

情緒調節圖卡包 校園情境運用指引

一、相關理論與概念

1. 理論出處「情緒區域系統」(The Zones of Regulation) 由美國職能治療師 Leah M. Kuypers 創立。此系統整合感覺統合、情緒調節與執行功能理論，提供可視化的系統架構，協助學習者培養獨立管理情緒與行為的能力，現已廣泛應用於全球教育與輔導領域。

2. 預防憂鬱及自傷 核心在於將複雜的生理與心理狀態「去標籤化」，幫助學生理解所有情緒區域(藍、綠、黃、紅)都是正常的，關鍵在於如何管理。

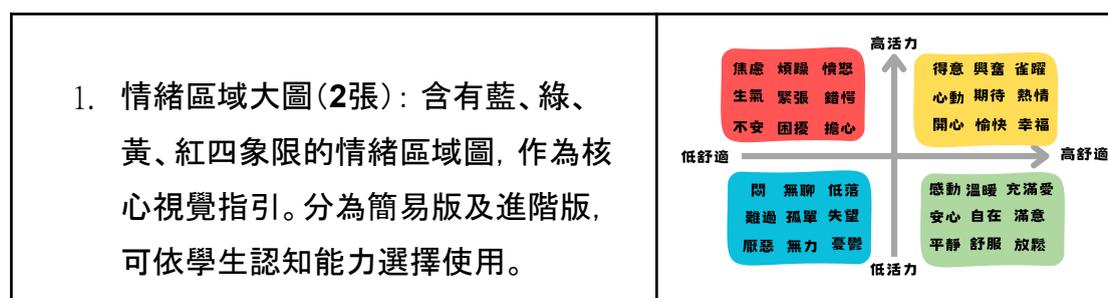
預防憂鬱 協助學生辨識長期停滯於「藍色區域」(低能量、悲傷、無助)的狀態，並提供具體的「活化策略」來打破反芻思考的迴圈，避免習得無助感演變為臨床憂鬱。

預防衝動性自傷 自傷行為往往源於「紅色區域」(極度失控、強烈痛苦)時大腦杏仁核的「情緒綁架」。透過平時練習，學生能在情緒風暴來襲前建立「覺察—暫停—選擇」的認知路徑。

圖卡中的感官調節策略(如觸覺、動覺)能直接作用於神經系統，提供安全且具體的方式來釋放張力或轉移痛楚需求，從而取代割腕或撞擊等自傷行為，是建立校園心理安全網的重要一環。

二、圖卡內容

本套圖卡包含以下三大類別：



<p>2. 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、聽、味、嗅、觸、動六大類別, 協助學生在情緒高張時快速轉移焦點。</p>	
<p>3. 情緒調節策略圖卡(16張): 針對每個情緒象限各設計 4 張對應的調節策略, 可裁剪為 16 張。提供學生在不同情緒狀態下的具體行動指南。</p>	

三、實務應用情境

本套教材設計具備高彈性, 可廣泛應用於不同層級的輔導工作:

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」, 並在四個象限旁分別張貼對應的「情緒調節策略卡」。下方一排展示「轉移注意力策略卡」。
- 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學習情緒指引。

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16張實體卡片。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(家庭系統支持)

- 實施時機：建議於寒暑假或連續長假前(親子相處時間長、摩擦機率高之時期)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。
- 目的：鼓勵家長在面對親職壓力高張時，也能運用圖卡策略進行自我照顧與情緒調節，作為情緒當下的「緩衝暫停鍵」，避免因一時失控而產生衝動行為或不當管教，同時也能在家中示範，建立正向的身教。



新北市學生輔導諮商中心



新北市教育局