可爱，蓝色的车在哪里呢？”孩子用手指着说：“我要玩，不要吃——要玩！”这时家人才终于能了解孩子的意思只是随口说出来的话。

父母或其他照顾者单独跟孩子在一起时，或许会以支持的态度协助孩子的发展；但他们聚在一起时，却可能出现主题分歧、强调自我及纷杂的谈话内容，重视具体的议题而不能有创意地使用各种想法，而且理解事情的能力也不好。如果家人彼此之间的谈话总是没有交集或目标相左，若家人互相伤害，或兄弟之间相互竞争，那么这样的家庭一定会面临困境。

“自闭症相关障碍”或其他特殊需求孩子的家庭，必须留意自己协助孩子发展前六个情绪里程碑的能力如何？促进孩子发展更高层次的灰色地带思考及反省式思考的能力又如何？一旦照顾者能确认出这些家庭模式，就可以察觉到其他的家人关系内涵，因为我们都是喜欢“习惯”的生物，尤其面临压力时，总习惯一

而再地做同样的事。我们感到不确定、没有把握且焦虑时，会重复做出相同的模式，而通常这些模式就是从自己的原生家庭学来的。了解这些习惯背后的家庭历史，通常会有一些帮助（不过并非绝对必要）。处在压力时，我们为什么会变得专横或过度保护？原生家庭如何塑造出我们的因应模式？

接下来的步骤，父母要想办法回避自己的弱点，并且尽力发挥优点。我们该怎么做？对网球选手来说，这有一点像施展反手拍法；如果你的正手拍技巧优于反手拍，就会习于使用双脚并较常使用正手拍法。大学里，擅长文学课程而数学能力差的学生，一定会选修较多文学方面的课。不管碰到什么状况，我们大都会想办法回避弱点，并发挥自己的优点，而照顾患有“自闭症相关障碍”孩子的家庭也同样适用这个原则。对彼此弱点了若指掌的夫妻，应该避免挑衅对方；而他们更应该觉察到自己的弱点，不要轻易投降。

回到之前提到的家庭案例，因为不能顺其心意而变得专横、强制指使他人的父亲，开始觉察到自己的倾向并留意到：每逢女儿出现难缠及抗拒行为时，他的说话声音会变得尖锐且带着命令口气。接下来，透过一些有计划的安排（即使在他生气时，也刻意不以严苛态度使唤她），他可以先退后一步思考。即使他这么想着：“她实在被宠坏了，我不能对她让步。她必须学习遵守纪律，且接受现实。”他还是可以学着告诉自己：“嘿，她只是一个两岁半的小女孩！我们足足有二十年的时间，来帮助她适应人生的现实面，何苦急于一时呢？！”

如果照顾者仍然据理坚持自己原来的模式，我们会提醒他们，这样的举动只会让问题越来越严重，孩子的行为会越来越难处理。这位父亲越来越清楚自己专横的倾向时，他就可能会想办法处理。这个家庭中过度保护的妈妈，察觉到自己为孩子做太多事时，会努力抓出自己的“罪行”：“哦，我又再犯了！”虽然她还会做同样的事，不过可能只持续了几分钟，不再像以前持续了数小时而不自知。一旦你逮到自己的罪行，就要反过来努力发挥自己的优点，做补偿性的改变。这位爸爸可以这么说：“我要转换频道，让自己变得好玩。”同时努力做到。妈妈也可以说：“我要转换频道，对孩子要求更多。”刚开始几次可能不容易做到；不过到了第十五次时，你就会掌握到诀窍，很容易就切换频道。如果你能不断自问：“我现在正在做什么？”那么学习曲线就必然能突飞猛进。有时只要透过彼此的提醒，夫妻之间就能互相协助，譬如：“你又当‘将军’了。”“你又成了‘喂食者’了。”试着找出一个暗号，在你又自曝缺点时，你的配偶可以用来提醒你。你们要安排一些额外时间讨论这些议题；主要秘诀在于先让对方分享他关心的事，然后再提出意见。双方都应该具有同理心，千万不要以优越感的姿态出现。若是你能运用“地板时间”技巧帮助孩子，那么会有助于你达到上述的建议。

展现最好的一面

接着进到下一个原则：鼓励彼此、配偶或任何一位照顾者，都能展现各自最美好的一面。通常我们很容易让问题越弄越糟！再来看上述固执父亲及过度填压式的母亲这个案例（我们绝不是有意对母亲及父亲冠上刻板的印象。其实有很多家庭刚好相反，妈妈偏向固执且专横，而爸爸则是过度保护；当然也有很多其他的模式，所有的模式之间都有很大的差异）。如果爸爸变得固执，妈妈对他惹恼小女孩的举动感到生气，因此开始责怪并严格管控他：“不要这样！”反而让父亲更紧张且越专横，然后大家都互相生气，每件事都越来越糟。或者，反之亦然：妈妈又再度帮孩子做太多事情，爸爸感到自己被排挤在外，而且丝毫得不到妈妈的关怀，因此他也开始责怪妈妈或干脆退缩，妈妈也就更加徬徨，因为这本来就是她处理焦虑的惯用模式，而且这种模式会越来越显着。

你不必问自己：“我该如何让配偶面对自己的缺点，并且愿意承认自己就是家中的问题？”相反地，你应该自问：“我该如何协助自己的配偶（或祖父母或老师）展现最好的一面，这样他们就更能协助我的孩子？”即使你离婚了，不管牵涉到什么样的法律诉讼，不管你多么憎恨你的配偶，他依然是孩子终身的妈妈（或爸爸），因此还是可以采用这些原则！请将你的前任太太（先生）视为一个重要的亲戚，并遵循这些相同

的原则。当然，做起来会更困难，因为你们必须将离婚事件与共同处理孩子（们）的事情视为是两个独立事件。

如果你的太太态度固执，而你知道她感觉不安全时就会出现这种模式，试着帮助她放松下来，能够保持愉悦的心态。或许你可以稍微加入游戏当中，并且运用类似“好的，老大！我们最好都听妈妈的，因为她是总管！”的幽默感。或者你们也可以在游戏之后有一小段互相支持的闲聊，或许彼此帮对方搓搓背、一起吃个冰淇淋。夫妻每一方都知道该如何探入对方的心灵，了解如何软化他的心，帮助他放松。带着这种心情，他可以跟你讲理，你就有机会发挥最好的一面！所以请不要中了圈套；通常在别人变得挑剔、焦虑且操控时，其实他们真正需要的是温暖、关怀及安全感，帮助他们能放松下来；因为他们的行为主要源自紧张及焦躁的情绪。如果双亲之一感到徬徨，他（她）会觉得没有安全感，并且认为自己如果是一个能力较好的照顾者，他的小女儿就不会有这些问题了！若是另一半能肯定、支持他（她），使他（她）获得尊重，就可以帮助他（她）放松下来。

如果这个做法行不通，那么还有其他的办法。我们曾经碰过一个家庭，家人确实能够团结一致，展现最有建设性的因应方式。他们告诉我们：“其实，苏西的障碍促使我们家人的关系更亲近。”你可以感受到他们之间的联结以及一起努力的团队精神；这个家庭跟大多数的家庭相比，他们发现到生命存在的崭新意义，而且家人之间的关系更深厚、更有意义！他们不只在小孩参加足球比赛或全家度假，或小强尼和苏西长大离家念大学时才有凝聚的感觉；在平常的相处当中，也都随时围绕着亲密、温暖、同理及关怀等涉及心灵深处的议题。这些家庭中的父母听到孩子被诊断为“自闭症相关障碍”时，通常也会出现相同的挫折、愤怒及失望的情绪，不过等到他们克服了这些感受并且能互相讨论，彼此之间的关系就会更紧密且联结更深。

其实这些能力真的都不容易达成。有时，夫妻之间无法互相支持、协助，反而不断攻击对方、互揭疮疤、严格监控、责怪挑剔。那些无法找到更多关系联结的家庭，常常受困在可预期的挫折、愤怒、失望情绪，或因为无法克服这些情绪而精疲力竭。如果家庭无法处理“自闭症相关障碍”孩子的障碍问题，那么就应该主动寻求一些援助。如果一对夫妻想要分析自己的优、缺点，发挥自己的长处，却总是做不来——两人之间始终有一些冲突，并且互触对方地雷——那么就是该寻求协助的时机了！

提供孩子疗育的专业人员（第二十章所提到的各种专业人员），也可以同时协助你们，或者也可以请治疗师、朋友或同事推荐适合的人选；当然擅长此道的密友也是最佳人选！重要的是找到适合的人，就本章所提的架构之下，帮助你们了解自己在家庭中、在夫妻关系中的因应模式。告诉这个人你们正在找自己的优、缺点，并试着协助彼此展现最好的一面。有时我们认为对方的作为有攻击意味，其实可能只是他（她）在不确定或焦虑时的一种因应方式；我们很容易将之归诸于个人问题。或许透过第三者的协助，能帮你们

父母时间

若是夫妻之间有了问题（或即使没有任何问题），两个人都应该有时间单独相处以重新感受婚姻关系的亲密感。接下来几章的内容能帮助你了解，为什么我们将这套疗法称之为“父母的‘地板时间’”。如果父母不放心将孩子交给保姆，又没有住在附近的家人可以协助，有时候一定会感到压力大且精疲力竭；夫妻两人没有时间一起散散步、出去吃顿晚餐、看场电影，培养彼此间的感情。通常两个人就是疲于奔命，各自应付生活中的种种任务——带孩子看医生以及接受各种治疗、应付学校的要求、处理因“自闭症相关障碍”而产生的其他症状（过分挑食、睡眠习惯不好、包含攻击及自伤的行为控制问题等）。双方面临这些压力，再加上缺乏亲密感，因此大大提高了离婚的危机。

亲密感可以为生命注入能量，如果婚姻关系中失去了亲密的感觉（双方没有时间交谈，彼此关心且互相抚慰），两个人的内心就可能缺乏安全感，且没有被重视的感觉。这种感觉最常出现在你与好朋友的关系当中，尤其是与配偶之间的关系。如果你未能获得这种感觉，必然也无法满足孩子相同的感受需求！一

个接受“DIR / 地板时间”疗法的孩子，很需要父母随时的情绪关注。如果父母因婚姻不合而耗尽精力；出现愤怒、失望或忧郁的情绪；或因工作重担而精疲力竭；那么他们就很难满足孩子的需求。“地板时间”的核心精神，就是传递温暖及关怀给孩子，让他愿意跟你一起玩耍，而不是退缩到自己的世界里。因此你必须每周制造一些机会——理想上每个星期安排几次（至少要有一次）——与你的另一半单独相处。尽量找到一个可信任的人（亲戚、孩子的哥哥姐姐或保姆能够接手照顾孩子几个小时，让你们有时间出去散散步或吃个快速晚餐。还有每周至少三、四次，或甚至每天晚上，等到孩子入睡后，安排半个小时到一小时的时间，两个人一起聊聊天，以培养默契。

兄弟时间

“自闭症相关障碍”孩子的兄弟，也会面临一些挑战，就像本章一开始介绍的案例家庭。大家都会谈到嫉妒心或怨恨之类的兄弟情绪反应，因为通常患有“自闭症相关障碍”的孩子容易得到非常多的注意力，他的兄弟姐妹自然会感到在这场混乱中被遗忘了！这些兄弟还可能出现其他反应：因为家人有问题而感到焦虑或忧虑，尤其是年幼的孩子，会担心自己也会出现相同的问题，变成自闭症患者。有些兄弟，特别是年龄较大者，常会特别保护患有“自闭症相关障碍”的小弟弟或妹妹，因此压抑了自己正常且合乎年龄的兄弟竞争需求；因此一个五、六岁的孩子可能很早就成为一个小爸爸或小妈妈，这种情形使得这些兄弟无法表达生命中很平常的肯定及竞争感受。有些孩子则刚好相反，以非常冲动且攻击性的行为对待有障碍的兄弟；因为心中太过惊恐，以致根本无法顾及有障碍的兄弟脆弱且易受伤害的心理，这种现象容易造成孩子自我中心的人格特质。

虽然有时害怕的情绪会被掩饰成另一种感受（譬如尴尬），不过确实有孩子会因自己有一个有障碍的兄弟，以致在朋友面前感到难堪。他们可能预期，因为自己有一个有障碍的兄弟而会被同伴取笑。父母可能会责怪他们竟然有这种反应；不过他们自己可能也会因为患有“自闭症相关障碍”的孩子在超级市场里不断旋转身体引发别人侧目，或同事来家里拜访时孩子出现自伤行为，而很快尴尬不已！如果父母会感到尴尬，那么孩子的兄弟可能会出现一百倍同样的感受。虽然我们并不鼓励这种感受，却也很能理解这种情绪的出现。

所有这些都是可预期的反应（当然每个家庭会有各自的独特模式），若是父母越能觉察到这些感受且愿意互相讨论，那么这个家庭就越能达到深层的了解，家人之间的感觉就会更亲密且关系更稳固。你应该要安排许多机会让这些兄弟能谈出自己的感受，而你也要让他们知道你可以同理他们的想法，并且回答他们的每一个问题（特别是对于患有“自闭症相关障碍”孩子的弟妹）：你必须以适合孩子年龄的方式，对这些兄弟解释整个状况。

你也想要拉这些兄弟进来一起协助这个有障碍的孩子。某些家庭不希望这个孩子成为其他兄弟的负担，其实这是一个大错误！如果你不想将孩子拉入这个家庭挑战（这确实是一个家庭挑战！），这个兄弟就会有被排挤在外的感觉，因此你并没有真正帮到他的忙。我们曾经听过，特别是来自哥哥的叙述，若是他们没有机会参与，会认为自己的父母“不觉得他们有能力陪小苏西一起玩”；就像有个兄弟曾经提到：“他们觉得我会伤到她”或“他们对我没信心，所以不放心让我单独跟她一起玩”，这会让兄弟有被排斥的感觉。父母应该帮助兄弟能以一种建设性（而不是构成负担）的方式参与其中。就如同我们之前提过的，你不会希望这些兄弟成为另一个大人，担负太多责任；同样地，你也不会希望他们被排除在外！

以团体方式进行“地板时间”，是达到此目的的其中一个方法，读者可参考第十五章。如果家中患有“自闭症相关障碍”的孩子有哥哥或姐姐，父母可以指导这些年龄较大的孩子如何开启及结束沟通循环。哥哥姐姐们可以学习如何进行“地板时间”，经过几个星期后，他（她）就可能成为一个自发性的玩伴，陪伴患有“自闭症相关障碍”的弟弟或妹妹；你在忙晚餐或其他家务时，他们就可以一起玩。有时你也可以要求年龄够大的孩子（譬如：九岁的姐姐与四岁的“自闭症相关障碍”弟妹）担任临托保姆，并付给他（她）适当酬劳，作为日后他们可能担任别人临托保姆的职前训练。当然，请九岁左右的哥哥或姐姐帮忙时，父母还

是需要同时待在家里。这些兄姐透过照顾弟妹的经验，能够学习到如何跟弟妹玩及互动，并据此得到自豪的感觉以及较深层的同理心。这个情况颇类似实施融合教育的班级，一般正常的孩子可成为“自闭症相关障碍”孩子的伙伴——想要将一个经常陷入自我沉迷的孩子拉出来，往往是一个具挑战性的任务；因此透过这样的经验，他们可以学习同理、与人相处，以及练习各种社交技巧；对于所有人而言，这绝对是非常具有建设性的经验！

当然，你不能要求这些孩子为了陪伴有障碍的弟妹而牺牲自己喜欢的运动或其他活动。这些兄弟常会感到被你忽视而产生竞争心态，想要搏取你的注意，就像本章开头提到的姐儿希。父亲或母亲应该每天至少花半个小时与这些兄弟相处，并以他为焦点。你们可以利用这些时间进行“地板时间”，进行某个计划已久的活动，或者只是共聚一堂，不管你们是在骑脚踏车、到公园散步或出去吃冰淇淋，他一定是这个时段的核心人物。这些事情最好安排在孩子静下心来做家庭作业之前，否则他因为没能跟你有一段欢乐的时光，可能就无法专心于功课，而产生权力竞争的问题。其实若有必要，孩子大可在周末时再把功课补足即可！

孩子若是有足够的口语表达能力，也可从每目的“问题解决时间”获得好处（有口语表达能力的“自闭症相关障碍”孩子也同样可以受益，后面几章会详细说明）。这可在晚餐时间、车子里或坐在沙发时进行。这段时间，你们可以一起玩“想一想明天”的游戏，你们一起讨论明天可能会发生的一些美好事情，同时也谈孩子可能会面临的一些挑战，譬如：做功课、嫉妒妹妹，或在学校被同学取笑等。你可以协助他更具体地描绘这个状况，以及当时可能有的感受；如果牵涉到其他人，请孩子也试着描绘这个人的可能感受。接着再请孩子描述他面临这个状况时的习惯反应，譬如：如果他嫉妒妹妹时，会老缠着妈妈不放。你可以问他：“你觉得我花太多时间注意妹妹时，你有什么最好的方法可获得我的注意力？你曾经做过什么最棒的方法？”某个八年级的孩子吹嘘他如何以自己的机智搏取你的注意力；接着，你可以问问还有什么其他方法，而不只是缠着你不放或拖延自己的作业；或者，甚至可以问他：“如果你是爸爸或妈妈，会怎么做？”他可能会给你一个令人惊奇的建议。透过这个方式，他开始看到自己其实有一些主张，并且感受到父母的支持。

我们一直建议父母，对于患有“自闭症相关障碍”或其他任何障碍的孩子，都应该安排一周至少四次，与别的孩子一起的游戏时间，这样他们的主要玩伴才能从父母转移成同龄人。如果孩子一周只有一两次的游戏时间，且妈妈是主要玩伴时，就会一直持续有匮乏的感觉。若是有了更多的游戏时间，同龄人自然变成欢乐感觉的重要来源！当然，妈咪还是孩子获得安全感、温暖及问题解决的重要来源，不过不再是一起出去玩或骑脚踏车的玩伴。

最后一点，父母还是必须安排很多家庭时间，让每个家人都感觉到自己也一起参与到这个任务。有时全家人也可以只是共聚一起玩乐——包括爸爸、妈妈、患有“自闭症相关障碍”的孩子以及其他兄弟姐妹，全家人一起坐在地上，这时的家庭目标就是尽量增进全家人（兄弟之间、父母之间、兄弟和患有“自闭症相关障碍”孩子之间）的互动！虽然每个人的发展阶段各不相同，但是你可试着找到某些共通的剧情、某些共同的寻乐方式；可能是配合音乐做动作，一起围个圆圈玩“丢手帕 你跑我追”的游戏，或玩“拾荒游戏”。你可以从顺应年幼者的玩法转换成适合年纪较长者的玩法，让年幼者模仿，并从互动中学习。

若是全家人有很多时间一起相处、玩耍、烹调或散步，那么自然就会出现很多关注和参与、各种表情动作、互动和一起解决问题。有时简单如栽种植物或装饰生日蛋糕，也都可以牵涉到创意和逻辑思考，甚至包括反省式思考。每个孩子都处在不同的发展阶段，不过如果每一个人都能参与，那么人人都能受惠。年幼者学会参与且具互动能力，年纪较大的孩子会使用清楚语言争辩，父母则有机会观察到孩子的所有兴趣和天赋。（在其他场合看不到的部分！）

最重要的关键，在于检视你们家庭的行为举止：你们是否会克服自己的弱点，互相支持对方的优点，彼此协助发挥最好的一面，以一种建设性的方式，鼓励兄长参与协助患有“自闭症相关障碍”的弟妹，但同时又能支持他们追求独立生活的能力。如果家庭中出现太多的冲突和紧张，你得问问自己：“为什么我们

会有这些困难？”然后依据你们所具有的优、缺点，以及家庭如何有效精熟情绪里程碑的状况，来回答这样的问题。如果你们碰到的问题太多或太难处理，请积极寻求协助，给自己足够的时间及机会重新组合家庭。

如果你想要做得尽善尽美，那么就太不合人性了；特别是对于家中有“自闭症相关障碍”或其他严重发展障碍孩子的家庭！做为家庭中的一个成员，你最需要具备的特质是温暖、自发性及感情的流露；如果你努力想要尽善尽美，那么就未免太固执了。所有的家庭都同时具有一些优点与缺点，生活不过就是努力让这两者保持平衡的一段持续过程罢了！

第十四章 “地板时间”

——它包括什么，不包括什么？

六岁的布南达常陷入自我沉迷，他妈妈想要使用“地板时间”帮助他更能参与别人。布南达的兴趣非常有限；他强烈地执着于玩玩具兵，排拒其他的游戏或活动。某次咨询会谈中，我们观察到妈妈为了获取布南达的注意力，常会侵犯他正在做的事情，譬如：帮忙三岁的儿子史考特去破坏布南达盖好的玩具城堡，布南达当然生气而更加退缩。我们示范让妈妈知道如何跟随布南达的带领及兴趣，协助他脱离重复游戏的恶性循环。

无论是我们提出的 DIR 模式，或针对各种发展障碍（包括“自闭症相关障碍”）婴儿及幼儿而拟定的整合性方案，“地板时间”都绝对是最主要的重点。如同我们在第一部讨论过，而第四部也会再详细描述的一个整合性的方案，应该能配合孩子情绪发展的层次运作，依据孩子信息处理能力的个别差异，量身打造适合的学习关系以协助他更上一层楼发展阶梯。这套方案不只包含“地板时间”，同时也涵盖了不同的治疗模式、针对父母的咨商辅导、密集式的居家和学校方案，以及其他的学习机会（譬如：游戏团体、音乐课程、体能课程等）。“地板时间”不但是居家方案中很重要的部分，同时也能融合到方案中的其他部分。

“地板时间”不只是一个特殊的技巧——照顾者安排每次二十分钟以上的时间，坐在地板上与孩子互动；它也是一个常被运用的观点，用以描述日常与孩子所有互动的特色。接下来，我们要讨论“地板时间”包括哪些内容，又不包括哪些；然后进一步说明：为何它会成为 DIR 模式和发展过程的基础。

“地板时间”的两个目的

“地板时间”有两个主要的目的，有时这两个目的可以一起运作，有时却又互相抵触；不过我们绝对需要同时考虑这两个目的。第一个目的（目前最为人所知且遵从的）是：跟随孩子的带领或利用孩子的天生兴趣。为什么我们要跟随孩子的带领？毕竟传统的教育观点长久以来都认为，大人不能只是允许孩子做他们想做的事，因为孩子一向只凭直觉做事，如果我们只是跟随他们的带领，他们的行为就不可能符合社会要求。不过在“地板时间”，我们从孩子身上选取线索，因为想要了解孩子的情绪和智力生活时，他的兴趣

就是主要的入口。观察孩子的兴趣及原本的欲望，我们可以获得一个印象，了解什么事可以带给他乐趣，什么事可以激发他动机。如果孩子习惯盯着风扇、一再擦拭地板上的某个污点或喜欢踮着脚尖走路，这些看起来好像是我们极力想要抑制的举动；然而，这些行为的某些部分，对孩子却有明显意义且可带来乐趣。

因此，我们一开始总是先问家长这个问题：“我的孩子为什么喜欢做这件事？”家长若只是简单说因为他有这个或那个障碍，并不算回答了这个问题。孩子可能有某种障碍或许多问题，但他并不等同这个障碍或这些问题。他是一个具有真实感觉、真实欲望以及真实愿望的人类！如果孩子不能表达自己的欲望或愿望，我们就必须靠着推论猜测他从自己所做的事情当中得到了什么乐趣。因此在“地板时间”中，我们必须从一开始就跟随孩子的带领，并努力加入他的世界。

第二个目的是：带领孩子进入共享的世界；不过我们并不希望在拳打脚踢及大喊大叫的气氛下，强拉他进入，我们希望他是真的想要跟我们在一起。一个孩子可能基于各种理由，选择自我沉迷、漫无目标，或看似退缩到自己的世界里。因此第一个目的的逻辑基础在于：如果孩子看到你能尊重并参与到他感兴趣的事物里，他会觉得与你更亲近一些。我们在第六章已讨论过促成注意力及参与力的方法，譬如：跟着孩子一起在房间里四处晃走，共享他毫无目标的漫游行为。等到孩子开始以好奇或友善的眼光瞄你几眼，而不是感到被干扰显得烦躁或跑开远离你时，这就是共享世界的开始！

一旦孩子喜欢跟我们一起参与，我们就能开始协助他精熟本书第二部提到的：如何与人连结、沟通及思考的一些基本能力。至于带孩子进入共享世界的最终目的，则是帮助他们成为具有同理心、有创意、富逻辑性及反省式思考能力的个体。

那么要如何达到“地板时间”的第一个目的——“跟随孩子的带领”，以帮助孩子精熟这些重要的发展里程碑？这部分就是“地板时间”的精髓，针对六项核心能力以及反省式思考的三项进阶能力，我们费心想出了许多策略，一开始就是先能跟随孩子的带领，接着就是持续诱导孩子真心愿意学习这项很棒的新能力。

举个例子：某个孩子老是喜欢一个人玩自己心爱的玩具而不愿与人互动，我们可以使用先前提过的戏谑式干扰法：我们可以轻轻捡起玩具，把它放在头顶上，做出好笑的表情，看看他是否会伸手来拿。接着可以让他看到我们戴着这个玩具走出家门；若是他敲着门想要拿回玩具，我们可以问他：“我可以帮你吗？”他很快拉起我们的手放在门把上。最后他说出“打开”，要我们打开门拿他喜欢的玩具。所以此时，跟随他的带领之后，我们动用的不只是注意力、参与力及有特定目标的行动，同时也展开问题解决能力、甚至开始会使用话语了。这些策略对于漫无目标或逃避型的孩子也相当有用。

某些孩子的注意焦点非常狭隘，因此很难同时注意人跟事。照顾者为了帮助这类孩子能够以更有弹性的注意力展现更多的互动，应该试着加入孩子的游戏，成为剧情中的某个角色，而不应该如同本章一开头所举的案例，只是一味强行干扰孩子的游戏；这个策略可以鼓励与孩子之间有一段持续不断的创意对话。

有时必须先帮助孩子达到他自己的目的。如果孩子只是来回玩弄玩具卡车，我们可以用双手做成隧道，他看到了，对我们露出一个开心的笑容，直接将玩具卡车驶入我们做的隧道里。这时我们跟他就有了分享式注意力、参与力、有目标的行动以及一些问题解决。最后我们可以导入“卡车”这个字汇，孩子可能跟着复诵。我们甚至可以给他一些选择：“你希望开进隧道或直接开进屋里？”他可能回以“屋～”，一边用手指着玩具屋。这时我们可以配合字汇的使用，来想像可能发生的事情！

在“地板时间”，我们跟随孩子的带领进入他的情绪世界，接着制造出一连串的机会及挑战，以协助他提升与人连结、沟通及思考的能力到更高层次。我们要求孩子能精熟新里程碑的同时，也一直尝试增强及扩展他们当前的能力。如果他们能够展现一点点目标，我们就要他们展现更多的目标；如果他们能开启及结束三、四个沟通循环，我们就增加到八个沟通循环，接着又增加到十个，直到超过五十个为止。如果他们已经会说几个单字，我们就将之扩展到可以对话的层次。

当然，采用这些策略时，我们必须依据孩子信息处理能力的个别差异，为他们量身打造适合的方式，就像第十一章及第十二章介绍的内容。我们也必须留意自己做为照顾者的角色，具有哪些天生的优点及弱点？哪些事情容易做到？一个精力充沛的成人很适合反应过低、需要给予许多能量及关爱的孩子，不过这样的成人可能很难成功安抚这类孩子的情绪！一个个性沉稳的成人很适合安抚过度敏感的孩子，不过却很难激发一个反应过低孩子的精力。如果孩子逃避我们，我们是否视之为一针对个人的排斥，因而也同样关闭自己，不再努力或出现太过侵犯的举动，想要强迫他注意我们？询问这些问题并得到答案之后，我们就能调整适当的策略，以满足孩子独特的敏感性及需求。

“地板时间”学习

“地板时间”无关乎做对的事或错的事，它指的是你跟孩子不断学习的一个过程。跟随孩子的带领，并非在孩子做任何事时给予意见或只是模仿他；而是以他感兴趣的事物做为基础，介入其中并跟他互动。由于你必须给孩子一个理由说明你为什么想跟他一起玩，因此一开始时你必须先观察一段时间，这样你才可能发现孩子真正感兴趣的是什么。他感兴趣的事物，可能超过他本身所具有的特殊行为。举个例子：他可能喜欢排列玩具，不过他更大的兴趣可能是制造出次序或固定的模式或某一种设计。如果他将玩具依一直线排列，你可以给他另一种玩具，或故意挑战他，把某个玩具放在排列直线的右边，并给他一个明显的笑容。不管你做出哪个动作，都可能得到一个不错的互动。一旦他察觉你并没有要制止他或拉他走开，他可能就会停下来，看看你是怎么一回事。他将一个玩具排好之后，可能就会看看你是否会跟随他，把另一个玩具也排上去。这时你只要把自己想成是他的玩伴就可以了。

当孩子不需再担心你要打断他正在做的事情，那么他可能就会让你加入游戏当中，毕竟有人一起玩绝对有趣多了。帮助孩子做任何他想做的事！你可以将某个动作分解成几个小部分，譬如：孩子想要打开一个容器、寻找一个玩具或伸手去拿架子上的东西。你必须依据孩子的个别状况，互动时利用某些玩具，或只利用自己及一些非常简单的东西。如果孩子喜欢奔跑及攀爬，你可以利用自己的身体做出一条障碍通道，制造与他互动的机会——他会了解你所做的事，并开始想办法克服。其实你等待的，就是他能领悟到“哦，这是一场游戏！”的时刻。

一次“地板时间”的疗程结束后，你要先停下脚步想想，并分析发生了哪些情况：试着想想看，有哪些因素阻碍了互动的流畅性（第十三章提过，如果双亲都有时间，双方可互相轮流指导对方）。你是否使用视觉提示及策略？你的声调是否充满活力且令人振奋，或具有安抚作用且平静？请记住：你的声音或许是用来提示孩子的最有效工具。不管孩子是否能理解话语，其实信息主要来自你的声调、节奏、音量以及说话的速度。试着找出你跟孩子的最佳相处方式！

请记住这个最重要的原则：依据孩子当前的发展层次满足他的需求。父母对于孩子无法依照他们期待的方式玩游戏时，常常会感到失望。如果你的脑中有了这样的想法，那么就显示出你并没有完全跟随孩子的带领！我们要协助孩子的行为更有目标，必须视他们正在做的事是具有特定目标的。一开始先帮助他做他想做的事，然后再跟他一起想办法扩展。如果他正在玩玩具车，忽然开始继续往前走，你可能需要看看他是否想要再有其他的车子；在你还不了解之前，你们或许会一起打造一个车库。你不需要太担心接下来要做什么，其实只要跟随孩子已经开始做的事即可；重要的是，你能否根据孩子做的活动或兴趣，做出更深入且更细致的延伸。

在“地板时间”中利用各种物品及象征

促成注意力及进行一段持续的互动，绝对是“地板时间”的主要目标。因此我们要协助孩子可以同时与物品及个人互动，并且形成各种象征及想法。

孩子们总是喜爱特别的物品或玩具，譬如：他们用恐龙来代表所有的东西。请接纳孩子喜爱的物品，不管是紫色恐龙巴尼，或芝麻街里的某个角色，或泰迪熊，透过孩子所喜欢的玩具，可以给你一些提示，帮助你了解他的情绪生活，以及找到他觉得有意义的东西。孩子在“地板时间”准备玩某个玩具时，你可以拿这个特殊玩具做为话题，展开一段持续不断的互动，譬如：“做一个滑梯”这么一个简单的话题。如果你把某个玩具人物放在滑梯上端，孩子就很可能将玩具推下滑梯。将孩子喜欢的玩具当成一个朋友，你可以利用它来跟孩子一起玩。

孩子正在玩某个玩具时，看看你是否能帮助孩子给这个玩具一个象征的意义。譬如：孩子正在吃东西，你可以假扮成某个他喜欢的玩偶说话，要求分一点食物：“请你喂我一口！”孩子或许就把食物放在玩偶的嘴边，让你开心不已。藉由这种激励作用，孩子或许就开始依据自己熟悉的经验，再纳入玩具屋、玩具医生组合、玩具工具箱等等，精心设计自己的游戏内容。不过，你得确定孩子会选中这个特定的玩偶，这样才能真的对他有意义。接着，你再导入可以回应孩子所做事情的叙述；某些经过雕琢的神奇话语，诸如：“还有什么？我们还可以做些什么？”这句话的真正目的，其实是在延续你们两人之间的互动。请你仔细检视，自己是否能根据孩子独特的信息处理能力、调节系统、兴趣、主动性，以及你回应自己的方式，提供孩子需要的所有支持。如果孩子的注意力容易分心，你必须确定自己不能成为让他分心的人！试着找出什么事使他停滞不前；请相信这就是一个过程——没有什么对或错的标准答案——如果某个方法无效，你只要再跟随孩子的下一个步骤，那么就会找到另一个新的机会安排一场更精致的游戏。

你不必担心内容的部分；我们不能将内容凌驾于过程之上，除非先能进行一段生动的互动过程，才可能拥有一个精心设计且具象征意义的故事，以及更多以任何形式呈现的假扮游戏。我们绝对不是强推着孩子更上一层发展阶梯，而是强调如何增加孩子当前发展层次的深度，这样他才能尽其所能地充分参与。“地板时间”不允许匆促行事！如果你不确定该做什么，那么先冷静仔细思考，看看孩子正在做什么，重新与他连结，接着再想办法扩展这道联结。让我们成为孩子的玩伴，以促进孩子的发展。

若是“地板时间”太难执行

父母拒绝利用“地板时间”，或逃避与孩子进行情绪互动，最主要的理由在于他们的心灵深处（自己常常意识不到），害怕自己做不来。我们努力撕开父母某些表面的防卫后，常听到他们提及：“没有人曾经用这种方式跟我玩，我觉得自己没有办法做到；我认为自己能做的，就是改变孩子的行为。”有一些父母会在“地板时间”进行当中停滞不前；他们常觉得自己已经绞尽脑汁，却仍然一事无成。

对于这些状况，我的建议还是一样：不要给自己太大压力了！只要你陷入困顿，不妨就停下脚步，放松心情，先观察孩子在做些什么。孩子可能没有做什么；他或许只是玩着手指头，不过这就是“一件事情”，孩子总是随时做着某件事！问问自己，该如何拿这件事做为基础？试着用你的某根手指头加入他的手指，或采用任何一种策略能让孩子与你相连结，这些方法都可能有效。对于有严重障碍的孩子，有时最好的方法就是透过感觉为主的简单游戏（譬如：一起躺在地板上、互相翻滚、发出好笑的声音，或只是抱住他并做出规律的摇晃动作），开启你们之间的关系。温暖、愉快的关系联结，绝对没有其他东西可以取代！

归纳上述建议，我们的结论就是：找出你和孩子可以一起开心做的事情！通常这需要先探索哪一种规律动作、触摸或声音游戏，可以让你们双方都感到好玩。虽然你可能不喜欢跟孩子在地上爬，但你看到孩子开心，自己也会感到愉快。有了这种愉快的联结之后，你可大胆再纳入孩子喜欢的东西，譬如：他心爱的玩具、食物或游戏等。你可以同时给他几种选择，让孩子从中挑选自己想要的。

最后，就像我们在第七章所述，你必须要求孩子能采取主动。譬如：如果孩子喜欢骑在你的肩膀上到处走动，你先扛着他走一下子，然后停下来不动，要求他做个动作、发出声音或任何可以指示你要往哪里去的提示，然后你才继续走。你搓孩子背时，让他指引你要搓哪里——手臂、背部或肚子？

若是游戏的内容一再重复，这时你就该做些改变，同时也可挑战孩子，让他也改变自己所做的事，即使基本的动作或游戏不变，也没有关系！

等到你们之间的互动能够持续进行，也出现了注意力、参与、以姿势表情（或甚至话语）进行有目标的沟通，接下来的目标，就是让孩子能够一次持续进行十到十五分钟的互动及沟通（这是患有“自闭症相关障碍”的儿童最难达到的一项能力）。我们看过很多患有“自闭症相关障碍”儿童已经学会阅读、会做数学、也会使用很长的完整句子，却还是无法与别人进行较长时间的分享对话。

“地板时间”一览表

总括来说，“地板时间”指的就是跟随孩子的带领，拉他进入你的世界，再超越目前层次，挑战他能精熟每一个发展层次。要达到这些目的，必须注意到孩子的信息处理能力以及神经系统的个别差异、家庭模式以及你自己的人格特质（学习与孩子工作时，你该如何伸缩自如）。

“地板时间”一览表中的问题

他是否：

- 能参与在玩具（物品）或我之中？
- 回应或主动带出互动？
- 开启及结束数个沟通循环，或迈向一段持续进行的互动？
- 在游戏的对话当中，可以标示或创造出自己新的想法？
- 按自己的节奏行事，或能回应我的（以及他自己的）想法？

第十五章 无时不在、无处不见的“地板时间”

——创造学习的环境

三岁的爱蜜莉有轻度的自闭症及动作迟缓问题，每周有两次要坐一个半小时的车程到医院接受职能治疗。妈妈想要知道如何利用这段车程时间与爱蜜莉互动。

依据我们的 DIR 模式，与患有“自闭症相关障碍”或其他发展障碍的儿童工作时的座右铭就是：“无时不在、无处不见的‘地板时间’”；这指的就是应该常常进行“地板时间”——每天至少八次，每次至少二十分钟，而且可以在不同的地方进行。“地板时间”当然可以在家中的任何地方进行，天气好的时候可以在后院进行，

也可以在超级市场内或运动场里进行；可以跟其他孩子（兄弟或同龄人）一起做，或只跟某个大人做。它可以在一天当中任何一个时候进行，吃完晚餐后，坐在浴缸里，或在床上由大人搂着时。它也可以在你忙完一天的事，感到筋疲力竭时进行；当然这时你可能只想躺在地板上喘口气，而孩子也可能因为上了一天的课，不想再做任何一件事，只希望能坐下来盯着墙壁看。它也可以在车子里面，或在短程或长程旅行中进行。“地板时间”也可以在你洗衣服时、洗碗时、在后院修补东西时或外出购物时，找到许多五分钟或十分钟的空档随时进行。它可以在任何的情况之下进行，因此我们称之为“无时不在、无处不见的‘地板时间’”！

将兄弟和同龄人包括进来

我们如何在这些不同的场合制造出“地板时间”？其中一个重要的时机，就是跟孩子的兄弟或同龄人一起。父母常会说：“我找不到能单独陪强尼或苏西进行‘地板时间’的机会，因为小莎莉或小提姆总是跟在旁边。”其实，这是很棒的事！我们在第十三章曾经指出，兄弟及同龄人的确可以帮很多忙；事实上，我们建议一周至少安排四次以上与同龄人一起玩游戏的时间，这样孩子才有机会学习如何利用互动及沟通技巧与同龄人相处。兄弟或同龄人在场时，你可以进行团体的“地板时间”。一开始，团体不能太大；先从多加入一个孩子开始，这样总共就有三个人参与——一个大人加上两个小孩；接下来，再多增加另一个孩子。如果你的家人人数众多，父母能同时参与——或者你也可以请另一个协助者加入，或花钱请某个兄弟姐妹担任临托保姆，并将孩子分成两个团体。

团体的“地板时间”中，让每个孩子都能轮流当领导者，这样就能让没有障碍的孩子也有参与的动机，同时让他们也有跟妈妈或爸爸相处在一起的时间。领导者有权利挑选玩具或某个活动，身为父母亲的你或其他大人，要尽可能将其他孩子带入互动当中。举个例子：如果领导者只是到处乱跳，你可以表示：“好，我们要来玩跳跃的游戏。”接着放一点音乐，跟孩子一起做出有节奏的跳跃动作，同时也鼓励其他兄弟或同龄人一起跳。

如果患有“自闭症相关障碍”的孩子跳开你的身旁，你可以请兄弟牵着你的手，围成一个小圆圈，把他包围住。如果在圆圈中间的孩子想要出来，你可以告诉他：“你如果想出来，就必须先举高我们的手臂。”因此，他必须选择蹲下来跳出去，或举起你们的手臂，或直接冲破你们牵在一起的手臂（你可以放水，让他很容易做到）。此时他可能做出有特定目标的姿势表情，或发出类似“举高手臂”的声音，很快每个人都呵呵笑起来，你们就有了很愉快的时光。

如果轮到其他孩子当领导者，她——我们就称她苏西，想要把玩具车或玩具卡车放进玩具屋里，不过患有“自闭症相关障碍”的强尼却想让车子在外面闲逛，你要怎么让他愿意继续参与，而同时小苏西还能继续担任领导者？这的确具有挑战性。首先，你得先设置一些障碍，让孩子无法离开房间；接着，苏西把车子推进屋子里时，你必须要求或鼓励强尼一起注视着这辆车。如果他不理你，你可以跟苏西说：“我们要请强尼帮忙打开房子的大门，没有人帮这个忙，你的车就进不了房子。”然后，你可以把玩具屋搬到强尼面前说：“请你帮忙推开这扇门，推开门。”你也可以鼓励苏西对着强尼说：“推、推、推！”并且要她示范如何推开门。苏西推开门后，如果你够幸运，或许强尼会模仿苏西的动作。如果强尼仍然想让车子四处闲逛，你可以站到他面前，问苏西：“我们是否该示范如何打开门？”并且让苏西带领做出这个动作。如果你试了三、四次，强尼继续躲避你，最后你可能需要自己打开门，说：“这次我要自己打开门。”苏西就可以把车子放进屋里了。不过接下来，你可以再尝试让强尼参与苏西想做的下一件事。

有时你能成功达到目的，有时可能失败。你并不是要帮助一个患有“自闭症相关障碍”的孩子突然之间成为一个处处合作的玩伴。不过，随着时间，当你协助某个兄弟与他交流时，当你运用戏谑式干扰法挑战他而成为一件好玩的事情时，你就能获得更多的交流机会。我们的目标，并不是为工让孩子打开车库的门，或甚至让他开口说话；我们的目标，就只是为了让他能跟兄弟以及你相连结。所以，如果你以及兄弟阻挡他，使得他绕着你们团团转，那么他就开始跟你们有了联结；这就是第一个步骤。随着时间，他会有越来越

越多的联结，接着可能很快展开笑容并呵呵笑出来，且能模仿兄弟正在做的事。这是一段缓慢进展的过程，重点在于保持创新且绝不气馁！

想要增强两个兄弟之间的互动，你可以采用下列方式：要求每一方全天候成为另一方的信息传递员。如果你想给孩子某样东西，你必须交由另一方传递给孩子，反之亦然。这个做法，可以让患有“自闭症相关障碍”的孩子调整到与自己的兄弟同步调，因为这个兄弟可以带来他想要的东西。另外一个方法，是提供许多需要两个人一起玩的玩具或活动，因此每个孩子会了解，跟别人一起玩比自己一个人玩有趣多了！年龄较大、想法较缜密的孩子可能不太喜欢这类活动，而比较愿意照顾患有“自闭症相关障碍”的弟妹以赚取报酬，这时你可以教导他如何进行“地板时间”，并视之为“受雇工作”的一部分。

在后院或运动场进行的“地板时间”，通常包含许多粗动作的活动——譬如：奔跑、攀爬、溜滑梯等。这时的状况也很类似，重点不是只在做一项活动，而是在于促成人际的参与。谁要帮助强尼爬上阶梯？或者当强尼爬到滑梯上头时，你和苏西试着阻挡他，他必须说出“让我走”或“我准备要滑下去了”，或必须用手指示，好让你们举起手臂，他才可以从滑梯上头滑下来。很快他就学会跟你以及苏西交流。接着，在强尼爬上滑梯时，苏西突然也很快爬上去，这时他们必须利用姿势动作以及脸部表情沟通，决定谁要先滑下去。当强尼上上下下玩着自己喜欢的滑梯时，试着运用所有这些策略，就可以将他拉入你以及其他孩子之间的关系。

在不同场合进行“地板时间”

即使是在超级市场也适合进行“地板时间”。有很多孩子喜欢坐在手推车里四处逛逛，因此你可以配合孩子的指挥来决定车子要推到哪里。你可以鼓励孩子用手指着或发出声音告诉你，他想走哪条通道，并用手势指出想要拿架子上的哪个货品。如果你有把握孩子应该不会在众人面前大吵大闹，那么就让他从架子上拿取一些你并不需要的罐头食品，应该也没有什么害处，你可以再要求孩子把东西放回原处。你也可以用手指轻轻敲敲罐头或盒子，看看会发出什么声音。在超级市场里可以发生各种有趣的事情，重要的是能鼓励孩子激起好奇心，并且你自己也要能进入这个活动当中。

坐车旅行时，父母之一或哥哥姐姐跟孩子坐在后座，陪他玩游戏。他们可以一起看图画书，鼓励孩子指出自己喜欢的图画，并配合其内容发出声音；或者也可以一起玩手指木偶。如果孩子比较喜欢看窗外景物，就配合他的带领，并且讨论窗外闪过的各种景物。故意把你的手挡在窗户玻璃上，让他必须用自己的手推开才能看得到窗外风景。

若是只有你一个人跟孩子在车上，你当然必须优先考虑开车的安全性，孩子也必须坐在后座，不过你还是可以跟他说话、陪他唱歌、跟他玩声音游戏或其他适合车上玩的游戏。其实坐在车子里的好处是，孩子一定是“固定的听众”！如果他已经会说话，你可以玩一些传统的游戏，譬如：有一个人先说“我到动物园，看到一只……”，你回答“斑马”，他可能说“黑熊”，你再说“斑马、黑熊和长颈鹿”……你们必须凭着记忆力，一来一往，最后可能因为名单太长而搞得头昏脑胀。你也可以利用这个游戏，来练习孩子有兴趣或有特别意义的其他东西，譬如车子或食物。

有一种游戏能在车子里玩（当然也能在任何地方玩），可以帮助孩子学习具象化（就是在心中清楚描绘出物像），我们称它为“想像东西的图像”。你先开始描述某一种他喜欢的动物、玩具、某个人或地方，看看他是否能在脑子里描绘出这个东西的样子，并猜出你说的是什么。譬如：“想像这是什么东西：他有四条腿，身体是咖啡色，全身是毛，会吠叫，你一进家门，他就喜欢绕在你脚边跑来跑去。”对于一个有接收性或语言修复障碍的儿童，提示要越简单越好；至于能力较强的孩子，则可以提供比较复杂的提示。游戏当中，可以选取孩子曾接触过的物品、地方或人物，并加上特殊的情绪特性，以做为适合这个孩子的提示。所以你们可以想像爸爸回家的情景、某个你和孩子都玩得开心的地方、祖母寄来的某个包裹，或是

故事中某个讨人喜爱的角色。个人的学习经验若能连结情感，就能促进孩子信息处理的能力。若有机会，也可轮到孩子出题，让他描述一些线索让你猜答案。（不要忘记装笨一点，让孩子多给你一点提示，或让他因为你猜错了而开心不已！）若有必要，你可以跟他同一组，利用照片或图片帮忙他描述某个东西或人物，让家里的其他人猜一猜。“具象化”的能力是一个很重要的工具，孩子可以在心中想像某个缺席家人的样子，以克服分离经验；也可以在心中想像某本书的情节，以更了解事件的发生顺序；并可用来让孩子对于即将面对的状况有一些心理准备，以处理焦虑情绪。

某些“坐在车子里玩”的游戏，还可以用来增强孩子的视觉—空间能力，譬如：发觉路上遇到的某一厂牌汽车或某样特定东西。你们可以玩不同版本的“老金龟车、红色”（the old Punch Buggy Red）游戏〔译注：十九世纪五十年代很受欢迎的车上游戏，路上看到金龟车，先喊出金龟车及其颜色（例如：老金龟车、红色），就可获得敲打别人的机会〕，譬如：孩子只要看到红色的车，就可用手轻拍坐在旁边的人或用手肘轻触前座者。增加不同的肢体动作，不只可以提高游戏的乐趣，也可训练孩子能同时做两件事。坐在车子里看窗户外面，也可以训练孩子注意到一些事情，并且了解自己所看到的事物，其背后所隐含的一些道理。譬如：消防车的鸣笛声就是在告诉大家让路，好让它能快速通行。一开始，你可以只让孩子注意到你驶离原来车道或消防车赶得很急的画面。之后，你再大声质疑，它急着去哪里，为什么开这么快。你也可以帮助孩子注意到拖吊车协助拖吊坏掉的车子，或公路巡逻救助员协助将坏掉的车辆拖到路边，或大卡车运送食物到商店。孩子可以撷取你随时随地提供的意见，获得随机学习的机会。信息处理能力有障碍的孩子可能无法一直配合这些观察或自动提出看法，因此，你必须针对每天偶然碰到的经验，刻意提醒、询问相关问题，并且详细讨论。慢慢地，孩子可以主动告诉你他看到的東西，你也可协助他成为很棒的报告者，特别是针对一些新奇、兴奋的事件或景物，且孩子还带着先前讨论时留下的情绪。

长途旅程中，听听故事录音带也是不错的选择。录音带里的内容通常都带有生动活泼的提示，且具有声音的效果。先从孩子熟悉的故事听起，让他先习惯听录音带，然后再加入一些新的故事。你可以按“暂停”，跟孩子讨论故事内容，问他：“你觉得接下来会发生什么事？”或者问问孩子对于故事中主要情节的意见。这是一个不错的机会，可以简单探索并增强单纯的聆听动作，而不需孩子在心中想像内容。有些孩子需要经鼓励才学会听录音带：如果你先按了“暂停”再按“开始”，也可以跟孩子讨论这些动作，让孩子更愿意参与。你也可以说自己编的故事，以故事接龙的方式，你先说“从前……”，再让孩子完成这句话；接着你再添加更多内容，就这么一来一往，不断添加更多的情节。这些故事不需合乎情理，但是要能有趣且可增强两个人之间相互的精心创作。

其实，重要的是你们都能享受这样的时光！谈论明天会发生什么事或刚刚才发生的事，都可以增进孩子的同理心。若是孩子的语言不多，你可以准备一袋与感觉有关的玩具放在后车厢，问问孩子最喜欢哪一个，鼓励他多多利用这个玩具。有些孩子很喜欢坐车，而且善于记住固定路线，一旦你走不同的路，就会惹他生气。你可以利用这项视觉方面的优势，尝试让孩子指出不同的汽车牌照或时速限制的标示牌等等，然后请他指出有哪些地方不一样，这样就能创造很多随机学习的机会。如果这些活动太干扰你开车，当然还是以安全为重，就让孩子听听音乐；或者也可以安排一些精细动作的活动，譬如：在易擦拭的白板上画图，你可以在等红灯时跟孩子交谈，或者在其他你不会太分心的时候做这些事；或者你们也可以一起唱歌——总之，任何形态的互动都绝对是好的！

孩子洗澡时也可进行“地板时间”，假如他喜欢玩水，那就更适合。有许多玩具适合放在澡缸里玩，利用肥皂也可以玩很多不同的游戏——很多孩子都喜欢泼水、溅起水花！洗澡时可以一起看图画书或玩一些比较安静的游戏，譬如：“小猪上超级市场”。这类活动要很轻松，但必须具有互动性；请记得让孩子带领且与你互动。他喜欢看哪本图画书？或许你也可以先选一本书，让他的视野能够扩大，不过也不必在意重复挑选你们都喜欢的同一本书做为睡前故事。你可以改用孩子不太熟悉的词汇，或从书的最后面开始读起，或故意跳过某一页……利用这些技巧挑战一下孩子。这些做法都绝对能够抓住孩子的注意力，让他成为你的老师！孩子逐渐成长，阅读书籍会成为学习各种想法以及发掘动机和感受的一种好方法。不过请你先从

简单的图画书开始，因为这类书的内容是一页接着一页、有连贯性，这样孩子就能开始辨识一个想法或一个主题的开始、中间以及结尾。

一天即将结束之际，你已经很累，而孩子也在学校搞得精疲力竭，这时你们可以躺下来、一起放松。躺着休息时，也可以跟睡觉时间一样，做些搓背背或动动小指头的活动；即使是一个非常安静的安抚活动，也可以让孩子能够与你交流。放一些枕头让他去重新排列；或者你可以帮他按摩，让他指引你自己要什么，并且把想按摩的那只脚举高。这些具有目标的小小互动逐渐累积成更大的互动，这正是你梦寐以求的目的！本书第六章到第十四章，就是讨论一些甚至可以用在最退缩或最固着的孩子身上，以产生创造性互动的策略；这些策略可以用在我们提过的任何一个场合。

“地板时间”及每天的活动：让孩子动手做并且思考

最好也能够将真实生活中的日常活动（譬如：准备食物、清扫房子或外出之前的准备工作），纳入“地板时间”。透过这些学习机会，孩子可以了解你做这些事情的理由，以及需要哪些工作程序才能达到目标。针对孩子感到兴趣的某件事或日常生活必须要做的事，你可以跟他解释自己做这些事情的原因。举个例子：孩子洗完澡，从浴缸爬起来时，你先不要主动拿浴巾包住他身体，先停一下子，然后说：“哎呀，身体湿湿的；你需要什么呢？”他可能会寻找浴巾、用手指着，或自己拿起浴巾包住身体。

你也可以先问他：“你会冷吗？”之后，孩子可能就会跟你说：“妈妈快点，拿毛巾，我会冷！”值得注意的是，我们常常为孩子做某件事或只告诉孩子做什么事，却很少解释为什么要这么做。孩子知道你为什么把牛奶放进冰箱、为什么你要锁门、系上安全带，或晚上把他包得紧紧的？一天当中有无数个机会，可以协助孩子了解为什么他要做手边正在做的事情。一开始，你可以先说明理由，接下来再问他问题，了解孩子在想些什么。不要陷在“为什么—因为”模式的困境当中，这种情况常发生在孩子还无法回答“为什么”的问题时。你也可以采用其他的问法，如：“怎么会……？”“如果……将会怎么样？”或“如果……那么会发生什么事？”或者只是先利用“这定有一些原因”或“真是很棒的想法！”等句子，来形容相关的某一个行动或孩子的感受，让他能熟悉一些思考的语言。举一个例子：“妈妈说要开始整理东西了，你听到后就生气；这就是你丢玩具的原因吗？”或孩子坚持弹第十遍生日歌时，你可以说：“哇！好棒的想法！你最喜欢生日了！为什么呢？”虽然孩子还不会谈论喜欢生日的理由，不过你可以协助他拥有“生日”的想法，以及了解它代表的所有内容；或许你可以进一步探索：“跟‘生日’有关的事情，你最喜欢哪一件？”，并提出一些选项，帮忙他能详细描述。

促进孩子参与，另外一个方法是改变你平常的做事方式。孩子熟悉一些例行的事情，我们却未能持续给他们机会自己动手做，或尽可能参与。好奇心及惊奇可以帮助他更积极，所以你可以制造一些小“错误”，譬如：故意不给他汤匙而换成叉子，或坐到他平常坐的椅子。这个做法就是在制造新鲜感，让孩子有机会解决问题或表达他们比较喜欢的是什么。

问题解决顺序有利于建立动作计划的技巧，目标并不是为了制造问题，而是为了让孩子能遇到待解决的问题，譬如：打开盒子拿出自己想要的东西。你可以让孩子动手做，鼓励他练习事情的进行步骤。譬如：询问他去公园或游泳池玩，需要准备些什么东西？并且让他自己准备一个小包包。每个孩子都知道妈妈的袋子里有一些“好料”，但始终不知道为什么。当孩子很想去某个地方时，要求他：“准备好！”所以如果他想自己去喜欢的泳池，你可以问他：你要用什么擦干身体？饿了要怎么办？太阳很大，要用什么防晒？如果衣服湿了或要换尿布时，该怎么办？藉着这些问题帮忙他挑选出需要带的物品并装好袋子。你所做的每件事或携带的每样东西，都有其特定的理由。孩子要学会找出自己需要的东西，准备好带在身边；如果他已经会说话，也要学会告诉你，为什么需要这些东西。你可以先只从两件事开始，等到孩子开始接手，除了能够记得住这两件事之外，还能告诉你到泳池需要带什么以及为什么时，再扩展到其他事情。另外，问他

是否准备好去上学（准备好他的书包及泰迪熊）或冷天去公园（穿上大衣及靴子），也可运用相同方法。“你准备好了吗？”的游戏，可以适用于所有有特定目标的行为，从洗澡到游戏时需要准备的玩具。

同样地，孩子也总是喜欢有目标以及对他们有意义的真实工作；几乎每个孩子都喜欢跟你一起烹饪及准备食物——学习作菜的步骤、计量、如何烹调；他们也一样喜欢做其他的工作，特别是与感觉系统有关的事。孩子帮忙洗车或擦窗户时，可以学到做这些工作的顺序，练习一些必要的动作技巧，找到问题的解决方法，并且因为圆满的结果而感到满意。

这些日常的琐事，也都是协助孩子建立协商及冲突解决技巧的机会，尤其是他与你、兄弟或其他孩子一起玩的时候。举个例子：你不必坚持孩子要轮流或与别人分享，而可以鼓励他开始与人协商或交易。虽然有时“轮流”是一个不错的方法，但是“分享”却意味着你必须将自己的东西让给别人。要鼓励孩子与别人交易以练习协商技巧。如果孩子想要某样你的东西，那么他想要用什么东西来交换？透过这种方式，孩子就有机会站在你的立场想想：你喜欢什么！对于语言能力比较好的孩子，让他告诉你自己想要什么以及他不想与别人分享的理由。看看他是否能了解其他孩子有什么想法！尊重他不想让出东西的理由，并鼓励他想办法解决问题。问问他们：我们还可以做些什么？他们可能会想出一些我们从未想到的方法，或许在过程中你们可以找出回报的好方法。

当然，协商的内容（从简单的交换到复杂的交易）必须适合孩子的发展阶段。协商的方式有很多种，最好能跟一个值得信任的大人一起练习，这个人就像是一位你希望孩子能跟他玩在一起的朋友。让孩子体验得不到自己想要的东西的感觉（而不是像从前一样，只因为他想要或只要说几句“神奇”的话，就能轻易到手）；你要帮助他在跟同伴或兄弟相处时，学习不同的策略及接受各种可能的结果。这可以鼓励他与别人交易，或发现你比较喜欢的是什么，或邀请你跟他一起解决这件事，或学习等到你经过时再处理，或者因无法解决问题而暂时得不到自己想要的东西。这种协商练习，也可以在与别的孩子一起玩的“游戏约会”中进行，当然一开始时你必须协调他们之间的交易。等到孩子进入学校，社交的规则就快速变化，他必须学习听到“我先拿到的”这句话时该如何处理；或者，如果他把玩具放在教室地板上、别的孩子取走时，他就失掉了这个玩具。

孩子参与任何一种团体游戏或社交仪式时，你可以考虑自己来担任孩子的搭档；不过，更好的做法，是让兄弟或其他同龄人做为孩子的搭档，这样孩子就有机会练习以后可能在学校或公园中会遇到的互动状况（而且是在你不在场的情况下）。合作关系，绝对是你和孩子参与“‘无时不在、无处不见’的地板时间”的一个重要因素！

有研究报告指出，若是我们能提供给孩子带有情绪性的学习经验（就是他们能够投入、感到有趣且关心自己正在学习的事物），那么他们就会有动机学习。一些与大脑影像有关的研究也指出，人类参与这种学习经验时，大脑的其他部位也会一起运作，这样才能精熟这种经验。我们也观察到以这种方式学习的孩子，会比较有能力将自己学到的东西类推到其他不同的状况。孩子若能在家中学习以游戏的方式与人交往，而且参与学习环境时也能投入情绪，那么他在学校或家里时，也会想要与同龄人或祖父母接触，而且也具有足够的社交能力；因为他可以类化自己从别处学习到的能力！

每个人都希望孩子能够有意义地使用各种概念，不过这个能力需要赋予一个有情绪意义的影像，譬如：一张桌子或椅子、妈妈或爸爸。为了达成这个能力，你必须根据孩子感兴趣的事物来制造适合的学习经验；不过，孩子若是表现退缩、行为没有目标或习惯避开别人，他的父母、老师或治疗师就很难达成上述任务。碰到这种情形，就先回到第六章到第十章所提，精熟基本发展能力的目标；一次一个步骤，从孩子已经精熟的层次开始。接着，我们必须在学习环境当中（不管是在家里或学校）制造出两种情况。

第一种情况，需要依据孩子信息处理能力的个别差异，为孩子打造合适的互动机会，就像我们在第十一及十二章所述。举个例子：有个孩子对触摸和声音的刺激常会过度反应，若是将他放在一个吵杂的房间，有很多孩子同时叽叽喳喳说着话，这样的环境可能会令他发飙！他在这样的环境当中，绝对不可能有愉快

及有意义的学习经验。相反地，他很可能陷入恐慌状态！脑中的想法零乱、精力疲惫、面临崩溃的地步。同样情况，如果孩子对于触摸及声音的刺激反应过低，而我们也有意尽量低调，那么就很难让孩子产生愉快感、参与态度或提高动机。

再举另一个例子：如果孩子的视觉学习能力很强，不过吸取及理解字汇的能力很弱，那么若是只使用很多字汇（不管讲得多么清楚或简易）而缺乏视觉刺激的辅助时，可能会让他感到困惑。你想要告诉他某件事情时，需要平静地站到他面前，这样他才能透过你的姿势动作、脸部表情、手指指示、手势，或手上拿着你正谈到的东西，看到他自己听到的内容，而可以显着地提高他的理解能力。你不断变换动作以获取孩子的视觉注意力，甚至为他准备好即将谈到的东西，都可以增加他的听觉注意力及理解力；举个例子：“苏西，我要告诉你一件事情！”或“大卫，你看这个……？”一个感到困惑的孩子可能会觉得焦虑，因此抽身离去或显得混乱且冲动。依据孩子独特的神经系统功能打造合适的学习经验，就是我们要满足的第一种情况，这样才能建立一个强有力的学习环境。

第二种情况，则是为每一个挑战都制造出愉快的情绪，这样孩子才会想要学习。孩子退缩、极端抗拒或逃避，我们很容易感到无助且受挫。如果互动时他的眼睛不注视我们，我们常常就会强迫他看（譬如抓住他的头）。不过，即使能够强迫他看着我们，他也不见得能学到东西。我们或许恐吓孩子要看或抓着他的头让他注视，不过，如果孩子根本不想看，当然不会注视着她（譬如祖母），除非我们在旁边吓他：“你最好要看着哦！”其实，最后的结果常会是：强迫孩子看着你，就是让孩子不愿意看你的最好方法！

情绪总是出现在行为发生之前。为了学习，孩子先要能喜欢与父母、同龄人及老师的关系。所以，我们应该先不要专注在行为，而是先重视潜在的情绪状态。孩子若能在与人连结及学习时感到愉快，行为就会改进。我们在本章前面部分及第二部讨论过许多可用来制造愉快互动的技巧。要引发孩子动机，需要想像力及坚持性。虽然有很多父母及老师告诉我们：“这太难了，我做不到！”不过，我们碰过的每一个家长或老师，经过一段时间后，若能巧妙运用这些技巧，几乎都能成功提高孩子的动机；理由就在于大人也会觉得这个做法极为有趣！一旦你掌握到诀窍，就会比想像的还要好玩；不过，你必须愿意在一开始时先面对孩子的抗争态度。

藉由孩子的天生兴趣来教导他基本的能力——临床工作者及研究者就是依据这项原则发展出许多方法，“DIR / 地板时间”模式就是为这些方法提供一个完整且有系统的架构。我们会在第二十一章说明如何在学校中使用这套架构。孩子在家中若能与照顾者交流、以姿势表情与别人持续互动、同时也开始使用字汇，那么他需要有机会与同龄人一起玩及沟通。孩子不只需要学习在他与同龄人之间使用字汇及姿势表情，并且建立关系；同时也要学习如何在他与大人之间做相同的事。如果他们此刻拖延这种学习，以后势必会更困难。有些孩子的思考能力优于其他相关的技能，主要原因就只是因为给予他们更多的练习机会。

基于上述提到的这些理由，我们建议孩子到了学龄年纪时，除了上学之外，应该安排一周四次以上的同龄人游戏时间。孩子在一对一的游戏当中能获得越多的亲密感，就越有能力解读同龄人之间微妙的情绪信号。每个孩子的运动及学业技能各不相同，穿着也不同；有些孩子因为动作技能差，因此肢体显得笨拙。我们发现，孩子们颇能接受彼此之间的差异，而且只要能很快了解及交换彼此的信号，他们通常就不会觉得哪个孩子怪异或异常。游戏约会时间中纳入“地板时间”，可以给患有“自闭症相关障碍”的孩子更多机会练习情绪示意的能力。

在学校进行的“地板时间”

通常学校系统都非常有结构，且十分注重顺服及设定限制，而不在乎参与、互动、问题解决、创造性及逻辑性思考。我们会在第二十一章中，说明学校如何教导一些被视为较广泛发展目标的特殊技能。父母要为患有“自闭症相关障碍”的孩子挑选学校，可以找寻那些采用跟我们推荐用于居家环境中一样原则的方

案：也就是依据孩子的个别差异，并且以自发且半结构的方式利用孩子的天生兴趣，来打造合适的学习互动机会。

若是患有“自闭症相关障碍”的孩子开始会讲话，那么应该可以安排一个团体，让其他一些具互动及沟通能力的孩子能与他做双向互动；这就是为什么我们喜欢让所有患有“自闭症相关障碍”或其他特殊需求的孩子都能进入有助理编制的融合班或正常班级。这个帮手无论是某位家长或受僱的照顾者，他的目标跟老师一样，就是希望能促进患有“自闭症相关障碍”的孩子与其他孩子之间的互动。我们并不鼓励孩子出现平行游戏或自我沉迷行为，反而希望孩子之间能交换情绪信号或姿势表情，或任何一种互动。如果有位家长能在自己孩子与别的孩子一起玩时，给他更多的信心，那么情况会变得很棒。相反地，如果父母只鼓励孩子坐在他（她）的腿上，那么或许助理就必须更有能力促进孩子与同龄人一起玩游戏。

融合班级里，照顾者想要让其他孩子能了解“自闭症相关障碍”孩子所面对的一些挑战，一般的原则是只说明他们已经观察到的部分。譬如：孩子坐着轮椅，其他同学都看到了；因此老师或家长可以说：“苏西需要轮椅，因为她不会走路，我们希望你们协助，有时帮忙苏西推轮椅到其他地方，让她方便四处走动。”如果孩子还不会说话，你可以说：“强尼才刚开始学说话，你们不断跟他说话，就可以帮助他。”只要说明一些他们自己会观察到的内容，并能让需要特别帮忙的孩子得到更多的互动机会。

父母也要积极寻找一个能强调建立学业及社交技巧（就是指专注、参与、有目的的互动、解决问题、创意及逻辑性思考等技能）的根基，而不是只注重背诵学习的学校；这些技能可以帮助孩子对世界先有一个整体的认识，然后才可能发展出学业及社交技能。特别是对于患有“自闭症相关障碍”的孩子，我们建议一对一及小团体（一个大人搭配二到四个小孩）的学习机会；这样的安排才能针对孩子的个别差异及发展层次，打造合适的学习互动机会。一对一时间可加入一位助理、一位老师，或甚至一位善于互动且热忱的志工。老师或助理必须先了解孩子感觉信息处理能力的运作方式，以及孩子的兴趣有哪些，再开始教导孩子。面对八到十个孩子组成的团体，根本无法达到这样的了解及观察，更不用说是二十到四十个孩子组成的团体了！

学校方面，虽然教孩子学会服从、尊重别人、遵守规矩（譬如排队等候轮流）等行为非常重要，但是对于才刚开始尝试与别人交流及奠立基础的孩子，学校必须先帮助他们打好这些根基。若是要孩子先学习其他的技能，往往是本末倒置，事倍功半！相反地，透过一对一互动以及小团体的方式，可以帮助这些孩子学习精熟基本的技能，然后再顺利进展到社交技巧。

父母也必须协助孩子在学校及家之间找寻并协调合作关系，每个人必须能同调一起合作。理想上，老师必须观察父母如何与孩子互动，而父母也须观察教师如何与这些孩子互动。

显然，“无时不在、无处不在的‘地板时间’”基本原则，对每个孩子都非常有用，而不只限定在患有“自闭症相关障碍”或特殊需求的孩子。我们以一种温暖且有趣的态度进行“无时不在、无处不在的‘地板时间’”，就是为了加强孩子与人连结、信任、参与、沟通及思考的能力。最后我们甚至能协助他们学习判断事情，以及评估自己内心感受和想法的能力：“嘿，你刚刚为什么发脾气？是不是因为你想做什么事或不想做什么事呢？”这些方法都可以帮助任何一个孩子提升发展层次，而不管他有没有障碍！因此，“地板时间”对每一个人来说，真的是“无时不在、无处不在”！

第十六章 “地板时间”最困难的部分

——跟随孩子的带领，同时也能挑战孩子

家长最常提出与“地板时间”有关的一个问题，也是困扰他们的一个主因，就是：“我怎么能一方面跟随孩子的带领，另一方面又要求他学习新的技巧或能力？”

我们认为，跟随孩子的带领以及挑战孩子这两件事，其实是一体的两面！有时看起来好像其中一个会比较容易做到，因此我们就试着只专注于其中之一。其实这两者都是“DIR / 地板时间”的核心。我们已经解释过，DIR / “地板时间”疗法立基于“情绪是促进心智及大脑成长的重要因素”这个概念。跟随孩子的带领，就是跟随他的情绪。我们要问：“这个孩子对什么感兴趣？什么事会带给他快乐？”不管答案是什么，孩子的兴趣就是我们的线索，也是我们能进入他内心感受的管道；所以我们必须仔细观察以调准到他的情绪世界，找到他感兴趣的事物之后，就可以用来拉拔他提升到第二部描述的发展阶层。

为了达到这项任务，我们必须挑战孩子，这也就是刚刚提到一体的另外一面。如果你只是跟随孩子推玩具车的动作，跟他一起推推车子，你可能偶而会获得他一两眼的注视，却完全无法让他学习任何新的技能。相反地，如果孩子对玩具车有兴趣，你把手放在车子上，他推开你的手，那么你们之间就有了互动，而你也正在启动功能性情绪发展的第三阶段——就是双向沟通的部分。如果你把玩具车放在头顶上，孩子露出开心的笑容，伸手来拿车子，那么你就同时启动了参与及双向沟通。

我们依据孩子的兴趣，协助他提升到分享式注意力、参与、沟通、共享问题解决、具创意及逻辑性思考的发展阶层。这样的任务不只需要跟随孩子的带领，同时也必须挑战他。因此，“跟随孩子的带领”并不只是模仿孩子而已，而是从孩子得到线索，以建立新的互动和经验。孩子的每一项兴趣——即使是无目标的乱晃举动——也都能转换成一种互动及一种挑战，帮助他提升到更高的发展阶层。想要同时跟随孩子的带领及挑战他，你可以从加入他漫无目标乱晃的举动开始，然后假扮成小狗狗，挡到他的路，让他不得不绕过你的身体才能继续往前走。

跟随他的带领，了解他的兴趣，然后你就会慢慢知道最好的挑战方法是什么。如果孩子正玩着纸飞机，而你想要挑战他，让他学习将正方形积木放入正方形的洞、圆形积木放进圆形的洞里，但这并没有挑战到孩子感兴趣的事。如果你给他一块方形积木，并指着方形的洞，孩子可能把积木丢到地上，根本不理你。即使孩子照着做了，也可能只是因为他学到必须服从或顺服而已，你们之间却依然没有任何互动。相反地，如果孩子举着纸飞机在空中飞来飞去，你也准备另一架纸飞机，同样在空中挥舞着，并且挡到他的路，这时孩子必须决定要绕路过去、从上面越过或碰撞你的飞机。你从他感兴趣的东西得到线索，才能够以有目标、合乎逻辑且具互动性的方式挑战孩子。

如果孩子正在玩积木，你可以用双手做成小杯子的形状，说：“哦，我的手想要一块积木！”如果孩子放一块积木在你手里，露出笑容，那么你就成功地让他参与且有了互动；最后你可以将积木嵌板拿在手上，看看他是否想将方形积木放入方形洞、圆形积木放入圆形洞。

藉着他的天生兴趣而进入他的内心世界之后，那么你想教他的东西就无所不能；其实重点就在于“跟随孩子的带领”，这样你就能获得他的注意力、激发他的情绪，并且透过挑战，协助他提升到更高的发展阶层。千万不要只是模仿孩子的动作，即使只是一两分钟的模仿以确认自己的立场，而想让孩子感受到你与他同调，也不例外！此外，也要避免创造出属于自己的挑战，却与孩子的兴趣毫不相关。当然你可以准备一些孩子可能会感到兴趣的玩具或活动。

跟随孩子的带领，能够造就“地板时间”，因为如果我们观察孩子的举动，就会知道他关心些什么，而不需要猜测。接下来的问题，是我们该如何置身到孩子的兴趣当中，以持续挑战他；前面我们已经提过一些很好的方法，说明如何让自己成为孩子兴趣中的一部分，其中包括：“成为某个玩具”、戏谑式干扰、装扮成孩子想要藏匿某个特殊玩具时的容器。这么做的用意，重点在于成为孩子兴趣的一部分时，你可以给他一个待解决的问题或想获得更多这类经验的欲望。孩子绝对有很好的能力做他想做的事，即使是一个看似没有目标的举动——譬如：不断绕圈圈走路。不管孩子做出什么动作，我们都必须视之为有特定目标，这样才可能与之连结。

有时，孩子的反应只是为了解除你对他的妨碍；不管如何，你们之间还是出现了互动。照顾者常担忧孩子会生气或拒绝，不过这些都是正当的情绪，而且给了我们进入的方式。当孩子发现：“哇，我可以从妈妈的手臂下面偷偷拿走玩具”时，他已经在做有目标的行动了！或者，他生气了，发出声音表示：“你挡到我的路了！”然后怒目注视着你；这些举动都显示，你能够持续进行你们两人之间的互动。当然，我们绝不会太强烈地挑战孩子，让他受不了而发脾气或沮丧地放弃正在做的事情；我们希望以有趣的方式挑战他。

以下举出几个案例，说明如何同时能“跟随孩子的带领”并挑战他。

以“注意力”做为基础

照顾者常会在还未获得孩子注意之前就想跟他互动。某个照顾者一边跟孩子说话，一边就要他找寻藏起来的東西，或动手做某件事情；而孩子显然还在四处观望，或为自己的动作而心烦，以致无法专注。即使是面对一个已经具有共享问题解决能力，或能使用一些想法及话语的孩子，我们也可能因为没有先获得他的注意力而错失良机。

有时你能做的，就是站在孩子面前，以充满期待的声音喊着：“心肝宝贝！”“宝贝，你想要听妈妈说话，还是你想推着车四处逛？宝贝，你要什么？车子还是妈妈？”你可以和缓地将手放在车子上（以非常缓慢的速度，免得引发孩子情绪失控），让孩子注视着你，他可能摇摇头，把车子抽走，不过你毕竟已经获得他的注意了。

我们在第十一章及第十二章提过，为了引发孩子注意，你需要配合孩子的独特生理状态，调整自己提供的感觉刺激——包括：音调的高低、声音的抑扬顿挫、活泼生动的画面、碰触时的扎实感等等。有些孩子，即使有听觉信息处理能力的问题，经过几次重复练习之后，对于速度较快的声音节奏，也能有不错的反应；因为缓慢的动作可以除掉你声音中的情绪及节奏。有个例子指出父母如何直觉地利用抑扬顿挫挑战孩子：他们玩小小追逐游戏时，口中发出“我来～了，我～要～去～抓～你”——透过声音和动作的变化，传递出你的感情和期待。孩子将声音的节奏连结到追逐游戏中所预期的欢乐感、和缓的搔痒动作，以及跟着而来的紧紧拥抱动作。

如果孩子的动作计划和顺序排列能力出现问题，使得挥舞手臂的动作不断令他分心，你可以轻轻握着他的手，配合你的声音，有节拍地挥动他的手，这样就能改变游戏的进行节奏。透过这样的方式，你不只跟随他“挥动手臂”的带领，同时也要求他要配合节奏来带领，对你展现他所喜欢的节奏。如果你移动的速度太慢，他可能会想要加快，反之亦然。这时，你跟他之间就有了规律的互动，有时他可以采取主动，而不只是以自己杂乱无章的方式做出动作。同样情形，孩子坐在秋千上，需要不停摇摆才能更注意到要求互动的挑战，这时或许需要一个弹性纤维做成的秋千，让他们得到一些扎实的压迫感。

因此，要获取孩子（即使他已经具有不错的口语能力）注意力的第一个步骤，就是先聚焦在他的感觉系统，并且利用感觉和情感的经验。否则，当孩子注意别的地方时，照顾者若想跟他对话，一定会碰壁，而不得不放弃。家长或照顾者最好先花五分钟时间取得孩子的注意及参与，接着再带孩子进入互动对话的情境。

建立参与能力

第二个层次，我们跟随孩子的带领（一起做能带给他快乐的事），鼓励他参与并与别人有联结。只要是能让孩子高兴的东西，我们绝不跟它相较劲，不管是一个填充动物玩偶、一个会发出声音的玩具或一本书；我们不会强迫孩子必须看着我们或完成与人连结的所有动作。我们的目标并不在于机械式的注视，而

是他能建立亲密感且喜欢与别人连结。因此，我们必须利用孩子的兴趣；加入孩子所渴望的东西，让我们跟这个东西合而为一。如果这个东西是一本书，父母除了跟孩子一起看着这本书，还可以把这本书放在头上或藏在孩子背后；此外也可以坐在书本上面，这样孩子就必须推开父母，才能拿到书。（当然父母必须让孩子能顺利做到这些：我们的目标并不是让孩子受挫，虽然有时一点点挫折反而会激起孩子的兴趣！）这个做法是要让孩子笑着说：“这真好玩！”举一个例子：如果这个东西能放进你的嘴巴里，大部分孩子看到会觉得有趣或激起好奇心；他们会想要把它拿出来，你就可以玩个小游戏。要把自己当做一个调皮的小孩，让事情变得好玩！

为了建立参与能力，你必须要求孩子做些积极的动作。大家常误以为是要对孩子做出动作——譬如：搔他痒、动动他的脸等，让他能有所反应。其实不然，我们希望能诱导孩子在互动中采取主动。你挑战孩子时，若是感觉他受到挫折，你必须对着他强调：“欧～喔！喔，这不是你想要的！”你所使用的字汇，其重要性不及你表达的有关及了解态度。这个信息能让孩子纵使受挫也愿意继续，因为你已经跨越新奇和开心的界线，而开始能设定一个对孩子来说相当困难的挑战。

你必须持续观察他的反应，以便你能够在挑战他以取得玩具，以及帮忙他获得成就感之间，来回游走。如果孩子因拿不到你手上的火箭船而感到挫折，开始想要放弃，你可以改变姿势，告诉他：“喔，现在你可以拿到了！”虽然你还是继续挑战他，但也同时希望孩子参与你的时候有获胜的感觉。给他足够时间做出回应，但是也不要久到让整个行动停顿下来；如果他不知道接下来要做什么，你可以给他一点提示。

延展双向沟通

这个阶段，目标是在帮助孩子成为一个真正有目标的伙伴，可以开启并结束许多沟通循环。举个例子：你可以要求孩子指出他想要的东西，你拿给他，再请他还给你，直到你们之间可以进行一段持续的相互沟通过程为止。为了这个目的，你需要协助孩子能采取主动。如果你只是接连搔他十次痒，而他也跟着连续呵呵笑了十次，这并不是真正的双向沟通。每一个新的循环必须跟前一个循环有些不同：孩子笑了，你也跟着笑；你吐舌头，他做鬼脸；你扮更好笑的表情，他发出好大的声音……。

观察孩子对什么感到兴趣：一个洋娃娃？有趣的声音？在妈妈身上跳跃？操弄电灯开关？按马桶水箱冲水？接着问问自己：“我要怎么把这件事转变成互动的形式，而且让孩子可以采取主动？”这里举一个简单的例子：小小孩都对“门”有很大兴趣，我办公室里有一扇门通往等候室，另一扇门通到起居室；几乎每个孩子都会好奇地想要知道每一扇门通往何处。他们都会想要打开通往起居室的那扇门，而照顾者也总是说着：“不可以！你不可以开门！”——就这样结束了互动，错失了好机会。

我们尽量不对孩子说“不可以”，除非他有伤害自己或别人或是破坏东西的举动。相反地，我们可以利用孩子想要走出那扇门的欲望，制造各种互动的机会。或许爸爸可以用脚挡住，门就不好打开；孩子伸手拉门却打不开，这时爸爸可以用口语或行动帮助孩子，譬如：伸出手、让孩子抓他的手放在门把上。爸爸做出一个“开门”的姿势，孩子点点头，这时候就有了两个人的双向沟通了。或许爸爸也可以表示他们需要妈妈的帮忙，所以孩子就去找妈妈，带她走到门边……。最后的结果可能只是孩子通过门后走到等候室——不过重点是以这样的方式让孩子终于能满足愿望。在等候室玩几分钟之后，孩子自己可能又会想回到原来的游戏室。如果基于某些理由而无法让孩子进到等候室，那么我们就需要用玩具来转移注意力，或温和地告诉他：“不可以，现在不能开门，等一下再看看。”这时即使孩子有一点点生气，我们也已经进行了十个以上的沟通循环，而孩子也确实采取主动了！整个过程都基于“跟随孩子带领”及“挑战他进展到下一个发展阶层”的两个原则。

这种互动模式，提供很好的机会发展姿势表情沟通能力：敲一敲门、若上面插着钥匙就转转看、玩一玩门把并且拉拉看……。这些戏谑式干扰的动作传递给孩子的信息是：你了解他想要打开门的意向并愿意

帮助他；而不是想制止或责备他，或为此感到焦虑。这种支持性的态度，鼓励孩子继续采取主动以得到自己想要的东西，并进到我们的下一个阶段。

积极主动以及共享的问题解决

这个阶段的目标是在于帮助孩子采取主动，跟你一起解决某个问题；上面提到的例子，就是这个过程的开端。再举另一个例子：孩子玩着一个士兵玩偶，如果他停下来，把玩具放在地上，看着窗外；这时你就把玩具放到架子上。等到他回过神来找玩具，你可以问他：“玩具跑哪里去了？”并做出惊讶的表情。孩子看了你一眼，然后看一下房间四周，假如他没有找到玩具，你可以说：“啊！我想玩具先生跑到架子上去了！”并且用手指向架子。孩子看到了，或许就伸手或走到架子边，这时你可以伸出手来问他：“唔，我们要怎么拿到玩具？”经过三十个沟通循环之后，孩子可能就带你走到椅子旁，你们可以一起把椅子搬到架子边，好让他站上去拿玩具，或者爬到你的肩膀上拿玩具。孩子越容易受挫，你就越容易制造出挑战，譬如：将玩具放到较低的架子上，让他可以自己拿到（或许只要站在小板凳上即可）。

不管你制造出什么挑战或问题，都应该立基在孩子的兴趣，并且让他必须进行一段持续的互动过程，才能跟你一起解决问题。换句话说，你利用孩子喜欢的玩具或活动，设定一些障碍，孩子若要达到自己的目标，就需要一些共享的问题解决以跨越障碍。或者你让孩子采取主动跟你互动，你就帮助他达到目标。譬如：如果他想骑马，你就扮成一匹自愿被骑的马儿，不过除非孩子会用手轻拍马背，不然你就只是站着不动；甚至你也可以利用触碰动作建立一套信号系统——拍两次代表“走了”，拍一次代表“停”，这样孩子就可以操控这匹不知道该做些什么的马儿。

我们谈到的制造“问题”，并非指只是设定许多小障碍的一个问题；而是希望孩子在自己熟悉的环境中实际体验这些问题。即使是日常的生活经验，我们也能以出其不意的方式引发孩子的情绪。如果孩子想要饼干，饼干罐里空空的，该怎么办？他会跟你一起解决问题吗？或者他赶着整理背包，想快点去游泳时，想要带什么午餐去吃？因为想去游泳，所以他会想要解决这个问题。因此你根本不需要费力气无中生有，勉强想出问题；你只要处理孩子的意向即可！

这里还要特别强调孩子采取主动后的可能结果。我们看过最大的错误，是直接告诉孩子该做什么，或对他做出某些事以引发一系列的反应，而不是要求他采取主动，或跟你一起解决问题。主动性，常是患有“自闭症相关障碍”的孩子欠缺的能力，即使是已经有很好口语能力的孩子也不例外！他们始终没有学到在问题解决过程中采取主动，而这的确是建立未来思考能力的必要基础。因此我们绝对不能忽略这个阶段！

鼓励创造性及逻辑性思考

第五及第六阶段，目标在于继续跟随孩子的带领，此时还要进一步挑战他能发展并精心设计假扮游戏，同时建立不同想法之间的联结。如果孩子正玩着玩偶宝宝，假装喂它喝奶，你可以要求孩子能想出更丰富的剧情。你可以加入剧情当中，扮成小宝宝说话：“喔！我好喜欢，给我多一点！”或“喔，不要、不要！不要这种汤！我要吃饼干！给我大块饼干！”你可以透过这样的方式进入剧中，要求孩子想出更多剧情，而不需告诉他怎么做。你可以经由假扮游戏制造各种好玩的互动，藉以丰富孩子才开始创造的情节。

等到孩子能有创意地使用各种想法，不管他当时几岁（按照正常发展，这个阶段通常始于三到四岁，不过患有“自闭症相关障碍”的儿童可能会较晚开始），我们都须要求他能以合乎逻辑的方式思考并言之有物。如果他正在玩泰迪熊，你可以加入剧情中，问他：“熊熊坐车要去哪里？熊先生，你要去哪里？”这里建议一个好技巧，照顾者可以使用两种声音，一个扮演玩具的声音（“我是一只肚子饿的熊！饼干在哪里？”），另一个则是教练的声音（“熊先生肚子还饿着！我们一起帮它找饼干！”），你不要为了获得剧中的互动机

会，而同时给孩子过多的问题；相反地，你可以利用不同的角色，夹带许多感情，让孩子能持续参与。等到孩子投入其间，就能学到如何自己变化角色。

另外还有一种选择，如果你只是跟孩子闲聊，问问他午餐想吃什么，或睡前想读哪一本故事书，以及根据的理由（不管讨论的主题是什么），重点在帮助孩子能够以合乎逻辑的方式叙述自己的想法。有一个好方法能让孩子说更多的话，就是装傻：假装你不太懂，不要因为你不知道孩子要说什么或因为孩子讲错了，你就帮他说出完整的句子。你不必担心孩子的文法错误，重点要放在加强字汇或短句子的交流（或更常藉由各种象征，譬如利用“图片”——如果孩子有口语动作的问题）。孩子经由这种方式发展出实用性的语言能力。等到孩子能进行一段自发性、创造性且合乎逻辑的交谈，且持续至少十五分钟，那么你就可以配合需要，矫正他文法上的错误。不过一开始，你只要求孩子能成为一个比较有想像力、且言之有物的话匣子就够了！

第十七章 协助较大儿童、青少年及成年“自闭症相关障碍”患者 (上)

——终身学习

[本章与亨利曼医师 (Henry Mann, M.D.) 合著]

十四岁的汤尼是一个患有亚斯伯格症、性情善良的大男孩，目前在正常班就读，表现相当不错。不过进入青春期后，越来越难自己做出简单的决策：别人问他要出去还是在室内玩时，他常常就僵住不答。面对陌生的社会情境时，他更加依赖背诵式的语言，且态度更加抗拒。汤尼的父母亲不了解，这些行为是一般青少年都会有的正常表现，还是一种退化现象，他们想知道接下来该怎么做？

治疗年龄较大儿童、青少年及成年的“自闭症相关障碍”患者，常面临许多挑战。其中一个要克服的最重要挑战，就是关于“孩子到达发展高原期后进步就相当有限”的迷思。其实在青少年及成年阶段，大脑和神经系统都还在持续发展当中。用来调节情绪、排列顺序的想法及行动以及影响抽象思考及概念建构的大脑部位，持续发展到五、六成左右（“运用”或“丧失”指的是这项能力的持续发展状况）。

由于受到这个迷思的影响，许多治疗师在治疗年龄较大儿童、青少年及成年患者时，常只注重一些无关紧要的技能和例行的工作，而不再支持及加强病患的基本发展和信息处理能力。“自闭症相关障碍”、智能障碍或其他状况的诊断名称，使得父母及照顾者错误判断，而不再对年龄较大儿童及成年患者有所期待。只依赖标准化测验来了解某特定儿童的学习能力分析图，其实这种做法并不适当，可能造成一种假设，认

为孩子的障碍不容易改变。一个诊断，若隐含孩子的能力确实有限（譬如智能不足），应该是在孩子持续接受一个最好的方案至少三年，而智力及发展完全没有进展的情况之下，才可以下这个诊断。过早诊断孩子有长期障碍的问题，容易让家长死心接受现状，而不再努力建立一个可以鼓励孩子发展能力的方法。

学习障碍常与藉由不只一种感觉路径（譬如：视觉—空间、感觉—动作或听觉等）处理资讯的能力问题有关。在 DIR 疗法中，我们处理任何会带给孩子困难的路径，同时强化另外的路径。每一个路径都包含许多构成要素，各有不同的优、缺点。这个疗法固然需要更多的家长及治疗师参与，不过也让过去从来不抱太多期待的孩子及大人们，重新燃起希望，愿意再一起努力，协助孩子能有更好的发展。协助一个成年人从缺乏目标、没有语言能力、自我伤害行为的状态，进步到能够与他人建立有目标的互动、愉快与别人相处、参与简单的问题解决互动（譬如：示意以获得食物或游戏），或甚至学会符号或字汇，称得上是一个非常大的进展。即使他们的能力还是有很多限制，不过生命的品质及意义，连同个人的技能，却都有了显着的提升。

年龄和体型两大因素，会使得年龄较大及体型大的成年人无法像小孩一样，引发照顾者出现相同的情感滋养及保护态度。照顾者对于一个生气、情绪激动或抗拒的青少年的反应，绝对不同于对一个生气的三岁孩子的反应。如果一个三岁孩子想要跑到雪地，又不肯穿上鞋子，我们会尝试说服他，并坚持协助他做出正确的决定。不过，如果一个十七岁男孩气愤地要求跑到雪地，同样不肯穿鞋，我们的反应必定不一样。担心后果及失去控制，必然影响到照顾者，不管他是孩子的家人或是学校、复健中心或其他机构的工作人员。照顾者的反应主要建基于设定限制及坚持控制的心态，而不是尝试将这些纳为监督范围，或协助他们了解及想要合作。

协助患有“自闭症相关障碍”的大孩子及成年人时，该遵守的基本原则

DIR 模式中的基本方法经过调整之后，也可适用于青少年及成年人阶段。我们藉由以下例子，说明评估及治疗青少年及成人患者时的一些适用原则。

吉姆是一位三十岁的大男生，除了患有“自闭症相关障碍”之外，还有不少相关的发展困难；目前住在家里，整天跟妈妈腻在一起。妈妈很熟悉 DIR 模式，认为自己儿子个性温和、敏感且善于解读别人的非语言提示。不过，虽然她一直努力协助吉姆能够参与，到二十岁时，他的双向沟通能力仍然极为有限。每当他受挫或心烦，总是大声尖叫；妈妈面对这些举动，必须花心思猜测吉姆有些什么不对，且了解吉姆需要她的帮助。妈妈为了能有效帮吉姆，参加过一个研讨会，研习如何用打字方式来教语言，并且在往后超过十年的时间不断教导吉姆如何使用打字。吉姆终于会说不出尖叫的理由，不过因为检索字汇是一件相当困难的工作，使得他饱受挫折且情绪失控。他以打字方式表示：“我想不出字汇，只能尖叫。”到了三十岁，吉姆已经可以去参观博物馆，回家后再用打字方式描述自己看到什么图画，或者他也可以去参加聚会，然后用打字方式描述参加的过程，以及当时的一些不舒服感受。

吉姆在学会讲出自己的感受之前，有十年的时间完全利用打字方式表达。妈妈为了教他打字及运用有意义的简单句子（譬如：“没有车子”、“买饼干”或“累了想睡觉”），总是以非常缓慢且勤奋不懈的态度，一次教他一个字。吉姆有肌肉张力低的问题，所以他打字时，妈妈必须抬着他的前臂。吉姆到了三十岁时终于学会简单的语言表达，这说明了如果能够抱着坚持态度，只要是采用合适的介入方案，不管几岁开始，都可达到不可预期的进展。

吉姆的妈妈也协助他处理其他的障碍，譬如学习参与假扮游戏。她自己其实很不能接受假扮游戏，而且吉姆的低肌肉张力及双向沟通问题也干扰到这方面的技能发展。不过，吉姆一旦开始会使用话语，他就能从一个几乎完全自我沉迷的状态，转变为寻求他人及要求别人“跟我一起坐”。他开始跟爸爸一起参与自

发性的假扮游戏，譬如：装扮成一个喜欢的卡通人物。吉姆也开始对着妈妈大声朗诵一些内容简单的书籍。妈妈问他如何学习读这些书，他总是回答：“我自己学来的！”

吉姆的妈妈关心如何能抚慰他的情绪。他特别喜欢听音乐，妈妈注意到他对于某几卷录影带的主题曲反应很好。她最常碰到的难题，是如何处理吉姆因为不会说出自己想用的词汇而产生的挫折感。显然，吉姆正在努力突破的课题，与一个刚开始学习讲话，仍然以姿势表情做为沟通及参与方式的三、四岁幼儿一样；此外他能读一点点东西，且至少认得一些字。这是个相当平常的状况。重点是我们可以用对待三、四岁孩子的类似方式，来处理这个三十岁大男生的问题。

处理青少年及成年人问题的第一个介入原则，是在每一个个人的兴趣脉络之下，建立基本的构成要素。就这方面来看，协助吉姆的方式，与协助一个年幼儿童的方式，会有一些不同；因为吉姆拥有成年人的某些兴趣（譬如音乐）。此外，因为他有多一点固定的行为模式，因此无法如同年幼孩子那么容易参与。不过，协助吉姆，也跟协助有同样发展能力分析图的孩子一样，都要建立相同的构成要素。因此，如果我们正进行假扮游戏，吉姆不愿意坐到地板上假扮，我们可以在家里设置一个非正式的即兴表演剧场，或参与为患有“自闭症相关障碍”的青少年或其他成年人设立的即兴表演教室。在剧情中扮演不同的角色，能使个人学习即兴表演、更有弹性，愿意在不太熟悉或感到不自在的状况中练习，并且以更具创意的方式思考。利用发展取向的方式，加上某个与吉姆年龄相当的活动，就能够让他在一个自在的环境当中建立基础技能。

我们也建议以吉姆对音乐的兴趣做为基础，加强想像游戏。父（或母）亲跟吉姆一起听音乐，然后开始将音乐内容改编为剧本；要求吉姆挑选出适合描述自己心情的音乐，譬如：雄壮的进行曲或具有慰藉作用的轻柔音乐，并以此做为提示，进一步发展接下来的剧情。父母可以将音乐内容编成剧情，以及附有剧中人物或图片的故事。图片对于吉姆，或同属于类似阶段的其他人，都特别有帮助，因为这种方式有助于快速辨识及产生互动，因此对于语言发展有很大帮助。由于吉姆的表达性语言能力问题较严重，我们希望能尽力帮助他；多多练习一系列的想像图片应该能够有帮助。吉姆可以从杂志或书上剪下有兴趣的图片，然后看图说故事。他也可以利用平常接触到的人物、宠物或其他物品的照片。他在情绪激动和不高兴时，身旁若备有这些图片，就能够很快指出适当的图片来表示自己在意的事。如果这些影像能在假扮及真实情境的对话中使用，那么图画系统就可帮助吉姆开始学习说话。

第二个原则，就是顺着本书第六章到第十章列举的发展阶段顺序，按部就班进行。为大部分年龄较大孩子、青少年及成年人而订立的治疗方案，常常在语言系统只有部分发展之后就停顿下来；若是这些个案还无法判断及作出思考和感受的阶段变化时，其实还需要更多的努力。处在具体阶段的个人，因为无法了解相对性（灰色地带）、时间或数量的概念，常容易变得冲动或爆发脾气；他们也无法正确预测未来，以做好规划及耐心等待。

类似第十章所描述，用来帮助吉姆学习相对论思考的技巧，或许可包含问问题，在他生气或心烦时，问他：“多生气？一点点？很多？多到爆了？”并且伸出我们的手臂来表现感受的范围。如果吉姆还没有能力预期未来，我们可以以他有兴趣的东西做为话题，询问他未来可能发生的问题；譬如：“你想现在吃巧克力饼干、明天再吃香草冰淇淋，还是现在吃冰淇淋、明天再吃饼干？”接着再进展到有关可能性的假设性思考（更困难的部分），问他：“你现在想先吃一块饼干，或者等一等，也许待会儿会拿到两个冰淇淋卷筒？”学习预期，是发展社会及情绪自我调节能力的重要因素。

留在特殊教育方案的大部分成年个案，智力很难进展到十到十二年级的程度，因为我们的教育方式限制了这些个案的发展。其实这些人的能力足以超越具体思考，只是我们的课程无法要求他们追求进步；大部分的治疗方式都只强调具体思考的能力。

针对吉姆这个个案，我们建议，除了继续由妈妈主导，藉由加强书写、说话能力及运用图片以发展灰色地带思考之外，还要运用他对音乐的兴趣以强化参与及姿势表情语言能力的早期发展基础。虽然吉姆有时喜欢独处，不过有时他也能接受父母陪他一起听音乐，开始只是一起安静坐在房间里，建立基本的分享

式注意力。同一时候，爸爸妈妈也可以多带他到社区的唱片行，协助他挑选CD，且包括做出妥协（就是必须在两者之间挑出最喜欢的一片）；这个活动能鼓励他多说出自己的感受，且多跟别人互动；而且也能建立更细微的思考及增强与别人互动的能力。

第三个原则，是创造出有情绪意义的学习氛围。通常，患有“自闭症相关障碍”的儿童虽学到一些语言，也能回答“为什么”的问句，却无法精熟抽象概念。这种对世界的具体及有限理解能力，往往持续到青少年及成年人阶段。这种情况不只发生在患有“自闭症相关障碍”或亚斯伯格症的个人，同时也出现在认知迟缓、智力障碍或严重学习障碍的患者。这些个案的共同潜在因素，是信息处理能力的问题，以至于发生灰色地带或反省式思考能力的困难。我们在第十章提过，进步的关键就是在有情绪意义的氛围中运用抽象概念。

举个例子：“公平正义”是一个抽象概念。我们透过各种公平及不公平待遇的经验，不断修正自己对于公平概念的感觉。我们可以给孩子一个清楚的定义，但是这样的方法并无济于事。不过，若是我们制造想像的情境，譬如：某个女孩的哥哥得到很多礼物，而女孩一样也没有，她很快表示：“这太不公平了！”所谓公平正义就是能被公平对待。不管是孩子或大人，面对这种带有情绪意义的例子，就能很快学习到这个基本概念；然后再透过其他经验不断修正。

每个概念（譬如爱）都先有一个简单的定义，然后透过越来越多的情绪经验，慢慢学到它更复杂的意义。对于年龄较小的孩子，“爱”意味着拥抱及亲吻；对大人而言，则代表拥抱、亲吻，同时也包括：温暖、关怀、渴望、奉献及怜悯。有关“面”的概念，不管是物理或数学范围，随着年龄越大，会学到更复杂的意义。年龄还很小时，只知道“大”、“小”而已，不过经验越多之后，我们就逐渐了解高度、长度、宽度、深度以及“三维空间”的概念。

信息处理能力的问题越严重，就越需要具有更强烈情绪意义的学习经验。我们尝试教导灰色地带思考及反省式思考能力时，就更需要建立一个有情绪意义的氛围。若是缺乏适当的氛围，譬如：在学校碰到的某个冲突或过些时候的生日礼物等，而无法提供强烈的动机，那么能力进展就遥不可及！抽象思考及观察入微的能力，对于个人发展实属重要；缺乏这项能力，我们就无法了解别人的动机，而只能了解一些有限的纯理论资料。一个人若只靠记忆学习阅读及数学技能，那么学术上的进展就非常有限。

与同龄人的关系

协助患有自闭症及其他发展障碍的青少年及成年人，还有另一个基本目标，就是促进与同龄人关系的范围及品质。诊断为亚斯伯格症的孩子，因语言及学业能力不错而编入普通班就读，若是无法与其他同学正常相处，常会感到疏离且孤立。他们可能感到非常难过且忧郁，知道自己很想要有朋友，也渴望成为团体中的一份子，不过也很清楚自己不被其他孩子接纳。患有其他相似发展障碍的青少年及成年人也会出现相同的感受。

举个例子：道纳是一个十五岁男孩，在祖父去世后出现严重的忧郁症及退缩行为，正接受精神科医师的治疗。之前他也曾经看过另一位治疗师，当时被诊断为“亚斯伯格症”，并且接受了抗精神病药物及兴奋剂的治疗。依照治疗师的看法，道纳很难参与别人，互动时也少有情绪。他会说话、阅读，也很善于理解语言，在特教班级及个别指导的情况下也能做好学校课业。虽然他对于声音及触碰刺激过度敏感、肌肉张力低，而且精细动作及粗动作的协调不好，家长却一直无法帮他申请到适合的职能及物理治疗服务。精神科医师发现，道纳最在意的是祖父的过世以及自己没有朋友这两件事。祖父去世之前几年，道纳每天会打电话跟他聊天，有时连讲一个半小时之久。祖父其实填补了道纳社交生活的缺口，否则他在这方面可能完全空白。

精神科医师每周与道纳约诊一次（有时一周两次），此外每天还跟他通电话（持续五到十分钟）。在这些会谈治疗中，有时医师会让道纳有机会参与角色扮演，道纳很喜欢这样的机会。精神科医师常常扮演

成一个有趣、善于表达又讨人厌的青少年（道纳在学校最会碰到麻烦的一种类型）。会谈的目标是教导道纳能参与青少年沟通中非语言的部分（不管是面对面或电话的方式）。经过四个月的治疗之后，道纳一开始异常平淡及忧郁的情绪状态有了改变；他谈话的速度、节奏及情绪的表达范围也都有了改善，且接近其他同年龄青少年的表达方式。接下来五个月内，他有史以来第一次，建立了一些友谊，还有了一位女性朋友，并开始担任当地一间医院的志工。精神科医师鼓励他保持这些关系，并且建议他每天都要跟真正的同龄人多多练习互动（下一章会针对同龄人关系的议题做更详细讨论）。

药物治疗

虽然有些年龄较大孩子、青少年及成年个案需要药物治疗，不过药物却常常被用来做为建立基本发展构成要素的替代者。如果病患因焦虑、忧郁或零乱的思想而心烦气躁，药物可做为一种辅助性治疗方法。不幸的是，如果青少年或成年个案容易受挫、出现攻击行为或威胁到照顾者，最后常常就只以药物治疗收场，至于发展取向疗法的原理就完全不考虑了。

后面的发展阶段

前面几章提过，有一些患有“自闭症相关障碍”及其他障碍的青少年及成年人个案，能够精熟早期六个发展阶段，至于第十章所谈的进阶阶段（包括：三角思考、灰色地带思考以及根据内在标准思考等能力）则进展有限。

如果再加上孩子扩展的兴趣，他在这个阶段也会表现出较多的害怕及焦虑。青少年及成年人进入三角思考之后，会突然变得比较操控。这个发展容易引起照顾者的焦虑，不过父母及治疗师应该在此阶段全力支持这些个案，协助他们学习判断，并降低对于新发现的自我肯定能力所产生的焦虑感。我们也必须协助他们能够依据实际且可应付的层次，继续保有这个阶段惯有的自大感及扩展的思考。

青春期及“自闭症相关障碍”

青少年的身体会有很大的变化，对于“性”的兴趣逐渐增加。这个阶段的攻击行为比较有危险性，因为青少年的体格越来越大、肌肉正快速发展，而荷尔蒙也在改变中。体内睾丸酮的增加也会影响攻击行为的特质。青少年面对自己快速变化的身体状况，可能会感到恐慌。

对于信息处理能力没有问题，且已精熟之前所有发展阶段的孩子来说，青少年时期也是一个难以应付的阶段。对于一个思考非常具体，仅具有有限语言概念，能够回答“为什么”的问句，却不具有灰色地带思考及三角思考的孩子来说，这个阶段的变化到底如何影响他？而对于一个不会回答“为什么”问句的孩子，又是如何影响？信息处理能力及反省式思考能力较差的孩子，面临身体、性的兴趣及攻击程度改变时，又会发生什么事？一个人若缺少可靠的视觉—空间信息处理能力，就无法发展出很好的身体心象。当照顾者开始花费许多心思关心青少年或成年个案的攻击行为或与“性”有关的行动时，就开始进入这个阶段了！

能力等同三、五或七岁儿童发展阶段的“自闭症相关障碍”青少年，若出现“性”的兴趣或行动，往往让照顾者深感困扰。要讨论这个议题，必须根据孩子特定发展阶段的脉络。我们可能对某个孩子说一段简单的“小鸟及蜜蜂”故事，但是对另一个孩子则需要强调，虽然他喜欢碰触自己身体的不同部位，不过这是非常隐私的动作，必须在适当的场合及时间才能这么做。对于一个发展到七、八岁阶段的十五岁青少年来说，我们可以利用附有图片的书及内容说明，讨论身体的变化过程。讨论如何避免被性侵犯及感染到疾病，与讨论如何自我保护，其实方法上没有什么差别；主要必须考虑到对象的思考层次。

至于本章一开头提到的男孩个案——汤尼，我们建议父母避免出现“两者择一”的场面。每一个孩子面临青春期快速的生理及身体变化，都容易情绪不稳定。在学校里，朋友或老师会对他们有越来越多的社会

要求，功课也越来越难，而家人对他们的期待也越来越多。他们也常常陷入追求独立与需要父母关照的矛盾。如果他们有发展的问题，必定需要更多的照顾及协助，不过也同时需要更多的独立。因此，面对自己的缺陷时，常令他们更加矛盾；他们想要掩饰或否认，也因而变得更对立。

对于患有“自闭症相关障碍”的青少年来说，所有这些议题更是严重。处理的关键，并不是将青春期的议题与发展议题分开讨论，或只将问题归于青春期的相关议题，而应该依其个别的状况来处理攻击、外显行为或焦虑等不同议题；也就是说，你必须保持冷静、自我调整，邀请青少年跟你一起合作解决问题。尊重孩子一方面渴望追求独立，另一方面却又陷在“渴望心灵鸡汤”的心境里。换句话说，以温暖、情感滋养及支持的态度满足孩子依赖的需求，你可以陪他来一趟长途的汽车旅游，聆听他述说自己的感受，跟他一起闲晃，陪他欣赏音乐，玩他喜欢的游戏，允许他装出比实际的他更独立的状况。

其实最重要——也是最困难的一件工作是：面对发展迟缓的青少年及成年人患者时，能始终维持情感滋养的关系。因为他们体型较大，不像年纪小的孩子那么惹人怜爱；父母及其他照顾者常常就会克制自己情感滋养、温暖及亲密的态度。因此，这些青少年及成年人患者的安全感及依赖需求就无法获得满足，只好从别的地方获取信心。他们可能就沉溺在药物滥用、危险的性关系或其他可能带来危机的关系或活动中。对于患有“自闭症相关障碍”的青少年及成年人，其实有比拥抱更好的方式，来满足他们获得安全感及温暖的需求，譬如根据其个别的兴趣，陪他们散步、烹调食物或看电影。

进入成年阶段后，不管他们是否住在家里、自己住或住在团体家庭，常常会有机会跟父母分开一阵子；这时朋友关系或异性关系就会取代了父母的某部分功能。由于青少年容易对别人期待过多，所以这种过渡的关系常显得混乱。虽然有发展问题的年轻人渴望拥有这些人际关系，但是碰到不可避免的冲突时，就变得更加忧郁、焦虑且没有条理。照顾者应该要察觉到这种混乱，在这段时间当中尽量给予支持。

成年阶段碰到的一些课题——包括生涯规划、拥有亲密关系并建立自己的家庭、进入中年期以及即将面临老化过程等，也一样会困扰某些有轻度发展问题的成年患者。我们必须协助他们确认出因为“自闭症相关障碍”问题所产生的额外问题，由核心家庭提供支持或安排咨询服务。每个患者都有各自的独特能力及障碍，各个成人阶段的发展也都各不相同。每一个人在这段持续发展的旅程中，都需要依其特性而量身打造适当的介入计划。

有严重发展问题的成年患者

以上所谈到的议题及处置技巧，都是针对轻度及中度障碍患者为主。相形之下，完全无法与人连结，且行为表现缺乏目标、具攻击性又失序的青少年或成人患者，往往连将三、四个姿势表情结合成一个序列的能力都没有。如果我们可以帮助他们建立参与能力、学会使用有目标的简单姿势表情跟别人沟通，那么就可以提高他们的生活品质。接着再帮助他们开始学习解决问题，并以五或六个步骤的连续顺序与人互动，这样他们就可以——譬如：带我们到厨房，让我们知道他们想吃什么。我们也可帮助他们达到早期的象征式发展层次，教他们懂得利用一些图片或字汇与人沟通。

通常我们认为，有严重发展问题的患者，能力非常有限，因此容易放弃他们。他们或许不会回应别人，或许出现许多对自己或别人的攻击行为，以及干扰别人或毫无目标的行为，而照顾者最先常求助于药物治疗或施予身体的约束。我们曾经尝试利用 DIR 模式，来协助一些有严重发展障碍而住在托管机构的成年人，也有不错的结果。

彼得是一位三十四岁的病患，因为缺乏语言能力（也没有非语言的沟通技能），被诊断为智能不足，五岁时就住进相关机构。他在儿童时期常大发脾气，需要一对一的全日照顾。年纪渐大后，他还是会对其他病患及工作人员作出危险攻击；因此多年来都一直服用大量的抗精神病药物及情绪稳定剂，不过效果并不好。长久以来，他始终需要密集的照顾，直到开始服用理思必妥（Risperdol，译注：属于第二代的一

种抗精神病药)后,情况才有了改观,因受挫而出现的愤怒反应不再那么频繁,强度也显着减低,作息也有了改变。

彼得甚至无法精熟最早期发展阶段的技能;虽然他会注意许多令他感兴趣的东西,譬如:可乐罐头、纸片和笔等,不过最后这些东西通通都会进到他的嘴巴里。住在机构的这段日子里,他几乎不曾明显注意过工作人员或其他人,也没有出现过双向沟通行为;此外,他也似乎不了解别人复杂的姿势表情或话语。他的生活中就只存在着被照顾以及被动接受指示!

有位临床工作者开始采用 DIR 疗法帮助彼得,利用简单的模仿方法,模仿彼得的所有动作和声音,他很快开始能专心注视着这位治疗师。许多妈妈,在小婴儿出生的第一个月内,都自然地会使用这个技巧以引起孩子的注意。这个技巧适用于彼得,因为第一个治疗任务就是能引起他的注意力,接着再协助他与人连结,最后则帮助他能以有清楚目标的方式与别人互动。

治疗师为了要了解有哪些方式能帮助彼得,刻意安排每个月两次、每次二十到三十分钟的“地板时间”治疗疗程(这样的次数安排受限于临床工作者的时间,否则应该安排更多的疗程,效果必定更好);主要目标就在了解如何捕捉彼得的注意力,制造机会产生情绪的参与及双向沟通,然后与其他工作人员分享这些发现,帮忙他们更能掌握每天该如何协助彼得。彼得接受第一次“地板时间”疗程时,很快有了回应;他甚至有一次倚着临床工作者,而且几乎跟他头碰头了。到了第二次,可能是对第一次疗程的反应,一进会议室,他就转而以后背对着临床工作者,持续了十分钟左右。后来他虽然坐在临床工作者旁边,眼睛却看着别处,且始终不愿注意临床工作者。虽然他很清楚临床工作者正注意着他,他却移开视线或转过身子。

第三次“地板时间”的表现则恰恰相反。彼得走进会议室时,从喉咙里发出很大的声音;这时临床工作者也以相类似的声音及和善的声调回应。他们两人紧挨坐着,一起发出这些声音,持续了十分钟之久。彼得并没有太注意临床工作者发出的声音,不过从他持续的态度以及偶而呈现出真的很感兴趣的眼神,可以明显看到他短暂的投入及参与。

经过一连串的治疗疗程之后,彼得发出的声音越来越多,而且能够以一种有节奏的方式,发出混合母音及子音的简单声音组合;临床工作者也模仿他发出这些声音。他越来越能注意,且察觉临床工作者正在模仿他发出的每一个声音。他在某几次的治疗疗程中,也公然表现对临床工作者的兴趣,把他的眼镜或笔拿走,放到自己的嘴巴里,并且更靠近他坐着。这些两、三分钟的注意之后,常伴随同样时间(或更久)的退缩反应。不过这种亲密的时刻随着疗程进行,慢慢从二十秒钟延长到三、四分钟。某次充满戏剧化转变的疗程中,彼得把另一位工作人员拉入“地板时间”的互动中,他对两个工作人员的反应竟然都一样好。他能交换神情、展现快速的笑容,且能交换物品。

工作人员观察到,彼得对轻轻碰触及声音的刺激非常敏感,而且他的视觉-空间能力(此处指找到东西)比听觉能力的发展更好(他几乎不曾听从别人的语言指示)。机构工作人员在临床工作者的督导下,开始每天跟彼得进行“地板时间”疗法。每次治疗一开始,工作人员都先模仿彼得的行为,让互动能持续进行。工作人员小心不去侵犯到他敏感的触觉或听觉系统,而是利用许多姿势表情的生动方式以引发他比较擅长的视觉问题解决技能。虽然这些工作人员刚开始颇怀疑这种治疗模式,不过慢慢态度变得积极,且全心投入学习“地板时间”疗法。

彼得的参与能力逐渐增加;某一次疗程中,彼得持续注意着工作人员,时间足足达二十分钟之久。他发出来的声音也越来越复杂,因此每次“地板时间”疗程中,包含了双方有目的地交替发出各种声音,以及使用不同的音量。他也开始运用有特定目标的姿势表情,譬如:口中发出声音、同时手指向自己想要的东西。工作人员开始表示:“我们已能解读他的意思了!”双方交换眼神及浅笑表情,已经成为很平常的举动。最后,彼得已经可以靠近某位工作人员、发出声音、用手臂动作指出自己想要的食物。这样的进展速度令人有信心预测彼得一定能发展出与人沟通的语言能力,同时彼得的整体情绪也因接受这种疗法而显着改善。他还未接受 DIR 治疗之前,每年春天,总要有一、两个月陷入极端的急躁情绪——容易攻击、睡不

着且焦躁不安。开始这个方案之后，虽然春天期间仍然会有精力增强的现象，不过已经不再出现急躁及忧郁情绪了！

另一个病患爱丽丝，五十九岁妇人，有重度的动作问题，从孩提时代被诊断为自闭症及极度智障之后，就被安置在一间大型住宿机构里。她排斥跟别人接触、退缩、没有语言，且逃避目光接触；而且对周遭环境、工作人员或其他病患，完全没有兴趣。她经常哭泣或低啜，不过似乎与外在情境毫不相关。有位叫做金的护士助理员，很有兴趣学习 DIR / “地板时间”疗法，且主动要求治疗爱丽丝。金在刚开始接触爱丽丝，努力获取她的注意力时，有接受督导的协助。起先她只是模仿爱丽丝的姿势表情跟声音。经过几次疗程，金已经有办法持续获得爱丽丝的注意力，她开始安排一周三次、每次三十分钟的“地板时间”疗程。

爱丽丝接受这些疗程之后，开始出现效果，她会对着金伸出双手，并与她有了目光接触。几个月之后，爱丽丝开始依恋金，每次金走进她房里时，就会显得开心，同时伸手牵金的手来摸自己的脸颊。多年来不曾展现过笑容或愉快神情的爱丽丝，开始主动露出笑容；她不时发作的哭泣或低啜举动也渐渐减少。经过几个月固定的“地板时间”疗程之后，爱丽丝也开始对其他人伸出双手、有目光接触，而且也能辨识别人。六个月内，许多原先不支持“地板时间”疗法的工作人员，也开始主动使用某些技巧以引发爱丽丝的注意力。

对于严重障碍的成年人，其实也跟对其他患者一样，第一个步骤还是鼓励他们注意、参与以及建立有目标的双向互动。建立好这些基础，个人的情绪及社会适应能力将会产生很大的变化！

第十八章 协助较大儿童、青少年及成年“有自闭症相关障碍”患者 (下)

——创造学习社区

对于年龄较大的患者，协助的目标其实类似于年龄很小的患者：都是希望他们的学习及人类发展能达到最大限度。对于有特殊需求或严重发展问题的患者来说，克服信息处理的障碍，绝对是他终身的目标，从很多方面来看，也是一辈子都在追求精熟这个能力；这很像有些人想要建立某种特殊技能，不管是阅读、打网球、跳芭蕾舞或弹吉他。我们有一两个能力进步时，常会感到快乐。就某种意义来说，人类生来就具有不断学习新技能以及想要掌握外在环境的内在需求。

就一般正常人而言，某些基本技能在年纪很小时就能达到颠峰；至于一些需要更多经验的技能，则需要较长时间的学习。患有“自闭症相关障碍”的成年人，其基本技能（譬如：语言、思考技能等）的学习无法在很小时候就达到颠峰，往往会延续到四十岁、五十岁，甚至六十岁。我们认为，信息处理能力有问题的个人，其学习曲线势必会延长到成年时期；这也就是说，为人父母者、专业人员以及政策制定者，都应该创造具挑战性的学习环境、关系及教育方案，以利这些人终身学习。

问题是该怎么做到?我们的教育系统花很多心力在发展早期教育,不过等到患有“自闭症相关障碍”儿童到了青少年阶段、从高中毕业了,却很少设立由社区或州政府支持的正式教育方案,协助这些发展迟缓的年轻人发展更好的能力。通常,家长得自行规划,如果孩子有能力学习职业技能,就重视职业教育。至于这些青少年及成年患者的社交关系、基本推理能力以及语言能力如何,就只有靠着一些有先见之明的个人和方案提倡,并没有受到全面关注。本章就要提出这样的方案模式,有些人可能直觉地批评这种努力太耗费资源了!当然,比起不做任何事,只关注这些患者当前的发展层次,这种做法的花费的确太高了;不过别忘了,我们努力的目标,是希望这些患者有一天能成为社会(或自己的学习环境)当中有贡献的一份子!

一个模范的学习社区

一个典范的学习社区,不只能持续加强个人的信息处理技能,还能同时提升这些人的功能性情绪发展阶层(本书前面几章提到的内容)。在这样的社区环境中,每天都可以提供人际的互动脉络,让这些个人能够以正确、合乎兴趣以及配合其发展年龄(相对于生理年龄)的方式,建立各种发展技能。二十二岁的年轻人可能有十二岁孩子的兴趣,因此我们必须利用这些兴趣来接近他。另一方面,三十岁的大男生虽然只有六岁孩子的语言能力,却仍然有某些属于三十岁的兴趣(譬如:听音乐或艺术方面),所以也一样要利用这些兴趣来接近他。因此,我们必须利用每个患者在学习社区中展现的各种兴趣,来达到不同的目标。

这样的学习社区也应该能促进社会互动。患有“自闭症相关障碍”的青少年或成年人常会自我孤立,通常是因为对于声音刺激过度敏感,或缺乏以姿势表情与人应对的技能;不过若是深入探究,会发现他还是渴望能接近别人。我们不曾遇过有任何幼儿、青少年或成年人不想与别人连结、建立关系。因此,必须以每一个人的神经系统为处理重点,让人与人连结的过程成为愉快且有意义的经验,而不再是有害或引起反感。这些社区应该超越一对一的关系,努力建立社会网络以及各种团体活动。

举一个例子:位于马里兰州毕士达(Bethesda)市的创造力剧场(Imagination Stage)设立了以特殊需求孩子为对象的团体,其中包含唐氏症、“自闭症相关障碍”、亚斯伯格症以及其他各种状况。所有孩子的语言能力都只能部分发展,而其中某些表演团体也纳入一些没有发展问题的成员。一年当中,这些孩子会有几次机会自己编写剧本,并且实际演出;孩子们从操作的过程中建立稳固且具支持性的社会网络。根据每个孩子的能力,分别安排适当的角色,而大家也都尽其所能尽情参与。对于患有“自闭症相关障碍”的患者来说,戏剧是一项特别有效益的活动,因为它涉及不少基本的发展能力(引起注意力、做出表情动作、假扮等),而且一场表演往往需要台上的演员与台下的观众形成一种密切的工作关系。

某场表演之后,我注意到其中的表演者(他们都有严重的语言、动作或其他发展问题)正侃侃讨论等一下要参加的餐会。这群二十来岁的年轻人,面对即将聚会一事,展现一般青少年的兴奋情绪。看到他们因为自己成为团体成员而开心的神情,以及发展出来的真挚情谊,实在令人高兴!

最后一点,学习社区应该协助有能力的患者,让他们可以获得有意义的工作及有意义的学习的机会;这必须以学习做为前提。举个例子:许多有特殊需求的患者虽然尚未准备好独立居住或进入大学就读,不过他们已具有一些技能,譬如:操作电脑、园艺或行政助理。有些患者可能具有某方面天赋,尽管其他能力极为有限。能力较强的患者可以协助照顾能力更差的患者,并赚取一些收入。尝试结合一些工作机会,让整个学习社区能够部分自给自足。

学习社区中成员的年龄可以从十六岁到九十岁,发展的层次也各不相同,因此需要不同的支持层次。目前针对年老的长者,已经发展出某些可以让它们独立居住,自由利用各种娱乐设施的社区;同时也有一些社区是针对行动不便、需要别人协助的长者而设。对于患有各种发展障碍的成人患者,也应该有同样的安排。生活不需协助(或只需一点点协助)的患者,通常只需要安排有一点点结构的居住环境,并且安排他们住在那些需要不同程度协助的患者附近。

必须训练工作人员（有时也包括一些功能较好的患者）做好两件事：在情绪发展阶段的脉络当中，促成更高层次的社会及智力发展，以及加强所有的信息处理能力。就像我们在第四部谈到的、以年幼孩子为对象的方案，每天有一部分时间用来增强每一项核心的信息处理能力，同时也必须根据个别的兴趣协助全面的智力及社会技能发展。

主要的重点要放在诸如戏剧、舞蹈、艺术、音乐及园艺等活动，以促进动作、顺序排列、视觉—空间及语言（如果有对话）等技能。这些活动常令患有“自闭症相关障碍”或其他发展迟缓的患者感到非常开心。此外，有严重语言问题的患者常常拥有不错的音乐细胞或艺术鉴赏力，因此这些活动也能发挥个人的天生优势；其他还包括电脑游戏或电脑操作技能等，主要根据每一个人的不同兴趣及拥有的技能而定。

一天当中的其他时候，可用来精熟学习互动时的六项基本发展层次，再进到更高的思考层次。显然，这样的学习社区必须让工作人员接受完整训练，学习如何帮助患者，促进全天（以及特别的疗程中）所有互动的发展层次（工作人员需根据个别需求，安排一天四到八次的疗程，以加强这些基本技能）。

针对有能力的患者，可依据其个别的优势，一天当中的其他时间，可用来工作或安排职能训练（可以在社区内或社区外）。患者工作后获得收入，多少补贴他们一些花费；某些社区甚至有一些商业行为，譬如：银行或有机园地，能够为社区带来收入。在社区当中完成一些工作，也能发展出共同的责任感、相互支持以及社区认同及参与感。

建立学习社区的五个原则

我们可以用各种不同方式建构方案，以满足这些目标。不管采用什么方式，请记住以下这五个原则：

1. 学习社区及学习关系必须提供给患者终身学习的机会。社会责任不应以年龄因素考量，而是要根据发展能力。我们社会一向注重儿童及青少年教育（以及年轻人就读的州立学院），秉持的信念是认为年轻人在独立生活之前，应该完成学业教育。如果换成“社会有责任让每一个人都能达到某个发展层次”，是不是更有实质意义？如果某些人必须终身学习，又有何不可！这本来就是社会的义务——提供终身努力的机会。

目前提供给老年人以及无法完全自我照顾者（譬如发展迟缓者）的方案，常常最后就只是让他们成为长期收容者。若是纯粹从经济层面来看，只是收容这群人，最后所付出的成本绝对高于设置适宜方案的花费。从人文精神的观点看社会的责任，处置的重点应该取决于个人的发展层次，而不是依据年龄或多少年的受教育权利，这才是比较明智的做法！只要某个人还未精熟某个发展层次——甚至可以包含反省式思考能力的层次，就是个人有能力自我评价、顺利推理问题，并开始进到自给自足——社会对他，仍然负有教育的责任；这并不是说家庭不再负有重任，其实家庭结合社区的伙伴关系，最可以帮助这些家庭减轻经济负担，又能提供给他们的孩子各种不同的学习机会及关系。

2. 学习社区不应该只注重具体的“生活技能”，而忘记了思考和社会关系的发展基础。传统上，我们常会做出没有根据的二分法，认为：“好，我们会教他们一些阅读或数学的学业技能；如果他们学不会，就只好放弃，转而教他们如何搭公车、过马路。”这样的二分法忽略了一件事——不管是搭公车、过马路，或做数学、学阅读——其实都需要思考！我们不能根据这些特定的技能而设定限制；相反地，我们应该在不同的脉络之下（追求知识的脉络以及学习生活技能的脉络），建立这些发展的根基。教导如何坐公车或购物，也应该像教如何书写一篇评论小说的文章一样，采用具有创意的教学方式。生活技能及学业技能都可以采用记忆或思考的方式教导。填压式的教导，尽管开始时比较容易，不过通常效果并不理想。

3. 加强生活及学业技能时，必须同时加强所有的信息处理范围。

4.个人的逃避、反社会或不寻常行为模式，大都与其独特的神经系统有关，不应该视为评估这个人是否有弹性或想要与人互动与否的指标。我们应该尊重这些独特的特质，不过应该以比较弹性的态度对待，辨识个别神经系统的本质，了解改善环境也能增加其弹性。因此，学习社区应该始终假定：个人具有成长及增加弹性的潜力，并应该努力创造出足以促进这些能力的学习环境。

5.大部分人都不只希望与别人连结，也希望有所归属及分享团体认同。在学习社区里，我们可以透过一些共同参与的活动（不管是工作或娱乐），制造出这些团体认同，同时也有助于产生自我表达及成就感。患有“自闭症相关障碍”或其他发展迟缓问题的患者，或许有些地方需要别人支持，不过他也同时具有某些技能，足以创造出有用的软体方案或好看的绘图等作品。协助这些患者时，应该保持敏感的态度，鼓励他们发挥才能，对所属团体有所贡献。

目前，显然我们必须努力改变原先认为是患者父母个人责任的观念，转而发展一些依上述原则设立方案，并证实这种模式确实有效且所需费用都在合理范围之内。接着，还要在社区、城市、州及国家等不同层级，分别发展当地具有代表性的在地基层组织的倡导运动，并推广“社会对这些特殊需求个案的公共责任，必须延展到其终身，或直到他达到自给自足的发展能力”的理想观点。

案例讨论

这个故事中的主角，一直待在我们根据上述原则设立方案里，我们将详细介绍他的进展过程。三十岁的罗伯特还不会说话，常自我孤立，一直都遵循着固定的生活作息。一天当中大部分时间都躺在床上，除了肚子饿时会发出很大的声音之外，几乎不跟别人互动。他妈妈多年来总是尽力照顾他，但从不期待看到他有什么进步（罗伯特的爸爸已经过世了）。我们接受她的求助之后，开始与他们建立学习关系，并为罗伯特拟定一个学习方案，利用社区中现有的资源来帮助他学习。

首先，我们只以罗伯特和妈妈为协助对象，先建立参与能力、一个比较复杂的姿势表情沟通系统，并进入更多的问题解决顺序。由于罗伯特的主要沟通形式与喂食有关，因此罗伯特想要得到喜欢的食物时，妈妈先假装不懂，并开始协助他从模糊不清的发声，进步到能确实使用手势，指出他真正想要的食物。妈妈拿错了，罗伯特会摇摇头，最后能抓起妈妈的手，一起走到冰箱前，指出他真正要的东西。藉由这种方式，我们建立了一个比较复杂的前语言沟通系统，以渐进的方式挑战，尽量不激怒他，因为他很容易放弃，而且他的体格相当粗壮，妈妈却是长得娇小玲珑。

罗伯特开始比较能有目标的沟通，且想要食物时，与人交涉的时间越来越长，且越复杂。他变得神采奕奕。我们开始使用图片来扩展他们之间的互动，让罗伯特指出他想要的食物。由于他会发出某些声音，因此我们也邀请一位语言病理专家加入，拟定了一些口语——动作的训练活动。罗伯特以缓慢但正确的方式，逐渐增加声音的种类，也能使用更多的图片做为沟通媒介，以要求自己想要的食物。

我们发现他喜欢在房间里听妈妈演奏音乐。越来越有沟通能力之后，他开始可以表示喜欢听哪几首古典音乐。我们也注意到他的视觉记忆相当好，因此具有视觉问题解决的优势。举个例子：他能找到想要的东西，譬如：某张CD或妈妈藏饼干的地方。（因为他吃太多了！）我们思考是否能利用这些技能学习阅读，因此将字汇放在他常用的图片下方，鼓励他发出一些简单的字以得到食物，譬如：“牛奶”或“果汁”等。虽然他发的音很短促，不过确实记住了放在图片下面的这些字汇。我们开始教他发出这些字汇的音，经过很久的学习历程之后，他已经略能阅读了。接着我们又开始利用扩大沟通和符号板（symbol board），到了第二年，他真的可以打出一些字汇，并且使用的字汇和句子都有稍许的增加。

随着能力的进步，他也越来越能参与且愿意互动。因为他喜欢听音乐，妈妈带他参加当地一个为特殊需求年轻患者设立的艺术团体。一开始时他只是去听听音乐，后来却真的投入，由于他块头很大，因此

加入某出戏，协助做些后台的工作。从此他真心期待每周有几天时间待在这个艺术中心，听听音乐并加入戏剧团体的后台工作小组。

经过五年之后，罗伯特的参与能力增进许多，也成为一位可以排列顺序、解决问题，并具有许多姿势表情互动能力的成年人。他可以使用简单的句子和词汇，操作符号板上的图像，藉以沟通他的基本需求，他也喜欢参与这个艺术中心的团体。此外他在家时也比以前更有弹性，遇有不顺时，很少再像以前那样发脾气，也能帮忙妈妈做些杂事。就时间范围来看，他的能力足足扩展了 200%。

罗伯特仍然继续他的成长之旅，也持续进步中。我们继续协助他的语言技能、动作计划以及顺序排列技能，并充分利用他的视觉—空间记忆能力及信息处理技能。虽然他对于感觉刺激的反应过低，且有肌肉张力低的问题，不过对于某些声音却容易出现过度反应。如今面对这些不同感觉信息时，他比较有弹性，且能因应各种不同的环境。

罗伯特的学习社区并不是一个住宿中心，只是一个固定的地点，当然情况不一定是这样，学习社区也可以建立在个人的生活环境附近。所有的社区应该都要像罗伯特所参与的，具有艺术或其他相关的方案，配合住宿型照顾，以方便有需要者利用，因为毕竟不是所有的父母都像罗伯特妈妈那么有时间。同一个小镇或城市，学习社区中的不同方案可能分布在不同地点，不过任何一个人的参与应该都必须考虑上述的发展原则：增强信息处理技能及发展的根基，同时又能促进有意义的同龄人对同龄人关系、创造性表达能力以及包括（如果有能力的话）有意义的工作机会。

第四部 评估及介入

——DIR 模式

第十九章 评估

——DIR / “地板时间”疗法

虽然要确定“自闭症相关障碍”的诊断，通常需要有一段较长时间充分观察孩子的学习能力。不过为了要能决定需要哪种介入，往往必须尽快进行评估工作。一个两岁大的孩子若出现第三章提到的问题征候，就需要立即注意，而不是抱着等等看的态度，因为每一个发展阶段都会受到上一个发展阶段的影响。只是等着孩子长大一点，或直到出现“自闭症相关障碍”的明显征候时才开始治疗，状况会变得更复杂且困难，也会影响到最后的结果，孩子的能力会更落后，也容易错失最好的介入时机；特别是孩子学习参与、与人连结、沟通、游戏或思考的方式出现缺陷时，更是需要掌握治疗时机！

其实在处理基本发展能力的同时，也还可以继续观察，以作出最适当的诊断（若是基于医疗保险或安置需要，可以先有一个暂时诊断）。拟定介入方案，必须先区辨哪些是不会影响孩子与人连结、沟通及思考能力的周边问题，哪些是会妨碍这些核心能力的基本障碍？举个例子：一个有轻度发音（语言）问题的学步期孩子，若是与人连结及沟通的能力正常，且能做出有目标的姿势表情（譬如：带一本书给爸爸妈妈），绝对不同于另一个虽会重复别人的话，但完全不会使用社会性姿势表情表示欲望的学步期孩子；后者的发展可能会受到比较严重的影响。

不管在接受专业评估之前或同一时期，父母都可以、也必须依照第三章有关六个基本的发展阶段的图表（表 3.2），以及第五章到第十章的相关介绍，观察孩子究竟发展到哪个阶段。总面言之，必须依照下面问题来了解孩子的能力：

1.孩子进到分享式注意力的状态吗？

2.他能够以温暖且亲密的态度引起你的注意吗？

3.他能否以有目标的方式与你互动——如：点头表示要或不要，或以某种手势或声音表示自己需要什么？

4.他可以依序开启并结束沟通循环，并在你的协助下解决问题？

5.他可以创造出想法，将意向、欲望、愿望、感受或目标化为话语、假扮游戏或图片？

6.他能以合乎逻辑的方式连结各种想法吗？

当然，我们还必须注意及记录某些行为，譬如：将玩具排成一直线，或只是重复别人的话却不了解话中意思，或撞别人头的可怕动作，或只是无意义地绕着圈子奔跑。不过，我们也需要问问，孩子的六项基本发展能力到底发展到哪里；此外还须了解哪些基本能力已发展完全，哪些只部分学到，哪些还没开始学习？

接下来，父母应该观察孩子如何反应各种感觉刺激、如何计划各种动作。他是否渴求触觉、听觉或视觉的刺激？或已经超过他能负荷的数量？哪一种刺激过多呢？要有多少刺激才能让他理解自己看到或听到的信息？他是否一再重复同样的动作，或他是否能将许多不同的动作依序排成一序列？

接着，再观察他的学习关系。教他的老师能依据他的发展层次满足他的需求吗？是否能配合他的个别需求，为他打造适当的互动模式？

我们在第五章提过，这并不是技术性评估，非得专业人员才能执行；其实任何一个家长都能观察孩子，并回答这些问题。临床工作人员可安排好几个小时观察孩子，但家长接触孩子的时间却是经年累月，每天无数个小时。专业人员可协助家长询问这些问题，但必须由家长来回答问题。如果意见有不一致，专业人员可以陪他们一起观察，直到大家能取得共识。

以 DIR 模式治疗“自闭症相关障碍”患者，所具有的最重要特质包括：早期界定、预防导向的介入以及整合性的个人重点。这些特质需要安排一个密集的评估，关注过去传统治疗模式忽略的许多范畴。以 DIR 模式进行评估及介入时，包含四个基本范畴：

1.孩子依据情绪发展阶段的进展状况。

2.孩子神经系统运作方式的个别差异，强调这些个别差异如何影响其信息处理经验以及计划反应的方式。

3.孩子与照顾者、家人、社区和大服务体系之间的互动模式。

4.团队取向的介入模式，牵涉到孩子障碍问题的相关专业人员一起合作，帮助孩子达到最好的进展。

DIR 疗法中的评估工作

一个完整的评估通常费时漫长，而且相当复杂，需要安排多次与孩子及家长的会面，并且考量 DIR 模式中的所有要素。父母应该挑选能够包含下面六个要素的评估：

1. 两次（或更多）的临床观察，每次四十五分钟，观察孩子与父母或其他照顾者的互动情形，包括由临床工作者“指导”孩子展现最高的发展层次（如果父母口述内容与临床观察结果不一致，就需要安排更多的观察次数）。

2. 收集产前及产后的发展史，并检视孩子目前的能力运作方式。

3. 检视父母亲（或主要照顾者）的互动模式，包括：找出他们的优缺点以及个性特质、家庭及文化模式。

4. 检视目前接受的所有介入、学校方案、日常活动、相关的行为及互动模式。

5. 专业人员的咨询，可包括：语言病理专家、职能及物理治疗师、视觉及发展专业人员、教师以及心理卫生专业人员等。除了临床评估之外，还可以使用结构化测验，虽非例行程序，不过若想要更深入了解特定能力范围时就可使用。

6. 医学检查以排除某些合并发生或造成影响的生理障碍，以发现造成孩子功能缺损的生化医学因素。生物医学专家——通常是指发展取向的小儿科医师、儿童精神科医师或小儿神经科医师等！应该安排合适的血液检验以及身体检查，一般包括二十四小时或长期的睡眠脑电图，以进一步找出造成障碍的特定生理诱因；尤其要特别排除与新陈代谢或遗传因子有关的渐进式发展障碍。

评估工作可能由专人负责——小儿精神科医师、临床发展心理学家，或接受过完整评估训练的其他专家；或者也可交由整个团队小组负责，包括：一位语言病理专家、职能或物理治疗师、心理卫生专业人员以及发展取向的小儿科医师。不管采用哪种方式，完整的评估结果应该能充分了解孩子在上述各个领域的优缺点。

孩子的能力分析图

完整的评估结果，能整理成一份个别化的能力分析图，不但可掌握到孩子独特的发展特性，并能作为拟定个别化治疗计划的基础。整个能力分析图应该包括所有的功能，而不只限定在明显与症状有关的部分。举个例子：一个学龄前儿童，不管在假扮游戏或谈话时都无法以象征方式表现各种情绪上的兴趣及议题，这个问题的重要性，绝对不亚于他的固着性或自我刺激行为。同样地，他在各领域的特殊优势，也可充分运用在介入计划当中。譬如：优异的视觉—空间思考能力，可以帮助一个有严重语言问题的孩子能跟别人互动、学习及推理。

一份完整的能力分析图有助于临床工作者分别思考每一项能力障碍，探讨不同的解释架构，而且不轻易假定孩子遭遇的困境都必然是症状之一（除非所有可能的解释都已被排除）。有动作问题的孩子在兴奋或过度负荷时，常会拍击双手。但是许多不同状况，如：脑性麻痺、低肌肉张力、运动困难以及“自闭症相关障碍”等，都会有动作问题，而且有时也都会出现拍击双手的行为；不过，这个症状还是常常只被视为是自闭症相关的一个特征。同样情形，对于感觉刺激的反应过度或过低的现象，也会在许多不同的障

碍及发展偏差类型中出现：不同孩子虽有相同的诊断，其能力分析图内容可能有很大差异；而不同诊断的孩子，也可能有十分类似的能力分析图。

密切注意信息处理能力的问题

DIR 模式的一个特性，是非常重视独特生理因素所造成的信息处理障碍。这个重点，使得临床工作者及父母会考虑到协助孩子精熟基本能力的内在信息处理模式，而不只是检视孩子的症状或行为；此外也必须检视信息处理能力问题影响到孩子生活的程度有多深。举个例子：同样的“视觉—空间及动作计划”问题，不只造成规划和统整学校课业的能力问题，也会使得孩子无法理解别人的脸部表情及肢体语言，因而导致社会关系和情绪上的误解。

孩子能够听取声音之后，还必须能理解这些声音（赋予意义）。听取及理解之后，他们还要居于信息输出的一方，利用相同的技能以传递自己的内心想望。他们必须能够发出声音，并形成可理解的话语。孩子因为动作障碍而无法输出信息，意味着他们无法运用舌头和口腔发出声音；不过，他们可以学习用打字方式传递想说的话，或使用电子器材，譬如“声音输出装置”（按下不同符号键就能发出声音的机器）；此外也可以利用图片、各种手势或符号系统。有一套新的诊断系统——称为 ICDL-DMIC（the Interdisciplinary Council on Developmental and Learning Disorders Diagnostic Manual for Infancy and Early Childhood，经专业团队会议制定的《婴幼儿发展与学习障碍诊断手册》），就是采用发展取向来评估所有信息处理领域的问题。

其他包括视觉—空间信息处理（理解看到的画面）等基本信息处理能力，已经在第十二章描述过。孩子看到妈妈或爸爸，他可以认出他们吗？他可以将眼睛、鼻子、嘴巴、手臂及腿部等器官组合成一个完整个人的影像吗？一个婴儿即使能看到完整的影像，他可能仍然无法辨识出这是爸爸或妈妈。过了一段时间后，婴儿才会认得这个红头发、蓝眼珠，每天都对着“我”笑的人就是“妈妈”！婴儿会将这个视觉影像与所有有关的感受和经历结合在一起，然后赋予“妈妈”的意义。为了能逐渐将视觉影像附上意义，大脑必须有将经验与视觉影像结合在一起的能力。

信息处理的另一个要素，是动作计划和顺序排列，根据想法或欲望而付诸身体行动的能力，以及计划如何达到目标或满足欲望的能力。游戏，其实也包含动作计划能力。某些患有“自闭症相关障碍”的孩子，只会做一个或两个步骤的行动，譬如：拿着玩具在桌上敲打，或拿着玩具车来回滑行。有些孩子则会做四或五个步骤的行动：他们会拿着玩具车，将车滚动到妈妈身边，然后再滚到爸爸身边，接着将车放进小房子里，最后再滚回妈妈身边。孩子能按顺序做出越多的动作，就越容易解决碰到的问题，因为问题解决牵涉到以有意义的顺序排列的众多行动。执行日常一些独立性及互动性的任务，譬如：穿衣、进食、游戏等，都绝对需要多个步骤的行动。之后，这个能力被称为“执行功能”，是不管在学校或工作时都需要的整合技能。

最后一点，孩子如何调节感觉信息？他是否对一些基本的感觉刺激（譬如：碰触、声音或在空间中的移动），有过度或过低的反应？某些孩子，即使是正常的声音都会过度刺激到他，而某些孩子对这样的声音却几乎没有反应。如果孩子因为某个声音太尖锐而感到焦躁不安，那么可能就无法思考、与人连结及沟通了。同样情形，一个过度刺激的环境会让孩子心神不宁，因此无法分辨周遭环境，而造成思考、与人连结及沟通的能力困难。

这些信息处理能力有助于发展与人连结、思考及沟通的六项基本技能。因此我们必须了解孩子在这些方面的优、缺点；否则就无法知道孩子出现障碍的潜在原因。

孩子持续的能力分析图

孩子的能力分析图应该定期更新。持续进行的临床观察以及更新的图表，就可成为修订介入计划的依据。孩子的“功能”，指的就是在不同的学习脉络之下，他的能力在不同阶段的发展情形。因此，观察孩子接受以建立参与及互动能力为目标的介入时实际的进展情形，绝对比只进行一次评估，在治疗室观察孩子如何与临床工作者连结，会收集到更多有关孩子连结能力的资料。同样情形，要了解孩子做出姿势表情及有目的地使用话语的能力如何，最好的评估方法应该是安排孩子在家里、在学校接受观察；此外，若能有一个充分引发他动机及提供有意义互动机会的氛围，那么当然也可以安排在临床工作者的治疗室接受观察。

要诊断出“自闭症相关障碍”的问题，尤其需要一段较长期间的观察。我们曾经观察过一群符合《精神疾病的诊断与统计》第四版（DSM-IV）“自闭症相关障碍”诊断标准的孩子，他们接受一个发展取向的完整介入计划，很快都能够以温暖态度与人连结、具互动性，且能以口语沟通。举个例子：一年内，他们当中许多孩子变得参与度极高，且喜欢与人互动，固着及自我刺激行为也有了改善。两年之后，许多孩子虽然语言发展仍然迟缓，却已能有弹性且创意地使用语言。如果我们能等候一年，先观察这群孩子接受介入后的反应，然后再做出诊断，那么可能会认为这群快速进步的孩子符合“语言障碍”或“动作计划问题”，而不是一开始呈现的“自闭症相关障碍”。这些障碍是因信息处理问题而引起的，因为干扰到正常的互动途径，而造成与人连结及沟通能力的障碍。许多孩子接受完整的 DIR 介入之后，都发展出很好的语言及学习能力，而且具有与别人（包含同龄人）连结的稳定能力，态度温暖、同理、有创意且具幽默感。后来若是在学校碰到问题，也都属于一些比较能力受限的问题，譬如：动作计划或顺序排列的困难。

还有一些孩子，一开始也符合“自闭症相关障碍”的诊断标准，经过治疗之后，进步不大；接受一、两年的介入后，虽然已具有不少与人连结及沟通的能力，却仍然符合“自闭症相关障碍”诊断标准。还有一些孩子经过许多年之后，几乎没有进步，且依然符合自闭症的诊断标准。虽然这当中每一组的发展能力（包括：与人连结、动作计划及顺序排列以及视觉-空间信息处理等）都呈现不同的内涵，不过各组之间最大的差异，就在于他们接受有效介入方案之后有不同的反应方式。因此，为了要正确诊断孩子的问题，最好的方法应该是：让孩子接受能促进发展的一个好的介入方案，然后观察他的进步情形。父母能牢记这样的方法，就会知道什么样的评估及治疗方式适合自己的孩子。目前全美的主要城市（以及许多国外的大城市）都有许多接受过“DIR / 地板时间”疗法训练的专业人员，可以协助家长安排一个最适当的评估方式（

以 DIR 疗法进行评估及介入的工作大纲

筛选(功能性发展成长图)

如果在孩子早期阶段的任何一个时段，建立一连续系列情绪提示的能力毫无进步，不管有没有其他症状，都必须进行一个完整的功能评估。通常这种情况常发生在八个月大至十八个月大之间。

功能性

发展评估

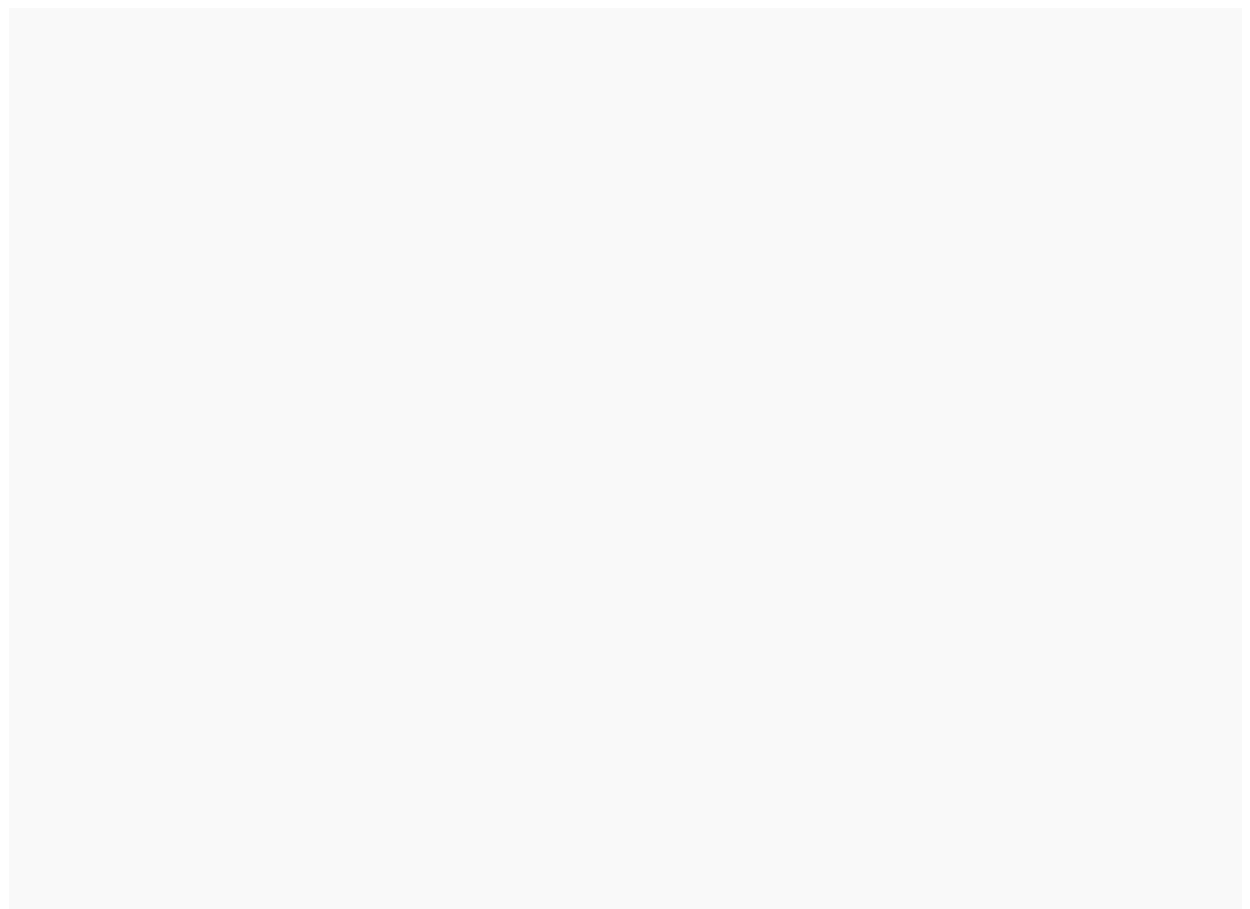
感觉信息处理能力评估

感觉调节

能力评估

发展史

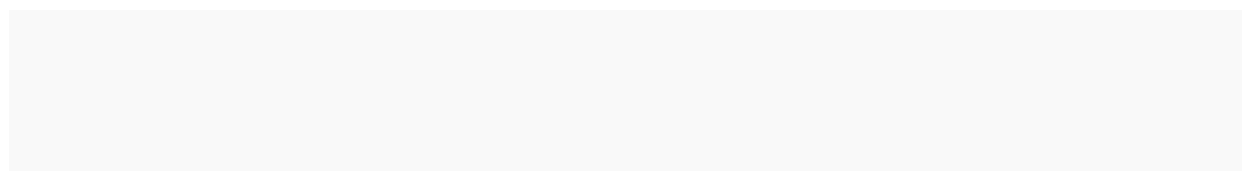
观察家庭模式



感觉和知觉动作

功能评估

生物医学评估



检视当前功能

发展能力分析图

听觉信息处理能力以及功能性语言技能

观察儿童与照顾者之间的互动

检视及/或观察教育方案及同龄人互动

照顾者与儿童之间的互动及家庭模式

- 1.描述当前模式
- 2.描述为配合功能性发展能力及个别差异而量身打造的最佳模式

听觉讯息处理能力，视觉—空间讯息处理能力，动作功能，感觉调节及讯息处理能力的个别差异

功能性发展能力(注意力，参与能力、有特定目标的姿势表情，复杂的问题解决互动，创意使用想法和象征性游戏以及

逻辑性思考)

生物医学因素

第二十章 利用“DIR / 地板时间”疗法建立的整合性介入方案

虽然目前有许多不同的方法可以治疗患有“自闭症相关障碍”的儿童，不过也需要有一个整合性的方案。譬如：有人罹患心脏病，服用某种特别药物虽然也是一种治疗方法，不过药物却只是整合性方案当中的一部分，此外还应该包括饮食的控制、压力调适及其他的介入方法。因此，我们该如何为特殊的孩子建立一套整合性的方案？父母该如何为孩子挑选一套能促进最好发展及成长的正确方案？

这些问题都非常重要，因为这些方案及方法都会大大影响到“自闭症相关障碍”孩子的进展情形。这并不是说，只要有一个很好的方案，每个孩子就能照我们的希望，达到最理想的进步目标；因为还有其他因素（包括神经学因素）也明显影响到孩子的能力进展。不过，除非我们能为孩子安排一个最佳的方案，否则谁也无法判断孩子的进步空间到底有多大！

各个重要方法之间，最基本的差异就在目标的不同。发展取向疗法（譬如 DIR / 地板时间）主要是在协助孩子建立与人连结、沟通及思考能力的良好基础。而行为取向疗法[最常使用的是罗瓦斯(Ivar Lovaas)发展的 ABA——间歇实验法(Discrete Trial)]，则是采用结构任务以改变表面行为。在行为疗法的最新研究——唯一一个真正使用临床实验设计的研究(随机分配孩子接受不同疗法)——史密思(Tristram Smith, 罗瓦斯的同事)表示, 对照控制组的表现, 孩子接受这些疗法后, 课业能力只达普通程度的改善, 而情绪及社交能力则只有少许或甚至毫无进展。这些孩子接受结构的课业能力测试时, 只有 13% 达到高程度的表现(早期的研究常提出更高的数据)。西亚(Victoria Shea)曾检视 2004 年所有关于 ABA 疗法的研究, 发现这些研究所公布的成效, 都不再有当初创立这个疗法时的效果。

行为疗法如果能够成功, 就可以改变某些特定的行为; 不过, 因为依赖重复及结构清楚的学习方法, 利用这个疗法学习执行任务的大部分孩子, 就只能依照同样的方式来执行任务。因此, 他们通常无法发展基本的认知、语言或社交能力。

相形之下，被统称为“发展关系疗法”的介入，则倾向利用自然学习，也就是透过互动和发现来学习；主要的成效在于增进社会互动能力——能参与想像游戏、建立友谊、对于依赖及温暖态度都能感到自在等等，以及促进思考的能力。这样的结果并不令人意外，因为这些疗法主要就是在处理一些基础技能，譬如：参与、与别人连结、解读社会信号，并且能透过自发性的学习互动机会练习这些技能。

大部分父母期待孩子拥有的特质——譬如：渴望找父母、爱、温暖、参与及积极主动等——都可以经由学习而得，不过必须跟随孩子的带领，透过自发性的互动来教会孩子，而绝对不是靠着背诵脚本的方式。关系疗法也有助于建立更高层次的思考技能；你不能靠着背诵记忆、提供脚本或改变表面行为等方法，就想教会孩子判断及推理思考的能力。

一个有趣的现象是，许多源自行为原则的结构化疗法都已转变为注重自发性的学习情境。自闭症的一般治疗也改为以发展关系为基础的模式。美国国家科学院曾撰写过一篇报告，指出目前教育自闭症的十种主要模式（包括 DIR / 地板时间疗法以及 ABA——间歇实验法）；其中有三种模式主要以发展关系为基础，两种为严格的行为取向，四种则为混合型式。报告中提到十种模式都有一些支持的依据，不过没有任何一种有绝对说服人的证据，但文章中并没有提到任何比较性的研究。

DIR 模式提供给父母及专业人员清楚架构，用以建立一个整合性的方案。DIR 并没有指定任何一种特定的介入方法，而是提出一套系统的评估架构，用以建立一个致力于关系、特定行为、创意使用想法以及各种信息处理领域等议题的整合性方案。这样的方案能协助家庭、学校及治疗单位提高目前介入计划的成效——能够结合各种不同的介入策略。许多方案都会同时使用自然（发展取向）和结构（行为取向）介入法。我们的重点在于为孩子打造适合的介入方法，并藉以建立与人连结、沟通及思考能力的良好基础。DIR 模式使我们有能力满足这个目标，而且避免陷入东做一点、西做一点、毫无统整的陷阱。除了能为孩子打造适当的方法之外，这个模式也可以协助处理家庭问题。请记住一个关键：不是让孩子去适应介入方法，而是要打造一个适合孩子和整个家庭的介入方案。

整合性疗法专注于建立基本技能以及外显问题。外显的问题或行为常会引起我们特别注意，因为这些行为会让一个孩子在公园或餐厅的表现异于常态；你必须同时强调这两方面的处理。

DIR 介入模式最重要的一件事是：必须为每一位孩子量身打造合适的计划。即使两个孩子的诊断一样，也有很多相同的症状，不过每一个孩子还是各有其独特的优缺点；治疗计划必须配合他们个别的独特模式。计划也必须具有完整性，要关注每一个缺陷——不管是原发或继发的症状。最后一点，它还必须是密集的；也就是说孩子醒着的大部分时间里，都要安排介入（或至少要以适当的发展取向方式与他互动）；因为患有“自闭症相关障碍”的孩子大都无法自己建立有意义的学习经验。有这类障碍的大多数孩子，都没有接受足够的整合性或密集式介入。（不过，所谓密集式并不是要给孩子太大压力或过度劳累；必须考量孩子的精神状态，而且要安排一些游戏式的活动，孩子才会感兴趣且愿意采取主动。）

DIR 介入模式主要依据以下几个基本问题的答案来规划内容：孩子有哪些问题行为？孩子与人连结、思考、沟通的基本技能如何？孩子的信息处理能力如何？有哪些因素（包含生物医学障碍）影响到这些能力？过去曾试过什么方法协助孩子？哪些有效？哪些无效？家人的能力如何？只要我们在评估过程中收集到足够资料回答这四个问题，就可以了解孩子到底需要什么；同时也能判断这个家庭有哪些问题需要协助，譬如：婚姻、兄弟竞争或经济问题等，这样才能协助家庭建立该有的能力。每个家庭具有的资源各不相同——他们能够或愿意自己做的事有多少？需要或希望专业人员协助的事情又有多少？每个家庭可利用的方案、学校及专业服务资源也各有差异。我们为特殊孩子及其家庭打造适合的疗法时，必须将所有因素都考量进来。

DIR 模式可用来有系统地整理目前使用的许多评估及介入方法，而且它也强调一些容易被忽略或只做表面处理的要素。DIR 模式中的每一个要素都有很悠久的传统，包括：语言治疗、职能治疗、特教及早期儿童教育，以及与父母进行“地板时间”的互动类型。不过，DIR 模式透过下面方式，又更详细阐扬了这些

传统要素：进一步定义孩子的发展层次、信息处理能力的个别差异、对于某种互动类型的需求，并将这些要素整理成一个整合性的方案，且有一个共同的目标。

以 DIR 模式为基础的介入方式，其基本目标就是在协助孩子建立一种自我意识，认为自己是一个有清楚意向、有互动能力的个体；根据这个基本的意向感发展出认知、语言及社会能力；因而能够顺利经历六个基本的发展阶段，且迈向更进阶的层次。DIR 疗法的概念，可以整理成一个金字塔图。金字塔里的所有要素都互相影响，简单介绍如下：

适用患有“自闭症相关障碍”儿童的介入金字塔

特殊

介入方法，

包括：语言

治疗、教学方案、

生物医学疗法、持

续的发展及家庭咨询、

特定的临床策略。

配合以下原则，打造发展取向

的实务及介入计划：

- 1.孩子的功能性发展层次；
 - 2.感觉信息反应能力、信息处理能力、动作计划及顺序排列能力的差异。
- 居家方案、早期介入及教育场所。
- 促进服从性及设定限制。

与固定的照顾者及同龄人建立持续、情感滋养、信任的关系

具有保护、稳定、安全关系的环境，包含：提供安全感的基本服务和家庭支持，例如：身体和情绪接触、合适的食物、住房及医疗照顾。

稳定、安全及保护性的关系

这个金字塔的地基，就是所有孩子都需要的保护、稳定、发展取向的支持关系，以及家庭模式，包括：身体的保护，还有持续的安全感。有些家庭很容易就能提供这些支持；也有一些家庭必须接受很多支持及治疗，才能稳定保持这些基本功能。极度贫困或长期处于恐惧状态的家庭，往往会威胁到这第一个要求；出现虐待、疏忽或破碎关系的家庭，也会面临相同困境。有些家庭需要接受咨询以探讨家庭模式和家人互动关系，以协助他们面对孩子有障碍的事实，接受挑战并重新调适，同时处理受到冲击的婚姻关系或兄弟关系。

为了建立这个基本的地基，可能需要接受经过训练的精神科医师、心理技师或社会工作者，提供家庭评估，以了解需求、建立联盟、解决问题、为家庭倡导权益（取得社会或经济协助），并提供家庭咨询及家庭或个别治疗。

持续、情感滋养、信任的关系

金字塔的第二层，指的是每个孩子建立情绪及认知能力时需要的持续且一致的关系。患有“自闭症相关障碍”或其他特殊需求的孩子，常常缺乏与人连结的能力，因此比其他正常孩子需要更多温暖且一致的照顾。不过，照顾者却常觉得难以跟他们维持亲密的关系，因为很容易误解孩子的意向。照顾者能够了解孩子出现的问题行为，是一种因应本身障碍的方式或被激怒的一种反应，那么就可能跳过这些误解，转而以比较富有创意及同理的方式与自己的孩子建立连结。举个例子：对碰触刺激过度敏感的孩子，即使哭泣时，也会拒绝父母的安抚及关心，这样的反应常令父母非常难过。对于这样的孩子，应该避免轻轻的碰触，而是应该以按压的方式让他感觉比较舒服。同样情形，一个无法理解话语的孩子容易感到困惑，因此逃避与人沟通；这时可以利用图片或肢体动作来帮助他认识外在环境。

我们在前面几章曾提过，几乎所有的人类学习经验都是在关系中进行，可能在教室、在家里或诊所里。为了促进这种学习，必须建立温暖、亲密及愉快的关系。关系的调节机制（譬如：避免过度刺激孩子或刺激不足），能协助孩子保持愉快的亲密感，以及维持一种安全、敏捷、专注的状态，以产生新的学习及发展。协助孩子建立与他人连结的能力时，需要时间、坚定态度以及理解力。家庭出现问题，照顾儿童的工作人员（或老师）常常更换，都会阻碍孩子学习联结能力的进展。

配合孩子发展程度的练习活动和互动

金字塔的第三层，指的是依据患有“自闭症相关障碍”孩子的个别差异及发展需求，打造适合其发展程度的练习活动及互动。若能安排适合孩子发展程度的互动和活动，通常能让他们感觉比较开心、比较没有压力，且进步更多。其实，这些也是他们成长过程中最重要的因素。这样的活动及互动必须在家里、学校

或治疗室里随处可见。遗憾的是，孩子出现自我沉迷、固着性、自我刺激、冲动或逃避行为时，通常周遭的反应就是想去改变这些行为，而不是建立可以同时促进发展及改变问题行为的互动。

一般正常的孩子可以独自玩耍，也可以跟同龄人、兄弟或父母，以具建设性、促进成长的方式，一起玩适合其发展程度的玩具、游戏或拼图。患有“自闭症相关障碍”的孩子，因为信息处理能力的问题，就无法以促进发展的方式与别人互动或玩玩具。孩子选择的互动，也可能并不适合其发展程度，或不能促进发展，譬如：整天看电视、固着性的行为、重复性高的电脑游戏等等。

为患有“自闭症相关障碍”的孩子建立的合适练习活动，必须利用其个别的能力分析状况，以设计愉快且具有发展意义的互动。譬如：一个四岁孩子的能力可能只有一般两岁孩子的程度，他的视觉-空间经验比听觉能力好，而且对于感觉刺激常过度敏感。因此，这个孩子的介入重点就会放在参与能力、用手势动作表达的能力，并开始使用大量的视觉信息及假扮游戏来建构象征符号——而这些都是必须在一个充满抚慰性且具调节作用的氛围中进行。

这些活动通常需要一对一的方式进行。父母必须确定自己能够做哪些，哪些需要有志工或聘用大学生帮忙，或者由社区、郡立或州立政府资助的介入方案聘请居家服务员协助。居家的部分可分成两方面：配合孩子兴趣进行的“地板时间”，和以问题解决为目的的结构性互动。

居家方案

传统上，一个整合性介入方案的基础应该是居家方案，通常包含下面几个部分：

居家方案

传统上，一个整合性介入方案的基础应该是居家方案，通常包含下面几个部分：

1.“地板时间”互动：父母或其他照顾者参与“地板时间”的社会性及学习互动，通常安排一天八次以上，每次至少二十分钟。他们跟随孩子的带领，根据孩子的独特性来打造互动的内容，以建立六项基本技能——注意力、与别人连结的能力、双向沟通的能力、以问题解决为目标的互动、创意使用想法的能力、以逻辑方式使用想法的能力——并达到孩子能进展的最高阶层。首先，从孩子已经会的技能或正打算学的技能开始，父母不断努力提升孩子的发展阶层，直到学会以逻辑方式使用想法，接着再进展到反省式思考、运用推理以及创意的能力，有些人使用不同的名称——“家庭乐趣”或“游戏”（请参考第二部及第三部针对“地板时间”的完整介绍）。

2.同龄人游戏：孩子开始可以互动——也就是说，与大人进入一段持续的双向沟通过程，这时父母可以安排一周四次（或更多）的同龄人游戏时间，因为我们希望孩子也能学习跟同龄人沟通。最好从一开始就能安排，让孩子有机会很快就能将所学技能运用到同龄人身上。如果我们等孩子大一些再安排，他就比较难运用幽默及愉快的方式学习自发地与同龄人相连结（不过只要费心努力练习，孩子还是可以学会精熟自发的人际交流）。一开始，父母必须主动带领互动及游戏（请参考第十三章及第十五章），目标就是在帮助孩子能彼此按摩肩膀、能以姿势表情及话语沟通。孩子开始在助理协助下进入一般的学龄前方案或特殊统整方案时，这时就差不多可以同时安排同龄人游戏时间了。

当孩子精熟一些前语言的问题解决技能、开始能有意且自发地运用想法时，同龄人游戏的经验变得十分重要。这时，孩子不只需要有机会跟大人练习这些新学到的技能，同时还要有机会跟同一发展层次或稍高层次（指有互动能力、有一些语言且富有想像力）的孩子一起练习。当然，这些同伴的年龄不一定要跟我们的孩子一样。如果孩子虽然四岁半，但发展能力只有三岁的程度，他一定比较喜欢跟三岁孩子一起玩（反之亦然）。

3. 问题解决取向的互动——动作、感觉及视觉—空间技能练习：这些互动以一种半结构的方式运用孩子的情绪，加强孩子精熟特定信息处理的能力，以及情绪、语言和动作能力。大人主动带领这些互动，并强调学习模仿的技能、新的词汇及概念、动作计划及顺序排列或空间推理能力。设计这样的方案，需要一些专家（后面会提到）协助，加上一个特别的课程安排。以上提到的这些以建立技能为目标的多样练习活动，也可以用在学校情境当中，而父母应该需要与协助者一起执行“地板时间”疗法。

（整个方案中，安排多少自发学习，或运用半结构及结构性的活动，主要根据孩子的能力分析状况及个别需求来决定。譬如：孩子才刚学习开启及结束沟通循环，且语言很少，这时我们可以安排半结构和结构性，以及半自发性的活动；假如孩子已经会很多语言且很能与人互动，就可以完全地安排“地板时间”来学习新的语言及社交技巧。）

以下是一些可以使用结构性活动的范畴：

·**动作、感觉及空间技能：**我们会建议一天安排三到四个体能练习活动（每次二十分钟以上），可包括：动作及感觉练习（跑步、在跳床或沙发垫上跳跃、快速旋转等）、按压的动作、一些知觉动作练习（丢掷、抓住、踢大的球、伸手抓正在动的东西）、走障碍通道和寻宝游戏、捉迷藏等需要视觉！空间思考能力的活动。

·**平衡感、协调能力及左右统合技能：**能促进这些技能的活动，包括：走平衡木、双眼紧闭单脚站立的动作、用双手丢掷及接住东西或同时用双手在两张纸上画画。

·**有节奏性的活动：**包括许多游戏，如：配合儿歌旋律拍手做动作、听音乐跳舞等。

·**调节能力练习：**孩子变换由快到慢的动作，说话声音由大声到小声等。

·**视觉—空间练习：**包括：寻宝游戏、丢掷及抓住东西，以及能建立第十一章所提能力的所有活动。（读者可参阅 www.icdl.com 网站，以获得更多视觉空间课程的资讯）

我们可以使用结构的方式或自发的方式来练习这些活动，譬如：孩子正扮演某一个幻想的角色时（某个电影明星或超级大英雄）。

居家语言方案

DIR 居家语言方案，是以语言学习的发展原则及模式为基础。大部分孩子（包括患有“自闭症相关障碍”的孩子）学习语言，都可以透过互动的经验，利用姿势表情、发出声音、模仿声音及唱歌等方式，加强与人连结及沟通的能力；这时，孩子会基于兴趣、欲望及解决问题等因素而产生语言。新版的 ICDL《婴幼儿发展与学习障碍诊断手册》（DMIC），就根据早先提到的六个基本发展技能的基础，来描述整个学习流程，包含干扰接收及表达语言正常发展的听觉信息处理能力或口语动作障碍。按照 DIR 模式的观点，语言能力的发展会受到下面因素的影响：情感及参与（就是“地板时间”）、问题解决为导向的互动、有同龄人提供以互动及象征方式沟通及游戏的角色典范，以及接受语言或其他的治疗。此外，也可以安排促进理解及扩展能力的视觉线索，以协助无法发出声音或词汇的孩子。

以情感为基础的语言课程

我们已根据 DIR 模式建构了一套特定的课程：以情感为基础的语言课程（ABLC）；照顾者可以在家里执行这套课程。这套课程建立于“情绪（情感）与语言能力取得和使用的许多层面息息相关”的基础上。孩子若是缺乏情感和参与做为基础，就很难发展出有目标且有意义的语言。ABLC 包含一连串带有强烈情感及动机的结构及半结构活动，能帮助孩子很快学习；它结合了最好的结构方式及情绪方式，以建立与人连结、沟通及思考能力的基础。不久我们也会发展以建立“视觉—空间思考技能、动作计划技能及感觉调节能力”为目标的类似课程。当然，也有其他人曾依据“DIR 模式”，发展出不同的语言课程。

在 ABLC 课程中，照顾者制造一个愉快的气氛，让孩子在开始学习一个新语言技能之前，乐于参与某个特定的活动。同时，大人也能就每一个步骤，与孩子建立并维系沟通循环。ABLC 疗法结合了有结构及自发、动态且充满情绪的互动，并且将孩子的时间划分成许多步骤。这些步骤包括：有系统的指导，通常比较有结构；以及练习一些特定技能，譬如：口语动作技能、实用性的语言技能、学习新概念及字汇。这个课程还会运用“地板时间”的原则，在动态的氛围中，以比较结构的方式学习，并且安排固定的“地板时间”，强调自发的使用方式。这些步骤让孩子有机会掌握语言技能的基础及更进阶的部分。ABLC 也重视传统观点的语言要素，譬如：音韵、句法、文法及语义，不过也强调传统观点未提及的反省式及抽象思考。父母或照顾者可阅读 ABLC 有关的书籍，与孩子一起执行 ABLC。

设定限制，加强顺服性

父母、临床工作者及老师，可能会觉得设定限制及加强顺服性的任务比较难执行。我们会在第二十五章介绍最有效的方式。

种瓜得瓜，要怎么收获就先怎么栽

我们要再一次强调“种瓜得瓜，要怎么收获就先怎么栽”的观念。譬如：我们确认某些孩子需要协助建立社交技巧，才能够解读同龄人的情绪信号，以了解是否可接近他。孩子要如何学习成为一个好的同伴并善于解读这些信号？这里要提出一些重要的方法。如果我们采用非常结构性的方式——譬如：碰到陌生人，对他说“哈喽”，然后跟对方握手——若是你提供给孩子一些结构性的问题及意见，让他可以使用并藉以开启互动的姿势表情，那么你会得到类似的结果！孩子跟初次见面的同龄人寒暄时，可能就会这么说：“哈喽，我是某某某；你想要玩什么？我想玩这个或那个……”

大人鼓励孩子以这样的方式参与同龄人游戏，当然没有什么不可以（若是在某些正式的大人聚会场所如教堂，也是一种合宜的方式）；不过，孩子到外面的游乐场玩时，其他孩子面对这样的互动方式——会有什么反应？如果他们习惯比较自然的互动——一点笑容或傻笑、一个笑话或取笑的话——他们就不会以非常好的方式回应一个互动方式过度结构的孩子。你可能认为：“我永远没办法教孩子学会主动、说笑话或无所事事地闲逛”；其实，我们看过许多患有“自闭症相关障碍”的孩子能学习主动、温暖的态度，有幽默感，且以一种让大家感到有趣的方式参与人群。不过，你当然得练习这些技能。在接受我们的方案、一周安排四次以上同龄人游戏时间的孩子当中，确实有数以百计的孩子，不管在自发性、呵呵笑或追逐行为，都有很大的进步，而且乐在其中。

本书第一部曾谈及，你必须清楚自己的目标，因为你不可能手里正在做甲事，心里却想得到乙目标。同样的情形，如果你想帮助孩子能具创意及抽象思考能力，又能推理，“种瓜得瓜，要怎么收获就先怎么栽”的原则依然适用；关键在于了解如何创造这种练习机会，以及了解任何一种特定技能的发展路径——譬如：孩子必须能够先专注于数量的概念，才能发展出数学能力——能够照着学习路径的步骤练习，才能发展出正常且合宜的技能。

因此，身为父母，挑选合适的介入方案时，必须检视孩子一天当中确实在做些什么，并自问：“这是我想教的东西吗？”这是一个常识性的问题，不过我们却很少用这样的方式问自己。不同的目标应该采用不同的疗法，比较结构性的疗法应该适用于特定且具体的目标；不过，这样的疗法却不太适合让孩子学习喜欢人际关系、更投入于外在世界以及如何表达爱，因为这些能力主要来自内心，无法由外在增强物来操控。

特定治疗及教学策略

金字塔的最顶端，就是用以克服特殊障碍的特定治疗或教学技巧。我们必须区辨单独使用某种特定技巧或者将技巧纳入为整合性方案中的一个部分这两种做法的差别。常常有人指出，只是个别看技巧甲或技巧乙本身，并不能证明其效果如何。譬如：检视某一个与动作有关的练习活动或感觉信息处理能力，询问：“这些技巧能治疗自闭症吗？”简单回答“有效”，这样的答案未免不明智！不过有许多研究都已指出，某些自闭症孩子确实有动作计划及顺序排列的问题，或对于感觉信息过度反应或反应过低。因此，这样的问题应该视为是一个整合性方案中的一部分，若以这样的氛围来思考，这个特殊的技巧应该有很好的治疗效果。

我们经常建议，应该依据孩子的个别需求来拟定特别的专业治疗。如果孩子必须建立基本发展能力，就需要有人指导父母如何进行“地板时间”疗法。接受过“地板时间”疗法训练的临床工作者，可以成为教练，协助统整整个方案；最理想的人选，应该是有长期协助严重发展问题的儿童及其家庭、具扎实工作经验的临床工作人员，可能是一位临床心理技师、儿童精神科医师或发展取向的小儿科医师，当然也可能是一位接受过“DIR / 地板时间”疗法训练的老师、语言病理学家或职能治疗师。

如果某个家庭的住家区域都找不到受过“DIR / 地板时间”疗法训练的临床者协助，父母可以参考相关书籍，譬如《特殊儿教养宝典》（久周文化出版）或 ICDL 临床实务指导手册，或观赏我们制作的训练录影带家长用的最新版本（可以查询“地板时间基金会”的网站 www.floortime.org 或 www.icdl.com），以学习如何在家里制造“地板时间”的互动机会。

一般而言，整个治疗团队（包括：父母、教师、协调者及特殊治疗师）若能定期会面讨论，决定方案目标（包含适合孩子发展阶段的居家练习的半结构部分），那么应该就可以达到最好的效果。

通常，孩子在家的大半时间，就花在类似“地板时间”的自发互动（包含同龄人游戏），其他时间则安排半结构的问题解决取向活动。这样的安排，好像认为孩子清醒时的所有时间都应该用在具有“治疗目的”的互动；其实，这只是依照孩子的个别能力打造他所有的互动练习。在一个成功的“地板时间”方案中，孩子只会觉得互动是一件好玩的事；过一阵子后，这样的感觉也会感染父母或照顾者，他们与孩子互动时也会觉得有趣并感到满意。

如果孩子有语言或听觉信息处理能力的障碍（或两者兼有），就必须加入语言病理学家。语言治疗有助于建立前语言沟通及所有不同类型的象征式沟通（包括：使用字汇、图片、符号等等）；对于口语一动作及相关的表达性语言障碍也特别有效（可参考前面“以情感为基础的语言课程”单元）。

职能或物理治疗（或两者兼有），可以协助处理动作问题、动作计划及顺序排列的问题、低肌肉张力、感觉调节及信息处理能力的障碍。通常，假如问题比较牵涉到严重的低肌肉张力及协调，包括脑性麻痹或某种发展症候群，那么物理治疗师就一定要参与治疗。如果问题偏向感觉调节及反应或动作计划及顺序排列，那么职能治疗师会是比较适当的人选。若有必要，也可以同时邀请这两种治疗师都加入治疗当中。

有时候为了某些孩子的需要，也会加入艺术、音乐或感觉—动作的体能活动（譬如：体操、游泳、骑脚踏车或球类课程）。最后一点，如果最初的评估指出孩子有视觉—空间信息处理的问题（如第十二早所述），那么专精于这方面的专家就绝对是治疗团队中的重要成员。再强调一次，如果这些治疗是依照 DIR 模式进行，每一位团队成员努力达到某一特定信息处理范畴的特定目标时，都必须致力于我们一再强调的六项基本能力。

以“自闭症相关障碍”儿童为对象的许多治疗方案，都无法安排足够的语言、职能或物理治疗。我们已经发现，每周三次以上、每次三十到六十分钟的个别治疗时间里，除了统整居家和学校方案的治疗之外，也都应该安排上述每一种治疗。如果时间不允许，可以请这些专业人员指导孩子的照顾者，安排亲子都在场的疗程时间里，示范治疗活动，并且提供每周的居家方案，建议一些适合的活动，由照顾者自行在每日的活动中带孩子练习，以延续治疗。

生物医学疗法

要为患有“自闭症相关障碍”儿童拟定整合性介入方案时，必须考虑到许多生物医学因素；首先，应该先安排一个详细的小儿医学检查，以排除可能的生理疾病。这样的评估，也包括介绍给专科医师安排某种特定的身体功能检查，譬如消化系统的问题。若要查出某些成因以及排除其他的鉴别症候群，也应该安排神经学的评估及检验，特别要注意排除某些渐进式的神经学障碍（比如遗传性的症候群）。一个延长的睡眠脑电图常会有很大帮助，可以发现一般标准脑电图检查可能忽略或不容易查到的不规则放电；这样的发现，或许就能给予最适合的药物治疗。

有些患有“自闭症相关障碍”的孩子接受生物医学介入，有助于改善问题。通常，除非为了治疗某些特殊的医疗或神经学障碍，否则我们总是建议先进行完整的介入方案，尽早定出孩子的成长曲线。如果孩子有了显着的进步，我们会建议继续这个方案，并且非常仔细地考虑是否有必要安排非针对特定医疗或神经学问题或障碍的生物医学介入。如果孩子已经接受最佳的方案，但仍然没有进步，那么最好就考量安排适当的生物医学介入，包括：可促进整体功能以及加强学习和成长能力的药物。父母及医师应该小心衡量治疗后的效果、危险或副作用。

如果父母及医生决定安排某种生物医学介入，接下来必须定期监测孩子的表现，以了解新的策略是否能提升孩子的学习曲线；如果出现副作用或负面效果，就必须重新考虑是否继续这个新介入方法。药物没有效果，不应该只是提高剂量，以期盼能产生正面效果。我（葛林斯班医师）的经验里，最好的方法应该是减低剂量或干脆停药，考虑其他的方法。不过每个孩子都是独一无二的个体，因此只有家人和医生才适合做这些决定。

要了解某种药物或其他的生物医学介入方法是否有效，不应该只是看某个症状是否有改善，而是必须检视孩子的功能性情绪发展能力有没有进步；因为我们要了解的是：整个心理组合对药物的反应较好，还是其他方法的效果较好。

生物医学介入有很多不同类型，也有很多不同的研究支持这些不同的介入方法，其中包含：单独的轶事报告、针对大规模个案有系统的检视研究以及临床试验研究。这些不同的介入方法，也呈现出从显着效果到产生危机的不同结果。某些方法，比如排除饮食法，以某些健康食物取代其他特定食物，则分别出现“效果微弱”到“完全没有副作用”的不同结果，不过某些药物确实有明显的副作用。最重要的一件事，是先定出孩子功能性情绪能力和症状的“基准线”，然后再寻求改变。譬如：急躁不安和自我沉迷的行为增加，必定会对当时进行的介入方法感到质疑；不过，若是参与、互动及沟通能力有了改善，就能确定当时的方法确实有效。

或许最重要的关键在于：持续进行一个如本书所介绍的密集、完整日常方案。家人和医生考虑生物医学介入时，也应该同时持续这个核心的方案。（虽然有时要同时进行，确实非常困难！）父母考虑孩子是否适合接受生物医学介入，应该征询孩子主治医师的意见（请参考 www.flooritime.org 网站）。

行为分析

有些孩子具有严重的问题行为。如果整个疗法都无助于这些行为——譬如：孩子有自伤行为，或其行为阻碍了与别人互动的能力——那么我们就必须仔细分析这项行为的发生原因（行为分析——或检视有哪些因素造成适应不良的行为，以做为辅助方法——与一个只是强调有变化的行为，而不考虑基本能力基础的结构化个别实验介入方案，二者绝对有很大不同）。行为分析可视为是 DIR / “地板时间”整体方案中的一部分，可以从不同的行为方案中挑选某些特定的练习活动，包括个别的试验方法。如果有需要，就可通包含到整合性的 DIR / “地板时间”方案当中；这种特别的分析，能够促进一段持续进行的双向互动过程，协助孩子建立主动性及创造力以及其他正常发展的基础（第五部会进一步讨论特定的问题行为）。

教学策略

教学方案通常从建立注意、与人连结、沟通及思考能力的基础开始。孩子开始接受教学方案中比较正式的课程时，通常基础能力都应该已经稳固，而且阅读、书写、数学及其他科别的学习也都能并驾齐驱。融合班或特教班的老师是团队中的核心人物，有些孩子尚在建立基础能力时，这些老师早就加入治疗团队中。教师通常较强调“认知”及学业技能，不过特教老师的角色应该更广泛一些，必须先重视孩子的发展能力。这些发展能力可称为最先的学业能力，因为若缺乏这些能力，就很难有进一步的发展（下一章会有更多讨论内容）。

一个统整的疗法——DIR 模式

DIR 模式不是一个“放诸四海皆准”的方法，它提倡很多不同的方法，彼此可以结合，并提出一个分析方法，可以为孩子的个别需求打造适合的介入计划。若想要找到一个简单的解决方法，让家人只需担负少许的责任，这样的做法并无助于一些复杂的问题。复杂的问题本来就需要复杂的处理方法。来自心理卫生领域、发展取向小儿医学、小儿神经医学、社会工作等不同专业的工作人员，可以一起带领孩子的家人，共同为孩子定出完整的介入计划。

介入方案不需花费昂贵，主要核心在于居家方案。理想上，居家方案可以结合必要的其他治疗，不过，如果学校体系或保险无法负担这些专业人员，那么我们建议父母就将这些专家视为咨询师，而不必每周固定安排治疗时间。某些家庭由于住得较偏远，可能只能安排一个月一次、几个月一次，或甚至只能透过电话咨询的方式与专家接触。尽管有这么限制，不过这些家庭和他们的孩子还是依然健康地活着！有些家庭住在乡下，周遭将近五百公里以内都找不到任何特殊服务资源，他们的孩子却能有最佳的进步！这些家庭可以透过阅读、电话咨询，或定期与一个由某些专家组成的团队一起拟定适当的方案，帮助孩子建立并拥有每日开心的学习时间，这里谈的就是这些家庭所依靠的日常方案。

若是孩子进步有限或没有进步

如果你尝试的方法没有效——孩子进步有限或没有进步——请记得不要气馁，如果你信任之前看过孩子的专业人员，请他再重新评估孩子，或另找一位新的专业人员评估孩子；直到找到有效的方法。依照我们过去的经验，几乎都能为所有的孩子，从这个整合的介入方案中，挑选出合适的介入方法；重点就在于坚持并贯彻始终。

碰到这种情况，第一步应该先帮孩子安排生物医学的精密检查，确定没有遗漏任何一个部分，或忽略了任何可能的身体肇因。前面提过，应该安排一次延长的脑电图检查，以找出任何可以治疗的不规律放电反应；这也可以预防未来发生更严重的障碍。

通常，若是孩子的进步有限或根本没有进步，大家自然就会想挑选一个看起来有效的方法；不过实际上，这个方法可能会减弱孩子长期进步的潜力。临床工作者或家长，也许会尝试一个强调教孩子反复做某

些活动的方案，譬如配对或分类。不过，一旦反复性的活动增加，临床工作者和父母可能会注意到孩子的参与及互动能力会停滞不进，或甚至退步。有位同事最近跟我们分享他的一个矛盾：“我们必须协助孩子做一些进幼稚园之前的准备，因此他们必须学习好好坐着，以及形状配对的练习；不过同一时候，他们也变得比较少与别人连结及互动。”这位同事相信，必须在认知或关系学习当中取其一。不过，真的是这样吗？

倡导反复行为的拥护者，认为应该教孩子一些特殊技巧，譬如分类的能力。我们在第二章讨论过，有些孩子由于受过相当训练却无法完全理解方形及圆形之间的区别，他们比较可能学会某个特殊任务，而不是分类的技巧！此外，到目前为止，也没有具说服力的证据提出反复演练的活动（譬如形状分类或配对）有助于建立语言或认知能力的基础。由于这些是大多数孩子都具有的能力，因此有些人自然就觉得，教患有“自闭症相关障碍”的孩子学会这些能力，绝对有益！不过我们观察到，发展正常的孩子能轻易学会许多技能，主要是因为他们已精熟认知、语言及社会发展的基础能力。最近的神经影像研究指出，反复学习主要牵涉的是基底神经结的作用，而不是更高层的皮质中枢。这就引发一个问题：若是孩子的主要障碍就在于无法充分运用较高的皮质中枢时，强调前皮质的学习类型是否为明智之举？

若是把发展视为一株有许多分枝的树，主干能以健康的方式成长，众多分枝也能成长及盛开。因此，滋养树的主干（根基）就非常重要。

认知、语言及社会—情绪发展，全都源自同一主干或根基。父母或临床工作者不需要在“关系”或“认知及语言技能”之间，做出无谓的选择。建立了根基之后，其他能力也就会跟着出现。若是孩子的进步有限或没有进步，那就更应该加倍努力建立根基的部分。有特殊需求的孩子，其神经学方面的障碍程度各不相同，因此对感觉信息会有过度反应或反应过低的不同情形，且无法理解视觉信息或声音信息，计划动作的能力也会出现。以更密集及具有技术的方式建立基础能力、同时考量孩子的个别生理状况，就能协助他有最好的进展。（即使是以非常缓慢的速度进步！）

有些孩子确实需要比较有结构的方案，譬如：无法发出声音的孩子，需要更多有结构的口语动作活动练习，以帮助他控制嘴部的肌肉。当他想尝试打开门寻找一个心爱的玩具时，需要有更强的动机学习发出“开”的声音。上面提过的“以情感为基础的语言课程”，就可以为有需要的孩子提供更多的结构以学习语言能力，同时又可强调建立与人连结、互动、沟通和思考的基本能力。

我们若是因为挫折感，不再留意有助于学习的根基，反而注重建立反复、个别的技能，虽然可以获得短暂的解脱感，而且就如同某个同事曾说过的：“他终于学了一些东西！”不过两年之后，同一个小孩可能只会做曾经演练过的能力，而且只能在他熟悉的场合里才能表现出来。同样道理：“种瓜得瓜，要怎么收获先怎么栽！”我们用什么方式教孩子，孩子就会怎么学习！

同样接受密集且完整的 DIR 方案，有些孩子在各方面都快速进步，有些孩子的进展却很缓慢——有些孩子以稳定且适当的速度进展，有些孩子的进展速度却非常慢。我们不断改善使用的策略，希望帮助所有孩子都能有更多进步。同一时候，必须专心留意基础能力，抗拒任何有关进步情形的幻象。许多进展速度非常缓慢的孩子，若是能够持续努力建立基础能力，如今也都已成为具有温暖参与能力、快乐且互动能力强的年轻人，而且会使用简短句子以及跟人交谈——譬如：回答“什么”、“哪里”及“为什么”的问句（附有多个答案供选择的问题）。他们的固着性、自我刺激或自我沉迷行为几乎不见了。大部分孩子也都能精熟早期阶段的数学及阅读技能。虽然他们进步很慢，不过应该要将他们最初神经学方面的障碍程度列为考虑因素。

将其他的方法统整在 DIR 模式中

最后一点，就如同我们之前提过的，DIR 模式包罗万象，可以根据孩子的个别需求，结合来自以关系为基础的介入方法或行为策略；通常这些技巧被纳入整套介入方案中属于半结构的部分，如前面所介绍的。（等到孩子可以经由互动以动态方式学习，结构学习的需求就会相对降低。）

许多有效的策略，可以在不同的架构内使用，包括：社会性故事、担任某个角色及轮流担任、社交技巧团体、激发“情绪智商”的演练活动、与“心智理论”有关的任务、半结构关系及社会发展演练活动、一整套递增的学习演练活动。父母及临床工作者能找到许多特别的演练活动，可用来加强关系、社会化及思考能力。这些策略的使用，主要依据孩子及其家庭的个别需求。同样情形，用来教孩子学会模仿，具有严谨结构的行为演练活动也可做为整合式 DIR 方案中的一部分。

不过，若要将以问题解决为取向的互动纳入 DIR 模式中，必须牢记下面几个重点：

1. 必须是一连串持续不断双向互动及沟通过程中的一部分；
2. 需涉及孩子的情绪，不管是自然而生，或回应外来的要求；
3. 必须依照孩子个别的信息处理能力而量身打造；
4. 必须调整配合孩子目前的发展层次。

举一个例子：如果孩子玩“猜别人心里想什么”的游戏，而且这个游戏被纳为一种与别人温暖连结、持续双向情绪示意的模式之一，能将许多想法连结在一起使用，并且依照孩子个别的神经系统打造；那么，这个孩子不但可以学到特殊的技能，同时又能强化他的发展根基及更高的思考层次。换句话说，许多半结构的技能建构方法及问题解决演练活动——譬如：编造脚本，教孩子学会解读社会信号（“我在看你吗？我在看我自己的书吗？”）——只要你依照“地板时间”架构协助孩子，这些方法都可以纳进这个方案。

第二十一章 用以加强思考、沟通及学业能力的教学方法

九岁的乔安娜，被诊断为自闭症，目前参与一个结合在家自行教育及部分时间加入二年级班级课程的方案，她一直表现很好，有一位十分支持她的老师以及运用“地板时间”疗法的家教老师。不过，学区的负责人一直希望乔安娜进到四年级，可是四年级的教室在不同栋的建筑物，而且导师也不同。乔安娜的父母担忧这是不是一个正确的安排，也不知该如何与学校体系及新老师合作，为女儿打造一个最好的教学方案。

对“自闭症”看法的演变：三种不同的教学方法

有关自闭症治疗的传统看法，常会带出一个孩子失控的形象——到处跑来跑去、以头撞墙、反复背诵听到的每一句话，或只是一个人躲在角落不停摇晃。这种自我沉迷、自我刺激的孩子，并不能反映出“自闭症相关障碍”的真实状况；许多患有“自闭症相关障碍”的儿童没有被诊断出问题，就是因为他们并没有这些极端的行为表现。这些患有“自闭症相关障碍”的孩子常被认为很难教导，因此大部分孩子没有接受任何治疗，或在不充分了解其障碍的情况下接受治疗。

接着，行为疗法（ABA 及间歇实验法）出现，认为这些孩子的某些行为症状可藉由“酬赏好的行为及忽视不好的行为”这种增强原理来改变（初期也会使用负向增强法）。使用这种疗法之后，我们对这群孩子的形象就转变为：孩子坐在桌边，学习遵照指示，把不同形状的积木嵌入正确的位置、练习形状配对，或是反复练习声音或模仿姿势动作。当时对自闭症的看法认为，可以利用编写好的脚本、靠着记忆的方式，让这群孩子学习适当的社会行为；而不是参与一种自发、有创意的社会互动及思考。

行为疗法盛行多年之后面临一个挑战——如何协助孩子能将在某个情境习得的行为，表现到不同的情境，尤其是在一个他们不曾预想到的情境。这样的能力，需要创意及反省式思考，还有判断力——而这些却是许多只接受密集式行为疗法的孩子很难学到的技能！行为疗法使得许多孩子的发展受到限制。

使用本书提到的新发展疗法之后，对于自闭症的印象又有了变化。如今我们看到的是一个连续的状态，所有孩子都变得温暖、愿意与人连结且有目标，虽然他们的语言及思考能力各不相同，不过主要是受到最初神经学缺陷以及介入方案的类型及密集程度的影响。

我们学校一直困扰着，应该采纳哪一种形象，该如何将这个形象与传统的教育观点统整在一起。传统教育以教导阅读、书写及数学技能为主；不过，若是与人连结及沟通能力有缺陷且无法有意义思考的孩子进到学校，是否也能学到这些传统所重视的技能？孩子进到学校环境，成为其中一份子之后，必须能够与别人连结。建立阅读、书写及数学技能，必须先稳固思考及沟通的基础能力；若是孩子不具有这些基础能力（一般孩子在入学之前就已精熟这些能力），就很难融合在教室环境之中。

某些学校及教学方案也会涵盖行为疗法，相信这种疗法至少能帮助孩子的行为表现符合学校所要求的方式——好好坐在课桌旁、乖乖做功课、做好形状配对的活动、数一数盒子里有多少张图片，再从另一边挑出正确的数字，用笔划线连接起来。这种疗法帮助孩子进步很快，譬如：比起两个月之前，孩子已经会正确配对六个以上的形状，有了明显的进展。不过这样的疗法真的能协助患有“自闭症相关障碍”的孩子克服核心缺陷，且学到必须的技能吗？根据最近对“自闭症相关障碍”问题的认识，学校的任务应该帮助孩子能以有意义的方式与别人连结，能使用语言，并以有创意的方式使用各种想法，成为有抽象及反省式思考能力的人，以及精熟学业课程。

知识根基

这样的宣示代表近年来一种新的教育观点，因为除了患有“自闭症相关障碍”的孩子之外，大部分的孩子都必须学习这些基础能力，包括：生活贫困以及信息处理能力有问题或有学习障碍的孩子。其实我们努力找到好方法以改变自闭症核心缺陷的同时，也正在为以下各类问题的孩子建立更好的疗法：包括学习障碍、注意力问题、冲动控制问题、执行功能问题，以及一些非常特殊的问题（撰写文章或数学、物理或科学科目的学习问题）。这些领悟可以广泛应用到各方面，不过若要付诸实际行动，需要先改变我们对教育的看法——也就是不再以教导记忆性及刻板复诵的事实资料为主，改而强调重视知识根基的发展取向方法。

皮亚杰是建构论学习方法之父，他根据的理论就是认为孩子主要透过与外在世界的经验来建构知识，而不是靠着背诵来自外界的事实资料。这样的方法使得孩子拥有真正的知识，也包括了解一些事实资料，不过会将这些事实资料整理在概念架构之下，有系统地学习。了解思考能力的发展，皮亚杰只提供了第一步！尤其，他并没有解释建立思考、沟通及社会化能力的过程中，情感或情绪互动所扮演的角色是什么。

对于自闭症或学习障碍的孩子来说，思考本就是一项很难的技能；如果他们只接受背诵事实资料的学习方法时，那么就更难以学会思考！假如能采用一种比较合适的学习方法，他们当然能学会思考。

学校如何能超越一些看似合乎教育理念，却无法协助孩子建立知识根基的教学方法？一个理想的学校或教学方案，应该是既能阐扬我们目前对于自闭症治疗方法的观念，又能结合第二部提到的居家方案，为个别的孩子及其个别的需求量身打造合适的学校学习日。

首先，第一件事必须先分析孩子目前的发展，了解他与人连结、沟通及思考等能力的精熟状况如何。针对关系建立、解读情绪信号、创意游戏、逻辑思考及课业上运用逻辑思考等能力，孩子是否还需要协助？如果我们在孩子还不会以相互性社会互动的方式参与别人之前，就想教他逻辑思考能力，其实就很像在地基还没打稳之前就盖房子的上面楼层一样！我们可以同时建立许多基础能力，但是绝对不能忽视第一个基础能力对于其他次要能力的重要性。

接着我们还需要了解孩子的信息处理能力——包括：听觉信息处理、感觉调节、视觉—空间信息处理、动作计划及顺序排列等能力。譬如：一个对感觉刺激反应过度或反应过低的孩子，可能难以吸取资讯，因为他很容易过度负荷。如果孩子不会计划动作及排列顺序，他就不会解决问题。如果孩子不会区辨不同的感觉刺激——了解看到、听到、碰到、尝到及闻到的是什么——那么他就无法理解这些感觉信息或尝试分类。

学校掌握到孩子的发展能力分析图，就能为孩子打造个别的疗法。一个孩子，若要建立与人连结的基础能力，就必须安排一对一的方式；如果把这些欠缺基础能力的孩子放在团体当中，通常他们只能被动地坐着看，根本是浪费时间，而且得不到一点进步。助理、老师的助手、老师、父母或志工，都需要采取一对一的方式，以加强这些有特殊需求的孩子与其他孩子之间的社会互动，并协助他们能精熟每一个基本的发展阶层。

举一个例子：上课当中，老师正在说明一件事，助理可以跟孩子以安静的方式沟通，利用思考技能作出肢体动作及交换信息，协助孩子推理并回答“为什么”的问句。如果孩子只是安静地坐在位置上做着数学题目，助理想了解孩子是否了解课程内容，他可以利用操控法，让他解释自己正在做这件事的理由；这样孩子就可以同时学习到语言、社交技能以及数学推理能力。下课或自由游戏时间，助理也可协助孩子与同龄人一起玩；此外，也可以鼓励孩子在课堂上发言，或发出信号给老师，问他问题。因此，助理的角色就是在加强孩子的互动能力以及更高阶层的功能性情绪发展，而不是重新指导孩子或设定限制，除非孩子陷入水深火热的困境当中！

前面几章曾谈到如何引发注意力、参与力、双向沟通，以及进行一段双向的持续问题解决互动过程的能力。有了助理的协助，学校方案可以藉由以下两个方式，来协助孩子建立基础能力：在游戏的情境当中，跟随孩子的兴趣进行“地板时间”互动；以及为精熟四个信息处理领域而制造的解决半结构问题的机会。譬如：为了帮助孩子能依照次序排列更多的行动，老师或助理可以设定小小的障碍通道，孩子必须绕过、穿过或越过这些障碍后，才能拿到想要的东西（譬如喜欢的玩具）。大人可以使用柔和的肢体动作及充满支持口气的声音，鼓励孩子练习注意、参与及有目标的行动，同时也增加他按照次序表现出来的行动项目。同样地，建立视觉—空间信息处理能力时，助理可以拿一个孩子喜欢的玩具，并在他注视之下藏起来，这样孩子必须掌握空间才能找到玩具。最后，大人趁孩子不注意时再度藏起玩具，这时他就必须到处搜寻才能发现玩具，这种方式能协助孩子了解空间的整个结构状况。

若要协助孩子建立区别不同声音的能力，先让孩子说出一些简单字汇就能拿到想要的东西，这种方式可协助他再一次觉察到这些字汇。举个例子：如果他想要一个小玩偶，老师先把它藏在手里，告诉他：“它在我手里，在我手里。”并伸出手来给孩子看。这样，他就能以一种有意义的方式学到“手”这个字的意思。如果孩子表现不错，老师再跟他玩小小的想像游戏，先发出几个孩子能发出的声音，类似“咿咿”，再换成“叭”、“答”等。孩子和老师一起对着镜子看，这样孩子就能模仿老师嘴巴的动作。很多以发展取向为主的语言治疗师，都用过类似的问题解决方法，以及更结构性的 ABL 疗法来教孩子语言，能够鼓励孩子以更有意义的方式使用字汇与别人沟通。

这些一对一、自发性的，且半结构的学习情境，正是适合孩子学习基础技能的教学环境应具有的特色；绝对不适合用在大团体，不过可以安排一、两位儿童一起参加。孩子逐渐习惯在教室里与同龄人互动，他就会越喜欢教室里的某些仪式活动，不过在当前时刻这件事并不重要，因为孩子在能与同龄人建立真正的自发互动之前，他必须先能成为一个有能力持续进行问题解决的人；想知道如何参与孩子的兴趣，需要有些技巧！不过，透过大人的调节，其实同龄人互动也可协助孩子建立基础能力。譬如：老师或助理有时也可拉个同龄人加入游戏当中，引发两个孩子之间的互动，让他们能够彼此注视、参与及交换玩具。两个孩子可以一起拍击气球、摇晃玩具，一起玩搔痒或追逐游戏、在小水池里泼水，或用积木盖高塔然后撞倒。某些时候，老师也可以招募“同龄人治疗师”或“同龄人玩伴”，鼓励他跟随孩子，并教这个同龄人如何参与以及跟孩子互动。过些时候，这些同龄人已经善于坚持及伸出援助，自然就能成为亲密伙伴，并乐于跟孩子安排固定的游戏时间。

不过一开始，“家庭与学校之间必须协调，以及一对一”的疗法，绝对没有其他方法可取代。不管是居家或学校的计划，都是统整方案中的一部分，也就是说老师和家长至少一个星期要碰一次面，分享彼此教孩子的经验，并互相指导有效的技巧。如果学校老师将家长排除在外，或家长不让老师知道居家方案的进行状况，这个由美国联邦政府指定的教学方案就会破局！家长为孩子找寻最好的方案之际，也必须了解学校老师是否过度负荷；而且帮忙老师找到解决办法并给予支持，同时向有关单位施压以获取更多经费，或必要时寻求专业人员协助。患有“自闭症相关障碍”孩子的父母也应该安排定期聚会，彼此分享育儿的经验。

这个结合家庭及学校的工作团队取向，还有一个重要的要素，必须要有一位接受过基本 DIR / “地板时间”疗法训练的专业人员可以提供协助，以加强自发性且半结构的问题解决互动。通常在一个理想的体系内，应该要有一位职能治疗师，可以协助处理动作及感觉信息处理能力的问题，以及一位语言治疗师可以处理语言及听觉信息处理能力的问题。其他的专业人员，譬如：生物医学：心理卫生专业人员、视觉-空间信息处理专业人员，也都是老师的咨询对象，可以协助老师执行整个方案。虽然有时不容易安排，不过大部分的学校都已经有了语言治疗师及职能治疗师。有些运气好的学校或家庭，可以找到很杰出的老师或家长，非常熟悉各种不同的信息处理领域，且具有丰富的 DIR / “地板时间”技巧，可以担任孩子的主要协助者。定期与不同的专业人员讨论或咨询，可以带来更多的想法，并随时监测孩子的进展。

不管治疗师有多优秀，一周一小时的治疗，就只能有一周一小时的效果！与治疗师会面讨论，可以确定出老师跟家长要努力的方向，以及知道孩子会了些什么：不过更重要的是，每一天的时间里，到底跟孩子做了些什么？执行这样的方案，经费昂贵或便宜，就要看家长的能耐以及志工的参与；最重要的一点，是有人协助孩子能够精熟这些基础能力。

教室里缺少受过训练的老师及助理，常被视为是拒绝这种学习方式的一个正当理由；解决方法是从社区里找到志工。邀请父母固定到教室里帮忙（而不只是在特别的日子里）；也可以训练祖父母或其他志工如何按照个别差异打造不同的学习互动机会。此外，应该让更多大学生及其他能力不错的人也可以担任教学的工作。学校应该更积极从社区中寻找家长、学生、邻居，愿意投入教室里的活动（寻找合适助理的条件，是看他是否有能力与孩子持续一段双向的互动，以及是否能激发孩子的基础能力）。

此外，如果孩子正在建立这些基础能力，可是还不具有创意及逻辑思考能力，最好安排他半天参加学校活动，另外半天则跟照顾者（最好是父母或其他家人）待在家里学习。关系越亲密，这个人对孩子就越重要！除了这些重点之外，患有“自闭症相关障碍”的孩子最好有一个固定的老师，可以持续几年教导孩子，因为他们往往要花很多时间才能习惯陌生人。理想上，最好也能持续在同一间教室，让孩子能够尽可能放松，感到自在。

以思考为基础的教学方法

一旦孩子能精熟这些基础能力之后，重点就会转移到如何促进创意及逻辑思考能力。为什么这个目标如此重要？首先要做的，是协助孩子学习创意、然后逻辑的思考能力，还是帮助他辨认形状、学习照稿子念出社交的语句、安静地围着圈子坐并听老师说故事？这个议题曾带给美国这个国家里许多学校体系很大的困惑（别的国家亦然）。一般社会习惯用由上到下的方式来探讨特殊教育，也就是检视较大孩子会做的是什麼，然后拿这些做为年龄较小孩子的教学目标。如果大孩子会安静坐着，而较年幼者非常坐立不安或到处走动，我们会希望教他们好好坐着。如果年幼者有一些动作技能的问题，而年龄较大孩子很久以前就会这些动作，譬如堆叠积木；我们就会想教这些年幼者建立这些技能。因此对于特殊需求孩子的传统教学，就在于强调建立许多表面的技能。

前面提过，为了增进学业能力，孩子必须能够思考！不管是阅读文章、社会研究、历史、更高级的数学——所有这些都需要思考技能。行为表现也是一样！行为举止能够类似其他孩子，其实指的就是思考能力能够类似其他孩子，而不只是模仿他们的行为。孩子能够思考，就能了解发生在他们身上的许多事情，譬如：为什么他们不能推挤别人，为什么他们要跟别人分享东西，为什么太阳下山后天就会变黑。如果我们能了解孩子如何发展思考能力，那么就能以更好方式教导孩子，而不只是教他们做一些反复的工作。

譬如：每个孩子都应该学会辨认字母及发音，也会念出拼音；但是了解自己所念单字的意思，以及学习与人连结、沟通及思考的基础能力，更是所有学业能力能够进步的真正基础。为了促进创意及逻辑思考，一个理想的教学环境应该花时间建立这些基础能力，并且建构一个具有支持态度的氛围。

创意思考

为了教孩子创意思考，我们必须让他们参与一些能创意使用想法的活动。想法可以透过话语、利用玩具及服饰产生戏剧效果的肢体动作，或是艺术及音乐等方式呈现。其中最有效的活动，是遵循“地板时间”基本原则的假扮或想像游戏；也就是：孩子坐在地板上，旁边有一些玩具，老师或助理也坐在地板上跟孩子互动，拉孩子参与假扮的剧情，尽量让剧情越复杂越好。鼓励孩子尽早会使用象征法，给他们填充动物玩偶及假的奶瓶，让他们喂小玩偶喝奶，或把心爱的泰迪熊送上床睡觉。大致上，每个孩子都能参与在假扮游戏的肢体语言中，即使他们会尝尝饼干到底是不是真的；而大部分的教学方案也都能让孩子自由玩游戏，且拥有一些象征的玩具。不过他们却少有时间可以提供这种重要的经验：让孩子能与老师进行情感为基础的互动，从中获得想像及创意的想法。若是孩子不能获得这种互动经验，在游戏中产生想法并认识情绪，他们就难以得到支持而建立了解别人想法及感受的能力。

团体情境中也可以利用各种想法；譬如：点心时间，老师提出各种选择及意见，孩子们一起协商谁要什麼点心以及要多少。老师不要以指定方式指挥：“好，这是你的果汁、坐好、安静，把它喝完！”他可以利用机会问大家：“好，谁觉得口渴？”有些孩子会回答“我！”或是走过来等他们的果汁。如果他们什么都没说，老师可以对着他们问：“你觉得口渴吗？你想喝果汁吗？”他们可以回答要或不要，或以肢体动作表示自己想要的是什麼。孩子被问到一些新奇的问题（而不是可以用相同答案回答的老问题），通常会展现一些创意的想法；这时老师可以再继续询问：“你要红色还是紫色的果汁？你要饼干还是苹果？”“谁拿得到这个东西？”“每个人都有杯子吗？”“东西都够了吗？”这时老师也可以用更复杂的对话来询问孩子想要的东西、注意到别的孩子想要的是什麼，并且比较谁拿的比较多。（之后，若是孩子发展出逻辑思考能力，老师还可以要他解释为什么他比较喜欢红色果汁。）“创意”可以定义为：利用由情绪滋生出来的想法这样一种能力。因此，只要利用类似点心时间的简单议题，就可以创意地使用想法，而且也具有乐趣。老师可以用开玩笑

的方式问孩子：“好，谁想要这支粉笔点心？”每个孩子都大叫：“好恶心，才不要！”“那谁想要巧克力饼干？”每个人都说：“要！”

如果教室（不管是幼稚园、二年级或中学）里有孩子还不具有创意运用语言的能力（表达自己的需求和欲望，创造出想像或虚构的景象），那么这会是第一个要达成的目标。除非我们先教会孩子这项能力，否则他们就无法进展到逻辑思考。通常这个能力应该是在学龄前、幼稚园或一年级时，透过想像的假扮游戏及相互的对谈方式学习而得。至于患有“自闭症相关障碍”的孩子，一开始，必须先透过跟老师或助理的一对一学习方式，然后再利用一个大人、两个小孩的小团体方式，等到患有“自闭症相关障碍”的孩子觉得自在一些后，再加入另一个孩子。

以小团体的形态学习，老师或助理的目标，就在促进孩子之间或孩子与大人之间能够交换创意想法。假扮游戏中，照顾者问亚伦：“杰西卡的车要去哪里？你可以告诉他车子要开去哪里吗？”如果你运气够好，亚伦可能会说：“杰西卡，把车开到学校去。”杰西卡可能回以：“不要，去超市！”如果亚伦不回答，某个大人可以制造一点小冲突引发情绪，说：“亚伦，他要开到超市，不过你说要去学校！”亚伦可能对着杰西卡说：“不，不，不，学校！”如果整个互动的情绪太强烈，大人可以插一脚，说：“我是警察，我说车子要去学校，也要去超市。现在我手里藏了一样东西，谁先猜到这是什么，就先去他想去的地方。”所以现在孩子有了待解决的问题，他们开始互动。如果其中一人先做了选择，另一人就必须学习耐心等待。

孩子彼此之间的互动增多，大人就可以逐渐退居一旁，让孩子一起玩这出戏。等到这两个孩子能够有创意地玩在一起，就可以加入第三个孩子，大人只要扮演协商者、促进者及挑战者。如果孩子陷入平行式游戏，大人就得担任卧底者，制造出一个挑战、一个冲突，或一个小小的游戏（结构游戏也无妨）。孩子越能彼此互动，他们就越熟悉如何互动，也越能够自己玩在一起。

若是孩子还未精熟创意及逻辑思考能力，在学校时就要花很多时间练习，而且要尽量减少大团体时间；因为如果三、四个孩子一起互动，这个大团体势必变得混乱！如果透过详细的计划，安排一个大人带着六到八个小孩，工作目标就在强调让整个团体能够一起进行一段持续的互动过程。譬如：如果老师正在念一本书，应该鼓励所有孩子分享各自的想法并提出疑问。老师手中拿着一本很大的图画书，开始问每一个孩子从图中看到了什么。或者整个团体一起唱歌，并一起做韵律动作，孩子用欢呼的方式或举手表决要唱哪一首歌。

不过，即使患有“自闭症相关障碍”的孩子还在学习参与及创意沟通的能力，这种团体活动也尽量不要超过一天当中的10%。虽然孩子处在大团体中，可以学习有耐心、容忍别人、遵从指示，以及其他一些不错的目标，不过毕竟这些都只能算是次要的目标！处在这个阶段的孩子，应该安排大部分时间参与一对一或小团体的学习。孩子若已善于进行一段持续的互动过程，而且开始能创意思考，就可以花一半的时间与照顾者进行一对一学习，另一半时间则在照顾者的协助下与别的孩子一起。

逻辑思考

孩子能够在不同的教室情境里，与其他孩子及老师一起富有想像力地运用许多想法，玩假扮游戏；接下来的目标，就是教他能以逻辑方式使用想法。孩子若是已经开始学习，这个步骤自然很容易建立；这时，照顾者除了帮助孩子产生各种想法，还要协助他能够“言之有物”，且能以逻辑方式回应别人的话或行为（第九章提过相关的协助技巧）。

孩子会回答“为什么”的问句，就表示他们已具有某些将各种想法连结在一起的能力了！患有“自闭症相关障碍”的孩子因为听觉信息处理能力的障碍，因此很难达到这样的程度，老师或助理应该尽量提高孩子的动机。孩子持续做他们之前所做的活动（从假扮游戏到动作活动、再到例行的教室活动——譬如：点心时间及打扫工作），每件事都牵涉到使用言语进行双向互动的能力，老师应该努力以合乎逻辑的方式，将

孩子说的话跟他自己的话语连结在一起。这时不应该安排类似“照我说的做”或“安静工作”这样的环境氛围，而应该安排“让我们一起讨论”的学习氛围；我们要为整天话说个不停的快乐孩子安排一个积极且充满活力的学习气氛，同时将他们的想法与老师的想法连结在一起。同样情形，孩子还未学到以逻辑方式连结想法的能力时，应该将大部分的时间花在一对一的学习。

如果两三个孩子一起互动，不管他们玩假扮游戏、在纸上剪出各种形状的图形还是一起画图，照顾者的任务就是促使他们能以逻辑的方式交谈。如果雷恩和玛丽莎一起玩，玛丽莎说：“哗，哗！卡车要去学校了！”雷恩不理睬她，照顾者可以对玛丽莎说：“我猜雷恩没有听到你说话。”因此玛丽莎又发出：“哗，哗！我来了！”雷恩可能回答：“不要来这里！”然后结束这个沟通循环。

不管孩子在哪个年级，如果他尚未精熟创意及逻辑思考，那么这些技巧必须优先考虑。我们绝不会立即进到课业能力——阅读、数学、口头或书写表达，以及内容的部分，除非孩子具备了相当五岁孩子发展阶段该会的语言及视觉—空间能力！有些孩子能精熟靠着背诵方式学得技能，不过他们是否也会与别人进行逻辑对话、在空间内自由移动，以及创造出新的想法？孩子若在小小年纪就展现一些技能，常因此遮蔽了受到限制以及缺陷的部分，日后孩子想要争辩某个观点、推论动机，做一些更高阶的数学题目、阅读文学作品，以及创意写作时，就可能暴露出这些缺点。

将这些有特殊需求的孩子融合到一般班级里，绝对是一个挑战。他们或许只能参加其中几个活动，譬如：艺术和工艺、戏剧、下课时间及午餐时间。他们能够参与这些活动，当然很好；不过，若是涉及思考、对话或任何超越他们能力的活动，大人就必须与他们进行一对一的学习形态，这可以安排在教室的角落或单独的小房间里进行；有时也可请别的孩子担任助手，由老师协助这些助手安排适合患有“自闭症相关障碍”的孩子发展程度的活动。这些特殊孩子透过这种方式，可以同时得到两方面的好处：不只能够与同年龄的人互动，有团体的归属感；同时也能获得一对一的机会以学习基础能力。（早先曾提过，如果学校没有足够资源提供一对一的学习机会，那么，可以安排孩子在学校的一部分时间参与团体活动，其他时间则安排在家教育。）

更高阶层的思考能力

孩子开始会说话，而且逻辑及抽象思考能力有了进步之后，学校就可协助他们进到更高阶层的思考能力：包括多重因素、灰色地带及反省式思考。虽然不同的神经障碍程度及其他不同因素可能阻碍某些自闭症孩子顺利达到这些阶层，不过大多数的自闭症孩子都能发展出这些能力。我们如何在学校方案中加强这些更高阶层的能力——指成年人要在复杂社会生存以及追求更高学业层次时必备的能力？而家长又要在方案中找寻什么呢？

学校是发展这些能力的最佳场所，因为它具有以思考为基础的学习哲理；换句话说，不管孩子学数学、阅读、科学、社会研究或历史，其牵涉到的思考层次绝对比学习的内容更重要。事实资料可以用来支持思考；学习数学和科学，应该采用建立于基本原则的经验法则。举一个例子：孩子若有排列顺序的问题，做较大数字的除法时，计算过程中常会写错空格而算错答案。他们要先学习数量的感觉，才有能力估计大约的答案，这样如果他们的答案太离谱了，才有能力发现并且修正。依照这样的学习方式，如果他们了解了概念，就可以弥补顺序排列的问题，譬如：运用一些调整的方法（在画有格子的纸上计算或使用计算机等），再把答案写在纸上。

至于多重因素、灰色地带 / 比较及反省式思考等能力，很少有孩子（即使在资赋优异方案中的孩子也不例外），会被要求使用这些能力来评估自己的文章或论点。患有“自闭症相关障碍”的孩子，往往需要更多机会练习更高层次的思考能力。教导者常认为他们不具有这些能力，因此强调背诵的学习方式，而且这也成为他们唯一知道的学习方式；这时整个状况就应验了一种自我实现的预言。

使用以思考为基础的方式，必须选择符合孩子思考层次的内容。若是运用这种方式教导新的概念，我们必须在孩子熟悉的氛围内引进这个新概念；而且必须等到孩子了解了这些概念之后，才能慢慢扩展，增加新的辞汇及顺序排列的挑战。

理想上，孩子若是受限于个人信息处理的障碍，而无法快速沟通及在团体中沟通，那么他们应该每天安排一半的时间，接受助理或家教老师的一对一学习，藉由不同的科目练习思考技能。至于另外半天则安排团体情境，这时教导者应该注意团体的其他成员是否能容忍及尊重这个有特殊需求孩子的沟通模式——譬如：孩子必须慢慢酝酿问题的答案时，其他人是否愿意等待。此外，也要帮患有“自闭症相关障碍”的孩子配对，选一个发展正常的孩子做为他在家里或学校的搭档，一起参与方案的活动，以加强同龄人相处及社交互动的能力。

这些更高层次思考能力的基础，在家里往往开始得很早！当照顾者制造出一些偶发的经验，孩子在这些经验中，开始能以较长的相互对话评估自己正在做的事、别人正在做的事，并且探讨原因。

患有“自闭症相关障碍”的孩子，常只能了解事情的表面，无法解读动机或一些微妙的内在意思。孩子要从表面思考、非黑即白的思考者转变成更高层次的思考者，必须藉由夹带各种情绪（包括负面的失落、失望及愤怒等）的对话及象征游戏来学习。譬如：若要跟孩子探讨忌妒的程度，可以跟他一起扮演迪士尼卡通的故事，帮他理解每个人的行为背后都有复杂且多元的成因。

不管在家里或学校，教导孩子的目标并不是告诉他何谓动机，而是让他们自己做出结论、找出答案。他们可以扮演剧情当中的两方角色，以练习站在别人立场设想的能力：“好，如果你是英国人，当殖民地宣布独立时，你会有什么感觉？”我们必须随时加深剧情；为了提高孩子的动机，应该持续一些对他们有意义的事情，同时不要为他们建构所有的事情，而且应该采用他们可以自己学习的方式。

物理环境

患有“自闭症相关障碍”的孩子，参与的每一个教室里，应该都要安排一个区域，放有玩偶、卡车及汽车等玩具，以加强孩子的想像游戏。这个区域要有足够的玩具，让孩子能依照自己的兴趣挑选喜欢的东西，不过不要放太多让孩子负荷过多的玩具。此外也应该选个区域，方便孩子可以增强各种信息处理能力及其他技能。教室里也要有一块可以提供练习粗动作活动的区域，让孩子学习平衡感及协调能力、左右两侧的统整能力，以及依序将许多动作排列顺序的能力。这个区域可以放平衡木、摇摇船、大型的球，以及设置障碍通道的道具。另外再找一块地方，让孩子可以坐下来画图、串珠子，或使用剪刀练习精细动作技能。还要有一块强调视觉—空间信息处理技能的区域，可以让孩子练习不同的视觉模式、找寻被藏起来的東西、用积木堆叠出不同的形状；这块地方可以跟练习粗动作的区域结合在一起。牵涉到视觉思考的活动，可以安排在靠近桌子的一个特殊架子上，孩子可以在那里跟某个同伴以及大人一起，互相模仿对方用积木堆叠出来的形状。同样地，这些活动可以结合在一起，也可以用许多不同的方式组合这个学习环境，譬如：“假扮游戏”区域也很适合用来学习听觉信息处理能力及语言技能。

当然，也应该有一块可以练习感觉调节能力的区域，协助每个孩子发展其独特的能力；譬如：一些会发出声音的玩具，孩子可以用来练习调整大小声音（当然不要调得太大声了）。同时也可以放置各种不同材质的东西，让触觉敏感的孩子可以透过假扮游戏，尝试碰触各种不同的质料，并说出他们的感觉（玩偶喜欢或不喜欢哪种质感）。也可以利用身体接触的按压动作：照顾者可以拿一只大的泰迪熊去搔孩子痒或拥抱孩子；也可以放置一座让孩子在上面跳跃的小型跳床或弹簧垫，或可以促进前庭输入的秋千。渴求感觉刺激或对于感觉信息反应过低的孩子？可以安排一小时时间练习这些能促进前庭输入的活动——荡秋千、跳跃、用泰迪熊按压等，绝对能让孩子获益。

孩子在教室里不断变换区域，学习不同的技能，同时也鼓励他能创意地使用想法。举个例子：孩子穿越障碍通道时，可以假扮自己是蝙蝠侠或体操选手。孩子可以挑选自己要从哪一端开始，或甚至在协助下由自己设置障碍通道。也可安排两个孩子一队，合作穿越障碍通道，跟别队比赛谁快。若是目标清楚，大部分有经验的老师都有一箩筐的方法，可以用来布置一个具有以上各种特质的教室。

安排一天的行程

这些原则如何转化到教学课程？由于患有自闭症及其他特殊需求状况的孩子，其信息处理方式异于一般孩子；因此理想上，一天当中应该有三分之一的时间安排一对一或小团体的形态，以加强信息处理能力：听觉信息处理能力（包括理解抽象语言资料）、视觉—空间信息处理及思考能力（知道身体位于空间当中的位置，如何连结身体与空间中的不同物体，掌握时间和空间）、动作计划及顺序排列以及感觉调节能力。（一般的课程如舞蹈、运动、美劳、戏剧等，也可统整到这些建立基础能力的方案当中。）设定目标应该先判定孩子目前的发展层次，然后再拟定一个适合孩子追求的能力目标。

这些课程应该以大约二十分钟递增的方式呈现，如有必要，一天当中可以反复进行。譬如：二十分钟用在训练基础能力的“地板时间”，二十分钟用于口语技巧，二十分钟专注于视觉—空间信息处理能力，二十分钟则处理调节感觉信息处理能力。

另外三分之一的时间，直接用来训练更高层次的思考能力。第十章提过，训练这项能力，必须先从孩子熟悉的议题——譬如：家庭剧情、兄弟竞争或同龄人议题——开始，制造一个具有高情绪氛围的状况，以教导多重原因、灰色地带及反省式思考的技能。

最后三分之一的时间，则专注在以思考为基础的课业能力，也就是本章前面提到的，可以加强孩子思考能力的课业。进行的方式不管是一对一、小团体或大团体方式均可（譬如全班一起讨论一本书）。患有“自闭症相关障碍”的孩子在大团体里，绝对需要老师和助理的协助才能充分参与。现在很多学校都聘有特殊教育老师，一天当中有部分时间陪伴孩子，不管是在教室内或教室外，而且常常持续数年时间；因此，即使导师或助理有变动，孩子还是可以拥有一个稳定的关系，随时在旁支持他，并强调学习中的发展部分。此外，类似本章一开头提到的女孩案例，我们必须根据孩子的思考能力来决定他（她）适合就读的年级；要决定孩子适合哪个年级，必须检视孩子已达到哪个思考层次，还有他能将这个技能运用到哪些范围？他能应用到数学及科学吗？他可以应用到同龄人互动及跟父母的谈话吗？可以用在正向或负面的感受吗？

孩子开始展现与别人持续进行双向示意及互动的能力时，就可以决定是否安排他就读于特教班、融合方案，或有助理协助的一般班级。家长想要为孩子安排一个适合的方案时，有时面临到学校体系的种种限制及要求，难免感到挫折及沮丧，特别是只有学校的治疗师愿意投入协助时。如果社区内的公立学校只提供了非常结构化的特教方案，而不是适合孩子有机会与同龄人互动的弹性方案——家长可以考虑采取在家自行教育的方式，提供孩子适当的学习环境。可以安排每天有别的孩子来跟自己的小孩游戏，寻找社区内适合孩子的活动，譬如：舞蹈、运动、美劳工艺及剧院等。除了与同龄人的游戏时间之外，孩子在社会团体里还可以使用很多其他方式跟别人互动——而这些都可以成为居家教育的一部分。

当然也有家长会选择私立学校，他们绝对也希望能找到我们描述类似方案。不过，如果无法选择私立学校或在家自行教育，坚持和毅力能帮助许多家庭获得自己期待的教育方案。他们可跟教育行政主管协商，让孩子半天在学校参与团体活动，半天在家进行一对一的学习。请坚持自己想要的，记住：这是孩子每天要接受的教育，因此绝对不要为了得到几个钟头的治疗机会，而换来不太理想的教育方案。学校应每天都安排适当的方案，这是组织的权限；如果政策制定者及行政当局能听得到老师及家长的建言，认为学校对于特殊需求孩子的教育方式必须改变，那么就会有改变的机会！这需要靠在地基层组织的倡导运动来推展。

一天的行程规划

针对还未精熟六项基础发展能力的孩子，所规划的一天行程二天当中可以重复进行下面的流程，包括户外时间）：

- 地板时间——二十分钟
- 口语技能——二十分钟
- 视觉—空间信息处理能力——二十分钟
- 调节感觉信息处理能力——二十分钟

孩子的功能性情绪发展、语言及视觉—空间能力达到五岁阶段时（例如：可以参与多重原因及使用想法），就可加入以思考为基础的课业，包括：阅读、数学、口语及书写表达能力及具体的内容。

第五部 克服困难的症状

第二十二章 背诵式的语言及仿说

个性活泼、有着黑眼珠的六岁乔许，被诊断为自闭症，具有善于背诵词汇的专长。他除了接受“地板时间”取向的家庭和学校方案之外，还有语言治疗师协助他克服语言表达的问题，以及职能治疗师处理他的动作计划和感觉障碍。他的父母注意到，乔许感到焦虑时就会使用许多背诵的语言：他可以一整天都不跟别人相处，只是不停念着从书本或电视节目学来的话句。父母很关心这个新的状况，不知该如何处理。

我们如何帮助习惯使用背诵式语言、复诵听到的话，而不是有意义地使用语言，或只会仿说的孩子？要处理这样的行为以及这个部分将提到的其他问题，我们主张将这些行为视为一个机会，可用来增强与人连结、思考及沟通等基础能力。我们需要问问自己：“这样的行为，透露出孩子在达到正常发展的过程中，缺少了哪些部分或哪些步骤？”

之前我们强调过，将重点摆在重要的基础能力，而不是有问题的症状部分，确实比较能有效处理症状，且效果较能持久；这就像帮助一个走路老是跌倒的人一样：如果我们牵着他的手，他就不会跌倒；不过，如果我们加强他的腿部肌肉及协调能力，那么他不只不再容易跌倒，同时也有能力奔跑、跳舞、跳跃及走路。

孩子若只是复诵书中读来的内容、听到的故事、从电视或收音机节目听来的事情，或只是仿说而不是以有意义的方式回应父母的话，我们会从中注意到下面几件事。正面的部分，我们看到他们确实能记住听到的内容，显示他们具有记忆声音或字汇的专长（或者，他们只是根据看到的内容，自己讲给自己听）。不过，这些行为也显示他们缺少的部分：他们还没有能力使用这些记忆的词汇，或者以创意或逻辑思考方式运用这些词汇。换句话说，他们不会使用这些词汇来论述，只会复诵而已。

关键在于个人的欲望

我们治疗过的“自闭症相关障碍”儿童，大部分都具有学习使用这些词汇论述的能力。至于教导的方式，首先第一个步骤是需要制造互动机会，挑战孩子能超越只是复诵或运用记忆力。这可以从两个层次来谈。若是孩子只会仿说或背诵语言，你要先回答下面两个问题：

- 1.孩子展现温暖、愉悦及亲密的参与能力有多少？他的参与能力可以持续多久？
- 2.孩子可以参与一段持续的双向情绪示意过程吗？

如果孩子还不能有一段较长时间的愉快亲密关系，且不能参与一段以情绪示意的持续互动过程，我们就必须多放一些心力在建立这些基础能力，就像前面几章所提，否则我们就难以协助孩子克服只会以刻板或非常僵化的方式使用语言的问题。以上谈到的这两种能力，最难学习的是参与一段持续的双向情绪示意能力。

同时，我们也可以协助建立以富有创造力及逻辑方式使用语言的能力；如果孩子已经发展到这个层次，我们并不需要停止语言能力或甚至学业技能的训练。这时可以同时处理这些能力，但是必须同时思考好几个层面的议题；有时候也要用到戏谑式干扰法，让互动能继续进行。

我们先讨论孩子复诵你的话这件事。你问孩子：“甜心，你想要出去吗？”小汤米重复你的话：“甜心，你想要出去吗？”你再问：“甜心，出去吗？”孩子也说：“甜心，出去吗？”我们希望将这种鹦鹉式对话转换为一种有意义的对话。所以你可以带汤米走到门口，让他看到有些小孩在外面玩；你知道他很想出去，不过还不会表达自己的意思。你可以说：“来，我们看一看别人。”希望孩子看到外面的景象会增加想要出去的动机。接着你站到他跟门的中间，问他：“你想要妈咪帮忙你出去吗？”

这个时候，如果他只是重复“妈咪出去”，你可以用更简单的方式问他：“出去玩？”接着打开门让他知道“出去”跟“玩”的真正意思，不过接着牵起他的手说：“还是要留在这里？”或许他复诵“出去或留在这里”。你可以用身体语言示范“出去”和“留在这里”，并且以较强烈的口气及情绪来呈现“出去”一事。经过三、四次尝试之后，孩子通常就能上钩，并只复诵自己想做的事：“出去”或“出去玩”。如果第一天他没有做到，你继续尝试，或许第二天他就能做到！

当然，你不希望给孩子太大挫折而让他发脾气，不过你应该要建立一种情绪或欲望，让孩子对自己复诵的字句产生依附的感觉，知道自己可以获得想要的东西；这可能是一个零食、玩他喜欢的玩具卡车，或到外面去。做这些事时，你要放慢自己的说话速度，并且强调（以强烈的情绪）孩子动机较强的那部分语句。这样的做法可以因孩子的欲望而打破仿说的模式。

有时候，我们使用非常结构化的学习技巧时，譬如：给他们看一张图片，让他们记住图片中东西的名称；由于记忆背诵的内容并没有与孩子的情绪相关，无形当中只是鼓励了仿说或背诵的行为。我们曾解释过，通常孩子学习语言的方式会将某个字汇与自己的情绪经验（不管是正向或负向）连结在一起，譬如：透过“拥抱”及“抚慰”的经验学习“爱”这个字汇，吃苹果酱而让他们学会“吃”这个字；当他们要出去时就学会“出去玩”这句话。如果他们只靠着记忆学习字汇——不管因为我们就是用这样的方式教他，或因为他们擅长记忆却无法了解字的意义，以致于喜欢这种学习方式——我们都需要帮助他们能将自己的欲望与字汇连结在一起。我们可以将字汇与某些情绪升高的状况连结在一起——譬如：“就快要出去，就快要拿到苹果”——然后让孩子做出选择。你可以将他比较想要的答案放在前面，不受欢迎或好笑的答案放在后面，这样孩子就不能只是复诵最后听到的语句；他必须确确实实在脑子里比较这两个不同的答案，然后说出自己真正喜欢的答案。

教文法之前先学习字的意义

如果孩子使用的措辞拙劣，其实不必担忧，重要的是他使用的字汇是否能传达意义，或者只是一味背诵而已？如果你问他：“你想出去玩还是留在这里睡觉？”孩子或许回答“玩出去”，这算是不错的答案了，因为这句话已经传达出意向及意义；不要矫正孩子的话，或要求他在这个时候说出正确的名词、代名词、动词等。只要注意“意义”的部分，回答：“太棒了！走，我们出去！”采用孩子所用的词句，因为它确实具有意义！然后等到孩子“上钩”了，再开始使用有意义的语言（一个大进步！），他就会根据你的正确用语，说出正确的语句。

如果孩子习惯使用背诵式语言及仿说，最糟糕的一件事，就是去纠正他的文法（如果你曾经这么做过，请停止并保证自己不再犯同样错误）！你不必在意他现在是否用对词性，这是以后的事。你可能会认为：“但如果我就让他用错文法，他一直用不正确的方式，以后就一定很难纠正他了。”我慎重建议你先不必理会这一点；你的目标值得重视，但此时就重视文法的部分，实在太急了！这有点像孩子还在学二加二时，你却烦恼着：“我孩子还不会计算”！

第一个目标，是先吸引孩子能有意义地使用字汇，先不必管用字粗劣与否。如果我们没有这么做，如果我们很努力地要他使用正确的语句或搞清楚词类的关系，等于又回到结构化、背诵的学习方式了！你可以教孩子记住一个语句——“妈咪，亲爱的，你好漂亮；你可以带我出去玩吗？”或“奶奶，我好高兴看到你；我可以亲你一下吗？”你可能觉得很骄傲，可能让奶奶开怀大笑，不过孩子可能根本不知自己说了什么。我们的目标，是让孩子能够有意义地交换肢体动作（例如：脸部表情、点头、用手指、出示东西）、字汇及语句。

等到孩子能够有意义地使用语言，就能教他正确的文法。举个例子：孩子可能搞不清楚“我”和“你”，他把“妈咪，我要出去”说成“妈咪你出去”。这时候，我们可以玩“谁先”的游戏，且做出一副困惑的神情。我们可以回答：“好，我要出去。”然后就真的走出去。“不，不是妈咪！”你再问：“好，那么谁要出去？”用手指着孩子，再指指自己。孩子指指自己。接着你可以站在他后面提示他：“我要出去！我！”接着他可能就说出“我要出去！”你赶快回以：“好，我们走吧！”下一次，他可能还是犯同样的错误，你必须再重复上述的整个程序。让他指着自已，同时学习“我”这个字汇。如果孩子有很强的动机想要出去，他会想要学习正确的字汇，自然就学会辨别这个慢半拍的人就是“我”！

同样方式也可用在其他的文法；你可以制造互动机会以澄清每一则文法。一旦孩子可以使用字汇进行十分钟有意义的对话——不管使用的字汇或文法多么不恰当，只要不是背诵的语句就可以；那么接下来就可以开始专注于文法了！所以请不要抢先开跑，要有耐心，按部就班，建立好基础，正确的文法自然就接踵而来。

对于许多孩子来说，这些能力都是自然产生的；根本不必刻意去处理文法的部分。孩子的互动性越高，能交换越多的肢体动作、字汇及短句，那么他们就越可能自然学到正确的文法。我们所提出的语言获取理论认为，孩子透过与外在世界相连结的方式学习文法的微妙之处。一个简单的例子：孩子想要一块较大的蛋糕，因此开始学习“较大”这个形容词。首先，他必须先知道有大块和小块的蛋糕，他必须先觉察自己要什么。接着，要在这么多块蛋糕中做个决定，选择大块或小块蛋糕。（早在他会使用“蛋糕”、“大”或“小”等字汇之前，就可学到这些能力！）接着，他必须分别有吃过大块蛋糕及小块蛋糕的经验，以及对于大块或小块蛋糕的个别情绪感受，然后他自然就学到了形容词。透过这些方式，大多数孩子就能开始自动且自发地学会运用正确的文法。不过，如果我们真的需要以文法为工作重点，那么就试着制造出一些经验，让孩子必须挑选出“较大——较小”的东西或“我——你”的选择，以选出正确的文法。

背诵式语言及压力

与本章开头提到的男孩乔许类似的一些孩子，虽然能够温暖地与人连结、也具有不错的语言能力，但是一旦碰到压力情境就容易出现背诵式语言。他们以自我刺激的方式出现背诵式语言，让自己能够抽身且重新整顿（下一章会介绍自我刺激行为）。只要孩子一改变模式——譬如：开始出现比平常更多的背诵式语言——我们必须立即做两件事。第一，必须回到“地板时间”的基础，协助发展阶段的进展，从平稳的调节及有节奏的活动开始，让孩子能重新参与、回到互动式沟通及共享式问题解决，然后再回到以互动方式使用语言的能力。

同时，我们还需要减少让孩子情绪过度负荷或有压力的因素。以乔许的案例来说，增加一个新方案来处理他的听力问题，虽然目标看似合理，压力还是太大了，他失去的可能会多过得到的。碰到这些个案，我们希望能修正工作取向，给孩子休息机会（慢慢减少活动，避免突然的转变），不过同时处理基础能力，直到孩子能回到原来的基础线。换句话说，面对患有“自闭症相关障碍”的孩子，若是基础能力出现退化，你必须回头重新建立这些能力；绝对不能因为要强调孩子的其他功能而放弃他的基础能力。等到孩子回复原来的基础能力，你可以重新再引入该项活动——之前他花费三分之一或四分之一的从事的活动——然后看看他的耐受力有多好。如果他的忍耐力不错，可以再花更多的时间（或许二分之一或三分之二）做这项活动。不过，当第一个压力的征候出现时，必须先退后一个阶段；通常，假如你能及时发现孩子出现过度负荷的征候，那么就不会有任何闪失。你能了解孩子的能力，以适合他的速度提供新的活动，先退一步帮助他精熟这个新挑战，然后以更缓慢的方式帮助孩子获得更好的自我调节能力。

充实语言能力

有些孩子使用语言的能力虽看似合宜，采用的方式却极为狭隘、刻板且反复。他们会说八到十个句子，譬如：“要饼干”或“出去”，不过却没有能力扩展或充实所使用的词汇。这时你还是得退回一步问问自己：“孩子是否能参与一段持续的肢体动作互动过程？”如果答案是肯定的，再进一步了解内容是否丰富？换句话说，这些互动只是来来回回滚球，重复同样的动作；还是，你跟孩子可以一个活动换过一个活动？孩子可以交换许多不同的脸部表情和声音吗？你们一起散步或在家玩假扮游戏时，他是否能自在地牵起你的手，指给你看一些事情？

如同我们在第八章所提过的，要扩展孩子的语言能力，必须先开始扩展孩子的情绪经验及范围。你必须按照“地板时间”的原则，不管去远足、动物园、海边、乡下的市集或超级市场等任何地方，都应该跟随孩子的带领；尽量用玩具或填充玩偶来进行假扮游戏。如果孩子不喜欢玩具，你们可以用一些戏服、道具，模拟书中或电视节目的人物，玩戏剧假扮。为了鼓励孩子，你必须找出孩子确实喜欢做的事情。他热爱什么？吃？跑步？动来动去？先从你们平常在家做的事开始，由玩偶或填充动物玩偶模拟情节，试着诱使孩子愿意参与假扮游戏；这样就能充实他的情绪经验。

如果孩子还未准备好参与假扮游戏，那么就先充实他的感觉经验——也就是充实他看、听、闻、触碰及尝的东西。若是孩子已经会说话，你也可以同时告诉孩子这些东西的名称，开始有一点点的对话。你可以指导孩子，并加上一点点点的激励，不过得确定这个过程应该是相互且能持续的。你必须尽量让孩子能进入假扮游戏，因为这种形式可以刺激孩子更有创造力及想像力，且扩展及充实他的语言表达能力。

当孩子只会说“妈咪——要饼干”，还不会以更完整的方式表达，你可以运用他想要的动机，帮他说出更精致的内容，而不只是重复他要的东西名称。举一个例子：你可以慢一点给孩子回应；你拿东西给他之前，可以先说：“好棒！要哪一种饼干？大块的还是小块的？”用手比划大小的区别，或者给他选择要巧克力还是燕麦饼干？他可能不了解这些字的意思，所以你可以指给他看，告诉他：“这是巧克力饼干，那是燕麦饼干；你要哪一种？巧克——？或燕——？”他的答案可能吓你一跳——“两个都要！”然后抓起来拔腿就跑。不过若是他能说出你不知道的他会的词汇，那就更惊人了！

你不应该让孩子只是藉着反复行为就得到想要的东西，因此你必须装笨，不要陷在他的反复游戏当中。你可以像个顽童、以戏谑的方式挑衅他；不断以好玩新奇的方式挑战他，让对话能够持续。试着从简单的单一循环对话延展到五个循环的对话。如果你觉得自己的想像力不够丰富，无法刺激孩子更多的语言或假扮游戏，那么你可以先退一步，而且只要好好观察孩子。孩子绝对会给你线索，让你察觉他热爱些什么，对什么最有趣？因此，要好好地看和观察！

第二十三章 自我刺激、渴望感觉刺激、过度活动及逃避行为

三岁半的金，精力充沛、有明亮的眼神及一头卷发，嘴巴随时发出一些含糊不清的声音；她还会使用有意义的词汇，也不会用声音与别人互动。金的父母亲尝试使用“地板时间”的原则与她一起玩，不过却很难让金愿意参与，尤其是在她感到兴奋的时候。金不会玩，但老是抓起妈妈的头发，放到鼻子下闻或嘴巴里尝。父母不知如何改善这个行为，并且让她更能参与。

我们如何帮助一个喜欢自我刺激、渴望感觉刺激、过度活动以致常常逃避的孩子？这个模式一般会以下面方式呈现；举个例子：孩子三岁时常会不断变化手中的玩具——一个换过一个，且非常快速，好像只是碰一下就换下一个，动作迅速。在做这个的时候，有时他也会以自我刺激的方式跳跃或挥动双手。我们接近他，想要跟他说话或要求他参与，他可能就转身跑到房间另一端。我们越想接近他，他就变得越好动，有时甚至以近乎疯狂的速度挥动自己的手或腿，以致心烦气躁；大部分父母自然就觉得很难帮助孩子进展到更高的发展阶层。

制作能力分析图

第十一章曾提过，帮助这类型的孩子能够进步，第一个原则就是辨识出其神经系统的独特运作模式。若是杰瑞渴望感觉刺激，他渴望的是哪些身体感觉刺激？或许他想要的是跳跃、手臂挥舞，以及触摸各种不同材质的玩具；他可能渴望扎实的按压，就像撞到东西的感觉；他也可能喜欢身体荡来荡去的感觉，以及玩坐飞机的游戏。

接下来再考量其他部分，孩子可能会对什么感觉刺激过度反应？譬如：高频的声音、深沉的马达声、明亮的光线或动作。这类型的孩子若因刺激太多而过度负荷（譬如处在吵杂的环境），可能就陷入渴望感觉刺激的模式，而不是展现小心谨慎的态度或退却的反应。如果我们对他跑来跑去的举动感到生气而大声斥责，那么可能会让他雪上加霜，负荷更大！

我们还必须考量孩子神经系统的另一个部分——视觉—空间的信息处理能力，他在移动时，是否能清楚定出自己在空间中的位置，并作出适当的调整？他是否漫无目的地从一件事跳到另一件事？还是他在跳跃或奔跑时，其实有考量到整个房间的空间摆设并有系统地探索？他是否不断碰撞房内的东西或有技巧地在房内行走？

接着，还有动作计划及顺序排列能力。孩子如何拿起玩具或某个东西？他是否无法做到，动作显得笨拙，且东西老是掉到地上？或者他偶而可以排出二、三个动作顺序——拿起东西，探索一番，把它放到某个容器内或从容器中取出来？

孩子能够理解多少你的肢体动作或说的话？譬如：非常好动且渴求感觉刺激的孩子，当他们比较安静时，你念故事给他听，他可能记住整本故事书的内容。不过也有一些孩子的听觉记忆非常差，需要特别处理。孩子喜欢跟你维持多亲近的身体接触以及亲密感？他是否有时喜欢搂抱，或最喜欢打打闹闹、爬到你身上，还是喜欢身体悬在半空中荡来荡去的感觉？又或者他喜欢独处？

加入孩子

你需要做一张表格，详细列出孩子喜欢的事情以及敏感的事情，就像第十一章提到的部分。完成这项工作之后，接下来要面临的更困难问题是：我们如何帮助一个逃避互动的孩子，让他能够冷静下来、放慢速度，且开始提升发展阶层？对于喜欢坐着做事的照顾者来说，第一个步骤颇具有挑战性——你必须提高自己的活动量，跟孩子能够搭配，并且跟他以同样的节奏在房间里晃来晃去。某个孩子在接受语言治疗时，一直在治疗室里漫无目的地跳来跳去。我们建议治疗师就跟他一起跳；他跟着跳之后，孩子给了他一个开心的笑容，突然之间他们开始有了互动——他能采取三个步骤，他也跟着采取三个步骤……。治疗师能够配合孩子的节奏，跟他之间展开一场小小的舞蹈游戏时，这时才可能出现两个人的互动。

所以，你可以首先尝试的事情之一，就是模仿孩子正在做的事，展现二人一组的形态：两只袋鼠在房内跳跃，或是两个芭蕾舞者或两个超人从这里飞到那里。有些孩子开始感到好奇——他们现在有了一个共犯的搭档——因此我们就有了分享式注意力及关系的建立。透过动作来沟通，其实是人类发展的一个基础能力；我们知道，其实人类的舞蹈从生命的很早期就已出现了。

当你跟着孩子动时，帮他做他想做的任何事。如果他喜欢跳跃，被别人举得高高的，你可以伸出手臂，让他攀住你的手跳。在某次治疗单元，当一个小男孩显得非常退缩，且在房里到处乱跑，爸爸便跟着他跑，并伸出手臂让孩子可以攀住，一边跳跃着；接着爸爸来回摇晃他的身体，开始玩坐飞机的游戏。孩子透过肢体动作，表示速度要快一点或慢一点、上升或下降。他也开始会发出一些声音——“尸、尸”代表“上升”，或“丁、丁”代表“下降”。过去还不会开口的孩子，现在已可以使用肢体动作，并且开始使用某些字汇。

因此，加入孩子正在做的活动，就比较容易跟他建立关系；接着，可以利用各种肢体动作，这样孩子为了得到想要的东西就必须展现有目标的肢体动作，他们必须采取有目标的示意，并开始学会使用某些字汇。很多渴望感觉刺激的孩子能够使用单字或短句，而且可以告诉你，他要上去或下来、停止或继续前进。

另外还有一种策略——“移动的篱笆”游戏，可用来协助逃避型孩子；每当你想加入这些孩子时，他们习惯选择逃走。请记住一件事，其实所有的孩子都喜欢参与别人及与人互动；通常因为神经系统方面的障碍，使得他们不知如何参与或互动。面对渴望感觉刺激的孩子，最不当的处理方式就是给予身体约束，这个策略常常造成他们情绪失控而大发脾气，这时你就得同时面临两个挑战。采用“移动的篱笆”策略时，你跟着孩子在房里走动，试着用手臂环住他，但不要碰到他的身体，就像把手臂当作呼拉圈一样（如果你的手臂不够长，也可以用真的呼拉圈代替）。孩子走到房间的某个角落或靠近墙壁时，比较容易围住他，这时墙壁也可以成为一部分的篱笆。

这时候，孩子就处在一个密闭的小空间；你并没有碰到他的身体，如果他想冲出这个小围笼，就必须碰到你的身体。这时通常会出现以下任何一种状况：有些孩子真的喜欢待在这个更密闭的空间；大空间会令他们过度负荷，而小空间能让他们比较自在，他们可能会转过身子、开始微笑，多一点点跟你的联结。另外有些孩子则企图冲出围笼，继续在房内四处徘徊；他们可能会猛然弯下身子，或想要攀越你的手臂。若是碰到这种状况，如果你要求孩子做出有目标的肢体动作或声音，那么极有可能会诱使孩子做出将手臂

拉高的有目标肢体动作，或发出类似“上”、“下”或“打开”的声音。你也可以用大型的玩偶或填充玩偶做为一部分篱笆：“泰迪熊先生说你必须说出神奇的字，才能从我的手臂底下逃出去。”

另外还有一个也很有效果的策略：让孩子站在平台上，譬如宽大的平衡木或长椅上。这种站在高处的方法，可帮助一些孩子稍微专注且展现有目标的举动；高过地面的感觉常能满足渴望感觉刺激孩子的需求，因而促进代偿模式，使得孩子稍微能集中、有条理且专心。

同样地，你也可以在屋里装设秋千；座位四周设有安全围垫，以预防孩子不小心失手跌下来。荡秋千可以让孩子经验很多身体悬在空中的动作；这个做法主要是配合秋千的移动，你也跟着孩子动——孩子前后移动时，你也配合挪动自己的身体。有了一定的节奏，加上一些比较协调的动作，孩子就比较可能与人互动，跟你交换肢体动作及声音。

至于那些因受到自己动作干扰而无法说话的孩子（即使他们已能任意使用一些字汇），我们可以牵起他们的手，配合声音的节拍前后移动。这个策略能帮助孩子调节动作并减缓速度，开始使用已经会的字汇，且同时学习新的字汇。其他一些孩子，可以利用摩擦背部、紧紧相拥的扎实按压动作，或有节奏的韵律活动或节拍器的拍子得到帮助。（若是孩子已经会说话及遵从指示，那么互动式的节拍器也能帮助他。这种电脑化的节拍器，可以回应孩子是否配合拍子或没有按照拍子，不过需要孩子有能力合作且稍能遵从指示。有研究指出，这个工具有助于建立注意力、顺序排列能力，以及建立自我调节及自行组合的基础能力。）此外，也可以让某些孩子穿上厚重的背心，可以给他们很多感觉刺激的输入，这样他们就不需太频繁移动，而照顾者也感觉比较轻松。

这些策略所依据的论点，就在于管控孩子对于感觉刺激的渴望，用来带孩子进入分享式注意力，让他们更愿意参与，展现双向的肢体动作互动，以及某些问题解决能力。（可能的话！）如果我们能利用孩子的动作来产生互动，彼此越能持续交换肢体动作或字汇，孩子就越能调节自己。因此建立调节能力（精熟情绪发展更高层能力所必要的条件）的关键，就是帮助孩子能利用自己的动作与别人互动，而不只是表现出自我刺激或孤立自己的方式。

其他一些自我刺激的行为

除了上述一些情形之外，孩子还可能出现的自我刺激行为，包括：盯着电风扇看、靠着别人的身体或墙壁，以一种特殊的方式不断挪动自己的身体、发出重复的声音（譬如舌头发出卡擦声等）。通常，自我刺激行为对孩子会有特别的目的，其中一个目的是制造出身体的感觉，用来整顿自己或得到愉悦感。这种感觉的信息——视觉、触觉、嗅觉或动作模式——能产生身体的回馈，这是孩子处在某种特别时刻时非常重视的感觉！

现在进一步讨论，我们该如何帮助孩子找到更好的事情做，能让他更有条理、更愉悦且更满足？我的一位儿童发展启蒙老师卢瑞亚（Reginald Lourie，美国儿童精神医学先驱），曾说过一段很发人省思的话：“如果你要孩子放弃某件东西，你必须先给他一件更好的东西。”为了达到这个目标，你必须先了解到底他为什么要他放弃的这件事或东西，得到了些什么？

假如孩子发出一些声音，干扰到教室内的其他学生；这个孩子是在寻求嘴巴里的感觉以找到协调、愉悦及满足的感觉。为了了解孩子从这个行为寻求到什么，你可以仔细观察并做出最好的猜测。当然，孩子若已经会说话，你可以问他；如果你用一种不批判的支持态度询问，应该能得到想要的答案！你可以这么说：“嘿，这似乎蛮好玩的，你常常做这件事，一定有很好的理由？！”已经会说话的孩子可能会告诉你，做这件事感觉很好或他正在模仿某个卡通人物。至于那些不是“自闭症相关障碍”，却患有调节、学习或冲动控制问题的许多孩子，确实会做出许多这类事情，并且可以跟你讨论。他们或许会说：“我的嘴巴会有

不错的感觉，这种感觉让我可以专注。”或“这件事让我不会想打瞌睡。”我也曾听过出现怪异行为的某些成年人说：“做这件事让我觉得精力充沛；也让我有充满希望的感觉。”

身为成年人，我们大多数也都拥有一些自己喜欢的自我刺激活动，不管是谈话时习惯抓抓头、扭摆脚尖，或不安地抖动双腿，或不停转着笔等。我们都有一些小诀窍，让身体维持在一个最佳的感觉状态；我们也会努力遮掩这些动作，或尽量不要做得太明显，有些人的掩饰手法非常高明！对于社会性不敏感或觉察力较差的孩子，通常会以相当明显的方式表现自我刺激行为，甚至会干扰到别人。我们应该要同理这些孩子。

一个还不会讲话的孩子，无法告诉我们他为何做出某一种特别的行为；我们必须观察他什么时候常常出现这个行为，什么时候较少出现。举一个例子：如果我们带孩子参与一个好玩的游戏，他发出卡擦声音的次数会比其他时段多还是少？通常，如果我们跟孩子有不错的互动时，他们的自我刺激行为应该就会减少；独处时间、感觉刺激过度负荷、外在环境对他的要求过多或缺乏目标以及不投入时，自我刺激行为就会增加。每个孩子自有其特别的氛围，决定多做或少做这些自我刺激行为。

观察这些行为，我们得推论出这些行为对孩子的意义是什么，是否因为外界没有任何刺激，而想藉由感觉信息来填补身体的需求？或是在他感到过度负荷或有压力时，用来稳定自己的一种方式？如果你不能马上找到答案，不必轻言放弃；只要保持耐心，继续观察一阵子。如有必要，也可请别的家长、兄弟或其他照顾者帮忙；如果孩子也会在学校出现这种行为，也可请老师协助观察。

一旦你对于孩子行为的成因有了假设，就可以提供更好的方式，让孩子能获得相同的感受刺激。譬如：一个不断扭嘴巴的孩子，你可以给他一个口琴或小笛子；给他一个摺成圆形、造型有趣的吸管喝水，也有利于口腔动作的练习；或者跟他一起玩吹乒乓球的游戏，看谁吹得远（这个活动需要孩子较强的意向、较有条理且不会显得太漫无目标）。试着找一些需要大量使用口部动作的游戏和活动。如果孩子已能发出很多声音，且可以模仿，你可以根据他发过的声音——“ㄟㄟㄟㄟ / ㄅㄅㄅㄅ / ㄅㄚㄅㄚㄅㄚ”——试着用不同的节奏，编造有互动性的短歌。

主要原则就是提供给孩子新的经验，能够产生跟自我刺激行为相似的感受刺激，不过能将调节、参与及互动能力提升到更高的发展阶层。以调节能力为目的时，要先从基本的感受经验开始。第一阶段，从感受刺激开始，但试着改变其形态，以扩展孩子原先的感受输入内容。如果孩子会发出声音，鼓励他发出不同的声音；或者你可以给他不同的东西咀嚼，或给他不同味道及触感的東西嗅闻及触摸。

同时，我们也需要帮助孩子以更具互动性的方式运用这些基本的感受经验。当然也是先从共享式活动开始——跟他一起做有节奏的动作，并且让自己的声音能配合他声音的节拍。如果孩子喜欢碰触东西，我们也可以做同样的碰触动作——提供各种不同材质的东西，一起做动作时也同时去触摸这些东西。如果孩子喜欢看旋转的东西，我们可以把东西从左边换到右边、后面换到前面，一起以有规律的方式注视着这个旋转物体。

等到孩子的情绪能投入在跟我们一起做的活动或东西时，我们就能进展到有目标的互动——譬如：利用小小的游戏来交换声音。孩子说“ㄍㄍ”，我们回以“ㄍㄚ”，孩子说“卡利卡利”，我们就回以“卡利卡利卡利”。接下来，就可以依据相同的自我刺激活动，依序产生许多沟通循环，并制造出待解决的问题。譬如：孩子喜欢碰触东西，我们可以玩一个小小的游戏，让他闭上眼睛，用手去摸放在垫子上的许多物品，然后找出一个摸起来最舒服的东西。我的同事怀特建议过一种游戏，可以产生让孩子觉得很有趣的结果。譬如：如果孩子反复触摸一扇光滑的窗户，孩子触摸一次，他就发出“咻咻”的声音；或者孩子转一次圈圈，他也跟着转一次，看看是否能引起他的注意。

本章开头提到的金的案例，处理的重点就是利用她对妈妈头发的兴趣，激发出更多的互动及假扮游戏。其中一个做法是买一顶不贵的假发，喷一点香水在头发上。当妈妈把假发戴在头上，如果小女孩变得兴奋，

可以跟她玩一个游戏，问她：“你想要我的头发吗？你想要我的头发吗？”然后“躲到”房内的某个角落。这时小女孩必须找到妈妈，等她找到了，妈妈可以问她：“你要什么？你要妈咪的头发吗？去～去～头发？”孩子可能会说出“去又”，或发出“去”的音，这时就开始沟通及使用语言了。如果孩子尝试说“去又”或“头发”，妈妈可以弯下身子，让孩子拉拉头发，并且脱掉假发。此时妈妈可以说：“喔，你拿到我的头发了！”藉由这种方法，我们把一个困扰的行为转变成动机和互动，利用孩子触摸头发的欲望，以促进发展，同时又满足了她的需求。

透过这种方式，我们逐渐提升孩子的发展阶层。如果够幸运的话，甚至可以产生与自我刺激行为有关的象征游戏，譬如：跟玩偶一起盯着电风扇、讨论电风扇或一起跟玩偶发出好玩的声音。接着，如果孩子有进步，我们可以跟他讨论，参与这些活动的感觉是什么。

另一个介入原则，是给孩子机会先自行采取一些能带来更多感觉刺激的活动。提供给孩子一套固定的感觉动作练习活动，让他每天有三次到四次机会练习，每次十五到二十分钟。对于协调能力比较好的大孩子，可以安排各种运动、舞蹈、走障碍通道、玩游戏，或只是吹泡泡或玩手指画。换句话说，安排一些社会认可、有结构的的活动，让孩子先自行练习，获得身体的感觉刺激后，开始觉得上了轨道且感到愉快。

最后一个步骤，则是协助老师及其他照顾者能够了解孩子的自我刺激行为，而后减少会让孩子过度负荷的压力事件或孤立状态，并且防止他出现过多独处的机会。（还不太会讲话及互动的孩子，需要有大人经常陪伴；你若因为要准备餐点或上厕所而必须让他独处时，一次最多不宜超过十分钟。）如果孩子在学校里出现过度负荷，我们可以教他如何以更符合社会期待的方式取代自我刺激行为，以达到相同的目标，譬如：给他一些无糖的口香糖让他咀嚼，或者可以离开到保健室或房内的其他角落。

反复行为——固着性

孩子采取自我刺激行为所获得的感觉经验，可以提供线索，让我们知道如何协助他。反复行为或固着性，其实关键就在于这些动作活动所带来的愉快感觉。自我刺激行为与固着性之间的关联或重叠处，就在于这些动作活动（譬如：排列玩具或开关房门等）具有感觉的要素：孩子很喜欢自己用手反复做出相同动作之后产生的感觉。如果孩子反复开关门、建立一种规律的动作模式，也会带来视觉的要素。所以，针对反复行为，应该试着找出这样的行为提供给孩子什么？是否带给他有序的感觉、减轻压力，或只是填补时间以避免无聊或孤独感？请仔细检视这每一个要素——感觉、动作及情绪——所带给孩子的好处。

对于已经有语言能力或虽然不会说话却能辨识视觉符号的孩子，固着活动或许也具有象征的要素（譬如：大人玩填字游戏，也可算是一种自我刺激、反复的活动，不过也同时具有高度象征意义且被社会所接纳）。观察孩子，还可以发现其他的要素。接下来，我们遵循工作原则，回到基准线，跟孩子一起做同样的动作活动——例如：将玩具车排列成一直行。等到孩子喜欢跟我们一起，接下来可以让活动变得较有互动——例如：一前一后传递玩具车。当进入共享式问题解决，我们会把情况变得复杂一些：必须找寻指定的那辆车，或找到适当的排列位置。或者也可以采用相比较的方式，譬如：以圆圈的方式排列玩具车，促使孩子摇头表示“不对”，然后跟他协商该放哪里。接着也可以安排象征活动，将小玩偶放进某几辆玩具车里。如果我们可以做到这个层次，而且孩子已经会说话，就可以跟他一起讨论：哪种排列方式比较好？同一排放同一颜色还是不同颜色的玩具车？透过讨论及协商过程，就可以刺激情绪、参与、创造力及逻辑性等能力。

同时，我们也可以自行先安排孩子喜欢的动作活动。他喜欢精密的动作活动，还是牵涉到平衡及协调的活动，又或是比较难预测的动作（譬如丢球及接球）？慢慢地，我们可以安排一天三次到四次好玩的动作及感觉活动练习，以扩展孩子的动作能力，藉以延伸孩子的平衡感、左右协调，和以非重复的方式排列动作顺序的各项能力。

总而言之，不管是自我刺激行为或固着活动，我们都得找出它对孩子的意义，并且利用这个发现来提升孩子的发展阶层——一路从调节力到象征式活动——而且同时扩展神经系统的使用范围。每个人的神经系统多少都有些不同；治疗“自闭症相关障碍”或其他特殊需求的孩子，关键就在于利用这种差异以提升孩子所有感觉的发展，并能够进展到越来越高的阶层。如果我们能记住这个原则，回头去重新建立调节能力，就能利用孩子的天生兴趣（不管看来多么不寻常），为他获取最好的利益。

第二十四章 用餐时间、如厕训练、穿脱衣服和应付新挑战

卡森的父母已经花了一年时间，训练四岁的自闭症儿子学习如厕的能力。这个有一双蓝眼珠的温和男孩，除了喜欢按马桶冲水之外，一直抗拒坐在大马桶上。他可以用一些肢体动作及简短句子与人沟通，但是父母仍然无法跟他讨论，为何他必须使用马桶而不是包着尿布。他们想知道有哪些好技巧可以用来训练孩子能更接受马桶。

对于患有“自闭症相关障碍”的孩子来说，要能够精熟一个新的挑战，不是容易的事（其实对所有的孩子而言，也是如此）；尤其要精熟身体功能（譬如：吃没吃过的东西、使用马桶、自己穿脱衣服），更是患有“自闭症相关障碍”或其他发展障碍的孩子很难做到的部分，因为通常他们尚无法能完全掌控自己的身体。他们可能有动作计划问题，或对于味道及感觉刺激过度反应，他们也可能因为缺乏掌控的感觉而害怕跟自己身体有关的一些活动。

本章要提出一些基本原则，帮助孩子不只能精熟新的挑战及获取新经验，同时也能（配合我们的整体方法）建立与人连结、沟通及思考等基本能力。请记住：这些小步骤可以带来大进步，因为他们能藉此建立稳固的基础能力。

第一个原则是：除非孩子感觉平静、愿意合作，且采用问题解决的模式，否则绝对无法帮助孩子精熟新的挑战。相同道理，如果大人感觉过度负荷，且觉得有人强迫要求我们做一些不想做的事，我们可能解决问题或获取新的经验吗？答案绝对是否定的！相反地，如果在我们感到冷静、愿意合作且肯定时，有人伸出援手，我们一定更愿意跟他合作以达到新的目标。因此，我们必须解除或降低与任何新活动有关的焦虑感。孩子可能会感觉这是爸爸妈妈要我做的事，不过有许多理由让他感觉还不想去做，还没准备好去做，或害怕去做，或者就是单纯不想做！所以，第一个目标就是减低孩子的害怕及焦虑，将之转化为一种愉快的经验。（而不是一项无趣的工作！）这些基本的身体功能，即使是如厕训练，都可以变成愉快且正向的新经验！

为了达到这样的目的，你必须确定是否每天有足够时间进行“地板时间”，帮助孩子趋于平静、具调节能力、自我肯定且有特定目标，同时能参与一段持续的问题解决互动过程。如果孩子会使用想法及字汇，在还没实际操作之前，你可以用口语描述及实际演练孩子要精熟的新状况。如果孩子已经能将不同想法连结在一起，并回答六个W（谁、什么、什么时候、哪里、为什么、哪一个）的问题，你可以帮助他理解为什么要学习这个新挑战——为什么一定要会使用马桶（这样他就可以穿上大男孩的酷裤子），或为什么要多吃东西（这样他才能更强壮）。你也可以在假扮游戏及口头讨论中提出：“跟爸爸或妈妈一样，是一件很棒的事！”试着用比较平常的方式来强化你提出来的理由，孩子才能将所做的事与自己的身体连结在一起，并了解为什么要做的理由以及在哪里做。

新的食物和用餐行为

所有的新状况都具有一个共同的目标，就是要看到孩子能自行解决问题。如果他只吃某几种特别食物而拒绝吃其他东西，或你放了新的食物在他盘子里就会被他搞得一团乱，因此你心里认为：那就干脆让他吃想吃的东西，只要合乎健康原则，而且准备起来不费事，就无所谓！已经会说话的孩子，或许会告诉你自己为什么喜欢某种食物。如果孩子已能自行进食，你必须终止这种状况，不要再上演权力斗争。你可以同理孩子会自行进食以及吃自己喜欢的食物的正面感受，同时也同理他要接受新食物的困难：或许挺吓人的，或许吃在嘴巴里的感觉很不好，或许感觉痒痒的（不管孩子的感觉是什么），接着再进行合作式的问题解决，将新挑战分成好些个小步骤，目标都是帮助孩子能够精熟每一个步骤。

孩子的个别状况会影响到进行的过程。譬如：你可以隔个两天或三天，加一点点新的食物在孩子喜欢的食物里头，就像把磨碎的青菜混入汉堡肉或马铃薯泥里面。每次只加一点点；下一周或几天之后再加多一点，或换另一种味道的食物。你采取的步骤，必须依据孩子的个别感觉反应方式、信息处理方式、动作计划以及动作协调的类型。他可以依序做出多少动作以尝试解决问题？他可以拿稳汤匙或叉子吗？他可以夹起食物并放到嘴巴里吗？你需要帮助他吗？

你也必须考量孩子对于新食物的味道及质感，会有什么反应；对于触觉、嗅觉及味觉刺激越敏感的孩子，你就必须越放慢速度，让孩子慢慢接触新的食物。如果孩子不是那么敏感，只是对于新的东西容易出现一般的害怕感觉，那么或许你可以大胆尝试更大的步骤。

如果问题不在这个新的味道，而是孩子易分心的特质及渴望新的感觉刺激，那么吃饭就容易变成一个大挑战。碰到这种情况，你必须将喂食嵌入行动取向的游戏当中。譬如：一架飞机（叉子）飞到空中，孩子张开嘴巴并注视着飞机，有架飞机要降落了；你问：“飞机要降落在什么地方？”“降落到你的嘴巴里！”或许这样的动作游戏不如你所期待的理想（尤其是在餐桌上），不过经过许多小步骤之后，等到孩子学会调节自己的活动量，就能安静坐在餐桌前，跟着家人一起进食。

DIR 模式有一个原则——设定限制。许多孩子需要清楚的期待、指引及设限；设限并不是一种惩罚，且必须跟正向结果相结合。譬如：如果孩子坐在餐桌前，不愿意尝试新的食物；或许只要他愿意试一点点，就可以离开座位玩一个新玩具，或睡觉前多听一个故事。所以“设定限制”通常会再加上一个奖励。他或许会因为你要他尝试新东西才能得到想要的东西，而感到生气，不过只要你保持坚持且冷静的态度，要求他只要尝试一点点，或许他就会妥协！如果你们陷入权力斗争，那么你可能就会落败，只好再等待下一个时机了。（只要你设定一个新的限制或加入新的挑战，要求孩子多努力尝试新的事物，你一定要跟着增加“地板时间”的时间；下一章会有更深入讨论。）

提供多种感觉模式，让孩子能够习惯不同质地的食物，也是一个不错的策略。虽然我们并不鼓励孩子玩弄食物，不过如果孩子对于味觉及嗅觉刺激反应过度，且难以尝试新食物时，不妨让他先玩玩食物；让食物成为他的一部分，就像小婴儿常做的事！最后他总会慢慢变得爱整洁且负责任。不过，先让他透过手指及嗅觉而熟悉这些新食物，他会变得比较乐意试吃这些新东西。

你也可以尝试添加一些特别的策略或神奇的“子弹”，譬如：为了鼓励孩子能接受新的味道，有时可以稍微用力按压他们的嘴巴或尝试不同的口腔动作练习。一位有经验的语言治疗师或职能治疗师，都很熟悉各种口腔动作能力及感觉活动，可以指导你使用各种技巧，帮助孩子接受嘴巴里的各式各样感觉，譬如：按摩及接触某些特殊味道及质地的食物。通常家长处理这部分问题时，需要接受专业人员的协助。

总而言之，如果引进新的食物会成为难题，那么不妨先利用“地板时间”疗法，帮助孩子尽可能发展，然后再透过问题解决互动，鼓励孩子在面对一般状况及挑选食物时，都能自我肯定且负起责任。不只同理孩子获得掌控权的快乐感觉，也要同理他们尝试新食物的心情。以周详的准备来进行这些程序，包括预先

的假扮，接着再以清楚期待及设限的态度（包括正向的酬赏）尝试新的事物。你利用越多的限制及更坚持的态度，就越要采用更多的“地板时间”疗法以维持孩子的合作态度；孩子有了取悦你的欲望，才能帮助他进展到尝试新事物的层次。

某些患有“自闭症相关障碍”的孩子，有些时候或碰到特殊状况时，会拒绝任何食物。譬如：有些孩子虽然在家会吃东西，到了学校却完全不进食。如果孩子在某场所不肯吃东西，其实代表他从这个场所隐匿起来或自我关闭。这个场所的助理、老师或家长，必须试着从最基本的层次开始跟孩子互动，譬如：获得他的注意力、跟他建立有趣且愉快的关系、进行一段持续的沟通过程。请记住一件事：吃东西，牵涉到嘴巴肌肉的运用，某些孩子可能会觉得困难。因此在他开始吃之前，应该协助他提高参与的动机。如果学校的环境让他觉得过度负荷而不肯吃东西，就必须安排全天都接受一对一的互动，否则他可能退缩——不吃东西或参与任何一种活动。一个适合患有“自闭症相关障碍”孩子就读的理想学校，应该能依据每个孩子的个别性，打造合适的教育方案（请参考第二十一章）。

如厕训练

如厕训练可以采用跟尝试新食物一样的基本原则。通常我们建议等到孩子能回答“为什么”的问题时，再积极进行如厕训练；因为他们具备这个能力后，才能真正了解为什么要做这些事，以及做这些事所带来的正向结果，譬如：能够穿上跟爸爸一样的酷裤子。患有“自闭症相关障碍”的孩子，譬如：本章开头提到的卡森，应该再过一段时间才开始如厕训练，因为有特殊需求的孩子通常在四、五岁时（或更晚）才学会回答“为什么”的问句。有些学校会强迫家长训练孩子如厕，不过某些孩子的语言及智力发展都还未达到该有的程度；碰到这种情形，家长必须坚持立场，抵抗来自学校的压力，避免给孩子过度负荷。

不过，有时针对某些患有“自闭症相关障碍”的孩子（特别是那些视觉—空间学习能力优于语言能力的孩子），如果你示范如何使用马桶，且让他们知道用了马桶之后的好处，或许也可以早一点训练他们的如厕能力。重要的是采用轻松、冷静、按部就班、让孩子觉得好玩的方式。如果你已经成功执行了基本的“地板时间”练习，也拥有一个具有互动能力、冷静、能调节自己且快乐的孩子，那么你就能逐渐引进新的经验，帮助孩子在习惯使用马桶的同时，也能变得更具有目标且愿意参与。

如果孩子一直都害怕进到浴室，一开始，你可以只是带他参观浴室，在那里玩一下。你可以在浴室里放一个玩具马桶让孩子使用；他可以同时玩着真马桶和玩具马桶，学着喜欢浴室；放一点音乐或做一些韵律活动，让孩子待在浴室时能够放松心情。或者，第一步可以把小马桶放在他房里或摆着电视机的起居室里，试着让他坐在马桶上。为了让过程能够保持平稳、调节良好且令人愉悦，你的第一个步骤应该要尽量微小。

让孩子采取主动且有操控权，而且能掌握相关的配备，是必须的。不管孩子的语言能力如何，若孩子出现无法控制或过度负荷的恐惧，那么如厕训练就会变成一件困难的任务！因此一开始，我们必须让他居于操控的地位，且能自己做决定，譬如要先用哪一个马桶。让孩子有决定权以及有操控的感觉，绝对影响如厕训练的成功与否！过去一些古老心理学理论所强调的：“如厕训练的方式如何，影响到一个人未来操控性格的养成”，这样的论点虽然已经不再获得大家的全力支持，不过还是有几分道理。孩子过早承受惊吓的经验或陷入与自己身体有关的权力争夺，稍长之后容易出现想要操控每一件事的内心需求，而且不容易信任别人。因此训练孩子如厕的过程中，应该要让孩子有做决定的权利。

同时也要检视孩子的个别差异：他是否对于臀部的碰触非常敏感，因此坐在马桶上会让他不自在、痛苦或觉得冰冷？包着尿布的熟悉感和挤压感会令他感到舒适吗？你可以在马桶上铺一块布，让他觉得温暖些。另外有些孩子对于声音比较敏感，因为害怕冲马桶的声音而不敢进浴室。碰到这种状况，你可以等到孩子离开浴室后再冲水：或让他有机会先玩玩马桶，由他操控冲水拉杆，慢慢习惯水的声音。有些孩子则

害怕冲水这件事，学会说话的较大孩子常会提到害怕自己被冲进马桶里或身体的某部分掉下去。有些现实感仍不好的孩子会害怕自己身体的某部分会掉进旋转的水漩涡中。因此，你必须先了解孩子为何焦虑，从实际面来减轻孩子的焦虑感。

对于过度敏感的孩子，有必要建立一套循序渐进的程序或仪式。不过，有时以仪式化、可预测的例行方式做事，也可能招致相反的结果；强调太固定的形态，会让孩子只顾守旧，而不愿尝试新的方式。互动经验可以帮助孩子更有弹性，你可协助孩子做他想做的事，以制造更多的互动机会。过度敏感的孩子若害怕马桶，一开始可以先让他包着尿布坐在儿童用的小马桶上，或许会让他感到自在一些。只要让他习惯包着尿布坐在马桶上排便或尿尿；接着再逐渐松开尿布，让尿布掉到马桶里，最后完全可以拿掉尿布。

动作计划或动作顺序排列能力有问题的孩子，更难学会使用马桶；他们无法同时依序做出两或三个步骤的事情。脱下裤子、坐在马桶上、放松身体、排出尿尿这一连串的动作，常令他们非常困扰且具挑战性。碰到这种状况，你必须以非常缓慢的步骤来协助孩子。将四个步骤的行动再细分成好几个只含一个步骤的动作；态度要尽量缓和，有时也可以藉由一些放松心情听音乐或轻松的对话，让孩子了解自己该做些什么。

对于某些平衡感及协调有问题的孩子来说，双腿悬空坐在大人的马桶上，身体摇摇晃晃的感觉会令他们感到害怕；他们害怕跌到地上或掉进马桶里。使用适合儿童的小马桶或有个大人陪在旁边抱住他或牵他的手，可以给他安全感，放心学习这个新技能。有时也可握住孩子的手，同时规律地摆动，也可帮助孩子学习放松括约肌。

孩子若有严重的动作计划及顺序排列能力的问题，父母需要找一位受过完整训练的好职能治疗师协助，以界定出孩子个别的感觉调节障碍。治疗师可指出孩子的姿势不稳定性——孩子平衡感及协调性的实际表现，以及放松括约肌和依序排列多个行动步骤的能力。在还未开始如厕训练之前，治疗师就可协助家长增强孩子这些能力的发展。

另一方面，对感觉刺激反应过低的孩子常无法感觉自己要尿尿或大便，因为他们的身体对感觉信息的敏锐度不够，所以常就解在尿布或裤子里。因此，协助他们辨识出想尿或解大便的感觉，就非常重要。你可以安排几天的时间，孩子喝下很多水后，你可以频繁检查，他是否需要解一点点尿、适量、多量，或毫无尿意？有时孩子会感到惊讶：他一点也不感觉要尿，却忽然喊着：“妈咪，我快要尿出来了！”这时你不要生气，也不需认为孩子故意要为难你，只要告诉他：“哇，有时尿尿真的会偷偷跑来！”然后帮助他到浴室里。以支持的态度来协助孩子，他会越来越善于辨识想解尿的感觉。你也可以同时协助一个反应过低的孩子更有能力辨识所有的感觉刺激——疲倦、饥饿、快乐或悲伤的感觉。你越能尊重他描述自己身体状态的方式，当他想尿尿或解大便时，就越能掌握到自己身体的实际感觉。

前面提过，孩子学会回答“为什么”的问句时，他就开始能了解因果关系：如果我拉一下抽水马桶的拉杆，就会出现很大的声音；如果我脱掉尿布，尿尿就会滴到地板上；如果我坐在这里，尿尿或大便就会掉进小马桶里。孩子能了解这一点，你就可以跟他讨论，帮助他掌握到这个新经验。由于孩子这时已经会说一些话了，或许他会告诉你比较喜欢坐在有卡通图案的儿童马桶上，而不喜欢大人的马桶，或者他想自己冲水或不想冲水。或许他会抗拒，你可以跟他商量：“如果你只要试着解一点点，我们就可以到后院玩水。”

此外，因为孩子已经会玩假扮游戏了，你可以准备一些人偶、动物玩偶或士兵等玩具，在如厕训练时搭配使用（不管是直接或间接方式）。你甚至可以让小人偶假装上厕所，然后真的冲水，孩子都会喜欢玩这样的游戏。你带入这个新经验时，得注意进行“地板时间”时，也加入与这个新挑战相关的主题。孩子生命中的任何一个重要部分，都会出现在他的游戏当中。

或许你也会看到操控或攻击之类的议题。举个例子：有个小男孩开始玩潜水艇游戏时，总是神秘兮兮且躲在水面底下。在治疗单元里，我跟他一起玩时，鼓励他表达对于潜水艇互斗的内心感受。这样的主题让他比较自在，突然之间，潜水艇变成一艘战舰，甲板上还有枪炮和火箭发射器，陈列在户外。同一时候，

他也开始比较适应坐在马桶上尿尿；到浴室的动作提高了他对于自己攻击企图的焦虑感，而这原本就像潜水艇一样藏在内心里，如今却公开出来，就像战舰一样。我们绝不会在假扮游戏中直接谈到如厕训练或马桶的相关议题；他越来越适应自我肯定，与如厕训练相关的权力斗争自然就减缓了！他不再那么抗拒，也较能自我肯定，愿意让别人知道他的需求，且能与父母一起协商事情。

某些个案用得不错的一个方法，是让孩子不包尿布到处走动，并安排一个孩子到处弄脏也没大碍的房间；同时请父母拿着马桶跟在孩子后面。只要孩子出现任何想尿尿的举动，父母很快就把马桶递过去。几天后，有些父母提到，孩子能知道自己要尿尿或解大便时，可以使用这个马桶。当然也有些父母觉得完全无效，或无法忍受提着马桶跟在孩子后面的感觉。

当好天气，孩子在外面玩时，可以不要包尿布。放一个马桶在外面，看看孩子是否会注意到，且想尿时会不会跑去坐在马桶上。如果你没有那么焦虑，且制造一些容易成功的机会，孩子或许会感觉：“哇，或许我做得好。”待在外头或许使你不必担心地板被孩子弄脏，难以清理干净。

不管用哪一种方法，主要重点是让孩子能够保持冷静及合作，你再协助他能够自我肯定——也就是说，可以负责自己在浴室里的经验——之后，再逐渐鼓励他尝试更多新的经验。只要你不给孩子太大压力而形成权力斗争，你必定会有收获；因为你能遵循这些方法，就有助于孩子精熟全面的发展能力。

我们希望这些方法能带给孩子愉快和成就感，而不是害怕的感觉，虽然需要花很长时间也在所不惜。请记住：许多孩子出现羞耻感和负面自尊感，最大原因来自“我无法控制自己”的感觉。一个孩子最初的羞耻感和尴尬感，大都来自进食、如厕训练或追求基本需求的经验；至于一些很棒的经验——譬如：学习绑鞋带、看书或跳舞等——则源自能掌控自己身体的感觉。“吃及上厕所”这两件事，是最基本且必要的身体功能，因此我们要尽量让他们有愉快及能掌控的经验。

穿脱衣服

很多父母抱怨，帮孩子换脱衣服时，他们老是不肯合作或非常挑剔衣物。孩子不肯穿上袜子或根本不想穿衣服，早上为了赶校车或家长要赶着上班，只好强逼孩子穿上衣服，因此整个早上就充斥着哭叫、斥责的权力争斗气氛，对每个人都是恶梦一场；而患有“自闭症相关障碍”孩子的反应更是激烈！

同样道理，你要教孩子学习穿衣服的新技能时，应该先进行“地板时间”，直到孩子表现快乐且愿意合作，而且照顾者也开心。接着，必须考量孩子的个别差异；孩子不愿穿衣服，是否对于触觉刺激比较敏感，只能接受某些质地的衣物？或只喜欢紧身衣物，相对于宽松的衣物，更能带给他扎实的感觉？或因为视觉的敏感性，只喜欢某些固定的颜色？

请记住：一个处于惊恐状态的孩子绝对不可能跟别人合作！所以，如果你早上的时间过于匆促，那么就注定要输这场球了。最好选在有充裕时间的下午或傍晚时刻，跟孩子一起商讨并做选择（这时不需考虑孩子是否处在最佳状态）。你可以告诉孩子：“来，我们来挑选明天要穿的衣服。”然后在房间里摊开所有要让孩子挑选的衣物。你也必须以循序的方式练习穿脱衣服的能力；可以先从玩偶的假扮游戏开始或让孩子帮你打扮，这样孩子就能练习做出选择及操控的能力。两人能够确实合作并纳入假扮游戏：帮玩偶穿衣服，看看它喜欢什么衣服，穿上后的感觉如何。然后以很小的步骤鼓励孩子采取主导；如果在第一天他能穿上一只袜子或衬衫的一边袖子，就已经很棒了！问问他：“我可以帮你穿另一边吗？”帮他忙时，可以由他来指挥。请尽量慢慢来；如果孩子要上学或你赶着上班，不妨早一点叫他起床，免得时间太赶了！

你努力让孩子学习新技能——不管是尝试新食物、如厕训练、穿脱衣服，或其他任何事情时，必须先记住一件重要的事：一定要避免引起权力斗争。孩子是他自己身体的主人，如果他的身体能够投入，那么他就一定是赢家。你不能强迫他做任何你想要他做的事；所以如果你碰到挫折，先冷静下来，从一数到

十，做个深呼吸，放松下来。然后回到最基本的原则：先从孩子喜欢的事开始，建立一个冷静、合作、问题解决的态度，然后再慢慢带进新的经验。请记住：你必须成为孩子能够信任的好搭档！

第二十五章 行为问题

五岁的泰勒，被诊断为广泛性发展障碍及“自闭症相关障碍”，平常总是乖巧可爱且温和的模样。不过妹妹出生以后，泰勒变得很会攻击；妹妹两、三岁后，泰勒时常打她、推她或踢她，惹她哭似乎带给他很大乐趣；即使父母带着兄妹两人一起进行“地板时间”时，也会出现这些行为。父母一筹莫展，不知如何处理这个问题。

天下父母都希望自己的孩子个性甜美、温和、具有同理心又有很好的自制力；同时又希望孩子能够自我肯定、具有创造力、好奇心及领袖气质，或至少能善于应付身边的各项挑战。不过，有许多父母却得面对自己的孩子喜怒无常、悲伤或忧郁，或过度闹别扭——甚至打、推、咬同伴。若是患有“自闭症相关障碍”或其他特殊需求的孩子出现这些问题，常常会比较难处理，因为这些孩子往往无法顺利表达自己的内心感受（不管是用口语或其他方式）。对于孩子或父母双方，都是很受挫的状况！

我们该如何帮助这些患有“自闭症相关障碍”的孩子学会控制心情及攻击行为、调节自己的行为，转变为一个温和、能关怀别人的个体？这里有一个最重要的原则：必须避免只强调改变这些行为。面对孩子的问题，常驱使父母只想建立一个完整的方案来约束冲动、攻击、喜怒无常或闹别扭的行为。不过如果我们只做这些，而没有建立健康行为的基础，结果一定令人不满意！我们虽能减少某些不好的行为，不过就像洪水冲破堤坝一样，水就会流窜到其他地方。孩子虽然停止推挤，却转而咬人，或从攻击转变为悲伤。

一种双重的方法

帮助孩子克服负向行为的同时，也必须教导他们能够尊重、同理及解读别人的信号（这样他才会知道什么时候可以表现更自我肯定，什么时候必须更小心翼翼）。奖赏孩子的好行为、利用酬赏物，都是设定限制及给予指导的方法之一；不过却没有给孩子基本的建议，让他们知道如何赢得这些奖赏，或如何回应一个复杂的社交情境。因此，孩子必须有很多机会可以练习情绪示意的能力。如果我们藉由奖赏及设定限制的方法处理问题行为，同时又能给孩子机会练习这种能力，那么就可以帮助孩子建立沟通、思考，以及以正确方式与人连结的基础能力。这是一个高标准的要求，不过若只做其中一项而漏掉另一项，都不算完成任务！

为了能同时达到这两个目标，我们必须先了解一般的孩子如何学习调节自己的行为及情绪。当然，患有“自闭症相关障碍”或信息处理问题的孩子，也能学习这些基本技能；每个孩子的学习路径，取决于其个别的生理状态及神经系统运作模式。

通常，孩子藉由互动及关系来调节自己的情绪及行为。婴儿能展露概括性或极端的模式：小婴儿会表现兴奋、哭泣，或甚至表现出一点攻击或冲动；通常会在五到十个月之间，出现较多的互动。他们开始会

解读父母或照顾者的脸部表情，也会交换情绪的信号：妈咪微笑，小婴儿跟着笑；妈咪皱眉头，小婴儿也皱眉头。

九个月大时，这种互动越趋复杂。孩子开始会生气，并发出“呢呢呢”的生气声音，表示他肚子饿了，要吃东西。爸爸看到了，为避免孩子情绪升高而大发脾气，以一种非常和缓的口气说：“喔，我的小宝贝生气了！”婴儿的声音很快从“呢呢呢”转成“啊啊啊”；他伸手去拿食物，带着愉快的笑容，而爸爸也回他一个笑容，两个人就来回交换信号。

十四个月时，孩子开始会爬及蹒跚走路，他可能想去找一个被藏起来的東西。妈妈告诉他“不行，不行”，小孩开始发出“呢呢呢”的声音，似乎要发脾气！妈妈以一种和缓的声音问他：“给你这个好吗？”给他一个取代的东西；这时孩子可能会点头或发出不同的声音或动作，接受妈妈的协商。大部分时候，孩子会自我调节。他不会发脾气，因为自己能够传达内心的欲望，而妈妈也会回复他——“我可以给你一样东西，让你感觉好一点，你可以拥有其他东西。”即使父母必须设定限制，不会提供其他代替物，他们还是可以用一种和缓的口气来反调节孩子的情绪。

当小婴儿生气、具攻击性或过度刺激，我们可以向下调节，或用和缓的声调、面部表情及肢体动作来安抚他。这种安抚可以做为互动节奏的一部分，让孩子能学习调节激动的情绪。某个婴儿看似悲伤且沮丧，另一方面，又有一点内向且呆板，缺少活力，也没有明显笑容；这时我们可以“向上调节”或振奋他的精神，拉他参与微笑游戏。我们可以使用声音、不同的触碰模式或不同的动作，来玩这个游戏。

对于患有“自闭症相关障碍”或相关信息处理问题的孩子来说，这是一个更困难的过程。举一个例子：渴望感觉刺激的孩子——到处摸东西、碰撞东西、希望参与每一件事——可能对于疼痛毫无感觉！不小心跌倒了，可能不会有太大反应；爬起来继续到处走动，准备再去碰撞不同的东西或人。某个孩子的神经系统渴望感觉刺激时（很多孩子天生具有这种模式，不过也有些孩子是在学习爬行及走路时才发展出这个模式），由于孩子精力非常充沛，因此很难自我调节。

父母必须帮忙孩子克制，同时引导他进入有建设性且精力充沛的互动；孩子可能无法反应太低调的方式。因此，孩子碰到灯罩时，你必须大声说：“喔，不可以，宝宝！不要，不要，不要！”并且用手指着，就好像街角的警察正在指挥交通。孩子可能会大声抗议，发出“呢呢呢呢呢，呢呢呢呢呢，呢呢呢呢呢”的声音，不过透过你的声调及肢体动作，仍然可以提供一个有建设性的互动模式。或许你可以准备一个装满大颗豆子的麻袋，让孩子跳跃进去；或一个压扁的软性玩具，孩子可以跟你一起丢掷。不管采用什么东西，你都必须以一种协调的方式，采取双向互动的节奏进行。

渴望感觉刺激的孩子长大一些后，你可以跟他玩改变互动速度及不同音量的游戏，教导孩子以随时调节强度的方式，学会调节自己发出的声音和动作。孩子利用这样的方式，尽全力学习，就能学到完善的调节能力及自我肯定。他可能还是有一点喜欢冒险，不过已经能稍微控制自己的行为。

有些孩子，容易因太多噪音或触碰，或被其他小孩碰撞，或轻触而过度负荷，这又是另一种障碍。孩子过度负荷时，容易出现推挤、咬别人，或大声尖叫，或大发脾气。碰到这种案例，我们也可以利用上述的原则，不过采用不同的动态：我们要做更多的安抚及调节动作，提供不同的方法让孩子能表达自己过度负荷的感受。等到孩子会说话，我们就可帮助他使用字汇；不过在这之前，我们应该鼓励他用肢体动作指出困扰他的是什么。

在正常的发展过程中，孩子若能精熟这个情绪示意系统，就有能力以建设性方式利用象征和字汇。如果孩子无法建立这个示意系统，他可能就停留在婴儿时期“全有或全无”的反应模式，带着遭遇大灾难的情绪和行为。患有“自闭症相关障碍”的孩子，通常需要较长时间才能建立表达性的示意能力。这些孩子除了对感觉刺激过度反应或反应过低之外，还会有动作计划或顺序排列的问题，由于只能做一些简单的依序动作——微笑、点头、用手指指示，因此较难学习以情绪示意的能力。孩子若有听觉—信息处理能力或语言

能力问题，就无法听到很多声音，因此也不容易发出不同的字汇；因而也会干扰到这个早期的示意系统。孩子由于受到个别生理状态影响而越难学习，也就需要更多早期示意系统的练习机会。孩子学习示意及调节能力时，也同时学习如何调节自己的行为。

危险和攻击行为

三岁以上的孩子，若有严重发展迟缓问题，行为出现攻击性或暴力倾向，或情绪非常悲伤，父母必须立即寻求协助。首先，应该了解孩子的发展阶层：他在一般的互动中，是否会使用字汇，会参与别人及有肢体动作的接触（包括：动作、身体姿势、脸部表情、改变声调等），能否以规律的方式跟你依序进行五十到六十个沟通循环？大约 95% 的时间，我们发现冲动控制问题的孩子并不能完全精熟这个阶段，即使是已经有说话能力、抽象思考且某些科目表现很好的孩子也不例外。孩子在前一阶段只达部分精熟，虽然也能进到目前阶段，不过由于未能完全精熟，就可能留下很多冲动控制及情绪调节的问题；请参考第七章提到的多种加强方法。

设定限制

如果孩子出现攻击或冲动行为，你也必须同时设定限制。协助孩子学习遵守规则及维护安全，是很清楚的目标。有时大人会生气或订下非常严苛的规矩，为了让孩子服从，就用皮带把患有“自闭症相关障碍”的孩子绑住，压着身体强迫他走到浴室，或用其他的约束或强制方法。孩子出现危险行为（与不服从行为相对照），应该依据孩子的发展阶层（而不是他的实际年龄），给予坚持但温和的限制。就像我们应该给每个孩子最少限制的环境一样，我们也应该使用最少限制且适合孩子发展阶层的技巧，教每个孩子学会控制自己的行为且能敏感到别人的需求。

最后，我们需要让孩子能为自己设定限制，了解什么是正确、什么是不正确，并尊重别人的需求。孩子如何学到在足球场里可以推挤，可是教室里就不被允许？孩子透过持续的沟通过程解读照顾者的情绪和信号，学习大人所设定的限制。举一个例子：如果你举起双手，就像警察指挥交通一样——“停止！”即使孩子还不了解“停止”这个字汇，也能学习辨认手势的意思。或者，如果你只是大声说：“哼噢！”或“哼，哼哼！”孩子可能会挑出你话中的信息或信号，并且了解你制止他的是什么事。请记住：不要以严厉的肢体动作警告孩子，否则他一旦太害怕了，可能就火上加油，以攻击行为回应。

要教患有“自闭症相关障碍”的孩子学习认识“限制”，关键是必须以对孩子有意义的方式教他。如果他对触觉或声音刺激过度敏感，或容易过度负荷，那么他会需要被安抚、给予温和的限制，譬如“隔离法”，我们坐在他旁边，用一种抚慰的口气跟他说话，避免生气。一个渴望感觉刺激及动作粗暴的孩子，需要给他更坚定的“隔离”处置，且必要的身体约束。他必须知道你的意思，并且了解一旦超越界线——打人或伤人或破坏东西——的后果。你不需要限制太微小的事情（如：大声说话或以不恰当的方式玩玩具），因为那样就太过度操控孩子了！

对有语言问题的孩子，你必须以非常清楚的方式设定限制，并帮助孩子回应。一定要跟孩子对话，才能让他清楚这是什么状况。如果孩子还不会说话，你可以给他看相关图片；如果他还会利用象征的图片，你也可以用肢体动作，只给他看打破了什么，或妈妈被打到的地方，然后摇着头说“不可以，不可以”，让孩子了解为什么要有限制。孩子慢慢学习成为有目标的前语言沟通者，可以回应这个已成为一部分沟通内容的“限制”。

根据孩子的个别能力来教导合适的“限制”，针对孩子出现的危险或攻击行为，我们建立了一套八个阶段的设定限制程序：

1.提高你的情绪强度及声量，让孩子能注意到你。

2.同时加上设定限制的肢体动作，譬如：举高手臂表示“停止”或“站住”，或摇头说：“不可以！”

3.如果必要，利用一些技巧性的支持，抓着孩子的手或以扎实的力气按压他身体，让他能够专注，且抑住自己的动作。

4.然后尝试用其他能满足其身体冲动的东西吸引他。如果他想挤压某个东西，比如小汽车，不如给他一颗橡皮球。如果他想打你，让他拿一根塑胶棒敲打沙发。

5.如果这些行动还是无法制止孩子的冲动，你可以给予身体的约束。如同上面所述，用最少的限制以约束他的麻烦行为；譬如：抓住孩子，从后面紧紧抱住他，以温和且坚持的态度给予感觉支持，帮助他能上轨道，或握住他的手以规律的方式摆动。做这些动作时，你必须相当了解孩子，知道他什么时候会伸手抓、打或咬人。你可以很快从步骤1进展到步骤4，或许只需短短五秒钟，然后再约束他（有必要的話），直到他能放松下来。不过，有些孩子的身体受到约束，只会让他更活跃。碰到这类孩子，你只要跟他保持身体的距离，用声音鼓励他冷静下来。或者你只需把他挡到安全地点，给他一个可以放松自己的空间，听一些可以静下心来音乐或玩自己喜欢的玩具，以转移他的注意力。步骤5主要就是根据孩子的个别需求，为他制造出一个平稳、受约束的状况。受过感觉统合训练的职能治疗师特别适合协助这个步骤。

6.孩子平静之后，你可以跟他讨论这个状况。主要原则为：“不要火上加油！”所以孩子正在生气或出现攻击行为时，不要跟他说他正在做“错的事情”，这样只会让他更受不了。等到他平静下来，如果他已经有语言能力，跟他讨论：“发生什么事了？为什么你这么做？”你要确定能从孩子的观点了解这整个状况，然后跟他一起解决问题：“下一次如何处理这个状况，不要用打的，可以用讲的吗？”

7.接下来，想出一个合适的处罚方法。譬如：孩子如果越线而打破东西或打人，你可以给他一个处罚，特别是孩子已经不只一次犯同样的错误。第一次犯错时你可以说：“好，他还不太了解。”然后停在步骤6。不过如果以前也发生过同样行为，你就必须给予处罚，或许是不准看某个喜欢的电视节目或吃某个点心；你也可以要他清理弄脏的地板或多做一些额外的打扫；当然也可以给予“隔离”，让孩子中断正在做的事，只是安静跟你坐在房里，不过尽量不要把他孤立起来。尤其是患有“自闭症相关障碍”的孩子，正需要学习与别人连结，孤立他就等于阻碍了他的发展！将患有“自闭症相关障碍”的孩子关在自己房里，其实是很不利于发展的一种经验；只要求他安静跟你坐在房里或中断他的活动，通常就足够了。此外，也要避免剥夺对他发展有益的活动，譬如：与同龄人一起玩游戏约会。每个家庭认为的最好处罚方法各不相同；其实什么方法并不重要，只要父母或照顾的大人取得协议即可，因为若孩子感觉到大人之间失和，往往会令他焦虑。还有，处罚方法不能让孩子感到太惊讶！家庭制定的规则——关于不准打人、咬人、推人及打破东西等内容，应该要事先协议。若是孩子已识字，可以贴在冰箱门上。若是孩子还不会说话，可以同时用图片及肢体动作显示处罚的内容，并加上口头告诉他“不可以”。等到孩子冷静之后，你可以告诉他：“宝贝，我知道你并不喜欢这样，不过你已经超出范围了；根据我们以前讨论的，你觉得应该怎样做才适合？”这样，孩子也能预期自己可能会接受到什么处罚。你可以成为一个“好警察”，即使你也不喜欢处罚；不过孩子若超过界线，你还是不得不这么做。就长远而言，这会让他们感到安全。学校里的处罚不同于家里；老师和助理应该要取得协议。

8.接下来的目标，是协助孩子加强双向沟通能力，特别是肢体动作的沟通，以避免进行前面这七个步骤。譬如：孩子可以学习做出生气表情、举起拳头、学着说“我生气了！”而不再打人。孩子若是越线，你可以先建立他的责任感，以较小步骤且较少指责的方式教他认识规则。找一些机会让孩子可以做一些像捡玩具的工作。或许如果你捡三样，他才捡起一样；他只想做自己想做的事。下一次，他捡两样，你也捡两样；然后，他捡了三样，你只需捡一样；最后，他把四样通通捡起来。透过肢体的互动或语言（如果孩子

会说些词汇：“来吧——我们把所有的积木都收进盒子里！”），慢慢帮助孩子能够负责任。可以用游戏的方式持续跟他互动，建立游戏的规则（“黄色的先开始！”），让孩子慢慢学会遵守提示及规则。在这种半结构或问题解决的游戏里，可以包括定有许多规则的游戏、找宝藏等等，孩子必须遵守你的指引及提示。孩子想做危险或不恰当的行为时，“地板时间”也可以提供机会安排“设定限制”的互动。

“只要出现好行为，就给点数或星星，可以换取某些特权”——这种奖赏方式能协助孩子了解整个系统，并学习遵守规则和限制。

帮助孩子学习自我调节及同理

你在训练孩子时，应该尽量觉察并反省自己的情绪。保持轻松且好玩的心情，根据孩子的感觉反应模式、动作计划能力、语言及听觉信息处理技能、理解自己所看到的事物的能力等等，为他打造合适的互动模式。与患有“自闭症相关障碍”的孩子互动，特别要注意声调。想要跟他们持续一段较长的沟通过程时，很容易陷入尖锐又绝望的声调，而不是带着强制且精力充沛的声音。你不需用很大的声音才能具有强制性；一个尖锐的单调声音虽然大声，且暂时能吸引孩子注意，但是并不能拉他进来。相反地，声音当中应该带着感情——生动且有一定强度——不过却是非常柔和。

一个能自我调节的人，能够以适当的行为回应外在环境。在体育场里可以横冲直撞，在教堂里就必须安静；在家里是一个样子，到刚认识的朋友家则必须是另一个样子。第九章提过，为了能够从环境中察觉并取得线索，你必须能持续与环境互动。为了认识这个世界及了解规则，你必须持续调整自己，最好的方法就是透过沟通。不管父母具有多么特殊的技巧，重要的是，让患有“自闭症相关障碍”的孩子能够参与一段持续的情绪示意互动过程，这样孩子才能具有现实感。

同理心及关怀，必须先能觉察到别人的情绪，而想要觉察别人情绪的唯一方法，就是解读他们的信号。想要拥有良好的自我肯定能力，你必须能察觉外在环境给了你什么信息——什么时候适合大声喧哗及大吵大闹、什么时候要特别小心及安静；此外也要能解读别人的情绪提示。为了帮助孩子能跟同伴建立好的关系，你必须先评估他喜欢做什么、不喜欢做什么。孩子若在同伴游戏中出现很多攻击行为，常是因为无法解读别人的情绪信号。

孩子若是出现攻击行为（如本章开始提到的泰勒案例），且老是伤害别人，那么他就还没有学到你想灌输给他的价值观，譬如：要对别人好且让别人开心。孩子有自己的信念及行为的理由。碰到这种状况，家长或照顾者也应该检视家庭的气氛，并评估家庭环境中同理心及温暖感的程度。孩子若是喜欢看到别人不高兴或哀伤，或许就需要协助他处理与“依赖”及“温暖”等议题相关的情绪信号，譬如：抚慰、拥抱、挑逗感情的眼神。这时必须探讨家庭中温柔情感的部分，以及是否每天能跟孩子有许多温暖的互动经验？

有时，一个已经会发出情绪信号、能够与人协商且自我调节的孩子，若碰到新的挫折或挑战，比如弟妹出生，可能会退步到前互动时期。这时，应该多增加一对一的“地板时间”练习，以处理这个状况。父母或家长可以制造出类似孩子所经验的真实受挫情节，协助他回复已经会的基本能力。譬如：爸爸藏起孩子喜欢的某个玩具，并且告诉他：“轮到我了，所以我不想再让你玩了！”等到孩子有一点烦躁，挫折感开始升高时，父母试着安抚他并与其展开互动——告诉他：“好，我们来看看，你可以玩这个吗？”在孩子开始粗暴撞人或打人之前，试着延伸一点他的协商能力。这个过程要以非常缓慢、温和的方式进行，而且绝对要配合孩子的个别差异。如果孩子遭遇的是弟妹出生的问题，父母也可以先利用玩偶，扮演带来麻烦的弟妹，然后再带入真正的弟妹，刚开始几分钟先合并真人及玩偶，然后再逐渐增加真人的参与时间。

同样地，我们的方法虽强调处理立即性的议题，给予限制及后果，并提供奖赏；不过也同时处理发出情绪信号的基本能力（透过安抚、调节互动等方式）。父母可以同时参与，也可以请兄弟、老师或关心孩

子的治疗师参与。这个方法适用于患有“自闭症相关障碍”、学习问题的孩子，或任何只有行为问题但没有语言、学习或沟通问题的孩子。

抗拒

有时问题并不在攻击，而是在他的反抗心态；他对每件事都是：“不要、不要、不要！”我们希望这只是正常发展的暂时状况（大约两岁左右）：这时孩子开始有了自我的意识。我们可以根据孩子的沟通能力，真心接受他的“不要”，并找出“不要”的真正涵义，才能进一步跟他互动。你需要找出“不要”的背后理由——他不想吃意大利面，想吃热狗。通常如果孩子常说“不要”，代表他需要有更多自己做决定的机会。他需要有表决权，“不要”就是他的表决！我们要处理的议题是，有没有机会跟他协商，或是否能给他几个选择项目让他挑选。DIR 疗法中，我们只会为某些必要的议题作战；我们不想操控孩子所做的每件事，而且如果孩子有自己的意见，我们很欢迎。所以请挑选真正需要作战的“不要”事件！

有时你也可以用戏谑的方式处理孩子的抗拒，或转换成一种问题解决的状况：“如果每件事都‘不要’，那么我们可以做什么呢？”把它当作一个机会，跟孩子辩论或有一段较长的对话，以了解主要的理由。给孩子机会说出自己不想做的理由之后，你先同理他的想法，然后以安抚的口气告诉他：“亲爱的，我们现在必须做这件事。”如果孩子对某个特别状况感到焦虑，或如果他们一向容易紧张，那么他们可能不会喜欢“惊奇”，容易变得非常操控，且利用“不要”来处理自己的焦虑。这时你可以采用戏谑的方式：“是的，先生！是的，将军！”如果他非做此事不可，请给他很多支持并且耐心诱导他。

你也可以给他一个奖品，因为他是最棒的“不要”先生，或全世界中最会说“我不会做”的人！对孩子来说，没有一件事比得过“最棒”，即使是最棒的“不要”或“我不会”！你用一种有趣的方式让孩子知道自己正在做什么（“你是全世界最好的‘不要’家伙！”），如果他能了解，就能将场面缓和下来，把一场充满火药味的权力斗争转换成温馨又好玩的游戏。等到气氛转变后，你可以再跟他多玩一点游戏：如果他喜欢吃巧克力饼干，你可以跟他说：“嘿，你想不想吃巧克力饼干？要或不要？不过别忘记你是‘不要’先生，你只能回答‘不要’喔！”那么他会陷入两难，这时你就可以偷笑了！重要的是：你要以安抚的温暖态度及利用很多的互动，来对付孩子的抗拒。

将“问题”转化为“机会”

我们可以将问题行为视为是可以建立优势的机会，不只要问如何改变孩子的行为，还要看看是否能补足孩子的哪些基本发展能力，这样他就不会继续使用不好的行为方式。譬如：孩子遇到转换状况就会发脾气，因为他还没有足够弹性应付环境的快速变化。一般情形，孩子若是无法应付转换状况，就无法持续双向的肢体动作互动过程，所以跟人连结的方式往往只是片段零落的；因为他们无法利用肢体动作持续处理这个转换状况，因而掉进发脾气的漩涡里（第二十七章会进一步讨论）。碰到这些情形，我们建议多多利用“地板时间”，建立持续较久的互动，帮助孩子能以肢体动作表达自己的需求，慢慢能预期及熟悉转换的状况（“慢下来——我需要时间适应房内的嘈杂声”）。如果他能精熟遗漏的基础能力，就更有能力应付改变，也就不需要花那么多脾气了。

第二十六章 应付各种情绪感受

六岁的泰拉，被诊断为亚斯伯格症，常出现很多负向情绪。如果碰到她自己或她关心的人哭泣时，特别容易令她发脾气，而且即使自己受伤了也常忍住不哭。她也无法忍受看到电影或故事中的主角出现不愉快的事，这容易令她感到生气而不是难过。父母希望知道如何帮助泰拉处理悲伤情绪。

我们该如何协助患有“自闭症相关障碍”的孩子察觉到自己的情绪感受，并学习以建设性且有利的方式处理这些情绪，特别是一些强烈的情绪？其实有很多方法可以帮助一个人更熟悉自己的情绪感受；有能力标定、辨识并讨论这些感受；而且最重要的是，能够用这些感受做为社交互动的工具（亦即解读及回应别人的感受），且避免因实际表现出这些感受而过度负荷（特别是负向的情绪，譬如：愤怒、哀伤、沮丧、忧虑及害怕等）。患有“自闭症相关障碍”的孩子更难应付这些强烈的情绪感受，他们需要学习一些建设性的因应方式。

观察患有“自闭症相关障碍”的孩子，我们看到一些两岁左右的孩子，想要跟你亲近时，只能爬到你身上抱住你，不像有些孩子会挑逗你、露出笑容、发出一些可爱的声音逗弄你。有些两、三岁的孩子，生气时就只会咬人或伸手打人；有些则会以严厉的口气或手势表示自己生气了。他们会用手势指出自己想要的东西，也会做出生气的“动作”说明自己现在就要；而你也可以跟他们协商，告诉他们必须再等一会儿。

这种发出内心感受信息的能力——不是以遭受天大灾难而影响整个身体的方式表达，譬如：咬人、打人或自我沉迷及退缩等方式——是处理情绪感受的第一个步骤。我们能协助孩子达到第一个步骤，就可以进到第二个步骤：认识及应付这些情绪感受——包括：使用词汇、象征，或在游戏中以假扮的方式呈现出这些感受。举个例子：玩偶可以彼此打架或拥抱，妈咪玩偶可以问婴儿玩偶：“为什么你生气了？”或“你想要什么？”这时孩子就有较高层次的情绪表达方式及应付方式。如果孩子因为另一个小孩生气，他可以拿某个玩偶打另一个玩偶以发泄怒气。

愤怒

许多父母担心，如果他们跟孩子演出攻击的情绪感受，这种假扮的剧情或许会鼓励孩子更有攻击性。不过事实胜于雄辩，如果你不能帮助孩子用想像方式或词汇表达出感受，他就只好用实际行动表现出来。感受就会一直存在着；愤怒或害怕，就跟爱、好奇或其他温暖感受一样，都是个人生活当中的一部分。如果孩子能够将这些感受转换成想法，他就不必透过行动表现，或必须压抑，因而造成紧张、焦虑及冲动的表现。

因此，透过游戏表达某种情绪——尤其是强烈的感受——绝对会对孩子有帮助。不过，一个只会反复打玩偶、扯破他的腿，或用它来破坏东西的孩子，跟一个会制造出想像情节（玩偶因为被抢走玩具而生气）的孩子，两者之间确实有差异。孩子若只会殴打或扯坏玩偶，他就不会玩假扮游戏；他就只会利用玩偶直接表达出愤怒情绪，就跟他打别人或摔破盘子的行为没有两样。这个孩子还是以全有或全无的模式处理事情。

演出攻击的剧情，编造的剧情可能是：有人抢了孩子的玩具，孩子生气了，不过最后两人言归于好。或是另一个剧情：妈咪玩偶没空理会婴儿玩偶，小宝宝生气了，接着有别的事情发生了。真正的想像游戏会制造出深度及细致度越来越好的故事内容。因此，如果孩子只会反复表现某种感觉，就要协助他说出主角为何做这些事的理由，以发展更深度且更复杂的剧情。

你并不需要编造很好的剧情。如果孩子演出两个士兵正在打仗或两个老师争辩的情节，你不需改变这个内容，只需增添更多的情节；问他：“他们为什么争吵？”“接着会发生什么事？”如果你能采用同理心，孩子最后一定能表达出生气以外的情绪感受——如：温暖、爱或合作等。如果你只想改变剧情，说：“难道他们不应该对彼此好一点？”或“我们一起来修补玩偶断掉的腿。”那么你就是掌控剧情的发展，而不是由孩子主导。真正的假扮游戏是由孩子主导，你只是帮助他加深及丰富剧情，最后达到情绪的平衡和更多的情绪表达。

我们帮助孩子在假扮游戏中尝试表现攻击行为，并逐渐感到自在，这是建立良好坚持态度的正确方法。同时，我们也希望能建立妥善调节及约束攻击行为的个性发展。如果孩子的玩偶因为你的玩偶生气，想用皮带打它的鼻子，你就问他：“为什么你要打我？我对你做了什么？”如果孩子开始撞击玩偶，或出现身体攻击，你就必须减缓所有的动作，尽量保持柔和及安抚的声音；不过继续处理攻击的主题，转换到比较具有调节效果的情绪基调。

孩子学到假扮游戏及知道回答“为什么”的问句后，你就可以开始一些与现实生活相关的对话，协助孩子探索并标出情绪感受。你可以问他：“你喜欢跟强尼一起玩吗？”或“玛莉抢走你的玩具，你觉得如何？”如果孩子回答感到快乐或生气，你可以接下来问他：“哇，你觉得生气时，会做些什么事？”孩子描述自己的感受以及最后会做些什么，就已经开始学习将自己的情绪感受与接连而发生的行为连结在一起。你只需关心孩子一天的生活与出现的感受和行为，就可以协助他建立表达及应付情绪感受的能力。我们常常低估一些闲聊内容（这种对话可能出现在车子里、在浴缸里、晚餐时间等等）的价值。如果你能关心孩子的生活，只要你不操控整个谈话内容或问些跟课业相关的问题，他们会很喜欢这样的对话。

超越“基于真实的对话”的能力，取决于较高的情绪表达及因应能力。我们可以跟孩子玩“想一想明天”的游戏，帮助孩子预期明天可能会发生的事，以及可能出现的情绪感受。孩子藉由这种方式，准备好面对即将发生的事，因此事情发生后不会太感惊讶。对于有困难处理某些情绪感受的孩子来说，这是一个很棒的技术；因为他们在学校很容易感到难过或出现攻击行为，或因为太兴奋而抢先别的孩子大声回答问题，或因兴奋而做出推挤或撞到别人的举动。

跟孩子玩这个游戏，我们可以提出超越真实的话题，问他：“哇，我们一起想想明天会发生什么事，你可以告诉我明天可能发生哪些不错或你会喜欢的事？”让孩子描述一些会让他高兴的事，然后再问他：“等一下或明天会不会出现一些困难的事，或你不希望发生的事？”孩子也许会说，希望哥哥不要欺负他，或老师不要考试，或教室里不要那么吵闹。

如果他想不出来，你可以提示他；譬如：“你昨天告诉我，老师给你的点心太少；你觉得可能再发生同样的事吗？”或“昨天你告诉我运动场有个孩子不让你玩他的球。”……。主要目标就在帮助孩子能预先想出一个具有挑战性的情况。一旦你能找到某件事，孩子就可多描述一些（即使在你的协助之下也无妨），看看他是否能清楚描绘出整个情景。有时孩子需要闭上眼睛才能想像；有时也能张开眼睛想像。有些孩子喜欢用蜡笔、铅笔或圆珠笔画出来；也有些孩子会用行动演出来。不管用什么方式，就是帮助孩子能清楚描述出在这种情况下的感觉。看看你是否能帮助他变成善于描写自己内心感受的诗人，能够以具有深度又细致的方式描述自己的内心世界。

因此，如果孩子只是说“我生气了”，你可以问他：“这是什么感觉呢？”跟孩子用一样的字汇，不要任意变换成你的字汇。问他：“生气时，你心里的感觉如何？”“我就是生气！”“试着再说说看；每个人生气的方式都不一样；你是什么样子？”最后孩子可能就会说：“我的肌肉感觉很紧”，“我觉得自己想打人”，“我会胃

痛”，或“我觉得自己快要爆炸了”。描述的内容越好且越丰富，孩子学到更多的词汇描述自己的感受——不管是生气、爱或害怕，那么就更能了解自己的情绪感受。有些孩子只能用动作的词汇来描述自己的感受，譬如：“我想打人”；有些孩子利用自己的特性来描述感受：“我就是非常、非常、非常生气。我就是觉得生气，快疯掉了！”还有一些孩子会提到跟感受相关的后果或场面。不必担心孩子如何描述自己的感受；只要帮助他能用更丰富的词汇描述即可。

同时也要帮助孩子描述他认为跟此事有关的其他人会有什么想法。有个孩子跟别的孩子争着用电脑，而起了冲突。这时你可以问他：“你们两个吵架时，你觉得莎拉会有什么感觉？”从这点开始教导孩子同理别人。或者孩子提到妈妈让他生气的某个情况，在他讲完自己的感受之后，你可以问他：“你希望妈妈专心陪你，可是她也需要陪你的小弟弟，你想妈妈会有什么感觉？”不用告诉他妈妈的真正感受，只要询问孩子的想法。你也可以用“苏格拉底式反问法”，譬如：“这是你唯一想到，妈妈可能有的情绪感受吗？有没有其他可能呢？”

等到孩子会形容自己的感受及别人的可能感受之后，再请他说明：当这些情绪升高时，他通常如何处理——与这些情绪感受相关的典型行为。孩子可能说他会推人、撞人、跑走、躲在自己房里等等；接着可以协助孩子探索他为何要做这些事——因为他不想与人对抗，只好跑走，或因为他“不希望别人得到最好的我”，所以动手推人或撞人。

接下来，继续探讨孩子碰到这种状况时，还可以有哪些作为。有其他的选择吗？他还可以用什么方法应付这些情绪感受？你不需要孩子承诺尝试这些方法，我们也不希望听到孩子模仿别人的说词。我们听过太多孩子说“我知道应该用讲的，而不是动手打人”，不过这只是别人教他们讲的话；他们并没有完全肯定这样的说词，第二天还是照常动手打别的孩子。孩子常会对我们说“强尼在运动场打我，我知道自己应该走开”，不过脸上却露出不怀好意的笑容。我们会回应他：“你看起来似乎没有那么肯定这是一个最好的做法。”孩子可能就会告诉你：“没错，如果我这么做，别人就会取笑我，认为我是胆小鬼，所以我绝对不会这么做。不过这是我爸妈要我说的话，所以我就这么说。”因此你应该帮助孩子开动脑筋，想出其他可能的方法。

如果孩子想不出其他的好方法，你可以多问一些问题：“你还可以做什么？一定还有别的方法，让你不会惹上麻烦或逼你必须离开。”或许第一次问他时，他根本不愿意想事情再度发生的状况，不过你可以再提出来，直到他能想出其他的可能方法。如果孩子很难成功做到，你必须尽量花时间跟他讨论，让他能了解自己的感受以及惯用的行为，且可以想出其他可能的方法，然后带领他尝试其中一种比较好的方法，并给予一些正向的回馈，而不能只是针对他的惯用方式予以回应。

如果孩子的状况与攻击行为无关，而是需要更好的策略应付害怕、焦虑或悲伤等情绪，那么新行为本身就会带给孩子奖赏的效果。举例来说：如果孩子碰到别的孩子时会害怕且感到焦虑，帮助他找到一些可以玩在一起，且不会让他害怕的同伴；或者找到学校里具有激励能力的某位老师或协助者。此外，帮孩子找到一些他可以自我安抚的方法。同样情形，针对悲伤情绪，你可以帮助孩子辨识哪些事会引发悲伤情绪，以及找出一些可以让他感觉好一些的步骤。也许父母没有太多时间陪他时，他会感到难过；那么他该如何让父母知道他希望他们能多陪陪他？或许他可以用稍微强硬的方式，让他们愿意将视线由电脑萤幕或报纸移到他身上。所有的孩子都希望父母能够察觉到他们的难过心情，需要他们多给他安慰，不过孩子自己应该学习坚持且勇于表达自己。当孩子多了一点肯定，如果父母愿意给予回应，那么他就会确实感觉自己可以处理难过的情绪——也就不会感到那么无助！

“想一想明天”的游戏——这个游戏以调节情绪的能力作为基础，演出实况，并以非常实际的方式讨论——不只是教孩子应付情绪感受，同时也协助发展语言、认知及社交技巧等能力，以及学会利用越来越健康的方式与家人和同龄人互动的能力。显然，对于有严重语言及关系问题的孩子来说，若能做到以下每个步骤——从学习发出情绪信号与人互动、到运用假扮游戏、到有合乎现实状况的对话、到会玩“想一想明

天”的游戏——就代表孩子有了很大的进步。孩子应付及表达情绪感受的能力越来越好之后，这整个过程就具有自我增强的效果。这些进展虽然不会很快出现——通常要花很多年的时间——不过这却是我们一向鼓励的进展方向！

利用图片或象征，可以帮助还不会说话的孩子学习表达情绪感受。许多电脑器材或沟通辅助策略都可以用来促进孩子表达情绪感受的能力；有一点要特别注意，使用这些工具时，不能只追求全有或全无的答案。问孩子以下问题：“你有多饿？多难过？多兴奋？”鼓励他描述自己情绪感受的内涵。不要让这个活动只能在工作台进行；帮助孩子能利用图片、象征符号或电子仪器等工具，表达他心中确实出现的感受，而且就像使用字汇一样的方便！

孩子做到这部分之后，你可以运用自己的情绪表达——声调、脸部表情以及身体的姿势——帮助他藉由自己的情绪表达方式（即使使用工具也无所谓），表达出自己情绪的特质。听力障碍的人使用手势语言，也可以传达许多情绪内涵：举个例子：“我感到很烦”的手势，可以用轻柔的方式代表只有一点点心烦，若是很用力变换手势，则代表心情非常烦躁。同样情形，若孩子使用沟通辅具，你的回应要尽量生动活泼，以鼓励他也能尽力表达自己的感受。

焦虑感

对于某些患有“自闭症相关障碍”的孩子，特别是对于感觉刺激过度反应者，他们的问题是常常感到焦虑、害怕，且始终认为有什么不好的事会发生。他们常因自己的感觉而过度负荷，而且对自己的情绪有很强烈的反应。他们需要获得肯定，以尝试调整过度负荷的感觉。

一开始，我们希望协助孩子藉由自我疗法（例如：放松肌肉、深呼吸及心中刻划出平静的影像），以保持冷静及稳定的调节状态；当然，绝对少不了一个具有抚慰作用的居家环境。孩子越焦虑、越害怕，父母及环境就必须具有更强的抚慰特质。如果孩子已经会说话，讯问他的意见：“明天我们可以做些什么，能让你过得比较愉快，不再那么害怕？”这个做法主要就是跟他协商出一个令他安心的节奏。同时，由于这些孩子都太注重细枝末节，因此不善于大图像思考。“想一想明天”的游戏对于大图像思考能力很有帮助。

此外，容易忧虑的孩子也常常无法接受生活中具有侵略性的部分；他们害怕出现愤怒的情绪。你可以跟他们讨论引起心烦或生气的情况，让他们比较能接受这些情绪，并且减轻害怕的感觉。如果老师处罚孩子，孩子认为老师不公平，你可以问他：“哇，你觉得如何？我知道你绝对不会这么做，假如你是世界之王，你会怎么做，才能得到老师的公平对待？”孩子（特别是已经会说话的孩子）能分辨这种幻想式谈话以及实际计划一个行动之间的不同，而且面对自己的愤怒情绪时会更自在一些！

害怕自己的情绪感受

就像泰拉一样，很多患有“自闭症相关障碍”或其他发展障碍的孩子，都会害怕自己的情绪感受，譬如难过的心情：因为这些感受会干扰他们，让他们因情绪失控而感到难为情。碰到这种状况，我们希望孩子能学习接受自己的情绪。我们能保持参与、安抚相接纳的态度，孩子就能更放松地面对自己的感受。接着再鼓励孩子透过假扮游戏及对话，详细描述自己的感受。如果孩子说：“喔，我不想哭。”你可以问他：“你不要哭？你不想哭，这会是一种什么样的感觉？当你的身体想哭，而你却制止它哭，这一定很难！”换句话说，也就是同理孩子克制自己感觉的心情，当他描述自己所面对的冲突时，协助他感觉好一些。整个过程，你必须持续调节并安抚孩子，同时维持情绪面的接触。

面对焦虑的孩子，下一个关键步骤是帮助他能更接受自己的坚持。很多孩子若表示自己不想哭或不想难过，其实是他们还不能自在地接受生命中坚持的部分（其中包括应付攻击及愤怒）。我们希望孩子能以一种建设性的方式参与，提出他自己的想法，并且鼓励他能坚持：“哇，我们该怎么帮你感觉好一些？”

同时，在假扮游戏时，要找到机会帮助孩子表达并处理愤怒及攻击的情绪。发展障碍的孩子或许特别害怕攻击的情绪，因为如果他们有动作的障碍，可能就害怕无法控制自己的愤怒；或者如果他们有语言障碍，就无法顺利表达出想说的话。即使是害怕哭泣或表达情绪，也都显示出他们担心自己的愤怒情绪会失去控制。因此，我们可以鼓励孩子利用玩偶演出愤怒的情绪：如果他指出玩偶生气了，很好，接下来问他，玩偶想做些什么？此外，也要留意你跟他之间的互动方式：如果他能更坚持自己的意见，你会想要压制他或继续赞许他很不错？或者你很乐意跟他有一些争辩，这样他才能强烈表达自己的意见？虽然我们不希望孩子用一些不好的字眼或不尊重别人，不过我们希望他能以一种健康的方式，自在表达自己的强烈感觉或想法。要给他更多练习的机会以调节自己的坚持度。

广泛的情绪表达范围和平衡状态

广泛的情绪表达范围和平衡状态，是发展正常功能的两个重要能力，不过两者很难同时达到。我们提到某个孩子或大人是健康的，通常指的是他们能展现各种不同的情绪、能控制及调节这些情绪、如果失去平衡时能重新组合——也就是说，这些人处于“平衡状态”。我们又该如何促进及支持患有“自闭症相关障碍”的孩子能够拥有广泛的情绪表达范围及平衡状态？

第一个原则，是照顾者应该接受孩子从婴儿最早期就出现的所有情绪。换句话说，不要任意假定哪些情绪是好的、哪些是不好的；因为这样会造成限制。如果照顾者先入为主地认为孩子绝对不能表示自己的意见或生气，只能顺服和贴心，那么孩子可能会随时表现出冲动的生气或显得被动且畏缩。同样道理，如果照顾者认为孩子不应该哭泣或害怕，孩子就只会变得更害怕且焦虑，而且更不可能处理好自己的害怕情绪。如果照顾者认为孩子不该老是要求别人或依赖别人，因此就压制了重要的亲密感觉，孩子就会变得更依赖且对别人要求更多，或者只好否定自己的需要，出现假独立的状态，而不是真正的自立自足。

因此，我们应该接纳所有的情绪。如果你有一个两、三岁的孩子，正在试验自己的坚持度，那么你就好好享受跟孩子的这种坚持互动。如果孩子指着架子上的玩具，坚持自己爬上桌子去拿，你不需直接把他抱下来、告诉他“不可以”，而是问他：“我该怎么帮你？”与他互动，鼓励他用肢体动作发出信号，让你知道他想要拿什么东西；然后抱起他，帮他拿到想要的东西。透过这样的方式，孩子的坚持就会是一个安全、与人合作的举动；而不再是一个你必须制止的抗逆行为。主要的重点就在于接纳他的情绪，然后自己也参与到这些情绪当中，并就此议题跟孩子互动。

接着进到第二个原则：提供结构和指引，这样孩子才不会被自己的情绪干扰。我们不希望以过度刺激或威吓孩子的方式，而是以一种协调中带有限制的方式加入孩子的情绪当中。回到想要爬上桌子自己拿到玩具的案例，我们帮助这个孩子以一种安全无虞的方式做这些动作。如果孩子想做的事超过其能力范围且具有危险性，我们就必须设定一些限制——即使会让孩子暂时受挫也没关系！

如果孩子需要拥抱，当然你就抱住他，并跟他交换一些令人感觉温暖的话及肢体动作。如果他还想抱抱，你又必须准备晚餐，那么就会变成一件麻烦事。这时你可以把他放在工作台上，这样你做饭时，他也能靠近你，你在空档时可以亲亲他。这样你就可以找到两全其美的做法，让孩子能获得相同的愉快亲密感；让孩子可以接近你，同时针对他的充沛精力也要设定一些限制。他能藉由这样的方式，交换情绪信号（以后则交换字汇及肢体动作——许多患有“自闭症相关障碍”的孩子，虽然会说话，还是需要用肢体动作及字汇来互动。我们希望也把握到交换肢体动作的部分，并视之为参与及调节所有情绪的一部分能力），并学习好的调节能力。

另外还有一个原则，就是了解孩子的个别差异及你个人的特质。譬如：对于感觉刺激过度反应的孩子常会害怕太大的声音、严厉的声音或太粗暴的行为；不过一些反应过低的孩子则渴望各种感觉经验，不过经历悲伤时，却又很难不同时伴着攻击的感受，因此常会失去控制力。针对感觉反应过度而一直小心翼翼

的孩子，你必须帮助他以一种安全的方式逐渐扩展自己坚持的范围。他可能不想马上玩很耗力气的球类游戏；那么你可以先开始跟他玩比较温和的拍手游戏；几个月之后，这个游戏可演变成小型的腕力竞赛。同样道理，一个杂乱无章的孩子，面对亲密关系时，可能难以放松且不自在。你可以先跟他一起跑步，并且牵着他的手，然后再转换到比较安静的规律活动，最后两个人可以一起躺在地板上，互相帮忙对方搓背。所以，我们必须根据每个孩子的个别差异，找到适当的路径，让他有机会尝试到所有的情绪。

同时，你也必须留意自己的特性。或许你的感觉信息处理能力一切正常，不过情绪组合的部分可能因成长经验而出现障碍。有些照顾者能自在地表现温暖及亲密的情感，却无法呈现“难看”的情绪（譬如愤怒）；还有一些照顾者面对温柔情绪及“被需要”时，常常手足无措，因此习惯跟别人大声争辩或玩一些粗犷的游戏。问问自己：你能接受哪些情绪？哪些情绪会困扰到你？通常，父母跟孩子在提升发展阶层的进程中，能一起学习经验新的情绪。我们看过许多父母，在他们的人生中，第一次接触到很深刻的亲密关系及同理心，而且是跟自己的孩子一起；同时因为孩子学到坚持态度，让他们体会到自己也应该更接纳这种情绪，因而学到了“坚持”的新涵义！

第二十七章 情绪失控及退化

从技术面来看，情绪失控指的是一个人受到情绪的影响，而完全脱序的过程。我们要怎么帮助一个坐在地上大声尖叫，出现撞头行为，或想打、咬父母，或四处乱跑、情绪失控大哭的孩子——特别是假如他是一个患有“自闭症相关障碍”的孩子，因为有限的语言能力而无法跟他好好讨论这个发作场面？

更具有挑战性的，是了解孩子为什么会出现退化行为，比先前更自我沉迷或更冲动或更难沟通。首先讨论情绪失控。

开始的步骤

孩子处在情绪失控期间，主要的处理原则：“专心帮助孩子冷静下来”，其实非常简单，可是却常常难以遵守。这个时候并不适合对孩子说道理，告诉他因为吃太多糖或抢了妹妹的玩具，所以他必须为这个状况负责；这也不是对他大吼大叫的时机！有时孩子的情绪失控会蔓延：父母试了几秒钟想要安抚孩子，可是因为才刚下班，身体又累又饿，各种压力接踵而来，所以他们也跟着失控了。或者爸爸看到妈妈吼着小男孩，他也开始对妈妈大吼，责怪她只是让问题变得更糟。家里若有其他孩子，看到家中每一个人都在大吼大叫，他吓坏了，也开始大哭。这时，我们就看到四个情绪失控的人！这虽听来有些荒唐，不过却是常见的现象。所以尽量让一次只能有一个人情绪失控。

当孩子情绪失控，你只需假定孩子听不到你的话（因为这常常就是实际状况），无法了解你说了什么，而且感觉自己失控。每个人情绪失控时，都会有很糟的感觉。在孩子情绪失控的当中，千万不要处罚他或设定限制，这么做只会火上加油；这并不是说，在他咬了弟弟或打了你之后，能够安然无事；这指的是必须等到大家都冷静后才给予处罚或设定限制。绝对有很多时间可以讨论这件事，以及让孩子尝到后果——不过绝对不是情绪失控的当下时刻。

还有一个常见的错误，就是忽视孩子的情绪失控问题。有些人认为这个做法可以避免“增强”孩子的情绪失控行为，不过这种想法实在太单纯了，是一个令人摇头叹气的策略。许多患有“自闭症相关障碍”的孩

子，面临的挑战是如何能更参与在关系当中。要巩固孩子的信任感及亲密感，最好的方法是让他了解你一直都在他身边，只要他感到过度负荷，你随时会伸出援手。所以孩子在情绪失控时，你不应该转过身，背对着他。对照“向孩子保证，你永远爱他，他可以依赖你”这个目标，“浇熄孩子的脾气”这个目标就小多了。

“把孩子关在房里，告诉他：当他生气时，你不想陪他在一起”，这样的做法并不恰当！不过，在某些时候，安抚孩子的最好方法是减少感觉刺激的输入，并给他一点空间——或许待在房内的另一端，这样他就不需看着你。我们必须依据每个孩子的个别状况，找出帮助他冷静下来的好方法。某些孩子，需要的是有规律的摇晃动作以及平静、安抚的声音；另外有些孩子，只需要你用平常的音调跟他们说话。即使他们不了解你说的话，你只需冷静重复说：“没关系，我们能平静下来，甜心。”给他一些空间，帮助他能安定。有些孩子只需要你大部分时间保持安静，偶而点个头，告诉他：“我知道这件事很难；我们一起先冷静下来。”

如同我们在第二十五章曾提到的，孩子出手打人，你可以从背后紧紧抱住他，以约束他的行动，并用力压住他，让他能安静下来，而不至于伤害到自己或别人。孩子情绪失控时，记得要确保他的安全；不过随着年龄成长，会越来越难控制。七、八岁孩子已经长得蛮强壮了，至于进入青春期的孩子更是壮硕。（当学校老师碰到孩子情绪失控，孩子如果长得粗壮可能会在情绪失控时出现攻击行为，你若不是魁武的人，最好教室里能有一个强壮的人随时可帮忙。这样一个助手待在现场，会让大家感到安全；他可以是一位志工、助理或老师，而且接受过一些训练，知道如何处理这种状况。）

如果孩子因为被否定而生气，虽然在孩子发脾气之前我们已经有过协商、讨论及妥协，但千万不要因为他发脾气就直接屈服。相反地，应该采用的标准处理方式是对他说：“我们先冷静下来，再继续讨论。”我们肯定畅所欲言的价值，不应该处罚任何哭泣、大吼大叫的行为，因为毕竟我们是在教患有“自闭症相关障碍”的孩子学习沟通及表达情绪。如果孩子想伤害自己、伤害别人或打破东西，他就已经超越该有的界线；那么针对这个行为，就该给他一个处罚。不过第一个重要的步骤，是先帮助孩子能冷静下来。

孩子冷静之后，再给予处罚，或许是剥夺看电视或做某项活动的权利（对于患有“自闭症相关障碍”的孩子，剥夺的时间要尽量少），或要求他做一些额外的打扫工作，给予“隔离”，或任何你觉得适合的处罚。唯一绝对禁止的处罚方法是孤立他。

情绪失控之前的警讯

有些父母提到，总是抓不到孩子情绪失控的原因。不过，其实大部分孩子的情绪失控都是慢慢酝酿出来的，如果我们能抓到警讯，就能在爆发之前协助孩子调节心情。这些征候可能微妙难以捉摸——譬如：下巴收紧、眼神变化、身体姿势或声调改变；或者也可能因某个特殊状况而造成失控，譬如：输掉比赛或玩具被拿走。

如果你看到孩子的情绪开始要失控，如果你看到孩子从 0 升高到 20、30，而你知道到 60 时孩子就会过度负荷，你就得在第一个征候出现时便介入。介入的方式是以一种和缓的声调提醒孩子将要发生的事：“甜心，我看到你有一点生气。”或是将正在做的活动改为比较和缓且有限制的活动。或者，如果孩子想要赢得比赛，问他（如果他已经会说话）：“你真的想赢吗？我们该做些什么，才能让你赢？”让他知道你跟他站在一边。如果孩子的逻辑能力还未完全发展，你们可以根据真实游戏编造出一个想像游戏，只要清楚列出游戏的新规则。如果孩子为了赢得比赛，一再更改规则，你可以用开玩笑的口气说：“喔，我看到：我们并没有在玩‘丢球到篮子里’，我们玩的是‘强尼每丢一次球就得一分，而我必须把球丢到篮子里才能得分’。”这样的形容会让孩子笑了起来。你的目的就在清楚说明规则，又回应到孩子想赢的基本欲望。不必担心孩子不会该项游戏的真正玩法；重要的是他正在学习如何沟通、如何界定自己的愿望，以及如何更具逻辑性。这些都是帮助他能适应现实及玩真正游戏的重要工具。

如果孩子还在前语言阶段，你可以用肢体动作表示你了解他想做什么，并导引他做一个比较和缓且有限制的活动。如果孩子到处乱跑而过度刺激自己，你可以让他做比较缓慢、较有规律的动作，譬如：配合轻柔缓慢的音乐跳舞，或来回轻轻地丢球游戏。

防止情绪失控

我们并不将发脾气或情绪失控行为视为是患有“自闭症相关障碍”孩子的一种坏行为或操控行为，而是当作孩子感觉真正无望的一种指标。孩子的感觉十分混乱，唯一能做的就是踢人、大叫或啜泣。而年幼的孩子往往最不具有掌控自己生活的权力；因此他们总是不了解自己为什么不能做想做的事，或者为什么要做自己不想做的事。

对于一个还没有发展适当认知能力，而足以了解为什么生活中有这么多“不行”的孩子，我们该怎么帮助他？重点在于你并不需要马上对孩子说“不行”，即使最后的答案一样是“不行”！孩子会发脾气，常常是因为知道自己不能做想做的事而生气。你知道你们不会去公园，你知道你不会给他糖果，你知道你不会让他太晚上床睡觉；不过你可以让孩子有表决权，而这个策略可以防止孩子因无助感而情绪失控。

让孩子有机会表达自己的幻想或愿望，而不需急着说“不行”，除非有立即性的危险。了解孩子为什么想做这件事：“喔，你想去公园吗？你想去那儿吹泡泡还是玩球呢？”只是给孩子一个机会谈谈想做的事，也可以安抚到孩子的情绪。如果你鼓励孩子有自己的想法、做个计划，他会觉得你了解他，且相信自己总会有机会到那儿（“做完该做的事之后，就可以去公园”）；因此就比较能忍耐过去常会导致情绪失控的挫折感及需求满足的延迟。

如果孩子在语言阶段，有一个通常有效的策略，就是画出孩子想做的事。让孩子画出秋千架和滑梯，伴随你支持且安抚的声音，可以帮助孩子适应需求延迟满足的心情。如果他对于不熟悉的新状况感到焦虑，画画也可以帮助他处理焦虑情绪。

依照我们的“DIR / 地板时间”模式，发脾气行为跟其他的行为一样，应该拿来作为促进沟通及协商能力的基础。你不要老是说“不行”——这句话只会阻断沟通——我们希望协助孩子能精熟共同的问题解决能力。举一个例子：如果孩子想要打开门出去，你不要马上说：“不可以，现在外面下雨！”而让孩子发脾气；你可以问他：“你想开门出去吗？”如果孩子点头，你再说：“我们先从窗户看看，告诉我，你想出去外面做什么？”透过窗户，你可以指给孩子看，外面正在下雨。你可以打开窗户，把手伸出去，也要孩子伸出手，感觉雨滴到身体，然后解释：“你看，现在下雨，我们身体会湿掉。”你甚至可以让他出去站个一分钟，让身体被雨淋湿一点。如果他还是坚持出去外面打球，你可以给他一颗橡皮球在室内玩，告诉他：“我们先玩这个，等一下再出去玩。”因此，你不必说“不要”，只要透过协商及妥协，也可以防止孩子情绪失控；有时这个方法也可能无效！不过，最后这样的解决方法长期施行下来，可以促进孩子的沟通能力，以及跟你一起解决问题的能力。

如果到了最后你不得不说“不行”，这时孩子可能已经有一点点失控，那么就让他发泄吧！孩子可能在十分钟之前就失控的，而经过你完整交换信息之后，他的失控严重程度已经明显降低，因为至少孩子知道他是被了解的。你知道他想要什么，你也已经尽力向他说明为什么他的愿望无法在这个时刻获得满足。

你应该避免在孩子情绪失控后，立即跟孩子讨论此事。如果孩子已经会说话，确实有必要后再回头来讨论这个事件，你可以说：“哇，今天真不好受！”或“我现在正想着今天早上发生了什么事？”你可以重现这个事件，帮助孩子了解事情的经过，以及讨论下次碰到同样事情时该如何处理。

导致情绪失控及退化行为的可能原因

这个部分要同时讨论情绪失控和退化行为，因为它们具有相同的发生原因。探讨成因，需要一个系统化的观点，有几个显著的因素，包括：孩子承受太多活动、各种身体和情绪的变化，以致造成孩子的冲突及过度刺激。

还有其他一些比较不明显的原因，譬如：有些孩子对化学物质非常敏感，或是新装潢的地板或油漆含有聚氨酯甲酸乙酯。如果暴露在强烈的化学物质之下，大人可能会感到头痛或有一点点烦躁；不过一个敏感的孩子可能就会出现较大的情绪负荷，甚至超过平常的范围。饮食及营养的改变也是一个可能因素，譬如：如果孩子连续几天吃多了含糖或色素食物。有些孩子对糖分非常敏感，或者更清楚地说，葡萄糖大量进入血管，会改变肾上腺素分泌的量。家庭旅游时，吃了太多速食，也会因这类食物含太多防腐剂或其他化学物质而造成问题。环境的改变（较强的光线、邻近社区变得吵杂）或季节变化或过敏，也都会影响到孩子。你可以详细调查孩子的每一种感觉系统，以及是否有任何改变的因素。

药物也会是一个因素；如果孩子服用抗生素，饮料里的糖分及化学物质也会引起不能调节的现象。有时疾病本身——某种细菌或病毒或没有症状的链球菌感染（抽血可发现）——也会造成不能调节。如果孩子情绪失控、退化行为的出现次数增多，又找不到明显原因，不妨重新做一些生化的相关检查。有些孩子的延长睡眠脑电图检查，可以找出造成不能调节的原因。

此外，家庭动态的改变，不管是如戏剧般的意外因素（家人过世或新生婴儿），或一些微妙的因素（亲戚到家里作客，父母面临工作压力），都可能是成因之一。另一个常见的成因则是学校环境的改变。譬如：学校上课时间延长，或某个同学经常欺凌孩子，或某个受到欢迎的助理离职。孩子若容易因吵杂声或视觉刺激而过度负荷，可能需要在助理的陪同下，每小时安排一次散步，让感觉系统有休息的时间。有一些感觉活动，例如：跳跃或丢球，每小时安排十五分钟做这类活动，可以促进孩子的调节能力。如果这些方法还不够，你可能需要让孩子缩短上学时间。当然，跟化学物质相关的问题也可能发生在学校环境里。

找出可能的肇因，就可以做好预防工作。重点就在于设定一个不会让孩子过度负荷的环境。父母可能会问：“我的孩子不是应该学习适应所有的环境吗？”没错，这是最终的目标！等到孩子有能力使用肢体动作或语言沟通，当环境的刺激大过他能负荷的范围时，他就有能力及时提醒父母或照顾者；这时就可以让他学习接触所有不同的环境了！等到他的语言能力进步更多，且有很好的回应能力，可以谈论自己的情绪感受及预测自己的可能反应，这时他就更有能力适应更具挑战性的环境。不过简单来说，我们还是需要尽量避免敏感的孩子过度负荷。

除了找出并改变可能的成因之外，如果孩子经常情绪失控或出现退化行为，最重要的一件事是回到基础点。孩子不只感到过度负荷，也常会伴随失落的感觉。他的空间感（无法想像妈妈就在隔壁房间）、时间感（什么时候要回到家？），以及有结构的想法（缺少逻辑结构，只是一堆零散的想法）可能都会减弱。孩子越觉得失落，且更焦虑，这样的模式也就会成为一种恶性循环。处理的重点是先从基本能力开始，重新建立孩子的安全感；也就是花更多时间在冷静、有调节效果的互动，强调参与、双向的肢体动作交流、问题解决取向的互动等等——让孩子发挥到最好的能力！因此，有必要的话，就减少上学的时间，增加“地板时间”的时段，以更仔细的态度监测孩子与兄弟的互动或探索生物医学的因素。处在压力下的孩子常常容易情绪失控，且出现退化行为；探讨到可能的成因之后，最明智的做法，就是回到基础能力的训练。

第二十八章 建立社交技巧

威尔是一个十岁的阳光男孩，被诊断为亚斯伯格症；他就读于普通班，功课表现一直不错，但交朋友的能力却有困难。虽然父母在“地板时间”时能引起他的注意，不过威尔常退缩到书本、录影带或电脑游戏的世界里。父母不想看到孩子孤单一个人，希望能帮他建立交朋友的能力。

患有“自闭症相关障碍”及其他特殊需求的孩子，常常无法发展比较进阶的社交技能。到了四、五、六年级阶段，虽然语言及课业能力都有明显的进展，许多孩子在社交方面却出现显著的困难。很多人推断这本来就是“自闭症相关障碍”的特性，即使是“高功能”的患者也都有这个问题。不过，如同前面章节所显示的，我们并不这么认为。患有“自闭症相关障碍”的孩子当中，有一小群患者可以发展出高阶的社交技巧——懂得同理别人、能解读情绪信号、与同伴协商事情——甚至能有很杰出的表现。

这样的事实告诉我们，改变对这些孩子的期待，并非不可能。即使孩子因较严重的神经问题而进步速度慢，不过在这些重要的领域——温暖、同情心、与别人建立亲密关系等——也都能进步；所以他们都能以更自然且更有意义的方式发展社交技能。（虽然不一定能相当于实际年龄！）想要以有系统的方式探讨自闭症孩子的社交技能，最好是循着我们提到的六个发展阶段及二个进阶阶段，看看孩子如何同时发展社交技能（就像协助孩子精熟每个里程碑一样）。

请记住：我们的 DIR 疗法并不在强调建立某一特别行为，譬如：注视别人脸孔说你好，或知道如何讲电话。相反地，我们的重点是，希望能依照正常孩子的方式来建立这些特殊孩子的社交技巧。没有人会花时间直接去教一个发展正常的孩子说“你好”，一般孩子会从他的日常生活经验中学到这一点。他听过父母跟别人打招呼，他看到别人时会有温暖的感觉，他看过别人似乎也带着这种温暖的感觉说“你好”，或使用其他的社交问候方式。一个人感觉温暖及快乐时，自然会露出笑容，因此查理叔叔来访时（跟他一起玩是一件有趣的事），两岁的宾就会对他露出开心的笑容，或许也会给他一个大拥抱，而且如果他已经会说话，或许会跟着发出“哈”的音，接着他们就玩在一起了。这些行为透过互动学习、一点模仿，以及社会脉络内的许多相互使用机会，也就自然发生了。

在一般发展中，由情绪来决定表现的行为——一个拥抱或开心的笑容——接着，再以温暖且有实在意义的表情说出类似“嗨”的字眼。因此，建立正常社会发展的第一个原则，就是你必须由下到上，按部就班建立基础。你不可能要一个八岁孩子学习一些特殊的行为，在游戏场里同时与三个小孩协商——其中一个正在取笑他，另一个邀请他玩足球，最后一个则对他做些挑衅的动作。你必须回复到正常的发展顺序来学习事情。

不过，如果孩子有“自闭症相关障碍”或其他发展的问题，我们必须以不同的方式建立学习模式，依照孩子个别的神经系统状况打造适当的互动方式。我们要给孩子较多的练习，并且营造情绪升高的状态，让孩子能运用自己的情绪并与自己的行为连结在一起。孩子进展到较高的发展阶层之后，就能自动学到适当的行为。

注意力

不管是一个月大或五岁的孩子，若想要看到别人的脸、动作及行为，以及听到别人说话的音调，他必须情绪平稳、专注且能注意，同时还要能察觉自己的身体感觉。五岁的孩子，若还未完全精熟这个阶段，处理的基本原则与协助婴儿的方法一样。在“地板时间”内，父母鼓励孩子看着他们，孩子也喜欢看到爸爸妈妈的脸、听到他们的声音；这里，同样是从孩子的兴趣着手。孩子玩拼图时，妈妈藏了一块在手里，当孩子伸手要拿时，会看到她微笑的脸，他必须注意去看妈妈把积木藏在哪一只手。这时就出现了我的同事彼得所称的“分享式注意力”的时刻，也就是指有能力同时注视玩具、父母以及当中所发生的动作。孩子会对妈妈产生兴趣，因为她就是他希望做的事情当中的一部分。

参与

要具有社会性，必须能参与、能自在与别人相处，且喜欢人的世界。通常会先从照顾者开始。“地板时间”游戏也一样能建立这种愉快的互动，这时我们已经不只是单纯地关注于鼓励孩子闪烁的眼神、开心的笑容。如果孩子正在玩士兵玩偶，你可以让这些士兵手舞足蹈跳起舞来（做出让孩子开心的动作）。你试着成为他的开心果——或许可以用腿来充当一座山，让士兵们爬上来。你可以根据孩子能力的个别差异，给他比较多的声音线索或视觉线索。为了避免干扰他正在做的活动，你必须成为这个活动的一部分。如果他只对电脑有兴趣，你可以跟他玩电脑游戏，让孩子觉得更好玩。

沟通

等到孩子达到有目标的沟通，就可以开始以一般的方式建立社交技巧。我们在前面提过如何协助进行一段持续的互动过程，你跟孩子可以交换肢体动作及声音。就像父母会跟一个发展正常的八个月大孩子玩互相发出儿语的游戏，你也可以跟一个还不会说话的五岁自闭症孩子玩相同的游戏。你应该随时鼓励孩子的好奇心、兴趣及坚持，看看能在不给孩子太大挫折或困扰之下，能产生多少个沟通循环。这些互动要有趣味又充满活力！

共享式问题解决

建立复杂的社会协商能力，第一步就是从共享式问题解决能力开始。在此阶段，我们希望产生的互动，能协调孩子与目标满足感之间的平衡，譬如：设置障碍通道，孩子跟着你顺利走过障碍，拿到想要的糖果。你必须同时注重非语言线索及语言部分，因为要精熟社会互动，必须有能解读情绪线索及信号。区辨一个八岁孩子的举动是否符合社会要求，主要是看他有没有能力解读其他孩子发出的微妙线索，而不是不知道某个玩笑会不会引起别人反应。

如果孩子还不能依序产生四、五十个沟通循环（不管是使用语言或肢体动作），他就还没有条件足以精熟复杂的社会情况，因为这些状况需要能解读各种情绪信号，譬如：脸部表情、声音的音调、身体姿势等等。字汇的意义就像是蛋糕上的糖衣。通常我们发现，语言能力还不错可是有社交问题的孩子，虽然从未被诊断为自闭症，却始终无法精熟这个阶段的能力：他们无法以精巧及复杂的情绪及社会信号，连续跟别人交换信息。所以这些孩子必须先能跟父母一起玩、再延伸至同伴，以安排很多练习让他建立解读及回应别人信号的能力。

你是孩子生命中的第一个朋友及玩伴。跟孩子玩，你要表现得像个孩子；行为举止及说话模式都要跟孩子一样：“嗨，不是，这是我的！你要什么？这不公平！”表现出孩子常有的激动情绪，运用孩子常用的社交语言（当你要以父母的角色说话时，就转换成原来的口气）。使用这样的方式，让孩子感到好玩，他就会有欲望且知道自己可以透过这样的方式学习。

在晚餐时间，家人可以有几分钟时间不要交谈，看看是否能够使用肢体动作沟通。如果有人想要某个东西，他可以用手势指示，让别人知道他要多多少，或嫌他拿太多了。只用手势而不交谈，可以协助孩子能注意看其他的人。

有创意且能自发地运用各种想法

为了能建立社交能力，孩子必须学习以特殊的方式使用想法。只是背诵想法及强记一些词句，其实适得其反。孩子的社交能力越有困难，我们就越需要以更好玩且更多的机会，来训练他的自发性互动能力。

有时可以用结构的方式教导某些基础能力，譬如：做一些口语动作活动，以帮助孩子学会使用更多的声音；不过这只是一部分的练习而已！否则，你就只是练习一些孩子原本就会的能力，而无法建立孩子需要的新技能。学习社交技巧，不管孩子的年龄多大，都不能采取从上到下的方式。

假扮游戏是建立孩子想法及发展语言能力的有力工具，而语言的发展也必须根据孩子的需求及欲望。先前提过，孩子学到的许多语言，都是围绕在要如何帮助他可以得到想要东西的相关议题。我们就是教导孩子依据自己的情绪使用想法及词汇。等到孩子开始以创意的方式使用想法，你可以安排一周四次以上的同龄人游戏约会时间，照顾者在旁加强两个孩子彼此之间的游戏互动。这时，孩子不只能解读别的孩子的情绪和社会性肢体动作，也开始能有意义地使用词汇：“我的玩具，不要摸！”虽然可能是负面或不礼貌的词汇，却是发自孩子内心，而且是真正有意义地使用。如果他会说“看这边”，然后把饼干藏到你转身过来的背后，那么就表示他这阶段的发展已经相当不错了！

稍后，他可以学习如何更有礼貌，才能顺利在游戏场玩，或长大成人后能周旋于鸡尾酒会中的不同宾客之中；不过他必须先有有意义地使用语言的能力开始。他不可以用背诵的方式；如果跟同伴一起时，他开始使用背诵的语言，人家就会知道他与众不同。能有意义地使用语言后，才能说笑话、邀请别人到家里玩、跟别人讨论卡通里的趣事，玩游戏时才能说“不行，你要这么做”，以及会处理所有孩子都会碰到的被取笑经验。

当孩子开始跟别的孩子一起玩，父母充当协调者及玩伴，是非常重要的。你们跟别的孩子玩红灯一绿灯游戏时，你可以牵着孩子的手，让他能持续参与游戏。有一个不错的方法，你可以跟孩子一起讨论下一次的约会，问他：“你喜欢做些什么事？”你可以跟他详细讨论，并画出小小蓝图：“喔，你要玩秋千吗？喜欢玩打开洒水器，然后跑着躲水的游戏吗？想要吃点心吗？”后来有没有做这些事并不重要，因为主要的原则就是遵循自发的兴趣及流程。不过如果你碰到瓶颈，或孩子好像没有参与，你可以带入孩子先前提到的想法。预先想像游戏约会的内容，也可以帮助孩子建立“朋友”的概念；即使孩子还在前语言阶段，他也可以具有这个朋友的视觉影像。你可以拍下孩子跟朋友玩的照片，汇集成一本小本子，孩子可以指出“这是我的朋友大卫”，或“这是我学校的朋友”。跟孩子以照片中的内容作为互动主题，就可以讨论他喜欢跟朋友一起做什么，或下次他想玩什么；给孩子机会回顾过去经验，以及展望下一次的约会。

有时父母会问，在游戏约会当中，孩子是否一定得轮流玩？轮流，是很重要的一项社交技巧，很多游戏与习俗有关，不过如果你老是要用轮流的方式来规范互动，可能就会减弱孩子的自发性，以及表达自己内心感受的能力。因此，与其一直采用轮流方式（因为你可能永远得不到真正的互动），不如让孩子有协商的机会（譬如：学习交换——“嗨，你要不要这个？那你可以给我什么？”）；这样的经验能让孩子有机会站在其他孩子的立场。有时候，他们可能无法解决争执的场面。重要的是，孩子们意见不一致时，他们必须等待时，或孩子都得不到自己想要的事物时，你必须给予支持。接着鼓励他们说出感受，并了解不能看出朋友想要什么所产生的后果，以及不被朋友了解的感受。

适合年龄较大孩子练习有意义地使用语言能力的社交团体，应该专注于自然且自发的谈话，即使这样的谈话刚开始时显得笨拙或内容空洞，也没有关系。批评或指责孩子“不可以这样说，要说……”，是一个绝对错误的方式！正确的方式应该就是让孩子能持续自由对话，然后透过互动、透过别人的脸部表情，慢慢了解：什么话能带给别人愉悦感，什么话会惹恼别人，怎么做会得到自己想要的反应。孩子从尝试错误的经验及别人的回馈，开始学习如何社会化自己的语言。

戏剧，是一种很好的团体经验，具有固定的支持效果，且容易带出情绪。你可以组成一个戏剧俱乐部，不管是一个正式的戏剧班，或只是在游戏约会时，几个孩子凑在一起创造或演出一个他们都熟悉的故事。这个做法很适合让孩子一起分享象征式的想法。此外，强调肢体动作的游戏，也可以协助孩子学会解读并回应社会信号——譬如比手画脚的游戏。

以合乎逻辑的方式使用想法

当孩子可以自发且创意地使用想法，就可以开始以比较逻辑性的方式使用想法——回答“为什么”的问句及连结不同的想法。这时孩子可以对别的孩子说：“来，任天堂比大富翁好玩，我们一起来玩任天堂。”或“我们先玩这个，等一下再玩你建议的游戏。”孩子要达到这个阶段，必须先跟照顾者一起，然后在游戏约会中跟同伴一起练习连结不同想法的能力。先学习解读别人的想法、比较别人的想法跟你自己的想法、争论各种想法——属于社会协商能力的基础部分。譬如：可以练习捉迷藏的游戏，三个孩子讨论要一起躲在哪里，你要想办法找到他们，不过他们必须协商如何互相合作，才不会被找到。

学习遵守规则，也是社会技巧的一部分；通常必须加上理解事情的理由——也就是逻辑思考。因此，如果孩子想吃晚餐，他就必须帮忙准备餐具。你可以多多鼓励孩子做这类事情，因为这才是真正参与家庭真实生活的经验。然后他们才能慢慢了解，若要成为社会中的一份子，就必须遵守社会中的规则。

更高层次的思考能力

第十章所提的灰色地带、比较及多元思考能力，都是应付“游戏场政治”（了解某个人在大社会网络中的地位）的必要能力。为了建立这个阶段的协商能力，孩子不只要能够以创意且自发的方式与别的孩子沟通，还要能够衡量自己在这个复杂大团体中的位置；这个能力必须以上述各项能力作为基础，因此这些基础能力必须非常稳固。

最后，我们要谈到社交技巧的进阶能力！依据内在标准思考或思考各种想法的能力，譬如：“我朋友要我欺负查理，不过我认为这是不对的，因此不想这么做，即使他会找我麻烦，我也不屈服”——这样的能力一般在十岁或十二岁以后才可能发展。这种评估自己想法、感受及行为的能力，可以帮助孩子在较复杂的社会情境中与人协商，及反思他自己做过的事。这个阶段也必须以上述所有能力作为基础。

之前提过，如果我们能给患有“自闭症相关障碍”的孩子多种机会，让他们能以自发且自然的方式练习社交技巧，加上高昂的情绪，并且仔细调整以配合其个别的神经系统状况，那么，这些孩子当中的某一小族群，绝对可以发展出最高的能力。其他孩子虽然不能发展到最高层次，也可以藉由这个方案的协助，学到一些社交技巧。他们可以学到温暖、参与、解读情绪信号，也能以自然及自发的方式吸引父母的注意。他们可能继续保有固执性，以及某些“社交迟钝”的现象，不过程度的多寡取决于各自生理及神经系统障碍的个别差异。他们可能因为认知及语言的问题而停滞不前，不过还是可以藉由温暖、自发且愉快的方式继续发展。