

# 自闭症 包容行动

1

## 建立认知、意识和理解

自闭症对每个人而言是不同的，你可能并不总是知道谁有自闭症。开始做一件有意义的事，通过学习和培训来建立你的认知。和你周围的人分享学习机会。

2

## 通过营造感官友善环境来促进身心健康

进行环境审计并做出改变，从而为自闭症员工走向成功创造条件。

考虑诸如以下事情：

- 你能看到什么？ 荧光 / 太阳炫光 // 视觉超载
- 你能听到什么？ 回声 / 金属噪音 / 热闹的地方
- 你能闻到什么？ 香气 / 除臭剂 / 厨房气味
- 工作场所会有哪些身体触碰？ 有关握手的行为规范 / 工作服面料的触感造成的影响
- 把工作场所中的自我刺激正常化。

3

## 进行沟通以建立联系和归属感

- 接纳不同的沟通方式
- 试图了解自闭症患者更喜欢怎样的交流方式
- 使用清楚简明的英文说出你真正所表达的并言出必行
- 查看并确保对该交流内容有共同理解
- 正常化对待自闭症的特征，如避免眼神接触。

4

## 支持出于尊重的好奇感

不是专家也没关系。出于尊重的好奇感指的是为了真实的原因提出问题，富有同情心地倾听，努力去增加认识和了解。

如果你在好奇的同时态度尊重，别人就不会评判你。

5

## 开始规划

有始有终 – 通往自闭症包容的历程。联系“自闭症支持办公室”以了解更多信息，帮助你制定包容策略，从而对自闭症人群和自闭症社区提供支持。

