

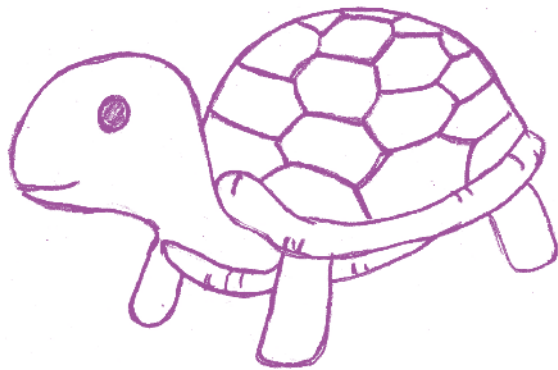
第六章 治療性輔導小組 - 退縮型受害者

(IV) 小組初期

小組活動：第二節

(詳情請參閱教學光碟，退縮型受害者 - 2. 小組初期 及 3. 馮麗姝博士解說)

活動	「動物測心理」
時間	20分鐘
理念	被動和退縮的組員往往未能主動表達自己的意見，更難於披露自己的性格和喜好。透過動物心理測驗，讓組員揀選動物圖片，描述與自己最相似的動物性格特質，代替直接講出自己的性格特質。若有組員未能以動物來形容自己的性格時，工作員可把印有不同性格形容詞的大紙貼在牆上，供組員作參考
目的	促進組員對自我的認識
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 工作員簡介自我認識對作為領袖的重要性，並引入「動物測心理」的環節2. 組員從動物圖片中選擇與自己性格相似的動物3. 組員選定動物後，簡單分享自己所選動物和自己相似的原因；工作員須注意組員是否以負面詞彙來形容自己，若出現此情況時，工作員須立刻提醒組員要挑選正面的部分作自我介紹。需要時，工作員可提供一些正面的形容詞給組員參考，協助他們表達自己
物資	動物圖片



第六章

治療性輔導小組 - 退縮型受害者

小組過程及個案闡述

為了促進組員對自我的認識，工作員透過「動物測心理」，讓組員揀選動物圖片，以表達及描述自己與那種動物的性格特質相似，增加組員之間的互相認識和互動。組員都細心選擇與自己性格相似的動物，並分享所選動物和自己相似的原因。工作員須細心觀察組員揀選動物圖片的過程，有些組員會發現工作員所提供的動物圖片中，未能找到哪種動物適合形容自己的性格，此時，工作員可邀請組員選擇自己心中與自己性格特質相似的動物來形容自己。由於大部分組員不擅於表達自己的需要，工作員的細心觀察，可促進工作員與組員信任的關係，令組員感到被尊重。

在過程中，組員都能夠選擇與自己性格相似的動物，當中大部分組員都選擇了烏龜或老鼠來代表自己，而阿敏也選擇了烏龜代表自己。起初，當工作員問阿敏與烏龜相似的地方時，阿敏不大願意回答，或者她不知道怎樣去表達，經過工作員再三鼓勵後，阿敏表達出烏龜的龜殼可以用來保護自己，增加自己的安全感。阿敏表達後，其他組員也嘗試表達自己，加強了小組的互動氣氛，所以，當工作員邀請阿敏分享時，她從容地表達自己像老鼠，因為自己遇到困難時，她多數會以逃避的方式去面對。當組員分享後，工作員須多讚賞勇於表達的組員，讓他們感到被肯定，以鼓勵組員在小組中多作分享。

工作員分析

相比攻擊型受害者，退縮型受害者需要較長的時間作適應，才能參與小組活動和表達自己在學校被欺凌的情況。因此，在活動設計上，工作員要配合組員的情況，不宜太急進去拆解組員的想法，以免增加他們參加小組的焦慮感。由於退縮型受害者對參加小組仍感到不自然及陌生，所以，小組在初期的活動中，工作員設計的活動有較多鼓勵組員分享及欣賞自己的元素，強調組員的獨特性，協助組員找出自己正面的素質。

在情緒方面，為了減低組員自我表露時的焦慮感，工作員會透過動物心理測驗，讓組員揀選動物圖片形容自己，代替直接講出自己的性格特質。不少組員都能選擇與自己性格特質相似的動物，當中大部分組員都選擇了烏龜或老鼠代表自己，阿敏選擇了烏龜代表自己，正好反映了阿敏的自我評價，一般人對烏龜的印象是行動緩慢或膽小，但阿敏選擇了烏龜是因為龜殼可以用來保護自己，增加自己的安全感，從以上表達，可看出阿敏內心充滿焦慮，對外在的事物感到害怕，有強烈保護自己的意識。這與阿敏前測數據所顯示的相同。阿敏的焦慮／抑鬱指數甚高，而又經常覺得自己被朋輩欺凌。另一位組員阿心，她認為老鼠較像自己，因為她聯想到當她有困難時，可以像老鼠一樣急速逃走，不讓人發現，可看出阿心的內心亦充滿焦慮、擔心，她經常以逃避的方式解決問題。透過動物圖片，工作員可了解組員常有的情緒及行為反應，也可了解他們與別人溝通的模式。

第六章

治療性輔導小組 - 退縮型受害者

小組活動：第三節

活動	「各有不同」
時間	20分鐘
理念	退縮型受害者多會把外在事件所產生的問題都歸咎於自己身上，透過模擬的處境，讓組員察覺自己的歸因思想模式
目的	<ol style="list-style-type: none">1. 以模擬的處境來探索組員的想法及行為反應2. 讓組員識別內化(Internalized)及外化(Externalized)歸因模式 (Attribution)會直接帶出不同的行動
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 組員分成兩小組，每次由工作員提出一個處境及回應2. 兩組組員分別討論自己及其他人在面對該處境時會出現的想法和反應，然後各自在記錄紙上寫下自己的答案3. 能分辨出內化及外化歸因思想模式的組員，可得獎品乙份4. 工作員帶出歸因思想模式與行為反應的關係，讓組員知道思想模式與行為取向有著緊密的關係
物資	「各有不同」處境工作紙、「各有不同」記錄紙



第六章 治療性輔導小組 - 退縮型受害者

小組過程及個案闡述

在了解組員的情緒及行為反應後，組員開始學習識別自己內化 (Internalized) 及外化 (Externalized) 的歸因模式 (Attribution)。工作員介紹內化及外化的歸因模式，以模擬處境讓組員學習分辨歸因思想模式。大部分組員都能夠分辨模擬處境中的歸因模式，阿敏在其中一個處境「你暗裡知道，全班同學約好在考試後一同出外遊玩，但你卻沒有被邀請」中，表示自己經常都有內化歸因的思想模式，認為一定是受到同學排斥，所以不被邀請，而這個情況也不可能改變。這個內化歸因的想法出現後，令阿敏的行為變得退縮，如不再表達自己、不敢與朋輩玩耍，令自己變得孤單。

及後，阿敏分享了一次她在學校被欺凌的事件，小息時，她協助同學到小食部買東西吃，當她替同學買完食物後，對方沒有還錢給她，她認為對方不還錢是因為他們覺得她膽小，所以故意欺負她，而當時她認為所有不幸的事情都是由自己造成的（攻擊自我的歸因想法）。在這個活動中，阿敏開始發現自己有內化歸因的傾向，這傾向令她不敢向同學取回金錢（逃避行為），每當與人有衝突時，「是自己造成」的歸因想法令她感到無助和焦慮，強化逃避行為的惡性循環便出現了。

工作員分析

組員在學習內化及外化的歸因模式時，模擬處境可根據組員敘述過的事件來設計並作出回應，讓組員能有效地分辨內化及外化的歸因模式，而當中不少組員都發現自己有內化歸因的傾向。好像阿敏在模擬處境中，她的認知架構反映她會認為自己一定是受到同學排斥，自己不受歡迎，所以不被邀請。她把事件詮釋為同學排斥她，一定是自己不好、不可愛，所以她不被邀請都是自己造成的。在阿敏分享的事件中，阿敏再一次把事件歸因於自己造成，可看出阿敏已習慣將事情內化歸因，常有一力承擔 (Personalization) 的認知扭曲，所以在往後的節數中，工作員須協助組員拉闊他們的思考領域，增加不同的思考角度。退縮型受害者與攻擊型受害者不同，阿敏不會以攻擊行為來應付同學的欺凌，她內化歸因的傾向，可見於小組前問卷調查，數據顯示她的「攻擊行為」指數只有2分，「反應型攻擊」指數亦只有2分。

由於小組仍處於活動初期的階段，組員的分享部分會每節增加，分享的內容亦逐漸深入，工作員須以無條件的接納 (Unconditional Positive Regard)、不批判 (Non-judgmental) 的態度來對待每位組員，對負面歸因思想模式帶給他們的不安與創傷表示明白與感同身受。