

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

攻擊型受害者小組

節數：第八節

主題：我的「合情合理新想法」

目標：1. 拆解組員非理性想法。

2. 建構及實踐合情合理新想法、行為及情緒反應。

活動	家課分享 —— 「我的新行為」
時間	10 分鐘
理念	在組員實踐工作員給予的行為練習後，組員會有一個新的經驗。透過這個新的經驗，組員會拉闊對自我的認識及事件的歸因。
目的	1. 了解組員認為自己非理性想法的不合情理的地方。 2. 透過新的經驗改變組員的非理性想法。
程序	1. 組員分享家課的內容：「我的新行為」。 分享重點： <ul style="list-style-type: none">• 組員想法不合情理的地方• 在行為練習中的經驗，包括嘗試經驗後的體會及遇到的困難
	2. 工作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。
物資	「我的新行為」工作紙、小禮物、後備家課

活動	「人生交叉點」
時間	50 分鐘
理念	透過組員與組員之間的對質 (confrontation)，及運用組員以合情合理的角度拆解非理性想法 (Beck, 1995)，以拉闊組員的思考領域，建立一個理性的想法。
目的	1. 拆解組員的非理性想法。 2. 建構合情合理新想法、行為及情緒反應。
程序	1. 工作員以在小組中最常出現的非理性想法 (家課中的事件) 作為討論內容，討論想法不合情理的地方。 2. 工作員把房間分為兩邊 (一邊為合情合理組，另一邊為不合情合理組)。 3. 組員根據事件中的想法，選擇認為想法是合情合理或不合情合理，然後在那一邊坐下。 4. 兩組分別以合情合理的角度拆解非理性想法及對方的論點。 5. 當小組組員辯論時，工作員需要積極聆聽有關非理性想法及行為，組織從組員的對話，抽取一些值得辯論的地方，然後總結及重塑 (summarizing and reframing)，讓組員討論不合情合理的論點。 6. 經過激烈的討論後，工作員總結整個辯論比賽的論點。

物資	記錄紙 (請參考操攻型攻擊者小組 第七節)
----	-----------------------

活動	「新想法、新行為、新感受」
時間	20 分鐘
理念	當組員的非理性想法被拆解後，組員要建構一個新的理性想法 (rational belief)，讓他們以一個全新及多角度的想法去了解事情。
目的	1. 建構合情合理新想法、行為及情緒反應。
程序	1. 工作員派發「新想法、新行為、新感受」工作紙給組員填寫。 2. 工作員把組員分成兩組 (相同想法的組員為一組)，組員透過互相討論及行為練習，嘗試建構一個新的理性想法。
物資	「新想法、新行為、新感受」工作紙 (堂課 1.1)

活動	總結及家課講解「新想法、新行為、新感受」
時間	10 分鐘
理念	在建構一個新的理性想法後，組員需實踐新想法、行為及情緒反應，並應用在日常生活內。
目的	1. 實踐合情合理新想法、行為及情緒反應。
程序	2. 總結工作員觀察及讚賞各組員的表現。 3. 介紹家課「新想法、新行為、新感受」，並將工作員預備的理性想法貼紙貼在組員的家課上。 4. 提醒組員完成家課後，可獲得禮物，加強完成家課的動機。 5. 致送最佳表現，送給最積極參與及投入活動的組員。
物資	「新想法、新行為、新感受」工作紙、理性想法貼紙 (物資 1.1)、禮物

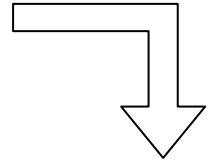
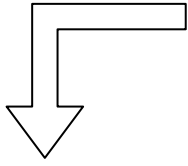
工作員注意事項：

1. 在建構一個新的理性想法時，工作員不宜將理性想法給予組員，組員的理性想法必須經過組員自己思考才能令組員了解及實踐新想法。

「理性想法」

1. 我可以自己愛自己，表達自己嘅意願，選擇自己鍾意嘅生活。	2. 做壞事的人要受到公平及適當的懲罰。
3. 當事情不如自己所想，我可以努力改善。當不能改變，也可以接受現實。	4. 我可以控制同改變自己嘅想法、行為和感受！
5. 有危就有機，勇敢面對，反而會創出新天地。	6. 逃避困難只會增加困擾。主動迎接挑戰同解決問題先有有意義嘅生活。
7. 我要學會自己處理事情，對自己的決定負責，適當地參考別人的意見。	8. 我可以用合情理的方法證明自己的能力，並欣賞自己的努力。
9. 我可以從過去嘅經驗中學習，但過去唔一定決定咗未來。	10. 世事多變亦充滿可能性，體驗過人生的甜酸苦辣，會令我的人生更精彩。
11. 認真投入會令我係過程中得到滿足感。	12. 我可以關心別人，但唔需要完全承受別人嘅困擾情緒，令自己不安。

我的舊想法：



不合情的地方：
(不重視自己和其他人感受)



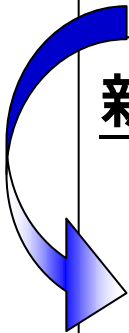
不合理的地方：
(沒有證據及其他可能性)



我的新想法：

新行為：

新感受：



第八節小組家課

「新想法、新行為、新感受」

請在這星期內實行合情合理的新想法及行為，並記錄有關的事件和行為。

