

# 有教無「戾」－校園欺「零」計畫

## 反應型攻擊者小組

節數：第九節

主題：正面自我表達——「我訊息」

目標：

1. 練習及強化使用處理激動情緒的方法
2. 學習及提升個人社交技巧
3. 學習以「我訊息」正確表達感受及期望，提升自我表達能力。

時間	目的	活動名稱	活動程序	備註
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 加強正面分享氣氛</li> <li>• 檢討使用控制激動情緒的方法。</li> </ul>	家課重溫及講解	1. 由組員分享於【激動情緒工作紙】記錄了的事件； 解說要點： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 分享在過去一星期中，曾使用過幫助自己控制情緒的方法。</li> <li>• 組員可集中分享使用時之過程、困難及其果效。</li> </ul>	後備功課紙 小禮物
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 學習及提升個人社交技巧</li> <li>• 嘗試如何面對拒絕時，仍可適當地作出自我表達</li> </ul>	領袖社交基本法——角色扮演	1. 工作員設定社交練習情境； 2. 組員及工作員扮演有關情境中留意組員以下表現： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 有打招呼(如早晨)</li> <li>• 運用善意目光</li> <li>• 保持適當距離</li> <li>• 說話溫和、速度適中</li> <li>• 說話用語恰當</li> <li>• 當被工作員及其他組員挑釁時，仍會保持冷靜及禮貌。</li> </ul> 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 你期望其他人與你溝通時，他們的語氣、態度、說話速度及距離是怎樣的？</li> <li>• 日常你與同學溝通時是怎樣的現況。</li> <li>• 怎樣可以令別人更易了解你想表達的事？</li> <li>• 自己平常與人相處時，會否忘記了一些基本的社交要求及期望？自己又為什麼會忘記了這樣基本的社交要求，當中會否出現了想法陷阱？</li> </ul>	情境提示紙
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 明白「我訊息」的功用及重要性。</li> </ul>	【我訊息】	1. 先由工作員簡單講解「我訊息」定義及結構； 2. 以不同處境例子講解「我訊息」的回	「我訊息」提示卡 禮物

時間	目的	活動名稱	活動程序	備註
	<ul style="list-style-type: none"> <li>學習使用「我訊息」的基本原則和技巧。</li> <li>增加個人控制情緒及使用「我訊息」的練習機會。</li> </ul>		<p>應技巧；</p> <p>3. 把組員分成兩組，按工作人員所提出的處境，組員嘗試以「我訊息」表達出來。</p> <p>處境題目：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>放學時，有同學在眾人前大聲叫你花名。</li> <li>小息時，在小食部看到兩位同學笑著凝望自己，並細聲說話。</li> <li>食飯時，有同學在玩耍時撞倒了我剛買到的飯盒。</li> </ul> <p>4. 過程中，工作人員會扮演處境中故事挑釁組員的角色，鼓勵組員以「我訊息」表達出來，若組員能適當地運用「我訊息」便可獲得小禮物一份；</p> <p>5. 若組員未能以「我訊息」作正面自我表達，並出現負面情緒時，工作人員會立刻派發處理激動情緒提示卡，讓組員先冷靜自己及再作嘗試。</p> <p>6. 比賽完結後，工作人員可對組員使用「我訊息」情況給予評語建議，並繼續鼓勵組員運用「我訊息」作正面自我表達。</p> <p>解說要點：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>總結同學使「我訊息」的經驗</li> <li>分享使用「我訊息」時的困難和感受。</li> </ul>	舒緩情緒提示卡
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>肯定組員是次的表現</li> <li>講解功課內容及完成方法。</li> </ul>	總結及派發功課	<p>1. 總結是節「我訊息」的使用技巧及功用。</p> <p>2. 讚賞及認同組員的表現及嘗試。</p> <p>3. 家課講解——【我訊息使用工作紙】</p> <p>目標：組員需記錄在未來一星期能成功使用「我訊息」的經驗。</p>	小禮物 家課：【我訊息使用工作紙】

#### 工作人員注意事項：

- 在功課分享環節時，組員未必有很多成功控制及處理情緒的經驗，除了是因這星期內未有發生引激動情緒的事件外，更可能是組員未能夠掌握處理激動情緒的方法。因此，工作人員應多接納，並鼓勵組員再度作出嘗試及可在組內討論未能處理的困難。
- 由於在「領袖社交基本法」環節中，已教授了目光、距離、用語、態度等社交技巧，因此在「我訊息」的環節當中，工作人員亦可多留意組員能否做到以上的要求，並多鼓勵嘗試。
- 在【我訊息】實戰篇的角色扮演環節中，組員面對工作人員挑釁的情境時，他們容易再度出現負面情緒反應，而未能好好運用出「我訊息」。這時候，工作人員可使用處理激動情緒提示卡來鼓勵組員控制及平伏個人情緒，並討論當中未能運用「我訊息」的原因，然後才鼓勵組員再作嘗試。

# 「我」訊息提示卡

指引：工作人員講解「我訊息」之定義及結構，按不同處境例子以「我訊息」表達出來。

## 「我」訊息提示卡

1. 以「我」作句子開頭。
2. 正面表達個人感受及期望作開始。
3. 避免指責及埋怨的意思。

我覺得... (感受/緒)

我想... (個人期望)



- 例子
1. 我覺得唔開心，我想被人尊重。
  2. 我而家好嬲，我想行開洗個臉。
  3. 我覺得唔憤氣，我期望可以公平咁處理件事。



指引：工作人員可利用以下情境作角色扮演，工作人員亦可加入一些他們常於校園所發生的事件。

1. 同學拒絕幫你交功課
2. 有同學不小心撞到你
3. 主動要求入組、一齊打波
4. 叫朋友幫你去小食部買嘢食
5. 問同學功課
6. 約朋友一齊食午飯

## 舒緩情緒提示卡

指引：工作員將以下的舒緩情緒提示卡剪開，當組員在進行【我訊息】實戰篇的角色扮演時，可能會因為感到被挑釁而表現得情緒激動。在組員出現激動或負面情緒時，給予他們一張提示卡以鼓勵、舒緩他們情緒或分散個人注意力。

飲水	向窗外大叫
深呼吸	找朋友傾訴
看風景	離開現場
做運動	閉上眼睛
**可預留一些空白的卡，參考及運用組員於第八節時所建議的方法。	

指引：請在這星期內，記錄一次使用「我訊息」時的情況。

A. 發生了的事件

B. 在這次事件中你如何運用了「我訊息」表達自己情緒及期望呢？請記錄下來。

C. 使用「我訊息」後，結果是如何的呢？有什麼的感受？

D. 在使用「我訊息」時，有沒有困難？

我 我 我