

【情緒區域與調節策略圖卡】教師實務使用指引

一、**設計目的** 本套圖卡基於「情緒區域系統」(The Zones of Regulation) 概念設計。旨在協助學生將抽象情緒具體化，並透過「轉移注意」與「情緒調節」策略，預防學生因長期陷入低潮（藍區）導致的憂鬱，或因情緒失控（紅區）引發的衝動性自傷行為。

二、教材內容檢核

<p>1. 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。</p>	
<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、班級經營與教學建議步驟

- **Step 1：建立正確觀念（去標籤化）** 請告知學生：「所有的顏色區域都是正常的，沒有『壞』情緒。」
 - 藍色（疲倦/傷心）是身體需要休息的訊號。
 - 紅色（憤怒/失控）是身體警報器響起，需要安全地釋放能量。
 - 目標不是「永遠待在綠色」，而是「當我不在綠區時，我有辦法照顧自己」。
- **Step 2：環境建置（環境暗示）** 建議將大圖張貼於教室顯眼處（如後黑板或輔導角），並將策略卡張貼於旁。這能作為「視覺提示」，當學生情緒高張導致語言功能下降時，他們只需「指圖」即可溝通需求。
- **Step 3：融入日常（情緒簽到）**
 - **晨間/放學檢視：**詢問學生：「你現在心裡的氣象是在哪個顏色？」
 - **策略配對練習：**「如果你覺得自己在黃區（有點焦慮/興奮），你可以選哪一張卡片幫自己回到綠區？」
- **Step 4：危機處理（紅區應對）** 學生出現躁動、暴怒或自傷意念（紅區）時：
 - **不說教：**此時大腦前額葉已「斷線」，講道理無效。
 - **使用轉移注意卡：**直接拿「轉移注意卡」引導學生。例如拿出【觸覺卡】並遞上一杯溫水或冷冰塊，或拿出【動覺卡】請他幫忙搬重物/用力推牆壁。
 - **安全空間：**引導至安靜角落操作策略，直到生理激發下降。

四、重要警示（三級預防機制）

若您發現某位學生長期停滯於藍色區域（超過兩週），或頻繁進入紅色區域且無法透過圖卡策略降溫，請務必連繫輔導室進行進一步評估，以預防潛在的憂鬱症或嚴重自傷風險。



新北市學生輔導諮商中心



新北市教育局