

懂得・欣賞

有自閉特色的我

影片六：《沉睡活火山》



一. 影片重溫



學校人員及家長指引

學校人員或家長宜先與學生一同觀看影片，然後透過以下問題與學生回顧影片的重點，讓學生明白面對壓力時可能會出現的情緒反應。

請根據影片內容回答以下問題：

1. 小敏乘坐巴士上學時，發生了甚麼事情？這讓她的心情怎樣？她的壓力指數有甚麼改變？

參考答案：因為塞車，小敏未能按平日一樣準時 7:45 回到學校，她遲到了。因為上學遲到，小敏覺得緊張和焦慮，壓力指數由綠色區上升至黃色區。

2. 上數學課時，有甚麼事情影響了小敏的心情？她的心情怎樣？她的壓力指數又有甚麼改變？

參考答案：上數學課時，小敏主動舉手，很希望被老師選中回答問題，但老師未有挑選小敏回答。小敏感到失望，壓力指數由黃色區上升至橙色區。



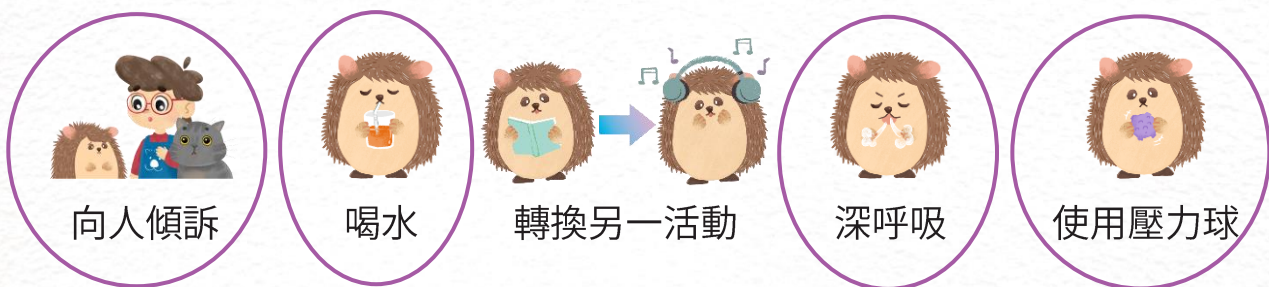
3. 小息時，小敏在做甚麼？之後發生了甚麼事？她有甚麼反應？她的壓力指數再有甚麼改變？

參考答案：小敏和刺蝟小慧在課室內安靜地看圖書，但同學們在她倆身旁大聲吵鬧、高呼大笑。因為小敏不喜歡嘈雜的環境，她感到很煩躁，表現出不安，不自覺地搖動雙手。小敏的壓力桶滿瀉了，壓力指數由橙色區上升至紅色區了。

4. 面對一連串不如意的事件，小敏最後有甚麼反應？

參考答案：小敏躲在枱底，一邊雙手掩耳，一邊大哭大叫。

5. 刺蝟小慧跟小敏分享了一些表達和調節情緒的方法。試圈出小慧的建議。



學校人員及家長指引

回顧影片重點後，學校人員或家長可向學生簡單解釋壓力桶的比喻：

- 每個人體內都有一個盛載壓力的「壓力水桶」。當我們在生活中遇到壓力時，例如：上學遲到、面對學習挫敗或過多的環境刺激等，都會引發緊張和不安等負面情緒，增加我們的壓力。
- 這些壓力就如雨水一樣，不斷注入我們體內的壓力水桶中。當我們的壓力越積越多，水桶的水量也越升越高，最終可能會滿瀉，溢了出來。這表示了我們的壓力已經超出了負擔，情緒便會爆發，未能控制。
- 為了防止水量增多，滿溢瀉出，我們可在水桶上安裝不同的水龍頭，讓桶內的水能夠及時排走。正如我們為了預防壓力超出負荷，需要學習一些調控情緒的方法，幫助我們釋放壓力，排解負面情緒。



二. 了解自己



學校人員及家長指引

- 此部分旨在讓學生了解哪些事情會令自己感到有壓力。
- 學校人員或家長宜與學生一同填寫下表。
- 學校人員或家長亦可通過檢視學生所選擇的句子，掌握學生的壓力來源。



我的壓力桶

1. 在日常生活中，有甚麼事情會令你感到有壓力，就好像把水注入到壓力桶內，讓你感到緊張、焦慮、失望或煩躁等？請在合適的方格內加上「✓」，可選多於一項。

我的壓力來源		✓
1.	環境的刺激過多，例如：同學大聲說話、課室很嘈吵、課室的燈光過於刺眼等	
2.	休息時間減少	
3.	功課和溫習繁重	
4.	應付默書、測驗和考試	
5.	參與討論及匯報	
6.	成績未如預期	
7.	未能結交朋友	
8.	未能理解朋輩的想法及感受	
9.	與朋輩進行遊戲或活動	
10.	被同學嘲笑、冷落或排斥	
11.	與老師有衝突	
12.	參與課外活動或練習等	
13.	因違規行為被懲罰，例如留堂或罰抄等	
14.	日常流程中出現突如其來的改變，例如：遲到、學校旅行因惡劣天氣而取消、餘暇活動因親友到訪而被打亂等	
15.	升班、轉換老師	
16.	轉校或升上中學	
17.	與父母/兄弟姐妹/家庭成員有衝突	
18.	家庭成員之間的關係出現變化	
19.	搬家	
20.	其他：_____	



學校人員及家長指引

- 此部分旨在讓學生回想一次「壓力桶滿瀉」的經驗，學校人員或家長宜與學生一起填寫下圖。
- 為了促進討論，學校人員或家長可預先收集學生的相關事例，並利用以下問題引導學生進行分享：
 - 令你感到很有壓力(壓力桶滿瀉)的事件是甚麼？
 - 事件是在何時及何地發生？
 - 當時有誰在場？
 - 當時，你的身體、情緒或行為有甚麼反應？
 - 你用了甚麼方法面對這事件？

2. 試回想一次你的壓力桶快要滿瀉的經歷。請在下圖圈出當時的壓力指數，並分享這件事情。

壓力指數表



(a) 一件令我的壓力桶滿溢的事件是：

(b) 事件發生時，我的身體、情緒及行為反應是：

(c) 我用了甚麼方法面對這事件：



每個人都會有負面情緒出現的時候。我有自閉症，在面對一些突然的改變、與人相處時出現困難或不同的感官刺激時，會較容易積累過多的負面情緒，最終引致情緒爆發。

我可以多留意自己的情緒，學習一些表達和調節情緒的方法。





三. 表達需要，尋找方法



學校人員及家長指引

- 當面對日常生活和壓力時，有自閉症的學生在情緒適應上較容易出現以下困難：
 - 1) 生理反應比一般人較大，不適的情緒反應較一般人強烈和持久；
 - 2) 由於與別不同的感官調節，容易因為過多的資訊而出現壓力反應；
 - 3) 較難識別及描述情緒，因而對自己的情緒或因情緒引起的身體感覺也難以覺察；
 - 4) 錯誤地接收及解讀社交資訊，未能正確地理解別人的想法、意圖和感受；
 - 5) 遇上新難題時，較難靈活運用不同的方法應對學校人員及家長宜多理解學生的需要，接納他們的獨特特質，並提供支援協助學生理解、表達及調控情緒。
- 此部分希望幫助學生在有需要時適當地表達情緒，並運用合適的方法來調控情緒，以減少出現情緒失衡的情況。學校人員及家長可以預先收集學生的相關事例，或利用學生於「二. 了解自己」部分所分享的例子，與學生討論可行的應對方法，並進行演練。
- 若觀察到學生較難表達個人感受，可考慮為學生在情緒調控範疇上提供系統性的訓練。

1. 在學校裡，當我感到壓力桶快要滿瀉時，我可以找 _____
(請填寫你可以尋求協助的學校人員的名字)幫忙。

2. 你還會用甚麼方法來調節自己的情緒？請在方格內加上「✓」，可選多於一項。

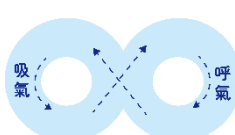
☐ 洗面 ☐ 喝水 ☐ 轉換活動 ☐ 按壓力球 ☐ 深呼吸 ☐ 做運動



☐ 向人傾訴 ☐ 戴上耳機 ☐ 伸展活動 ☐ 肌肉鬆弛法 ☐ 大問題 小問題



☐ 上山落山呼吸法 ☐ 六邊形呼吸法 ☐ 懶惰8呼吸法 ☐ 其他： _____



參考資料

Duffus, R. (2023). *Autism, Identity and Me: A Practical Workbook to Empower Autistic Children and Young People Aged 10+*. Routledge Publishing Limited.

Duffus, R. (2023). *Autism, identity and me: A professional and parent guide to support a positive understanding of autistic identity*. Routledge Publishing Limited.

Paradiz, V. (2009). *The integrated self-advocacy (ISA) curriculum: A program for emerging self-advocates with autism spectrum and other conditions – Teacher edition*. Autism Asperger Publishing Co.