

「賽馬會喜伴同行計劃」資源套 **小學版**

情緒理解及調控

第八冊



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

合作夥伴



Faculty of
Social Sciences
The University of Hong Kong
香港大學社會科學學院



教育局
Education Bureau

「賽馬會喜伴同行計劃」

自閉特色學生
小組訓練資源套
(小學版)

第八冊
情緒理解及調控



協康會
HEEP HONG SOCIETY

「賽馬會喜伴同行計劃」 自閉特色學生 小組訓練資源套（小學版） 第八冊 情緒理解及調控

出版：香港賽馬會
網址：<http://www.hkjc.com>

編撰機構：協康會

合作夥伴：香港大學社會科學學院 教育局 香港明愛 協康會
 新生精神康復會 香港耀能協會 救世軍 東華三院

設計及印刷：藝科創意製作及印刷有限公司

出版日期：2018年8月

I S B N：978-988-14595-3-4

版權所有 ©香港賽馬會 二零一八年
僅供非商業教學用途

引用參考：


資料轉載自《「賽馬會喜伴同行計劃」自閉特色學生小組訓練資源套（小學版）》，版權屬香港賽馬會所有，並經香港賽馬會同意複印作非商業教學用途。
協康會（2018）。《「賽馬會喜伴同行計劃」自閉特色學生小組訓練資源套（小學版）第八冊 情緒理解及調控》。香港：香港賽馬會。



「賽馬會喜伴同行計劃」

近年就讀主流中小學的自閉症譜系障礙（簡稱自閉症）學生數目持續上升，為了配合這些學童，以及其家庭和學校的需要，香港賽馬會慈善信託基金於2015年推行「賽馬會喜伴同行計劃」。此計劃為香港首個專為於主流學校就讀的自閉症學生及其家長而設的全方位支援項目，為相關學生及學校提供校本支援，並透過18間地區中心為家長提供一站式的支援服務，以及舉辦公眾教育活動，加深大眾對自閉症的認識。計劃獲教育局支持，並由香港大學社會科學學院以及香港明愛、協康會、新生精神康復會、香港耀能協會、救世軍、東華三院六間非政府機構攜手推行。

過去三年，「賽馬會喜伴同行計劃」於425間中、小學為超過5,000名自閉特色學生提供支援，因應學生的個別差異，以實證為本的方法，為他們提供針對性的技能訓練。此外，計劃亦提供教師培訓及發展訓練資源，以提高學校支援自閉症學生的能力，並致力促進家校協作和校園共融。計劃結合跨界別力量，強化相關服務的質素，並透過專業培訓，奠定可持續發展的基礎。





編撰小組

協康會

梁惠玲女士 (區域經理)

廖華玲女士 (言語治療師)

溫燕琳女士 (社會工作者)

香港大學心理學系

呂昀俠先生 (教育心理學家)

招麗儀女士 (教育心理學家)



1

簡介

- 1.1 訓練理解及調控情緒的重要性 2
- 1.2 訓練目標 6
- 1.3 訓練策略 8

2

理解及表達情緒

- 2.1 訓練重點和目標 14
- 2.2 小組訓練範例 15
- 2.3 第一層支援策略建議 34
- 2.4 第三層支援策略建議 35

3

預防及處理情緒的失衡

- 3.1 訓練重點和目標 36
- 3.2 小組訓練範例 37
- 3.3 第一層支援策略建議 68
- 3.4 第三層支援策略建議 68

4

運用策略調控情緒

- 4.1 訓練重點和目標 70
- 4.2 小組訓練範例 71
- 4.3 第一層支援策略建議 87
- 4.4 第三層支援策略建議 88

5

總結

89

參考資料

90

第一章 簡介

1.1 訓練理解及調控情緒的重要性

何謂情緒調控

綜合不同學者對情緒的定義（Goleman, 1995；Lazarus, 2000；張春興，1989），情緒可以是：

- 一個涵蓋性的詞語，代表每個人對事物的不同情感；
- 一個信號，顯示個人對外在環境和事物的主觀理解和內心需要；
- 一種會影響個人心理、生理、思想和行為的狀態；

可見，情緒不只是一種內心的感受，更影響着每個人的行為、思想和健康。在情緒發展的階段中，兒童會學習觀察、辨識、表達不同的情緒，並嘗試運用合宜的方法調控情緒（Huberty, 2012）。學者指出，情緒調控能力是兒童心理社交發展的一個重要範疇；能駕馭自己的情緒、擅於表達感受的人，在學習、人際溝通及精神健康方面均能正面發展（Saarni, 1999；Ciarrochi & Scott, 2006；Qualter, Gardner, & Whiteley, 2007）。

有自閉症的學生在情緒調控方面遇到的困難

對有自閉症的學生來說，基於他們的認知發展有異於一般兒童，因此會較難理解和顧及別人的感受，在情緒表達及調控能力方面亦相對較弱，例如：他們較容易衝動、發脾氣，甚至有情緒失控的行為；他們對事情及人際關係也較敏感，往往未經詳細思考和自我冷靜便已經採取行動（Arsenio & Lemerise, 2004）。這些行為問題使他們在人際關係和學習上阻礙重重。以下，我們將簡述有自閉症的學生在情緒辨識、理解、表達和調控方面的困難：



圖1.1 有自閉症的學生的情緒辨識及表達能力較弱

1 情緒辨識、理解及表達的困難

情緒辨識 (Emotion recognition) 是社交互動和發展同理心的重要基礎。不少研究結果均指出，有自閉症的學生較一般學生更難透過面部表情及身體語言來辨識情緒 (Deruelle, Rondan, Gepner, & Tardif, 2004 ; Begeer, Rieffe, Terwogt, & Stockmann, 2006; Tracy & Robins, 2008) ，也較難理解情緒背後的原因。他們在情緒的辨識和理解方面，往往面對以下困難：

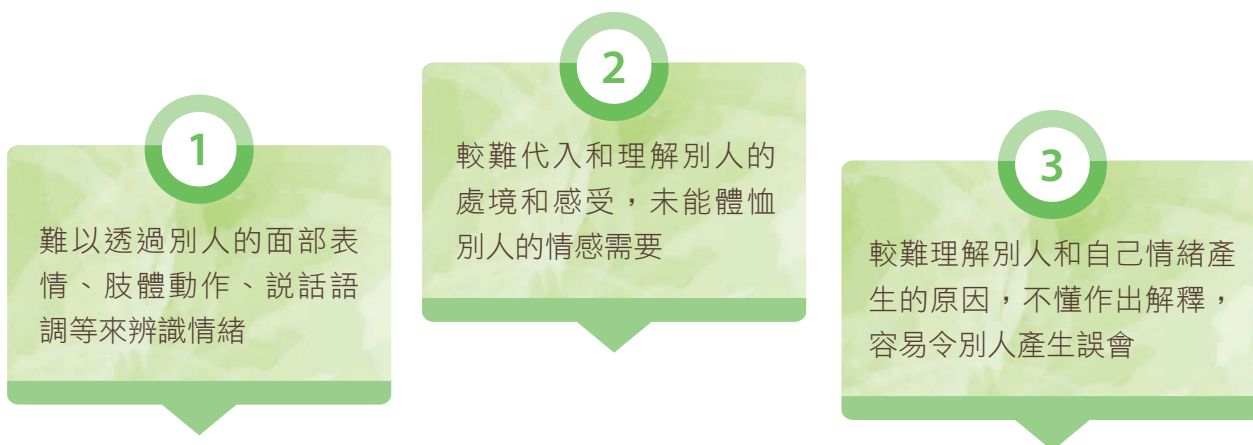


圖1.2 有自閉症的學生辨識及理解情緒的困難

另外，有自閉症的學生在情緒表達方面，也較易有以下困難：

-
- The list is presented on a light green background with horizontal lines, resembling a notepad. Two pencils, one blue and one red, are positioned on the right side of the list. The list contains four numbered items describing difficulties in expressing emotions.
1. 未能恰當地運用面部表情、肢體動作或說話語調等來表達個人情感或情緒
 2. 未能運用恰當的詞彙來描述自己的情緒及感受
 3. 較少主動表達自己的情緒及情緒產生的原因，令別人較難理解他們的感受和行為
 4. 難以綜合自己的感覺和生活經驗，並清晰地表達自己的情緒，例如：當被問到「什麼情況下容易感到尷尬？」時，他們的描述內容會較空泛及欠缺組織

圖1.3 有自閉症的學生表達情緒的困難

2 情緒調控的困難

除了情緒辨識和表達外，情緒調控對個人社交發展也十分重要。情緒調控是指，我們會因應客觀環境和主觀經驗調整個人的情緒表現，以致當自己的情緒出現波動時，能迅速回復和維持適中的情緒狀態（Tronick, 1989）。然而，有自閉症的學生在情緒調控方面，可能會遇到以下困難：

因思考欠缺靈活及性格較固執，當面對突發事件時，難以作出適度的調節，並且容易產生負面情緒，例如：不安、憤怒等

未能運用恰當的策略調控負面情緒，例如：在憤怒時會大叫大哭、跑出課室，甚至傷害自己

未能運用恰當的策略調控過度興奮的情緒，例如：在課堂上突然離開座位、尖叫、大笑等

圖1.4 有自閉症的學生調控情緒的困難



由於有自閉症的學生在情緒辨識、理解、表達及調控方面都出現困難，導致他們較易受情緒困擾，容易被標籤為「異類」，甚至遭人孤立等，對他們的成長和精神健康發展甚為不利。故此，提升學生的情緒管理能力，對他們的社交和情緒發展均有正面的影響，包括

1

讓有自閉症的學生能運用合宜的方法表達及調控情緒

- 學生懂得適時調控自己的情緒，有利學習
- 長遠對學生的精神健康有正面的影響

圖1.5 當產生負面情緒時懂得冷靜下來

2

讓有自閉症的學生在社交上更容易建立友好的朋輩關係

- 學習情緒調控有助他們更易投入日常生活，例如：更容易與朋輩交往、建立友好關係、與朋輩有正面的社交互動 (Shonkoff & Phillips, 2000)
- 同時，穩定的情緒有助自閉症學生發展高層次的同理心和合宜的社交行為 (Eisenberg et al., 2004)



圖1.6 能與同輩融洽相處

1.2 訓練目標

為了提升有自閉症的學生的情緒管理能力、協助他們建立良好的人際關係及更易融入校園生活，情緒調控小組的訓練目標可分為三個次範疇，包括：



圖1.7 情緒調控訓練目標的三個範疇

次範疇一：理解及表達情緒

着重讓有自閉症的學生學習理解及表達自己的情緒、明白觸發自己情緒的背後原因、察覺這些情緒帶來的身體反應。由此，可協助他們認清和接納自己各種情緒，並學習以合適的方法表達。訓練目標包括：

- 學習從面部表情、肢體動作及說話語調辨識別人及自己的情緒
- 學習運用面部表情、肢體動作及說話語調表達不同的情緒
- 學習運用不同的情緒詞彙來描述自己及別人的情緒狀態
- 理解及說出自己情緒產生的原因
- 察覺自己的情緒帶來的身體反應

次範疇二：預防及處理情緒的失衡

當面對轉變或不如意的事情時，有自閉症的學生容易感到不安，甚至出現激烈的情緒反應。導師會協助學生觀察自己情緒的強弱程度，學習分辨問題的嚴重性，並運用恰當的情緒反應回應事件，以免讓自己情緒失衡。訓練目標包括：

- 認識情緒有不同強弱程度
- 了解容易導致自己情緒失衡的情況和原因
- 學習分析情緒引致的行為是否恰當、可能產生的後果
- 學習分辨問題的嚴重程度，預防情緒失衡
- 學習運用不同方法調控情緒

次範疇三：運用策略調控情緒

學生會學習運用不同的策略調節情緒，避免因過分興奮、憤怒或傷心而產生不恰當行為。訓練目標包括：

- 認識各種冷靜情緒的方法
- 學習運用「停、想、選、做」步驟調控情緒
- 學習應用情緒調控的方法

1.3 訓練策略

對應有自閉症的學生的學習特性，以下是一些訓練及協助學生理解和表達情緒、提升他們調控情緒能力的有效方法：

視覺支援 Visual Support



導師以圖文並茂的方式向學生展示調控情緒的方法，例如：展示「休息」、「深呼吸」圖卡，透過影像讓學生把這些調控情緒的方法，深印在腦海。當日後他們在生活中出現負面情緒時，便能應用所學的情緒調控策略。導師亦可運用圖片或相片，向學生具體展示在不同情緒狀態下（例如：興奮、擔心、尷尬等）的人物面部表情及動作特徵，提升學生對自己及別人情緒的理解。



圖1.8 視覺支援 — 調控情緒圖卡



圖1.9 視覺支援 — 情緒特徵圖卡

練習運用情緒調控策略時，導師可將紓緩情緒小貼士的「冷靜情緒方法」貼在當眼處。一旦發現學生在活動中出現憤怒情緒或者過分激動時（例如：玩桌上遊戲落敗時），導師可指向圖片，或以口頭提示他們可以運用的紓緩情緒方法。

提示
Prompting

冷靜方法1

深深呼吸法

深呼吸5下
慢慢吸氣
慢慢呼氣



冷靜方法2

內心數字法

1...2...3...4...
5...6...7...
8...9...10...



冷靜方法3

表達意願法

告訴別人
自己的心情和想法：
「我覺得…因為」
「我想…」
「我唔想…」



冷靜方法4

離開現場法

在環境許可下
走開一下



提示一 將「冷靜情緒方法」貼在當眼處作提示（參考第四章圖4.1）

增強法 Reinforcement



在小組常規活動中，當學生能表現出專注、耐心輪候等期望行為時，導師可給予即時的獎勵，例如：口頭讚賞或代幣強化系統（Token-system）中的代幣（例子：寶石）；在學習情緒調控，例如：進行桌上遊戲時，當學生能嘗試應用所學、調節自己過度興奮或負面情緒時，導師可給予即時獎勵，以鼓勵他們實踐小組所學的技巧。



圖1.10 增強法 — 當學生表現出期望行為時，可以得到寶石（代幣）作獎勵。
（學生可用賺取的寶石換領禮物）

導師向學生示範需要學習的技巧，讓學生透過模仿學習及角色扮演等，鞏固所學；例如：導師會向學生示範如何運用面部表情和肢體動作表達不同情緒，並同時示範採取不同的紓緩情緒策略（例如：深呼吸冷靜；或在許可的情況下，洗面幫助冷靜）。示範完後，導師可鼓勵學生模仿學習，並練習在不同的情境下運用紓緩情緒的方法。過程中，導師也可給予學生提示和獎勵。

示範 Modeling



社交技能訓練 Social Skills Training



在小組中，導師可設計不同的情境，讓學生能透過互動活動，學習社交規則和技巧。對於能力較高的學生，導師可給予提示，並鼓勵他們對其他同學的情緒作出回應，例如：當同學表現出擔心時，可鼓勵學生問候和關心對方，以進一步提升學生的人際溝通能力及關顧別人的技巧。



圖1.11 社交技能訓練 — 學生透過角色扮演，練習關顧別人的技巧

自然介入 Naturalistic Intervention



同學請你食
薯片，你心
情點呀？



圖1.12 自然介入 — 小休時一起分享零食，
導師鼓勵學生分享自己的情緒及感受

導師設計或選取一些需要運用某項社交技巧的情境，讓學生在其中自然運用及練習有關技巧；例如：小休時，導師向學生提供一些他們喜愛的零食或小遊戲。學生在互相分享的過程中，不但能與其他同學互動，也會自然流露出真實情緒。導師可適時介入，鼓勵學生恰當地運用說話、表情和肢體語言來表達情緒感受；當學生產生負面情緒時，例如：得不到喜歡的零食或輸了遊戲，導師可即時鼓勵他們運用「停、想、選、做」策略調適自己的情緒。

備忘稿 Scripting



在練習運用「停、想、選、做」調控及表達個人情緒時，導師可為能力較弱的學生預備對白，引導他們嘗試將相應技巧應用出來。至於能力較高的學生，導師可以讓他們自行撰寫對白，然後運用在演練活動中。

「我覺得有D唔開心，
因為頭先玩遊戲輸左」

「我依家好嬲，我想
飲水冷靜一下」

圖1.13 備忘稿 — 導師預備對白，引導學生表達和處理情緒



工序分析 Task Analysis



導師可將教學內容分拆成不同的步驟，讓學生更容易掌握；例如：在教導情緒調控的策略時，由於情緒調控的過程複雜，導師可先將策略分為「停、想、選、做」四大步驟，以便學生能循序漸進，一步步學習有關技巧。



工序分析 — 情緒調控策略可分為四大步驟
(參考第四章圖4.4)