

單元二：情緒理解調控訓練 > 第四章 小結

1.2 後測 I

你對自閉症譜系障礙有加深認識嗎？
在結束課程之前請先完成後測吧！

1.學者Silani等人（2008）指出，理解自己的情緒有哪些不同層次？

- i. 覺察自己的情緒
 - ii. 身體有生理反應
 - iii. 覺察到生理反應
 - iv. 穩定情緒
- A. i, ii
 - B. ii, iii
 - C. i, ii, iii
 - D. 以上皆是

(正確答案：C.i, ii, iii)

2.有研究發現，自閉特色人士在思考負面事物時，大腦相較一般人未能有效(I)_____ (II)_____的活躍程度，這可能與他們未能有效平穩負面情緒有關（Richey et al., 2015）。

- A. (I) 提升、(II) 杏仁核 (amygdala)
- B. (I) 下調、(II) 杏仁核 (amygdala)
- C. (I) 下調、(II) 前額葉皮質 (prefrontal cortex)
- D. (I) 提升、(II) 海馬體 (hippocampus)

(正確答案：B.(I) 下調、(II) 杏仁核 (amygdala))

3.以下哪些是幫助有自閉特色的學童學習情緒的實證為本策略？

- i. 聽覺支援(Auditory Supports)
 - ii. 影像示範(Video Modeling)
 - iii. 示範(Modeling)
 - iv. 自然介入(Naturalistic Intervention)
- A. i, ii & iii
 - B. i, iii & iv
 - C. ii, iii & iv
 - D. 以上皆是

(正確答案：C.ii, iii & iv)

4.每當美琪遇到環境轉變便會變得不安，不停問身邊的成人一些假設性問題，亦會表達她的擔心，並想離開令她擔心的事物。即使成人不斷解釋和安撫，她仍忍不住一直問問題。在情緒教育方面，美琪學習哪個部分對她最有幫助？

- A. 理解自己的情緒
- B. 理解別人的情緒
- C. 表達自己的情緒
- D. 調控情緒

(正確答案：D.調控情緒)

5..媽媽帶三歲多的小明去公園玩，當小明走近滑梯時，滑梯旁邊的一隻狗向他大聲吠叫，小明感到很害怕。若小明的心智發展與同齡兒童相若，他會用以下哪些方法來調控情緒？

- i. 找媽媽，說：「我很害怕……」
- ii. 掩着自己的耳朵
- iii. 跑離滑梯的範圍
- iv. 去公園其他地方玩

- A. i, ii & iv
- B. i, ii & iii
- C. i, iii & iv
- D. ii, iii & iv

(正確答案：B.i, ii & iii)

6.自閉特色人士對自己的情緒理解普遍較一般人弱，可能跟以下什麼因素有關？

- i. 內在感覺較弱
- ii. 大腦相關連結的運作方式與一般人不同
- iii. 較少留意身邊的事物

- A. i, ii
- B. ii, iii
- C. i, iii
- D. 以上皆是

(正確答案：A.i, ii)

7.前額葉皮質(prefrontal cortex)主要有什麼功用？

- A. 掌管語言和情感
- B. 掌管記憶和自我抑制
- C. 調節身體反應
- D. 掌管分析、決策、計劃等的思考

(正確答案：D.掌管分析、決策、計劃等的思考)

8.以下哪項對自閉特色人士處理情緒的描述正確？

- A. 自閉特色人士的情緒較一般人波動，他們的情緒多由「平靜期」立刻跳至「巔峰期」
- B. 自閉特色人士的同理心較弱，沒有能力正確辨識出他人的情緒
- C. 自閉特色人士的內在感覺較弱，感受不到複雜的情緒，例如：尷尬、猶豫、哀慟等
- D. 自閉特色人士較多以較不奏效的方法來調控情緒

(正確答案：D.自閉特色人士較多以較不奏效的方法來調控情緒)

9.星仔每次乘車都很想坐在巴士某個特定座位，但今天該座位被別人坐了，以下哪項星媽的回應較能幫助星仔調控情緒？



- i.「星仔，我知道你而家唔開心，尋日媽媽上網睇咗一啲冷靜方法，不如我哋而家一齊學吓吓。」
- ii.「星仔，我估你而家有啲失望。你想問吓叔叔可唔可以同我哋換位，定係坐喺叔叔旁邊？嗰個位都可以睇到風景。」
- iii.「星仔，你無得坐嗰個位，所以你咁攞攞。記唔記得上星期都發生同樣嘅情況，你嘗試用畫畫嚟冷靜自己。你而家想唔想都試吓畫畫嚟幫自己舒服啲？」

- A. i, ii
- B. i, iii
- C. ii, iii
- D. 以上皆是

(正確答案：C.ii, iii)

10.當人們遇上危險時，大腦中的_____會被啟動而產生恐懼情緒，提醒我們需要逃走、反抗或僵住（Flight-Fight-Freeze response）來保護自己。

- A. 海馬體 (hippocampus)
- B. 皮質醇 (cortisol)
- C. 杏仁核 (amygdala)
- D. 前額葉皮質 (prefrontal cortex)

(正確答案：C.杏仁核 (amygdala))

11.阿聰向媽媽表示，他很害怕體育老師，因老師經常在課堂上高聲發號施令。阿聰認為體育老師的脾氣不好，經常向學生發怒。但當媽媽和班主任談起此事時，班主任說阿聰表示很喜歡上體育課，可以跑跑跳跳。在情緒教育方面，阿聰應從哪個部分學起呢？

- A. 認識不同的情緒
- B. 理解別人的情緒
- C. 表達自己的情緒
- D. 調控情緒

(正確答案：B.理解別人的情緒)

12.急救守則“SCARED”的意思是什麼 (Lipsky & Richards, 2009)？

- A. Safe (安全)、Comfort (安慰)、Assist (幫助)、Routine (規律)、Empathy (同理心)、Develop a plan (制訂計劃)
- B. Safe (安全)、Calm (冷靜)、Affirmation (正面肯定)、Routine (規律)、Empathy (同理心)、Develop a plan (制訂計劃)
- C. Save (救援)、Comfort (安慰)、Affirmation (正面肯定)、Routine (規律)、Escape (逃離)、Develop a plan (制訂計劃)
- D. Save (救援)、Calm (冷靜)、Assist (幫助)、Routine (規律)、Empathy (同理心)、Develop a plan (制訂計劃)

(正確答案：B.Safe (安全)、Calm (冷靜)、Affirmation (正面肯定)、Routine (規律)、Empathy (同理心)、Develop a plan (制訂計劃))

13.急救守則“SCARED”中的R-Routine (規律) 的意思包括什麼 (Lipsky & Richards, 2009) ?

- A. 幫助自閉特色人士建立學習常規
- B. 當常規有變時，提早預告自閉特色人士
- C. 容許自閉特色人士做一些重複性或慣性的行為以舒緩情緒
- D. 循序漸進地改變自閉特色人士的重複性或慣性行為

(正確答案 : C.容許自閉特色人士做一些重複性或慣性的行為以舒緩情緒)

14.根據Sorce等人 (1985)

的心理實驗發現，一般嬰孩大約何時開始懂得留意別人的情緒表現以獲得線索，從而對情況作出評估和反應？

- A. 4 個月
- B. 8 個月
- C. 12 個月
- D. 18 個月

(正確答案 : B.8 個月)

15.急救守則“SCARED”中的 D- Develop a plan (制訂計劃) 是什麼意思 (Lipsky & Richards, 2009) ?

- i. 制定一個應急預案
- ii. 訂立預防計劃
- iii. 訂定情緒調控訓練方案

- A. i, ii
- B. ii, iii
- C. i, iii
- D. 以上皆是

(正確答案 : D.以上皆是)

16.情緒教育最好在哪个時期進行？

- A. 平靜期
- B. 穩定期
- C. 不安期
- D. 舒緩期

(正確答案 : A.平靜期)