|  |
| --- |
| **行為管理計劃** |
| 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. 停一停–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. 聽一聽–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. 動一動–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**
 |  | (請在下面的方格內寫下你的自我提醒語句) | □ |  |
| 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** (請在適當的方格內加上🗸號) | **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) | 運用了策略嗎？ | 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 ( ) | □ 有即時運用 | □ 部分時間有運用 | □ 沒有運用 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | □ 會□ 不會 |
| 策略 ( ) | □ 有即時運用 | □ 部分時間有運用 | □ 沒有運用 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | □ 會□ 不會 |
| 策略 ( ) | □ 有即時運用 | □ 部分時間有運用 | □ 沒有運用 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | □ 會□ 不會 |