

附錄 6

前事調整策略及舉例

一、情境調整策略

	策略	說明	舉例
逃避內在	<ul style="list-style-type: none"> 避免惡化或突顯不適感的環境 		<ul style="list-style-type: none"> 異味性皮膚炎—擦汗、吹電風扇、保持環境通風、保持身體乾爽 例如：小玲看到紙屑就會尖叫，老師盡量把地板收拾乾淨 例如：小利不喜歡噪音，老師提供耳塞 例如：當小美因為天氣燥熱或身體不是出現情緒行為問題時，老師提供冷靜角，讓小美穩定情緒或休息
	<ul style="list-style-type: none"> 配合需求的作息時間表 		<ul style="list-style-type: none"> 小強易在午休後第一節出現攻擊行為，調整體育等動態的課程和活動在午休後第一節，讓他消耗體力，降低攻擊行為發生率 阿華週一早上情緒行為問題特別多，老師安排他有興趣的課程，抒解其情緒。 大培注意力只能持續 10 分鐘，老師在一節課中安排 3 個不同的活動或課程，活動轉換間，讓大培休息 3-5 分鐘。
	<ul style="list-style-type: none"> 預告 		<ul style="list-style-type: none"> 老師每天與阿節一起排出今天的課程表 當課程或行程轉換前，老師事先告知小毅課程的變換。
取得內在	<ul style="list-style-type: none"> 提供替代感覺刺激 	必須提供個案相同舒服的刺激	<ul style="list-style-type: none"> 以按摩頭部替代敲頭的行為 小英常抓他人的手來拍自己的手，以獲得拍打的感覺刺激，老師提供觸覺刷讓小英拍打自己的手。 阿在常撿地上的紙屑含在嘴巴中，老師給予蒟蒻乾含在嘴巴
	<ul style="list-style-type: none"> 豐富或擴充環境刺激 		<ul style="list-style-type: none"> 播放輕鬆愉快的音樂，營造環境氣氛 舉辦各種節慶活動及社區利用活動 設置圖書、玩遊戲角
	<ul style="list-style-type: none"> 建立可取得刺激的預期 		<ul style="list-style-type: none"> 老師跟患有注意力缺陷過動的庭彥說：『再十分鐘，這個活動結束

			後，你就可以起來走一走。』
	● 配合需求的作息時間表		● 立祥每天早上都要看完蘋果日報才能開始參與課程，老師請他每天早上剪今日國內外大事貼於公佈欄。
	● 感覺削弱與改變	感覺削弱-適用於感官刺激規律型固著和自傷行為。 感覺改變-改變該行為所產生的感覺	● 小偉喜歡以頭撞地，老師在地板鋪上軟墊（p. 285） ● 莎莎常不由自主的揮手，老師在其手臂繫上一條項鍊，改變其揮手的感覺，以減少揮手的固著行為。（p. 285）
逃 避 外 在	● 安排適當的座位與上課地點		● 對容易分心的學生，安排坐在教師或同儕容易監控與協助、不易分心或受干擾的位置。 ● 隔開個體與容易與其起衝突的同儕之座位
	● 初期：減少不適刺激的出現 ● 後期：預告改變並提示因應策略		● 阿欣每次看到考卷就會哭泣或尖叫，老師初期給予其能力能達成的考卷，逐漸預告她可能只會考 90-80-75 分，並逐步給予難度略高的考卷。 ● 明風在寫作業時，只要被打斷，就會出現跺腳、大叫等行為，老師一開始讓他完成作業，逐漸以計時器預告「再 20-15-10 分鐘就要做別的活動」，並提示明風可以「○○時候再寫作業」
取 得 外 在	● 安排愉悅刺激		● 播放輕鬆愉快的音樂，營造環境氣氛 ● 老師在耶誕節、端午節等節日，布置情境，營造節日愉快感受
	● 建立可取得刺激的預期		● 老師讓學生知道做完哪些事情，可以取得外在增強。
	● 愉悅刺激撤除前預先溝通		● 老師先預告「再 3 分鐘，計時器響了，就要把豆子收走。」，計時器響後，再提醒文漢一次，然後把文漢喜歡的豆子收走。 ● 政府預告 103 年將全面取消軍公教人員年終慰問金。

二、工作/課程調整策略

	策略	說明	舉例
逃避內在	<ul style="list-style-type: none"> 設計身心不適其可參與的學習活動 		<ul style="list-style-type: none"> 又青因為生理期不適容易引發攻擊行為，體育課允許她將有氧體操改成喜愛的伸展活動 在穩定藥物未產生效果前，允許阿哲做簡單易完成的任務(例如：同學寫習作，他抄課本例句)
取得內在	<ul style="list-style-type: none"> 吸引學生投入的學習活動 		<ul style="list-style-type: none"> 華華因無聊在課堂中會發生玩鼻涕、吐口水的行為，老師在講述課程中穿插多媒體、小組競賽及分組討論的活動 小西上課常發生咬手指頭的行為，老師教學設計以操作性活動為主(如：電腦打字)
	<ul style="list-style-type: none"> 教學結構化 		學生有自我刺激的行為，老師以幾個活動來做結構化的安排，讓學生可以預測下一個活動的出現(如：老師課程講述完後寫習作)
逃避外在	<ul style="list-style-type: none"> 安排有利於成功經驗的教材教法並適時給予協助 	評估學生能力給予合適的教材，例如：編序教材、同儕指導的方式提供協助	<ul style="list-style-type: none"> 老師要求全班畫長頸鹿，大雄因不會畫而有尖叫行為，老師提供步驟化圖片提示他照著畫 上文言文課文，老師給阿單白話文的翻譯
	<ul style="list-style-type: none"> 將課程或內容調整成有興趣的活動或表現機會 		<ul style="list-style-type: none"> 將聽寫或寫字的活動改成賓果遊戲的方式來進行 用競賽方式來考英文單字
	<ul style="list-style-type: none"> 提供協助 		安安對於擦桌子的活動有困難，老師透過示範、口語提示或肢體協助來讓幫助他完成任務

	<ul style="list-style-type: none"> ● 調整作業(形式、完成時間、完成方式、難度、份量) 	<p>第四個例子為行為動力策略(p. 276)，先提供學生接受度較高的指令，如簡單的、喜歡的，再給與接受度教低的指令，以增進服從的可能性</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 將學習單的簡答題調整成勾選、圈出、連連看的形式 ● 將「數數看」的書面改為「數樂高積木」 ● 將密集的考試內容改為每次只呈現一題 ● 增加作業的深度和廣度 ● 固著性高的佳佳，每當由畫畫活動進入音樂課程時，總是尖叫，老師要求拿起樂器前，先做「拍拍手、123 摸摸你的鼻子、123 摸摸你的眼睛…」而後給予口頭讚美，最後再要求拿起樂器
取得外在	<ul style="list-style-type: none"> ● 吸引個體投入的學習活動 		<p>阿虎在國語課堂中易出現打斷課程、滔滔不絕的情況，老師安排下課前 10 分鐘進行「大家來開講」活動，允許自由提問或經驗分享</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● 教學結構化 		<p>小翔因不會寫學習單而有打頭行為，老師將課程切割為：團體教學 10 分鐘→個別指導 10 分鐘，重複二輪，並訓練他以舉手的方式求助</p>

三、互動調整策略

	策略	說明	舉例
逃避內在	避免加重不適感的互動	如：催促、不當指令、指責、強制	妮妮因為生理期不舒服而對男友發脾氣，男友不再去指責妮妮的語氣，兩人就不會陷入冷戰。
	減少要求或提供協助和增加選擇		阿信若遲到就會感到緊張，而導致一直罵髒話，老師可以讓阿信選擇打菜的順序(增加選擇)，或不要求今天他抄聯絡簿的字跡(減少要求)。
	可使用建議、同理、讚美、鼓勵的話緩和其情緒		曉華每當前一晚睡少於八小時，容易出現不服從的行為，可以當他到學校時，給予口頭稱讚(如：穿著、打扮)，以提升她的情緒。
			當阿欣因為星期一而低落，出現拒絕進教室的行為，老師可以對阿欣說；「老師知道因為星期一讓你很不開心不想進教室(同理) 你很棒喔!今天有準時到學校。(鼓勵)那你要不要和老師一起拿簿子進教室呢?(建議)」
	給予熟悉的圖片或物品	如：給予熟悉的小玩偶、家人照片等緩解情緒	維維在旅行途中感到寂寞而哭泣不止，老師給予家人的照片，幫助維維心情好一點。
			在外地工作時，若吃到故鄉的食物會讓人精神為之一振!
取得內在	主動提供正向互動刺激	如：自然提示，明確指出期待的行為或主動給予好行為的鼓勵	唐棠因為無聊容易出現轉筆、丟筆的行為，老師可以在寫重點前提示：「老師現在要把重點寫在黑板上，請同學拿筆抄下來。」或每隔 10 分鐘稱讚唐棠專心聽講的行為。
逃避外在	減少誘發的互動刺激	如：公開指責、追問、身體觸碰、肢體約束	辰辰有觸覺敏感，老師提醒環境中的人不要觸碰他。
	增加正向互動	如：生活關懷、讚美	分組活動時，小華因為不敢分組而站在原地，同學可以主動關心並邀請小華加入分組。

	經營非競爭性的友善學習氛圍	透過文字、語言等互動方式及班級風氣的塑造，經營非競爭性的友善氛圍	阿慶只要聽到他不是第一名就容易有攻擊行為，所以老師將課後的檢核時，改為每個人可以得到幾個點數而不強調排名，阿慶的攻擊行為則消失。
			成績不以排名改以 90-100 分有多少人、80-89 分有多少人的方式呈現，可減少因排名比較而造成的情緒行為。
取得外在	非後效增強	非後效增強指的是在行為發生前就給予其想要的刺激。	上課不當發言要引起注意，那就每隔五分鐘即給予其好行為的稱讚。

四、生理/心理調整策略

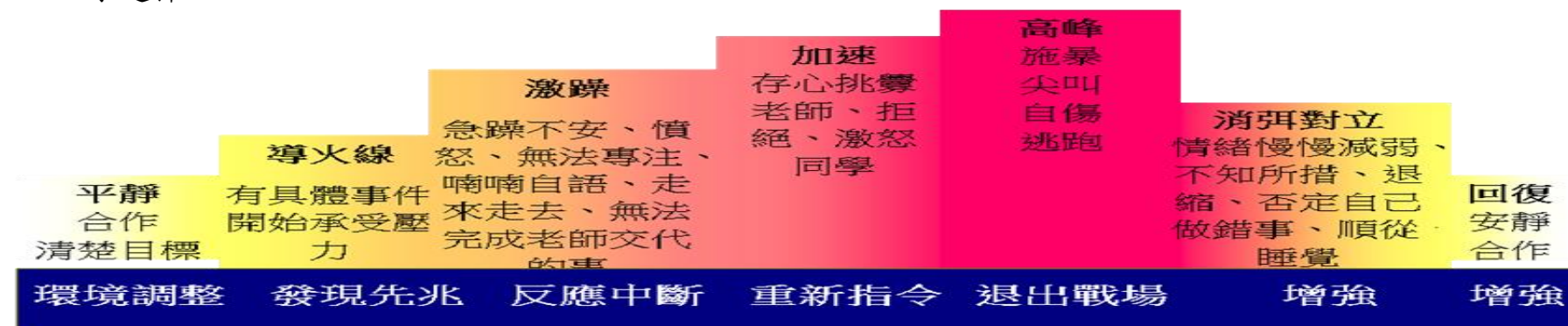
	策略	說明	舉例
逃避內在	<ul style="list-style-type: none"> ● 控制引發不適感的因素（如：睡眠、飲食等） ● 緩解身心不適感 	<ul style="list-style-type: none"> ● 消除或減少引發不適的因素 ● 加入愉悅刺激、安排個體有興趣的活動 	<ul style="list-style-type: none"> ● 只要小葉匆忙上學、未吃早餐，到校後又被要求完成工作時，就會尖叫、摔東西；因此，與家長溝通每天讓她吃完早餐才上學，若來不及在家吃完早餐，則帶到學校吃。 ● 只要小葉匆忙上學、未吃早餐，到校後又被要求完成工作時，就會尖叫、摔東西；若家長無法配合每天讓她吃完早餐才上學，則要求小葉完成工作前會讓其先吃些食物。 ● 小華若前一天晚上睡眠不足，到學校後又被要求做作業時，就會出現攻擊行為；因此在要求小傑做作業前，會讓小傑做肌肉鬆弛活動。 ● 小美生理期期間，容易因身體不適而打人；因此會提供適量巧克力或熱敷袋給小美，以舒緩生理期帶來的不適感。

取得 內在	<ul style="list-style-type: none"> ● 評估醫療介入需求性 ● 評估能力 	如：穩定用藥	
逃避 外在	<ul style="list-style-type: none"> ● 		
取得 外在	<ul style="list-style-type: none"> ● 		

五、爆發性行為歷程中的反應中斷

反應中斷調整原則

1. 避免情緒繼續升高。
2. 中斷行為增強效果。
3. 打斷行為的鎖鍊。
4. 給予選擇。



<p>反應中斷策略 (搭配爆發性歷程，使用時機為第三期， 目的讓個案情緒不繼續上升、打斷行為鎖鏈)</p>	<p>反應中斷例子</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 轉移注意(沒有教育意義，需搭配其他策略使用) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 小裕於課堂中突然持利器離座欲攻擊同學，老師知道小裕很喜歡食物就立即說：「大家都坐好!老師現在要發餅乾給有好好坐在位置上的同學。」 ● 「我們去找 00 老師!」、「老師帶你去健康中心!」 ● 「1、2、3 放鬆~」
<ul style="list-style-type: none"> ● 引導放鬆 	<ul style="list-style-type: none"> ● 同理對方情緒(如「我知道你很生氣」)→重新指令(如「你坐下來，把心情放鬆」)→示範放鬆法(深呼吸、從 1 數到 10 等)→若仍無法緩和，可將其帶離到一個安靜地方。
<ul style="list-style-type: none"> ● 促進溝通及表達關切 	<ul style="list-style-type: none"> ● 小琪因為溝通能力有限，無法表達其需求而抓人時，可以問「小琪怎麼了?」，協助其溝通、避免問題繼續上升。
<ul style="list-style-type: none"> ● 重新指令(搭配矯正性回饋) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 小琪因為溝通能力有限，無法表達其需求而抓人時，可以說「小琪，當你需要幫忙時，你可以給我求助卡」。