



北卡羅來納大學
Frank Porter Graham
兒童發展學會自閉症小組

支持自閉症者度過 新冠肺炎下的不穩定時期

Kara Hume, Ph.D., UNC School of Education, & UNC FPG Autism Team:

Victoria Waters, Ann Sam, Jessica Steinbrenner, Yolanda Perkins, Becky Dees,

Brianne Tomaszewski, Lindsay Rentschler, Susan Szendrey,

Nancy McIntyre, Mary White, Sallie Nowell, & Sam Odom

Hui-Ting Wang, Ph.D., BCBA-D, Department of Special Education,
National Taiwan Normal University Traditional Mandarin Chinese Translation Team:

國立臺灣師範大學特殊教育學系繁體中文編譯小組：王慧婷（總校閱）、林思賢（校閱）

Hui-Ting Wang (Editor), Sih-Sian Lin (Co-Editor)

林思賢、曾羽庭、曾琬瑜、黃筱歲、游凱婷、李璇敏、洪藝庭、冼祖欣、林詠明、梁亦凡等人翻譯

Sih-Sian Lin, Yu-Ting Tseng, Wan-Yu Tseng, Siao-Wei Huang, Kai-Ting Yu, Sian-Min Lee, Yi-Ting Hung, Cho-Ian Sin, Yung-Ming Ling, Yi-Fan Liang (Translators)

部分內容改編自 *Hume, Regan, Megronigle, & Rhinehalt (2016)*

部分內容依照臺灣衛生福利部及醫療單位建議改編

部分內容因應文化民情及防疫做法不同也有所調整

支持自閉症者 度過不穩定時期的 七個策略



協助瞭解



提供表達的
機會



優先排序應
對和冷靜技
能



維持
日常作息



建立新的
日常作息



輔助聯繫
(遠距的)



覺察行為的
改變

在高壓且不穩定的時期，所有的兒童及青少年都需要獲得來自照顧者的支持，例如新冠肺炎(COVID-19)傳播的時期。因應那些未知且不得已的遠距上課、意外改變的日常作息、失去和老師及朋友的聯繫，並籠罩在病毒的恐懼下，對所有人都是一種負擔。此時，照顧者在幫助兒童、青少年了解這些改變以及協助度過因改變所產生的情緒上扮演了很重要的角色。自閉症者可能會需要一些額外的支持以處理資訊、適應改變。他們面臨的額外挑戰包含：理解、溝通、抽象語言的理解、照舊的堅持、較高強度的焦慮或憂鬱—這些情形都可能在高壓的疫情流行期間惡化。

以下七個策略可以協助照顧者應對自閉症者在這段不穩定時期的個別需求。此外，為了協助照顧者迅速並輕鬆的執行這些策略，這份文件中包含了範例，還有已經製作好的教材。這些教材透過多樣化的風格/設計/複雜度，使內容對於不同年齡及不同技能者都具有意義。對於忙碌的照顧者而言，亦有示範如何具體調整教材及外加教材的功能，以有效因應不同個別需求的兒童及青少年。

這些策略很可能可以成為有幫助的選單目錄或充滿點子的工具箱—照顧者可以依序選擇指引中的點子去嘗試在自閉症兒女身上以及應用於家庭中。照顧者可能會想先從過去使用過的策略開始，或者找到一個工具去解決造成立即壓力的議題。可以考慮讓自閉症者也參與決策，以了解那些工具是最適用的。

目次

協助瞭解	5
新冠肺炎(COVID-19)	7
新型冠狀病毒 (Coronavirus)	8
和別人打招呼	9
保持距離	10
交談時保持距離	11
洗手的步驟	12
洗手(濕洗手 40~60 秒)	13
創造視覺支持與社會敘事的應用程式	14
日曆模板	15
倒數範例	16
使用便條紙的視覺化計時器	17
計時器應用程式	18
提供表達的機會	19
溝通輔助與記錄生活的軟體	20
練習表達的活動	21
優先排序應對和冷靜技能	22
冷靜步驟	24
FACE COVID(面對新冠肺炎的技巧)	25
自我管理	26
體能活動的選擇	27
體能活動	28
正念療法的應用程式	29

維持日常作息.....	30
建立工作分析步驟的技巧.....	32
把衣服拿出洗衣機並曬起來.....	33
製作點心.....	34
工作分析的模板.....	35
建立新的日常作息.....	36
每日行程表範例.....	39
每日行程表.....	40
每日行程表範例.....	41
使用便利貼完成每日行程表.....	42
每週計畫表.....	43
室內活動與室外活動.....	44
每週選擇和目標.....	45
兒童線上教育資源.....	46
兒童線上運動資源.....	47
青少年線上教育及運動資源.....	48
其他活動資源.....	49
如何轉移對電子產品的注意力.....	50
輔助聯繫(遠距的).....	51
用 Line 通話.....	52
用 Messenger 聊天.....	53
影音聊天應用程式.....	54
覺察行為的改變.....	55
危機支持.....	56
參考資料.....	58
致謝.....	59
建議引用.....	59

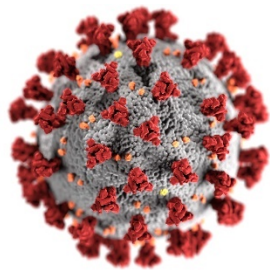


協助瞭解

自閉症者對於新冠肺炎(COVID-19)可能有不同程度的了解，包含病毒如何傳播、如何降低暴露在病毒的風險中等等。以下幾個策略可以為現在這複雜的情況提供更多的資訊：

用具體明確的語言或詞彙來描述這個病毒及現在的情況(例如：商店或學校的關閉、社交距離)，避免使用華麗或抽象的措辭。比較抽象的片語或比喻例如

「她身體微恙」、「她被病毒感染了」和



「他被這件事情嚇傻了」對於自閉症者而言可能會造成理解上的困難以及困惑

(Lipsky, 2013)。因此，建議使用直接且明確的語言來幫助自閉症者更了解疫情。例如：「這個新型冠狀病毒(coronavirus)是一種病菌，這些病菌非常微小，當它們進入你的身體時，它們會使你生病。」這樣的句子聽起來雖然直接，但是卻可以使自閉症者更容易了解疫情。想知道更多的資訊，請上衛生福利部

(<https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/vleOMKqwuEbIMgqaTeXG8A>)網站查詢，中

央流行疫情指揮中心也提供了許多針對新冠肺炎的影片說明。

社會敘事能透過修飾過的詞句、照片或是科技的使用，來說明現在的情況以及可能的回應(Wong et al., 2014)。因為自閉



症光譜上個體的接收性語言常有缺陷，因此以多感官的方式呈現資訊對他們是有益的(Mody et al., 2013)。以下我們已經發展出幾篇社會敘事的範例來提供自閉症者獲得更多有關新冠肺炎(COVID-19)的資訊，幫助他們了解如何降低被感染的風險、提出他們可能會有的感受、並告訴他們這些感受是正常的。經常和自閉症者一同閱讀社會敘事或者讀社會敘事給他們聽都對他們有幫助。當情況有所改變時，需要修正並再次閱讀故事。

面對新型冠狀病毒(Coronavirus)的特殊應變措施和行為時，可以透過提供視覺支持來協助引導他們。有關打招呼的「守則」(例如：拱手不握手)、如何與人，甚至和家人互動(例如：社交距離)以及需要洗手的時機與頻率(例如：每次從戶外回家時)，都因疫情有所改變。因為自閉症者需要更具體且明確的解釋，因此使用視覺線索來拆解這些新期待的步驟能有效解釋這些改變，以下用幾個例子說明。



提供視覺化的時間表來幫助自閉症者度過這段時間。自閉症者可能會較難理解「時間變化」這樣較為抽象的概念。使用月曆、週曆或是日曆可以在學校關閉/居家隔離的狀態下幫助他們記錄時間的變化。因為我們並不知道今日這樣「不確定」的時間會持續多久，因此向日曆上記錄時間變化和他們喜歡的活動(例如：電視節目、線上會議、遊戲之夜)將會是有效的應對策略。

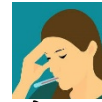


資源包含：

- 社會敘事：新冠肺炎(COVID-19)
- 社會敘事：新型冠狀病毒(Coronavirus)
- 社會敘事：和別人打招呼
- 社會敘事：保持距離
- 社會敘事：交談時保持距離
- 視覺支持/工作分析：洗手的步驟
- 視覺支持/工作分析：洗手(濕洗手 40~60 秒)
- 創造視覺支持與社會敘事的應用程式
- 視覺支持：日曆模板
- 視覺支持：倒數範例
- 視覺支持：使用便條紙的視覺化計時器
- 計時器應用程式

新冠肺炎(COVID-19)

現在，有很多人因為感染了一種病毒而生病了。醫護人員和



政府官員們都很努力地想要讓大家維持身體健康。我也要幫助



自己維持安全且健康。若未來不能去學校上課了，那是來確保



老師和同學都能維持健康的作法。當不去學校上課及放假時，



每個人都應留在家裡且不要拜訪別人，這一點非常重要。當我



因此只能待在家裡的時候，我可以玩遊戲、看書和學習。除此

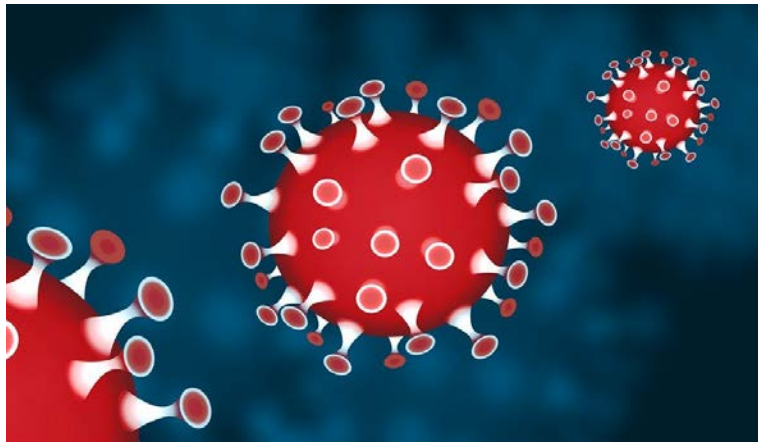


之外，我也要常常使用肥皂洗手，這樣才能確保我和我的家人

都是健康的。

- 國立臺灣師範大學特殊教育學系編譯小組改編

新型冠狀病毒 (Coronavirus)



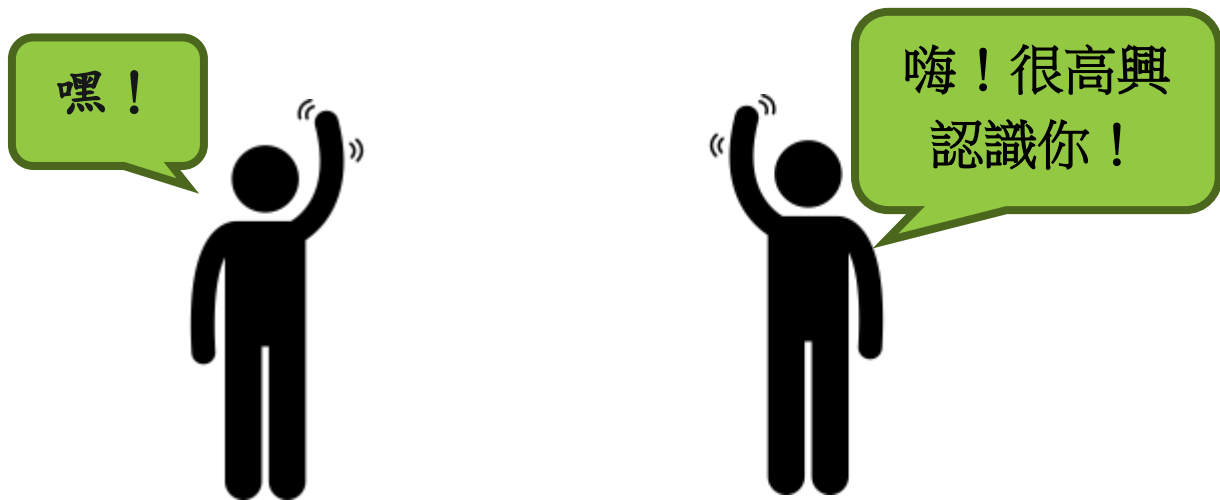
現在，有一種新病毒會讓人生病。因為病毒傳播得很快，所以大家都在戴口罩、量體溫，且未來很可能很多學校和工作場所都將關閉。現在最重要的是讓我自己和他人人都保持健康，所以我必須改變我的一些生活作息。待在家裡並遠離人群可以讓我和大家都保持健康。我也需要常常洗手，並且不隨意觸摸別人。

醫護人員和政府官員都盡他們的全力在照顧生病的人。如果我還是對這個病毒感到很擔心，我可以告訴我的父母。我會盡全力讓自己健健康康的。

- 國立臺灣師範大學特殊教育學系編譯小組改編

和別人打招呼

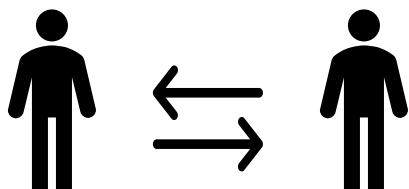
當我遇到一個新朋友時，我喜歡和他們問好；當我遇到好朋友的時候，我喜歡抱抱他們。但是現在病毒使人生病，所以在打招呼時盡量不去碰觸別人。別人被碰觸時，他們可能覺得會生病，而且也不想再造成病菌的傳播。當我要跟別人打招呼時，我只要揮手及微笑跟他們問好就可以了。這樣可以讓大家都感到舒服自在。當病毒都消失不見後，我再和好朋友抱抱。



- 國立臺灣師範大學特殊教育學系編譯小組改編

保持距離

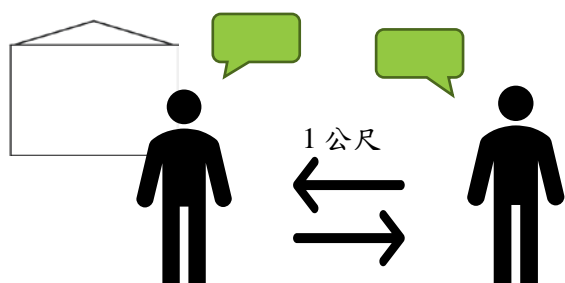
所有人都需要自己的私人空間



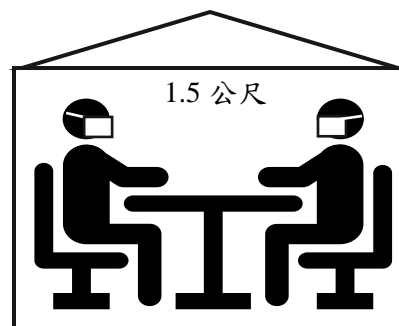
太靠近別人會使他感到不舒服



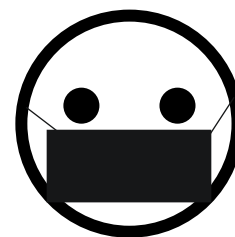
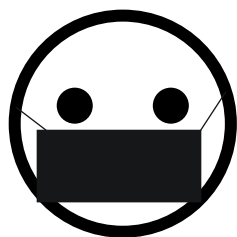
當我在戶外和別人說話時，我應該和他們保持距離



當我和別人在室內坐在一起時，我應該和他們保持距離



和別人保持適當的距離，可以讓大家開心且健康



- 國立臺灣師範大學特殊教育學系編譯小組改編
- 中央流行疫情指揮中心建議，人與人之間，在室內應保持 1.5 公尺、室外保持 1 公尺之距離，若雙方正確佩戴口罩，則可豁免社交距離，但處於擁擠、密閉之場所仍應佩戴口罩。

交談時保持距離

我喜歡跟我的朋友和家人說話，當我跟他們交談時，我可能會站或坐離他們很近。但是現在病毒會使人生病，當我這樣做的時候，別人可能會不開心或覺得沒有安全感。大家在交談時會傾向和別人保持一些距離。所以當我在跟我的朋友和家人交談時，我可以站或坐在距離他們兩大步遠的地方。在交談時保持適當的距離可以讓大家都開心。



改編自臺灣百貨公司宣導品

中央流行疫情指揮中心建議：

1. 電梯內或其他社交距離短、空間密閉之場所，無論是否佩戴口罩，均應避免交談。
2. 餐桌上進食時應避免交談，吃完要交談時請先佩戴口罩。
3. 空間足夠的情況下，無論是否佩戴口罩，均應保持 1.5 至 2 公尺的社交距離。
4. 以拱手代替握手，且遵循不碰觸彼此之原則，以減低接觸傳染的機會。

• 國立臺灣師範大學特殊教育學系編譯小組改編

洗手的步驟

	<p>步驟一「濕」 把手用溫水沖濕</p>
	<p>步驟二「搓」 抹上肥皂，手心、手背、指尖及指縫搓揉二十秒 (或唱兩次生日快樂歌)</p>
	<p>步驟三「沖」 把手上肥皂泡洗乾淨</p>
	<p>步驟四「捧」 用水把水龍頭沖乾淨並記得關水龍頭</p>
	<p>步驟五「擦」 把手擦乾或烘乾</p>

- 國立臺灣師範大學特殊教育學系編譯小組改編
- 引用自臺灣衛生福利部疾病管制署

洗手(濕洗手 40~60 秒)

	步驟一「內」 搓揉手掌
	步驟二「外」 搓揉手背
	步驟三「夾」 搓揉指縫
	步驟四「弓」 搓揉指背與指節
	步驟五「大」 搓揉大拇指及虎口
	步驟六「立」 搓揉指尖
	步驟七「腕」 搓揉至手腕

資料出處：臺大醫院手護神 海報宣導 https://www.ntuh.gov.tw/ckfinder_file/ifc-hhc/images/%E6%BF%95%E6%B4%97%E6%89%8B%E6%B5%81%E7%A8%8B%E5%9C%96_jpg.jpg
國立臺灣師範大學特殊教育學系編譯小組改編

創造視覺支持與社會敘事的應用程式

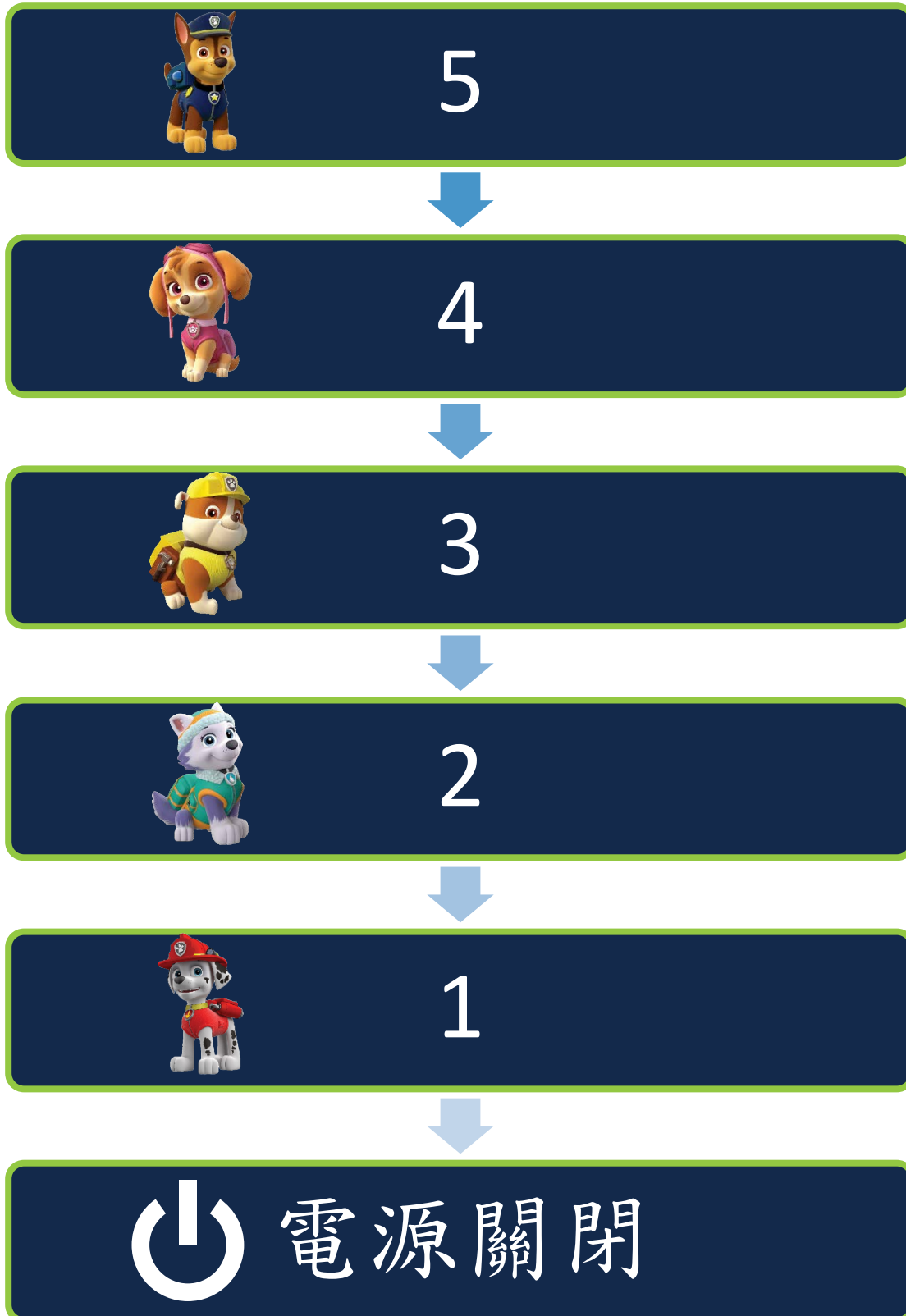
App 名稱	App 圖片	售價	語言	備註
SAHK Tablet (社交故事一按通)		免費	中文	提供 5 個主題、100 個社交故事，並提供中文字幕、發音、錄音功能，且有搭配的紀錄表格可自行下載。
協康會-兒童情境學習		免費(應用程式內購)	中文	提供主題單元的相關詞彙、程序故事、社交故事，並提供中文字幕、發音、錄音功能，但僅提供 app store 下載。
我的電子社交故事：什麼是停課		免費	中文字幕，粵語發音	此 app 為一點擊換頁播放的動畫，而「我的電子社交故事」app 系列另有：「為什麼要戴口罩」、「情緒篇」、「學校篇」、「戶外篇」可供下載。
Let Me Talk- 免费的辅助沟通交谈工具		免費(應用程式內購)	中文(簡體中文使用介面)	此 app 為 AAC 工具，內有 9000 多張字詞圖片，搜尋功能，亦可自行拍照新增圖片、類別，滿足日常生活各樣情境之溝通功能。
先...再...		免費	英文	以視覺化輔助預告並瞭解先(做什麼)再(做什麼)的應用軟體

• 國立臺灣師範大學特殊教育學系編譯小組整理

日曆模板

日	一	二	三	四	五	六

倒數範例



使用便條紙的視覺化計時器



計時器應用程式

App 名稱	App 圖片	售價	語言	備註
Happy Kids Timer-小朋友的晨早教育小遊戲		免費 (應用程式內購)	中文	將小朋友早晨的各項例行事務融入視象化時長的計時遊戲，若在時限內完成，更提供獎勵證書可列印作為孩子的回饋。
Mouse Timer		免費	英文	點擊數字選擇時間，將時間的流逝視象化為一隻小老鼠在啃蘋果，最後要吃到乳酪的過程。
Timebox Timer		免費	英文	畫面簡單、乾淨俐落。
Kids Timer		免費	中文	可同時設置長時的紅色時鐘(1小時)與短時的藍色時鐘(12分鐘)，孩子藉此可直接看見剩餘的時間。
Tabata Timer-HIIT 計時器		免費	中文	畫面簡潔的數字倒數計時器。

- 國立臺灣師範大學特殊教育學系編譯小組整理



提供表達的機會

兒童和青少年往往很難明確地表達他們對諸多預期外改變的感受。恐懼、挫敗與擔憂等感受，可能會藉由行為問題展現，如發脾氣、拒絕參與家庭活動，或者表現孤僻。對自閉症者而言，溝通困難可能伴隨表達遲緩、有限的口語或非口語表達能力、難以換位思考，以及/或者社交溝通缺陷。

考慮提供多元機會讓每一位家庭成員在能力範圍內表達感受----透過家庭或個別討論、寫作活動、影片拍攝或玩遊戲等方式。感受與需求也可透過其他方式表達，如使用輔助溝通系統(例如：iPad 或圖片)、聆聽或演奏音樂、跳舞、瑜珈，以及各種視覺藝術形式。此外，需

要知道行為問題的增加可能是焦慮或恐懼的表現，並且思考現有的支持策略是否足夠(更多有關應對和冷靜的策略，請參見策略3)。以下有一些工具可協助溝通表達。



資源包含：

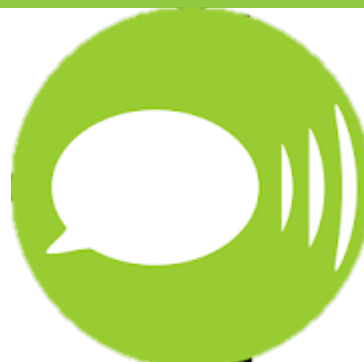
溝通輔助與記錄生活的軟體
練習表達的活動

溝通輔助與記錄生活的軟體



善意溝通(家庭版)

免費



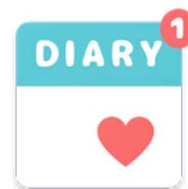
LetMeTalk – 免費的輔助溝通交談工具

免費



卡片日記—隨手記錄你的每日心情生活點滴

免費



日常—我的日記

免費



溫度日記

免費~3個月 99元



零點日記

免費

- 國立臺灣師範大學特殊教育學系編譯小組整理

練習表達的活動

記錄



建立日程表



列點記錄：

- 每日摘要
- 示意圖像
- 情緒平復的技巧
- 帶來快樂的事物
- 心情記錄
- 每天拍張有趣的照片並描述發生了什麼事情



影片日記：

- 每天錄一秒鐘的影片
- 訪談、談論計畫或心情...

美術創作



製作一本個人小誌：

- 混合拼貼、美術創作與文字
- 造訪 Zine Making 101 尋找靈感與教學
- 分享你喜愛主題的內容
- 撰寫一篇「如何製作 OO」的文章



製作圖畫小說或連環漫畫：

- 你在想念什麼？
- 你在擔心什麼？
- 你的期望是什麼？



優先排序應對和冷靜技能

在這段不穩定時期，應優先協助自閉症者學習應對、自我管理以及自我照顧技能。

理想上，自閉症者在他們最焦慮的時期，應該已習得一些應對和冷靜的技

能。這些技

能可能包含

躺在搖椅上

搖擺、用耳

機聆聽音

樂、深呼吸、觀賞喜愛的影片、做短暫充滿活力的運動或從事喜愛的活動與事物。

如果應對或冷靜技能仍不是日常作息的一部分，照顧者可以在這段不穩定的時期優先教導這些技能。



- 有策略性地選擇教學時機，當自閉症者處於情緒平靜的時期，適合進行教學。



- 製造一個具體和視覺性的日常作息去支持這些策略的應用。
 - 許多免費的應用程式可適用於教導冷靜策略和冥想，例如 Hi

Mind 正念 APP、正念和引導睡眠冥想等軟體。此外，這些應用程式也提供一些冷靜策略和自我管理系統的範例。

- 確保自閉症者有足夠的機會進行這些冷靜活動。
- 應對/冷靜的活動應該在發生變化的最初幾週，例行性安排在每天特定的時段。爾後在適當的情況下，照顧者應該介紹和教導自我管理計劃，此計劃可幫助自閉症者追蹤他們的焦慮或擔憂的反應以及察覺在什麼時候需要冷靜策略。



運動/體能活動是受實證有效能減少焦慮症狀的策略，對於自閉症者也是有效的。考慮為家庭建立基本的運動日常，例如使用手



機計步器計算每日步伐、晚間散步、或線上/應用程式裡的體能鍛鍊。很多網站、應用程式在這段期間都提供免費使用，例如兒童瑜伽和家庭健身。

資源包含：

- 自我管理：冷靜步驟
- 自我管理：FACE COVID(面對新冠肺炎的技巧)
- 自我管理
- 體能鍛鍊活動的選擇
- 體能活動
- 正念療法的應用程式

冷靜步驟

1. 深呼吸 4 次



2. 握緊拳頭 4 次



3. 數到 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. 做得好！



FACE COVID(面對新冠肺炎的技巧)



Focus 專注於你可以控制的事情

對自己說：「我可以控制現在在這裡做什麼事。」



Acknowledge 接受你的想法和感受

寧靜地和寬容地接受你的任何想法和感受。



Come 把注意力放回你的身體

緩慢伸展你的手臂或脖子，聳聳肩膀並深呼吸。



Engage 專心地體會你在做的事

留意五件你看到的事、三件你聽到的事、一個你聞到的東西和你現在所做的事。

重複上述步驟 2 至 3 次



Commit to action 說到做到

這週你可以做甚麼去幫助自己或其他人？把它在行事曆上寫下來。



Open up 敞開自己

接受您有情緒是很正常的，你可以有這些情緒和感受。



Values 價值

你想要怎麼肯定自己和其他人的價值？價值包括愛、幽默、善良、誠實.....



Identify resources 瞭解你擁有的資源

瞭解「找誰」和「在哪裡」可以獲取幫助、協助和支持。



Disinfect and distance 做好消毒和適當保持距離

清潔你的雙手和練習與他人保持適當的距離。

(修改自 Rush Harris, 'The Happiness Trap' and 'I'm Learning ACT')

自我管理

指引：

在每次時距間隔結束時，圈出你是否已經練習好目標行為/技能。在第五次或最後一次的時距間隔，決定是否你能獲取獎勵。

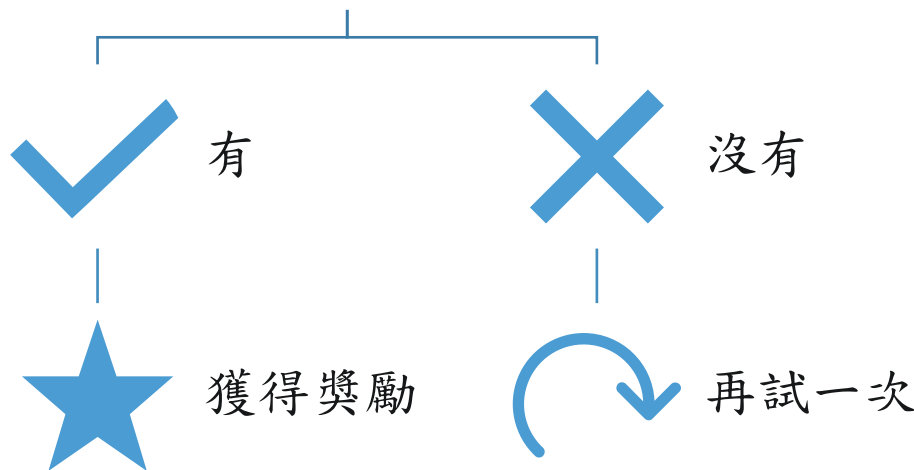
目標行為/技能：

1	2	3	4	5

我有
多少個
笑臉？



我有五個
笑臉嗎？



我能得到獎勵嗎？

(修改自 AFIRM Module: Self-Management)

體能活動的選擇



室內



室外



舉重



打球



跳舞



園藝、種植



走樓梯



散步



瑜珈



爬山、健行

體能活動



室內



室外



使用食品（例如罐頭）或清潔用品來舉重。



散步或騎腳踏車。

在 YouTube、抖音、Instagram 或 GoNoodle 上學習跳舞或隨心唱你喜歡的歌。



園藝或種植盆栽。



做一些消耗體力的工作，像是搬着重物上下走樓。



進行生態探索遊戲。



嘗試做瑜伽或扮動物姿勢，學螃蟹走路、熊散步和青蛙跳。



玩接球或跳繩。

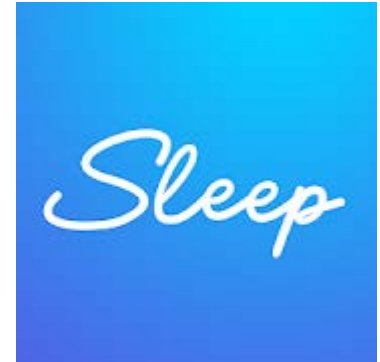
正念療法的應用程式



Hi Mind 正念 APP



正念應用程序：適合所有人的冥想



正念和引導睡眠冥想



普拉納呼吸：平靜和冥想



每日瑜伽 (Daily Yoga) - 健康減肥、減壓提效



兒童瑜伽和家庭健身

• 國立臺灣師範大學特殊教育學系編譯小組整理



維持日常作息

當為所有家庭成員創造時間和空間以度過這段不確定的時期是很重要的之外，當自閉症者日常作息受到干擾最小時，會適應得更好。固定的作息可以讓自閉症者更舒適 (Faherty, 2008)，而且讓他們能夠更好地表達跟變化有關的感受。例如，與其因為一週內看電視的時間增加而跳過週五晚上看電影的慣例，不如選擇一部能促進有關變化、失去和/或相關感受的對話的電影(例如：「腦筋急轉彎(Inside Out)」、「海底總動員 2：多莉去哪兒？(Finding Dory)」)。將新冠肺炎(COVID-19)相關疫情變化的壓力與被更改的日常作息結合在一起—尤其是當新活動不夠結構化時，很可能會使適應過程惡化或延長 (Lipsky, 2013)。需維持的重要作息包含：

睡眠/起床的作息：對所有家庭成員來說，維持身體健康並確保有適當的睡眠



非常重要。睡眠障礙在自閉症者之間很常見，因此需要多加注意以保持良好的睡眠

衛生行為並維持就寢時間和起床的作息

(更多資訊請參閱：

<https://www.autismspeaks.org/sleep>)。

家務/日常生活技能：我們建議讓孩子與青少年參與結構化的家務事和日常作息，以適應新冠肺炎



(COVID-19)帶來的壓力。自閉症者可能需要額外的支持，例如工作分析，去參與並完成這些活動。提供一些常見家務的範例及模板，這些範例及模板也可用於各種日常生活的活動。更多有關新冠肺炎(COVID-19)的資訊與重要指引，請參閱



<https://www.cdc.gov.tw/Category/MPage/V6Xe4EItDW3NdGTgC5PtKA>。

擴大視覺化時間表的使用，而且整天定期使用可有助於在家中參與活動和減少焦慮。很多照顧者已經使用了視覺化時間

表的元素(例如：貼在電冰箱的日曆、採買民生物品及食物地點的清單、要來訪治療師的照片)，這些可以被全使用。時

間表的形式和長度可能會根據個體的需求而有所不同，下面包含一些範例。

資源包含：

建立工作分析步驟的技巧

工作分析：把衣服拿出洗衣機並曬起來

工作分析：製作點心

工作分析的模板

建立工作分析步驟的技巧

1. 挑選有明確開始與結束的任務（如：佈置餐桌、穿衣、鋪床）
2. 在自己實際操作或觀察他人進行任務時寫出步驟
3. 將寫下來的步驟拿給他人操作，確保步驟描述得夠清楚。
4. 將最後的幾個步驟寫在一張紙上，家長可以在指導兒女時引導他們。
5. 如有需要，可用圖畫或照片搭配每個步驟作為視覺提示供孩子參考。
6. 教學時，使用最適合個別孩子的提示策略。對較易感到挫敗的學生而言，使用由多至少的提示策略—即在有較多支持的情況下，學生可能會有較好的表現。相對的，其他學生在由少至多提示策略的情況下，或許能夠較快地獨立完成任務。

提示由多至少	提示由少至多
全肢體協助	視覺提示
部分肢體協助	口語提示
示範	手勢提示
手勢提示	示範
口語提示	部分肢體協助
視覺提示	全肢體提示

把衣服拿出洗衣機並曬起來

行為目標	日期				
1.準備乾淨的洗衣籃					
2.打開洗衣機					
3.把衣服拿出洗衣機，一次拿一件					
4.關上洗衣機					
5.拿取足夠的衣架					
6.把衣服掛上衣架，一次掛一件					
7.將衣架掛上曬衣桿，一次掛一件					
8.檢查所有衣服是否都掛上曬衣桿了					
9.將每一個衣架的間隔拉開至少一個手掌寬					
10.將洗衣籃放回原處					
	###				
	%				

- 國立臺灣師範大學特殊教育學系編譯小組改編

製作點心

行為目標	日期					
1. 進入廚房						
2. 從櫥櫃拿出一個盤子						
3. 把盤子放到工作台上						
4. 把香蕉從工作台上的籃子裡拿出來						
5. 把香蕉放到盤子上						
6. 從櫥櫃裡拿出餅乾盒						
7. 打開盒子						
8. 把適量的餅乾撒在盤子上						
9. 關上盒子						
10. 把盒子放回櫥櫃						
11. 拿巧克力醬						
12. 把將巧克力醬擠在香蕉上						
13. 把巧克力醬放回櫥櫃						
14. 拿餐巾						
15. 把餐巾跟盤子放到桌上						
16. 坐下，開動						
	##					
	%					

• 國立臺灣師範大學特殊教育學系編譯小組改編

工作分析的模板

行為目標	日期				
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
		##			
		%			



建立新的日常作息

在這個不穩定的時期，很有可能需要協助自閉症者建立新的日常作息，因為照顧者會面臨很多新的挑戰——可能是第一次在家自學，持續在家或外出工作，照顧數個孩子或其他家庭成員。下列舉出數個對於建立新的日常作息有幫助的策略：

從電子產品轉換到其他活動：有很多原因，包含之前所提過的，在這個防疫



時期，兒童和青少年接觸螢幕的頻率跟時間都比之前還多。特別

是在這個需要長期使用電子設備的階段，從電子產品轉換到其他活動對兒童及青少年來說是困難的；而對於具有較缺乏彈性之行為特質的自閉症者，更會有轉換上的問題。為了順利轉換，建立清楚、持續和具體的日常作息，可以讓學生面對轉換時有更好的準備，也可以提供完善的支持。

- **使用視覺化的計時器。**對於自閉症者來說，可以在螢幕上「看到」距離轉換離開還有多少時間，是一件很有幫助的事。時間的概念十分抽象（例如：「你還剩下幾分鐘。」），常無法用具體字詞解釋（例如：「再幾秒鐘」、「我們再一分鐘內要結束」），且令人感到困惑，尤其是「說明時間」並非一個照顧者已精熟的技巧時。用視覺方式呈現時間訊息可以協助讓這些概念更有意義。例如，Time Timer 軟體 (<https://www.timetimer.com/collections/applications>) 用紅色圖示顯示還剩多少時間。



• 另一個視覺轉換策略是使用**視覺時間倒數系統**。就如同視覺化的計時器一般，視覺倒數系統讓使用者「看見」一個活動的時間還剩多少。



然而，視覺時間倒數系統和視覺化的計時器不同的地方在於，視覺化的計時器無法增加定量的時間。倒數的優點是當轉換時間需要是彈性的時候可以做調整(例如：當照顧者需要求孩童持續參與某項活動，但卻不知道何時會結束時)。視覺倒數系統可以用

不同顏色，或被標上不同數字的方



形紙或便利貼，或是任何對個體有意義的形狀或樣式的形式呈現。當將面臨轉換時，照顧者可以將最上面物件的劃掉或拿走(例如：編號五的紙)，這樣自閉症者就可以看到剩下四個項目。照顧者依照轉換何時發生來決定移除項目的速度快慢。項目二

和項目三之間可能要花兩分鐘，但在移除項目一之前可以花上更長的時間。當最後一個項目被移除時，個體可以知道轉換時間到了。以下將提供數個可以用來支持任何需轉換情況的例子。

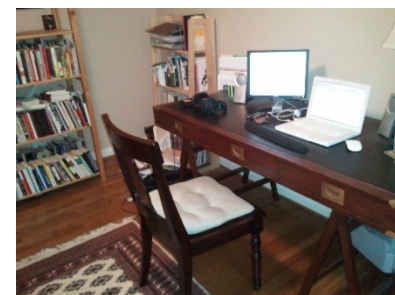


提供選擇。在這充滿危機感的時

刻，大部分人都覺得很多事情超出自己的掌控之外，提供選擇可以增加自主性和動機。創造每天例行性的機會透過與家人討論可能或已經發生的各樣事情，可以作為有效降低焦慮的策略和溝通工具。這些選項可能會包含每夜散步的路徑選擇、餐點選項、每日活動選擇，和/或對於活動的偏好。有很多例子都適用於一整天和各年齡層。

建立一個有待辦清單的工作環境。

這是第一次很多孩童和青少年被期待在家可以像在學校一樣完成學習任務，但自閉症學生可能會在類化學校所使用的策略和技能至家中時有困難



(例如：組織教材、參與活動、線上繳交作業)。因此，建立一個指定的工作區域可以幫助自閉症者了解期待與減少分心。這個地方可以是在餐廳桌子上用顏色區塊標示工作區域，並且面對的方向要避開電視與窗戶。如果有很多孩童在同一個區域工作，可以考慮加上簡單的視覺區隔在他們之間(例如：開合式資料夾)。照顧者可以用



許多不同方式建立「待辦清單」。(1)把一疊須完成的學習單放在孩童的左邊，而右邊的小籃子讓孩童放他們完成的學習單。(2)在便條紙上寫出在這個工作階段需要完成的代辦事項(例如：一篇科學故事搭配十五分鐘的 ABC Mouse(一種遊戲))。如果這些任務完成後就可以劃掉。年紀較大的孩童和青少年可能可以自己訂定他們的代辦清單，但可能一開始會需要一些支持來建立一個工作環境和開始這些日常作息。

資源包含：

視覺支持：每日行程表範例
視覺支持：每日行程表
視覺支持：每日行程表範例
視覺支持：使用便利貼完成每日行程表
視覺支持：每週計畫表
視覺支持：室內活動與室外活動
視覺支持：每週選擇和目標
兒童線上教育資源
兒童線上運動資源
青少年線上教育及運動資源
其他活動資源
如何轉移對電子產品的注意力

每日行程表範例

任務	完成
 <p>起床</p>	
 <p>刷牙</p>	
 <p>穿衣服</p>	
 <p>吃早餐</p>	
 <p>閱讀(30 分鐘)</p>	
 <p>運動(30 分鐘)</p>	

備註: 圖片來自 Microsoft Word Icons (Insert tab)

每日行程表

任務	完成

每日行程表範例

任務	待完成	已完成
 <p>閱讀(45 分鐘)</p>		
 <p>使用電腦(30 分鐘)</p>		
 <p>吃午餐</p>		
 <p>遛狗</p>		
 <p>完成作業</p>		
 <p>吃點心</p>		

使用便利貼完成每日行程表

任務	待完成	已完成

每週計畫表

任務	日	一	二	三	四	五	六

室內活動與室外活動



室內



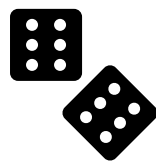
室外



閱讀



打球



玩遊戲



園藝、種植



畫圖、著色



散步



玩電腦遊戲



爬山、健行

每週選擇和目標



這週我想閱讀的休閒讀物是：



這週我想做的室外活動是：



這週我想和家人一起玩的遊戲是：



這週我想做的運動是：



這週我想幫忙的事情是：



這週我想和_____（家庭成員）一起做的事情是：



這週我想看的電影或電視節目是：



這週我想學習的事情是：

(Adapted from Danielle Berman, Durham, NC)

兒童線上教育資源



未來兒童雜誌說故事音頻



[Google Arts & Culture](#)

<https://www.945enet.com.tw/Main/Player/page.asp>
漢字說故事

http://digimuse.nmns.edu.tw/portal/Main/Digital_Archive
國立自然科學博物館數位典藏



OneClass 萬課室

<https://learning.cloud.edu.tw/onlinelearning/>
教育部—停課不停學線上教學便利包



[MathGames](#)

- 國立臺灣師範大學特殊教育學系編譯小組整理

兒童線上運動資源



[Yoga](#)



[GoNoodle](#)



[The Learning Station](#)



[Active for Life](#)

譯者註：可將網站翻譯成中文使用

青少年線上教育及運動資源

教育



[Khan Academy](#)

免費線上資源、課程和練習



[Scratch](#)

創造你專屬的動畫和故事



[TEDEd](#)

尋找感興趣主題的影片



[Smithsonian Teen Tribune](#)

適合不同閱讀程度的熱門主題文章

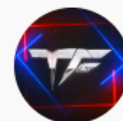
運動



[Yoga with Adriene](#)



[Born to Move](#)



The Fitologists
74.8K subscribers

[The Fitologists](#)

譯者註：可將網站翻譯成中文使用

其他活動資源



Time to learn about space!

Boredom Busters: 110 Fun At-Home Activities for Families & Kids



Family Implemented
TEACCH for Toddlers
TEACCH strategies that fit into your day

Early Learning Activities & Visual Supports



circletime

Kids Classes from Home

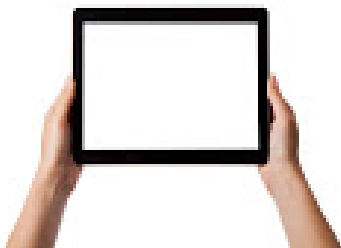
譯者註：可將網站翻譯成中文使用

如何轉移對電子產品的注意力

1. 盡量把使用電子產品的時間規劃在每日行程表內，並規劃適合孩子年齡的時間長度。
2. 使用計時器或時鐘，讓孩子知道自己還剩多少時間可以使用電子產品並擁有正確期待。
3. 盡量不要在孩子練習有限度的使用電子產品後安排他不喜歡的活動。舉例來說，使用電子產品的時間結束後讓孩子去吃點心，會比讓他去寫作業來得容易。



先



再





輔助聯繫(遠距的)

自閉症者較一般人容易感到社交上的孤立和寂寞，而這樣的感受在遭受隔離的情況下會變得更加嚴重。正向的社會性支持在這個階段對每個人而言都是重要的，而自閉症者則需要更確實的支持來維持社交關係。照顧者需要持續**確保自閉症者的社交網絡，有持續透過簡訊或其他直接的訊息來維持**，或建立一些社交機會，連結家庭、朋友、鄰居、教師，或其他透過視訊的方式，像是臉書、Line、Facetime、What's App，或是其他應用程式。安排時間與他人透過線上平台來參加宗教活動、玩西洋棋、參加社交遊戲、完成線上作業，或是實際投入志工都是有效促進社交互動和遠離孤獨的方式。很多範例都支持使用應用程式能輔助聯繫。

資源包含：

工作分析：用 Line 視訊通話

工作分析：用 Messenger 聊天

影音聊天應用程式

用 Line 視訊通話



1. 選擇 Line 應用程式



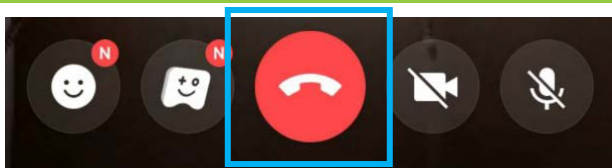
2. 選擇你要聯繫的人



3. 等待他們回覆



4. 和他們聊天



5. 說「再見。」然後結束通話

• 國立臺灣師範大學特殊教育學系編譯小組改編

用 Messenger 聊天



1. 選擇 Messenger 應用程式




2. 選擇傳送訊息的對象



3. 輸入訊息



4. 按「」將你完成的訊息發送出去。

• 國立臺灣師範大學特殊教育學系編譯小組改編

影音聊天應用程式

 FaceTime 免費(Apple)	 WhatsApp 免費	 Skype 免費
 Line 免費	 Facebook Messenger 免費	 Zoom 免費

◎與他人通話/聊天時，可以教導自閉症者開啟話題的問句：

- ✓ 您最近看了哪些節目呢?
- ✓ 您在家裏有沒有玩什麼有趣的遊戲?
- ✓ 您最近正在閱讀什麼書?

• 國立臺灣師範大學特殊教育學系編譯小組整理



覺察行為的改變

就像**輔助聯繫**的章節中所描述的，自閉症者無法用字詞表達他們對於很多改變，或他們對健康之害怕、沮喪和焦慮，所以這些情緒會用其他方式呈現出來。在這段期間，照顧者必須注意自閉症者的行為，並且對於**焦慮和沮喪的徵兆提高警覺**。這些徵兆包含像是睡覺或吃東西的規律改變、重複行為的頻率提高、過度的擔心或反省、情緒浮躁或變得易怒，或是自我照顧的能力下降(Hedges, White, & Smith, 2014, 2015)。如果有發現這些行為的改變，是需要額外支持的，像是心理健康或藥物的提供，以及家庭醫師、治療師、心理學家和精神科醫師的服務。自閉症者可能會需要更多或不同形式的支持（例如：規律的治療排程、規律運動、用藥）。大部分心理健康者和服用慢性病藥物者透過遠距醫療接受服務，而政府也緊急立法擴大保險所涵蓋的範圍(包含聯邦醫療輔助保險)給這有這些需求的人們。(譯者註：台灣目前已實施全民健康保險，另外對於居家檢疫、居家隔離者，也啟動部分必要之遠距醫療，與部分診所合作試行。)

資源包含：

危機支持

危機支持

衛福部安心專線：1925(依舊愛我)，提供 24 小時全年無休服務。

張老師專線：1980，週一至週六。

國際生命線台灣總會：1995，提供 24 小時全年無休服務。

衛福部自殺防治專線：0800-788-995，提供 24 小時全年無休服務。

免付費傳染病諮詢專線：1922，24 小時全年無休。

婦幼保護專線：113，24 小時全年無休。

男性關懷專線：0800-013-999，免付費，每日 9:00-23:00。

家庭照顧者關懷專線：0800-507-272，週一至週五，上午 9 點至下午 5 點。

社福專線：1957，週一至週日，上午 8 點至晚上 10 點。

- 國立臺灣師範大學特殊教育學系編譯小組整理

支持自閉症者 度過不穩定時期

在新冠肺炎流行期間規劃課程，對所有人而言都是一次嘗試的經驗。照顧者們在這段期間也陪伴自閉症者一同面對許多額外的挑戰。以上七種策略以及相關資源可協助自閉症者更了解新冠肺炎，處理伴隨疫情而來的諸多變化，練習溝通、社交，以及在這段充滿諸多變數的時期，協助減少適應困難。

作為一名照顧者，更容易觀察到這段時期的不確定性對孩子(們)在家中所造成的影響，特別是對於那些有特殊需求的孩子們。不過這次疫情的流行，對於每位家庭成員都有相當大的影響。我們鼓勵照顧者們將自我照顧擺在優先順位，無論透過何種形式—冥想、與相同情況的家長們相互聯繫、觀賞喜愛的表演、獨自享用點心、運動、或洗個長時間的澡。照顧者們，以及自閉症者，正走在無前例可循、看不到終點的道路上，而這段過程需要持續的自愛與自我保護。

若欲進一步了解自閉症、本文中的策略，以及其他經實證研究的介入方式，請造訪我們的網站，它是免費且互動式的：<http://afirm.fpg.unc.edu/afirm-modules>

臺灣因疫情控制得當，仍未走到全面或區域停課階段，但目前國家對於出國的管控、社會氛圍的改變、活動取消、須保持社交距離等措施，以及校園中的氛圍，都可能影響自閉症學生在家中或學校的身心狀況，您可以參考本指引的校閱者所撰文章

(<https://www.thenewslens.com/article/132810>)，以更了解校園中特殊學生在疫情下所面臨的挑戰。



協助瞭解



提供表達的
機會



優先排序應
對和冷靜技
能



維持
日常作息



建立新的
日常作息



輔助聯繫
(遠距的)



覺察行為的
改變

參考資料

- Faherty, C. (2008). *Understanding death and illness and what they teach about life: A practical guidebook for people with autism or Asperger's, and their loved ones*. Future Horizons: Arlington, TX.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2014, May). [Depression in adolescents with ASD \(Autism at-a-Glance Brief\)](#). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2015, February). [Anxiety in adolescents with ASD \(Autism at-a-Glance Brief\)](#). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
- Hume, K., Regan, T., Megrone, L., & Rhinehalt, C. (2016). Supporting students with autism spectrum disorder through grief and loss. *Teaching Exceptional Children*, 48(3), 128-136.
- Lipsky, D. (2013). *How people with autism grieve, and how to help: An insider handbook*. Jessica Kingsley Publishers. London, England.
- Mody, M., Manoach, D. S., Guenther, F. H., Kenet, T., Bruno, K. A., McDougale, C. J., & Stigler, K. A. (2013). Speech and language in autism spectrum disorder: a view through the lens of behavior and brain imaging. *Neuropsychiatry*, 3(2), 223-232.
- National Child Traumatic Child Stress Network. (2020). *Parent/caregiver guide to helping families cope with the Coronavirus disease 2019 (COVID-19)* At https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf
- Ten Tips for Talking about COVID with your Kids: <https://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-with-your-kids>
- Wong, C., Odom, S. L., Hume, K. Cox, A. W., Fettig, A., Kucharczyk, S., ... Schultz, T. R. (2014). Evidence-based practices for children, youth, and young adults with autism spectrum disorder. Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, Autism Evidence-Based Practice Review Group.

致謝

此研究為北卡羅來納大學受美國教育科學研究院及教育部經費支持(R324B160038)下完成。研究內容為作者群的言論，不代表美國教育部立場。

建議引用

英文原文：

Hume, K., Waters, V., Sam, A., Steinbrenner, J., Perkins, Y., Dees, B., Tomaszewski, B., Rentschler, L., Szendrey, S., McIntyre, N., White, M., Nowell, S., & Odom, S. (2020). *Supporting individuals with autism through uncertain times*. Chapel Hill, NC: School of Education and Frank Porter Graham Child Development Institute, University of North Carolina at Chapel Hill. Retrieved from: <https://afirm.fpg.unc.edu/supporting-individuals-autism-through-uncertain-times>

繁體中文版翻譯：

王慧婷總校閱、林思賢校閱（2020）：支持自閉症者度過新冠肺炎下的不穩定時期（原作者：K. Hume, V. Waters, A. Sam, J. Steinbrenner, Y. Perkins, B. Dees, B. Tomaszewski, L. Rentschler, S. Szendrey, N. McIntyre, M. White, S. Nowell, & S. Odom）。臺北市：國立臺灣師範大學特殊教育學系。（原著出版年：2020）

Wang, H., & Lin, S. (2020). *Supporting individuals with autism through uncertain times* (K. Hume, V. Waters, A. Sam, J. Steinbrenner, Y. Perkins, B. Dees, B. Tomaszewski, L. Rentschler, S. Szendrey, N. McIntyre, M. White, S. Nowell, & S. Odom, Trans.). Taipei: Department of Special Education, National Taiwan Normal University. (Original work published 2020). Retrieved from: <https://afirm.fpg.unc.edu/supporting-individuals-autism-through-uncertain-times>