

第五章 治療性輔導小組 - 攻擊型受害者

(VII) 小組後期

小組活動：第九節

(詳情請參閱教學光碟，攻擊型受害者 - 6. 小組後期 及 7. 馮麗姝博士解說)

活動	「我訊息」
時間	30分鐘
理念	由於攻擊型受害者面對困難時，只有很少解決問題的方法(Guerra & Slaby, 1989)，回應時較情緒化和沒有深思熟慮(Rudolph & Heller, 1997)，所以組員透過學習「我訊息」的自表技巧，改善組員與他人相處的技巧，從而提升組員的自信心及面對困難的能力
目的	<ol style="list-style-type: none">1. 認識及學習運用「我訊息」的自表技巧2. 提升組員面對困難的能力
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 工作員介紹及講解「我訊息」：「我 + 我的感受 + 我的期望」2. 工作員設計四個情境攤位，讓組員學習運用「我訊息」的自表技巧3. 工作員將組員分成兩組，四位組員為攤位負責人，另外四位組員為參加者4. 參加者依照指示紙中的情境，運用「我訊息」表達自己的感受及期望；攤位負責人則依照指示紙扮演角色，同時待參加者表達後，給予參加者評分5. 當參加者完成四個攤位遊戲後，組員將角色對調，重覆攤位遊戲的過程6. 完成後，組員先分享運用「我訊息」時的困難及感受，接著由組員或工作員挑選最佳運用「我訊息」的組員，最後致送小禮物作為鼓勵
物資	介紹「我訊息」紙、指示紙、評分紙、小禮物



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

組員在建構理性想法後，工作員便開始進行行為訓練，學習「我訊息」的自表技巧。工作員介紹及講解「我訊息」：「我 + 我的感受 + 我的期望」，讓組員學習與人相處的技巧。及後，組員學習運用「我訊息」的自表技巧，工作員設計情境攤位，讓組員嘗試以「我訊息」回應。阿健練習的情境題發生在課室裡，有一位同學用橡皮擲向阿健，並取笑他。阿健起初回應時，情緒激動，沒有冷靜地表達自己的感受。工作員於此時必須協助組員明白運用「我訊息」時需要改善的地方，例如要保持冷靜，以「我」字作開首表達出自己的感受及期望。

在學習「我訊息」後，組員需於這個星期在日常生活中，嘗試運用「我訊息」的自表技巧，並在第十節的小組分享運用「我訊息」的經驗。有些組員能成功運用「我訊息」，就好像阿麗在這個星期內曾經與同學發生爭執，她當時運用了「我訊息」作回應：「我覺得很不開心，我希望你可以與我平心靜氣地討論。」她發現對方比平常容易接納她的意見，理解她的感受。不少成功運用「我訊息」的同學，他們表達出：當他們能夠表達自己的意見時，他們的心情已舒暢了不少，不再感到抑鬱煩躁。不過，有些組員在運用「我訊息」時會遇到困難，好像阿健，他會擔心當他用「我訊息」表達時，對方未必理會自己，此時，工作員要讓組員了解運用「我訊息」時也會遇到困難，評估組員嘗試失敗的原因，鼓勵組員再嘗試。

工作員分析

當組員的認知架構得到重整後，工作員便協助組員進行行為訓練。由於攻擊型受害者面對困難時，只有很少解決問題的方法 (Guerra & Slaby, 1989)，他們在回應時較情緒化和沒有深思熟慮 (Rudolph & Heller, 1997)，所以組員透過學習「我訊息」的自表技巧，改善與人相處的技巧，以提升組員的自信心及面對困難的能力。組員在小組練習時所應用的情境題，是根據組員曾分享的事件而設計，以便更貼近組員在現實生活中遇到的情況。在練習的過程中，工作員須留意組員是否正確運用了「我訊息」的自表技巧，若組員經過練習，在運用「我訊息」的成功機會便會提高。若組員在運用「我訊息」時遇到困難，工作員須要評估組員嘗試失敗的原因，如果是因為組員的想法尚未改變，工作員便須再拆解組員的非理性想法；如果組員在運用時有恐懼的感受和失敗的經驗，工作員須要先協助組員處理其情緒，然後鼓勵他再作嘗試。

第五章 治療性輔導小組 - 攻擊型受害者

小組活動：第十節

活動	「拉闊提醒你」
時間	15分鐘
理念	透過重溫在小組中學習過的知識，鞏固組員的正面經驗，預防組員於小組完結後再次出現非理性想法及攻擊行為；此外，工作員按照組員的想法，填寫一張提醒咭給組員，若組員日後重現非理性想法及攻擊行為時，便以此作為鼓勵及提醒
目的	1. 預防組員舊有的非理性想法於日後重現(Relapse Prevention) 2. 強化及鞏固組員的理性想法
程序	1. 工作員以獎勵的形式，重溫在小組中學習過的知識，讓組員了解自己日後再面對非理性想法時，可如何應付 2. 工作員介紹及派發「拉闊提醒咭」，提醒組員將提醒咭放在當眼的位置，如錢包等，作為鼓勵及提醒
物資	拉闊提醒咭

小組過程及個案闡述

小組結束前，工作員再次鞏固組員在小組內學到的東西，並將成功歸於組員的努力。工作員協助組員溫故知新，檢視自己正面的轉變。阿健表示：當他有了理性想法後，他變得「合情合理」，懂得以「我訊息」來表達自己的喜怒哀樂。在小組活動的過程中，阿健覺得對自我的認識多了，勇於與人分享自己的事，令自己不再孤單，自己更可以了解不同同學的意見。以前的他，在被同學欺凌時，他只懂得以牙還牙，不理後果，現在自己的想法拉闊了，可以用不同的角度去了解事件，又懂得用不同方法解決問題。為了預防組員於小組完結後再次出現非理性想法及攻擊行為，工作員會按照組員的想法，填寫一張提醒咭給組員，若組員日後重現非理性想法及攻擊行為時，可用此咭作自我鼓勵及提醒，讓他們成為「自己的治療師」。

工作員分析

在小組的最後階段，工作員幫助組員預備結束小組活動，透過鞏固組員在小組所學的知識及成功經驗，讓他們獲得正面的經驗，以面對將來的困難，加強持續改善的信心，燃點他們對將來的希望。工作員亦可提醒組員將來可能會再遇到被欺凌的事件，但只要記起在小組內所學過的知識，不斷練習及實踐新的理性想法，便可勇敢面對和解決困難，所以，提醒咭是用來預防組員舊有的非理性想法於日後重現。而個案中的阿健，他參加小組後，拉闊了自己的思考方法，提升了自己的自尊感，減少了焦慮感及憤怒情緒，減少使用攻擊行為，也增加了面對困難的能力及解難方法。