

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

操控型攻擊者親子平行小組

節數：第三節

形式：小組將先以親子形式進行，後再分為家長組及子女組

目標：1. 讓組員留意親子溝通模式

2. 協助家長辨識各類型的思想陷阱，並了解思想陷阱如何影響親子關係

3. 評估子女達到目的的方法及成效

4. 協助子女反思他們的行為所來的風險和負面影響

親子活動

活動	最常說的「五句話」
時間	25 分鐘
目的	協助家長及子女留意及反思親子溝通時的對話 初步評估親子之溝通模式及家長之管教方法
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 派發「五句話」工作紙予組員，家長及子女各自填寫2. 邀請親子之間互相分享，協助組員了解雙方的話是否於出現於相同情景及是否相應配合 例如：家長最常說的是「唔好再打機」，子女最常說的是「得啦得啦！」/「俾我玩多五分鐘！」以回應家長的話；而親子相處的情景為處理子女打遊戲機的時候3. 工作人員可從親子之分享中觀察並評估家長較重視子女哪一方面之情況，如五句話中大多圍繞於學業成績/表現方面，便了解到該家長於管教方面時的重點，而這些觀察有助工作人員就後期節之「拉闊規條尺」活動作初步評估；另工作人員可觀察家長就管教「操控型攻擊者」子女的方法，如：「如果你考到一百分，你想要甚麼我都買給你！」，便可了解到家長是用利誘方式令子女達到其要求4. 邀請組員於大組作親子分享 分享重點：<ul style="list-style-type: none">• 你在哪些情景最常說這五句話？• 當你說這些話時，有否留意對方的感受和反應？對方的反應會否影響你

	<p>繼續說這些話的動機？</p> <ul style="list-style-type: none"> • 你於親子相處時經常說的話，是否對方最常聽到的話？ • 當你常常聽到對方說相同的話，你的回應是甚麼？你有否了解對方為甚麼要經常說這些話？ <p>5. 總結及帶出訊息： 親子可多留意與對方溝通時經常說的話，因從對話中可得知更多對方對自己的期望，並可反思這種表達方法能否有效地令對方了解自己想帶出的訊息</p>
物資	「五句話」工作紙 (物資 3.1)

家長組

活動	家課分享
時間	10 分鐘
目的	強化組員對「身心思維」概念的運用及掌握 協助組員留意在管教子女時出現的即時想法
程序	<p>1. 邀請組員分享家課，並檢視組員於在家課紙上填寫的「想法」、「情緒」、「行為」、「身體反應」是否正確及相關（由於「身心思維」概念較為抽象及當中內容容易混淆不清）</p> <p>分享重點：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 引導組員回想當時的情景及回顧腦海中即時出現的想法 ● 可使用量化技巧 (Scaling Question) 協助組員分享，(例如：如果 10 分是滿分，你的不滿是多少分？)，及引導組員選擇較為貼切的情緒字詞（例如：不開心/ 傷心/憤怒/不滿哪種情緒字詞較為配合你的感受？) <p>2. 總結及帶出重點： 組員於日常生活嘗試運用「身心思維」概念分析其想法、行為、情緒及身體反應，這有助避免出現負面想法及所帶來的負面影響。工作人員透過組員的分享，檢視「操控型攻擊者」家長於管教子女時的即時想法(例如：成績不好將來一定沒有前途!)，有助日後拆解思想陷阱及拉闊規條尺</p>
物資	「我的壓力煲」工作紙 (物資 1.1)、顏色筆、後備家課、原子筆

活動	十大「思想陷阱」
時間	25 分鐘
目的	協助組員辨識各類型的「思想陷阱」 讓組員反思跌入「思想陷阱」所帶來的負面影響
程序	<p>1. 講解思想模式的形成、「思想陷阱」概念及兩者的關係</p> <p>思想模式的形成：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 基於個人的成長經歷（家庭環境、社交生活、社會風氣等） ● 多年累積而建立 <p>「思想陷阱」概念：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 偏差的思想反應 ● 在面對壓力時，從個人價值觀及規條中即時引發的自動化想法 ● 容易被我們忽略的感受及低估其嚴重性 ● 跌入時會引致負面的行為、情緒及各種身體反應 <p>思想模式及「思想陷阱」的關係： 當面對某些情景時，會不自覺地出現某些想法，只反映了部份事實，從而下了某些判斷，便跌入了「思想陷阱」，並引致負面的情緒、身體及行為反應</p> <p>2. 講解活動規則及於白板上貼有 10 張字句牌 (物資 3. 2)，並向組員派發 10 張「思想陷阱」類型解釋咭 (物資 3. 3)</p> <p>3. 讓組員互相討論並進行配對；將解釋字句咭貼於相對應的「思想陷阱」類型咭旁邊；工作人員需因應組員不同的學習能力，鼓勵組員多作嘗試及提供協助</p> <p>4. 應用組員家課的真實例子，引導組員反思跌入「思想陷阱」的負面影響</p> <p>「操控型攻擊者」家長跌入了「思想陷阱」的例子： 管教子女時，家長會出現「子女成績不好他們將來一定沒有前途！」的想法，這是跌入了「非黑即白」的「思想陷阱」；負面影響包括出現頭痛、心跳加速等身體反應並大聲責罵子女，以致引起親子衝突</p> <p>5. 總結及帶出重點： 透過活動讓組員初步辨識各類型的「思想陷阱」，並讓組員反思跌入「思想陷阱」所帶來的負面影響，鼓勵組員避免跌入「思想陷阱」</p>
物資	「思想陷阱」字句牌 (物資 3. 2)、「思想陷阱」類型解釋咭 (物資 3. 3)

活動	我的「思想陷阱」
時間	20 分鐘
目的	引導組員探尋及辨識自己常跌入的「思想陷阱」 提升組員作出改變的動機，為拆解「思想陷阱」作準備
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發「思想陷阱類型」工作紙(物資 3.4)，邀請組員將填寫跌入不同「思想陷阱」的頻率(5分代表經常，4分代表通常，3分代表間中，2分代表很少，1分代表從不) 2. 邀請組員分享最常跌入之「思想陷阱」及相關情景/經歷 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> • 甚麼情景/經歷令你覺得跌入了這些「思想陷阱」？ • 當你跌入了「思想陷阱」時，你出現了哪些情緒及身體反應？ • 跌入這些「思想陷阱」如何影響你的身心健康、與子女的親子關係？ 3. 總結及帶出重點： 從活動中引導組員辨識其經常跌入的「思想陷阱」類型及相關情景，及所引致的負面影響(特別是親子關係上)，提升組員作出改變的動機，為拆解「思想陷阱」作好準備
物資	「思想陷阱的類型」工作紙(物資 3.4)

活動	總結及家課講解—「思想陷阱個案練習」
時間	10 分鐘
目的	鞏固本節內容
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結「思想陷阱」的類型及跌入「思想陷阱」所帶來的負面影響，鼓勵組員避免跌入「思想陷阱」 2. 派發及講解「思想陷阱個案練習」家課紙(物資 3.5) 家課內容： 組員嘗試於例子旁邊填寫正確的思想陷阱的名稱，而組員可根據家課紙中列出的十大「思想陷阱」來填寫答案 3. 邀請組員分享參與是節小組的感受及得著
物資	「思想陷阱個案練習」家課紙(物資 3.5)

子女組

活動	家課分享 – 「等價交換」
時間	10 分鐘
目的	讓組員明白到正面行為會帶來滿足感和得到別人的認同及支持
程序	<ol style="list-style-type: none"> 邀請組員分享家課 – 「等價交換」 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> 用了甚麼方法得到「著數」 使用負面方法/途徑得到甚麼後果 有甚麼其他正面方法/途徑可以得到同樣的「著數」 總結及帶出重點： 協助「操控型攻擊者」組員反思負面行為以得到「著數」的後果，鼓勵組員嘗試運用正面途徑以得到相同的「著數」，得到滿足感之外，亦得到別人及社會的認同及支持 讚賞完成家課及主動分享的組員，並給予獎品以示鼓勵
物資	獎品、後備家課

活動	「我是小記者」
時間	10 分鐘
目的	評估組員使用甚麼方法以達到目的，而當中是否使用欺凌/違規行為
程序	<ol style="list-style-type: none"> 向組員派發一張咭紙，紙上寫有他們覺得重要的「著數」 講解活動程序： 每個組員同時扮演「記者」以及「名星」來互相訪問，並於「名人訪問」工作紙上填寫得到該「著數」的方法及提供答案之組員名字 鼓勵組員積極回答其他組員的提問 派發小禮物予收集最多不同方法的組員 邀請組員分享 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> 哪些是方法以得到「著數」是你之前沒有想過/用過 甚麼原因是你之前沒有想過/用過這些方法以得到「著數」 總結及帶出重點： 「操控型攻擊者」會不以為然地合理化以欺凌行為以獲得「著數」，因此透過活動可讓組員反思以非欺凌/違規行為亦能達到相同目的；並能讓工作人員評估組員為會使用甚麼方法以達到目的，並當中是否使用欺凌/違規行為 讚賞投入活動的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	「我是小記者」工作紙（物資 3.6）、小禮物、星星貼紙

活動	「成效指數表」
時間	15 分鐘
目的	讓組員評估自己獲得「著數」的不同方法的成效，並反思其慣常做法所帶來的負面後果 檢視組員會否冷靜地計算各種攻擊行為的風險及評估後果

程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請組員在「成效指數表」上寫出自己想要的著數，並選擇三種自己認為最適合的方法，並填上預期使用這些方法得到著數的有效程度：按不同的指數，貼上不同的貼紙 紅色貼紙：想過這個方法的指數(貼紙越多，表示想過次數越多)；綠色貼紙：使用這個方法的指數(貼紙越多，表示使用次數越多)；星星貼紙：有關方法的成效 2. 邀請組員分享 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> • 哪些是最有效的方法以得到「著數」 • 哪些是最常用的方法以得到「著數」 • 哪些是常想過但不常用的方法以得到「著數」 • 你如何評價你經常使用的方法，它們有什麼好處及壞處? • 你有否考慮這些方法所帶來的負面後果? 3. 總結及帶出重點： 「操控型攻擊者」常低估欺凌/違規行為帶來的負面後果，透過此活動讓工作人員檢視組員會否冷靜地計算各種攻擊行為的風險及評估後果，並協助組員反思其慣常做法所帶來的負面後果，提升組員作出改變的動機 4. 讚賞投入活動及主動分享的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	成效指數表 (物資 3.7)、顏色貼紙、筆

活動	我的情緒事件簿
時間	15 分鐘
目的	<p>增加組員對自己情緒的了解</p> <p>讓組員了解不同的想法會帶來不一樣的情緒，讓組員對「想法」的重要性有初步認識</p>
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發情緒咭及「我的事件簿」工作紙，請組員於工作紙上填寫引起該情緒的事件 2. 邀請組員分享一件寫在工作紙上的事件，讓其他組員猜想該事件引起哪種情緒，並以情緒咭表達 3. 派發小禮物於猜中答案的組員，並邀請組員作出分享 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> • 甚麼原因令你認為該事件引起這種情緒 • 為甚麼同一事件，不同的人可能引起不同情緒 4. 總結及帶出重點： 在同一事件中，不同的人會產生不一樣想法，從而帶來不同的情緒，初步引導組員思考「想法」的重要性，及「想法」如何影響組員的「行為」和「情緒」

	5. 讚賞投入活動及主動分享的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	情緒咭 (物資 3.8)、「我的事件簿」工作紙 (物資 3.9)，小禮物，星星貼紙

活動	總結及家課講解 – 「想法記錄表」
時間	10 分鐘
目的	總結本節內容 引導組員思考「想法」的重要性，及「想法」如何影響到組員的「行為」和「情緒」
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結小組內容及組員表現，讚賞組員於本節內的正面表現 2. 派發及講解家課「想法記錄表」 家課內容： 邀請組員紀錄一件成功及挫敗的事，及其個人想法、行為及情緒；從而於引導組員思考「想法」的重要性，及「想法」如何影響組員的「行為」和「情緒」 3. 提醒組員完成家課後，可獲得獎品，加強完成家課的動機 4. 致送「最佳表現」及「最佳進步獎」的獎品
物資	「想法記錄表」家課紙 (物資 3.10)、獎品

「五句話…」

與子女相處時，自己常常說的 5 句說話

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

「五句話…」

與父母相處時，自己常常說的 5 句說話

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

「思想陷阱」類型卡

非黑即白	貶低成功經驗
大難臨頭	過度類推
妄下判斷	左思右想
感情用事	怨天尤人
攬晒上身	打沉自己

思想陷阱類型解釋

類型	解釋
1. 非黑即白	即「絕對化」思想；事情只有一個絕對的結果，不可能存在其他可能性。對事情的看法只有是或不是，錯與對，中間沒有灰色地帶。
2. 貶低成功經驗	把成功的經驗歸因於別人身上，認為這只是僥倖，或沒有什麼了不起，並忽視是自己的努力所至。
3. 大難臨頭	把事情的嚴重程度擴大，推至「災難化」的地步。
4. 過度類推	根據一件無關的小事，就對整個事件甚至無關的事件下結論。
5. 妄下判斷	在沒有甚麼理據下，把事情的結果推斷為負面。
6. 左思右想	面對事情不斷重覆思考，而思考內容是互相矛盾，不能果斷，猶豫不決。
7. 感情用事	以心情作判斷或結論，心情壞的時候覺得甚麼事情都有問題，因而忽略客觀事實。
8. 怨天尤人	忽略或推卸自己責任，凡事歸咎他人或埋怨上天。
9. 攬晒上身	即「個人化」思想；每當出現問題時，往往把責任歸咎於自己身上，並認為是自己的錯。
10. 打沉自己	不斷向自己說負面的說話，以致意志消沉。

思想陷阱類型

於每個思想陷阱填上分數，以代表其跌入該陷阱之頻率。(5分代表經常，4分代表通常，3分代表間中，2分代表很少，1分代表從不)

類型	解釋	頻率
1. 非黑即白	即「絕對化」思想；事情只有一個絕對的結果，不可能存在其他可能性。對事情的看法只有是或不是，錯與對，中間沒有灰色地帶。	
2. 妄下判斷	把成功的經驗歸因於別人身上，認為這只是僥倖，或沒有什麼了不起，並忽視是自己的努力所至。	
3. 怨天尤人	把事情的嚴重程度擴大，推至「災難化」的地步。	
4. 過度類推	根據一件無關的小事，就對整個事件甚至無關的事件下結論。	
5. 感情用事	在沒有甚麼理據下，把事情的結果推斷為負面。	
6. 貶低成功經驗	面對事情不斷重覆思考，而思考內容是互相矛盾，不能果斷，猶豫不決。	
7. 大難臨頭	以心情作判斷或結論，心情壞的時候覺得甚麼事情都有問題，因而忽略客觀事實。	
8. 左思右想	忽略或推卸自己責任，凡事歸咎他人或埋怨上天。	
9. 攬晒上身	即「個人化」思想；每當出現問題時，往往把責任歸咎於自己身上，並認為是自己的錯。	
10. 打沉自己	不斷向自己說負面的說話，以致意志消沉。	

「思想陷阱個案練習」

「陳太接到學校來電，講述兒子阿強在校連群結黨，搶去同學的手提電話。」

1. 非黑即白	2. 妄下判斷	3. 怨天尤人	4. 過度類推	5. 感情用事
6. 貶低成功經驗	7. 大難臨頭	8. 左思右想	9. 攬晒上身	10. 打沉自己

回應一：

陳太盛怒下大罵兒子：「你怎麼攞的！你一定是加入了黑社會！你一定已經變了不良少年。整天只會做傷天害理的事。」

回應二：

陳太自言自語地說：「都是我不好，如果我多點留在家中照顧及督導兒子，他就不會學壞。唉…都是我不好。」

回應三：

陳太不停地想：「怎麼辦呢？阿強現在犯了校規，今年可能會留級，到時怎麼辦？如果他因此而放棄學業，真的慘了…」

回應四：

陳太立刻告訴丈夫：「我們今後一定要看緊阿強，禁止他玩樂，讀書是最重要的，讀書不成將來就沒有前途…」

回應五：

陳太立刻想：「這世界真不公平，「人生仔，我生仔」，我的兒子偏偏這麼不聽話，常常要我擔心和勞氣。」

回應六：

陳太在盤算：「怎麼辦呢？放學回家要不要責罵他呢？還是由學校處理就可以？責罵他又怕他不高興，不責罵他又擔心他會繼續學壞下去，怎樣是好？」

回應七：

老師表示阿強的表現有所改善，讚賞陳太教導兒子有方。她口裏向老師道謝，另一方面心裏卻對自己說：「阿強操行時好時壞，下次可能會再犯錯，我有甚麼了不起。」

回應八：

陳太正想上班，聽了來電後心情極壞，便立刻跑回房去，放下手袋，致電回公司請假，等阿強回家後責備他，發洩不滿。

回應九：

陳太立刻想：「這個兒子沒有用了！好的事情不學，壞的事情就全部學到足，做其他事一定也不行。」

回應十：

陳太立刻想：「做母親來說，我都算最失敗，最無用的一個。」

「思想陷阱個案練習」(範例)

「陳太接到學校來電，講述兒子阿強在校連群結黨，搶去同學的手提電話。」

回應一：

陳太盛怒下大罵兒子：「你怎麼攞的！你一定是加入了黑社會！你一定已經變了不良少年。整天只會做傷天害理的事。」

妄下判斷

回應二：

陳太自言自語地說：「都是我不好，如果我多點留在家中照顧及督導兒子，他就不會學壞。唉…都是我不好。」

攬曬上身

回應三：

陳太不停地想：「怎麼辦呢？阿強現在犯了校規，今年可能會留級，到時怎麼辦？如果他因此而放棄學業，真的慘了…」

大難臨頭

回應四：

陳太立刻告訴丈夫：「我們今後一定要看緊阿強，禁止他玩樂，讀書是最重要的，讀書不成將來就沒有前途…」

非黑即白

回應五：

陳太立刻想：「這世界真不公平，「人生仔，我生仔」，我的兒子偏偏這麼不聽話，常常要我擔心和勞氣。」

怨天尤人

回應六：

陳太在盤算：「怎麼辦呢？放學回家要不要責罵他呢？還是由學校處理就可以？責罵他又怕他不高興，不責罵他又擔心他會繼續學壞下去，怎樣是好？」

左思右想

回應七：

老師表示阿強的表現有所改善，讚賞陳太教導兒子有方。她口裏向老師道謝，另一方面心裏卻對自己說：「阿強操行時好時壞，下次可能會再犯錯，我有甚麼了不起。」

貶低成功經驗

回應八：

陳太正想上班，聽了來電後心情極壞，便立刻跑回房去，放下手袋，致電回公司請假，等阿強回家後責備他，發洩不滿。

感情用事

回應九：

陳太立刻想：「這個兒子沒有用了！好的事情不學，壞的事情就全部學到足，做其他事一定也不行。」

過度類推

回應十：

陳太立刻想：「做母親來說，我都算最失敗，最無用的一個。」

打沉自己

「我是小記者」




記者： _____

著數： _____

	受訪者姓名	用甚麼方法得到？
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

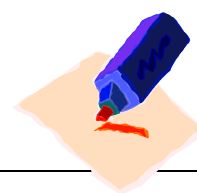
成效指數表

我最想的著數： _____	<u>想過</u> 這方法 的指數	<u>使用</u> 過這方法 的指數	成效指數 
方法一： _____			
方法二： _____			
方法三： _____			

情緒咕

<h1>輕鬆</h1> <p>圖片一</p>	<h1>挫敗感</h1> <p>圖片二</p>
<h1>恐懼</h1> <p>圖片三</p>	<h1>滿足感</h1> <p>圖片四</p>
<h1>內疚</h1> <p>圖片五</p>	<h1>孤單</h1> <p>圖片六</p>
<h1>安全感</h1> <p>圖片七</p>	

「我的事件簿」



	發生甚麼事情， 我會有以下感覺…
挫敗	
輕鬆	
恐懼	
滿足感	
內疚	
孤單	
安全感	

「想法記錄表」

