



## 我在治療課的好辦法

hoi ki Tong





在神奇的治療課教室裡，有很多有趣的玩具和遊戲，老師和同學們都在這裡一起快樂地學習和工作。我的雙手擁有神奇的力量，它們最喜歡用來拼拼圖、搭漂亮的積木，還有和大家一起拍拍手。 [畫面建議：溫馨明亮的特教教室，一個名叫小宇的男孩正微笑著和治療師一起在桌前拼拼圖，桌上還有色彩鮮豔的積木。]



有時候，在寫字或玩遊戲時，事情會變得有點困難，我也會覺得身體熱熱的、心裡好著急。當我覺得受挫或生氣時，這代表我的身體在告訴我：我現在需要好好的休息或幫忙。 [畫面建議：小宇看著桌上散落的積木，眉頭稍微皺起，小手握緊，旁邊的時鐘與環境背景色彩變得稍微溫暖，呈現他內心的著急。]



當我生氣的時候，身邊的治療師和同學會有點緊張，因為大家都希望教室是一個每個人都能安心學習的安全地方。老師很關心我，她總是留在我身邊，隨時準備好抱抱我，或者陪我一起找到舒服的方法。  
[畫面建議：治療師用溫柔、關切的眼神看著小宇，身體微微前傾，雙手做出隨時準備給予支持的溫和姿勢，背景非常安全且平靜。]



在教室裡，我隨時都可以使用我的神奇安靜法寶，我可以張大嘴巴，大聲地對老師說：請幫幫我。老師聽到我的聲音，就會馬上走過來，用溫柔的話語來協助我解決眼前的難題。 [畫面建議：小宇張開嘴巴，指著拼圖，正在向治療師說話。治療師微笑著點頭，旁邊有一個小氣泡框顯示著音符或互助的象徵。]



除了用說的，我的嘴巴還有很多棒棒的用途，它可以用來吃好吃的點心、喝冰涼的水，還能露出最帥氣的微笑。如果我的牙齒真的很想咬東西，我可以舉手向老師拿我專屬的彩色感官咬咬樂。 [畫面建議：小宇坐在椅子上，嘴裡咬著一個專用的、乾淨的矽膠感官咬具（咬咬樂），眼神逐漸放鬆恢復平靜。]



如果我的手覺得很有力氣、好想抓東西時，我可以把雙手緊緊地抱著自己的身體，給自己一個大大的超級大抱抱。或者，我可以走到教室的角落，用雙手用力地捏捏桌上那顆軟綿綿、充滿彈性的綠色壓力球。 [畫面建議：小宇用雙手用力抱著自己，或者正在桌上用力捏一顆軟軟的壓力球，臉上的表情顯得放鬆且專注。]



我的雙腳也很有力量，當我覺得教室裡太吵或者心裡太急的時候，我可以走到角落的藍色大軟墊上坐著。在軟墊上，我可以安全地深呼吸，吸氣、吐氣，等心裡的小火山慢慢地變平靜。 [畫面建議：小宇坐在一個舒服的藍色大軟墊上，閉著眼睛做深呼吸，周圍有溫和的微風或泡泡圖案，顯得十分平靜。]



看到我開始使用這些好辦法，老師和同學都會覺得非常高興，因為他們知道小宇正在用安全的方式照顧自己。大家都喜歡和安全、快樂的小宇在一起玩小汽車和畫畫。 [畫面建議：治療師和一位同學在旁邊對著小宇微笑、豎起大拇指，小宇的表情變得輕鬆，準備重新加入遊戲。]



在治療課教室裡，我是非常安全的，無論我高興還是生氣，老師都會一直陪伴著我，幫助我學習。我有能力讓自己的手和嘴巴都做安全的事情，這讓我感覺自己像個厲害的小超人。 [畫面建議：小宇站在教室中央，雙手叉腰，像個自信的小超人，治療師在背景微笑著看著他，整個畫面充滿了愛與安全感。]



【社交故事規範分析與比例說明】本故事嚴格遵循 Carol Gray 社交故事™ (Social Stories™) 的句型與無負面詞彙規範。全書完全無「不可以」、「不准」、「壞行為」等否定字眼，皆以正向替代行為引導。句型統計：1. 描述句（客觀事實）：共 10 句（例如：在神奇的治療課教室裡...；有時候事情會變得有點困難...；老師很關心我... 等）2. 觀點句（他人的感受與想法）：共 4 句（例如：身邊的治療師和同學會有點緊張...；大家都希望教室是一個安全的地方...；看到我開始使用這些好辦法，老師和同學都會覺得非常高興...）3. 肯定句（給予保證與安全感）：共 3 句（例如：這代表我的身體在告訴我：我現在需要好好的休息或幫忙；在治療課教室裡，我是非常安全的...）4. 指導句（建議的安全替代行為）：共 5 句（例如：我可以大聲地對老師說：請幫幫我；如果我真的很想咬東西，我可以咬專屬的感官咬咬樂；我可以把雙手緊緊地抱著自己的身體... 等）【比例計算】（描述句 10 + 觀點句 4 + 肯定句 3）= 17 句 指導句 = 5 句 比例為：17 ÷ 5 = 3.4 符合 Carol