打造孩子更能自在參與的友善環境

給學齡前早療孩童家長的環境調整小建議



孩子的表現，不只跟能力有關，也跟環境有關。
環境中的聲音、光線、人群、空間安排、事情是否可預期，
以及大人如何回應孩子，都可能影響孩子的情緒調節與參與。
有時候孩子看起來「不配合」、「想逃開」或情緒變大，
不一定只是能力不足，也可能是當下的環境已經超過他能負荷的程度。

1. 減少不必要的感覺負荷

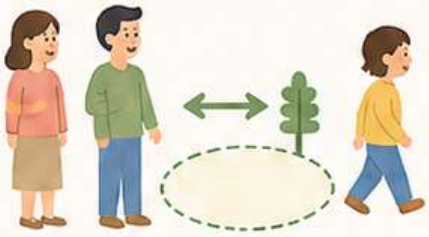


太大的聲音、太亮的燈光、強烈氣味，或同時出現太多刺激，
都可能讓孩子感到不舒服或離以專心。

- 可以試著關掉不需要的電視或背景音、減少桌面雜物、調整燈光亮度，必要時也可以使用耳罩，或讓孩子離刺激來源遠一點。

重點不是把環境變得「完全沒有刺激」，
而是減少不必要的負荷，讓孩子更有餘裕參與正在做的事情。

2. 留一點空間，減少被「包圍」的感覺



- 人很多、距離太近、動線擁擠，都可能增加孩子的感覺與社交負荷。
- 外出時，可以選擇比較不擁擠的位置、避開尖峰時間，或讓孩子保有一點自己的活動空間。若孩子不喜歡被擠得太近，也可以適簷協助他與他人保持舒服的距離。

重點不是完全避開人群，而是在孩子可以負荷的程度下，
增加參與的機會。

3. 讓接下來會發生的事更容易預期



- 不知道接下來要做什麼、還要等多久，或突然遇到改變，都可能增加孩子的不安盤感覺。
- 出門或活動前，可以先用簡單的話、照片、圖卡或流程告訴孩子接下來會發生什麼，例如：
  - 「先看醫生，再去公園。」
  - 「再玩兩次，就要收玩具了。」
- 若原本的安排有改變，也可以盡量提早告知。

知道「接下來會怎樣」，常能幫助孩子更安心地參與。

（背面請續）

臺北市立聯合醫院兒童發展評估療育中心職能治療師 關心您

打造孩子更能自在參與的友善環境（續）

從環境開始，幫助孩子參與、調節、做選擇，也感受到被理解與接納。

4. 給孩子一些選擇與控制感



當環境中的事情都由別人決定，孩子可能更容易感到緊張或失去控制。
在安全且可行的範圍內，可以提供孩子一些簡單的選擇，例如：

- 「要坐這裡還是那裡？」
- 「要先吃積木，還是先收車子？」
- 「我要安一靜，還是聽音樂？」
- 「想自己試試看，還是需要幫忙？」

讓孩子有機會表達自己的需要、做一些選擇，
可以增加安全感，也有助於自我調節與參與。

5. 理解孩子不同的調節方式



- 孩子在環境負荷變高時，可能會搖晃身體、走動、摀耳朵、拿喜歡的幼小物品、重複動作，或暫時變得比較不想說話。
- 這些行為有時是孩子正在幫助自己調節，而不一定是故意搗蛋或不配合。
- 如果行為本身沒有危險，可以先觀察：「他現在是不是太吵、太累、太挫，或需要一些時間？」

理解孩子當下的需要，再決定如何協助，通常比立刻要求孩子停止更有幫助。

6. 允許休息、離開，再回來



- 當孩子已經快要負荷不下時，繼續要求他「撐一下」不一定能幫助他學習。
- 可以讓孩子暫時離開人群，到安靜舒地方坐一下，活動身體，或使用熟悉的調節物品。等狀態比較穩定後，再決定是否回到原本的活動。
- 休息並不是失敗，也不是故意躲避。
- 對有些孩子來說，知道「累了可以先休息，準備好還可以再回來」，反而會讓他更願意嘗試參與。

當孩子快撐不住時，可以先做什麼？

當孩子開始出現搖晃本、想離開、反覆說不玩、動作明顯變多、反應變慢、變得異常安靜，或情緒快提升高時，可以先想一想：是不是目前的環境負荷太高了？
這時可以依序試試：

減少刺激 → 降低要求 → 給孩子時間 → 提供休息或離開的選擇

不一定要馬上增加更多指令或要求孩子立刻完成。

沒有一種環境適合所有孩子



- 有些孩子怕聲音，有些孩子反而需要更多活動或感覺刺激；同一個孩子在疲累、緊張或不同情境下，需要也可能不一樣。
- 比起配在一個固定做法，更重要的是：

觀察孩子 → 理解他的需要 → 做一些小調整 → 看看孩子是否更能參與



一個真正友善的環境，不是要求孩子配合所有環境。
而是讓環境也有一些彈性，幫助孩子參與、調節、做選擇，也感受到自己被理解與接納。

參考文獻

1. Abdelmoula, E., Bouayed Abdelmoula, N., & Abdelmoula, B. (2024). Guidelines of inclusive architecture design for autism spectrum disorder: What is new? European Psychiatry. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.272
2. Black, M. H., McGarry, S., Churchill, L., D'Arcy, E., Dalgleish, J., Nash, J., Jones, A., Tse, T. Y., Gibson, J., Bûle, S., & Girdler, S. (2022). Considerations of the built environment for autistic individuals: A review of the literature. Autism, 26(8), 1904–1915. https://doi.org/10.1177/136236132210027357
3. Davenport, S. C. G., Alshawsh, M., Lee, C., Garrick, A., Bignell, A., Ure, A., & Johnson, B. P. (2020). The meaning of autism friendly in hospital settings: A scoping review of the autism community's perspectives. Journal of Autism and Developmental Disorders, 56, 3055–3070. https://doi.org/10.1007/s10803-025-06781-4
4. MacLennan, K., Woolley, C., gēZandlemason, Hesaman, B., Starns, J., George, B., & Manning, C. (2023). "It is a big spider web of things": Sensory experiences of autistic adults in public spaces. Autism in Adulthood, 5(4), 411–422. https://doi.org/10.1089/aut.2022.0024
5. Rios-Vega, I., Carroll, A., Dumont, R., Treadwell-Deering, D., Fields, M., & Schaar, R. (2024). Designing sensory adaptive environments to enhance participation in healthcare for autistic people. Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention, 17(1), 1–18. https://doi.org/10.1080/19411243.2024.2379646

臺北市立聯合醫院兒童發展評估療育中心職能治療師 關心您