

## 自閉症 | 研究指拍打籃球緩步跑 對自閉症有正面影響 助減少身體搖晃

近年隨着社會的關注度提升，對自閉症人士的訓練治療亦越來越多支援。按協康會參照香港統計處提供各年齡層的人數，並按美國疾病控制中心（CDC）數據比例推算（2016年中期人口統計辦事處），香港7至14歲的自閉症人士估計超過7,000人；15至35歲的自閉症人士估計逾30,000人。

### 香港研究證低強度運動 具正面影響

自閉症人士的症狀包括社交溝通互動能力出現困難、不懂得眼神接觸及協調語言，而且會出現過份堅持原則、容易情緒激動，甚至一些重複性行為如不停地搖晃身體或拍打手指、重覆說出某一組單詞、重覆發問同一句問題等。美國運動醫學學會期刊《Medicine & Science in Sports & Exercise》於4月號刊登來自香港教育大學健康與體育學系及香港理工大學護理學院的一項研究，報告顯示透過進行定時的低強度目標運動，有助減少自閉症兒童重覆說出單詞以及敲打手指的刻板行為表現。

研究員透過3天的運動以監察自閉症參加者（年齡約11歲）的轉變，研究員從參加者運動前的15分鐘到運動後的60分鐘，記錄參加者每種類型的刻板重覆行為的頻率再作對比統計。

在多種運動中，研究發現透過拍球運動如拍打籃球，自閉症人士敲打手指的行為會明顯減少。而透過緩步跑的運動，亦可減少自閉症兒童不停搖晃身體的行為，不過報告亦指出，如若運動超過45分鐘，不會有額外益處之餘，反而會減低之前運動帶來的幫助。運動對孩子的成長發展非常重要；尤其自閉症兒童，港美兩地都有研究發現對他們的行為均有正面影響。以圖像或視覺刺激來讓自閉症兒童容易明白運動的流程，如須進行的次數或程序，會讓他們較易接受。（圖片來源：acsm.org）美國倡自閉兒童 維持體能活動習慣

另一個由美國俄勒岡州立大學進行的研究亦發現，對年齡介乎9至13歲的自閉症患者進行目標性的運動計劃，既可幫助他們維持體能活動的習慣，亦可減低其過份活躍的時間。

在美國有多年在自閉症兒童學校教授經驗，專職以運動幫助兒童的David Geslak表示此運動可提升專注力，除可減少自閉症人士的重覆刻板行為外，亦可幫助他們建立自信。Geslak本身從自閉症童學校中進行的教學經驗，亦已發展成一套可按自閉症人士個別需要而調校的個人運動計劃，這套運動計劃亦已包括在美國12間大學的課程當中。

### 協助自閉症兒童進行運動 3大建議

#### 一 運用視覺效果

採用圖像及其他視覺刺激可幫助自閉症兒童較易理解運動的概念，增強他們的聯想性，而且視覺刺激亦有助他們熟習運動的整個流程。

#### 二 建立固定的流程

整個運動計劃應該變成兒童日常活動行程的一部份。

#### 三 追求持續性

對於運動無需要有完美的要求，但持之以恆地做運動卻相當重要。

本地機構如協康會亦有讓家長和老師參考的指引「自閉症兒童初小體育訓練」，好讓兒童經協助享受運動帶來的身心健康，有需要人士可向相關機構查詢。

資料來源：

協康會；

acsm.org；

TSE, ANDY C. Y.; LIU, VENUS H. L.; LEE, PAUL H. "Investigating the Matching Relationship between Physical Exercise and Stereotypic Behavior in Children with Autism" .Medicine & Science in Sports & Exercise: April 2021 - Volume 53;

撰文：李飛

編輯：鄒仲安

-----

蘋果App大升級 更簡潔更就手！了解更多（立即下載體驗）

-----

蘋果初心不變！26周年「撐蘋果Tee」預售：

你的優惠訂購（海外訂購按此）