



# 輕度自閉症成人 職場支持者教戰手冊

劉萌容 編著



執行單位：社團法人高雄市接納自閉症學會

贊助單位：台塑關係企業暨慶寶公益信託



CHING PAO Charitable Trust Fund  
慶寶公益信託



台塑關係企業  
FORMOSA PLASTICS GROUP

# 目錄

一、手冊使用說明.....	2
二、自閉症特質的認識.....	3
三、輕度自閉症同事可能的優勢與需求.....	5
四、與輕度自閉症同事共事可能出現的情境議題與問答集.....	7
1. 人際互動單元.....	8
✓ 不確定他人話中的意思.....	9
✓ 不確定他人臉部表情/肢體動作的意思.....	10
✓ 如何加入同事的話題.....	11
✓ 如何與同事維持正向關係.....	12
✓ 如何採取關心同事的行動.....	13
✓ 說與情境相符合的話(離題、自我中心).....	14
✓ 保持適當的人際界線(身體距離).....	15
✓ 保持適當的人際界線(隱私資訊).....	16
2. 問題解決單元.....	17
✓ 如何請求協助.....	18
✓ 如何委婉拒絕他人.....	19
✓ 排列工作間的優先順序.....	20
✓ 處理突發狀況.....	21
✓ 從不同上司接收到不一致指令時，如何處理.....	22
✓ 保持彈性，不是非黑即白.....	23
✓ 意見不同時，能與同事協商、妥協.....	24
✓ 如何提醒自己重要事項.....	25
3. 常見的職場適應技巧單元.....	26
✓ 工作被打斷.....	27
✓ 工作環境中的感官刺激過多.....	28
✓ 如何確定工作完成的標準.....	29
✓ 合作時隨時與同事確認進度.....	30
✓ 自我監控(時間、完成的品質).....	31
✓ 學習放鬆的技巧.....	32
✓ 情緒瀕臨崩潰時，如何協助.....	33
✓ 公私分明，對事不對人.....	34
四、創造接納差異、友善的工作環境.....	35
五、可運用來理解輕度自閉症同事的資源.....	39

## 一、手冊使用說明

- **使用對象：**內容針對輕度自閉症成人的同事或主管。
- **使用用途：**提供職場中問題情境出現時的建議處理方式。
- **手冊內容主題**有以下5個單元：

1. 輕度自閉症同事特質的認識。
2. 輕度自閉症同事的可能優勢與需求。
3. 跟輕度自閉症同事共事可能出現的情境議題與問答集。

情境議題是以漫畫插圖融入問答集的方式，描繪輕度自閉症同事工作時可能遇到常見的議題或困難，並且提供針對問題的可能協助支持策略。內容範圍涵蓋人際互動、問題解決、常見的職場適應等三個篇章，每個篇章下會設計8則情境故事，共約24則。

4. 如何創造接納差異、友善的工作環境。
5. 可運用來理解輕度自閉症同事的資源。

## 二、自閉症特質的認識

自閉症的診斷包括兩項標準：(1)社會互動和溝通困難，以及 (2)行為和興趣的刻板 and 有限。符合「行為和興趣的刻板 and 有限」的行為特質對自閉症的診斷是必備的，所以若僅出現顯著的社會互動和溝通困難，可能不會被診斷為自閉症，而是其他的障礙類別。

「**社會互動和溝通困難**」可能表現在下列面向：

- 社會情緒互動困難

困難可能表現在一來一往的對話，與人分享興趣、情緒或情感，開啟或回應社會互動。

- 非口語的溝通困難

困難可能表現在社會互動時要融入語言和非語言的溝通，特別在眼神接觸、理解和使用手勢上有困難，也可能自己缺乏臉部表情和非口語的溝通行為。

- 理解、發展及維持人際關係困難

困難可能表現在依不同社會情境來調整行為，結交朋友，或對同儕沒有興趣。

「**行為和興趣的刻板 and 有限**」可能表現在下列面向：

- 刻板或重複的動作

出現重複性的動作，例如：搖晃身體或出現手部刻板的動作，對於物品或語言的使用也可能出現刻板的現象，例如：對某個物品或詞彙有他堅持的功能或意義，不一定與其他人認定的功能與意義是一樣的。

- 堅持同一性，不具彈性地堅持執行例行公事，或表現出儀式性的行為

很小的改變會引起他極大的壓力和苦惱，抗拒改變，僵化的思考模式，也可能

出現遵循固定模式的儀式化行為

- 強烈而單一的興趣

對某事物表現出強烈而單一的興趣，這興趣可能持續很多年，也有些人是一陣子一陣子興趣會轉變。

- 對感官刺激過度敏感或過度不敏感，或對環境中的感官刺激有不尋常的興趣

對視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、痛覺或溫度等感官刺激過度敏感或過度不敏感的現象。

### 三、輕度自閉症同事可能的優勢與需求

#### 優勢：

- 強烈的興趣

自閉症同事對於他們感興趣的事物可能可以廢寢忘食，投入大量的時間和精力，對於完成的標準有所堅持，所以如果工作的內容與他們的興趣相符時，他們可能可以有很好的工作表現。

- 記憶能力

有些自閉症同事有比一般人更好的記憶能力，特別是在機械式的記憶力方面，例如：日期、電話號碼、時刻表和地圖等。

- 對細節的注意力

有些自閉症同事對細節有比一般人更好的注意力，例如：注意到數字的差錯，或人事物些微的變化，但宜留意是否過度注意細節和片段的訊息而忽略了事物的整體意義。

#### 需求：

- 人際互動情境的壓力

自閉症同事因社會互動和溝通的能力較弱，面對人際互動情境需要有快速的社會應對時，容易產生焦慮的情緒，若在真實生活的人際互動情境中，有人可以從旁提示自閉症同事當下合宜的應對行為，可能可以有效降低其焦慮的情緒，並能學習符合情境的適當社會行為。

- 情緒的抒發和管理

對於負向情緒的抒發與管理可能也是自閉症同事需學習的，有些自閉症同事可能以不適當的方式來排解負向情緒，也有些自閉症同事可能過度壓抑情緒，當感受到負面情緒時，建議自閉症同事找一位信任的對象來協助自己，或者平時可以參考坊間教導情緒管理的書籍，選擇書中適合自己情況的策略，並加以練習。

- 彈性調整的能力

彈性調整的能力指的是依情境來調整語言和行為，例如：見人說人話，見鬼說鬼話，或者使用的語詞的選擇會依情境而有所不同，例如：在正式場合說「用膳」來取代「吃飯」。除此之外，自閉症同事在彈性調整上常見的困難是出現突發狀況，導致原先規劃的活動或行程必須改變。這些彈性調整的困難最有效的協助方式為當下情境發生時，有人在旁提示正確的反應，並請自閉症同事在情境中練習。

## 四、與輕度自閉症同事共事可能出現的 情境議題與問答集



# 人際互動單元

- ✓ 不確定他人話中的意思
- ✓ 不確定他人臉部表情/肢體動作的意思
- ✓ 如何加入同事的話題
- ✓ 如何與同事維持正向關係
- ✓ 如何採取關心同事的行動
- ✓ 說與情境相符合的話(離題、自我中心)
- ✓ 保持適當的人際界線(身體距離)
- ✓ 保持適當的人際界線(隱私資訊)

## 不確定他人話中的意思



自閉症同事對於間接地傳遞我們心中真正想法的表達方式可能有理解的困難，例如：對方說「我有點餓了」，我們可能回應「你想吃什麼呢？」，或對方說「我有點冷」，我們可能回應「你需要外套嗎？」。插圖中老闆說「你好好在家反省」的真實意思是「你不用再來上班了，你被fire了」，但自閉症同事可能真的以為老闆要他在家反省一天。

中文有一些俚語或慣用語，其真實的意涵和字面上文字的呈現可能很不同，例如：「背黑鍋」、「當花瓶」，或「挖牆腳」等，自閉症同事可能會以字面上文字的呈現來解讀，而誤解真實的意涵。

### 你可以這樣提供協助

對話時若出現類似上述的語言，若情境許可，建議可以當下解釋說話者真實的意思，若當下情境不方便解釋，則建議另找時間來解釋，但儘可能不要間隔過長的時間，以免自閉症同事已遺忘語言出現時的情境。

## 不確定他人臉部表情/肢體動作的意思



自閉症同事對於間接地傳遞我們心中真正想法的表達方式可能有理解的困難，例如：對方說「我有點餓了」，我們可能回應「你想吃什麼呢？」，或對方說「我有點冷」，我們可能回應「你需要外套嗎？」。插圖中老闆說「你好好在家反省」的真實意思是「你不用再來上班了，你被fire了」，但自閉症同事可能真的以為老闆要他在家反省一天。

中文有一些俚語或慣用語，其真實的意涵和字面上文字的呈現可能很不同，例如：「背黑鍋」、「當花瓶」，或「挖牆腳」等，自閉症同事可能會以字面上文字的呈現來解讀，而誤解真實的意涵。

### 你可以這樣提供協助

對話時若出現類似上述的語言，若情境許可，建議可以當下解釋說話者真實的意思，若當下情境不方便解釋，則建議另找時間來解釋，但儘可能不要間隔過長的時間，以免自閉症同事已遺忘語言出現時的情境。

## 如何加入同事的話題

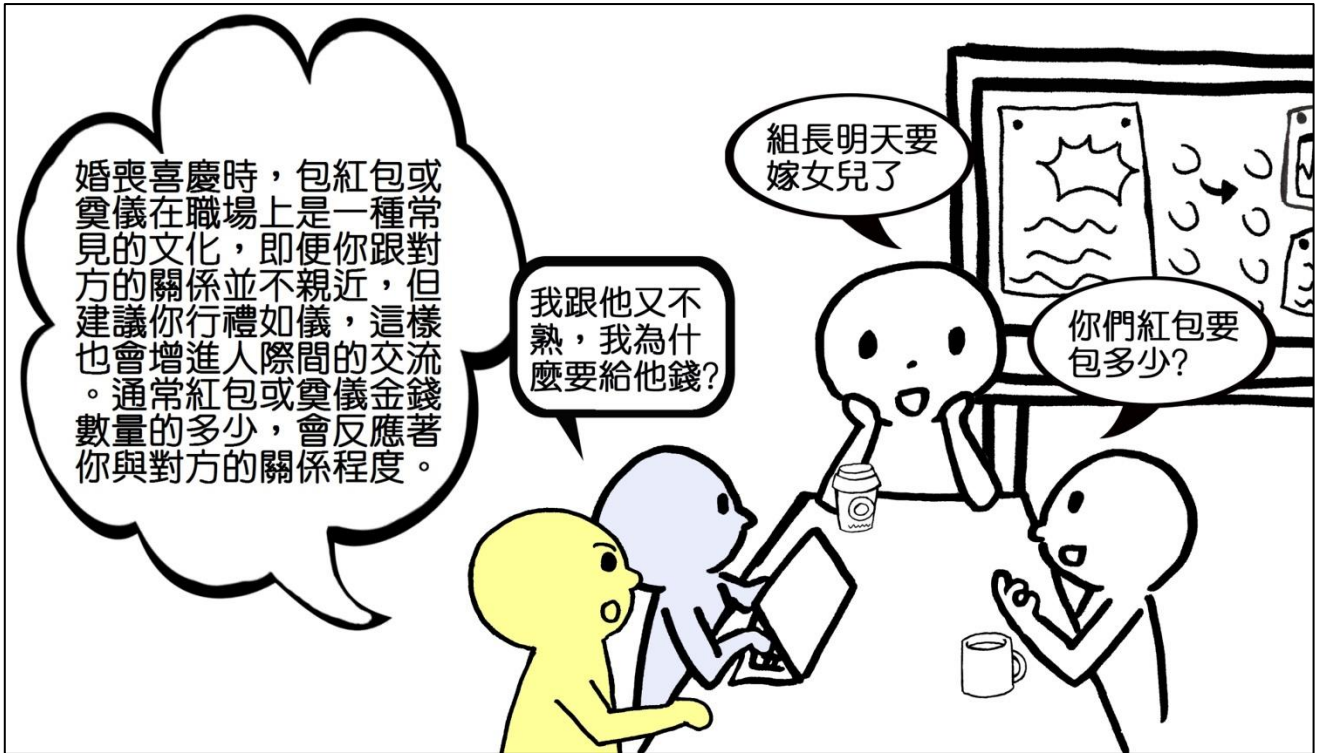


自閉症同事不善長與人聊天，他們聊天的困難可能出於選擇共通的話題、維持一來一往的對話，以及理解對方話中真實的意涵，有時跟自閉症同事聊天時，可能出現「潑人冷水」、或「那壺不開提那壺」的狀況，但大多情形他們可能不是故意這麼做的，只是沒想到這會讓人感受不佳。

### 你可以這樣提供協助

如果情境許可的話，建議可以主動以問他問題的方式將自閉症同事加入大家的談話中，例如：你上次去日本有去吃那家有名的拉麵嗎？自閉症同事的回答可能是「對」、「是」或「沒有」等簡短的回答而無法延續話題，建議可以示範如何回應對方是比較容易延續話題的方式，若有時出現潑人冷水的狀況，也要提醒他那句話別人的感受是什麼，同時，也可以和自閉症同事練習與人聊天時，適時表現出合宜的眼神接觸和表情。

## 如何與同事維持正向關係



自閉症同事可能覺得和同事沒有私交，僅在上班時間在辦公室會碰面，所以同事或長官生日、升遷、結婚或退休時，不需要表示祝賀，可能拒絕合資買禮物或包紅包。

### 你可以這樣提供協助

跟自閉症同事解釋在職場中遇到同事婚喪喜慶的場合，基於同事的關係，我們大多會買禮物或包紅包來表達心意，彼此私交好的同事，可能會反應在禮物和紅包的份量，也可以提醒自閉症同事為他人選購禮物時應考量的事項，以及依據自己與對方的關係如何包紅包約定成俗的通則。

## 如何採取關心同事的行動



自閉症同事可能讓感覺一人默默地來上班，默默地下班，不太主動對人開啟話題或表達關心，事實上有可能是他想與人建立關係，但卻不知如何做。

### 你可以這樣提供協助

建議平時可以主動關心自閉症同事，示範如何與人開啟話題，循序漸進製造機會讓自閉症同事練習對其他同事表達關心。若有時出現他們太過理性地評論同事的行為，也可以當下解釋同事也許需要的是情緒的支持，而非理性的分析，並可以示範如何對他人的情緒表達支持。

## 說與情境相符合的話(離題、自我中心)



自閉症同事與人聊天或討論事情時，說話可能不會看「場合」，看場合的意思是聊天內容的選擇要依照聊天的對象、時機和情境而定，例如：和同事說話的內容可能與和家人說話的內容不同，即使跟同一對象，上班時和下班時聊天的內容也可能不同。

### 你可以這樣提供協助

建議平時可以對自閉症同事示範，如何「看場合」說話，例如：同事間討論事情時，老闆在場與否可能大家的表現會不一樣，如何不一樣、為什麼不一樣，都是可以與自閉症同事討論的。自閉症同事理解說話和行為表現需要「看場合」而定的原因之後，可以循序漸進製造機會讓自閉症同事來練習。

## 保持適當的人際界線(身體距離)



自閉症同事對於依照自己與他人的親疏關係來保持彼此的身體距離上可能存在困難，彼此關係愈親密，身體的距離愈近；關係愈疏遠，身體的距離愈遠，但自閉症同事在拿捏保持適當的身體距離上有困難，可能靠得過近或太遠。

### 你可以這樣提供協助

建議平時可以提供自閉症同事示範，如何與親疏不同關係的同事保持適當的身體距離，同時也可以說明與人保持過近或過遠的身體距離時，對方可能產生的想法或感受，例如：與親近的同事保持過遠的身體距離可能讓對方誤解有心結。



## 保持適當的人際界線(隱私資訊)



彼此的親疏關係也會反應在互動時交換的訊息，與我們愈親近的對象，彼此分享的訊息會愈偏向隱私或內心感受，自閉症同事可能在區辨可以公開或是隱私的訊息上有困難，依據與對方的親疏關係來決定可以透露多少程度的訊息上可能也有困難。

### 你可以這樣提供協助

建議平時可以提供自閉症同事示範，如何與親疏不同關係的同事保持適當的人際界線，透露什麼種類的訊息，透露到什麼程度，同時也可以說明與人保持過近或過遠的人際界線時，例如：交淺言深，對方可能產生的想法或感受。

# 問題解決單元

- ✓ 如何請求協助
- ✓ 如何委婉拒絕他人
- ✓ 排列工作間的優先順序
- ✓ 處理突發狀況
- ✓ 從不同上司接收到不一致指令時，如何處理
- ✓ 保持彈性，不是非黑即白
- ✓ 意見不同時，能與同事協商、妥協
- ✓ 如何提醒自己重要事項

## 如何請求協助



自閉症同事工作時如果遭遇困難，不論是人際互動方面或工作內容的問題，他們可能不會問題發生的當下馬上主動尋求協助，或者在判斷問題是自己可以解決的或需要他人的協助上發生困難。如果沒有他人介入，有時候他們可能一直以錯誤的方式嘗試解決問題，而導致情緒產生或工作進度延遲。

## 你可以這樣提供協助

讓自閉症同事理解人際互動方面或工作內容上遭遇困難是每個人都可能發生的，問題發生時可以試著自己解決看看，但若持續一段時間仍無法解決，可以儘快尋求協助，建議依據問題的性質，具體說明一段時間指的長度，例如：幾分鐘、幾小時或幾天。

## 如何委婉拒絕他人

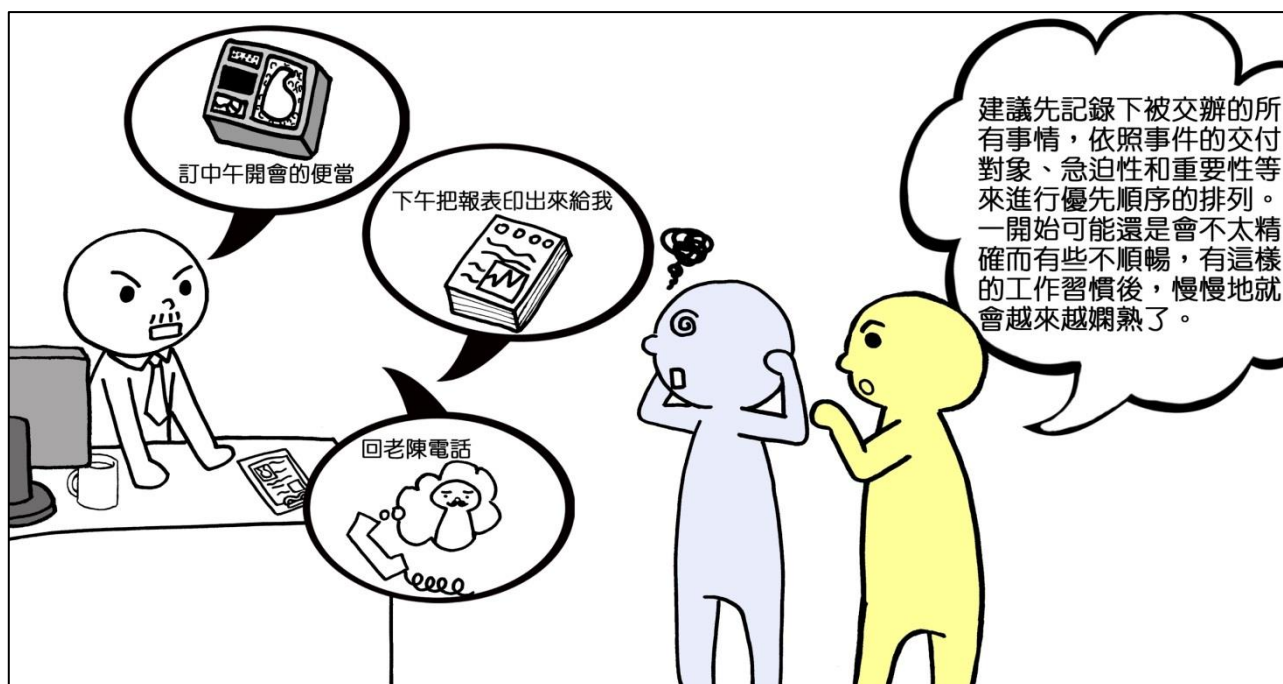


自閉症同事可能對別人的邀約或要求，拒絕得太過直接，或者不知如何拒絕而概括承受，拒絕得太直接常影響他們的人際關係，但不懂拒絕而全盤接受則可能壓垮他們的情緒。

### 你可以這樣提供協助

自閉症同事可能想拒絕別人但又擔心因此破壞彼此的關係，建議可以示範如何委婉地拒絕別人，並請自閉症同事練習看看。也有可能自閉症同事沒有拒絕別人是因為他對別人請求協助的內容或所需花費的時間估計得過於樂觀，建議可以從旁讓他知道事情可能沒有自閉症同事想像得那麼容易，下次答應別人的請求或邀約時要考慮清楚協助的內容及評估所需花費的時間。

## 排列工作間的優先順序



工作或生活上常常手上的事還沒處理完，又有其他的事情產生需要我們去處理，哪件事情先處理的優先順序的排列我們常會依事情的重要性和迫切性來綜合考量，重要性通常是指事情對自己和他人的影響程度，迫切性指的是有完成事情的時間限制，自閉症同事可能會執著於事情先來後到的順序，堅持先做完手上的工作再做後續發生的，或者他們會想先做他們感興趣的工作，而不是依事情的輕重緩急來排列處理順序。問題也可能發生於自閉症同事對特定事件輕重緩急的判斷與多數人不同。

### 你可以這樣提供協助

如果自閉症同事依據事情的輕重緩急來排列處理順序上發生困難，建議可以幫他分析依他自己目前的做法可能產生的得失利弊，而依照我們建議的做法可能產生的得失利弊各是什麼，除了口頭說明之外，也建議搭配紙筆的重點提示，自閉症同事明白後應該能從可能引發的後果來調整行為。

## 處理突發狀況



生活中常不預期會有突發狀況發生，有些需要我們立即處理，有些可以等有空時再處理，處理的優先順序判斷通常也是依事情的重要性和迫切性來綜合考量，例如：你正在公司準備一場明天舉行的重要會議的資料，突然接到家人電話說要去醫院急診但無人陪同，這時也許你會考慮放下手邊的工作去醫院陪家人，或者這場會議的重要性非比尋常，你可能找另一人代替你去醫院陪同家人。對突發事件處理的優先順序判斷，自閉症同事可能有困難。

### 你可以這樣提供協助

建議可以幫忙分析突發事件，以及他目前正在著手的事情的重要性和迫切性，讓自閉症同事理解優先或延後處理突發事件可能導致的後果。

## 從不同上司接收到不一致指令時，如何處理



在職場有時候位階相同或不同的上司可能下達不一致指令，讓人無所適從，對人際互動關係敏感度較低的自閉症同事，可能會倍感困擾。

### 你可以這樣提供協助

建議可以跟自閉症同事說明不同上司的行事風格，以及職場的潛規則，或者可以建議他先和直屬的上司討論另一位上司給的不一致的指令，希望上司間先溝通協調取得共識。

## 保持彈性，不是非黑即白



生活中有許多機會需要妥協或與人協商，並不是他人無法完全滿足我們的期待時，就全盤放棄，亦即在黑色與白色兩端的中間，混雜著黑色與白色而呈現出灰色的地帶。例如：達到升遷業績標準的某員工，要求老闆晉升他為組長，但因組長一職目前並無出缺，老闆說以加薪來代替升職。

### 你可以這樣提供協助

自閉症同事可能因事情未能完全符合他的期待，就全盤推翻，拒絕再繼續努力或接受協商。建議可以等他情緒較穩定時，幫他分析得失利弊來決定下一步的行動，同時，也可以以自身的經驗來跟他說明，有時後妥協是為了換取更大的空間。



## 意見不同時，能與同事協商、妥協



自閉症同事有時可能會非常堅持自己的想法，當他的想法最終沒有被大家採納時，可能因此產生情緒。

### 你可以這樣提供協助

建議協助自閉症同事理解開會討論時他可以充分說明自己的想法，但最後決定做法時可能是以多數決或長官的裁示為依據，如果自閉症同事因意見不被採納而產生情緒，也建議能協助他冷靜情緒，運用策略例如：暫時離開現場或深呼吸、冥想等。

## 如何提醒自己重要事項



自閉症同事可能因未能善用手機或電腦的「提醒」功能，或將要轉達的訊息記載在memo上，而遺忘重要事項。

### 你可以這樣提供協助

建議可以有重要事項須提醒時，當下即協助自閉症同事將事情依他自己使用的偏好記錄下來，例如：可以使用手機或電腦的「提醒」功能，或訊息記載在memo或自己行事曆上，但需留意memo是否容易掉落或放在顯眼處，以及行事曆是否每天都翻閱。

## 常見的職場適應技巧單元

- ✓ 工作被打斷
- ✓ 工作環境中的感官刺激過多
- ✓ 如何確定工作完成的標準
- ✓ 合作時隨時與同事確認進度
- ✓ 自我監控(時間、完成的品質)
- ✓ 學習放鬆的技巧
- ✓ 情緒瀕臨崩潰時，如何協助
- ✓ 公私分明，對事不對人

## 工作被打斷

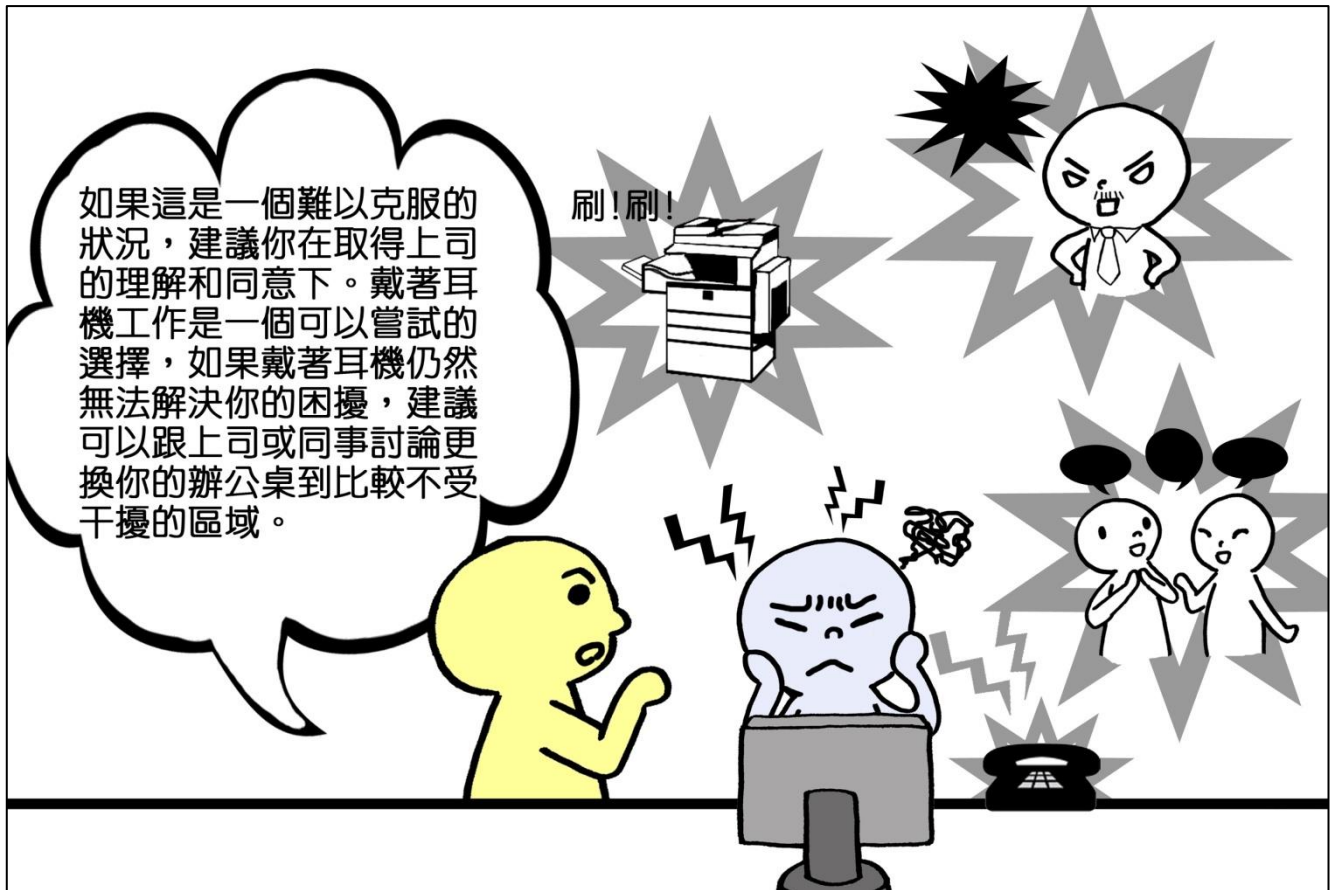


自閉症同事可能因接電話、同事有事跟他討論，或有客戶來訪而必須先中斷正在做的事情，這可能讓他們沒辦法干擾結束後立即恢復去做被打擾前正進行的事。

### 你可以這樣提供協助

建議可以協助自閉症同事轉換一下心情，例如：起身走動一下、在座位做一下伸展運動、去倒垃圾、裝水或上廁所等，或者可以口頭提示他要繼續之前未完成的工作，例如：「某某工作快做好了，加油喔」。

## 工作環境中的感官刺激過多



工作環境中可能視覺、聽覺或嗅覺等的感官刺激過多，影響自閉症同事的注意力，或超過他能承受的程度而讓他感到不舒服。

### 你可以這樣提供協助

建議可以協助調整自閉症同事的座位來減少視覺刺激、戴耳機來減少聽覺刺激，或戴口罩來降低嗅覺刺激，也可以幫忙自閉症同事跟長官及同事說明，他需要做這些調整的原因。

## 如何確定工作完成的標準

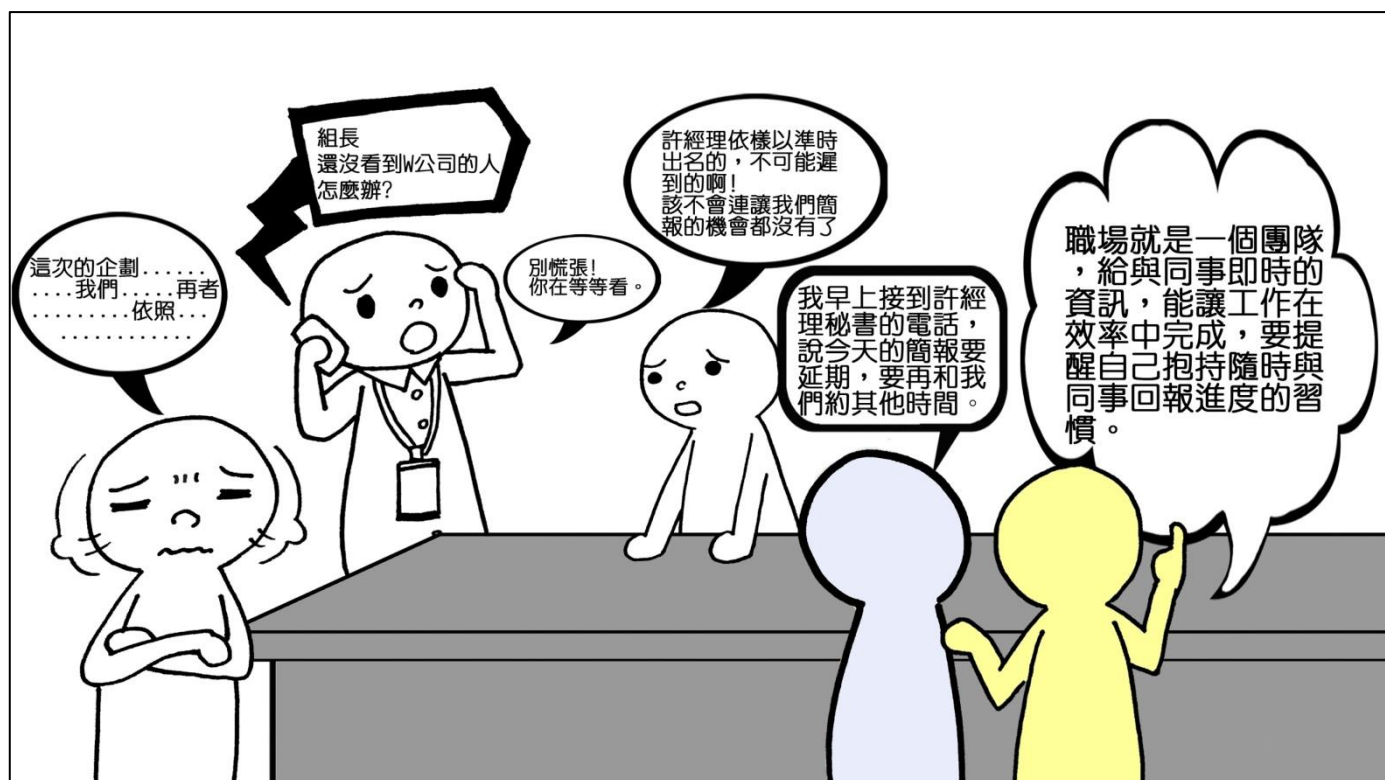


自閉症同事理解的完成工作的內容或標準可能不太一樣，例如：上司可能說「明天中午前將去年的業績報告做好」，自閉症同事所認為的「業績報告」需包含的內容或完成的程度，可能和一般人不太一樣。

### 你可以這樣提供協助

建議可以提供自閉症同事某一任務具體工作內容包括哪些，要完成到什麼程度，如果可行的話，也許可以提供範本給自閉症同事參考。

## 合作時隨時與同事確認進度



與同事分工合作來完成某事時，我們會跟同事保持回報進度的習慣，或遭遇困難時也會互相通知，確保大家的工作進度都如預期般進行，但自閉症同事可能沒有回報工作進度的習慣，或遭遇困難時也不會主動尋求協助。

### 你可以這樣提供協助

建議可以主動跟自閉症同事約定檢核進度的時間，以及明確告知遭遇困難時可以跟哪位對象尋求協助，也可以說明若不確認進度，遇到困難不尋求協助，造成的結果可能對他個人及團隊的影響。

## 自我監控(時間、完成的品質)



自閉症同事在既訂的時間內完成有品質的工作上可能有困難，問題可能出現在時間管理和監控自己的工作品質。

### 你可以這樣提供協助

建議可以將一個工作任務分成數個部分，跟自閉症同事約定每個部分要檢核完成進度和品質的時間，在預定檢核的時間到來前，可以先預告來提醒自閉症同事。



## 學習放鬆的技巧



工作時可能感受到強大壓力，自閉症同事可能不知道如何適度地放鬆、釋放壓力。

### 你可以這樣提供協助

建議可以提供自閉症同事放鬆、舒壓的方式，或邀請自閉症同事一起從事放鬆、舒壓的活動。

## 情緒瀕臨崩潰時，如何協助



自閉症同事當遭遇一些較大的負向刺激事件時，可能引起極大的情緒反應，甚至瀕臨崩潰邊緣。

### 你可以這樣提供協助

建議可以引導自閉症同事到一個比較不受打擾的空間，在旁靜靜地陪著他就好，也可以提醒他專注在自己的呼吸上，慢慢深呼吸，慢慢地吐氣，等自閉症同事的情緒較為平復了，再詢問他情緒發生的原因，也可以提供正向的想法。

## 公私分明，對事不對人



自閉症同事對與他有私交的同事，開會時卻公事公辦，就事論事的態度，可能覺得困惑。

### 你可以這樣提供協助

建議可以跟自閉症同事說明，有交情的同事在討論公事或開會的公開場合時，表現出的態度可能跟私底下他們相處時不同，也可能就事論事，不同意對方的觀點，但這並不影響他們的交情。

## 五、創造接納差異、友善的工作環境

對自閉症同事來說，溝通及社交技巧是困難的，但這兩項能力卻是在職場中不可或缺的能力，因為職場中許多工作，是需要透過討論才能完成的，而人際互動能力常扮演與他人討論時的潤滑油。

我們可以動畫、文章、影片或實際經驗，來向自閉症同事說明在職場上與他人溝通且擁有良好人際關係的重要性，接著引導自閉症同事認識環境，並帶領他演練看看，參考的方法如下：

- ✓ 實際帶著自閉症同事，向主管或同事報備自己目前生理所需，例如需要休息、如廁、用餐……等等。
- ✓ 向自閉症同事介紹工作環境的注意事項，並提醒他重要的規範，例如：請假、時間上的掌握、打卡的時間、與客戶聯絡的流程等，此時可詢問自閉症同事，上述事項若在實行上有困難，可以與主管及同事討論，並得到一個雙方都能接受的方案。
- ✓ 帶領自閉症同事與其他同事們打招呼，可加入社會性微笑、眼神接觸、揮手等，塑造自閉症同事在其他同事們心中友善的形象。
- ✓ 與自閉症同事一同告知其他同事，當他有較不尋常的情緒反應或較固著的行為出現時，可向同事說明此為自閉症的特質，並不是惡意，且可提供時間給自閉症同事及其同事們一同討論雙方都可以接受的做法，在遇到這些情況時，可以如何幫忙自閉症同事。
- ✓ 當自閉症同事出現一些不尋常的行為時，可以先理解他行為的背後意義，以利進一步的處理。

- ✓ 自閉症同事可能會懼怕開會，因為開會對自閉症者來說，有太多的不可控制因素，自閉症者可能害怕無預期的改變，而在開會時，改變與新的想法出現可能是無可避免的。我們可以在開會前，先給自閉症同事開會的內容，並告知他先將開會要討論的議題看過，如果有問題，可以在開會前先跟主管談一談，以免開會時有逃避或者情緒反應過大的狀況。
- ✓ 主管可與自閉症同事討論工作進度的繳交，例如：將工作任務切格成一小部分一小部分，給他可以在期限中完成的量、訂定工作進度記錄表，因為他可能會出現過度執著於某一工作任務，而忽略了另一個待辦事項，如此一來，主管可以安心地將工作交付自閉症同事，且自閉症同事的工作壓力也會有一定程度的減輕，在這樣的情況下，工作效率也會提高。
- ✓ 自閉症同事可能過度專注於某一件事情上，而當你和他是一個小組，要一起完成計劃案時，這樣的特質可能會讓整體進度落後。這時你可以先以聊天的方式詢問他目前的進度，當自閉症同事的進度比預定中落後，可以試著用畫概念圖的方式，引導他了解自己需調整其工作的方式，自閉症同事可能不喜歡他人以嚴厲、命令的語氣告訴他應該改善的地方，建議以較溫和的語氣，與他進行溝通。
- ✓ 當自閉症同事出現不尋常情緒反應時，可以運用視覺提醒，使他可以對自己目前的情緒有所覺知，並提供他一個安靜、刺激少的安靜環境，讓他可以慢慢冷靜下來。
- ✓ 自閉症同事在掌握自己的生理狀況上，可能會出現困難，當發現他在工作時無法專注，開始表現出易怒，可能代表他手上的工作沒有達到他理想的進度，但卻因為追求完美的特質，拒絕休息。此時，可邀請自閉症同事一起進行一些身體活動，

暫時離開工作環境，藉此減輕他的壓力，且讓他有適當的休息時間。

- ✓ 可以運用問卷，請自閉症同事填寫，藉此了解他的壓力源，並從中更深入認識他的特質，並有明確的方向去幫助他。
- ✓ 當自閉症同事有不太適當的言語出現時，可用委婉的語氣提醒他，若他仍繼續自顧自地講著，且不適合當下場合，例如：在客戶面前，你可以試著用一些理由（如上廁所、接電話）先將自閉症同事暫時帶離現場，並告訴自閉症同事先把發言權交給你，當然你要先肯定他剛才是好意地在幫忙，但事後需告訴他在那樣的情況下，該如何應對。在過程中多給予自閉症同事肯定，這樣他會知道你是挺他的，便會將你話聽進心中，慢慢去做修正。
- ✓ 在挑選工作的服裝上，自閉症同事可能也會出現困難，常常這樣情況會出現在出席正式場合時，自閉症同事可能會穿著以自己舒適為主的衣服，而不會因情境適度地調整穿著。當你和自閉症同事是同一組要上台發表時，你可以試著在前幾天便跟自閉症同事討論穿著，以免出席正式場合時帶來困擾。
- ✓ 自閉症同事溝通時，比起口語，可能較為偏好文字的方式，可以使用便利貼、電子郵件等與他溝通，以利傳達工作訊息。
- ✓ 自閉症同事對於聲音及燈光可能有過度敏感的特質，可盡量避免太過刺眼的日光燈，及機器低頻或突然廣播的聲音，在不影響其他同事的情況下，可以允許自閉症同事戴帽子、安排他在離聲音源稍遠的座位，以降低工作環境對於他的感官刺激。
- ✓ 自閉症同事對於觸覺上也可能會有過度敏感的特質，可以避免突然肢體碰觸自閉症同事，以免驚嚇到他，並告知同事若他出現過大的情緒反應時，並沒有要傷害

人之意，並給予他能接受的安慰方式。

綜合以上，在工作環境中，善用讚美，與自閉症同事建立良好關係，理解自閉症同事的困難及需要幫之處，避免權威式、高壓的方式來命令他，與自閉同事症達到雙方都可以接受的方案，以達成雙贏的目標。

## 六、可運用來理解輕度自閉症同事的資源

### 參考文章

編號	文章名稱	出處	文章連結
1	介紹自閉症	財團法人中華自閉症協會	<a href="http://www.fact.org.tw/index.php/joomla-technology/2016-09-29-13-55-27">http://www.fact.org.tw/index.php/joomla-technology/2016-09-29-13-55-27</a>
2	認識自閉症/亞斯伯格症候群	財團法人台北市自閉兒社會福利基金會	<a href="http://www.ican.org.tw/content.asp?id=7">http://www.ican.org.tw/content.asp?id=7</a>
3	自閉症患者特質	身心障礙者服務資源網	<a href="http://disable.yam.org.tw/life/62">http://disable.yam.org.tw/life/62</a>
4	如何與自閉症患者相處	身心障礙者服務資源網	<a href="http://disable.yam.org.tw/life/63">http://disable.yam.org.tw/life/63</a>
5	認識自閉症、高功能自閉症、亞斯柏格症	馬偕紀念醫院	<a href="http://www.mmh.org.tw/taitam/psych/teach/teach29.htm">http://www.mmh.org.tw/taitam/psych/teach/teach29.htm</a>
6	自閉症的定義	自閉症人士福利基金會	<a href="http://www.swap.org.hk/cms/node/24">http://www.swap.org.hk/cms/node/24</a>
7	自閉症者的障礙	自閉症人士福利基金會	<a href="http://www.swap.org.hk/cms/node/25">http://www.swap.org.hk/cms/node/25</a>
8	自閉症 10 問	高雄市立凱旋醫院	<a href="http://ksph.kcg.gov.tw/walking08.htm">http://ksph.kcg.gov.tw/walking08.htm</a>
9	認識自閉症	財團法人星星兒社會福利基金會	<a href="http://www.starfamily.org.tw/page.php?i=105&amp;idn=105">http://www.starfamily.org.tw/page.php?i=105&amp;idn=105</a>
10	走近自閉症	亞美醫師協會	<a href="http://www.caipa.net/zh-hant/?p=7898">http://www.caipa.net/zh-hant/?p=7898</a>



## 參考書目

編號	書名	出版社
1	泛自閉症者的社交能力訓練：學校沒有教的人際互動法則	書泉出版社
2	山不轉，我轉---花媽反轉亞斯的厚帽子	小樹文化
3	當 H 花媽遇到 AS 孩子	小樹文化
4	我的大腦和你不一樣：看見自閉症的天賦優勢	心靈工坊
5	不能說話，但我仍然可以對全世界微笑：自閉症的我，面對這個世界的勇氣	漫遊者文化
6	我只是在不同的道路上：一位懂多國語言的自閉症學者，最扎心的真實告白	大田
7	孤獨的「兩人」：自閉症探秘（第三版）	上海教育出版社
8	自閉症 100 問	新苗
9	依然真摯與忠誠：談成人亞斯伯格症與自閉症	心靈工坊
10	肯納園，一個愛與夢想的故事	心靈工坊

## 參考短片-中文

編號	短片名稱	短片出處	短片連結
1	自閉症就是安靜不講話？3分鐘了解自閉症的世界	The News Lens 關鍵評論	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gkuy5_G7LzA">https://www.youtube.com/watch?v=Gkuy5_G7LzA</a>
2	自閉症公益微電影《在路上》完整版	台北市自閉兒社會福利基金會	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WOceDAgL3GU">https://www.youtube.com/watch?v=WOceDAgL3GU</a>
3	亞斯伯格症簡介影片	高雄市教育局	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wHcF3javXPI&amp;list=PLe9yIJZpSkU-FNveEy8jbSVICfFy3frtj">https://www.youtube.com/watch?v=wHcF3javXPI&amp;list=PLe9yIJZpSkU-FNveEy8jbSVICfFy3frtj</a>
4	【坦白講動畫版】他不笨他是我哥哥	臺灣壹週刊 NexTW	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=L7HRJWl-zoQ&amp;index=4&amp;list=PLbdpza57dVCBhcOunLlicLqgb7ZxGWrDi">https://www.youtube.com/watch?v=L7HRJWl-zoQ&amp;index=4&amp;list=PLbdpza57dVCBhcOunLlicLqgb7ZxGWrDi</a>
5	【民視異言堂】來自星星的孩子	ftvnp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bE4XPhq8m9k">https://www.youtube.com/watch?v=bE4XPhq8m9k</a>
6	Guang by Quek Shio Chuan - BMW Shorties Malaysia 2011	BMW Shorties Malaysia 2011	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hn2MCqVblUQ">https://www.youtube.com/watch?v=hn2MCqVblUQ</a>
7	遙遠星球的孩子	陳毅維	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jkBY32NZ3IY&amp;list=PLF_6Kc_HWx-6NfRlAs_2ddIXKf-ADVn2a">https://www.youtube.com/watch?v=jkBY32NZ3IY&amp;list=PLF_6Kc_HWx-6NfRlAs_2ddIXKf-ADVn2a</a>
8	《與你常在》：關愛自閉症微電影	香港言語治療師協會	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZwnCp2C7uTE">https://www.youtube.com/watch?v=ZwnCp2C7uTE</a>

## 參考短片-英文

編號	短片名稱	短片出處	短片連結
1	Can you make it to the end?	The National Autistic Society (UK)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Lr4_dOorquQ">https://www.youtube.com/watch?v=Lr4_dOorquQ</a>
2	What is autism?	The National Autistic Society (UK)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=d4G0HTIUBII">https://www.youtube.com/watch?v=d4G0HTIUBII</a>
3	What is autism?	ScottishAutism	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=K7JbMEyPxHs">https://www.youtube.com/watch?v=K7JbMEyPxHs</a>
4	The World of Autism PSA   Autism Speaks	Autism Speaks	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0idZghw97dc">https://www.youtube.com/watch?v=0idZghw97dc</a>
5	People on the Autism Spectrum Describe What a Meltdown Feels Like	The Mighty	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WAPAA4lm8M8">https://www.youtube.com/watch?v=WAPAA4lm8M8</a>
6	Why People With Autism Look Tired	The Mighty	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-W9x7EWMzGA">https://www.youtube.com/watch?v=-W9x7EWMzGA</a>
7	Things Not To Say To An Autistic Person	BBC Three	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=d69tTXOvRq4">https://www.youtube.com/watch?v=d69tTXOvRq4</a>
8	Living With Autism	BBC Three	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3cOw6c9pBoQ">https://www.youtube.com/watch?v=3cOw6c9pBoQ</a>

## 參考電影

編號	影片名稱	導演	出版年份
1	雨人	Barry Levinson	1989
2	馬拉松小子	鄭胤澈	2005
3	我的名字叫可汗	Karan Johar	2010
4	海洋天堂	薛曉路	2010
5	星星的孩子	Mick Jackson	2010
6	馬背上的男孩	Michel Orion Scott	2012
7	心靈鑰匙	Stephen Daldry	2012
8	馬修的自閉世界	Marc Schmidt	2013
9	X+Y 愛的方程式	Morgan Mathews	2014
10	模仿遊戲	Morten Tyldum	2015
11	會計師	Gavin O'Connor	2016
12	動畫人生	Roger Ross Williams	2016