

自閉症譜系障礙(ASD)

+ 青少年



自閉症譜系障礙 (ASD) 是一種發展疾病，從幼兒時期起便可發現，並會持續影響患者的一生。病因至今仍未明，亦未有特定醫學或基因檢測能夠診斷。診斷是根據以下情況的出現：特定的社交溝通及互動形式、興趣狹窄及行程固定、行為重複（例如將物件排列）或說話重複。

ASD 的診斷已取代過往採用的三項診斷：自閉症障礙、亞氏保加症候群及待分類的廣泛性發展障礙。上列障礙已不再作獨立診斷，而是從自閉症譜系中反映個別人士是否有輕微、中等或嚴重的症狀或困難。及早介入及支援能令患有 ASD 的青少年開始明白自己對世界的體會與他人有何不同，並開始了解他們需要甚麼類型的支援以達至理想中的生活。

受影響的層面

社交溝通及互動

ASD 患者一般會在溝通及交際方面遇到困難。ASD 患者會在了解他人感受、想法及意圖方面感到困難，並難以識別及向他人表達自己的感受、想法及意圖。

儘管許多患有 ASD 的青少年能夠流暢地說話，他們亦可能在「實用」語言上遇到問題，即是難以在社交場合中恰當地使用語言。

這可能意味着他們會難以維持雙向的對話。他們對於對話的理解傾向流於表面，這可導致他們誤解或誤用譬喻和諷刺等表達方式。

「實用」語言的問題亦可能會令他們難以社交場合中使用合適的語言——即使他們的語言可能十分正式，而詞彙亦可能非常豐富。

患有 ASD 的青少年亦可能會傾向選擇獨處或似乎對他人毫無興趣。他們難於看懂社交暗示或處境、表達同情、理解他人等，反映出他們或需要在與他人溝通方面的幫助。他們亦可能較難與人有眼神接觸、運用臉部表情、肢體語言，以及建立及維繫社交關係。

ASD 青少年的受影響層面



及早介入及支援能令患有 ASD 的青少年開始明白自己對世界的體會與他人有何不同。

興趣及行為

患有 ASD 的青少年普遍會異常強烈及專注地發展特別的興趣。公共交通、地圖、物理和電腦均是患有 ASD 的青少年會有的各樣特別興趣的例子。患有 ASD 的青少年傾向喜歡有規律的事情，並可能特別偏好常規及有規律的事情。因此，患有 ASD 的青少年或會難以處理生活中的轉變。患有 ASD 的青少年可能會在活動參與、飲食及衣著方面表現出不尋常的固定模式。

思想

患有 ASD 的青少年普遍能有邏輯地思考，而且善於處理事實、數字和細節。他們的邏輯思考方式或許意味他們會難於理解不具體的想法。

ASD 及患者的身體

患有 ASD 的青少年可能會感到身體不靈巧和察覺有身體意識相關的問題，以致在運動、書寫及身體技能方面感到困難。ASD 患者經常難以入睡，並對於不同的感官十分靈敏——他們會覺得某些噪聲很滋擾、或某一種衣物令他們感到不舒適。

患有 ASD 的青少年普遍會異常強烈及專注地發展特別的興趣。

事情可能沒有這麼糟糕？

儘管 ASD 患者可能在不同範疇感到困難，他們卻有機會在洞察力、注意力、記憶力及智力方面有過人的表現。

ASD、青年及精神疾病

青年是一個很難應付的時期。對於患有 ASD 的青少年來說，愈趨複雜的社交需求、在學校及家庭學習漸趨高深的技能，及例如畢業等轉變，均會為他們帶來壓力。在這個階段，患有 ASD 的青少年與他們身邊的人往往會更警覺到他們在社交方面的差別。患有 ASD 的青少年可能會感到被排擠、被欺凌，及因與他人的差別而感到沮喪。這些負面的經驗有機會令患有 ASD 的青少年感到自卑，並增加他們患上心理疾病的機會，例如抑鬱症及焦慮症。

當患有 ASD 的青少年患上心理疾病時，診斷及治療均需度身訂造，並配合青少年的不同性格，以及他們在社交、溝通和興趣等範疇上的分別。

對於某些青少年來說，直到接受心理健康問題的治療時，他們或其家人才懷疑他們患上 ASD。診斷 ASD 需要一段合理的長時間過程，當中牽涉多個醫護人員。診斷對青少年來說十分重要，它能提供有效的治療方法，並有助切合他們的需要。

治療

有效的治療會針對心理健康問題，支援青少年適應因患有 ASD 而有的變化，並支持他們善用自已的技能。許多 ASD 患者或仍會覺得應付社交場合、個人關係、重大生活轉變等具挑戰性，但在支持和鼓勵下，許多患者能繼續接受高等教育、透過個人嗜好和成為學會會員去發展興趣、在有興趣的工作上取得成功，以及獲得真摯的友誼。

患有 ASD 的青少年普遍能有邏輯地思考，而且善於處理事實、數字和細節。

支援 ASD 人士

你可以透過以下方法幫助你認識的 ASD 人士。

- 任何用作支援 ASD 人士的方式均是獨特及因人而異的。
- 鼓勵 ASD 人士談及他們正在經歷的事情、煩惱及憂慮。他們可能會覺得難以尋找合適的字詞解釋或表達自己，因此請保持耐心，並嘗試使用其他更合適的溝通方法（例如故事 / 畫圖）。
- 透過讓他們進行能發揮強項的活動，幫助他們建立信心。
- 有些 ASD 人士會覺得與其他同樣是「不同的」青少年接觸能從中得到鼓勵。學校小組、組織、醫護服務等或能成為其中一些與他人接觸的途徑，而網上討論區和聊天室對他們來說也是有幫助和容易理解的。
- 嘗試建立一貫的常規。常規並不需要過於固定，只需讓患有 ASD 的青少年能善用已計劃好的機會與你傾訴他們的煩惱或希望。
- 請保持耐心。患有 ASD 的青少年需要更多時間去適應事物和在生活中作出改變。

更多資訊 / 支援

外地資源

www.autism-help.org
www.amaze.org.au
www.autismspectrum.org.au
www.autism.org.au

香港本地資源

- 衛生署兒童體能智力測驗服務 (CAS)
- 社會福利署早期教育及訓練中心
- Autism Partnership
- The Rainbow Project
- Autism Recovery Network (ARN)
- 自閉症兒童基金協會 (ACF)
- 香港唐氏綜合症協會
- 自閉症人士福利促進會
- 香港安安國際自閉症教育基金會
- 香港耀能協會
- 愛·傳遞——綜合了香港提供自閉症評估的機構資料

相關概覽

焦慮 + 年輕人
抑鬱症 + 年輕人

免責聲明：以上資料並非醫療建議，而是一般資料，並無考慮你的個人情況、身體狀況、精神狀態或心理需要。請勿利用這些資料治療或診斷你自己或他人的健康狀況，並且不要因為這些資料中的內容而忽視醫療建議或延遲治療。任何有關醫療問題均應向合資格醫療專業人士提出。如有疑問，請即時尋求醫生建議。

這份小冊子由 Orygen 撰寫，Coolminds 獲授權使用，以作在港推廣精神健康之用。為切合本港環境，Coolminds 團隊將原本文本地化及翻譯至繁體中文。

Coolminds 是由 Mind HK 及啟勵扶青會共同策劃的精神健康項目，詳情請參閱 www.coolmindshk.com

特別鳴謝 Orygen 捐贈出他們的資源並讓我們將其改動編修以切合本港環境，如欲查閱原始版本，請到

Orygen 網站：
www.orygen.org.au

