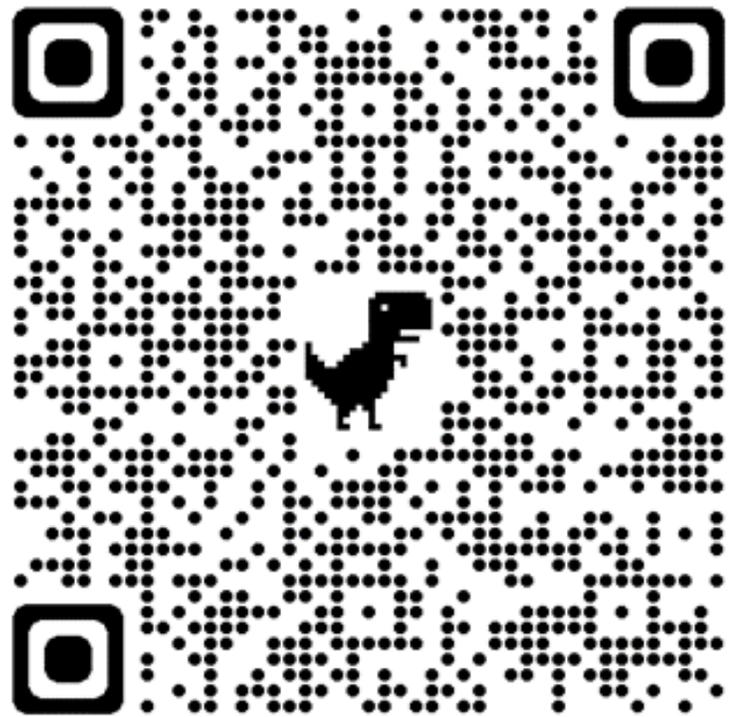


# 「全校參與分層支援有自閉症的學生」計劃

## 簡介會(中學)

協助有自閉症的中學生面對情緒困難：校本經驗分享

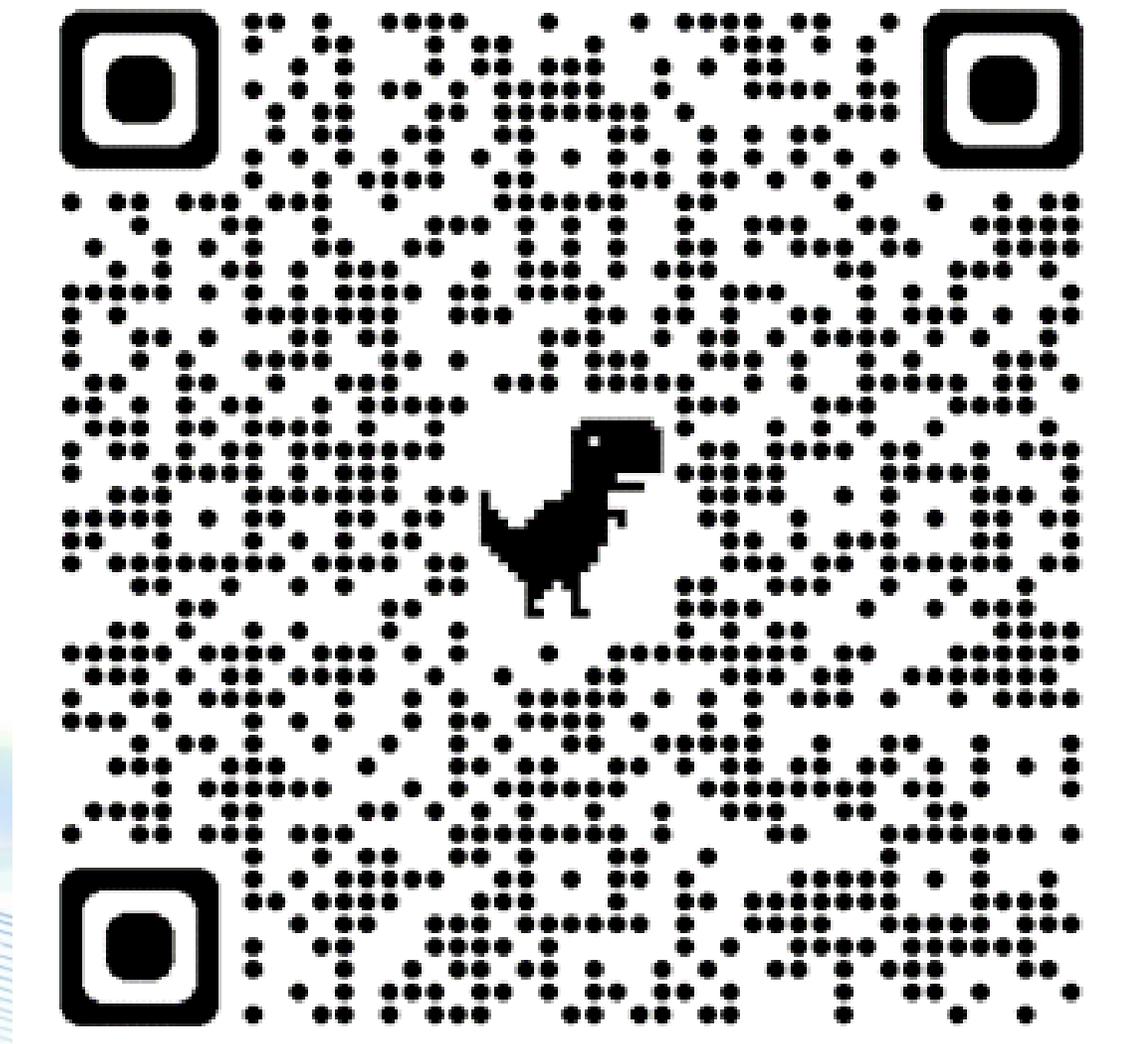


講座筆記



教育局教育心理服務(新界西)組

時間	內容
14:00 – 14:15	登記
14:15 – 15:00	解讀有自閉症的中學生的情緒困難
15:00 – 15:10	小休
15:10 – 16:25	個案經驗分享
16:25 – 16:45	「全校參與分層支援有自閉症的學生」計劃 (AIM計劃)簡介
16:45 – 17:00	答問時間



講座筆記



# 解讀有自閉症的中學生的 情緒困難

# 情緒調控

- 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、外在表現)
- 情緒調控：  
一個自主/與目的有關的過程，透過調節情緒反應，從而作出合適/達到目的的行為反應。

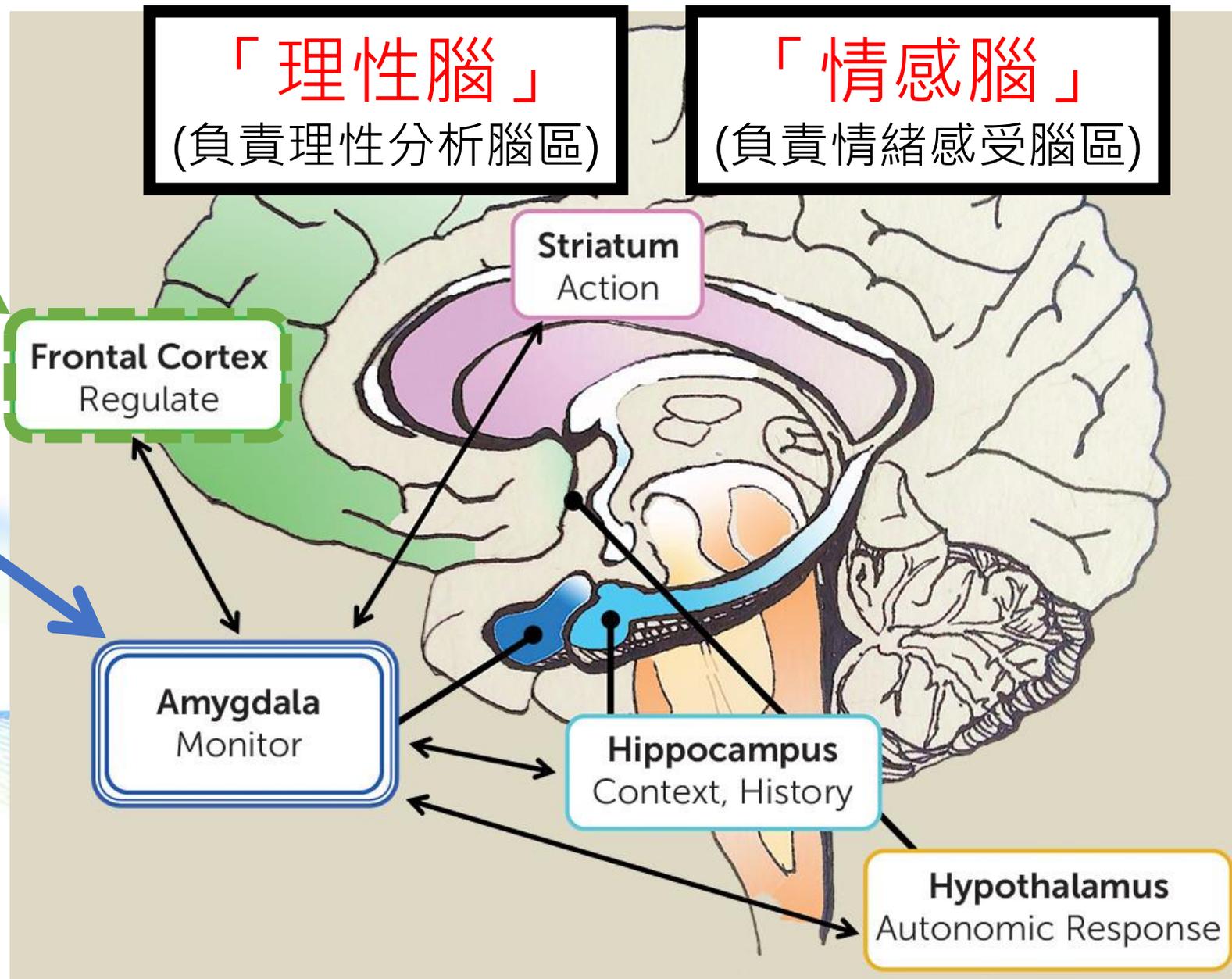
# 情緒下的腦部運作

前額葉皮層  
Prefrontal cortex  
(解決問題、理性分析)

杏仁核  
Amygdala  
(情緒按鈕)

「理性腦」  
(負責理性分析腦區)

「情感腦」  
(負責情緒感受腦區)



你正在主題樂園排隊輪候機動遊戲，突然之間，你發現有人逐漸靠近你與前面遊客中間的空位...

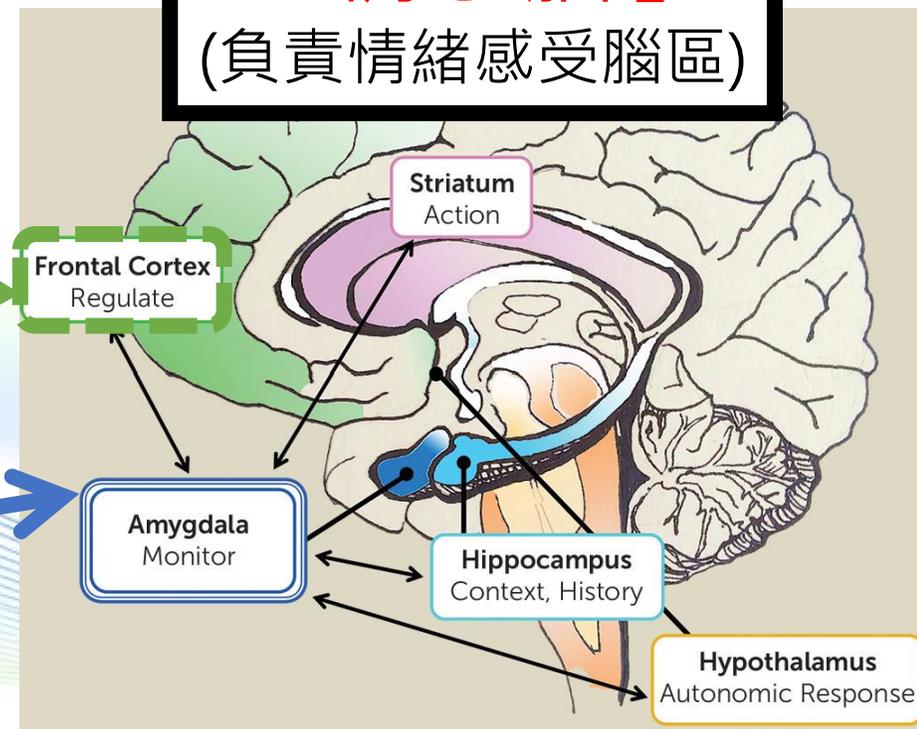
- 即時破口大罵
- 衝前撞開對方
- 僵住，不懂反應



前額葉皮層  
Prefrontal cortex  
(解決問題、理性分析)

杏仁核  
Amygdala  
(情緒按鈕)

「情感腦」  
(負責情緒感受腦區)



(情緒GPS, 2022) (Park & Ichinose, 2015)

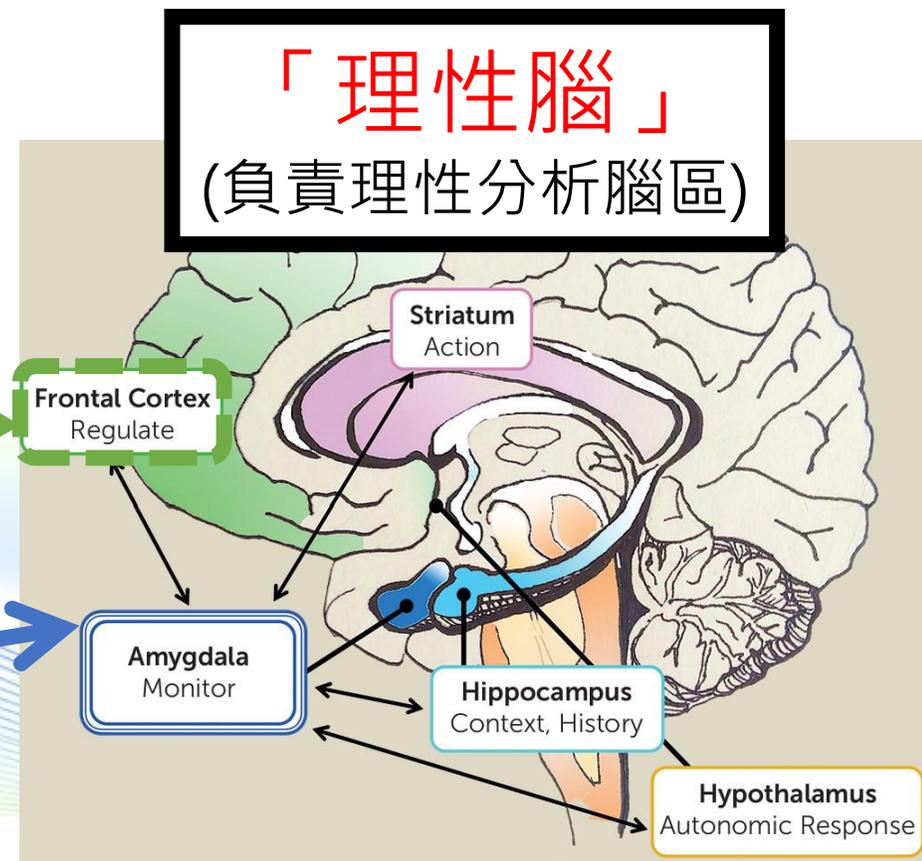
你正在主題樂園排隊輪候機動遊戲，突然之間，你發現有人逐漸靠近你與前面遊客中間的空位...

- 仔細觀察對方意圖及相關行動
- 組織說話，向對方詢問/作出提示



前額葉皮層  
Prefrontal cortex  
(解決問題、理性分析)

杏仁核  
Amygdala  
(情緒按鈕)



(情緒GPS, 2022) (Park & Ichinose, 2015)

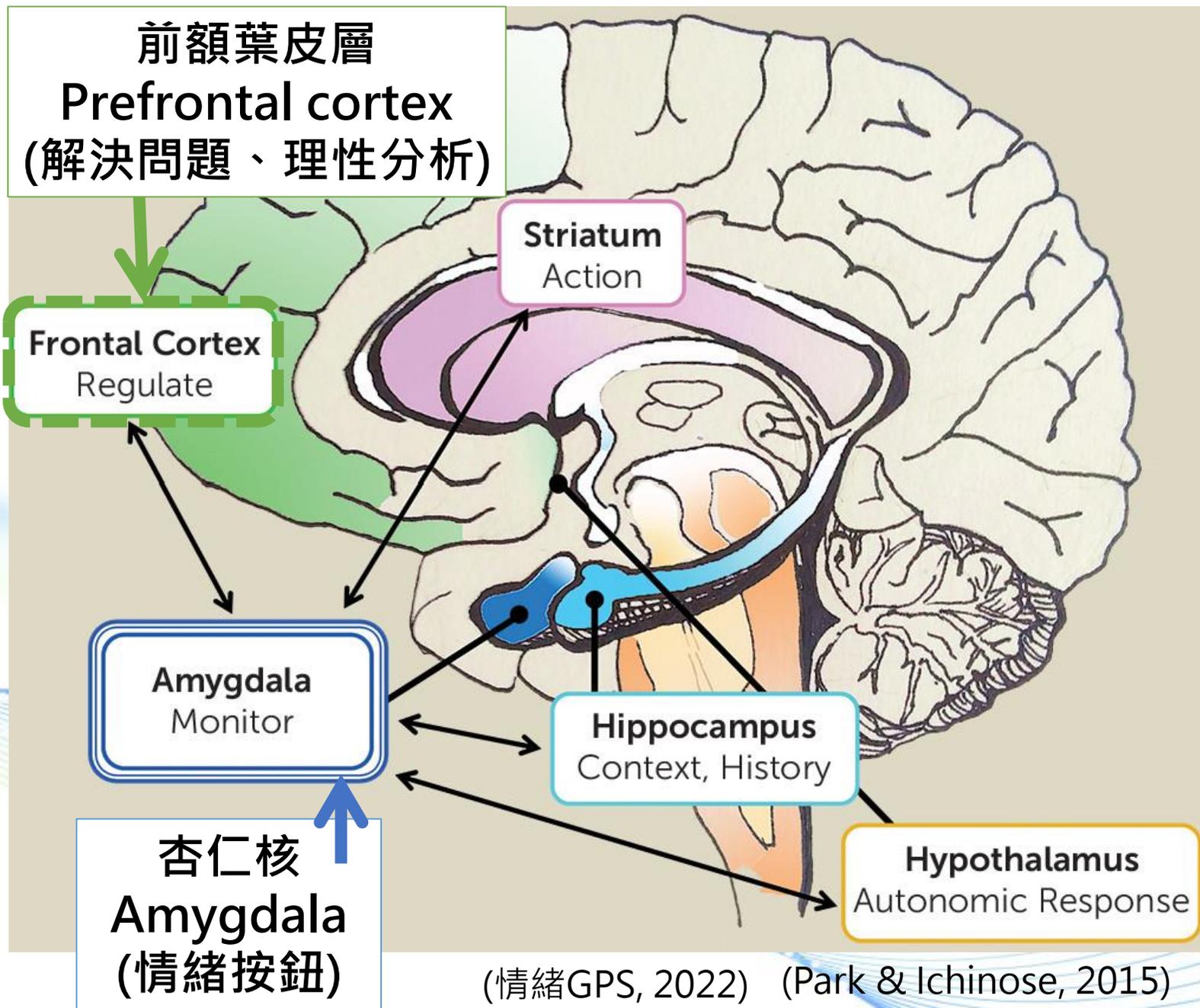
# 情緒下的腦部運作

於一般中學生的發展，  
哪個腦區發展比較快？

「情感腦」  
(負責情緒  
感受腦區)

「理性腦」  
(負責理性  
分析腦區)

比較快



# 有自閉症的中學生的情緒困難



# 有自閉症的中學生的情緒困難

想起一個/幾個你認識的有自閉症的中學生：

1. 他/她在甚麼**類型**的**事件**中會出現情緒困難？
2. 他/她有甚麼**行為表現** (例：**反應** / **情緒** / **想法** / **行動**)

事件：

行為：

行為：

行為：

行為：



# 有自閉症的學生

行為表現

事件及行為表現

情緒困難

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

生理/腦部發展異常  
與別不同的感知環境  
及整理資訊方式

行為背後的原因

# 有自閉症的學生

行為表現

## 事件及行為表現

### 情緒困難

行為背後的原因

較難辨認及  
描述情緒感受

理解情緒  
能力較弱

- 覺察自己情緒的能力較弱
- 常錯誤理解自己和別人的情緒

表達情緒  
能力較弱

- 辨別和描述自己的情緒有困難
- 難用表情或語言訊息準確表達自己的情緒

「情感腦」  
持續處於戒備狀態

(Mazefsky & White, 2014) (情緒GPS, 2022)

資料來源：「賽馬會喜伴同行計劃」自閉症特色學生小組訓練資源套

# 有自閉症的學生

## 事件及行為表現

行為表現

行為背後的原因

心智解讀  
能力較弱

情緒困難

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  
結果：

- 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 (例：多角度思考、同理心)

# 有自閉症的學生

行為表現

事件及行為表現

行為背後的原因

心智解讀  
能力較弱

情緒困難

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
- 亦較難覺察他人的情緒變化

結果：未能調整自己在不同社交場合的情緒表現

# 有自閉症的學生

## 事件及行為表現

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

## 情緒困難

「非黑即白」的想法，較依賴**規矩和個人習慣**去應對挑戰

遇上新的難題，**較難彈性運用**不同方法應對

約**50%**同時有**自我抑制的困難** (例：選擇 → 「深呼吸」或「大哭」)

行為背後的原因

# 有自閉症的學生

行為表現

## 事件及行為表現

生理/腦部發展異常  
與別不同的感知環境  
及整理資訊方式

## 情緒困難

行為背後的原因

部分有自閉症的青少年的**生理反應**在面對困難時較一般人士大  
→ **不適的情緒反應**比一般人士**強烈和持續**

與別不同的**感官模式**  
→ **過敏**：因為資訊過盛而出現壓力反應  
→ **低敏**：因為忽略環境資訊而陷入危機

「**理性腦**」  
(理性分析腦區)

「**情感腦**」  
(情緒感受腦區)



# 「理性腦」

(負責理性分析腦區)

前額葉皮層

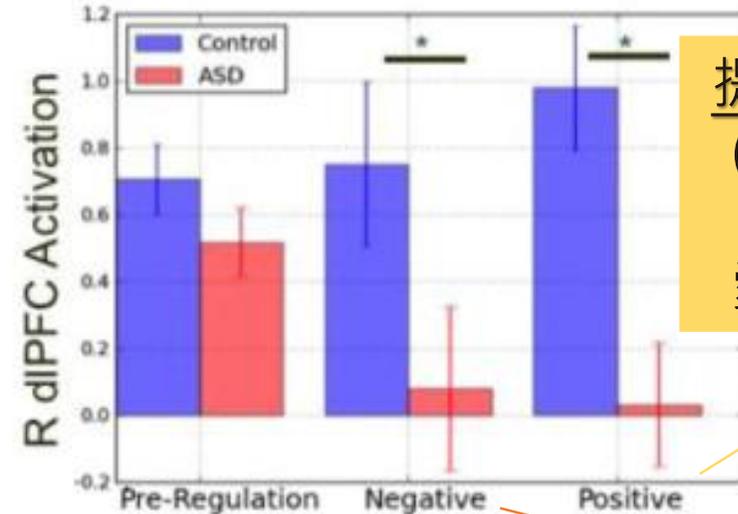
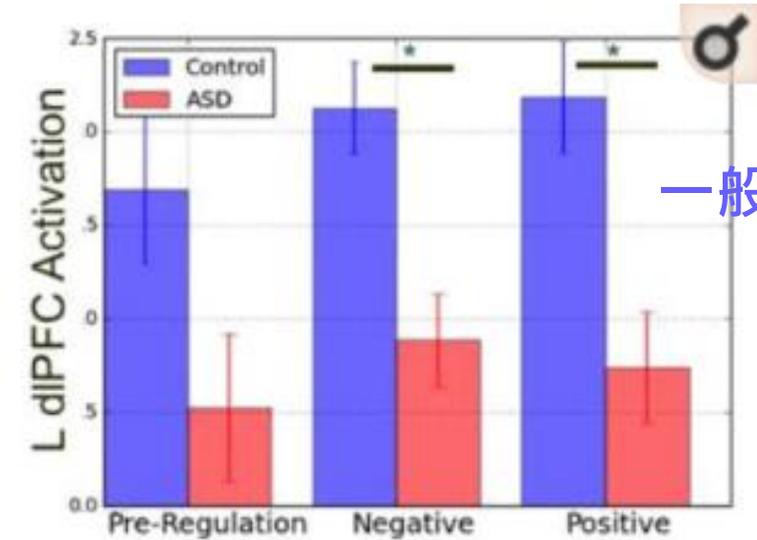
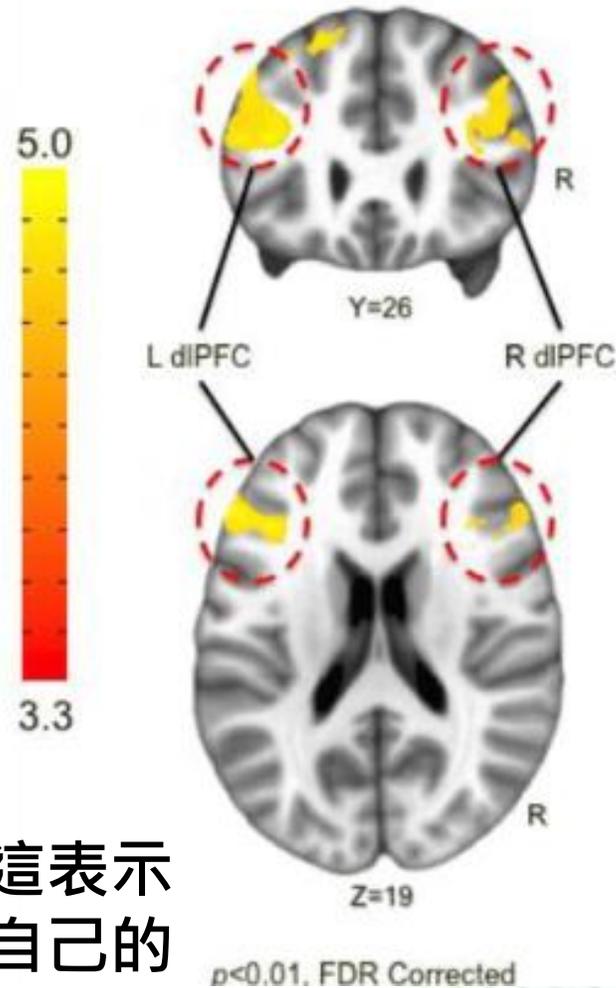
Prefrontal cortex  
(解決問題、理性分析)

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



活躍度都較一般人低，這表示  
他們比一般人較難調控自己的  
情緒

Both Regulation > Pre-Regulation  
Control > ASD



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)

# 有自閉症的學生

行為表現

事件及行為表現

情緒困難

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

生理/腦部發展異常  
與別不同的感知環境  
及整理資訊方式

行為背後的原因

# 有自閉症的人士的情緒困難

National Autistic Society (2021)

## 焦慮



## 抑鬱

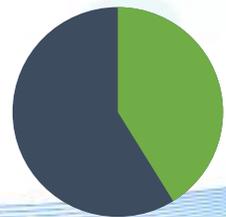


# 有自閉症的人士的情緒困難

National Autistic Society (2021)



**70%** 有 ASD 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)

# 有自閉症的人士的情緒困難

「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，已確診有自閉症的小學生，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」

# 有自閉症的人士的情緒困難

Suicidality in autistic youth:  
A systematic review and meta-analysis  
(O'Halloran, Coey, & Wilson, 2022)

於有自閉症的青少年(25歲或以下)：

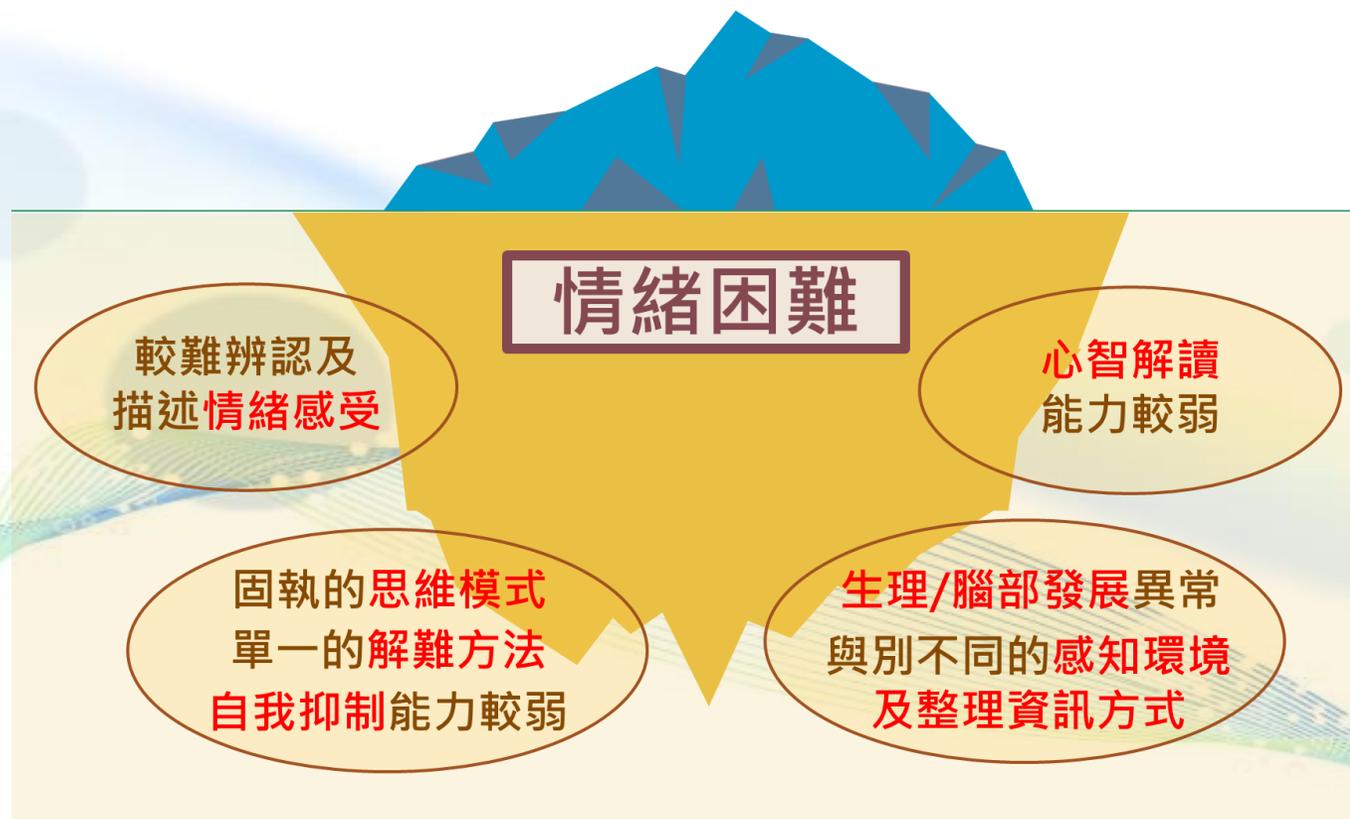
約25.2% → 有自殺念頭

約8.3% → 有自殺企圖

約0.2% → 自殺身亡

危險因素： 童年負面經驗 (欺凌、受孤立、受虐待)

# 協助有自閉症的中學生 面對情緒困難



# 識別篇

- 留意學生的**精神健康需要**
- 留意**與自殺相關**的警告訊號

## 協助學生面對情緒困難



與死亡和自殺有關的用語



呈現的生理徵狀



情緒變化/顯著的情緒不穩



行為改變



認知功能減弱/負面思維



- 多種方法的識別途徑
- 多作日常觀察及個別對話
- 了解學生過往的成長經歷

於有自閉症的青少年(25歲或以下) :

約25.2% → 有自殺念頭

約8.3% → 有自殺企圖

約0.2% → 自殺身亡

危險因素： 童年負面經驗 (欺凌、受孤立、受虐待)

一頁檔案 One Page Profile (Template) 

我的強項是  
I am good at

我的興趣是  
I am interested in

最重要的人  
Important People

校外活動  
Outside school

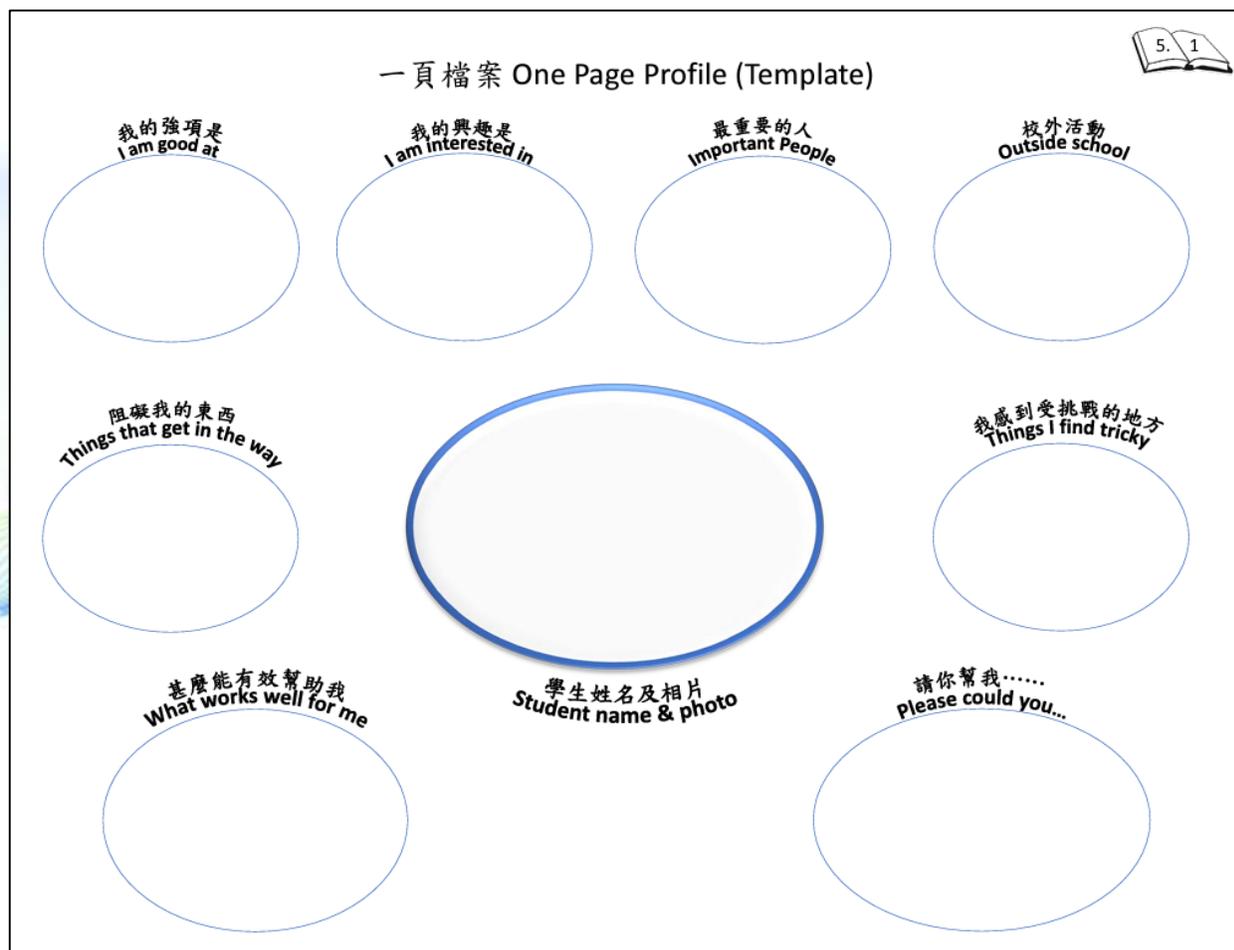
阻礙我的東西  
Things that get in the way

我感到受挑戰的地方  
Things I find tricky

甚麼能有效幫助我  
What works well for me

學生姓名及相片  
Student name & photo

請你幫我……  
Please could you...



# 協助學生面對情緒困難



## 支援篇(個別/小組)

- 以**視覺策略**進行與**情緒感受**相關的訓練

範疇	知識 / 技巧	訓練策略舉例
1)理解情緒	<p>1. 認識及辨認基礎情緒，如：快樂、憤怒、傷心、害怕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 詞彙及意思 </li> <li>★ 面部表情 </li> <li>★ 肢體動作 </li> <li>★ 說話語調 </li> <li>★ 身體反應 </li> <li>★ 背後原因 </li> </ul> <p>2. 認識及辨認進階情緒，如：興奮、驚訝、失望、緊張、自豪、尷尬、嫉妒</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 詞彙及意思 </li> <li>★ 面部表情 </li> <li>★ 肢體動作 </li> <li>★ 說話語調 </li> <li>★ 身體反應 </li> <li>★ 背後原因 </li> </ul> <p>3. 情緒程度 </p>	<p>情緒面譜     </p> <p>情境圖卡或短片 </p> <p>情緒溫度計 </p> <p>情緒四色區 </p> <p>心情日記 </p> <p>我的情緒火山 </p>

範疇	知識 / 技巧	訓練策略舉例
2)表達情緒	<p>1. 表達基礎情緒，如：快樂、憤怒、傷心、害怕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 面部表情 😊</li> <li>★ 肢體動作 🕺</li> <li>★ 說話語調 🗨️</li> </ul> <p>2. 表達進階情緒，如：興奮、驚訝、失望、緊張、自豪、尷尬、嫉妒</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 面部表情 😊</li> <li>★ 肢體動作 🕺</li> <li>★ 說話語調 🗨️</li> </ul> <p>3. 表達不同情緒程度 🌡️</p>	<p>情緒面譜 😭 😡 😊 😍</p> <p>情境圖卡或短片 🎥</p> <p>情緒溫度計 🌡️</p> <p>情緒四色區 🧩</p> <p>心情日記 📖</p> <p>我的情緒火山 🌋</p>

# 「我的情緒調控法寶」教材

## 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)

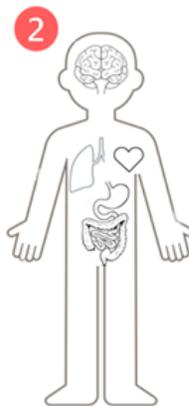
- 認識新朋友
- 成績未如理想
- 面對新環境
- 獨自乘搭交通工具
- 面對別人嘲笑/欺凌
- 迷路
- 別人指出我的錯處
- 不懂得完成家課/考試題目
- 看到別人被欺負
- 跟異性對話
- 事情不像預期
- 當我感到肚餓/疲倦
- 我無法做自己想做的事
- 看到家人/朋友吵架
- 別人不專心聆聽我的說話
- 家中的佈置被人搞亂
- 被人命令
- 不受同學歡迎
- 個人物品被弄髒

### 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. 牙齦繃緊	2. 暈眩	2. 呼吸短促	
3. 心跳加速	3. 呼吸不暢順	3. 手腳冰冷	
4. 呼吸急促	4. 食慾不振	4. 手震	
5. 身體發熱	5. 手腳無力	5. 肌肉繃緊	
6. 肌肉繃緊		6. 胃部不適	



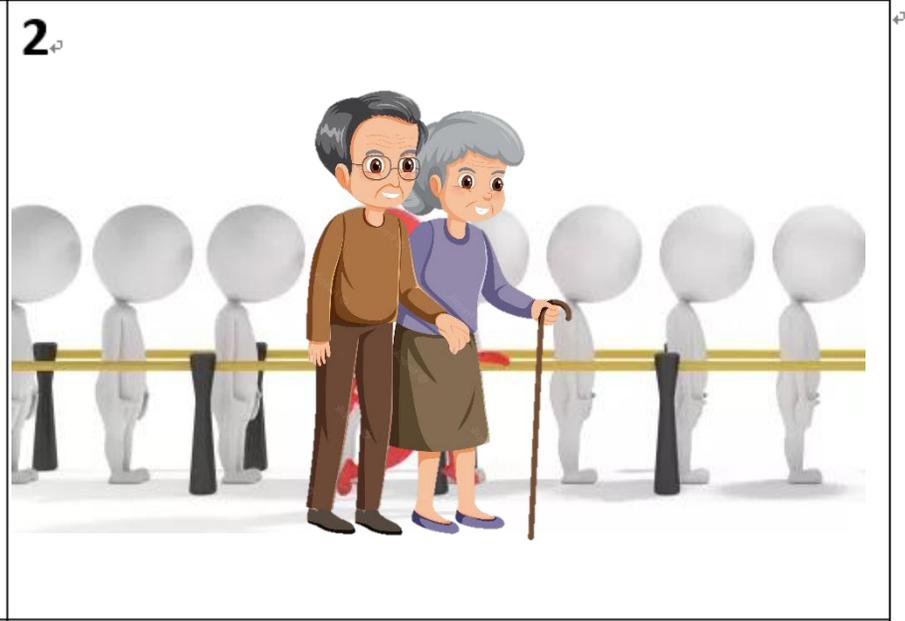
# 協助學生面對情緒困難



## 支援篇(個別/小組)

- 以**視覺策略**進行與**情緒感受**相關的訓練
- 以**情境解讀**方式分析與情緒困難相關的**事件**

# 情境解讀漫畫



## 教學影片分享

以下教學影片有關兩個輔導有自閉症的學生的實證為本策略，以個案立體地呈現出該兩項支援策略的特點及精髓。影片中的學生為演員，並非真實個案。



找出問題所在的時期

包圍其他及自我肯定

情境解讀漫畫 



<https://sense.edb.gov.hk/tc/types-of-special-educational-needs/autism-spectrum-disorder/resources/teaching-resources/241.html>

# 情境解讀框架

非期望行為 	意圖 	別人的感受 	別人的看法/印象 	行為引致的後果 	你對這結果的感覺 

期望行為 	意圖 	別人的感受 	別人的看法/印象 	行為引致的後果 	你對這結果的感覺 

# 協助學生面對情緒困難



## 支援篇(個別/小組)

- 以**視覺策略**進行與**情緒感受**相關的訓練
- 以**情境解讀**方式分析與情緒困難相關的**事件**
- 以**靈活多變 (Flexibility)**為主題的訓練

# 協助學生面對情緒困難

## 情緒困難

較難辨認及  
描述情緒感受

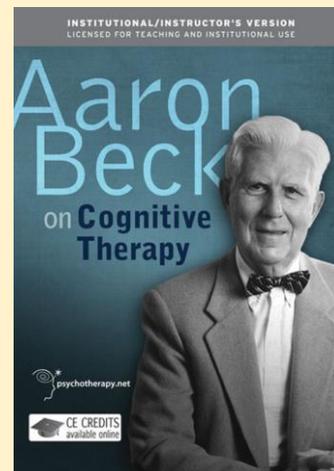
心智解讀  
能力較弱

★ 固執的思維模式  
單一的解難方法  
自我抑制能力較弱

生理/腦部發展異常  
與別不同的感知環境  
及整理資訊方式

## 支援篇(個別/小組)

- 教授有效的**認知行為策略**
  - 認知行為指導介入  
Cognitive Behavioral/  
Instructional Strategies (CBIS)
  - 認知行為治療  
幫助當事人了解他的思維模式  
怎樣影響他們的行為反應



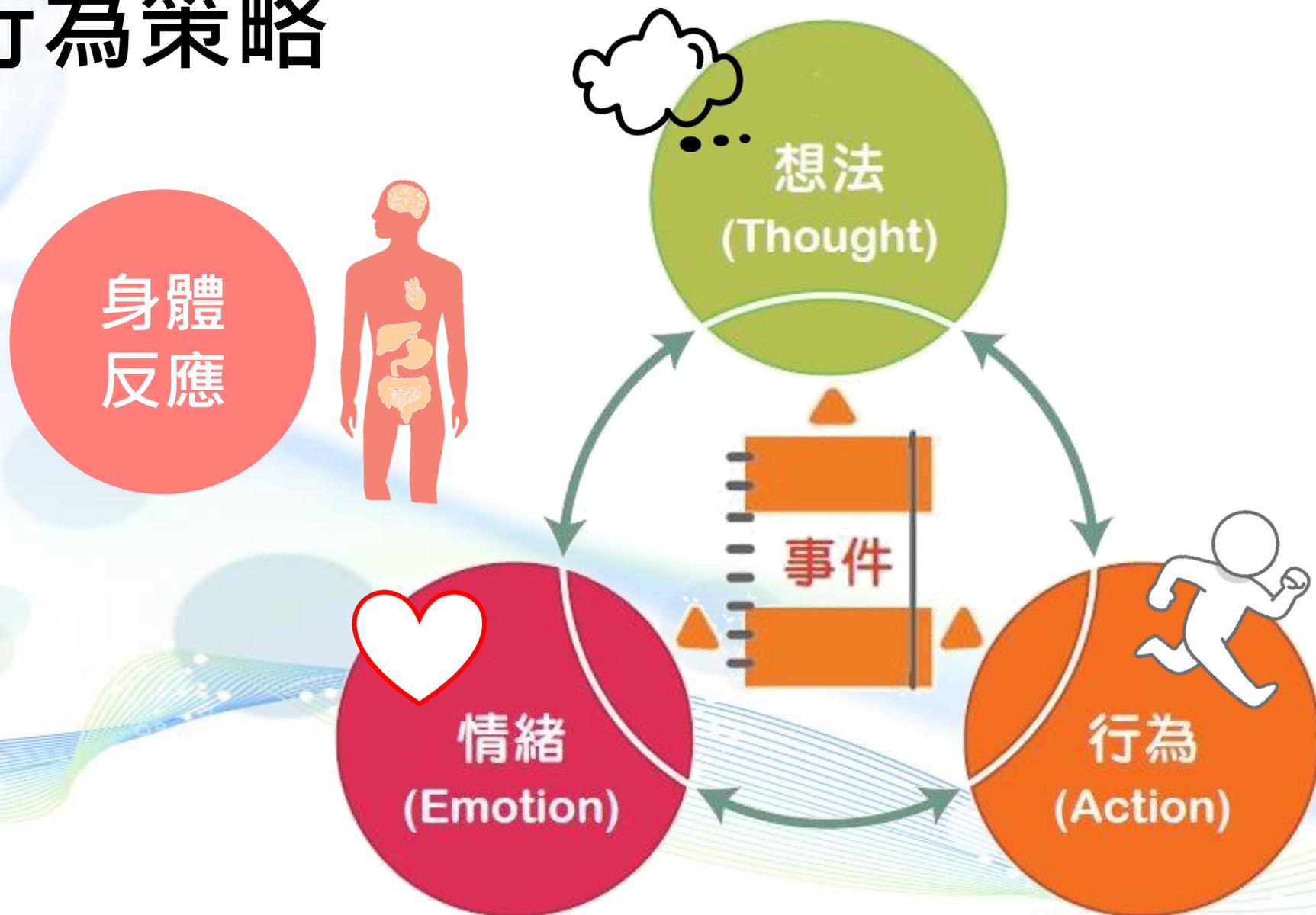
- 提升**社交**技巧
- 減少**焦慮**症症狀
- 提升處理**憤怒**技巧  
(Donoghue, Stallard,  
& Kucia, 2011)

# 認知行為策略



一個人的 **想法** 影響我們的情緒，  
而 **未必是事情** 本身。

# 認知行為策略



# 認知行為策略

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

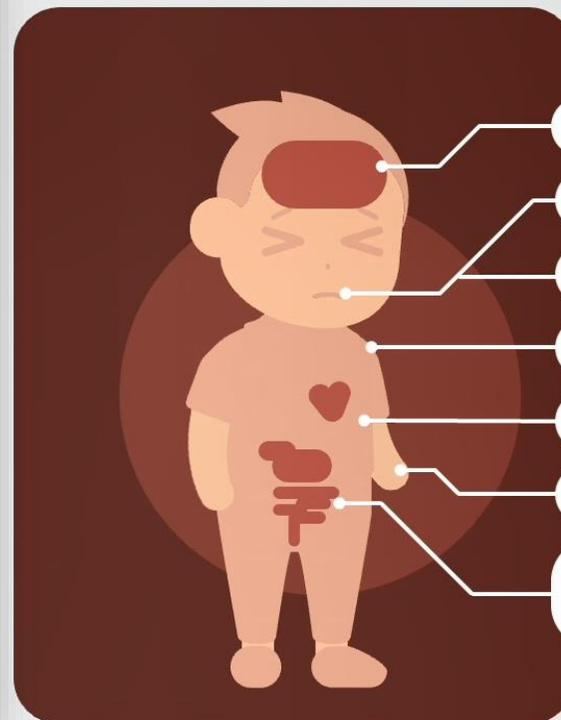
感受

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，牙齦繃緊

呼吸短促，口乾

肌肉緊繃，背痛，頸梗膊痛

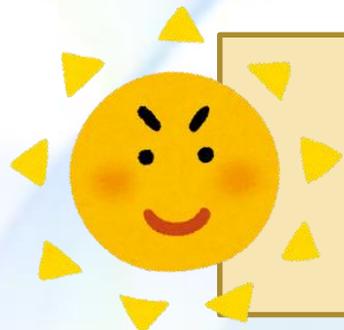
心跳加速，心口悶痛

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

# 認知行為策略

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

# 「我的情緒調控法寶」教材

## 2. 調控情緒

思想策略



行為策略

- 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

# 「我的情緒調控法寶」教材

## 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



1

2

金句

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「想法」、「情緒」及「行為」的關係
  - 先向學生介紹「陽光思想」及「黑雲思想」

列出「金句」例子，  
供學生選擇

# 協助學生面對情緒困難



## 支援篇(個別/小組)

- 認知行為策略以外



- 在運用**認知行為策略**前，  
先穩定「**情感腦**」

- 例如：
  - 靜觀元素
  - 接納為本的元素

# 認知行為策略以外



PandA

賽馬會「樂天心澄」  
靜觀校園文化行動

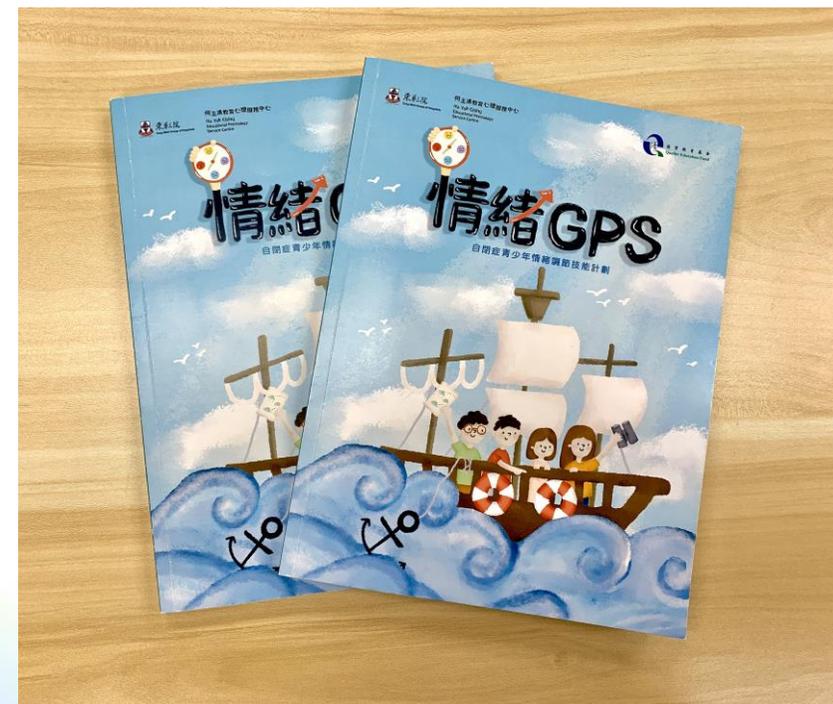
Jockey Club "Peace and Awareness"  
Mindfulness Culture in Schools Initiative



<http://jcpanda.hk/app/>



<https://newlife330.hk/>



「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，2022)

# 協助學生面對情緒困難

## 情緒困難

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

生理/腦部發展異常  
與別不同的感知環境  
及整理資訊方式



## 支援篇(大班及環境)

- 細心**分析環境**，安排**穩定而**  
**不受干擾**的學習環境
- 避免感官刺激，  
例如：  
聲音、燈光、用色、  
氣味、溫度

# 協助學生面對情緒困難

於有自閉症的青少年(25歲或以下)：

約25.2% → 有自殺念頭

約8.3% → 有自殺企圖

約0.2% → 自殺身亡

危險因素： 童年負面經驗 (欺凌、受孤立、受虐待)

## 情緒困難

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

生理/腦部發展異常  
與別不同的感知環境  
及整理資訊方式

## 支援篇(大班及環境)

- 細心**分析環境**，安排**穩定而不受干擾**的學習環境
  - 避免感官刺激，  
例如：  
聲音、燈光、用色、  
氣味、溫度
- **建構共融的學習文化**

# 解讀有自閉症的中學生的情緒困難

事件？行為？

## 識別

- 留意學生的**精神健康需要**
- 留意**與自殺相關**的警告訊號

## 情緒困難

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

**生理/腦部發展異常**  
與別不同的**感知環境**  
及**整理資訊方式**

行為背後的原因

參考：

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)