

自閉症兒童偏食行為之個案研究

曾美娟

摘要

本個案研究係針對自閉症兒童的偏食行為，採用「系統減敏感法」及「增強策略」的方式加以矯正。自閉症者的典型特徵之一是對某些事物有固著行為，而偏食是該類兒童常見的問題之一。由於偏食使得個案營養失衡，導致身材瘦弱、抵抗力差而經常生病，因此利用行為改變技術對此行為加以矯正。經由親師合作，個案最終成功的克服其對蔬菜等食物的心理障礙，並逐漸養成自行吃飯的習慣。

中文關鍵詞：自閉症、偏食行為、個案研究、系統減敏感法

英文關鍵詞：autism, behavior of particular with food, case study, systematic desensitization

壹、個案問題分析：

個案為國小一年級自閉症男生，年齡 7 歲。家境小康，排行老三，有兩位兄長。四肢健全，但有嚴重語言障礙，只有在大人の強迫下才會勉強開口說出構音不準的語音。個案從小就很偏食，所以身材非常瘦小，特別排斥吃蔬菜等纖維較高的食物，吃東西似乎也不太喜歡與習慣咀嚼，平常用飯均以肉類為主菜，酷愛吃雞腿、果凍、巧克力等滑溜的東西。從前住在教養院時，保育人員都得將食物打得細細碎碎的混在飯裏頭，再由他人直接餵食，獨立吃飯、咀嚼的機會被剝奪。早餐因晚起之故而很晚才吃，約早上 10、11 點時吃些麵包而已。飲食習慣不怎麼正常。上小學後，老師與家長都非常擔憂個案的營養平衡問題，當外出吃飯時，也不方便將食物磨得細細的讓他吃，影響其社會適應能力，維他命 c 與纖維質攝取不足而影響其排便順暢。故特別設計了一套行為改變計畫來矯正其偏食行為，減低個案對蔬菜的敏感度，並試圖養成其自行吃飯的習慣。由於個案回家後三餐主要的照顧者為外婆，在配合上較為困難，因此筆者就以個案在校的午餐時

間逐步訓練改變，同時也要求家長在家盡量用相同方式來處理。

貳、實驗程序

本實驗主要是運用「系統減敏感法」搭配增強策略，來企圖改正自閉症兒童的偏食行為。實驗場所是在學校午餐時間進行，實驗者為導師（研究者）。其步驟如下：

一、觀察並紀錄個案對食物的偏好情況：

最愛吃的食物：雞腿、雞塊、茶葉蛋、魚肉、果凍、巧克力、肉干。普通可接受的：白飯、馬鈴薯、玉米、西瓜、香蕉、蛋糕、泡麵。最排斥的食物：菜葉類之根莖蔬菜。

在實驗過程中，沒有特別準備菜飯，就地取材，即以平日學校午餐的飯菜為主，學校午餐每日一定有飯、肉、蔬菜等三類主要食物。為了提升個案吃青菜的動機，以其喜歡的食物作為增強，包括雞腿、巧克力、果凍等。

二、實驗階段：

(1) 基準線階段：不給個案任何的指導與增

強，每日在校用餐時間，即觀察其對食物的偏好情況，並訪談其家長個案平常在家的飲食習慣與情況。進行一學期的觀察與紀錄。

(2) 處理階段 (I)：為了刺激個案午餐的食慾，首先早餐只喝了一瓶羊奶而且盡量在 8 點以前吃完，定時定量，如此個案到了中午的時間就會有飢餓感，對食物的需求也會增加。在這個階段，個案的中餐是一口飯、小塊肉片、青菜。將青菜菜葉一小片粘在小肉塊上及一口白飯上用湯匙餵個案吃下，在這階段皆由老師餵食。將大雞腿、肉塊、果凍放在其前，告訴他若將該口吃下，就可得到他喜歡吃的東西，同時給予其社會性增強，稱讚他好棒。

(3) 處理階段 (II)：此階段由一口肉菜（飯菜）增加至二口肉菜（飯菜）。吃完兩口後就可吃他喜歡的東西。仍由老師餵食，同時給予其社會性增強，稱讚他好棒。

(4) 處理階段 (III)：吃下的飯菜量增加至 4 口。菜葉的數量由一片逐漸增加為兩片、三片、四片；菜葉顏色也由黃色與綠色、紫色交替出現，仍由老師餵食，同時給予其社會性增強，稱讚他好棒。

(5) 處理階段 (IV)：飯菜量增加至一小碗。單獨吃下一小片之青菜，如此依一口菜、一口肉、一口飯的順序將碗內的飯菜吃完。仍由老師餵食，同時給予其社會性增強，稱讚他好棒。

(6) 處理階段 (V)：過程同 (IV)，只不過增加青菜的份量，由原來的一片增加至兩片、三片、一小口等，並變換蔬菜的種類，增加了植物的根莖部分，同時給予其社會性增強，稱讚他好棒。

(7) 處理階段 (VI)：自行吃飯的習慣培養。用湯匙舀好肉及青菜後，將湯匙靠於碗的邊緣，牽著個案的手來握住湯匙，將湯匙內（老師舀好）的飯菜自行送至口中吃下。在此階段老師給予的是部份協助，不再餵食。同時運用物質與社會性增強。

(8) 處理階段 (VII)：方式同 (VI)，將湯匙內全裝青菜當作一口吃下，蔬菜不再與白飯或肉塊出現在同一口中，而是交替吃下飯、菜或肉。飯菜量為一整碗的量。

(9) 維持階段：方式同 (VII)，為了加速個案吃飯的速度，特別放了一個鬧鐘於其前面，將吃飯時間調至 50 分鐘後響鈴，當響鈴後，則將個案所有的食物（包括增強物）全部收起來，結束午餐，裝於塑膠袋內，讓其帶回家，等到肚子餓時再將之吃完，才可以吃別的食物。

參、實驗結果

(一) 基準線階段：觀察期間，個案僅挑其喜歡吃的肉、少數玉米與少數白飯吃，不喜歡吃的東西，當食物送至其嘴邊時，即轉頭拒吃。

(二) 處理階段 (I)：起先早餐只喝半瓶的羊奶，午餐時，將一小片菜葉粘於一塊的肉塊上，用湯匙餵個案吃，但他始終不開金口。第一次跟他僵持了有一小時之久，最後個案便趁著老師中途處理別的事情時，偷偷跑去遊戲區玩，被老師發現後，老師大聲斥責其行為，同時有拿粗紙板條用力拍桌子發出巨大聲響，個案嚇到後，乖乖回座位並吃下老師所餵的第一口粘有小片菜葉的肉塊，並嚴重的發出作嘔聲，之後老師馬上給予他增強。

(三) 處理階段 (II)：早餐逐漸增加羊奶的量為一瓶，定時定量吃早餐。這個階段個案咀嚼的速度非常慢，吃飯時間也拖的非常長，前後超過一個小時，拒吃的次數居多，而且不時的發出作嘔聲，但最後在老師的堅持下，仍勉強將規定的份量吃完。

(四) 處理階段 (III)：個案午餐的份量逐漸增多，而且蔬菜也由高麗菜變成其他種綠色菜葉，以提供類化的機會。吃飯時間仍然拖很長，時常有作嘔聲，而且需要老師餵，否則不願自己吃下飯菜。

(五) 處理階段 (IV)：午餐的份量增加到一小碗，而且困難度提高了，亦即要學生單獨吞

下一小口的菜葉，不再與飯、肉粘在一塊吃，而是交替吃下飯、菜與肉，同時配合增強策略，吃飯時仍會有作嘔聲。

(六)處理階段(V)：一口菜葉的份量多了幾片，而且加入少數易咀嚼的根莖部分。個案花在咀嚼的時間很多，頭也會不自覺的點著，常常要在老師的催促之下才能吃完既定的份量。在此期間，有時個案會鬧情緒不吃午餐，此時，老師就不勉強他吃，讓他在旁穩定情緒休息。

(七)處理階段(VI)：為了培養個案吃飯的獨立性，老師逐漸退除對他的協助。原本將飯菜用湯匙送到其口中，調整為先將飯菜用湯匙舀好後，牽著個案的手去握住湯匙，將食物送至自己的口中，剛開始個案非常的掙扎，但老師的堅持終於幫助學生衝破其內心的障礙，自行吃下。作嘔的情況也改善了許多。

(八)處理階段(VII)：作嘔的次數明顯的減少了，對蔬菜的接受度提高了許多，也願意單獨吃下一口青菜。此時，社會性增強多於物質性增強。

(九)維持階段：因為個案吃青菜咀嚼的時間太長，故用鬧鐘來控制其吃飯的時間。起初他好像約略能體驗到時間的壓迫感，吃飯速度有比較快些。自行吃飯的意願也提升許多。放學後或週末在家中，老師要其家長配合在家也要強迫其吃青菜。

肆、討論與建議

(一)根據本實驗結果，透過漸進式的「系統減敏感」設計，同時配合增強策略，的確改變了個案拒吃蔬菜之偏食習慣。惟在自行吃飯方面只進行到老師事先舀好飯菜，自己將食物送入口中的階段。因為若讓學生自己舀碗內的飯菜，他仍會趨肉避菜的將菜撥至一旁。在未來的改變計畫中，當學生對蔬菜的敏感度已經降至最小時，可只使用「增強策略」來提高其對蔬菜的接受度。即於規定時間內(用鬧鐘定時)，在強而有力的增強物的引誘下，讓個案自行舀碗內的飯菜吃，不管他對吃食物的先後次

序，只要在規定時間內將碗內飯菜吃光，就可獲得增強。若沒吃完，則將飯菜打包回家，讓他在肚子餓時，必須先吃完午餐剩下的飯菜才可以吃別的東西。當然，這需要家長與老師雙方面的配合效果才會好。在最後階段，上述處理方式僅維持了一個星期就放暑假了，因此，只能靠家長在家延續訓練。

(二)在實驗過程中，有好幾次個案堅決拒吃蔬菜，此時老師需用威脅利誘的方式，板起面孔讓學生知道老師的不悅，而不得不吃下。由於口腔過度防禦，平日也懶於咀嚼，因此吃飯的時間拖的相當長。剛開始可允許其慢慢吃，但是最後在時間上仍需做規範，用鬧鐘定時，逐漸縮短吃飯時間。午餐飯菜的份量由一口逐漸增加，不可一次給太多，否則會讓他看了倒胃口，而失去吃的意願。

(三)在實驗過程中，老師及家長皆發現個案的胃口開了很多，平日拒吃的蔬菜與食物也稍能接受，在營養的攝取上也較均衡了。

(四)本班每週三的主題活動中，有連續四個星期是蔬菜的清洗與烹煮，最後每人均可分配到一小盤青菜吃。個案在起初一口也不吃的情況下，逐漸進步到吃完一盤青菜，作嘔聲發生的頻率減少，顯示本實驗獲得了初步的成效。

(五)由於吃青菜提供了個案咀嚼的機會，家長與老師皆發現個案在本學期的語言有明顯進步，願意開口說話與仿音的次數增加了，口腔觸覺的防禦性也降低，這可說是一項有意義的附加效果。語文課時，老師也利用一小段時間帶領個案做口腔運動，幫助其靈活構音之相關器官。

總之，個案累積了7年的偏食習慣，經過約4個月的實驗研究，已獲得了長足的改善。由於緊接著暑假來臨，老師無法再直接指導個案，訓練計畫則全交給家長來延續進行。往後老師也只能以電話訪談家長的方式來追蹤其飲食習慣的進展。從該研究中發現，孩子許多的偏差行為，只要能對症下藥，並持之以恆，家長與學校密切配合，一定可以幫助個案克服任何困難的。

(本文作者現為台北市福德國小啟智班教師)