



Office of Developmental Primary Care

Improving health outcomes for people with developmental disabilities

我想我的醫生知道我的一些什麼， 我是一名有感覺敏感的人

問光線、聲音、氣味是否可以
讓光線較暗或柔和自然——沒有閃爍或眩光
請安靜——沒有猛擊聲、嗡嗡聲或嗶嗶聲
消除所有香氣（香水和除味劑及肥皂）
沒有冷凍的粗糙表面，或驚人的觸摸

背景

我們有自閉症的人，幾乎有一半都對這種或那種的感覺都非常敏感。此可導致使人迷茫或使人衰弱的感覺超負荷、關閉我們的溝通能力、以及使規律性的往看醫生或往醫院變成夢魘。幸運的是，有很多你可以做的事，使我們的來訪感覺更好。

首先，請問房間是否有任何東西令人不舒服，並讀我寫給你的任何筆記。請注意我們很多人對識別和說明什麼令我們困擾有困難。成年後，我們多數人都有增加的意識，知道什麼令我們不舒服，而我們可以告訴你。而我們其他人雖然知道但無法容易說明不妥在什麼地方。我們需要你耐性。問我用書寫方式，或在光線較暗的背景下溝通是否較為容易。以下是一些常見的問題，以及什麼可以有幫助。

減輕強烈的感覺

光線：它太光，太假，和閃爍不斷。

如可能請用柔和的天然光線和避免太光的人造光線。可能的話請減少：黑暗中的燈點、眩光、熒幕的閃爍的形象、熒光燈、旋轉的風扇葉、和過份裝飾性的顏色或模式。窗簾製造的亮線條是不好的。此外，我不是多變化的不滿者：只時有時和陌生人眼神接觸時，令我有盯著太陽一樣感覺！

聲音：我聽到所有的聲音。

請不要製造突然或出奇不意的聲音。可能的話，減少高音；經常的嗡嗡聲（例如來自冰箱的聲音）；通過牆壁的低沉的聲音；非自然的輕聲（例如滴答聲和嗶嗶聲）；難於分開的雜亂聲；隔壁等候間的電視聲。任何此類聲音均可使人苦惱。聲量很多時不是問題：細的非自然的聲音可以比大的聲音更令人痛苦。

氣味：你的香氣無意義可言。

我們很多人情願聞任何天然的氣味，而不是任何香水的味。氣味強烈的洗手間比有「清新」空氣劑的洗手間較好。在衣物、洗手肥皂，手和面部潤膚劑、嗽口水、古龍水和除味劑留下的香氣劑氣味——所有此類香氣，在最好的情況可令我們不知所措，在最壞的情況可使我們生病！讓清新的空氣入來！

味道：沒有假的糖果味的藥物味更好。

如絕對需要，嘗試用天然的味道。質地亦可以是一個問題：是否可以另一種形式提供藥物？我可能無法承受某類味道，例如柑橘類。這亦可導致營養的問題。告訴我「多吃蔬菜」並無作用，如蔬菜的味道使我作嘔的話。

觸覺：別讓那布刺碰我！

非柔軟的纖維、接縫和標籤、冰冷的儀器、意料之外的觸碰和有時任何類型的觸碰——都是無法承受的。請保持房間的氣溫溫和。

減少感覺量

我無法同一時間做「多種感覺任務」做得好。如你想和我溝通，有所幫助的是減少所涉及的感覺模式。以下是一些可做的策略：

不用聲音來溝通。

用書寫——通過紙張、iPad、鍵盤或類似的媒介書寫。

如感到受歡迎的話，可包括圖畫。

在沉默下，我無須詮釋你的聲音語調或控制我的聲音語調。

在無光線下溝通。

在近乎黑暗的環境下通過安靜的言語溝通。

在黑暗中，我無須詮釋你的身體語言和面部表情，或調節我的。另一方面，我可能需要一些光來看到你的唇，以幫助我明白你講什麼。

減少「帶寬」。

在交談時准予有沉默的空間。

一對一的，而不是小組式的溝通。

用平和的語氣安靜的溝通，不帶屈尊的態度。

所有這些建議對一些人來說可能是錯誤的。即興湊合！

敏感可多樣化。有些日子我可以承受，有時日子不。我通常在感覺不好時更為敏感——例如我有病的時候！我不是編造敏感：而是我每天都有改變，像大部份人一樣，而影響是累積性的。很多時候我受環境的支配。請幫助減少引起令人衰弱感覺的導因！感謝你的幫忙。

我知道世界不可能經常調整以適應我的感覺需要，有時我只是儘可能的掩飾。另一個你可幫助的是，接受和支援我個人的方便措施，即使它們可能看來怪異（參看上圖）。我是一個感官極其敏感的人。同樣的敏感可使我在黑暗中看到東西，和成為異常的音頻技師。

謝謝你的幫助和理解！