

## 有教無「戾」－校園欺「零」計畫

### 攻擊型受害者小組

節數：第六節

主題：我的「非理性想法」

- 目標：
1. 強化組員的非理性想法。
  2. 讓組員明白非理性想法帶來的負面後果。
  3. 提升組員改變的動機。

活動	家課分享 – 「我的 A-B-C」
時間	10 分鐘
理念	當組員學習 A-B-C 概念後，組員需要了解自己在與人衝突的事件中的非理性想法，並了解自己常有的非理性想法。
目的	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 評估組員的非理性想法。</li><li>2. 探索組員想法、行為及情緒反應。</li></ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 組員分享家課的內容：「我的 A-B-C」。 分享重點：<ul style="list-style-type: none"><li>• 組員當時的想法、行為及情緒反應。</li><li>• 最常有的非理性想法。</li></ul></li><li>2. 工作人員讚賞能完成家課或主動分享的組員，並給予禮物以示鼓勵。</li></ol>
物資	「我的 A-B-C」工作紙、禮物、後備家課

活動	「我的非理性想法」
時間	30 分鐘
理念	Ellis & Bernard (2006) 指出在輔導青少年時，必須要讓青少年了解自己的非理性想法、負面行為及情緒反應，以增加青少年改變的動機，及讓他們自己的問題所在。
目的	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 讓組員了解自己的非理性想法。</li><li>2. 強化組員了解想法、行為及情緒反應之間的關係。</li></ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 組員在家課中的三個非理性想法中，挑選一個他認為自己最常有或最常出現的非理性想法。</li><li>2. 工作人員根據組員選擇的非理性想法把組員分成兩或三組，並告訴每組他們所代表的一個非理性想法。</li><li>3. 每組需根據自己小組代表的非理性想法，填寫其非理性想法所引致的行為及情緒反應，而事件則可選取組員家課中提及的。</li><li>4. 每組根據另一組填寫的行為及情緒反應，猜猜對方的非理性想法。</li><li>5. 被猜的那一方要把填寫好的行為及情緒反應貼在黑板上。</li><li>6. 猜想法的小組需輪流發問被猜組一個問題，問題問完後，便到另一組被問問題。</li><li>7. 當每組都被問過兩至三次時，每組便要猜猜其他組的非理性想法。</li><li>8. 在活動過程中，規則如下：</li></ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 每組有 20 分</li> <li>• 提示一個：減 5 分</li> <li>• 能夠提問相關的問題：加 10 分</li> <li>• 猜中對方的想法：加 10 分</li> <li>• 猜錯對方的想法：減 5 分</li> </ul>
物資	行為及情緒反應紙 (物資 1.1)、提示紙 (物資 1.2)

活動	「不合理的非理性想法」
時間	15 分鐘
理念	透過運用顯淺易明的詞語說明組員的想法非理性的地方，以幫助組員明白自己想自己想法非理性，增加組員改變的動機 (Ellis & Bernard, 2006)。
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 強化組員改變想法的動機。</li> <li>2. 讓組員了解非理性想法中不合理的地方。</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作員介紹非理性想法中不合理的地方： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 一概而論</li> <li>• 非黑即白</li> <li>• 誇大與低估</li> </ul> </li> <li>2. 將組員曾挑選的非理性想法及三個想法不合理的地方貼在黑板上，組員需分辨非理性想法不合理的地方及進行配對。</li> </ol>
物資	介紹想法不合理紙 (物資 1.3)、非理性想法紙、想法不合理紙

活動	「我的影響」
時間	20 分鐘
理念	Ellis & Bernard (2006) 指出青少年往往會視負面行為及情緒反應為習慣，所以工作員必須讓組員了解非理性想法帶來的負面影響，讓組員明白「習慣」是可以改變的。
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 強化組員改變想法的動機。</li> <li>2. 讓組員了解非理性想法帶來的負面影響。</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作員派發組員在上節家課中挑選的三個非理性想法給組員再挑選自己最常有的非理性想法。</li> <li>2. 工作員派發「我的影響」工作紙給組員填寫。</li> <li>3. 工作員根據組員的非理性想法將組員分成兩組。</li> <li>4. 人形紙上的人代表組員，組員把影響心情的貼紙貼在人形紙的心上；影響與人相處的貼紙貼在人形紙的手或腳上；人形紙的頭上則寫上組員的非理性想法。</li> <li>5. 組員分享自己的非理性想法如何影響自己的心情及與人相處。</li> <li>6. 工作員邀請其他組員分享他們認為那位組員如果在未來半年、一年、及兩年仍擁有著此非理性想法，那位組員將來會變成怎樣。</li> <li>7. 組員分享自己想改變想法的動機。</li> </ol>
物資	「我的影響」工作紙 (堂課 1.1)、人形紙 (堂課 1.2)

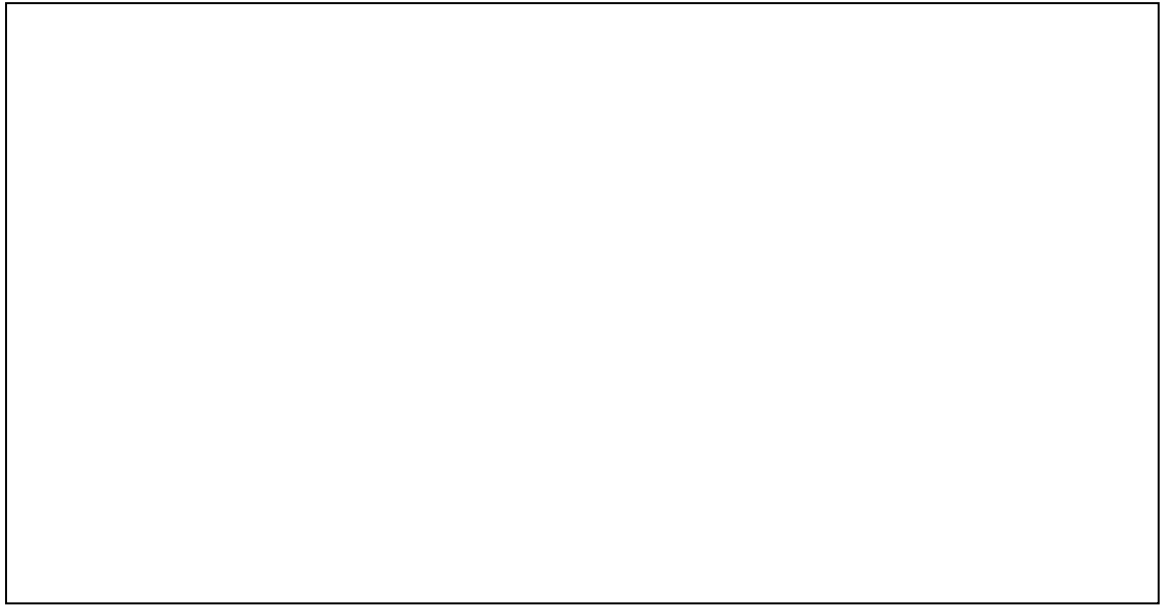
活動	總結及家課講解「我的不合理想法」
時間	15 分鐘
理念	組員了解想法非理性後，他們便要開始了解自己想法非理性的地方及改變自己的舊想法。
目的	1. 了解組員認為自己非理性想法的不合理的地方。 2. 強化組員改變舊想法的動機。
程序	1. 總結工作員觀察及讚賞各組員的表現。 2. 介紹家課「我的不合理想法」。 3. 提醒組員完成家課後，可獲得禮物，加強完成家課的動機。 4. 致送最佳表現，送給最認識 A-B-C 概念的組員。
物資	「我的不合理想法」工作紙、小禮物

工作員注意事項：

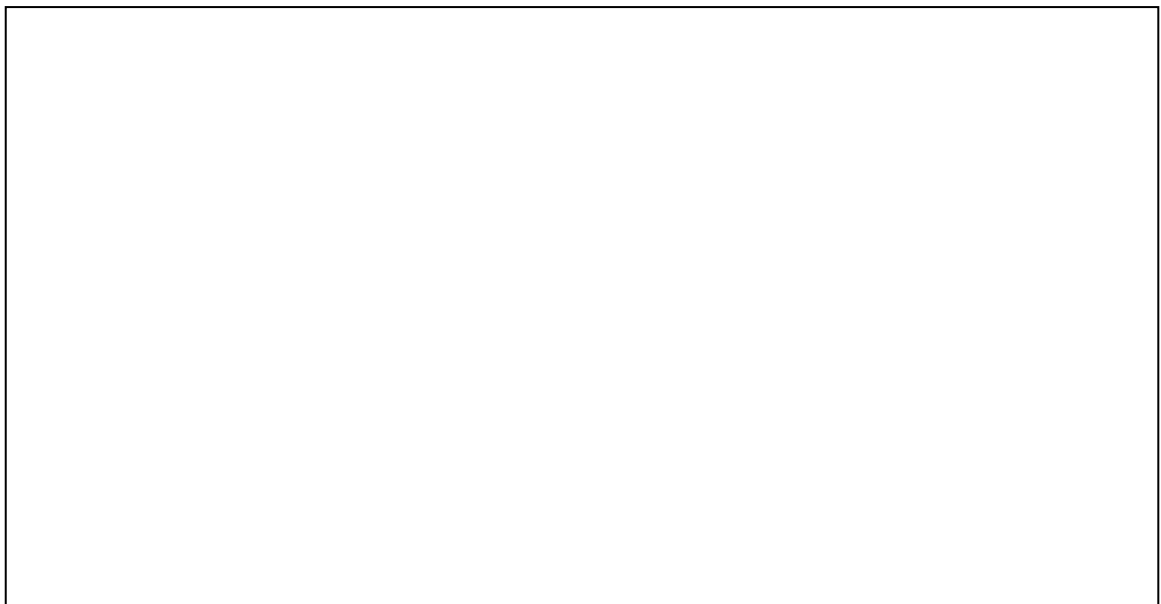
1. 在組員挑選非理性想法中，工作員可細心觀察組員每次的選擇，因為組員曾經挑選過的非理性想法也是他們的想法。
2. 在「我的非理性想法」活動中，工作員如果不能將擁有同一個非理性想法的組員編成一組，可將擁有相近或曾挑選過此想法的組員編成一組。

行為及情緒反應紙

(C) ♣ 行為反應



(C) ♥ 感受



## 提示紙

- 為何你會這樣做？
- 有甚麼目的？
- 你期望別人有甚麼反應？
- 為何你有這個感受？
- 在甚麼情況下，你會有這個想法？

## 介紹想法不合理紙

一概而論：將一件單一、偶爾發生的事情視為同類事件的結論。

例子：同學唔借支筆俾我，佢一定唔鍾意我。

非黑即白：兩極化分類。看事情的成敗、好壞是極端的，並沒有中性的評估。


例子：媽咪打電話俾我，一定係 check 我，佢一定唔信我。

誇大與低估：過份高估或貶低事件的重要性或嚴重性。

例子：功課睇落去咁難，我一定唔識做啦！

我濫左呢啲貼士，我測驗一定識晒！

## 「我的影響」工作紙

(B)  想法

1. 這個想法對你與**別人相處**有多大的有負面影響度？(1 表示十分少的影響，10 表示十分大的影響)  
1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

有什麼影響？

2. 這個想法對你的**心情**有多大的有負面影響度？(1 表示十分少的影響，10 表示十分大的影響)  
1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

有什麼影響？

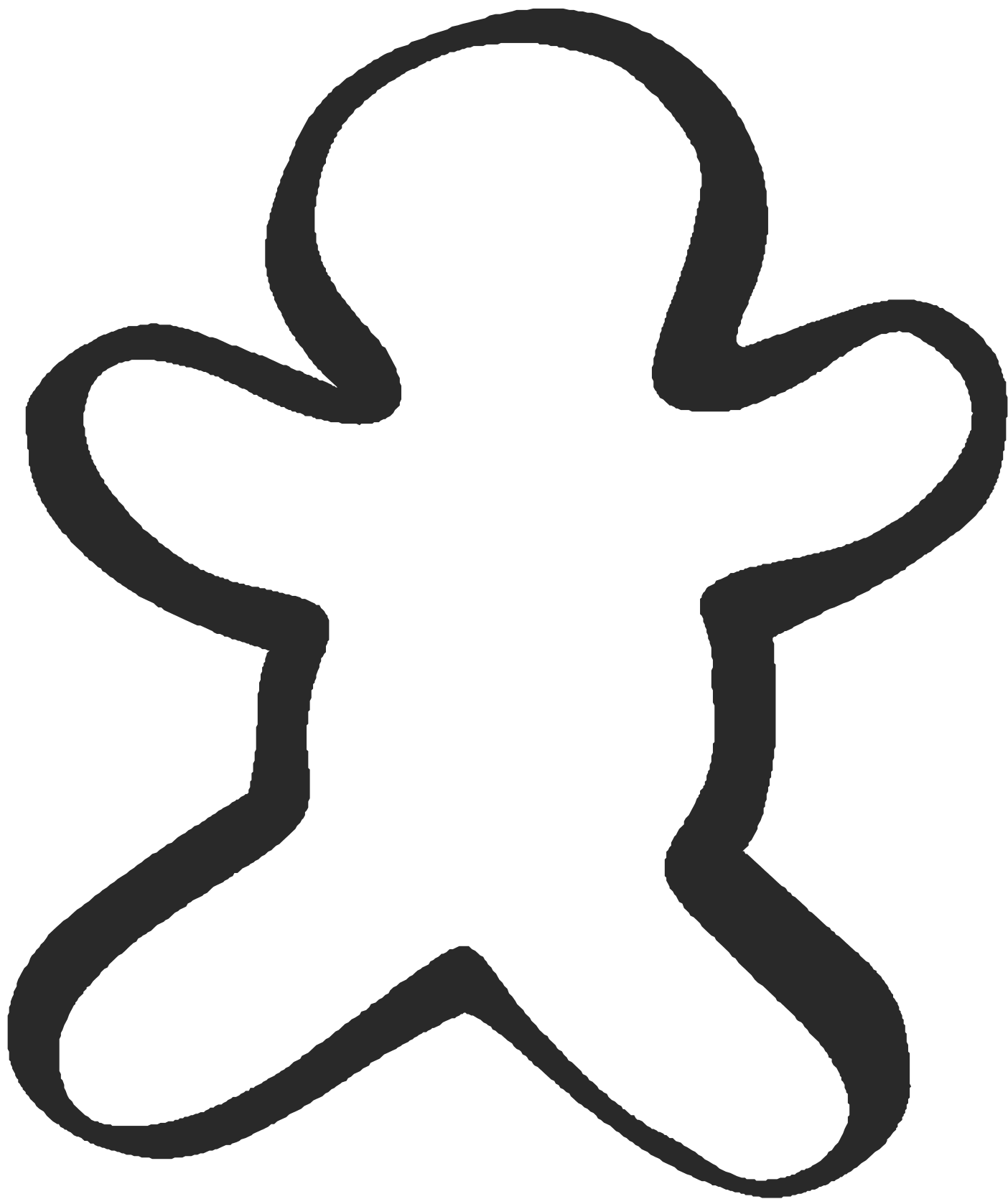
3. 你想得到的結果？

4. 你願意改變這個想法嗎？(1 表示非常不願意，10 表示非常願意)

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

為什麼

人形紙





# 「我的不合理想法」

(B) ♠ 想法

1. 請指出 (B) ♠ 想法不合理的地方是：
- 一概而論： \_\_\_\_\_
- 非黑即白： \_\_\_\_\_
- 誇大與低估： \_\_\_\_\_

2. 有甚麼新的行為和感受可達到理想結果？

