

安全資源指南



The Autism Program
AT BOSTON MEDICAL CENTER



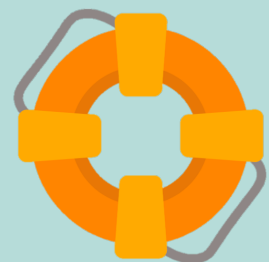
(617) 414-3842



autismprogram@bmc.org



<https://www.bmc.org/autism-program>



Boston Medical Center 的 Autism Program 致力於幫助並賦權自閉症類群障礙症患者及其家人。在本指南中，我們將討論家庭和社區安全相關主題，包括網路安全、追蹤服務、水上活動安全等。

目錄

居家安全

做好居家防護	Pg. 1-4
告知鄰居	Pg. 4
訪客：社會故事	Pg. 5
網路安全	Pg. 6-7

家庭外的安全

追蹤裝置	Pg. 8
醫療身份證	Pg. 9
旅行準備	Pg. 10
下車/離開停車場	Pg. 10
社區中的安全	Pg. 11
與陌生人互動：社會故事	Pg. 12-13
與警察應對	Pg. 14
暴衝/遊蕩行為	Pg. 15
暴衝行為預防：社會故事	Pg. 16-17
水上活動安全	Pg. 18
虐待和性虐待的識別與預防	Pg. 20-21

列印資料

停下來、思考、請求標誌	Pg. 22-23
我有自閉症卡	Pg. 23
我的孩子有自閉症卡	Pg. 23

QR碼：入門指引

在我們的指南中，我們會經常提及有用的資源，例如可能的家庭安裝設備、網際網路安全軟體、安全追蹤器等。在這些情況下，我們會將QR碼列於附近，以便讓您獲得更多資訊。

如果您在線上閱讀本指南：
只需點擊QR碼即可前往資源網站

如果您閱讀的是本指南的紙本版：
開啟手機上的相機應用程式或QR碼掃描應用程式，
然後掃描QR碼前往資源網站



做好居家防護

如果您的孩子診斷患有自閉症類群障礙症 (ASD) 或類似疾病，請務必花時間確保您的居家環境安全舒適。以下是一些實用提示：

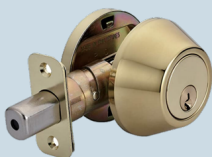
披露：The Autism Program 不受任何這些公司或服務的贊助，也與這些公司或服務無關聯。

1. 安裝附加鎖

嵌鎖比普通彈簧螺栓鎖更具安全性，因為：

- 除非旋轉鎖筒，否則無法打開鎖。
- 這些鎖無法以信用卡打開。
- 這些鎖較厚，深度是彈簧螺栓的兩倍

點擊或掃描下方QR碼，查看如何在家中安裝嵌鎖！



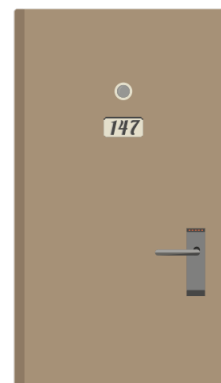
2. 在門和窗戶上安裝聲音報警器聲

音報警器是易於安裝的門窗裝置，啟動後會發出很大的聲響。這些價格實惠的感應器是昂貴的家庭警報系統的替代品。這些警報對於防止您的孩子在不注意下離開家很有幫助。

您可以：

- 購買一包2-4個的門用警報器，價格約15-20美元
- 將鈴鐺綁在門把手和窗戶上

點擊或掃描下方QR碼，查看一些價格實惠的聲音警報器選項！



做好居家防護-續

3. 在有尖角的家具上安裝橡膠防撞護角

對於有特別精力充沛孩子的父母來說，安裝軟家具防撞護角可以防止孩子受到嚴重傷害。您可以：

- 購買透明或不透明的防撞護角
- 購買防撞護角或長型防撞邊條

點擊或掃描下方QR碼，查看一些價格實惠的防撞護角選項！



4. 安裝家具固定帶

家具可能會對於喜歡攀爬和四處移動東西的孩子造成危險。您可以：

- 在地板上使用橡膠墊以止滑
- 在牆上使用固定帶或螺絲，以防止家具傾倒

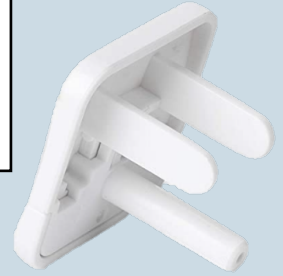
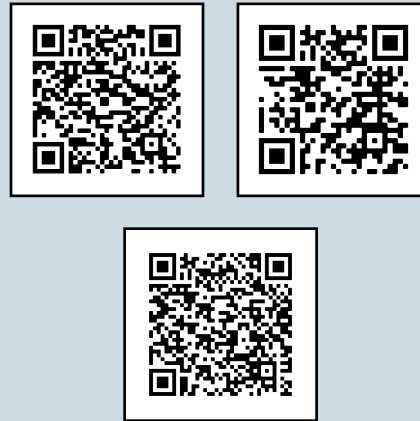
點擊或掃描下方QR碼，查看如何在家中確保家具安全！



5. 在家中安裝插座護蓋

覆蓋電源插座是避免嬰幼童意外觸電的良好保護方式。

點擊或掃描下方QR碼，查看一些價格實惠的插座護蓋選項！



6. 在廚房安裝小型鎖

有時候，您的櫥櫃中可能有危險化學品、烹飪材料或您希望安全收好的的其他物品。為了確保您的廚房安全，您可以：

- 在孩子看不到或觸及不到的櫃子加裝櫥櫃鎖
- 防止爐灶開關旋鈕轉動

點擊或掃描下方QR碼，查看一些價格實惠的小型鎖具選項！



做好居家防護-續

7. 安裝窗閘或窗護欄

如果您的家中有可以打開並且缺乏防護的高處窗戶，窗閘或窗護欄是避免兒童意外跌落的良好保護方式。要獲得窗防護罩，波士頓內外的居民可以致電波士頓住房工作管理局中心，電話：617-988-4357。購買窗閘或窗護欄時，請確保：

- 如果您的窗戶是逃離房間或地點的唯一途徑，請購買鉸鍊式窗閘或窗護欄，以在發生火災或緊急情況時逃生
- 您購買的護欄適合您窗戶的尺寸或可以加以調整。

點擊或掃描下方QR碼，查看一些價格實惠的窗護欄選項！

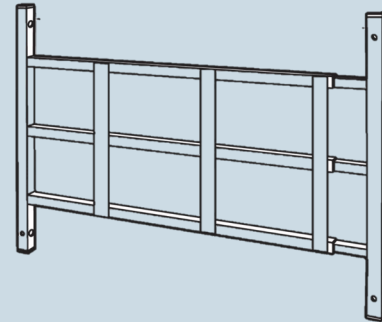
Boston Public Health
Commission



Amazon



Home Depot



如果您的公寓或房屋是租賃的：

根據《公平住房法》(Fair Housing Act)，如果您有殘障並且需要對您的生活環境進行合理裝修，您的房東有義務在收到通知需要後允許裝修。裝修可以包括窗護欄、更堅固的門鎖、櫥櫃鎖等。然而，您可能需要支付相關裝修的費用。有關合理裝修以及如何申請裝修的更多詳細資訊，請點擊或掃描QR碼。

大紅色安全箱(Big Red Safety Box)

國家自閉症協會(NAA)的「大紅色安全箱」(Big Red Safety Box)是一個提供給自閉症患者家庭的免費工具包（可能需要支付運費）。此工具包的目的是在於教育、提高認知，以及提供可幫助他們預防和應對遊蕩相關緊急情況的簡單工具。

請見下一頁以了解更多資訊。



做好居家防護-續

大紅色安全箱-續

NAA的大紅色安全箱中包含以下資源：

- 「Be REDy小冊子」包括以下教育資料和工具：
 - 照顧者檢查清單
 - 家庭遊蕩應急計畫
 - 第一線應變人員資料表
 - 防止遊蕩小冊子
 - IEP信件範本
 - 學生個人資料表
 - 情緒識別卡
 - 防遊蕩小提示
- 兩個GE無線門/窗警報器（附電池）
- One Road ID手環或鞋用ID標籤
- 五個門窗用黏性停止標誌視覺提示
- 兩個用於車輛或家中窗戶的安全警報窗貼
- 國家失蹤與受虐兒童中心(National Center for Missing and Exploited Children)提供的兒童身分證件套件

點擊或掃描右側QR碼即可訂購！



告知鄰居

告知您的鄰居您患有自閉症的孩子的安全需求，可以在發生任何事情時提供孩子額外關注，是一項很好的方式。如果您願意透露您孩子的診斷結果，您可能想告訴您的鄰居：

- 您的孩子有自閉症和/或其他殘障
- 您的孩子如何溝通/理解語言
- 可以安慰您的孩子的事物
- 任何問題行為或觸發因素
- 您的聯絡方式

點擊或掃描下方QR碼，查看您可以給鄰居的包含此資訊的信件範例！



信件範例



PDF

訪客：社會故事

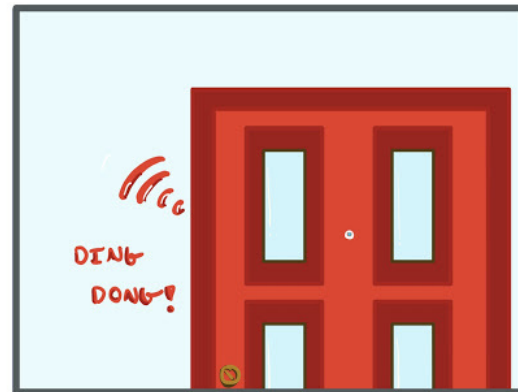
自閉症兒童通常難以理解為什麼他們不應該為陌生人開門。此社會故事旨在幫助教導如何應對陌生人的安全教育，特別是在家中。

此社會故事內容是關於不要為陌生人開門。



1

有時候，當我的媽媽、爸爸、兄弟姐妹在忙或在睡覺時，可能有陌生人來按我家門鈴或敲門。



2

如果沒有先問過爸爸媽媽，我絕對不可以為任何人開門，即使這那聽起來像是我認識的人也不行。



3

如果我聽到門鈴響了或有人敲門，我必須立刻告訴爸爸媽媽。我自己去開門是很危險的事。



4

網路安全

保護您孩子的網路安全、管理他們的螢幕使用時間，以及設定上網時間限制可能有難度。此外，有些自閉症兒童可能不知道如何應對有潛在危險的網路關係。在下一頁中，我們將簡要介紹一些實惠的方式，以管理各類裝置的螢幕使用時間和應用程式/上網限制，幫助確保您孩子的安全和健康。我們不受任何這些公司或服務的贊助，也與這些公司或服務無關聯。

Apple 和 Windows 的內建應用程式：



Apple

使用許多 **Apple** 裝置內建的家長限制軟體，您可以：

- 限制孩子的螢幕使用時間
- 限制孩子存取您裝置的內建相機
- 限制孩子存取成人網站和刪除瀏覽歷史記錄
- 限制存取已安裝的應用程式/限制安裝應用程式
- 刪除Safari、電子郵件、訊息等應用程式

點擊或掃描下方QR碼，了解如何為每台裝置開啟家長限制的說明！



電腦



行動電話



Microsoft

使用許多 **Microsoft** 裝置內建的家長控制軟體，您可以：

- 限制孩子的螢幕使用時間
- 限制孩子存取成人網站與其他網站，以及限制孩子刪除瀏覽歷史記錄
- 可以開啟 "閱讀檢視"，消除孩子瀏覽時的邊欄、評論和廣告
- 限制孩子存取已安裝的應用程式/限制安裝應用程式
- 產生網路搜尋、應用程式使用等每週活動報告

點擊或掃描下方QR碼，了解如何為每台裝置開啟家長限制的說明！



PC



Xbox

網路安全-續

關於網路安全的談話

坐下來與您的孩子討論網路安全與使用家長限制來管理他們的裝置同樣重要，因為這些談話可以培養長期安全技能，並幫助您的孩子理解為什麼某些家長限制是必要的。

不當內容

- 與您的孩子討論哪些內容不適當，以及瀏覽這些網站的危險和後果
- 鼓勵您的孩子給您看他們不確定是否適當的內容

傳送自己的裸照是很危險的。如果其他人傳給你不當圖片，請讓我知道。

網路掠奪者

- 提供他們不應該在網路上發布的資訊，例如：
 - 全名
 - 學校
 - 地址
 - 社會安全號碼
 - 生日
 - 電話號碼

網路霸凌

- 向您的孩子說明一些識別網路霸凌的方法，例如可能的辱罵、持續和不受歡迎的聯絡、接收不適當的照片等
- 向您的孩子示範如何在社交媒體/電話上封鎖某人，以防止進一步的網路霸凌。
- 鼓勵您的孩子在認為自己受到網路霸凌時與成年人聊聊。

_____似乎不是個好朋友，而且他用不好聽的名字罵你。我來教你如何封鎖他們，好嗎？

串流媒體服務的限制

YouTube Kids:

家長可以使用此版本的YouTube，他們針對兒童挑選內容。YouTube Kids讓家長可以設定影片串流時間限制、只允許觀看某些頻道等。

點擊或掃描下方QR碼以取得更多說明！



指南



網站

Netflix Kids:

您可以為孩子建立一個Netflix Kids帳號，確保他們觀看適合年齡的內容，並且設定串流媒體時間限制

點擊或掃描下方QR碼以取得更多說明！



指南



另一個指南

披露：the Autism Program不受任何這些公司或服務的贊助，也與這些公司或服務無關聯。

注意：在支付自付費前，請與您孩子的醫療團隊討論資助選項。如果您需要一封代表您孩子的信件來協助證明您對追蹤器或醫療身份證有需求，請透過以下方式聯絡 BMC Autism Program：



追蹤裝置

如果您想密切注意孩子的所在地點，追蹤裝置是絕佳選項。如果您的孩子容易遊蕩，此裝置可能會挽救一命。追蹤裝置有多種類型，例如手環、腳環、手錶或夾式裝置。下方提供不同價位的各類型裝置。點擊或掃描 QR 碼以了解更多產品資訊！

SafetyNet Tracking Systems

SafetyNet Tracking Systems在麻州各地提供服務，並與公共安全機構合作，確保有特殊需求的兒童可以安全地在短時間內回到他們的照顧者身邊。他們為兒童提供手錶和手環。

價格*：120美元起



SafetyNet

*提供財務支援

Project Lifesaver



Project Lifesaver 與 Springfield 和 East Massachusetts 的警察局合作。要取



Project Lifesaver

得追蹤裝置，必須先致電警察局，了解他們有哪些可供選擇的選項。此處為與該公司合作的警察局清單。價格不等。

Apple AirTag



Apple AirTag是微型追蹤器，可使用附近的Apple裝置透過藍牙訊號偵測提供安全的位置資訊。



Apple Airtag

價格：29美元

Amber Alert GPS



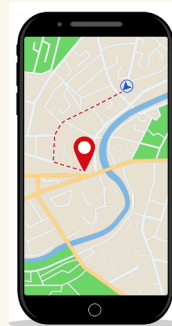
Amber Alert GPS是一款更為個人化的夾式GPS追蹤器。此追蹤器使用應用程式與您的手機同步，您可設定「安全區」，並透過裝置撥打電話。



Amber Alert GPS

價格：154.99美元起

Angel Sense



Angel Sense是另一款個人化的夾式GPS追蹤器。使用特殊的磁性鑰匙，使此裝置難以拆卸，非常適合用於兒童。它具備SOS功能，以及能透過裝置與父母說話。



Angel Sense

價格*：每個月33.33美元起

醫療身份證

醫療身份證的作用是告知他人您的孩子自閉症，並在發現孩子自己獨自一人時，提供能夠與您聯絡的資訊。醫療身份證可以與追蹤裝置結合使用，也可以單獨使用。請確保：

- 列出所有過敏或重要醫療資訊
- 包括您的聯絡方式
- 以下為醫療身份證產品的例子：
 - Medical Alert Foundation (\$19.99+)
 - Alert Me Bands (\$24.95)
 - American Medical ID (\$23.95+)
 - StickyJ Medical (\$15.99+)

點擊顯示有底線的商品名稱或掃描下方QR碼以購買！



Medical Alert



Alert Me Bands



American Medical



StickyJ Medical



與法律部門聯絡

如果您的孩子經常出現遊蕩狀況，**請至警察局登記孩子狀況**，可以幫助在孩子在暴衝或遊蕩的情況下更快地找到孩子。

- **North Star Program** 由波士頓警察局提供，並由其他緊急救援人員使用，此計畫利用家長提供的完整資料庫，以在緊急情況下確保個人的安康。
- 如果您居住於波士頓以外，我們仍強烈建議您聯絡當地警察局。您可以在下方下載全國自閉症協會 (National Autism Association) 提供的免費「認識警察工具包」(Meet the Police Toolkit)。

點擊或掃描下方QR碼以取得應用程式和工具包！



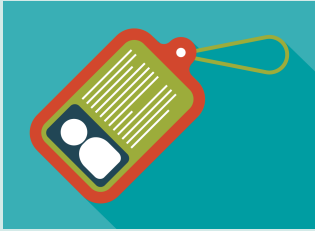
North Star



認識警察

為孩子的旅程做好準備

在孩子外出前，以下是一些您可以考慮讓他們隨身攜帶的物品：



Wallet card: 一種用於幫助自閉症患者與執法部門或第一線應變人員進行清楚溝通的**免費工具**。



SafetyTat: 一種好玩、彩色的安全兒童ID臨時紋身，可以用監護人的手機號碼自訂。在孩子要進行短途旅行/露營時特別有幫助



if LOST, please call:

此處填入您的電話號碼

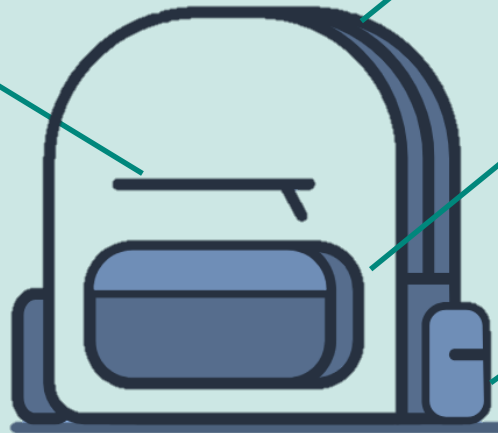


© SafetyTat.com
if LOST, please call:

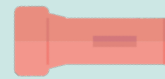
此處填入您的電話號碼



© SafetyTat.com



如果您的孩子有自己的手機，請確保在其手機的**GPS**在外出前已開啟



如果在晚上外出，請讓您的孩子攜帶一個**小型LED手電筒**

下車/離開停車場



- 指定車子的某個地方並指示孩子一直摸著，直到他們握住照護者的手為止。
- 麻州允許有自閉症兒童的家庭使用**殘障停車牌或標示牌**。點擊或掃描QR碼以存取殘障者車牌或標示牌的申請。



社區中的安全

向誰尋求幫助



- 緊急情況：
 - 尋找你的**父母、監護人或照護者**
 - 大聲叫「**HELP**」，如果沒有引起注意，則重複大喊
 - 移動到人多的地方
 - 尋找執法人員、消防員、老師、醫生或任何可信賴的成年人並告訴該成年人

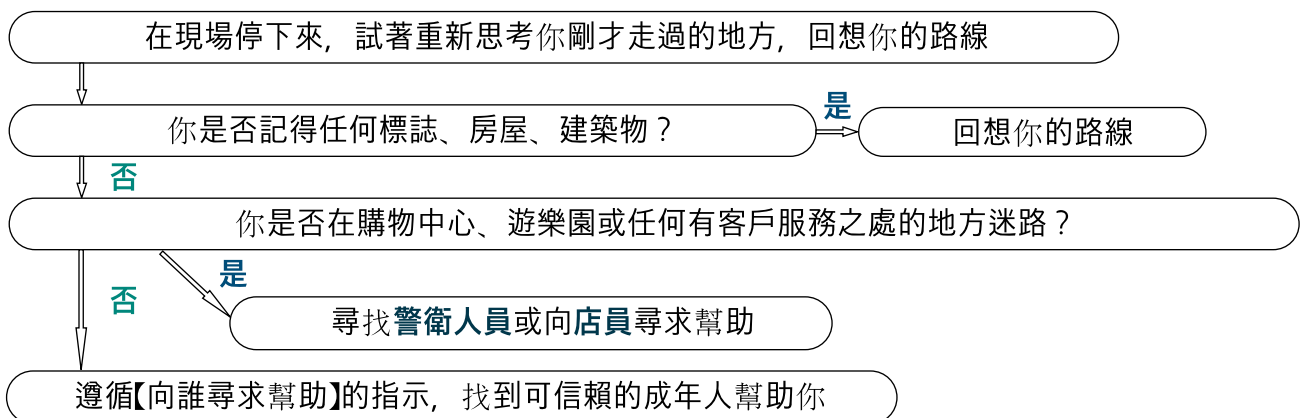


- 非緊急情況：
 - 與家人或照護者討論
 - 聯絡朋友



尋求幫助的方式

- 如果可以使用電話，打電話給**父母、監護人或照護者**
 - 冷靜地描述你的情況
 - 聽他們的指示
 - 他們可能會要你撥打 911。
 - 遵循下一頁「與警察應對」部分或查看更多詳細資訊。
- **當你迷路並且沒有電話或任何導航裝置時**



社區安全-續

與陌生人互動：社會故事

在陌生人
周圍保持
安全



1

嗨！我叫Oswald，這些是我的朋友。

2



我們想跟你聊聊如何在陌生人周圍保持安全。

我們知道你很友善。友善和親切是一件
很好的事！

3



你喜歡跟人聊天，總是跟每個人打招呼。
認識新朋友真好！

跟你認識的人，例如家人、朋友、同學和
老師，保持友善和親切非常棒！

4



但是，記住，並非每個人都是你的朋友。
我們不認識的人叫陌生人。

與陌生人互動：社會故事-續

5

在陌生人面前，你應該總是要特別小心。



如果你不知道某個人是不是陌生人，你可以問媽媽或者學校裡的人，像是老師！我總是問我朋友Charlie，我是否應該在某不認識的人身邊特別小心。

6

媽媽和我擔心你可能有時候不太小心。



從媽媽身邊跑走是不安全的。除非媽媽說可以，否則和陌生人交談是不安全的。觸摸陌生人的身體是不安全的。

7

**如果你遇到不認識的人，握住媽媽的手是安全的。
把手放在自己身上是安全的。**



8

務必記得，並不是每個人都像你一樣友善或親切。務必記得，並不是每個人都是你的朋友或家人。



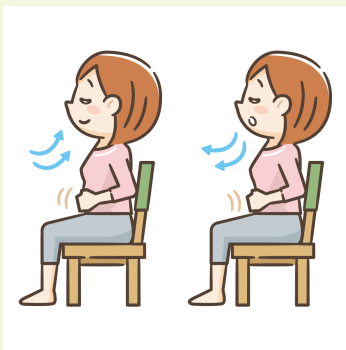
我們知道這很困難，因為你這麼友善親切，但如果你注意安全，媽媽和我會感到非常自豪！

教導內容 - 續

與警察應對

思考並練習如何與執法人員說話非常重要。下面總結了《AutismSpeaks》中一篇文章提到的建議，以及 Wallet Card 創作者的影片連結。

- **不要試著逃跑。**
- 嘗試運用以下技巧來**保持平靜**：
 - **深呼吸。**吸氣、停住3秒、吐氣、停住3秒，然後再次吸氣。重複做，直到放鬆為止。



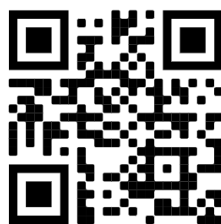
- **想像自己很平靜。**在腦中想像一個你平靜時的樣子的畫面。在壓力大的時候想像那個畫面。
- **放鬆身體。**進行心理掃描，從頭到腳消除所有肌肉的緊張感。

- **避免突然動作或伸手拿東西。**如果你需要某項物品，在伸手拿之前告訴先警察。
- **考慮拿一張資訊卡。**排練將資訊卡拿出來的動作。如果你願意透露你的診斷結果，務必告訴警察你有ASD。如果無說話能力，或者突然的互動讓你說不出話來，考慮讓警察閱讀你的**醫療手環**，以提醒他們注意你的狀況。查看第9頁的產品推薦。
- 如果你是報案人、犯罪的受害者或被指控犯罪，**聯絡可以幫助你完成面談過程的家庭成員、倡權者或朋友。**
- 隨身攜帶親戚、朋友、倡權組織或個人倡權者的**電話號碼**。你提供的資訊越多，警察就越能幫助你。

點擊或掃描QR碼以閱讀原始文章以及觀看「與警察應對」影片。



文章



影片



暴衝/遊蕩行為

除了有計畫的旅行之外，另一種需要準備的「旅行」是**遊蕩行為**。遊蕩傾向在所有年齡的自閉症患者中都很常見，可能會使兒童陷入危險情況。我們希望下方匯集的資源和資訊可以保護您的孩子不受到傷害。

1. **做好您的居家防護**（參閱第1頁以了解詳情）
2. 在您家中的所有出口旁放置「**停止並思考**」標誌（參閱第22和23頁的列印資料）
3. 考慮使用**定位裝置和醫療身份證**（參閱第8頁和第9頁以了解更多詳細資訊）
4. **告知您的鄰居**（參閱第4頁以了解更多詳細資訊）
 - 雖然將您孩子的診斷結果告知您的鄰居可能不會直接減少孩子的遊蕩狀況，但可以幫助降低與此類行為相關的風險。
5. **告知第一線應變人員**（參閱第9頁以了解更多詳細資訊）
 - 聯絡警察部門和消防部門，讓他們熟悉您的孩子與其需求。提供他們重要資訊，例如您孩子的特徵。資訊列印資料應包括所有相關資訊，並且監護人和照護者應該隨時攜帶這些資料副本。
6. 如何阻止您孩子的**暴衝和/或遊蕩行為**
 - 試著確認您孩子遊蕩的任何**觸發因素、原因或計畫**
 - 例子包括：想要前往喜歡的地點；家中在一天的某個時間點會出現令孩子難以忍受的噪音，因此想要逃離
7. **如果您的孩子走失了該怎麼做：**
 - **立即撥打911，向執法部門報告遊蕩緊急情況**

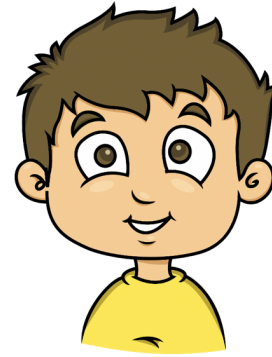


暴衝行為預防：社會故事

我不應該跑走！



2



你好！我叫Leo。我喜歡看電視、看書和在外面玩。

3



我也喜歡跑得很快。

4



快跑是很棒的能量釋放方式！跑步也讓我保持身體健康。當我跑步時，我喜歡在跑步後喝水！

5



有時我們在商店裡，我想靠近一些看某個東西，我就會很快地從媽媽或爸爸身邊跑開。

6



當我從媽媽或爸爸身邊跑開時，他們會嚇一大跳！這會讓他們很緊張。媽媽和爸爸會說「STOP！」。如果我聽到「STOP！」，就應該停下來，將身體轉向媽媽或爸爸。

暴衝行為預防：社會故事-續

7



與其跑走，我可以緊握媽媽或爸爸的手並持續緊握好。如果我想靠近一些看某個東西，我可以先問媽媽或爸爸。

8



如果我拉著媽媽或爸爸的手，並在跑走前告訴他們，他們就會知道我很安全並且開心！確保安全，並緊跟媽媽和爸爸很重要。

9



我在家時喜歡早起。如果我起得很早，而其他人都還在睡，我必須記得待在家中。我可以在我的房間裡玩玩具。

10



有時我也喜歡開鎖。這不安全！爸爸媽媽最會用鎖了！如果我想開門，我可以請人幫助。

11




















如果我不去碰鎖，媽媽和爸爸就會知道我很安全。這樣媽媽和爸爸會很開心！

12



牽著媽媽和爸爸的手，不碰門鎖，我長大了。他們會以為我為榮！

暴衝/遊蕩行為-續

 應該做的事	 不應該做的事
 告訴您的孩子確切該怎麼做	 只告訴您的孩子他們做錯了什麼
 「請牽好我的手，走在我身邊」 	 「不要亂跑！！不要一個人跑走」 
 標記出您希望孩子表現的行為，並針對特定行為給予稱讚	 忽略進步，無論多大或多小的進步
 「走路時牽好我的手，你真得好棒！」	 「不要站在那把高腳椅上」
 立即給予獎勵	 出現具有挑戰性或不受歡迎的行為時多加注意*
 「因為你在回家的路上好好保護了自己的身體安全，這是你最喜歡的零食/活動/物品」	 「我要跟你說幾次？你為什麼不好好聽我說話？為什麼你記不住呢？」 

* 如果擔心安全，則進行干預

水上活動安全



過去20年中，自閉症患者的死亡人數增加了百分之700。研究人員於2017年在哥倫比亞大學 (Columbia University) 的梅爾曼公共衛生學院 (Mailman School of Public Health) 進行的一項研究中，發現溺水是自閉症兒童受傷死亡的前三大原因之一。教導您的孩子水上活動安全和如何游泳，對於確保他們的安全非常重要。請遵循下一頁提供的六個要點，確保玩得安全且開心。

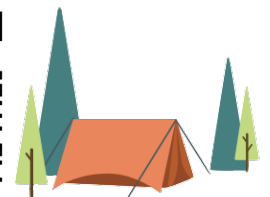
點擊或掃描QR碼以查看完整的研究報告和《BMC 2021夏季指南》！



研究



夏季指南



水上活動安全-續

1. 盡可能經常讓您的孩子在受監督的情況下玩水

- 您的孩子在水中玩的時間越長，就會越感到自在和安全。

2. 在孩子學游泳時要有耐心

- 每個孩子對水感到自在的所需時間各不相同。切勿強迫孩子在水深區域游泳，或跳下跳水板來來加速他們的學習過程，請讓孩子覺得他/她已經準備好了，並且可以表現出他們感到安全。

3. 積極觀察您的孩子在水中的活動

- **隨時留意！**
- 不要以為您的孩子已經會游泳，就可以無人看管
- 在群體環境中，**不要假設該區域的其他成年人正在留意您的孩子**

4. 注意危險情況

- 患有ASD的兒童往往缺乏周遭環境的危險意識，使他們比其他兒童在水中有更高的風險。
- 記住要注意：
 - 光滑的表面
 - 太冷的水
 - 預期外的深水

5. 留意遊蕩行為

- 試著了解您的孩子想遊蕩的原因，並提醒他們相關風險

6. 確保您的孩子穿戴水上活動安全裝備和設備



- 堅持讓您的孩子穿戴救生衣或漂浮泳具，直到他們熟悉游泳和掌握水上安全技能
- 即使孩子裝備齊全，**仍然需要密切監督**

游泳課程

許多組織為有特殊需要的兒童提供游泳課程

- 當地的YMCA
 - 「Water Wise」游泳課程計畫
 - 適應性和包容性活動
 - ✉ [Jerry Justice - justicej@northshoreymca.org](mailto:justicej@northshoreymca.org)
- Swim Angelfish
 - 專為特殊需求人士提供適應性游泳課程
- Autism Spectrum Disorder Foundation
 - 在全美為無力支付游泳課程費用的父母提供獎學金
 - 獎學金申請時間：
 - 每年：5月1日至21日。在申請期間，傳送電子郵件至 myasdf@yahoo.com 進行註冊
 - 獎學金
 - 為您在您所在地區找到的計畫提供直接財務支援。



YMCA



Swim Angelfish



ASD Foundation

虐待和性虐待的識別與預防

確保我們親人的安全也包括教育我們的孩子，以及我們自己如何發現和預防暴力、忽略和性虐待。多項研究顯示，發展障礙的兒童遭受虐待的風險較高。為了確保我們親人的安全，我們提供虐待的定義、風險因素、降低風險可以採取的措施建議，以及尋求幫助和指引的電話號碼。

常見問答集

1. 身體虐待和忽略是什麼狀況？

身體虐待包括但不限於非意外的搖晃、打、咬、踢、拳打和灼燒。

忽略是指個人未獲得足夠的監護、食物、衣物、住所、教育或醫療的情況，無論該情況是有意或無意造成的。

2. 我的親人可能是受虐者會有哪些跡象？

較明顯的跡象可能包括**不明原因的瘀傷、疼痛或體重減輕**。此外，**行為改變**，包括迴避某人或地方，也可能表示受到虐待。

3. 如果我的親人無法以語言表達，是否有我應該注意的跡象？

需要注意的行為變化包括**社交退縮、迴避特定地方或人、看到特定地方或人時行為爆發**，或**發展退步**。

4. 如果我懷疑我的親人受到虐待，我該怎麼辦？

立即聯絡執法部門。撥打911報告虐待是適當的方式。如果虐待行為發生在機構環境中，請聯絡負責監管該組織的州監管機構。如果您的親人有服務協調員，請聯絡該協調員以了解追蹤報告，並確保已立即採取保護措施。

5. 自閉症患者可以做哪些事來保護自己的安全？

賦權自閉症患者成為領導者，並以社會可接受的方式為自己倡權。

- 與您的親人開放並真誠地討論人身安全、界限、拒絕，以及健康和不健康的接觸。
- 提供孩子機會進行角色扮演和/或討論潛在的危險情況，並讓他們練習如何應對這些情況。
- 教導的孩子非常具體和特定的技能，讓他們知道如何和向誰提醒求助，以及如果他們懷疑自己受到虐待該採取**哪些行動**（參閱第11頁以了解更多詳細資訊）
- 自閉症患者對虐待和“警訊”的了解越多就越有幫助。自閉症兒童應至少能識別兩個他們可以信賴的成年人，以向其報告虐待行為或尋求幫助。

虐待和性虐待的識別與預防-續

6. 和我的孩子談論關於性的話題是必要的嗎？

雖然性可能是一個很難開口討論的話題，但我們鼓勵您以對孩子來說自在的方式談論性虐待的危險。以實證為主的性教育對自閉症患者而言非常重要，應該以清楚簡明的方式給予教導。討論適當和不適當行為之間的差別，並區分各種類型的健康關係非常重要。雖然此任務令人望而生畏，但最好盡早開始並盡可能表達直接。

7. 我應該以何種方式進行性教育？

完整的性教育包括三個不同內容領域的指導：

- 基本事實和個人安全
- 個人價值觀
- 社交能力

對於自閉症類群患者而言，著重於基本安全技能應該視為必要和適當。這些技能包含：

- 了解個人隱私，以及誰可以和誰不可以在洗手間或個人護理技能方面給予協助
- 了解自己和他人的個人空間觀念
- 使用成人術語（例如，說陰莖而不要說雞雞）
- 浴室或臥室的裸體限制
- 關上並鎖上浴室或隔間的門
- 獨立使用公廁
- 身體部位識別



取得幫助

如果孩子說出虐待行為：

仔細傾聽，並且永遠不要責怪孩子

致電Childhelp®

國家虐待兒童熱線

1.800.4.A.CHILD (1.800.422.4453)

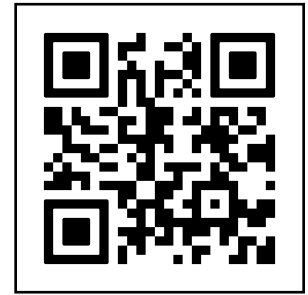
如何預防性虐待

- 教導孩子正確的**身體隱私部位名稱**。
- 避免只著重於「陌生人的危險」。
 - 僅記，大多數的受虐兒童是受到他們認識和信任的人虐待。
- 教導孩子關於身體安全，以及「好的」和「不好的」觸摸之間的區別。讓孩子知道他們有權對自己的身體做決定。
- **賦權孩子在不想被觸摸時說「不」**，即使是以與性無關的方式觸摸（例如，禮貌地拒絕擁抱），並對觸摸他人說「不」。
- 確保孩子知道，**成年人和年齡較大的孩子不應需要私密部位方面的幫助**（例如，洗澡或上廁所）。
- 教導孩子**照顧好自己的私密部位**（即洗澡、上廁所後擦拭），讓他們不需依賴大人或大孩子的幫助。
- 教育孩子們**了解好的秘密**（即短期的驚喜秘密）和**不好的秘密**（孩子被要求永遠不要說出來的秘密）之間的區別。
- 相信自己的直覺！**如果您對將孩子留在某人身邊感到不安心，則請避免這樣做**。如果您擔心可能有性虐待行為，請詢問孩子問題。

列印資料

以下是一些可以列印出來，作為安全提示的多用途標誌和卡片。

點擊或掃描QR碼列印標誌！



停下來、思考、請求標誌



停在原地

想想你在做什麼

請求允許離開



停在原地


想想你在做什麼

請求允許離開

停止標誌



我有自閉症卡

I HAVE AUTISM 

Hi, my name is _____.

I have a condition that impairs my ability to communicate and understand social cues.

Sometimes, I _____.

Please do not panic when you see me like this, perhaps I am just a little stressed.

You can treat me with _____ to help calm me down.

我有自閉症


嗨，我叫 _____。

我的症狀會影響我溝通和了解社交線索的能力。

我有時候會 _____。

如果我出現這樣的狀況，請不要驚慌，我可能只是有點焦慮。

您可以用 _____ 來跟我應對，讓我平靜下來。

I HAVE AUTISM 

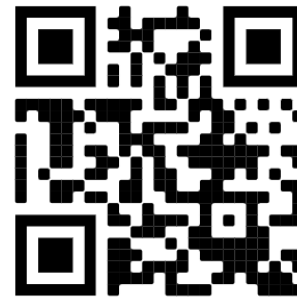
Hi, my name is _____.

I have a condition that impairs my ability to communicate and understand social cues.

Sometimes, I _____.

Please do not panic when you see me like this, perhaps I am just a little stressed.

You can treat me with _____ to help calm me down.



I Have Autism Card

Pathfinders For Autism 可免費下載卡片

我孩子的行為可能讓你感到困惑.....



我的孩子患有自閉症類群障礙症。我們正在盡最大的努力。感謝您的理解。

欲了解更多關於自閉症的資訊，請造訪 www.pathfindersforautism.org

自閉症是一種影響溝通、感覺處理、社交互動和行為的神經性差異。自閉症並非紀律問題。我的孩子體驗世界的方式與你我不同，可能會對疼痛、過多感官刺激、溝通受挫或恐慌感做出反應。

欲了解更多關於自閉症類群障礙症的資訊，請聯絡 **Pathfinders for Autism**
443-330-5341
www.pathfindersforautism.org



2023



The Autism Program

AT BOSTON MEDICAL CENTER

本《安全資源指南》由BMC的Autism Program和2021/2022學年實習生Valeria Robayo、Veronica Perdomo、Cindy Luo、Kylie Graves、Rachel Park和Riley Contee與波士頓警察局警官Michelle Maffeo合作開發。