

# 懂得・欣賞 有自閉特色的我

## 影片六：《沉睡活火山》



### 一. 影片重溫

請根據影片內容回答以下問題：

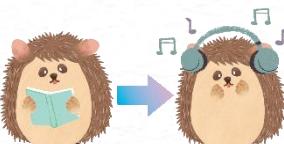
1. 小敏乘坐巴士上學時，發生了甚麼事情？這讓她的心情怎樣？她的壓力指數有甚麼改變？
2. 上數學課時，有甚麼事情影響了小敏的心情？她的心情怎樣？她的壓力指數又有甚麼改變？
3. 小息時，小敏在做甚麼？之後發生了甚麼事？她有甚麼反應？她的壓力指數再有甚麼改變？
4. 面對一連串不如意的事件，小敏最後有甚麼反應？
5. 刺蝟小慧跟小敏分享了一些表達和調節情緒的方法。試圈出小慧的建議。



向人傾訴



喝水



轉換另一活動



深呼吸



使用壓力球





## 二. 了解自己



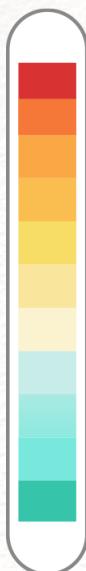
### 我的壓力桶

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/兄弟姊妹/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：_____	

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

- 在學校裡，當我感到壓力桶快要滿瀉時，我可以找 \_\_\_\_\_ 幫忙。
- 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。

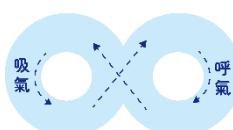
洗面     喝水     轉換活動     按壓力球     深呼吸     做運動



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：\_\_\_\_\_



---

---