特殊教育季刊　民 109 年 3 月　第 154 期　第 41-48 頁
Doi: 10.6217/SEQ.202003_(154).41-48

在疫情期間提供自閉症者實證本位的協助—《支持自閉症者度過新冠肺炎下的不穩定時期》教材之應用

林思賢
臺北市立蘭雅國民中學
特教課後班
兼任教師

摘　要

在疫情流行期間，自閉症者十分容易因生活作息與習慣改變，造成適應與活動轉換上的困難。美國國家自閉症專業發展中心編製了《COVID-19 Toolkit》教材，期待藉由實證本位的介入協助自閉症者度過這段不穩定時期。本文介紹此套教材之繁體中文編譯版本《支持自閉症者度過新冠肺炎下的不穩定時期》，首先說明自閉症者的實證本位介入，再介紹本教材之編譯及實證本位介入策略在其中之應用，包含：社會敘事、視覺支持、工作分析等介入策略，最後探討本教材在學校及家庭中之應用及實施方式，以供特殊教育工作者、相關專業人員及家長在疫情期間支持自閉症者之參考。

關鍵詞：疫情、自閉症、實證本位介入

Using Evidence-Based Practices to Support Individuals with Autism- The Application of “Supporting Individuals with Autism through Uncertain Times”

Sih-Sian Lin
Part-Time Teacher,
Taipei Municipal Lanya
Junior High School

林思賢（twantoniolin@gmail.com）。

Abstract

During the COVID-19 epidemic, individuals with autism may need more support since they now have changes in their daily routines and habits. The National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorder had edited the«COVID-19 Toolkit», which is a series of teaching materials that may help individuals with autism confront these uncertain times. This article aims to introduce the Mandarin version of the«COVID-19 Toolkit». First, the article explains the concept of Evidence-Based Practices. Second, this article presents several Evidence-Based Practices that are used in this article. Finally, the article discusses the application of this teaching material.

Keywords: COVID-19, autism, evidence-based practices

壹、前言

今年年初，新冠肺炎 (COVID-19) 之疫情擴散至全球，世界各地都傳出疫情，世界上大部分國家甚至因疫情大規模擴散，因而祭出延後開學或停課之政策，以防止疫情藉由校園群聚擴散（李秉芳，2020），例如：亞洲早期爆發疫情的韓國，便以延後開學來應對疫情 (Choe & Choi, 2020)，我國中央流行疫情指揮中心（2020）亦發布校園相關停課標準，以應對可能發生的校園群聚感染。有學者已發表文章，提出疫情期間可能需要關注的心理健康議題 (Moukaddam & Shah, 2020)，而同時，許多校園中的特殊教育學生都面臨著許多挑戰，其中，自閉症者可能因為全球疫情的蔓延、校園作息與生活習慣的改變，造成情緒波動及適應困難（林思賢，2020），此外，他們也面臨著溝通、資訊獲取、理解訊息、高強度情緒以及對規律生活的改變等額外挑戰（王慧婷總校閱、林思賢校閱，2020）。美國國家自閉症專業發展中心（The National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorder，簡稱 NPDC）因應這樣的情況，編擬了《COVID-19 Toolkit》教材，透過實證本位的介入方式，協助自閉症者度過疫情下的不穩定時期 (Hume et al., 2020)，並由國立臺灣師範大學特殊教育學系繁體中文編譯小組依據國內疫情、政府規範及文化進行編譯，以供國內自閉症相關專業人員使用，部分修改處包含將洗手之步驟修改為國內宣導之「濕、搓、沖、捧、擦」以及「內、外、夾、弓、大、立、腕」兩種步驟、推薦相關中文版之應用程式及網站、彙整國內重要緊急危機支持專線等等（王慧婷總校閱，2020）。本教材已取得 NPDC 授權，可以非營利之目的進行編譯，在編譯小組組成方面，由師大特教系王慧婷副教授、畢業生、在學生以及雙主修學生進行編譯及校對，以確保本教材品質，符合國內需求。本文介紹此教材繁體中文版《支持自閉症者度過新冠肺炎下的不穩定時期》（以下簡稱「本教材」）之內容及實際應用，需要此教材者，可至網站 (https://afirm.fpg.unc.edu/supporting-individuals-autism-through-uncertain-times) 查閱。

貳、自閉症者的實證本位介入

根據 NPDC (2014；2015) 之研究報告，經過標題、摘要及全文分析，篩選出經同儕審查且符合標準的的 456 篇文獻，研究出前事介入 (Antecedent-based Interventions)、運

動 (Exercise)、自我管理 (Self-management)、社會敘事 (Social Narratives)、工作分析 (Task Analysis)、科技輔助教學與介入 (Technology-aided Instruction and Intervention)、影片示範 (Video Model) 與視覺提示 (Visual Support) 等共 27 種符合標準的自閉症者實證本位介入策略 (Evidence-based practices)。

這 27 種實證本位的介入策略，目前都可以在 NPDC 的網頁上，進行線上模組學習 (Sam, Cox, Savage, Waters, & Odom, 2019)，而其模組的繁體中文翻譯，也正在校閱中，預備出版，有興趣的讀者，可至 NPDC 之網　頁 (https://autismpdc.fpg.unc.edu/national-professional-development-center-autism-spectrum-disorder) 查閱。

參、《COVID-19 Toolkit》繁體中文版教材之編譯及應用

原 NPDC 在網站上所發布的《COVID-19 Toolkit》教材，由國立臺灣師範大學特殊教育學系繁體中文編譯小組，經過國內醫療單位之建議以及文化民情、防疫做法之不同，編譯為《支持自閉症者度過新冠肺炎下的不穩定時期》教材，以供國內自閉症相關教師、專業人員及家長應用，以下介紹本教材所包含之內容、其中所使用的實證本位教學策略以及實務應用之建議。

一、支持自閉症者度過不穩定時期的七個策略

在疫情期間，高度的環境壓力及變動的日常作息，可能使自閉症者需要額外的支持，本教材中提供「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）」以及「覺察行為的改變」七項策略（王慧婷總校閱，2020），說明如下：

（一）協助瞭解：協助自閉症者了解新型冠狀病毒 (coronavirus) 以及新冠肺炎 (COVID-19) 的基本概念、疫情、感染症狀以及可以尋求資源的管道。

（二）提供表達的機會：恐懼、挫折、擔憂都是自閉症者面對疫情帶來的改變，可能出現的感受，若能提供他們適當的表達管道與機會，可以有效避免這些感受轉變為不適當行為的方式呈現，同時，也能協助安定自閉症者的情緒。

（三）優先排序應對和冷靜技能：學習應對情境、學習冷靜以及自我管理，都是在疫情流行期間，對自閉症者而言十分重要的技能，相關的冷靜活動演練也應是重要事項。

（四）維持日常作息：在疫情期間，日常作息多少會受到干擾，因此，若能幫助自閉症者維持相對穩定的日常作息，能使他們的情緒更穩定。利用結構化的策略以及有系統的教導生活技能，能有效穩定自閉症者的日常作息。

（五）建立新的日常作息：遠距教學、必須長時間待在家等生活及學習型態的改變，都是需要協助自閉症者建立適應的新日常生活作息。另外，因應長時間使用電子產品，也需要相對應的策略以避免過度使用。

（六）輔助聯繫（遠距的）：為了確保自閉症者過往建立的社交互動能延續，利用遠距互動軟體的訊息、電話與視訊功能維繫社交互動十分重要。

（七）覺察行為的改變：在疫情期間，需要花上更多時間注意自閉症者的行為，並適時提供自閉症者額外的生活、心理衛生及醫療支持。

二、社會敘事之應用

社會敘事 (Social Narratives) 是一個故事或敘事體，主要透過社交情境、線索及回應的說明與描述，來教導自閉症者因應特定情境的方式 (Sam & AFIRM Team, 2015a; Wong et al., 2014; Wong et al., 2015)，例如：社會性故事

(Social Story™) 就屬於社會敘事的一種，用以預告即將發生的事情、說明現在的情境、引導適當的回應等（楊世華譯，2013；藍瑋琛編著，2010）。在本教材中，社會敘事主要用以協助自閉症者瞭解新型冠狀病毒、因疫情產生的變化以及在疫情期間與他人互動的方式，例如：和別人打招呼、保持社交距離等。使用者可將社會敘事融入現有之學科及特殊需求領域課程中使用、利用課餘時間帶領自閉症學生共同閱讀社會敘事或是搭配新聞時事，來教導自閉症學生他們在疫情期間需要了解的事情。說明社會敘事的內容後，教學者可引導自閉症者演練相關技能，例如：如何以揮手、微笑方式跟別人打招呼，或是如何量測社交距離，以協助自閉症者將所學類化到生活中。

三、視覺支持之應用

視覺支持 (Visual Support) 是一種以視覺化方式呈現學習者所應該完成目標行為的策略，使工作容易理解且具有意義，文字、圖片、作息表都可以成為自閉症者的視覺支持（藍瑋琛編著，2010；Sam & AFIRM Team, 2015b; Wong et al., 2014; Wong et al., 2015）。本教材大量運用視覺支持策略，包含：搭配工作分析教導自閉症學生相關技能的步驟、協助自閉症者將時間概念具體化、以視覺化方式規畫行程及活動等。建議使用者在利用教材中的各樣視覺支持時，可以先進行教學，讓自閉症者認識這些視覺化的材料後，在技能應用的初期，將這些材料張貼在自閉症者需要執行該項技能時能看見之處，例如：將洗手的步驟貼在洗手檯前、將電子產品使用時間的提示放在螢幕的角落或旁邊。如此能有效加強視覺支持對自閉症者技能應用及類化的效果。

四、工作分析之應用

工作分析 (Task Analysis) 主要用在技能的教學上，透過將技能分割成較小的步驟，搭配其他策略來進行教學，並依照學生能力的不同選擇分割的步驟數（林千惠、賴美智主編，1993；Sam & AFIRM Team, 2015c; Wong et al., 2014; Wong et al., 2015）。在本教材中，工作分析除了搭配視覺支持策略教導洗手步驟之外，也成為支持自閉症者學習維持日常生活作息、搭配科技應用學習與他人線上社交的管道。本教材中附有工作分析的模板，使用者可依需求填入擬教導技能之步驟，並在課堂中進行教學。同時，依照不同個案的身心特質及需求，適時加入圖片及文字輔助說明。

五、自我管理之應用

自我管理 (Self-management) 是學習者透過自主規劃、自我教導、自我決策、自主監控與紀錄、自我評鑑、自我執行以及目標設定等方式，來達成目標的策略（鈕文英，2003；Sam & AFIRM Team, 2016 Wong et al., 2014; Wong et al., 2015）。在本教材中，自我管理被應用來教導應對及冷靜技能，包含：冷靜的步驟、面對疫情的技巧、作出活動的選擇以及執行自我管理的方式等。自我管理策略之教學可搭配工作分析之步驟或融入適當口訣，在相關特殊需求領域課程時間先進行教學，並在之後需要使用策略的當下，由照顧者給予適當提示，幫助自閉症者能使用所學到的冷靜與應對技能。

六、運動之應用

運動 (Exercise) 指運用消耗體能的活動來增加適當行為以及減少不適應行為 (Griffin & AFIRM Team, 2015; Wong et al., 2014; Wong et al., 2015)。在本教材中，提供了許多室內外體能活動的選擇，例如：打球、跳舞、散步、瑜珈等，同時，瑜珈也結合正念療法，應用於冷靜技巧的教學中。教師或家長可與自閉症者共同規畫一週的運動活動，讓自閉症者挑選喜歡的體能活動，並排進行程中，不論是學校仍

然正常運行或因疫情而停課時，都可以維持自閉症者所需的活動量，同時，利用同儕、教師或家長共同參與，都能提升自閉症者運動的動機，使運動穩定情緒的成效更穩固。

七、科技輔助教學與介入之應用

科技輔助教學與介入 (Technology-aided Instruction and Intervention) 旨在運用科技幫助學習者學習新技能，是一種以科技為本位的介入策略，(Hedges & AFIRM Team, 2017; Wong et al., 2014; Wong et al., 2015)。在本教材中，許多策略都有建議使用者可利用之網站及應用程式，且編譯者也因應我國文化及習慣修改了部分建議的網站及應用程式，使這些應用程式與網站更貼近使用者的需求。在教導使用者應用科技與他人建立聯繫時，也需要應用到相關科技產品及設備，來輔助自閉症者學習與他人在線上維持社交關係。

八、本教材的實務應用建議

本教材專為自閉症者之相關教師、專業人員以及家長所編輯，編譯團隊力求將教材本土化，使內容符合在地使用者的需求。本教材所提供的策略，皆是經過實證研究證明對於自閉症者有效之策略。除了本教材中所使用的策略外，使用者也可以根據自己的需求，搭配其他實證策略使用，例如除了運用視覺提示搭配工作分析教導洗手之外，也可以影片示範 (VM) 來進行教學，有興趣的讀者可以參閱王慧婷（2013；2016）之研究。以下簡要說明本教材在學校及家庭中的實務應用建議：

（一）在學校中的應用

本教材可依教師教學需求，選擇部分或全部內容，在學科課程或特殊需求領域課程中融入實施，例如：語文、生活管理、社會技巧等等。教師也可依照教學對象，調整文字敘述、圖片提示，換成教學對象熟悉的圖文或排版模式。另外，本教材中也提供許多線上相關資源，教師可在課程中教導學生如何使用這些線上資源。在疫情變化快速的期間，全球每日確診及死亡人數不斷攀升，臺灣的確診人數也不斷增加，教師也可利用教材中的社會敘事、自我管理策略等，在與學生晤談時，引導學生說出自己的想法及擔憂，並運用教材來了解正確的資訊以及化解憂慮，如此也能有效穩定自閉症者在疫情期間的情緒。

（二）在家庭中的應用

本教材除可在學校實施外，也適合在家庭中由家長或照顧者實施，本教材中許多內容都有進行使用方法的說明，照顧者可先閱讀每個策略的說明段落，了解這個策略能如何幫助自閉症者後，再來進行教學。若遇到因學校停課，導致自閉症者的作息被打亂，可利用社會敘事告知自閉症者現在的情況，並運用自我管理、運動等方式平緩情緒；若需要教導自閉症者疫情期間所需技能，可利用視覺支持搭配工作分析，由照顧者先說明、示範後，協助自閉症者進行嘗試，進而獨立操作。教材中也提到許多如何與自閉症者談論疫情的策略，照顧者也可以利用這些策略，搭配新聞報導中的疫情變化，與他們共同討論現在疫情的發展以及我們應該如何面對這樣的情況。

本教材已力求全方位設計，以符合大多數自閉症者的學習需求，並搭配淺顯易懂的解說使教材運用者能容易理解，教材運用者可根據當時疫情狀況、時空背景、所輔導自閉症者之特質、認知與學習功能以及實施場域，選擇需要運用的部分，必要時，也應根據自閉症者本身進行調整，使內容更符合個別學生的需求。

肆、結語

本教材編譯團隊希望能盡微薄之力，提供自閉症者的教師、相關專業人員及家長們在疫情期間所需的相關支援。在疫情期間，許多第一線的醫護、檢疫人員在前線為國人守住防線，特殊教育工作者雖然不在機場或醫療院所等防疫的第一線，但卻是面對自閉症者的第一

線。本教材的編譯，期待藉由提供相關教師、專業人員與家長在教導自閉症者面對疫情上所需的素材，一同成為國家防疫的重要後盾。

致謝

本文作者感謝北卡羅萊納大學 Frank Porter Graham 兒童發展學會自閉症小組 Dr. Hume 及其團隊研發此套教材，國立臺灣師範大學特殊教育學系王慧婷副教授為教材進行總校閱並給本文建議，以及所有共同翻譯此套教材的同學及學弟妹們努力在短時間內編譯完成。

參考資料

中央流行疫情指揮中心（2020）。**各級學校、幼兒園、實驗教育機構及團體、補習班、兒童課後照顧中心及托育機構因應中國大陸新型冠狀病毒肺炎疫情開學前後之防護建議及健康管理措施**。2020 年 4 月 15 日，取自 https://www.cdc.gov.tw/File/Get/owN3_pF2udHcVOuUdMaqRw

王慧婷（2013）。影片示範教學於教導患有自閉症學生的介紹與應用。**特殊教育季刊，126**，9-16。

王慧婷（2016）。初級影片示範教學教導自閉症幼兒生活自理技能之研究：以洗手為例。**特殊教育研究學刊，41**(1)，33-62。 doi: 10.6217/SEQ.2013.126.09-16

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：國立臺灣師範大學。（原著出版於 2020）doi: 10.6172/BSE.201603.4101002

李秉芳（2020）。全球 15 億學生受疫情影響無法正常上學，學校停課會造成哪些影響？ **The News Lens 關鍵評論**，2020 年 3 月 31 日，取自 https://www.thenewslens.com/article/133217

林千惠、賴美智主編（1993）。**工作分析教學法—在啟智教學上的運用**。臺北：財團法人第一社會福利基金會。

林思賢（2020）。面對武漢肺炎，校園中的「特殊學生」比其他同學承受更大壓力。**The News Lens 關鍵評論**，2020 年 3 月 23 日，取自 https://www.thenewslens.com/article/132810

鈕文英（2003）。**啟智教育課程與教學設計**。臺北：心理。

楊世華（譯）（2013）。**社會性技巧訓練手冊：給自閉症或亞斯伯格症兒童的 158 個社會性故事**（原作者：C. Gary）。臺北：心理。（原著出版於 2010）

藍瑋琛編著（2010）。**自閉症學生教學策略**。臺北：臺北市立大學。

Choe, Y. J., & Choi, E. H. (2020). Are we ready for coronavirus disease 2019 arriving at schools? *J Korean Med Sci, 35*(11), e127.

Griffin, W., & AFIRM Team. (2015). *Exercise*. Chapel Hill, NC: National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorder, FPG Child Development Center, University of North Carolina.

Hedges, S., & AFIRM Team. (2017). *Technology-aided instruction and intervention*. Chapel Hill, NC: National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorder, FPG Child Development Center, University of North Carolina.

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.

Moukaddam, N., & Shah, A. (2020). Psychiatrists beware! The impact of COVID-19 and pandemics on mental health. *Psychiatric Times, 37*(3), 11-12.

Sam, A., & AFIRM Team. (2015a). *Social narratives.* Chapel Hill, NC: National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorder, FPG Child Development Center, University of North Carolina.

Sam, A., & AFIRM Team. (2015b). *Visual supports*. Chapel Hill, NC: National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorder, FPG Child Development Center, University of North Carolina.

Sam, A., & AFIRM Team. (2015c). *Task analysis*. Chapel Hill, NC: National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorder, FPG Child Development Center, University of North Carolina.

Sam, A., & AFIRM Team. (2016). *Self-management.* Chapel Hill, NC: National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorder, FPG Child Development Center, University of North Carolina.

Sam, A. M., Cox, A. W., Savage, M. N., Waters, V., & Odom, S. L. (2019). Disseminating information on evidence-based practices for children and youth with autism spectrum disorder: AFIRM. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, published online: 28 February 2019. doi: 10.1007/s10803-019-03945-x

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, NC: Frank Porter Graham Child Development Institute, University of North Carolina.

Wong, C., Odom, S. L., Hume, K., Cox, A. W., Fettig, A., Kucharczyk, S.,… Schultz, T. R. (2015). Evidence-based practices for children, youth, and young adults with autism spectrum disorder: A comprehensive review. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 45*, 1951-1966. doi: 10.1007/s10803-014-2351-z