

行為管理計劃

附錄 3.1

學生姓名：_____ 學校名稱：_____ 填寫日期：_____

長期目標

短期目標

😊 由學生自行填寫 😊 由指導員與學生一起填寫

I. 衝動行為控制策略 [請選出將運用的策略，並在適當的方格內加上✓號 (可選擇多於一項)]

● 策略A

行動五步曲

1. 停—停—停下來，不用即時作出回應
2. 看一看—觀察對方的面部表情和身體姿勢
3. 聽—聽—聆聽對方的說話內容
4. 想一想—考慮各種回應方法及各方法的好處和壞處
5. 動—動—選擇並實行最適當的方法，如說聲「對唔住」、「請你原諒我」或「多謝」

● 策略B

提示卡提醒自己控制衝動行為
(請參考附錄4.1《提示卡》)

● 策略C

自我提醒語句 (請在下面的方格內寫下你的自我提醒語句)

(請參考附錄4.8《自我提醒語句》)

● 策略D





倒數

● 策略E

深呼吸

● 策略F

其他：

II. 步驟 		III. 自我檢視 		IV. 事後檢討   (請圈出數字或在適當的方格內加上✓號)						
什麼情況下使用？	我會運用上述哪項自我控制策略？ (請填寫代表該策略的英文字母)	我能夠即時控制衝動行為嗎？					我會繼續運用該策略嗎？			
		非常不能夠	不能夠	一般	能夠	非常能夠				
	策略 ()	<input type="checkbox"/> 有即時運用	<input type="checkbox"/> 部分時間有運用	<input type="checkbox"/> 沒有運用	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> 會 <input type="checkbox"/> 不會
	策略 ()	<input type="checkbox"/> 有即時運用	<input type="checkbox"/> 部分時間有運用	<input type="checkbox"/> 沒有運用	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> 會 <input type="checkbox"/> 不會
	策略 ()	<input type="checkbox"/> 有即時運用	<input type="checkbox"/> 部分時間有運用	<input type="checkbox"/> 沒有運用	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> 會 <input type="checkbox"/> 不會