

第五章

治療性輔導小組 - 攻擊型受害者

(V) 小組中初期

小組活動：第五節

活動	「情境題 — 如果我是小明...」
時間	50分鐘
理念	當組員認識A-B-C概念後，工作人員運用不同的情境題，讓組員明白在同一事件上，各組員的想法不同，會令他們有不同的行為及情緒反應
目的	<ol style="list-style-type: none">1. 強化組員對A-B-C概念的認識2. 評估組員的非理性想法3. 讓組員了解自己的想法
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 工作人員扮演情境題1中的事件(A)給組員看，並引導組員思考：如果自己是小明，他們會有甚麼行為及情緒反應2. 工作人員派發堂課紙，讓組員寫下他們的行為及情緒反應3. 工作人員根據組員填寫的行為反應（攻擊行為及非攻擊行為），把組員分成兩組4. 工作人員須檢閱組員是否懂得分辨想法、行為及情緒反應，再與組員一起探索他們的非理性想法5. 兩組組員輪流扮演他們的行為及情緒反應，一組進行扮演時，另一組的組員一面觀看，一面猜測組員正在扮演甚麼行為及情緒反應，其後組員分享大家的想法6. 工作人員再在情境題2重覆1-5的步驟
物資	情境題1、2



第五章

治療性輔導小組 - 攻擊型受害者

小組過程及個案闡述

在介紹A-B-C概念後，工作人員運用不同的情境題，讓組員了解自己的想法、行為及情緒反應。由於攻擊型受害者的學習能力較弱，工作人員應多以日常生活的例子作說明，而當中的情境題，亦是組員的親身經歷。其中一個情境題是「小明放學前上洗手間，但返回課室後，卻發現自己的抽屜及書包都裝滿了垃圾，如果你是小明，你會...」（事件），不少組員都會感到「不開心」、「生氣」、「無奈」（情緒反應），有些會「打人」發洩，有些則會「倒了垃圾後，再告訴老師」（行為反應）。當中阿健的想法是認為世界很不公平，為何他人非要「整蠱」他不可（想法），所以他一定要報仇，會去打那些欺負他的同學（行為反應）。在活動進行時，工作人員會派發印有「12種非理性想法」的貼紙給組員，組員可挑選最能代表自己想法的，當中不少組員都會選擇「我必須要一個我重視的人去愛我、陪我和稱讚我」、「一定要嚴厲處罰做壞事和欺負別人的人」及「人人都要顯示自己是有能力的，否則會被別人看不起，自己也變得沒有價值」的想法。

工作人員分析

評估組員的情緒反應、行為反應、與人相處及過去被欺凌的經驗後，工作人員開始介紹A-B-C概念給組員認識，以協助組員辨識 (Detect) 自己的非理性想法。不少攻擊型受害者容易將自己的行為反應當作是自己的想法，因此工作人員要逐一了解每一位組員學習A-B-C概念的情況。在第五節中，工作人員須結集第一節至第四節的組員評估，以探索組員的非理性想法。在小組的討論中，組員察覺他們的想法會影響他們的行為及情緒反應，因此，他們可以選擇其他的想法以令他們的行為及情緒反應變得正面。

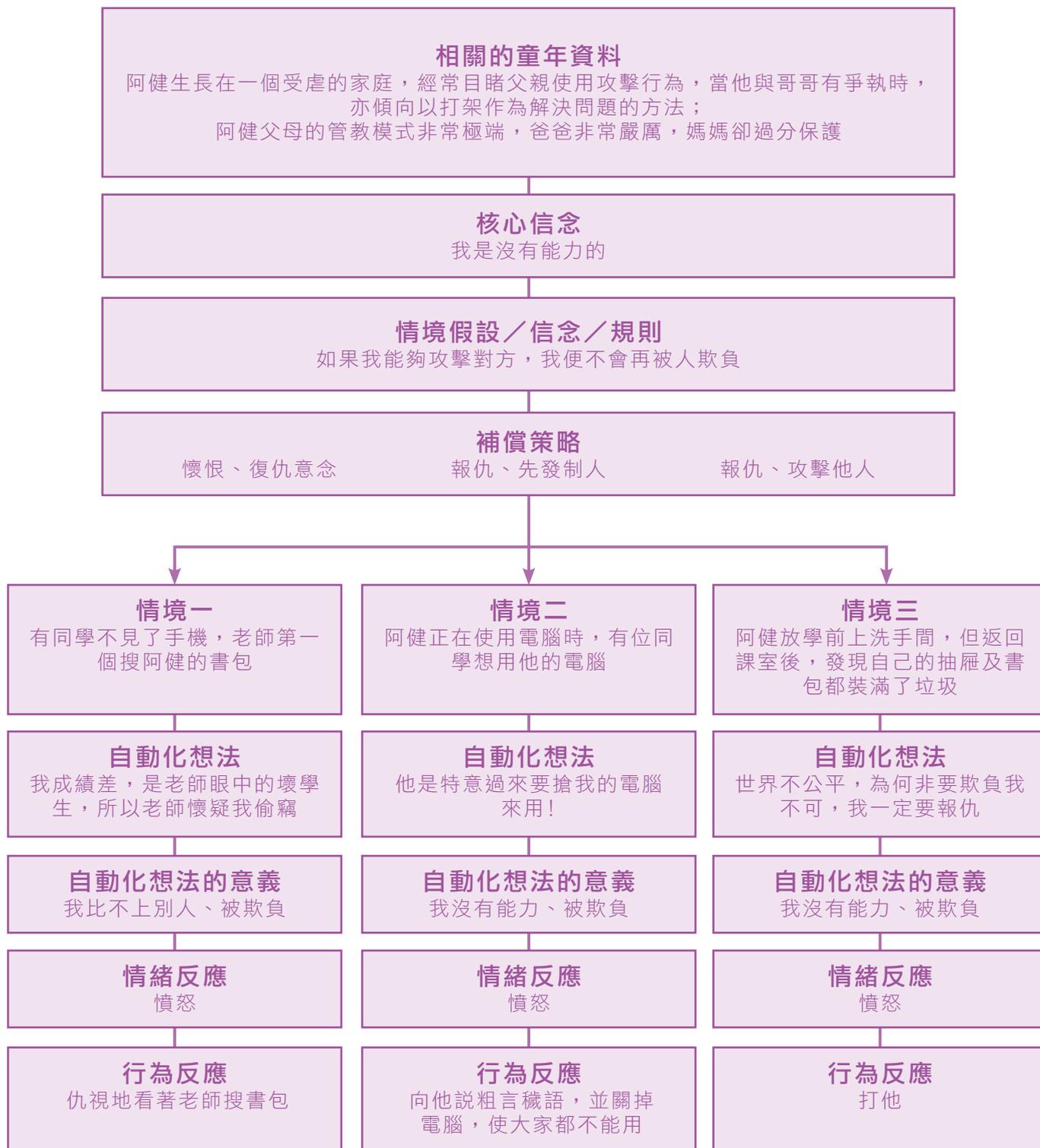
在活動中，阿健察覺到自己的認知有扭曲，經常過度類推 (Overgeneralization)，認為周遭的環境及人都「不公平」地對待他，所以當阿健有這個想法時，他便會感到憤怒，同時使用攻擊行為作回應。因此，在挑選「12種非理性想法」貼紙時，阿健選擇了「一定要嚴厲處罰做壞事和欺負別人的人」及「人人都要顯示自己是有能力的，否則會被別人看不起，自己也變得沒有價值」的想法，這兩個想法正好反映了阿健十分重視公平的價值觀，若別人欺負他，他會用以暴易暴及報仇去解決問題，希望不會被同輩排擠及看不起，他心中亦充滿憤怒及焦慮。

第五章 治療性輔導小組 - 攻擊型受害者

姓名：阿健

年齡：15歲

個案背景：易怒、焦慮、與同學的關係很差



認知概念化圖表—阿健 (Beck, 1995)



第五章

治療性輔導小組 - 攻擊型受害者

第五章

治療性輔導小組 - 攻擊型受害者

小組活動：第六節

(詳情請參閱教學光碟，攻擊型受害者 - 4. 小組中初期 及 7. 馮麗姝博士解說)

活動	「我的影響」
時間	20分鐘
理念	Ellis和Bernard(2006)指出，青少年往往會視負面行為及情緒反應為習慣，所以工作人員必須讓組員了解非理性想法所帶來的負面影響，讓組員明白「習慣」是可以改變的
目的	<ol style="list-style-type: none">1. 強化組員改變想法的動機2. 讓組員了解非理性想法所帶來的負面影響
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 工作人員派發從上一節家課中挑選的三個非理性想法貼紙給組員，組員再挑選自己最常有的非理性想法2. 工作人員派發「我的影響」工作紙給組員填寫（根據圖示，預先貼上白色貼紙）3. 工作人員根據組員的非理性想法，將組員分成兩組4. 人形紙上的人代表組員，組員把「我的影響」工作紙中，「影響心情」的白色貼紙，貼在人形紙的心上；「影響與人相處」的白色貼紙，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6. 請其他組員分享：如果那位組員在未來半年、一年及兩年仍擁有此非理性想法的話，那位組員將來會變成怎樣7. 組員分享自己改變想法的動機
物資	「我的影響」工作紙、人形紙

第五章

治療性輔導小組 - 攻擊型受害者

小組過程及個案闡述

當組員鞏固自己的非理性想法後，工作員介紹非理性想法中不合理的部分（「不合理的非理性想法」活動）：「一概而論」、「非黑即白」及「誇大與低估」，讓組員能辨別 (Discriminate) 非理性想法中不合理的部分，以強化組員改變的動機。阿健在小組中發現：自己原先的想法是「一定要嚴厲處罰做壞事和欺負別人的人」，其實還有其他令人改過自新的方法（非黑即白），不一定要透過以暴易暴的方法去報仇和解決問題；而且誇大了別人需接受的懲罰，又誇大自己處罰別人的權力（誇大與低估）是不公平的。不少組員從活動中明白到自己的想法其實是不合理的，可有其他思考的角度，因而拉闊了他們思考的領域。

當介紹了非理性想法中不合理的部分，組員更容易掌握自己的非理性想法帶來的負面影響。組員們發現「一定要嚴厲處罰做壞事和欺負別人的人」這想法，對他們的心情有著負面的影響，會令他們很煩惱，容易生氣，亦會破壞他們與同學間的關係，容易與人有衝突及爭執。工作員接著運用時間投射意象法 (Time Projection Imagery)，協助組員反思：假如非理性想法維持不變，這對自己的將來會造成怎樣的影響。阿健起初堅持非理性想法對他與別人相處不會構成很大的影響，因為他堅信自己的非理性想法能幫助他報仇和討回公道。當其他組員回饋非理性想法對他們將來的影響時，阿健開始意識到非理性想法帶給他極大的壓力，令他不能專心讀書，影響學業及自己將來的前途，他開始看到報仇對自己的傷害更多。

工作員分析

在拆解組員非理性想法時，工作員先協助組員辨別 (Discriminate) 非理性想法中不合理的部分，好讓組員明瞭這想法其實是不合理的。在活動過程中，組員能互相學習及了解自己的思想陷阱，令組員把概念轉移，應用在日常生活之中。好像阿健在活動中，他開始了解自己的想法原來有些不合理，從而增加其改變的動機。因此，在「我的影響」活動中，小組容易營造壓力，組員們的交談和分享，容易引起其他組員作出反思，從而了解非理性想法對自己的影響。

為了強化組員改變的動機，工作員按組員共有的非理性想法分組，讓組員更容易理解自己和其他人就相同事件的不同看法，並以人形紙為組員將非理性想法的負面影響更形象化 (Visualize) 地呈現出來。在活動中，工作員能評估組員改變的動機。阿健起初認為非理性想法對自己與他人相處並沒有負面的影響，這正好反映阿健的非理性想法十分牢固，認知十分扭曲，他尚未改變自己的非理性想法，所以工作員要多協助阿健拆解其非理性想法。此外，工作員要了解及評估組員不想改變的原因：是出於恐懼心理，或是出於認知扭曲呢？個案中的阿健認為「做錯事一定要嚴厲處罰」，所以就算處理手法會破壞他與別人相處的關係，他仍會堅持這想法是對的。工作員可在拆解非理性想法的活動中，與阿健討論這個想法。而在運用時間投射意象法時，工作員可了解組員增加改變動機的成因，例如是為自己的前途著想，還是避免家人擔心自己，以鞏固組員改變的動機。