

第五章 治療性輔導小組 - 攻擊型受害者

(VI) 小組中後期

小組活動：第七節

(詳情請參閱教學光碟，攻擊型受害者 - 5. 小組中後期 及 7. 馮麗姝博士解說)

活動	「合情合理辯論比賽」
時間	60分鐘
理念	在學習「合情合理」新想法後，組員以角色扮演(Beck, 1995)，嘗試代入不同的角色，用不同的角度去理解同一事件，以拉闊組員的思考領域，嘗試建立理性的想法
目的	學習及嘗試拆解組員的非理性想法
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員根據小組組員的非理性想法，挑選與組員的非理性想法有關的物資（例如：影片、新聞等）作為辯論題目，增加他們辯論的興趣 2. 工作人員提出辯題：片中主角是否合情合理？ 3. 工作人員把組員分成兩組進行比賽，分別是「不合情不合理組」及「合情合理組」，每組有兩位組員代表「情」及兩位組員代表「理」提出不同論點 4. 辯論比賽的程序： <ul style="list-style-type: none"> • 組員用一分鐘決定組員間的分工及用五分鐘預備論點，並透過擲毫決定發言次序 • 每組需輪流提出或回應別人的論點 • 辯論時間共十分鐘 5. 當小組組員辯論時，工作人員須積極聆聽有關非理性想法的論點，並透過總結及重塑的技巧(Summarizing and Reframing)，讓組員討論非理性想法中「不合情不合理」或「合情合理」的論點 6. 經過激烈的討論後，各組員可表達自己個人的意見，最後，工作人員總結整個辯論比賽的論點
物資	有關物資、記錄紙

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

在分辨 (Discriminate) 非理性想法後，工作人員協助組員拆解 (Debate) 他們的非理性想法。由於在第六節的時候，組員已認識了自己的非理性想法中不合理的部分，所以在拆解非理性想法時，工作人員必須介紹及讓組員理解甚麼是理性想法。在小組討論的過程中，工作人員以「合情合理」的概念讓組員持客觀的態度，想法要「合理」，有客觀證據及其他可能性；組員要「合情」，重視自己及其他人的感受。及後，工作人員運用辯論比賽、角色扮演，協助拆解組員的非理性想法。

在「合情合理辯論比賽」中，工作人員根據小組組員的非理性想法，挑選了卡通片「死亡筆記」（第二集）主角奇拿的片段，而奇拿的想法與小組組員的非理性想法（一定嚴厲懲罰做壞事及欺負別人的人）相近，所以，這節活動以奇拿的想法作為辯論題目。在辯論的過程中，工作人員必須帶領組員一起討論論點，否則組員很容易偏離了辯題。而阿健在過程中，表達了其非理性想法中不合理的部分，包括他認為欺凌者犯錯必須要嚴厲處罰他，例如趕他出校，這樣才會令自己得到安全及對自己公平。工作人員此時須運用其他組員或另一組組員的論點去駁斥阿健，讓他明白人人都會犯錯，要客觀了解欺凌者所犯的錯事，尋求一些客觀的標準，如老師公平地根據欺凌者所犯的錯誤，給予一個適當的懲罰，這才是「合情合理」，而非透過自己的角度及能力去判斷，並以攻擊行為懲罰欺凌者。

工作人員分析

在辯論活動中，工作人員必須對組員的非理性想法十分掌握，同時要積極聆聽組員所分享的扭曲想法，透過組員的互動，改變其非理性想法。阿健所表達的論點，正好反映了攻擊型受害者非常渴望得到公平及安全的環境，他認為現時的學校制度並不能建立一個和諧的校園，老師及周遭的同學是不可信的（想法），感受上不安全（情緒反應），因此阿健選擇以自己的方法，用以暴易暴的方法去保護自己（行為反應），所以他在小組前測的問卷調查數據中顯示了：他不信任老師及學校。他的認知層面是：只有「嚴厲處罰」欺凌者，甚至趕他們出校，阿健才會感到安全。這單一的觀點 (Tunneling) 使他更感焦慮。當期望安全，但這期望卻得不到滿足時，阿健對世界及學校感到憤怒。有見及此，工作人員在辯論過程中，必須協助組員重建對學校的信任，再燃起他們對學校的希望，與他們一起尋找正面的例子 (Exceptional Experience)，讓他們了解到學校內有校長、主任和老師執行校規，他們會根據客觀的證據處罰違規的學生，組員不需要依靠自己的方法去保護自己。如他們以攻擊行為「嚴厲處罰」欺凌他的人時，他們也可能要負上責任和接受嚴重的後果（也被「嚴厲處罰」）。工作人員擴闊組員之認知架構觀點 (Perception Alternatives)，以增加他們看事物的客觀性，從而拆解他們舊有、具破壞性的觀點；建立起新的、有建設性的想法。

第五章

治療性輔導小組 - 攻擊型受害者

小組活動：第八節

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	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的經驗，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

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

辯論非理性想法後，組員須以「合情合理」的角度去分辨自己的非理性想法中不合情不合理的地方。阿健了解到自己「要求所有做壞事的人，都要接受嚴厲處罰」是不合情的角度，沒有理會做壞事的人的感受，同時，他認為自己「沒有理會到事情的嚴重性，便要嚴厲處罰他人」這做法，是不合理的角度。工作員可根據組員所填寫的「我的新行為」家課紙，檢視每一位組員是否都能掌握「合情合理」的角度，他們的想法有否改變。

此外，工作員須根據每位組員的個案作出評估，從而設計及運用行為練習 (Behavioral Assignment)，以改變組員的非理性想法。工作員設計了「與同學衝突時，用合情合理的方法去表達給對方知道他犯錯的地方，並欣賞自己的勇氣和努力」的行為練習給阿健，阿健嘗試於接著的一星期內實行。阿健於這個星期中，嘗試實行這個行為練習，當他與同學打籃球時（事件），他冷靜地向對方表示他們犯規，過程中沒有攻擊對方，他在實行行為練習後感到很興奮（情緒反應），他發現根據自己的想法表達自己，有利他與別人溝通，減少與人衝突（行為反應）。阿健的成功經驗，是由於他的想法改變了，他認為「我可以冷靜地表達自己」，因此，他選擇不攻擊別人及勇於表達自己的想法。這個成功的經驗，讓他產生更多的自我提示，於日後和別人相處中，能鞏固及實行這個新想法。

行為練習營造了一個成功的經驗給阿健，讓他更容易建立一個新想法、新行為、新感受。在拆解的過程裡，阿健從行為練習中獲得新的經驗，拉闊了他對自我的認識及事件的歸因，建構一個新的理性想法 (Effective Rational Belief)：「做壞事的人，要受到公平及適當的懲罰」，他會先冷靜自己的情緒，用「合情合理」方法解決，令自己不再容易動怒，減少與別人發生衝突 (New Sets of Feelings and Behaviors)。

工作員分析

在辯論非理性想法的過程中，不少組員像阿健一樣，會駁斥對方的論點，而在辯論比賽後，他仍然堅持自己的非理性想法，這代表組員的防衛機制 (Defense Mechanism) 啟動了，而工作員或其他組員所舉出的論點，正好拉闊組員的思考角度，所以，「我的新行為」家課紙，正好讓組員反思自己非理性想法中不合情不合理的地方，鞏固辯論的論點。若工作員發現組員的想法仍未改變，可於第八節活動中，繼續拆解組員的非理性想法。此外，工作員可用刻度問題 (Scaling Questions) 量度舊想法及新想法對組員心情的影響，以評估組員的改變。

從阿健的家課紙中，可看到他的認知開始有改變，能洞悉自己非理性想法中不合情不合理的地方。在行為方面，他亦勇於嘗試行為練習，可見他有改變的動機，當中成功的經驗，更強化了阿健改變的決心，令他建立新想法、新行為、新感受。因此，在設計新行為時，工作員須仔細說明新行為在甚麼情況下實踐和怎樣實踐；行為練習必須是可達到的、具體及不複雜的，否則組員容易放棄行為練習。而當組員實行了行為練習後，工作員宜於小組內讓組員分享其成功經驗，以提升其他組員實行行為練習的動機，也可以藉此拉闊其他組員看事情的角度，營造成功感及滿足感給實行行為練習的組員。