



02

## 策略篇

我的情緒調控法寶教材

# 「我的情緒調控法寶」教材

- 參考「認知行為介入模式」及「正向心理學」而設計
- 協助有自閉症的學生理解自己的情緒，藉此提升調控情緒的技巧
- 「實體版」：可列印為小冊子；「電子版」：簡報形式

理解情緒



穩定 + 調節情緒

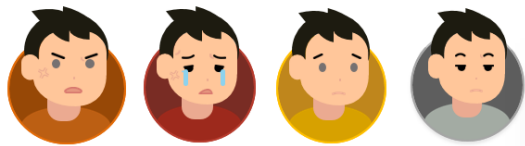


# 1. 認識情緒

- 01. 辨認情緒
- 02. 辨識引起負面情緒的事件
- 03. 覺察情緒引起的身體反應

## 01. 辨認情緒

我最常出現的負面情緒是甚麼？(請圈出)



憤怒

傷心

害怕

厭惡

## 02. 辨識引起負面情緒的事件

甚麼事件會令我產生負面情緒？(請圈出)

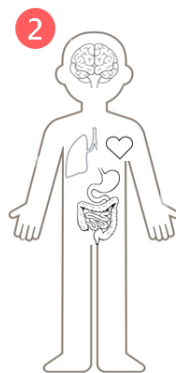
- 認識新朋友
- 成績未如理想
- 面對新環境
- 獨自乘搭交通工具
- 面對別人嘲笑/欺凌
- 迷路
- 別人指出我的錯處
- 不懂得完成家課/考試題目
- 看到別人被欺負
- 跟異性對話
- 事情不像預期
- 當我感到肚餓/疲倦
- 我無法做自己想做的事
- 看到家人/朋友吵架
- 別人不專心聆聽我的說話
- 家中的佈置被人搞亂

## 03. 覺察情緒引起的身體反應

當我出現負面情緒時，會有甚麼身體反應？

1. 請圈出選擇 2. 塗滿出現身體反應的部位

1	憤怒	傷心	害怕
1. 臉紅耳熱	1. 沒精打采	1. 心跳加速	
2. 牙齦縮緊	2. 暈眩	2. 呼吸短促	
3. 心跳加速	3. 呼吸不暢順	3. 手脚冰冷	
4. 呼吸急促	4. 食慾不振	4. 手震	
5. 身體發熱	5. 手脚無力	5. 肌肉繃緊	
6. 肌肉繃緊		6. 胃部不適	



- 被人命令
- 不受同學歡迎
- 個人物品被弄髒

## 2. 穩定及調節情緒

行為策略



思想策略

- 與學生**練習**策略/進行行為預演
- 學生為每項策略對自己的**有效程度評分**  
\*\*讓學生**選擇**能幫助自己的有效策略

放鬆策略



04. 鬆鬆羊即時招數  
05. 輕鬆活動

陽光思想



07. 思想策略

體能策略



06. 體能策略

社交策略


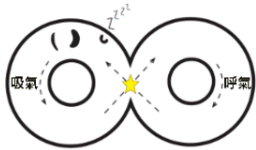









08. 找人傾訴/分享  
08. 給予自己空間/獨處



## 04. 情緒調控法寶 - 鬆鬆羊即時招數

1. 當出現負面情緒時，我們可以透過不同的「放鬆策略」去平復心情
2. 為以下「鬆鬆羊即時招數」對我的有效程度評分 (5：非常有效，1：完全沒有效)

呼吸法		肌肉鬆弛法	
六邊形呼吸法  <input type="text" value="/5"/>	懶惰8呼吸法  <input type="text" value="/5"/>	漸進式肌肉鬆弛法  卡通版	 真人示範版 
呼吸空間練習  <input type="text" value="/5"/>	上山落山呼吸法  <input type="text" value="/5"/>	身體掃描練習  <input type="text" value="/5"/>	

掃描 QR code  
前往相關影片網站

可因應學生情況而  
調整「輕鬆活動」數目

較常用的回應選項，  
供學生選擇

## 05. 情緒調控法寶 - 輕鬆活動


1. 填寫十項令自己感到愉快的活動，並依「輕鬆指數」排列活動  
(10：讓我感到愉快程度最高的活動，1：讓我感到愉快程度最低的活動)
2. 為「輕鬆活動」對我的有效程度評分 (5：非常有效，1：完全沒有效)

放鬆策略



/5

### 輕鬆活動升降機

1		6
2		7
3		8
4		9
5		10

 閱讀

 聽音樂

 跳舞

 彈奏樂器

 唱歌

 攝影

 做手工藝

 繪畫

 寫作

 烹飪

 砌拼圖

 砌Lego/模型

 做運動

 行山

 睡覺

 觀看電視

 觀看網上影片

5



## 06. 情緒調控法寶 - 體能策略

1. 以 S.M.A.R.T. 的準則填寫具體的體能計劃

2. 為「體能策略」對我的有效程度評分 (5 : 非常有效 · 1 : 完全沒有效)

/5

圈出計劃進行的運動



Specific-明確的目標

我會每星期\_\_\_\_\_次。  
(運動名稱)\_\_\_\_\_次。

例子：我會每星期跑步兩次。

Measurable-可以量度的目標

我每次會\_\_\_\_\_分鐘 /  
完成\_\_\_\_\_。

例子：我每次會跑步30分鐘 / 完成3公里。

Action-oriented-具實質行動的目標

我會\_\_\_\_\_ (時間) 到  
\_\_\_\_\_ (地點)。

例子：我會3pm到沙田城門河沿着河邊跑步。

Realistic-實際可行的目標

這個目標是否實際可行? 會太困難嗎?  
例子：我每天跑步5小時便不是實際可行。

Time limited-有時間限制的目標

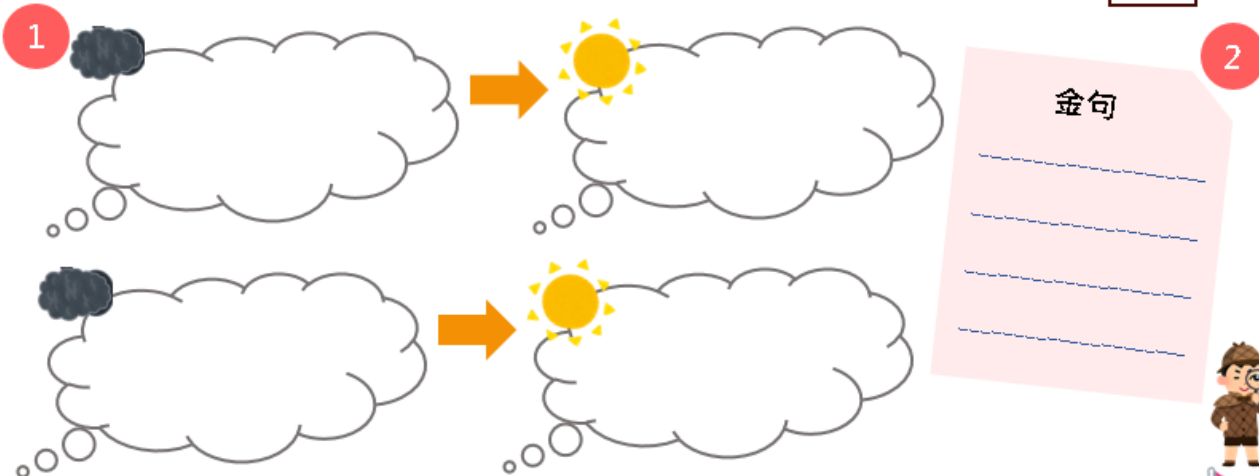
我會\_\_\_\_\_ (時限) 內完成\_\_\_\_\_。

例子：我一個月內跑完20公里。

## 07. 情緒調控法寶 - 思想策略

1. 寫下自己的黑雲思想，再把它轉化為陽光思想
2. 創作金句作為自我提醒
3. 為「思想策略」對我的有效程度評分 (5：非常有效 · 1：完全沒有效)

陽光思想



事情總有好多面，  
冷靜諗諗會發現。  
邊個責任是次要，  
解決問題最重要。

凡事無絕對，  
多角度考慮。  
你話做錯唔一定，  
仲有好多可能性。

想法宜有多角度，  
偏見思想要知道。  
停低諗諗一分鐘，  
件事唔係咁嚴重。

事情多面睇，  
證據請記低。  
正面思考好習慣，  
其實我都好抵讚！

運用影片先向學生介紹：1)「想法」、「情緒」及「行為」的關係；2)「陽光思想」及「黑雲思想」

列出「金句」例子，  
供學生選擇





# 08. 情緒調控法寶 - 社交策略(找人傾訴/分享)

1. 在方格填寫答案

2. 為「**社交策略**」對我的有效程度評分 (5：非常有效 · 1：完全沒有效)

/5

人	找哪人？	
	在你信任的人中，誰較合適？	
地	在哪裏會較容易找到那人？	
	在甚麼地方尋找協助較合適？	
時	何時是合適時候？	
	你想找的人有空嗎？	
如何	需要經過一些程序才能找到那人嗎？	

### 小提示



#### 1. 開展分享的例句

- 我有D野想同你講/想搵你傾下偈，你有冇時間呀？
- 「我覺得.....，因為.....」

#### 2. 留意別人的非語言信息

- 從對方的**表情、動作、語氣**，推想他/她是否願意聆聽分享，從而**選擇恰當的時機**

與學生進行  
行為預演，  
練習尋找/向別人  
傾訴的步驟及  
如何開展分享



## 08. 情緒調控法寶 - 社交策略 (給予自己空間/獨處)

1. 當我出現負面情緒時，我可以往哪裏獨處？(請圈出)
2. 為「社交策略」對我的有效程度評分 (5：非常有效 · 1：完全沒有效)

/5

### 在家中

- 睡房



- 客廳



- 洗手間



- 其他：\_\_\_\_\_

### 在學校

- 課室一角



- 社工室



- 醫療室



- 其他：\_\_\_\_\_

### 在公眾地方

- 公園



- 商場一角



- Café



- 其他：\_\_\_\_\_

# 「我的情緒調控法寶」教材 - 溫馨提示

- 設有「實體版」及「電子版」，內容相同

01. 辨認情緒

我最常出現的負面情緒是甚麼? (請圈出)

憤怒      傷心      害怕      厭惡      其他: \_\_\_\_\_

簡報備忘稿備有導師指引

導師參考 / 引導學生思考：

我們每天都會出現不同的情緒，而情緒是沒有對錯之分。

當面對壓力或不如意的事情時，我們可能會出現一些負面情緒。你最常出現哪一種負面情緒呢? (附件一有回應選項供學生選擇)

# 「我的情緒調控法寶」教材 - 溫馨提示

## 實體版

附件一及二為較常用的回應選項，學校人員可預先印備 / 製作成貼紙，訓練時給學生參考

### 附件一

教材頁 3 用  
01. 辨認情緒



教材頁 7 用

05. 情緒調控法寶 - 輕鬆活動



### 附件二

教材頁 9 用  
07 情緒調控法寶：思想策略



# 「我的情緒調控法寶」教材 - 溫馨提示

## 電子版

部分簡報頁的版面外側會列出一些較常用的回應選項，訓練時可供學生參考

01. 辨認情緒

我最常出現的負面情緒是甚麼? (請圈出)

憤怒 傷心 害怕 厭惡 其他: \_\_\_\_\_

緊張 不滿 尷尬 失望

## 回應選項

導師參考 / 引導學生思考：

我們每天都會出現不同的情緒，而情緒是沒有對錯之分。

當面對壓力或不如意的事情時，我們可能會出現一些負面情緒。你最常出現哪一種負面情緒呢？(本簡報頁的版面外側有回應選項供學生選擇)

# 「我的情緒調控法寶」教材 - 溫馨提示

01

可運用此教材與學生進行**個別訓練**

02

可根據學生的**個別需要**(如：年級、能力、喜好等)，  
揀選適合他們的**調控情緒技巧**

03

訓練完成後，可將小冊子交回學生及家長保留，**讓學生  
定期重溫與自我提醒**

04

可同時於第一層(課堂)及第二層(小組)支援善用本教材，如：  
製成視覺提示，以達至**有系統及連貫性的三層支援**

# 製成視覺提示

## 情緒百寶箱



壓力球



戴耳機



伸展

其他



洗面



按摩肩背

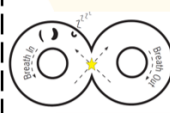


飲水

其他



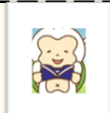
六邊形呼吸法



懶惰 8 呼吸法



3分鐘呼吸練習



肌肉鬆弛法



靈活超人



大問題小問題



找人幫忙



做運動

# 「我的情緒調控法寶」教材 - 溫馨提示

可參考/ 配合「全校參與分層支援有自閉症的學生 - 學校支援模式運作手冊 (小學版)」中的「壓力管理小組」教材使用



第 14 章 資源篇  
14.2 教材舉隅

教材分類	
點擊  瀏覽或下載教材	
1. 小組訓練 	
● 自理小組訓練	● 電子社交
● 專題研習小組訓練	● 交友小組
● 小小記者大發現	● 升中面試預備班
● 老友記記錄表	● 壓力管理小組
● LEGO小組	● 桌上遊戲小組

如學校已參加AIM project，亦可在AIM Onedrive 資源庫下載「減壓法寶小組」教材，作參考



下載運作手冊



# 教材下載



下載「我的情緒調控法寶」  
電子版及實體版教材



教育局 融情•特教  
[sense.edb.gov.hk](http://sense.edb.gov.hk)  
自閉症教學資源



影片連結

教育局 融情•特教  
[sense.edb.gov.hk](http://sense.edb.gov.hk)  
自閉症教學資源