



labobuddy

这个app旨在帮助自闭症群体培养运动、生活、以及社交能力。

为了更好地评估您在这三方面的能力，请花3分钟填写一份自我评估调查问卷。

开始问卷



自我评估

1. 您目前的年龄：

2. 您的运动频率：
(例如：一周两次)

3. 日常与人交流是否感觉有困难？
(5颗星为感到非常困难)



4. 平时能否熟练使用微信等社交软件？
(非常熟练为5颗星)



递交

已根据调查问卷的结果
为您定制主页

进入主页



点击想要练习的技能
开始今日的学习



运动



生活



社交



打卡



运动



生活



社交



打卡



个人成就

田 处志



🕒 开始练习于2024年2月

获得奖励



520 金币



128 次练习



242 天



使用金币



运动



生活



社交



打卡



金币商城

200



Clicker

300



Bell

200



Toy

50



Snack



运动



生活



社交



打卡



谢谢你！



获得更多金币吧



运动



生活



社交



打卡

运动技能



点击我的爪子，和我一起运动吧~

简单



简单瑜伽



呼吸练习与放松



拾取物品训练

中等



左右手倒水



单脚站立

困难



下肢



上肢手臂



左右腿拉伸



运动



生活



社交



打卡



简单瑜伽 山式



1. 在镜子前站立，双脚分开与肩同宽。通过镜子观察自己的站姿，确保身体直立，保持姿势30秒。
2. 通过镜子检查自己是否保持正确的姿势，调整身体的平衡感。

*如果家中没有镜子，找到空地站稳即可



运动



生活



社交



打卡



简单瑜伽 山式



3. 站定后，闭上眼睛想象自己在做这个动作，
过30秒后睁开双眼



运动



生活



社交



打卡



简单瑜伽 单脚站立



1. 在镜子前站立，右腿抬起至左膝，两手放于两侧，保持这个姿势15秒。
2. 通过镜子检查自己是否保持正确的姿势，调整身体的平衡感。

*如果家中没有镜子，找到空地站稳即可



运动



生活



社交



打卡



简单瑜伽 单脚站立



3. 站定后，闭上眼睛想象自己在做这个动作，
过15秒后睁开双眼



运动



生活



社交



打卡

< 返回首页



恭喜完成 简单瑜伽 - 山式



获得 10 金币

进入下一个运动



运动



生活



社交



打卡



左右手倒水



准备：两个纸杯和一瓶水



用非惯用手，将水从瓶子倒到杯子里。

例如：如果惯用手是右手，用左手将水倒入右手的纸杯里。



运动



生活



社交



打卡



左右手倒水



1. 拿出另外一个纸杯



2. 闭上眼睛，用惯用手，将水从刚刚的纸杯倒入新的纸杯里。例如：闭上眼睛，若惯用手是右手，用右手将刚刚纸杯里的水倒入左手的空杯子中。
3. 在做的时候，同时闭上眼想象倒水的这个动作。



运动



生活



社交



打卡



左右手倒水



1. 睁开眼睛



2. 用非惯用手，将水从刚刚的纸杯里倒进另外一个纸杯里。

*例如：如果惯用手是右手，用左手将水倒入右手的空纸杯里。



运动



生活



社交



打卡

< 返回首页



恭喜完成 左右手倒水



获得 10 金币

进入下一个运动



运动



生活



社交



打卡



左右腿拉伸



1. 在镜子前站立，右腿弯曲并抬起，用左手抓右脚，左腿站立。
2. 通过镜子检查自己是否保持正确的姿势，调整身体的平衡感。

*如果家中没有镜子，找到空地站稳即可



运动



生活



社交



打卡



左右腿拉伸



把腿放下，休息5秒



运动



生活



社交



打卡



左右腿拉伸



1. 休息过后，再将腿抬起，保持刚刚的姿势。
2. 同时闭眼想象自己在做这个动作，过15秒后睁开双眼。



运动



生活



社交



打卡



左右腿拉伸



3. 放下右腿，做刚刚姿势的镜面动作（即右腿抓左脚），并保持。
4. 同时闭眼想象自己在做这个动作，过15秒后睁开双眼。



运动



生活



社交



打卡

< 返回首页



恭喜完成 左右腿拉伸



获得 10 金币



运动



生活



社交



打卡

生活技能



点击小爪子，get新技能！

居家

外出

突发事件



点外卖



换灯泡



网购



使用洗衣机



洗碗



垃圾分类



充话费、流量



下载软件



洗水果



运动



生活



社交



打卡

生活技能



点击小爪子，get新技能！

居家

外出

突发事件



乘坐网约车



坐地铁



使用贩卖机



在超市内使用自助付款机



根据季节搭配衣服



使用导航查询路线



线上支付



运动



生活



社交



打卡

生活技能



点击小爪子，get新技能！

居家

外出

突发事件



走在路上突然有人晕倒了



刚买的咖啡打翻了



家里有人生病了



运动



生活



社交



打卡



乘坐网约车



以前您是否使用过打车软件，例如“滴滴出行”？



是，我注册过“滴滴出行”的账号

否，我没有下载过“滴滴出行”软件



运动



生活



社交



打卡



乘坐网约车



在应用程序中下载“滴滴出行”
在手机中打开此程序



运动



生活



社交



打卡



协议与规则

选择地区

允许“滴滴出行”
使用无线数据？

关闭无线数据时，部分功能可能
无法使用。

无线局域网与蜂窝网络

仅限无线局域网

不允许

不同意

点击这个选项



运动



生活



社交



打卡

乘坐网约车



运动



生活



社交



打卡



9:34



协议与规则

选择地区

中国内地

中國香港

在使用本产品或者服务前，请您仔细阅读相关协议及个人信息处理规则。个人信息处理规则帮助您了解我们为什么，以及如何收集、存储、使用、保护您的个人信息，您可以点击阅读完整内容，以便进一步了解。

根据《常见类型移动互联网应用程序必要个人信息范围规定》，滴滴出行App

服务协议及个人信息处理规则

同意并开始使用

不同意

点击这个选项



运动



生活



社交



打卡

9:34

10%



登录后更精彩

美好出行即将开始

+86 | 请输入手机号码

阅读并同意服务协议及滴滴出行基本功能个人信息处理规则

下一步

登录遇到问题

1. 输入手机号码
2. 检查手机号是否输入正确
3. 确认无误后点击“下一步”



运动



生活



社交



打卡



乘坐网约车



9:35

📶 10%



请输入验证码

验证码已发送至 189 1846 6534

55s 后重新发送



1. 从“短信”中获取验证码
2. 输入验证码

1	2 ABC	3 DEF
4 GHI	5 JKL	6 MNO
7 PQRS	8 TUV	9 WXYZ
0		⌫



运动



生活



社交



打卡



乘坐网约车



1. 确认目前所在地地址正确
2. 输入目的地



运动



生活



社交



打卡



乘坐网约车



新人专属特权

本单最高减**10元**，快车极速应答

- | | | | |
|----|--|---------------------------|---|
| 拼车 | | 特价拼车
预计4分钟内拼成 | 一口价 20.9元 起 去呼叫 |
| 特价 | | 极速拼车
12秒 准点率95% | 未拼成 26.1元 拼成 18.4元
<small>券-10元/-14.05元</small> |
| 快速 | | 曹操出行 | 预估 19.65元
<small>惠-16.95元</small> |
| 舒适 | | 特惠快车 | ① 预估 24.82元
<small>新人专属-10元</small> |
| 六座 | | 滴滴快车
30秒 | ① 预估 25.54元
<small>新人专属-10元</small> |
| | | 滴滴特快
6秒 | 预估 28.39元
<small>新人专属-10元</small> |
| | | 外环出租车 | 打表·预估 33.6元
<small>新人专属-10元</small> |
| | | 滴滴优享
20秒 | 预估 34.16元
<small>新人专属-10元</small> |
| | | 出租车
9秒 | 打表·预估 39.16元
<small>新人专属-10元</small> |

● 现在出发

● 帮人叫车

● 车型勾选

30秒应答 | 预估 **24-26元**

呼叫2种车型

自动会勾两个选项，再点一下方块可以选择想要的车型。一般来说不用再此勾选。

点击“呼叫2种车型”



运动



生活



社交



打卡



乘坐网约车



1. 前往起始地并根据车牌号等待车辆
2. 等待车辆
3. 当车到了之后...
4. 检查车牌号与软件上的信息是否一致
5. 上车后，告诉司机手机号后四位确认身份信息



运动



生活



社交



打卡



恭喜完成 乘坐网约车 练习



获得 10 金币



运动



生活



社交



打卡

社交技能



点击小爪子，聊聊开心事儿！

沟通技能

情感与表达



使用肢体语言



融入对话



结束对话



开始对话



展开对话



表达诉求



沟通时什么不能做



运动



生活



社交



打卡

社交技能



点击小爪子，聊聊开心事儿！

沟通技能

情感与表达



识别不同情绪



安慰他人



选择合适的朋友



表达情绪



运动



生活



社交



打卡



使用肢体语言



1. 在与别人交谈的过程中，身体可以保持放松，不用过于僵硬，比如完全站直，或者双手抱住身体（如图所示）。

保持放松



运动



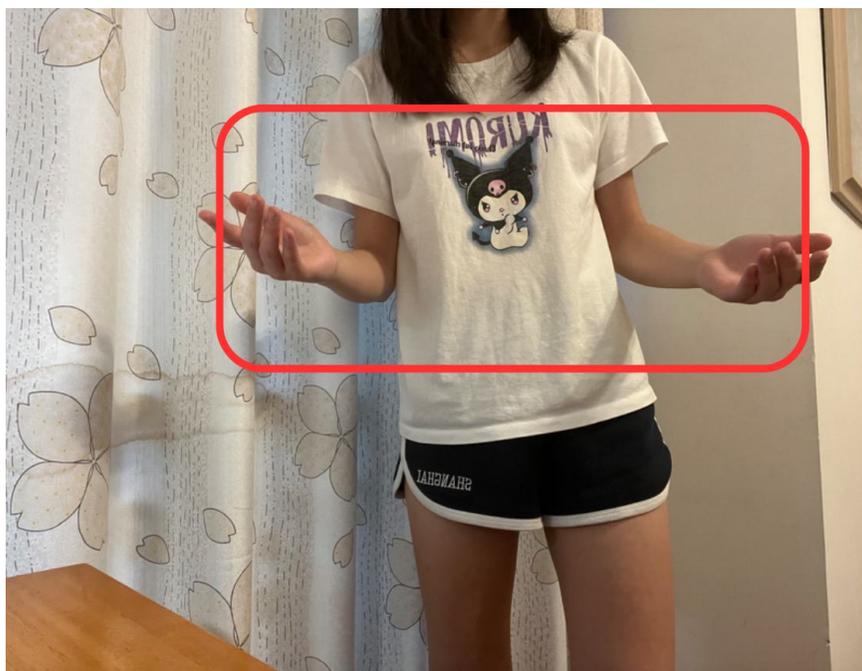
生活



社交



打卡



2. 在和别人交谈的时候，可以使用恰当的肢体动作，比如双手向两侧微微打开。但是不能过于抬高而显得浮夸，例如超过图中的画框高度。

双手自然打开



运动



生活



社交



打卡



使用肢体语言



3. 手臂可以放松自然下垂，也可以十指轻轻交叉，认真倾听对方在说什么。

手臂下垂，保持聆听



运动



生活



社交



打卡



使用肢体语言



4. 如果谈论到与自己相关的事情，可以用手掌指向自己（如图所示），表明自己的观点、立场、看法。

手掌向里，表达观点



运动



生活



社交



打卡



5. 在与别人交谈时，如果赞同别人的观点，可以对对方表示肯定，比如：

“我觉得你的想法很不错”

“我同意你说的”

与此同时，用肢体语言，比如点头、竖起大拇指去表达肯定态度。

大拇指点赞



运动



生活



社交



打卡



恭喜完成 沟通技能 练习



获得 10 金币



运动



生活



社交



打卡

18

Mo

19

Tu

20

Wed

21

Th

22

Fr

23

Sa

24

Su

今日练习

08.00

社交技能：使用肢体语言



10.00

12.00

运动技能：简单瑜伽



14.00

16.00

提醒

别忘了明天准时打卡哦~



运动技能：呼吸与放松



12.00 - 16.00



生活技能：线上支付



12.00 - 16.00

确认日程



运动



生活



社交



打卡