

從心出發 校園憂鬱及自傷預防

「情緒調節策略」圖卡包 使用簡介



新北市學生輔導諮商中心



新北市教育局

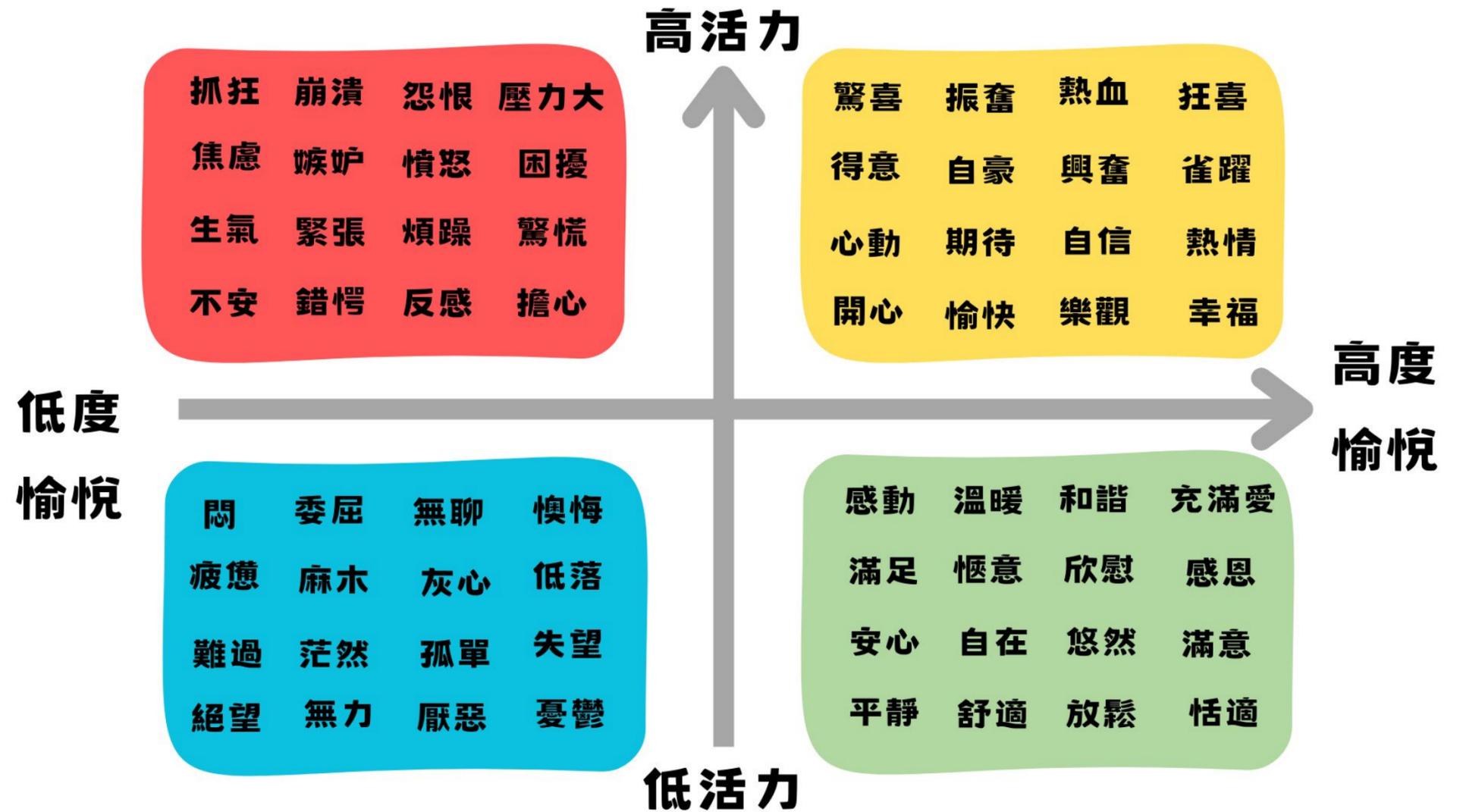
圖卡內容(一)

情緒區域大圖 (2張)

含有藍、綠、黃、紅四象限
的情緒區域圖

作為核心視覺指引。

分為簡易版及進階版，可
依學生認知能力選擇使
用。



圖卡內容(二)

轉移注意策略圖卡(6張)

運用五感與本體覺原理設計。

包含視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺、動覺六大類別。

協助學生在情緒高張時快速轉移焦點。

視覺轉移法

01. 辨識顏色



找出6種顏色



02. 環顧四周

觀察房間裡有什麼東西引起你的注意



聽覺轉移法

01. 注意聽

房間內3種聲音



02. 注意聽

房間外3種聲音



圖卡內容(三)

情緒調節策略圖卡(4x4張)

針對四個情緒象限設計對應的調節策略

可裁切為 16 張。

提供學生在不同情緒狀態下的具體行動指南。

當你處於憤怒、恐慌、狂怒或極度興奮，感覺無法控制自己時，可以這樣來調節你的情緒。



感官衝擊：喝一口冰水或用冷水洗臉，突然的溫度變化有助於「重啟」過載的神經系統。



理性思考：從 1 數到 100，或從 100 倒數到 0，這個過程能迫使大腦的理性部分重新啟動。



安全宣洩：透過撕廢紙、在紙上用力塗鴉等方式，用安全的方法來發洩強烈的挫敗感。



尋找空間：立即暫時離開引發強烈情緒的人群或場所，找一個安靜、私人的空間冷靜。

當你感到悲傷、疲倦、生病或無聊，身心處於緩慢、遲鈍狀態時，可以這樣調節你的情緒。



靜心聆聽：閉上眼睛一分鐘，專心聽周遭的聲音，辨認出三種不同的聲音。



塗鴉或短文：在筆記本的一角畫些讓你感到平靜或開心的事物，或寫一小段話給朋友。



輕度整理：整理書包、筆記本或桌面，透過簡單的組織性任務幫助思緒重新聚焦。



短暫休息：在安靜的空間小睡或閉目養神 10-15 分鐘。

實務應用情境

1. 學校公佈欄(一級預防 /環境建置)

- **佈置方式：**

於中央展示「情緒調節區大圖」

在四個顏色象限旁張貼對應的「情緒調節策略圖卡」

最下方一排則展示「轉移注意策略卡」。

- **目的：**營造全校性的情緒友善環境，讓學生在日常生活中潛移默化地學習情緒指引。

當你處於憤怒、恐懼、狂喜或極度興奮，感覺無法控制自己時，
可以這樣來調節你的情緒。



感官衝擊：喝一口冰水或用冷水洗臉，突然的高溫變化有助於「重置」過載的神經系統。



理性思考：從1數到100，或從100倒數到0，這能過程能迫使大腦的理性部分重新啟動。



安全畫畫：透過無害紙在紙上用力塗畫等方式，用安全的方法來發洩強烈的挫敗感。



尋找空間：立即暫時離開引發強烈情緒的人群或場所，找一個安靜、私人的空間冷靜。

當你感到悲傷、疲倦、生病或無聊，身心處於緩慢、遲鈍狀態時，
可以這樣調節你的情緒。



靜心聆聽：閉上眼睛一分鐘，專心聽周圍的聲音，辨認出三種不同的聲音。



塗鴉或短文：在筆記本的一角畫出讓你感到平靜或開心的事物，或寫一小段話給朋友。



輕度整理：整理書包、筆記本或桌面，透過簡單的組織性任務幫助思維重新聚焦。



短暫休息：在安靜的空間小睡或閉目養神10-15分鐘。

當你感到壓力、興奮、焦慮或沮喪，感覺有些失控但仍可控制自己時，
可以這樣來調節你的情緒。



轉移能量：有節奏地捏壓力球、玩史萊姆或泥膠，將焦躁的能量轉移到手上。



清空思緒：快速寫下所有讓你分心或焦慮的想法，然後把紙條捲成球丟掉。



設定暫停：告訴自己「先不想這件事，10分鐘後再回來處理」，給自己一個緩衝時間。



快速運動：做10次開合跳或深蹲深蹲30秒，快速釋放體內積壓的能量。

當你處於專注、平靜、正當就緒的狀態時，可以這樣來延緩照顧自己。



設定目標：為自己設定下一段時間，可達成的小目標。



放鬆練習：深呼吸時默念「放鬆」，默念「放鬆」或「放鬆」。



合作交流：與同事一起討論或開會，分享學習心得。



冥想練習：專注於呼吸或聲音的練習，可幫助「重置」你的工作。

低度 愉悅

高活力

抓狂 崩潰 怨恨 壓力大
焦慮 嫉妒 憤怒 困擾
生氣 緊張 煩躁 驚慌
不安 錯愕 反感 擔心

驚喜 振奮 熱血 狂喜
得意 自豪 興奮 雀躍
心動 期待 自信 熱情
開心 愉快 樂觀 幸福

低活力

悶 委屈 無聊 懊悔
疲憊 麻木 灰心 低落
難過 茫然 孤單 失望
絕望 無力 厭惡 憂鬱

感動 溫暖 和諧 充滿愛
滿足 愜意 欣慰 感恩
安心 自在 悠然 滿意
平靜 舒適 放鬆 恬適

高度 愉悅

視覺轉移法

01. 辨識顏色
找出6種顏色

02. 環顧四周
觀察房間裡有什麼東西引起你的注意

聽覺轉移法

01. 注意聽
房間內3種聲音

02. 注意聽
房間外3種聲音

味覺轉移法

01. 慢慢喝一杯水
感覺水在口中、喉嚨裡

02. 慢慢吃塊巧克力

嗅覺轉移法

01. 聞不同植物的花香

02. 聞乾淨的衣服

觸覺轉移法

01. 摸傢俱表面
注意溫度與質感

02. 搓熱手心

動覺轉移法

01. 在房間走動
同時從10數到1
或是注意腳踩在地板上的感覺

02. 雙手推牆
或用後背靠住牆或門

2. 輔導課程教材(一級預防 /班級輔導)

- 教學應用：可搭配原有的情緒詞彙教學教材。在學生學會辨識情緒後，進一步引入本套圖卡教導「如何調節」，從「知」進展到「行」。

3. 小團體輔導活動(二級預防)

- **活動設計：**將圖卡列印並裁剪成實體卡片。在團體中讓成員抽取或分類，進行討論與分享。
- **目的：**透過同儕互動，讓成員彼此觀摩不同的應對方式，擴展個人的情緒調節策略庫。

4. 個別輔導(三級預防 /個別化教育計畫)

- **針對對象：**情緒調節困難學生，特別是具備自閉症特質(ASD)或衝動控制困難者。
- **操作方式：**將圖卡製作成易於攜帶的小型實體卡。輔導教師與學生一對一討論，挑選出最適合該生的策略(或以此為基礎另行製作)，組合成「個別化情緒急救包」。
- **目的：**供學生隨身攜帶練習與實際操作，降低衝動行為、減少對他人的過度依賴及干擾行為，提升自我效能感。

5. 家長親職知能宣導

● **實施時機：**建議於寒暑假或連續長假前發放或進行宣導。

● **操作方式：**提供家長「轉移注意策略圖卡」數位版或實體小卡。

可搭配「親職妙計-化解衝突五字訣回到情緒舒適圈」DM發放。

視覺轉移法 01. 辨識顏色 找出6種顏色 02. 環顧四周 觀察房間裡有什麼東西引起你的注意	動覺轉移法 01. 在房間走動 同時從10數到1 或是注意腳踩在地板上的感覺 02. 雙手推牆 或用後背靠住牆或門	聽覺轉移法 01. 注意聽 房間內3種聲音 02. 注意聽 房間外3種聲音	味覺轉移法 01. 慢慢喝一杯水 感覺水在口中、喉嚨裡 02. 慢慢吃塊巧克力	觸覺轉移法 01. 摸傢俱表面 注意溫度與質感 02. 搓熱手心	嗅覺轉移法 01. 聞不同植物的花香 02. 聞乾淨的衣服
--	---	--	---	--	--

化解衝突五字訣，回到情緒舒適圈

親愛的家長：

生活中常有不順心的事，情緒也容易因此起伏。無論是面對工作、生活、家庭，甚至是孩子的教育，各種壓力常讓我們感到很累。當情緒失控時，我們可能會大聲發脾氣，傷害對方；或者為了避免衝突，壓抑自己的感受，造成難以溝通。長期壓抑情緒，就像高壓鍋一樣，如果不適當釋放，最終會爆發。

請回想您最近是否感到壓力？情緒就像水一樣，平靜時我們能保持冷靜。但當壓力出現時，情緒會變成兩種情況：「沸騰」或「凍結」。



情緒「沸騰」

情緒一下子冒出來，可能做出衝動的行為或說出傷人的話。例如因為一時氣憤而大聲咆哮，傷害了對方。



情緒「凍結」

腦袋一片空白，不知道怎麼辦。為了避免衝突而壓抑感受，導致難以溝通，長期下來如同高壓鍋般積累。

這兩種情況都讓人很不舒服，讓人變得衝動或無能，沒有辦法做出好的決定跟有效的行動。

讓自己的情緒回到舒適區，才能讓自己的身心發揮最大的功能。幫助你的孩子回到情緒舒適區，讓彼此能回到親子互愛的關係裡去溝通。

化解親子衝突五字訣：停、看、聽、想、說

親子衝突在成長過程中很常見，但只要掌握對的方法，就能把衝突變成學習的機會，讓親子關係更好。下面是五個步驟的建議，每個步驟都有一句給家長的話（照顧自己），和一句引導孩子的話，幫助您和孩子一起學習和成長。



停：暫停衝突，察覺自己

當衝突快要發生時，請先深呼吸，給自己一點時間暫停，避免情緒爆發。

照顧自己：「現在我很生氣/沮喪，我需要一點時間冷靜下來。」

引導孩子：「我們都有些生氣了，我們先暫停一下好嗎？等一下我們再來好好聊聊。」



看：仔細看，弄清事實

冷靜下來後，客觀地看看衝突是怎麼發生的，弄清楚事實，不要自己亂猜。

照顧自己：「我現在能夠比較清楚地看到發生了什麼事。」

引導孩子：「你覺得剛才發生了什麼事？我們一起想想看。」



聽：聽孩子說，理解情緒

試著放下自己的想法，專心聽孩子說，理解他們行為背後的需要和感受。

照顧自己：「我感受到了自己的情緒，也試著理解孩子的情緒。」

引導孩子：「我聽到你說...（重複孩子的話），你是不是覺得...（說出孩子可能的情緒）？」



想：思考需求，找到共同點

想想看，我和孩子在這場衝突中真正想要的是什麼？

照顧自己：「我希望自己和孩子都能從這次經驗中學到什麼？」

引導孩子：「我們希望這件事情最後怎麼解決呢？你覺得有什麼好辦法嗎？」



說：表達感受，討論怎麼做

當你們都清楚彼此的需求後，溫和但堅定地表達你的感受和期待，並引導孩子說出他們希望怎麼解決問題。

照顧自己：「我能清楚地表達自己的感受和需要，也尊重孩子的意願。」

引導孩子：「我希望...（說出你的期待），你覺得我們可以怎麼做，讓事情變得更好？」

透過這五個階段的練習，您會發現親子衝突不再那麼可怕，而是促進親子關係成長的機會。