

單元二：情緒理解調控訓練 > 第五章 實踐篇

1.2 前測 II

你對自閉症譜系障礙有認識嗎？
在繼續課程之前請先完成前測吧！

1. 「情緒調控工具箱」內的每種工具有不同的調控方法(例如:深呼吸、畫圖畫等)，以下哪項是對「方法」的正確描述？

- i. 方法有不同功能
- ii. 方法容易運用
- iii. 方法越多越好
- iv. 方法越有效能越好

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

2.教授自閉特色學童推敲別人的情緒時，我們可以運用「情緒解碼器」來提示學童需要觀察的線索。以下哪項是「情緒解碼器」中提及的線索？

- i. 表情
- ii. 動作
- iii. 副語言
- iv. 身份
- v. 情境

- A. i, ii 及 iii
- B. i, ii, iii 及 iv
- C. i, ii, iii 及 v
- D. 全部皆是

3.情緒理解方面，我們會分別教授自閉特色學童理解別人和自己的情緒。在教授學童理解自己的情緒時，以下哪項是正確的描述？

- A. 理解自己或別人的情緒都是觀察「情緒解碼器」上的線索，只是觀察的對象不同
- B. 學童較難理解自己的進階情緒，所以應該先從表情開始教授
- C. 學童應該按「情緒溫度計」來理解自己的不同情緒
- D. 教導學童時可以運用智能手錶、紙條等工具，幫助學童觀察心跳、呼吸等身體反應的變化

4.在教導自閉特色學童運用「情緒調控工具箱」內的工具時，以下哪項是合適的方法？

- i. 辨別各種工具的特色
- ii. 體驗不同的方法，以了解它的功能
- iii. 集中練習某些方法，以提升使用動機
- iv. 建立個人化的工具箱

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

5.學者Attwood (2008) 建議「情緒調控工具箱」裏面應有不同種類及功能的工具，以下哪些是屬於當中的類別？

- i. 體能工具
- ii. 鬆弛工具
- iii. 娛樂工具
- iv. 正向工具

- A. i 及 ii
- B. i, ii 及 iii
- C. i, ii 及 iv
- D. 全部皆是

6.每當嘉嘉玩遊戲輸了，只要旁人提醒她要冷靜，便可以及時平靜下來。但若沒有人提醒，嘉嘉便會表現得很激動，更曾經把桌上的東西摔到地上，令事情發展得很不愉快。你認為嘉嘉首要哪方面的訓練？

- A. 認識「三不原則」，明白傷害自己、別人或物品均不是恰當的情緒調控方法
- B. 認識「情緒溫度計」，學習理解自己情緒達致不同程度的覺察力
- C. 認識「情緒調控工具箱」，了解各種適合自己的情緒調控方法
- D. 認識「情緒解碼器」，學習如何運用非語言訊息表達自己的情緒

7. 以下是其中一張「情緒調控策略卡」，用法是把情緒調控方法記錄於卡片上，它的主要目的是：



- i. 方便與人分享
- ii. 作為自我提示
- iii. 提高趣味性
- iv. 增加個人化

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

8. 我們教導自閉特色學童運用明確、易明白的「三不原則」，以辨別恰當的情緒調控方法。以下哪項是當中的原則？

- i. 不可以破壞物品
- ii. 不可以隨意發洩
- iii. 不可以傷害自己
- iv. 不可以亂發脾氣

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

9. 如果自閉特色學童在情緒理解方面表現較弱，我們一般會先教授他認識及理解哪些情緒？

- A. 快樂、傷心、害怕、緊張、厭惡
- B. 快樂、害怕、厭惡、憤怒
- C. 快樂、傷心、害怕、憤怒
- D. 快樂、傷心、憤怒、緊張

10.在教導自閉特色學童透過觀察線索來推敲別人的情緒時，以下哪項是正確的描述？

- A. 每位學童都應循序漸進地學習，逐個情緒認識其表情、副語言等線索
- B. 學童可以透過觀察各種線索的程度（例如聲量的大小），來推敲別人的進階情緒
- C. 學童要明白，綜合不同線索才能準確地推敲別人的情緒
- D. 以上皆正確

11.軒仔一直很希望得到一本恐龍珍藏版圖書，姨媽特意從外國訂購給他。軒仔收到後只冷淡地回應了一句：「多謝。」姨媽感到很意外：「你不是很喜歡這本書嗎？」若要提示軒仔應合宜地表達情緒，以下哪一種提示較合適？

A 運用此圖卡提醒軒仔情緒的線索

	表情	動作	副語言
	<ul style="list-style-type: none"> 眼睛向上揚起 眼睛向上睜開 嘴角向上揚起 露出牙齒 	<ul style="list-style-type: none"> 拍手 雙手不停揮動 跳躍 	<ul style="list-style-type: none"> 「哈哈」大笑 「嘻嘻」笑 「哈哈」笑 「嘻嘻」笑
	<ul style="list-style-type: none"> 眼睛下垂 嘴巴向下 皺起眉頭 淚汪汪 	<ul style="list-style-type: none"> 哭泣 皺眉 身體蜷縮 身體搖晃 	<ul style="list-style-type: none"> 「哇」哭 「嗚嗚」哭 「哇」哭 「嗚嗚」哭
	<ul style="list-style-type: none"> 眼睛瞪大 嘴巴緊閉 臉紅 流汗 	<ul style="list-style-type: none"> 緊握拳頭 用力跺地 	<ul style="list-style-type: none"> 「哼」 「哼」 「哼」 「哼」
	<ul style="list-style-type: none"> 眼睛睜大 嘴巴緊閉 臉紅 流汗 	<ul style="list-style-type: none"> 手發抖 牙齒打顫 手攥衣服 躲藏 	<ul style="list-style-type: none"> 「哇」哭 「哇」哭 「哇」哭 「哇」哭

C 運用此圖卡提醒軒仔表達情緒的合適程度




B 運用此圖卡幫助軒仔表達自己的情緒



D 以上皆合適

- A. 運用此圖卡提醒軒仔情緒的線索
- B. 運用此圖卡幫助軒仔表達自己的情緒
- C. 運用此圖卡提醒軒仔表達情緒的合適程度
- D. 以上皆合適

12.若自閉特色學童看到這圖片時，推敲圖中人物的情緒為憤怒，我們可以用以下哪一種提示，幫助他更準確地推敲人物的情緒？



A 在圖片畫倒三角形，提醒學童需要留意的部位

B 運用此圖卡提醒學童可有的選擇

快樂 失望 害怕 緊張

C 運用此圖卡提醒學童需要留意的線索

表情 + 動作 + 副語言 + 情境 = 別人的情緒

D 以上皆合適

- A. 在圖片畫倒三角形，提醒學童需要留意的部位
- B. 運用此圖卡提醒學童可有的選擇
- C. 運用此圖卡提醒學童需要留意的線索
- D. 以上皆合適