



# 寶寶自閉症 越早發現越好



「自閉症」越來越受爸媽和世界各地科學家的關注。對於小寶寶來說，2歲還沒會說話、不愛理睬別人等這些現象，人們可能覺得很正常，周圍也很常見，但如果這些是寶寶自閉症的信號，或許爸媽可以多加留心，盡早改善寶寶情況。

## 自閉症譜系障礙

兒科專科醫生梁寶兒在談論自閉症相關之前，先解釋了自閉症的正確名稱。人們常採用自閉症或阿氏保加症的稱呼，而幾年前國際上已將相關的病症合稱為「自閉症譜系障礙」，而「譜系」的意思是程度上有輕微或嚴重的區別。因此，阿氏保加症的診斷在國際上已不再出現，而所有有類似病症的人都被稱為患有自閉症譜系障礙。而下文為方便理解，依然採用自閉症的稱謂。

## 成因可能與遺傳有關

對於自閉症成因的研究雖多，但尚未有清楚的結論。而大部份研究顯示，自閉症很可能和基因有關。孖生寶寶如其中一個患自閉症，另外一個患上自閉症的機會也較大，病人的表親、親兄弟姊妹患上自閉症的機會也較大。有科學家懷疑，自閉症的寶寶在胎兒成形時，某些不正常的基因被活化，影響了社交言語區域的神經細胞聯繫。因此，自閉症一般出現得比較早，由童年發展而來，而不會等長大成人後才突然患上，只是長大成人後自閉症的特徵更加明顯。

## 腦部影像大不同

科學家們透過大量的數據統計分析發現，從腦部影像可以看

到，自閉症寶寶負責社交言語區域的神經細胞聯繫和普通人的有所不同。他們大腦中灰質、白質的體積和聯繫網絡都略不同。而且很多自閉症寶寶頭部的長大速度會比別人快，但這不代表小頭寶寶沒有自閉症。

## 自閉傾向需留意

梁醫生提到，2歲或以下的自閉症寶寶主要有3個特徵：第一，語言能力發展較慢，甚至有後退的情況，他們可能到16個月講不了單字，直到24個月還講不到2個有意義的言語字。第二，社交能力較弱，和他人溝通困難。他們可能不看人，也不喜歡主動和別人溝通。直到1歲多，別人叫他的名字可能也沒有反應，也不會通過講話或指明表達需求，相反只會因溝通困難而發脾氣。而且他們可能有缺乏同理心的表現，例如媽媽在哭或不舒服的時候，他們可能會依舊做自己的事情。第三，有很多重複的行為模式，例如只喜歡做一件事、走同一條路上學。有些外國研究顯示，自閉症寶寶飲食習慣比較單一，這都是重複的行為模式。而上述這些都可能是寶寶患上自閉症的傾向，但不等於有其中一種、或者全中的寶寶便有自閉症，還是需要透過專業人員的診斷才能確定。另外，自閉症也和其他發展問題相關聯，因此很多自閉症寶寶同時也可能有過度活躍症、偏執或智力問題。



## 三種治療和訓練

職業治療師葉詠賢為各位爸媽，介紹了以下3個常用的自閉症治療和訓練方法：



### 感覺統合 助身體協調

感覺統合 (Sensory integration)，即人體透過不同感覺通路接觸而來的感覺信息，在腦內進行理解、聯想、分析和統一後，大腦再將這些信息進行組織處理及詮釋，然後做出適應性反應。

自閉症寶寶中多會出現各類感覺統合失調問題，在訓練前需有專業的感覺統合治療評估，根據具體情況編訂治療計劃，然後實施和適時調整。

感覺統合治療的動作計劃是指產生有目的、有計劃的動作執行方案，包括對

動作能力做出評審；組織力即結合自身及借助物體，做一些動作或活動。動作計劃的發展對幼兒動作的表現與品質有直接影響，部份發展遲緩或自閉症的寶寶會同時出現感覺統合失調或障礙的情況，「感覺統合治療」能促進他們的觸覺、本體覺(即維持平衡的感覺)、前庭平衡覺(即能察覺方向和平衡的改變)、聽覺及視覺等感覺系統的調節、引發適應性的反應，從而改善姿勢控制動作、手眼協調、視覺認識、專注及組織能力。

### TL聽樂治療 提高專注力

TL聽樂治療 (Therapeutic listening) 用於治療處理感官信息及聲音困難、專注力不足或有溝通障礙的各年齡層的人，包括自閉、讀寫困難、過度活躍等。治療效果包括增強集中力和注意力、情緒更穩定、有更合適的醒覺度、減低對聲音的敏感、改善睡眠、改善書寫能力、減少發脾氣的次數、減少焦慮。

由於聽覺系統連接到大腦的許多部

份，而聲音又是一個強而有力的傳達方式，把信息傳到神經系統並影響各層面的變化，因此接受「TL聽樂治療」者會透過特定的耳筒收聽特別錄製和增強的音樂。受過「TL聽樂治療」專業培訓的治療師會按個別獨特需要，設計一系列家中或訓練中心的治療計劃，治療師和照顧者往往看到以下各方面的進步：感覺的調節能力、姿勢和動作、專注力、社交能力、參與日常生活的能力。



### Alert program 調節警覺性

很多患有自閉症譜系障礙的寶寶在自我調節上都有困難，並長期處於高度戒備狀態。他們可能無法接受和理解周圍的東

西，以至於身體陷入戰鬥、逃跑或驚嚇狀態，以保護身體免受危險。而感官超負荷是他們進入戰鬥、逃跑或恐懼狀態的原因。

在Alert program中，職業治療師會告訴寶寶和他們的爸媽，身體就像一台汽車的發動機，在高位行駛、低位行駛、適中之間調節，不同狀態會影響寶寶與他人和環境的互動。若「引擎」處於高狀態，即過於緊張和警覺，不但專注力會下降，長期繃緊的狀態也會影響人際關係。若「引擎」處於低狀態，即感到困倦，則可能需要更長

時間去完成一件事。「引擎」處於正常狀態，即感到適當的機警和專注，則更能快速有效地生活。Alert program的目標是使寶寶能夠調節自己的警覺性。

如何與寶寶交談對治療效果影響很大。Alert program不主張對孩子使用後退短語，例如「冷靜，你已經一發不可收拾了」，而是強調使用非判斷性語言，幫助寶寶選擇發動機策略，例如「寶寶，看起來你的發動機運轉良好，我們來跳十次，還是一起深呼吸呢？」☑

## 內向與自閉症

自閉症的傾向和內向性格很相似，但梁醫生表示，內向寶寶不會有重複性行為，而且他們的內向性格可以隨年齡增長而有所改變，但對於自閉症寶寶，若家長放任不理是很難改善的，因此，自閉症寶寶會表現內向，社交能力較弱，但內向寶寶則不一定是自閉症。

## 自閉寶寶更聰明？

坊間經常有人說，自閉症的寶寶比一般寶寶更聰明，究竟有沒有這回事呢？梁醫生稱研究數據顯示，這只是極少數一部份的人。他舉例說，一個IQ正常、患有輕微自閉症譜系障礙的人，他可能很喜歡天文，因此將所有時間都用在研究天文上面，最後成了這方面的專家。和家長說這些個案，或許可以減緩他們的焦慮，但一個只專注於做同一件事、不懂社交又缺乏同理心的人到底是好是壞，就因人而異了。



自閉症寶寶往往不會通過講話或指明表達需求，相反只會因溝通困難而發脾氣。

## 自閉症治療

梁醫生表明，針對自閉症的目標並不是消除自閉症，而是早些訓練自閉症孩子，找到方法讓他們更好地適應社會，減少將來受影響生活質量，即強化功能，訓練自立，提升生活質量。即使是一般人，學習的快慢都是不一樣的。而語言能力、社交能力較弱，均可透過訓練改善。對於自閉症寶寶的治療，需要注意以下3點：

- ❶ 治療宜盡早開始，例如參加言語治療或幼兒園的訓練。無論是校本治療、小組治療還是單對單的治療都會有幫助。
- ❷ 個人化的治療很重要，可能有些寶寶不看人，有些缺乏同理心，要根據不同的情況進行不同的治療。
- ❸ 職業治療師最適合自閉症的治療，而在治療過程中，還需要醫生、心理科醫生或精神科醫生、職業治療師的共同配合，有時還需要藥物治療的參與，因為自閉特質可能會令寶寶出現其他症狀，例如焦慮、情緒問題等，這些情況可能需要藥物幫助。

## 爸媽可以做甚麼？

梁醫生稱，爸媽的參與在自閉症寶寶的治療當中起着最重要的作用。大量研究表示，爸媽參與的治療計劃，無論是校本的還是家庭的，對自閉症譜系障礙的改善都是最有效的。在日常生活中，爸媽可以做到以下4方面：

- ❶ 在幼兒階段，社交能力是可以培養的。爸媽每次和寶寶講話的時候，都要看着寶寶的眼睛。
- ❷ 告訴寶寶自己的感受，不同的表情分別代表了甚麼，例如流淚表示不開心。
- ❸ 多花一些時間陪伴寶寶，而且不僅限於一對一的陪伴，還可以帶他們參加一些團體活動，創造社交機會。
- ❹ 因為自閉症的特徵和普通的內向寶寶有點相似的地方，讓爸媽有時難以接受寶寶患有自閉症。因此有所懷疑的時候，建議多找治療師和評估師看看，多次確診以後再盡早做進一步處理。