

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

第7章

第8章

第9章

第10章

第11章

第12章

第13章

壓力及 焦慮管理



- 10.1 支援有自閉症的高中學生處理壓力及焦慮的重要性
- 10.2 訓練重點
- 10.3 教學策略
- 10.4 訓練內容舉隅
- 10.5 與其他支援層級的連結

支援有自閉症的高中學生

10.1

處理壓力及焦慮的重要性

有自閉症的學生因自身的認知缺損，在面對人際關係、適應環境變遷及融入主流常規生活時較常遇到挫敗。這些負面經驗使有自閉症的學生承受不同程度的壓力及焦慮。另外，他們在辨識情緒及調控負面情緒的能力較弱，亦不善於解難及與人分享自己的情感，故往往未能適當地處理自己的壓力及焦慮。有研究指出，有自閉症的人士患上焦慮症的比例為 30% 至 87%，焦慮症亦較普遍出現在有高功能自閉症的青少年身上。因此，支援有自閉症的高中學生了解及面對壓力的來源，以及運用有效的介入方法正面管理情緒及處理壓力，對提升他們的精神健康及整體適應十分重要。

本章會以認知行為介入模式及正向心理學為藍本，闡釋如何引導有自閉症的高中學生正面面對焦慮及壓力。學校人員應用本章內容時，可參考認知行為介入模式及正向心理學的相關資料，並宜諮詢教育心理學家的意見。

訓練重點

10.2

認知行為治療是一種實證為本，並具成效的心理治療方法，其重點在於想法、情緒及行為（包括身體反應）的相互關係。相對於一般意見認為事件會直接導致人的反應行為，認知行為治療則強調個人受到外在事件刺激後，首先產生內在的想法（認知），繼而形成情緒、行為及身體反應（圖 10.1）。如能改變想法，調節個人的思想模式，便有助減少負面情緒及壓力，改善行為及表現。有研究顯示，為認知行為介入進行適度調節後，能提升有自閉症的兒童及青少年的社交技巧，以及處理焦慮及憤怒的能力。

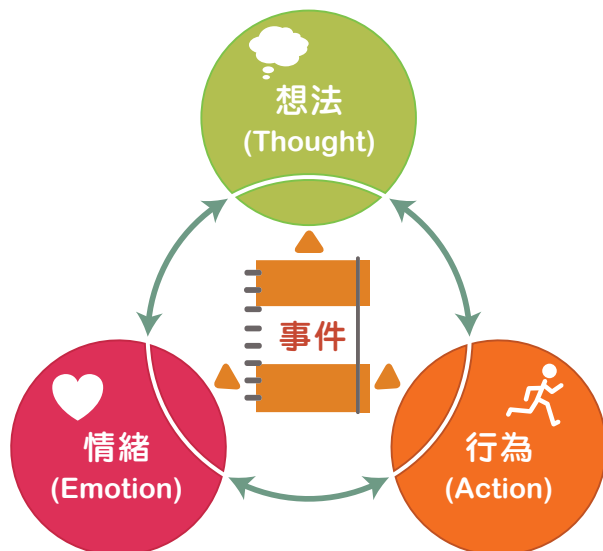


圖 10.1 想法、情緒及行為的互動關係

根據認知行為介入模式及正向心理學，學校人員可通過以下三個範疇及相應的重點訓練目標，循序漸進地協助學生面對壓力及焦慮。

(請參閱第十三章《資源篇》：「壓力及焦慮管理」內的資料 )

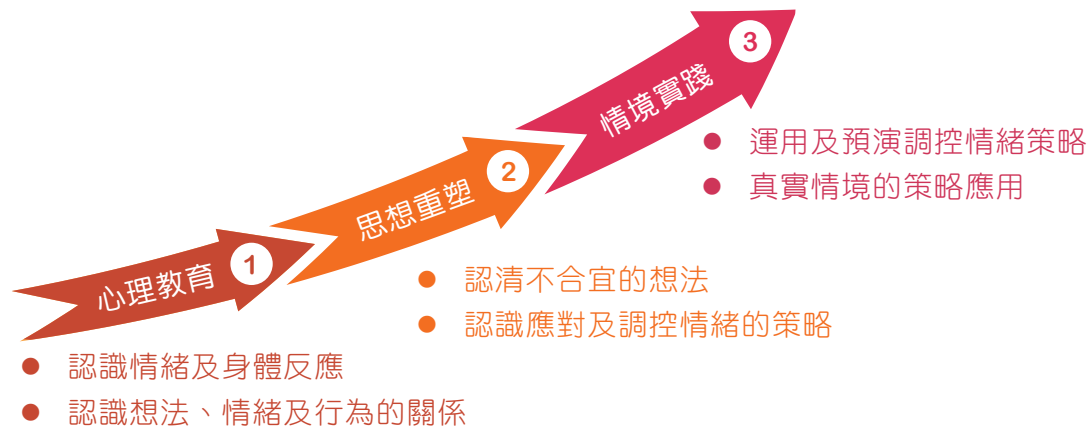


圖 10.2 壓力及焦慮管理的主要範疇及訓練目標

10.2.1 心理教育 1

心理教育是認知行為治療中重要的一環，目的是幫助有自閉症的學生察覺並辨識不同的情緒，了解身體相關反應，以及理解個人思想模式、情緒及行為的互動關係。

10.2.2 思想重塑 2

當人們感到有壓力或焦慮時，腦中或會即時出現一些對自身或外界的負面想法。這些想法有時候會偏離事實，影響個人的情緒及行為反應。有自閉症的青少年較容易有僵化及偏執的思想，亦較難全面掌握及理解事實，以致錯誤詮釋問題，跌入「思想陷阱」的惡性循環中。思想重塑旨在協助學生找出自己常有的不合宜想法，即「思想陷阱」，然後引導學生作出反思，培養較正面的思想模式和自我觀念，從而提升他們的情緒調控和解難能力。

10.2.3 情境實踐 3

情境實踐是指支援有自閉症的學生運用及預演調控情緒的策略，從而協助他們類化已習得的壓力和焦慮管理技巧，並將它們應用到日常的真實情境之中。

由於有自閉症的學生在社交溝通及認知層面有着不同程度的困難，所以學校人員在運用認知行為模式介入時，需考慮學生的語言溝通能力，如能否明確地表達自己的想法；同時，也要考慮學生的心智解讀能力、認知能力和抽象思維能力，並因應其特質而調適，讓學生能掌握當中的概念，應用於處理自己的負面情緒上。

另外，如有需要，亦應就有自閉症的學生的相關障礙提供額外支援，例如安排社交及溝通技巧方面的訓練。相關的研究說明，要有效地把認知行為模式應用於有自閉症的學生身上，除要加強家長參與、情意教育、視覺策略及行為策略等元素外，也要善用促進思考的提問及配合學生的特殊興趣等（見下表）。

教學元素	內容及例子
增加家長參與	<ul style="list-style-type: none"> 以家長訪談或問卷形式了解學生的焦慮情況 透過家長通訊、面談及簡介會講解訓練內容
增加情意教育	<ul style="list-style-type: none"> 辨別開心、不安、焦慮等情緒（包括：面部表情、情緒程度）及引致的身體反應 認識想法、情緒及行為的關係
運用視覺策略	<ul style="list-style-type: none"> 利用繪畫（如：身體反應圖）協助學生掌握當中的概念 製作卡通、漫畫（如：想法泡泡、情境解讀漫畫） 設計思想陷阱提示卡 利用影片解釋想法、情緒及行為的關係，並示範應對策略 利用學生喜歡的動漫人物或題材，製作處理焦慮情境的策略提示卡
運用行為策略	<ul style="list-style-type: none"> 放鬆技巧練習（如：深呼吸、肌肉鬆弛練習） 掌握技巧後，漸進式地在生活中實踐 設立獎勵計劃，以提升學習的動機及強化合宜行為 在真實情境中應用，挑戰不合宜的想法，以期重塑思想
善用促進思考的提問	<ul style="list-style-type: none"> 利用提問來引導學生思考及強化學生的解難能力，如：「是甚麼令華仔拒絕加入同學間的對話呢？」、「他有甚麼思想陷阱呢？」、「他可以有甚麼正面的自我對話呢？」
融入特殊興趣	<ul style="list-style-type: none"> 利用比喻提升興趣，例如以「人體的奧妙探究之旅」解釋焦慮引起的身體反應 以學生喜歡的動漫人物或題材為工具，教導情緒調控策略

學校人員可靈活地運用其他適用的小組策略技巧，以切合有自閉症的高中學生的需要。如：



利用評分或評級量表

- 以「焦慮指數表」為學生的焦慮情緒劃分等級，並由低至高地處理各等級的情緒



利用縮寫或口號加強記憶

- 以「Thought-Emotion-Action」中的「TEA」表達想法、情緒及行為的關係



利用遊戲提升動機

- 以「思想怪獸咕」進行互動遊戲，令學生熟習思想陷阱，並提升學生的興趣



聯繫校園或生活情境

- 以學校或生活有關的情境來解釋思想陷阱，並於行為預演中結合學生的生活經驗和背景知識，促進技巧轉移



透過短片製作鞏固所學策略

- 學生製作個人短片，記錄自己出現不合宜想法時的情況、情緒和行為反應，以及在該情境下如何運用適當的調控情緒策略，最後展現正面的成果

主題一：心理教育

1.1 壓力、焦慮我要知

教學重點 針對有自閉症的高中學生的需要，教導學生一些與緊張和焦慮相關的情緒及可能引致的身體反應。例如：指導學生掌握相關的情緒詞彙，辨認引起該情緒的事件及評估其情緒指數（見圖 10.3）。

引起焦慮的事件？

- 玩過山車
- 迷路
- 被罰（留堂、罰抄）
- 測驗 / 考試
- 看牙醫
- 接觸昆蟲 / 動物
- 作個人匯報
- 認識新朋友
- 作小組匯報
- 交 SBA 功課
- 生命受到威脅時，如：遇溺、火災
- 獨自乘搭交通工具
- 面對別人嘲笑 / 欺凌

請就事件給分！

指數	定義
5	極度焦慮
4	非常焦慮
3	焦慮
2	有點焦慮
1	輕鬆

圖 10.3 引起焦慮情緒的事件舉隅及焦慮程度

學校人員亦可具體地讓學生明白焦慮情緒背後的腦部運作及身體反應，例如口乾、手掌冒汗、心跳加速、呼吸急促、肌肉繃緊等（見圖 10.4）。

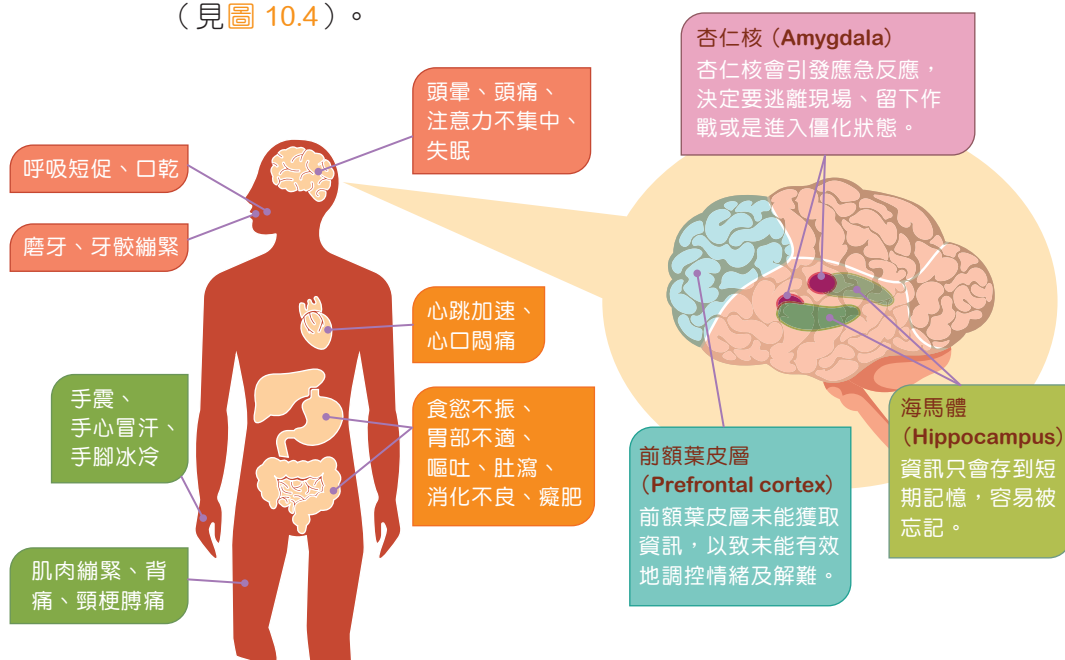


圖 10.4 在焦慮情緒下身體及腦部的反應

1.2 開心、放鬆你要知

教學重點 提升學生對正面情緒的認知亦同樣重要，協助他們認識開心及放鬆時的情緒狀態、相關的腦部運作及身體反應（見圖 10.5），有助學生日後練習放鬆活動。

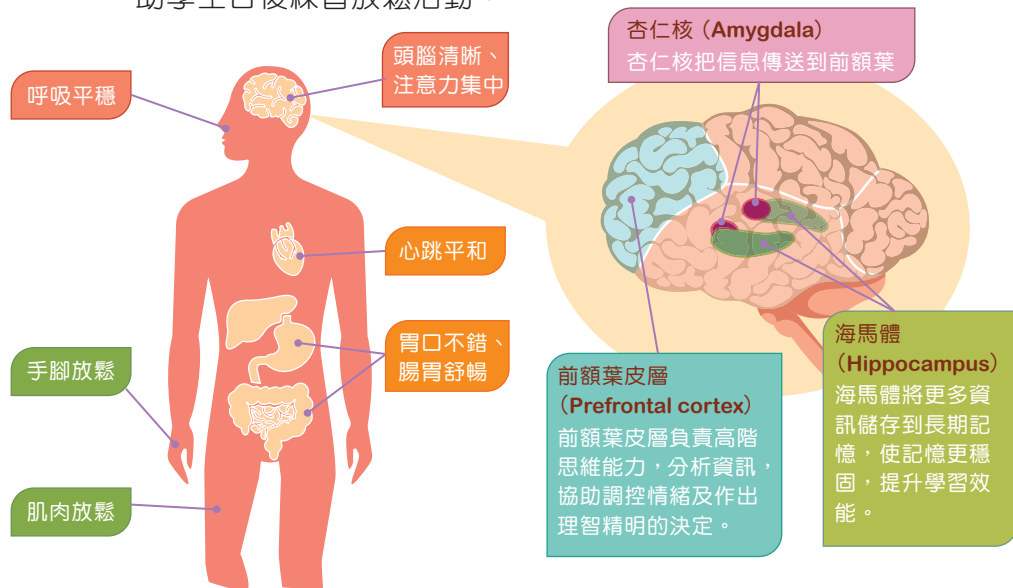


圖 10.5 在放鬆情緒下身體及腦部的反應

1.3 想法情緒行為鐵三角

教學重點 情緒沒有對或錯，讓學生明白想法、情緒及行為的關係是情緒教育中重要的一環。想法、情緒及行為構成三角關係（圖 10.1），互為影響，也有機會使身體出現不同的反應。學校人員可以幫助學生明白人們怎樣詮釋事情（想法）、人們有甚麼感覺（情緒）及人們作出甚麼反應（行為）三者之間的互動關係。

- 想法：引導學生明白就着每一件事情，各人都會有自己的想法；即使面對同一事件，不同的人也有各自的想法。
- 情緒：面對同一件事情，基於不同的想法（對事件的不同詮釋），每個人的情緒反應會有所不同，有些人比較容易感到緊張和焦慮，有些人則相對冷靜。
- 行為：由於每個人的想法和情緒不同，以致人們的身體反應及行為也各異。

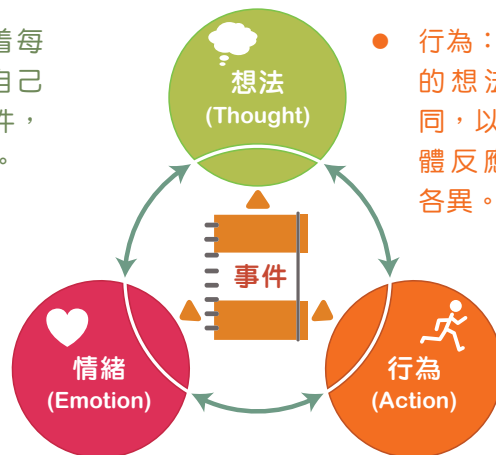


圖 10.1 想法、情緒及行為的互動關係

主題二：思想重塑

2.1 不合宜想法——思想陷阱

教學重點 學校可以利用情境分析和例子，協助學生辨識常見的「思想陷阱」，以及它們如何影響一般人的思想過程、情緒及行為反應。其後，再引導學生找出個人的思想模式，並學習叫停不合宜想法：「黑雲思想」。



圖 10.6 「思想陷阱」類型舉隅

2.2 調控情緒的策略——

1. 放鬆策略
2. 體能策略
3. 社交策略
4. 思想策略

教學重點 學校可因應學生的需要和特性，教授應對情緒的四大策略及具體方法，提升學生自我調控的能力。

放鬆策略 選擇一至兩種方法，恆常練習

- 呼吸法：當面對緊張情況時，透過專注及調整呼吸安定下來。
- 肌肉鬆弛法：了解身體較為僵硬的部分，在放鬆肌肉時體驗輕鬆的感覺。

體能策略 發展及進行體能活動

- 訂立目標和計劃：參考 S.M.A.R.T. 準則（明確、可量度、實質行動、實際可行、有時間限制）訂立恆常運動的目標和計劃。

社交策略 與人傾訴或選擇獨處

- 向人傾訴和分享：透過向適當的對象傾訴來疏導情緒，整理思路和解決問題。
- 讓別人認識及幫助自己：從不同方面讓別人認識自己的喜好及期待得到的協助。
- 給予自己空間和獨處的機會：找一個安全寧靜的空間讓自己獨處，從而幫助自己回復放鬆的狀態。

思想策略 發展正面及健康的思想模式：陽光思想

- 培養正面的思想模式：理性地以正面及積極的想法取代負面想法。例如：我沒有朋友是因為我未有恰當的社交技巧，而不是別人不喜歡我。
- 善用正面的自我對話：製作個人化的金句作自我提示。例如：「邊個錯唔重要，解決問題最重要」。
- 撰寫感恩日記：每日記錄最少一件值得感謝的事。
- 回憶開心的活動或事情：指導學生在壓力出現時回想開心愉快的事件。

主題三：情境實踐**3.1 行為預演**

教學重點 首先，學校人員協助學生將他們感到困擾的情境劃分為不同程度；然後引導他們按情境的困難程度由低至高排列，逐一與學生商討，選取合適的策略去應對（如圖 10.7）。完成分析後，與學生進行行為預演，預備學生把所學的策略與技巧應用於真實情境中。

正向爬梯挑戰計劃

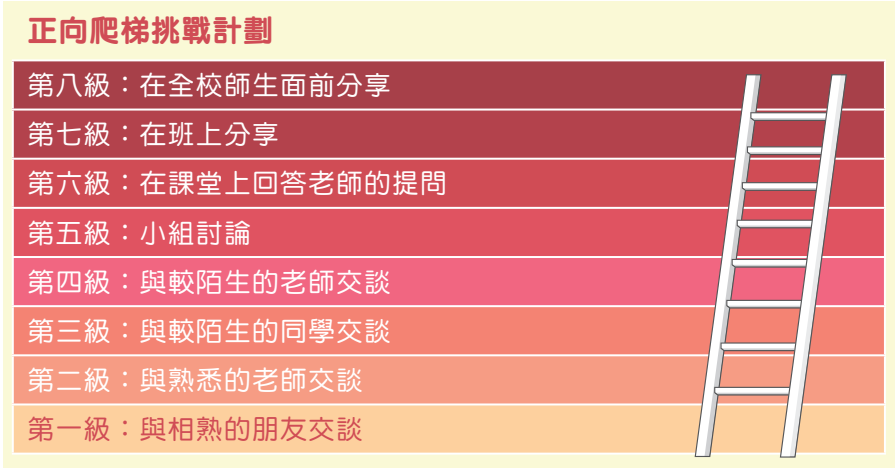
- 
- 第八級：在全校師生面前分享
 - 第七級：在班上分享
 - 第六級：在課堂上回答老師的提問
 - 第五級：小組討論
 - 第四級：與較陌生的老師交談
 - 第三級：與較陌生的同學交談
 - 第二級：與熟悉的老師交談
 - 第一級：與相熟的朋友交談

圖 10.7 按難度排列情境，鼓勵學生面對挑戰



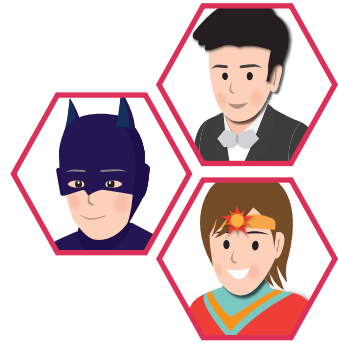
圖 10.8 事件引發負面的黑雲思想

為提高學生的學習動機和內化所學技巧，在運用策略時建議加入學生喜歡的人物或物件，作為腦內協調處理壓力的管理員和各個減壓策略的代表人物：

例子 1. 「管家阿福」：負責偵測壓力是否已到達警戒水平及提示自己應用可行的策略去處理壓力；

例子 2. 「蝙蝠俠」：負責煞停黑雲思想，擅長偵查負面想法，並把它們捉拿及囚禁；

例子 3. 「神奇女俠」：負責發放正能量，擅長提供有幫助的陽光思想，並推動日常紓緩壓力的練習計劃。



3.2 真實情境應用

教學重點 學校人員宜根據學生掌握技巧的程度，於行為預演後進行真實情境應用練習，透過成功經驗建立學生的信心。為了提升介入成效，可與學生訂立個人計劃（如圖 10.9）。設計個人計劃時，宜使用視覺支援策略及記錄學生於計劃前後的焦慮指數（強調策略運用上的進步及焦慮指數的下調程度）。

「終極挑戰」計劃

任務：向全班同學介紹自己

1. 時間：星期五的班主任課
2. 地點：課室
3. 可能出現的人物：老師、同學
4. 預計壓力指數 / 情緒溫度計上的分數：4 分
5. 我會用的策略或技巧：事前與社工進行練習、用金句提醒自己、專注呼吸
6. 完成後，我會獎勵自己：買一架巴士模型
7. 我可能會遇到的困難：忘記自己要說甚麼
8. 我會用甚麼方法去面對：專注呼吸一會，繼續說出自己記得的內容，因為別人根本不知道我原先要說甚麼。想想陽光思想：說少了也沒問題，之後可以再補充 / 介紹

圖 10.9 真實情境應用計劃舉隅

（請參閱第十三章《資源篇》：「壓力及焦慮管理」內「壓力及焦慮管理小組」的資料 ）

與其他支援層級的連結

10.5

10.5.1 第一層支援策略建議

1. 教師可在課堂（第一層支援）中介紹主題一及主題二的內容，並於課室內張貼「思想陷阱」及「調控情緒策略」的教材作視覺提示；教師可適時運用這些教材指導和提醒學生，協助他們內化相關概念和技巧。
2. 教師可訓練學生在朋輩間互相善意提醒，避免跌入固有的「思想陷阱」，並提示運用相關的「調控情緒策略」，協助學生實踐所學。
3. 教師可安排或利用日常生活的情境，讓學生應用已學的策略，累積運用有關技巧的成功經驗。

10.5.2 第三層支援策略建議

1. 學校人員與學生進行個別輔導時，宜以學生生活中的真實情境進行練習，加強他們識別「思想陷阱」及應用調控情緒的策略，以促進相關技巧的轉移。
2. 由學生感到焦慮的情境開始討論，以角色扮演、影片、漫畫、布偶或積木等媒介模擬相關情境，並進行行為演練。
3. 學校人員一方面幫助學生找出不合宜想法（黑雲思想）、相關的情緒和不恰當的行為；另一方面，幫助學生建構自己的合宜想法（陽光思想）和正面提示金句，並與學生討論應用減壓工具箱中的不同策略。
4. 學校人員協助學生拍攝短片，呈現自己腦內的想法和情緒，以及思考不合宜行為的負面後果；又或演繹思想重塑的過程及在合宜行為下的正面後果，以鞏固學生所學及提升學生日後應用相關技巧的動機。學校人員可參考 "The Homunculi Approach to Social and Emotional Wellbeing: A Flexible CBT Programme for Young People on the Autism Spectrum or with Emotional and Behavioural Difficulties" 一書中的例子。
5. 學校人員提供第三層支援時，宜先與學生訂定在真實情境應用的「終極挑戰」計劃內容，令訓練更切合學生的個人需要，達致因材施教。



結語

壓力及焦慮管理的支援以認知行為介入模式及正向心理學作基礎，再按有自閉症的學生的特質作調適，幫助他們了解個人的想法、情緒及行為之間的互動關係。同時，更要引導學生辨認自己固有的不合宜想法及學習應對技巧與調控策略。最後，協助學生於真實情境中實踐以內化所學，使他們能有效地處理壓力和焦慮，提升其精神健康和整體適應。

