



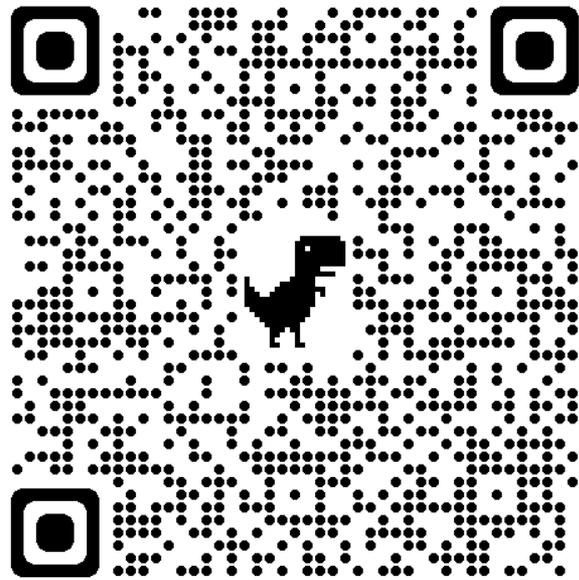
「全校參與分層支援 有自閉症的學生」計劃 簡介會 (小學)



腦朋友特攻隊： 協助有自閉症的學生 面對情緒困難

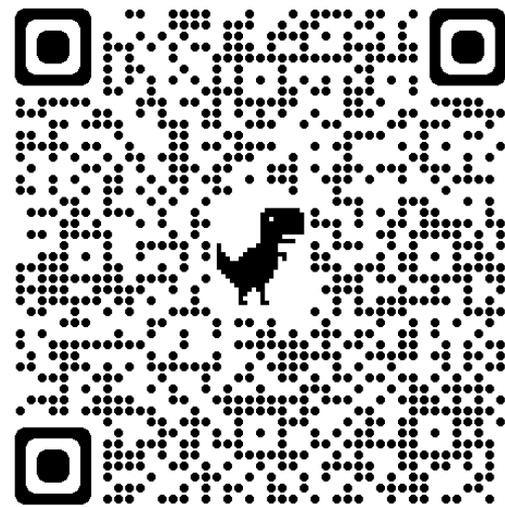


教育局
教育心理服務(新界西)組



簡介會筆記

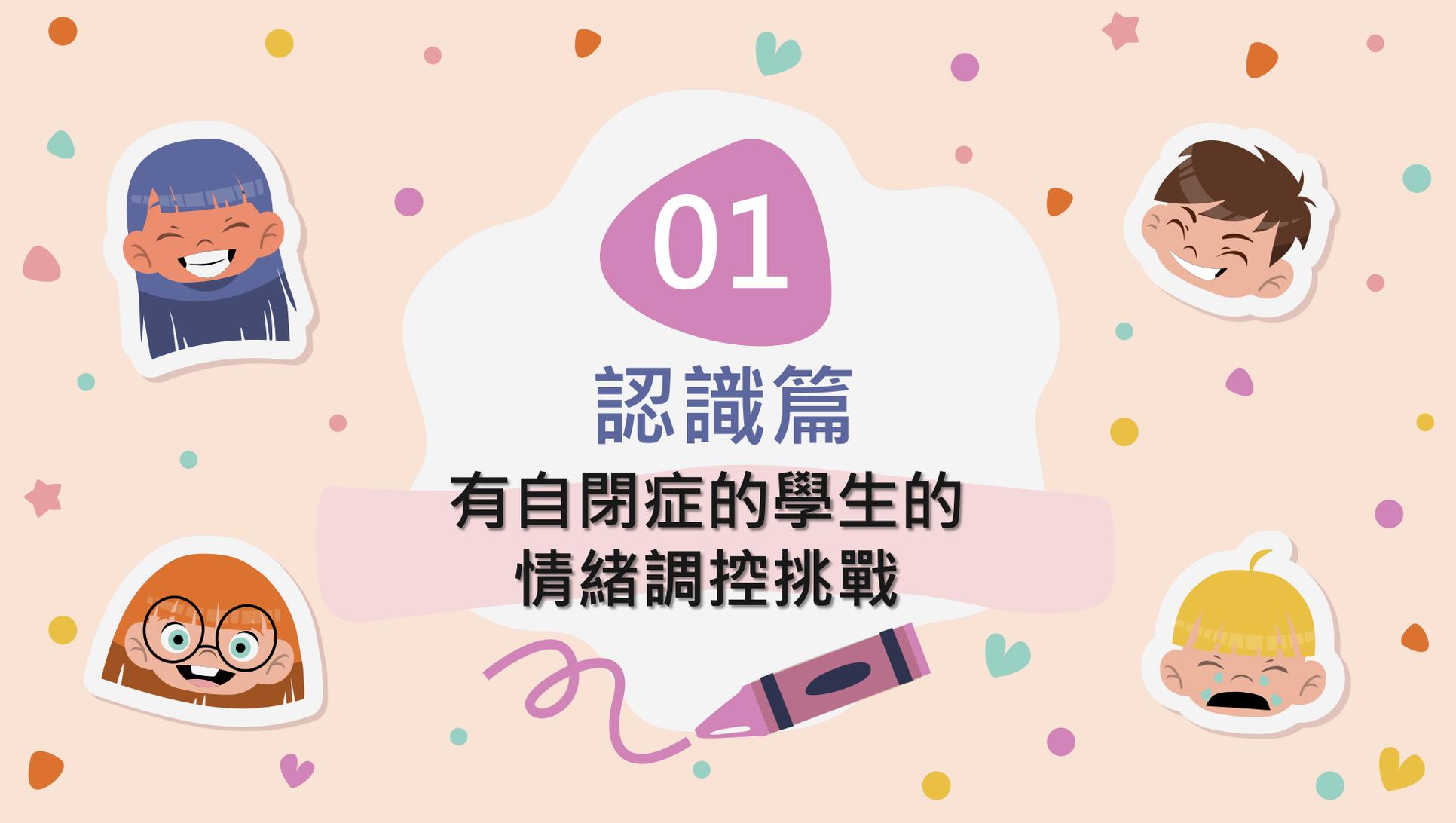
簡介會筆記



時間	內容
14:00 – 14:15	登記
14:15 – 14:45	認識篇 <ul style="list-style-type: none">• 有自閉症的學生的情緒調控挑戰• 認知行為介入模式
14:45 – 16:15	策略篇 <ul style="list-style-type: none">• 腦朋友特工隊 (The Homunculi Approach)• 「我的情緒調控法寶」教材
16:15 – 16:45	計劃簡介篇 <ul style="list-style-type: none">• 「全校參與分層支援有自閉症的學生」計劃 (AIM計劃)
16:45 – 17:00	答問時間



出席簡介會及
完成問卷後，
可獲得教材乙本



01

認識篇

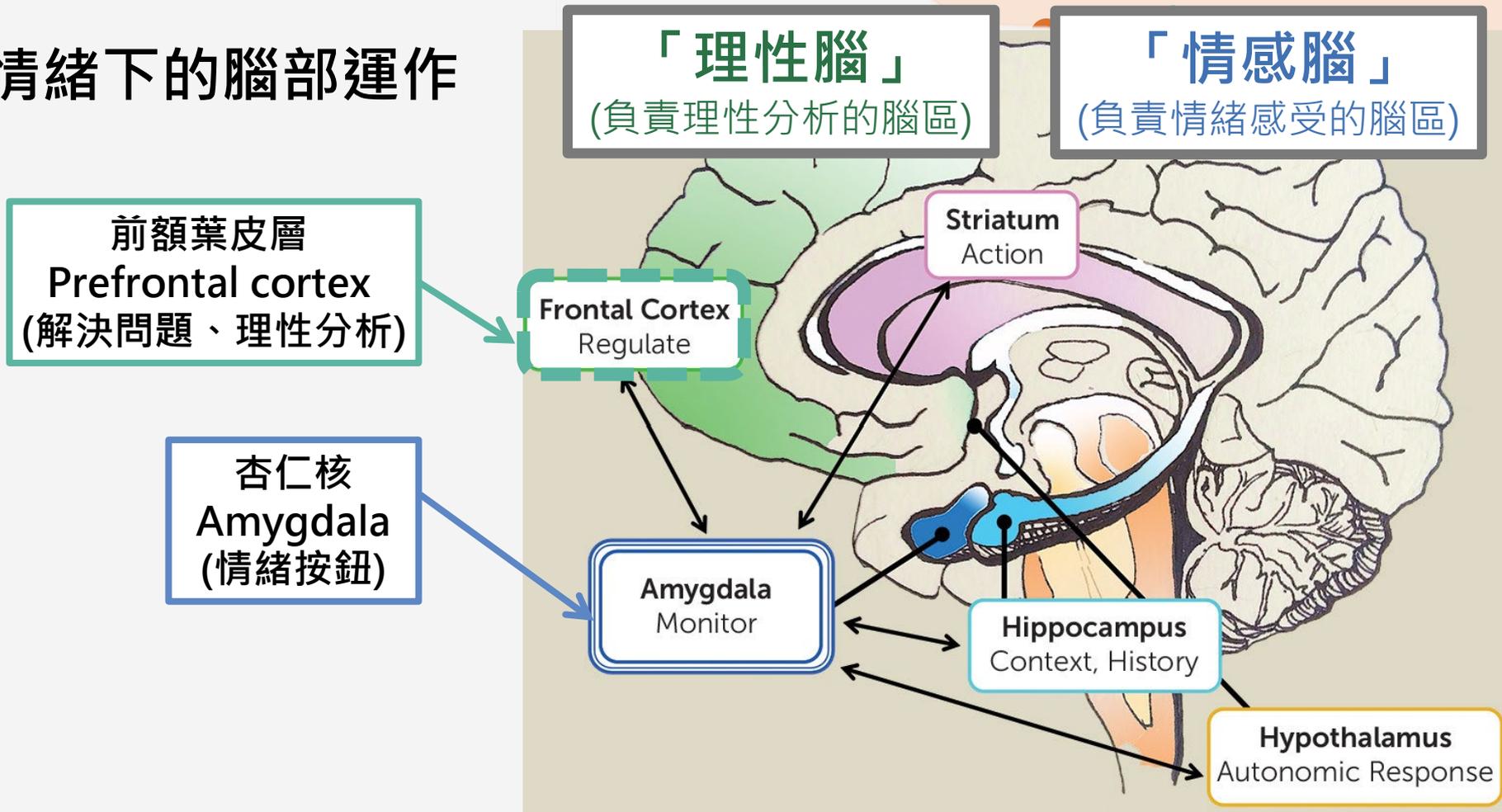
有自閉症的學生的
情緒調控挑戰



情緒調控

- 在面對外在或內在的刺激時，一般人會有情緒反應 (生理反應、想法、行為衝動、外在情緒表現)
- 情緒調控是一個自動化(automatic) 或與目的有關 (intentional)，透過調節情緒反應，從而作出合適/達到目的的行為

情緒下的腦部運作



情緒下的腦部運作

哪個腦部區域
發展得比較快？

「理性腦」
(負責理性分析的腦區)

「情感腦」
(負責情緒感受的腦區)

前額葉皮層
Prefrontal cortex
(解決問題、理性分析)

Frontal Cortex
Regulate

Striatum
Action

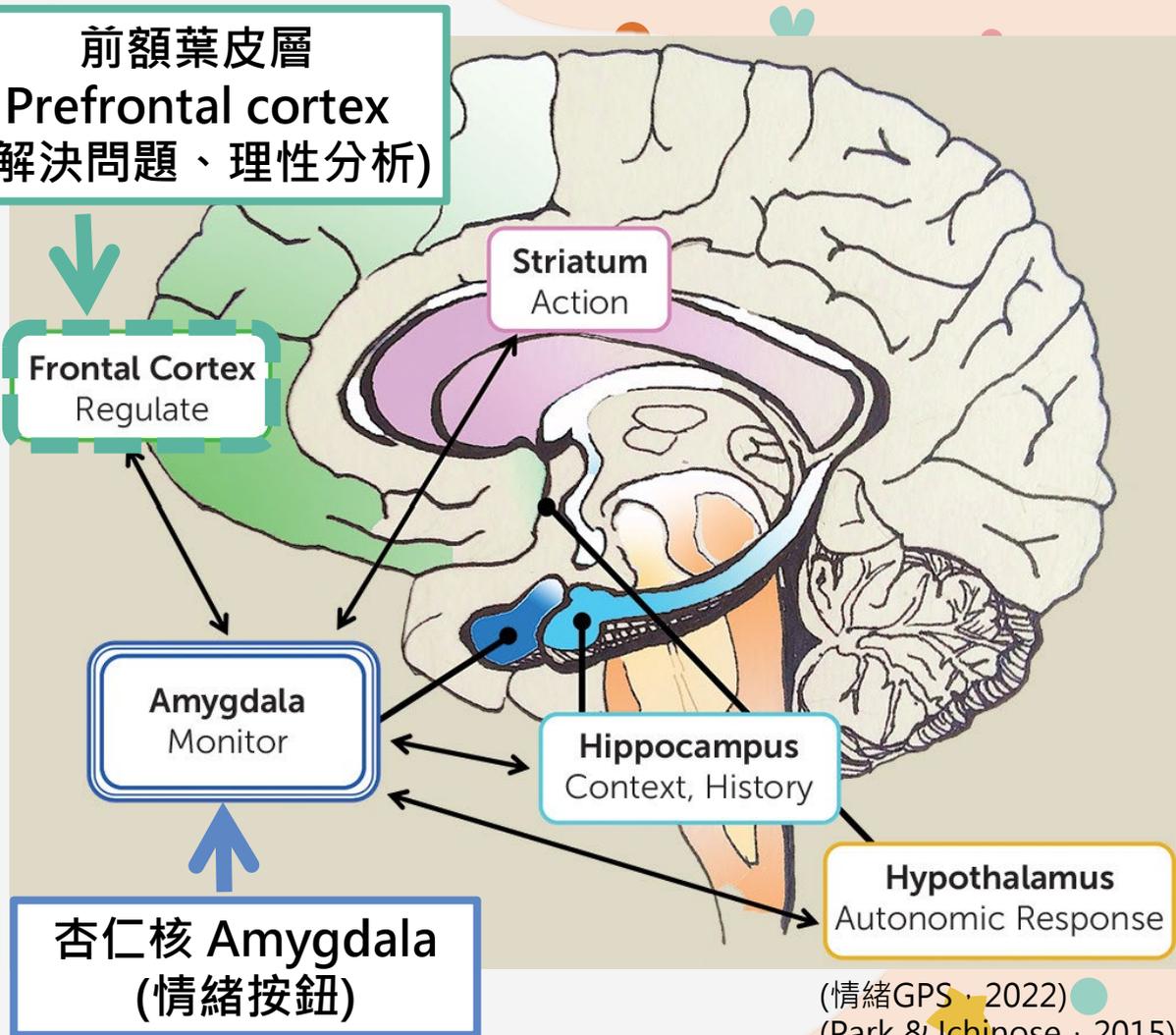
Amygdala
Monitor

Hippocampus
Context, History

杏仁核 Amygdala
(情緒按鈕)

Hypothalamus
Autonomic Response

(情緒GPS · 2022)
(Park & Ichinose · 2015)



行為表現



較難辨認及
描述情緒感受

固執的思維模式
單一的解難方法
自我抑制能力較弱

心智解讀能力較弱

與別不同的
感官調節

生理/腦部發展異常

行為背後的原因

有自閉症的學生的情緒調控挑戰

行為表現

情緒失衡的 行為表現

較難辨認及描述情緒

理解情緒

- 覺察自己情緒能力較弱
- 錯誤理解自己和別人的情緒

表達情緒

- 辨別和描述自己的情緒有困難
- 難透過表情或語言訊息準確表達自己的情緒

→ 「情感腦」持續處於危機戒備狀態

→ 較難向別人表達情緒及共同解難

行為背後的原因

有自閉症的學生的情緒調控挑戰

行為表現

情緒失衡的 行為表現

心智解讀能力較弱

錯誤地接收及解讀社交資訊
較難明白別人的想法、意圖和感受

行為背後的原因

→ 引起更多的困惑及情緒反應

→ 未能自行運用一些調控情緒的方法 (如：多角度思考、同理心)

有自閉症的學生的情緒調控挑戰

行為表現

情緒失衡的 行為表現

心智解讀能力較弱

較難明白別人的想法、意圖和感受

- 較難覺察自己的情緒對其他人的影響
- 較難覺察他人的情緒變化

→ 未能調整自己在不同社交場合的情緒表現

行為背後的原因

有自閉症的學生的情緒調控挑戰

行為表現

情緒失衡的 行為表現

固執的思維模式
單一的解難方法
自我抑制能力較弱

行為背後的原因

- 「非黑即白」的想法，較依賴**規矩和個人習慣**去應對挑戰
- 遇上新難題時，**較難彈性運用**不同方法應對
- 約**50%**的自閉症人士同時有**自我抑制的困難** (如：選擇「深呼吸」或「大叫」)

(Mazefskya & White · 2014)

(東華三院何玉清教育心理服務中心「情緒GPS」· 2022)

有自閉症的學生的情緒調控挑戰

行為表現

情緒失衡的
行為表現

與別不同的感官調節

行為背後的原因

- 感官**過敏**：因為**資訊過盛**而出現**壓力**反應

有自閉症的學生的情緒調控挑戰

行為表現

情緒失衡的 行為表現

生理/腦部發展異常

行為背後的原因

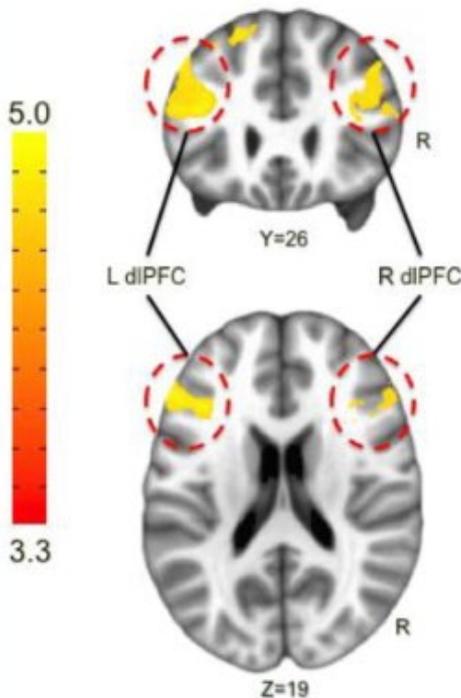
- 在日常生活和面對壓力時，部分有自閉症的青少年的**生理反應**較一般人士大，以致**不適的情緒反應**比一般人士**強烈和持續**
- 面對壓力時，較常被「情感腦」主導行為，難以作分析和解難

「理性腦」

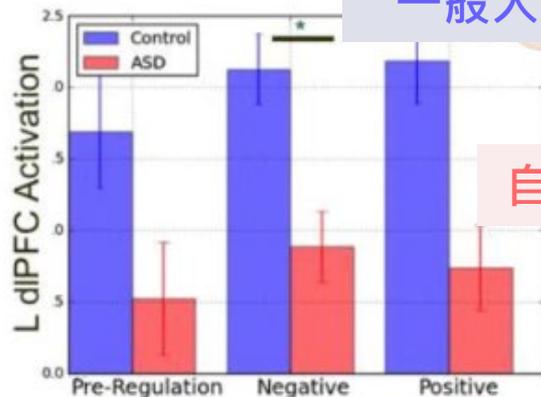
(負責理性分析的腦區)

背外側前額葉皮質
(dorsolateral
refrontal cortex) :
決策、
自我控制等功能

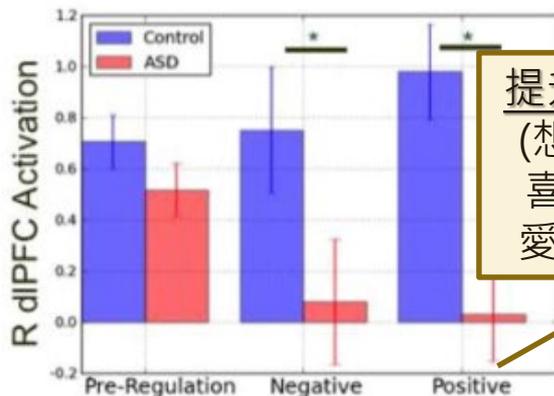
Both Regulation > Pre-Regulation
Control > ASD



一般人士



自閉症人士



提升正面情緒
(想一些他們
喜歡的人或
愛他們的人)

增加負面情緒
(想一些他們討厭的人或對他們有敵意的人)

有自閉症的人士的情緒問題

National Autistic Society (2021)

焦慮



94% 有自閉症的成人出現焦慮情緒



約**50%**出現嚴重焦慮問題

抑鬱



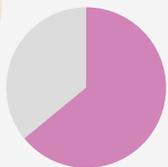
83% 有自閉症的成人出現抑鬱情緒



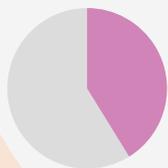
約**30%**出現嚴重抑鬱問題

有自閉症的人士的情緒問題

National Autistic Society (2021)



70% 有自閉症的兒童出現精神健康問題，如：焦慮、抑鬱



40% 出現多於一項精神健康問題
(Simonoff, E. et al · 2008)

「自閉症學生焦慮情緒」調查報告 (協康會，2017)

以問卷形式訪問 250名就讀主流學校，已確診 ASD 的小學生，當中有 **33.8%** 的學生出現輕度至嚴重焦慮情緒

- 「我擔心我可能會得到不好的成績」
- 「我擔心未來」
- 「我害怕我會做錯」
- 「我擔心別人可能會捉弄我」

協助有自閉症的學生 面對情緒調控挑戰

情緒失衡的 行為表現

行為表現

較難辨認及
描述情緒感受

心智解讀能力較弱

固執的思維模式
單一的解難方法
自我抑制能力較弱

與別不同的
感官調節

生理/腦部發展異常

行為背後的原因

1. 安排穩定而不受干擾的學習環境，避免感官刺激
2. 運用視覺策略，加強學生覺察、辨認及描述情緒的技巧（如：自我調控指數表）



3. 提供以靈活多變 (Flexibility) 為主題的訓練
4. 教授認知行為策略

(Mazefskya & White, 2014)



01

認識篇

認知行為介入模式



28 項適用於有自閉症人士的實證為本的策略

Antecedent-Based Intervention (ABI) 前置為本介入	Parent-Implemented Intervention (PII) 家長執行介入	Exercise and Movement (EXM) 運動及律動	Social Narratives (SN) 情境解讀故事
Augmentative & Alternative Communication (AAC) 輔助及另類溝通	Peer-Based Instruction and Intervention (PBII) 朋輩為本指導及介入	Extinction (EXT) 消弱法	Social Skills Training (SST) 社交技巧訓練
Behavioral Momentum Intervention (BMI) 行為動力介入	Prompting (PP) 提示	Functional Behavior Assessment (FBA) 功能行為評量	Task Analysis (TA) 工序分析
Cognitive Behavioral/ Instructional Strategies (CBIS) 認知行為指導介入	Reinforcement (R) 增強法	Functional Communication Training (FCT) 功能溝通訓練	Technology-Aided Instruction and Intervention (TAII) 科技協助指導及介入
Differential Reinforcement of Alternative, Incompatible, or Other Behavior (DRA/I/O) 區別性增強	Response Interruption/Redirection (RIR) 打斷行為並重新引導	Modeling (MD) 示範	Time Delay (TD) 時間延遲
Direct Instruction (DI) 直接指導	Self-Management (SM) 自我管理	Music-Mediated Intervention (MMI) 音樂導向介入	Video Modeling (VM) 影像示範
Discrete Trial Teaching (DTT) 回合式訓練	Sensory Integration® (SI) 感覺統合	Naturalistic Intervention (NI) 自然介入	Visual Support (VS) 視覺支援

認知行為介入模式



一個人的 **想法** 影響我們的情緒，
而 **未必是事情** 本身。



身體
反應



事件：同學在聊天，考慮應否加入同學的對話

萬一我講錯野咪好樣衰？！

佢地以後一定唔會再同我講野！

想法

好驚

好擔心

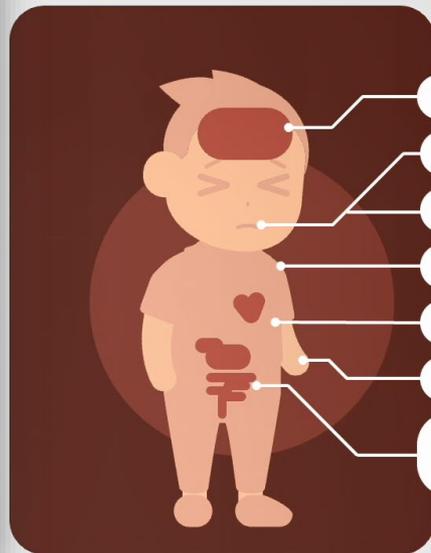
感受

唔敢行埋去班同學度

唔敢開口同同學講嘢

行為

緊張時的身體反應



頭暈，頭痛，注意力不集中，失眠

磨牙，牙咬繃緊

呼吸短促，口乾

肌肉緊繃，背痛，頸梗膊痛

心跳加速，心口悶痛

手震，手心冒汗，手腳冰冷

食慾不振，胃部不適，嘔吐，肚瀉
消化不良

同一事件

陽光思想
(正面思想)

黑雲思想
(負面思想)

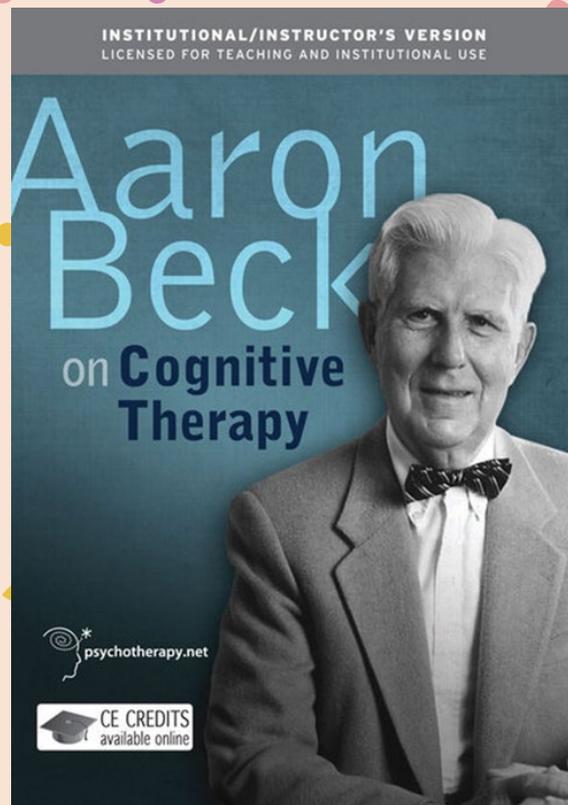
正面情緒及行為

負面情緒及行為

想法不同，反應(情緒、行為、身體反應)都會轉變

認知行為治療

- 針對**改變思想與行為**的心理治療
- 幫助當事人：
 - 了解他的**思維模式怎樣影響他們的行為反應**
 - 制定**應對策略**
 - **放寬思想規條**
 - 建立**正面的核心信念**



認知行為治療

研究顯示認知行為治療研究顯示個人或小組形式的認知行為治療對有自閉症的兒童及青少年也有幫助

- 提升**社交**技巧
- 減少**焦慮**症症狀
- 提升處理**憤怒**技巧

(Donoghue, Stallard, & Kucia, 2011)

參考資料

- Donoghue, K., Stallard, P., & Kucia, J. (2011). The clinical practice of Cognitive Behavioural Therapy for children and young people with a diagnosis of Asperger's Syndrome. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 16(1), 89 – 102. <https://doi.org/10.1177/1359104509355019>
- Park, S., & Ichinose, M. (2015). Amygdala on the Lookout. *American Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2015.15050646>
- *Research & Resources / NCAEP / The National Clearinghouse on Autism Evidence and Practice*. (n.d.). <https://ncaep.fpg.unc.edu/research-resources>
- Mazefsky, C. A., Herrington, J. D., Siegel, M., Scarpa, A., Maddox, B. B., Scahill, L., & White, S. W. (2013). The Role of Emotion Regulation in Autism Spectrum Disorder. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 52(7), 679 – 688. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2013.05.006>
- Mazefsky, C. A., & White, S. W. (2014). Emotion Regulation. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 23(1), 15 – 24. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2013.07.002>
- 東華三院何玉清教育心理服務中心(2022). 情緒GPS - 自閉症青少年情緒調節技能計劃」。(東華三院何玉清教育心理服務中心)