|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |