

第六章 治療性輔導小組 - 退縮型受害者

(V) 小組中初期

小組活動：第四節

活動	「真相全接觸」
時間	45分鐘
理念	事件、看法、情緒和行為反應，這四個層次的關係是引用了認知行為治療法中的A-B-C概念。藉著播放實務手冊中的短片，組員可從模擬情境中，觀察當事人所遇到的事件經過，他們不同的情緒及行為反應，從而說出當事人背後的想法和信念。透過以上活動，讓組員將抽象的理論變成具體例子，增強組員的投入感
目的	1. 道出「真相全接觸」四個步驟，有系統地講解認知結構、對外在訊息的接收和處理的過程 2. 讓組員容易掌握認知行為治療法的特點
程序	1. 工作人員講解「真相全接觸四步驟」： <ul style="list-style-type: none">• 事件 ◆ 鑽石代表事件經過 (Event)• 看法 ♣ 梅花代表個人看法 (Belief)• 情緒 ♥ 紅心代表感受情緒 (Emotion)• 行為 ♠ 葵扇代表事件的結果或反應 (Behavioral Response) 2. 播放短片「薯片爭奪戰」 3. 組員分組，以「真相全接觸四步驟」來分析片中角色的事件、想法、情緒及行為影響 4. 記錄後，組員分組匯報 解說要點： <ul style="list-style-type: none">• 相同的事件，不同人會有很多不同的想法• 想法與行動的因果關係：想法是直接影響情緒及行為反應的，最終產生出行動帶來的結果
物資	撲克牌、「四步驟」提示紙



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

在介紹A-B-C概念後，工作員運用情境題，讓組員了解自己的想法、行為及情緒反應。事件是「上英文課時，老師把同學分成小組進行專題研習，你會…」，不少組員認為「自己並不受人歡迎，與其他同學是不同世界的人」、「同學一定不想與我一組、鄙視我」（想法），所以他們會感到失望、悲傷、不知所措（情緒），因此會逃避分組，等待老師為自己安排（行為）。

阿敏與其他組員一樣，認為全班同學都不喜歡自己（想法），她表達自己在小學及中學的成長階段只有很少朋友，她不敢與身邊的同學傾訴，因為她恐怕（情緒）跟不上同學談天的內容，而她亦發現自己很少與人溝通，溝通時也不敢正視別人，每天的小息及午膳時間都是單獨一人度過（行為）。

工作員分析

學習了內化及外化的歸因模式後，工作員開始介紹A-B-C概念，以協助組員辨識 (Detect) 自己的非理性想法。大部分組員都能掌握事件、想法、情緒及行為反應的關係，但有時組員會對「行為反應」及「想法」兩者混淆不清，例如：組員會誤將「想喊」的行為視作想法，所以，工作員須協助組員辨識行為和想法，也深入地探索行為背後的想法。

在活動中，工作員發現阿敏開始表達自己的想法。在認知方面，她認為自己不夠好（非理性想法），所以沒有人喜歡自己，也沒有人和自己談天。她這個想法由小學開始已經建構，由於她性格較被動，很少主動結交朋友，而且她認為自己外表不討好，學業及課外活動表現平庸，加上父母很少給予肯定及稱讚，所以她便否定自己的自我價值（非理性、負面想法），以致她不敢再與人溝通，經常獨來獨往（行為）。

第六章 治療性輔導小組 - 退縮型受害者

小組活動：第五節

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

活動	「錯覺圖考眼光」
時間	15分鐘
理念	由於小組組員的思考特性較為單一，因此，小組其中一個目標是拉闊他們的思考模式，讓他們能夠建立多角度的想法，透過錯覺圖考眼光的環節，讓他們明白從同一張圖片中，每人的觀點各有不同，藉此帶出：主觀的想法並不是事實的全部
目的	明白各人會有不同的角度及看法，透過分享，可以激發及拉闊個人的思想領域
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 由工作人員播錯覺圖2. 把組員分成小組，每組輪流說出從圖中所看到的東西，並講解是從哪一角度看出來的3. 從不同的角度找出越多的圖像，得分便越多 解說要點： <ul style="list-style-type: none">• 對外在事物作出評估，取決於從哪一角度來看事物• 個人會因著自己獨特的過往經驗，選取以某一個角度來看事物• 讓組員了解：從多角度看事物不但具理據，同時也具客觀性的好處
物資	電腦、錯覺圖簡報或錯覺圖圖片



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

當組員掌握了自己的思考歸因模式，對自己的非理性想法有著初步的了解，工作員透過「錯覺圖考眼光」的活動，拉闊組員的思考領域，激發組員改變的動機。工作員邀請組員根據自己在小組初期所選擇的動物作活動分享內容，從一種動物中，嘗試以多角度的思考，發掘動物的不同性格特質，藉以讓組員了解自己主觀的想法未必是事實的全部，自己尚有很多不同的性格特質未被發現。阿敏的小組選擇了烏龜作分享內容，工作員協助組員欣賞動物的性格特質，例如：烏龜的龜殼可以保護自己，行動慢可代表他做事可能較專心及細心（正面想法），及後工作員可協助組員發掘自己的優點及價值，阿敏在過程中增加不同的角度去認識自己，因而學會了欣賞其他組員和表達她對人的欣賞，從中再學會欣賞自己。

工作員分析

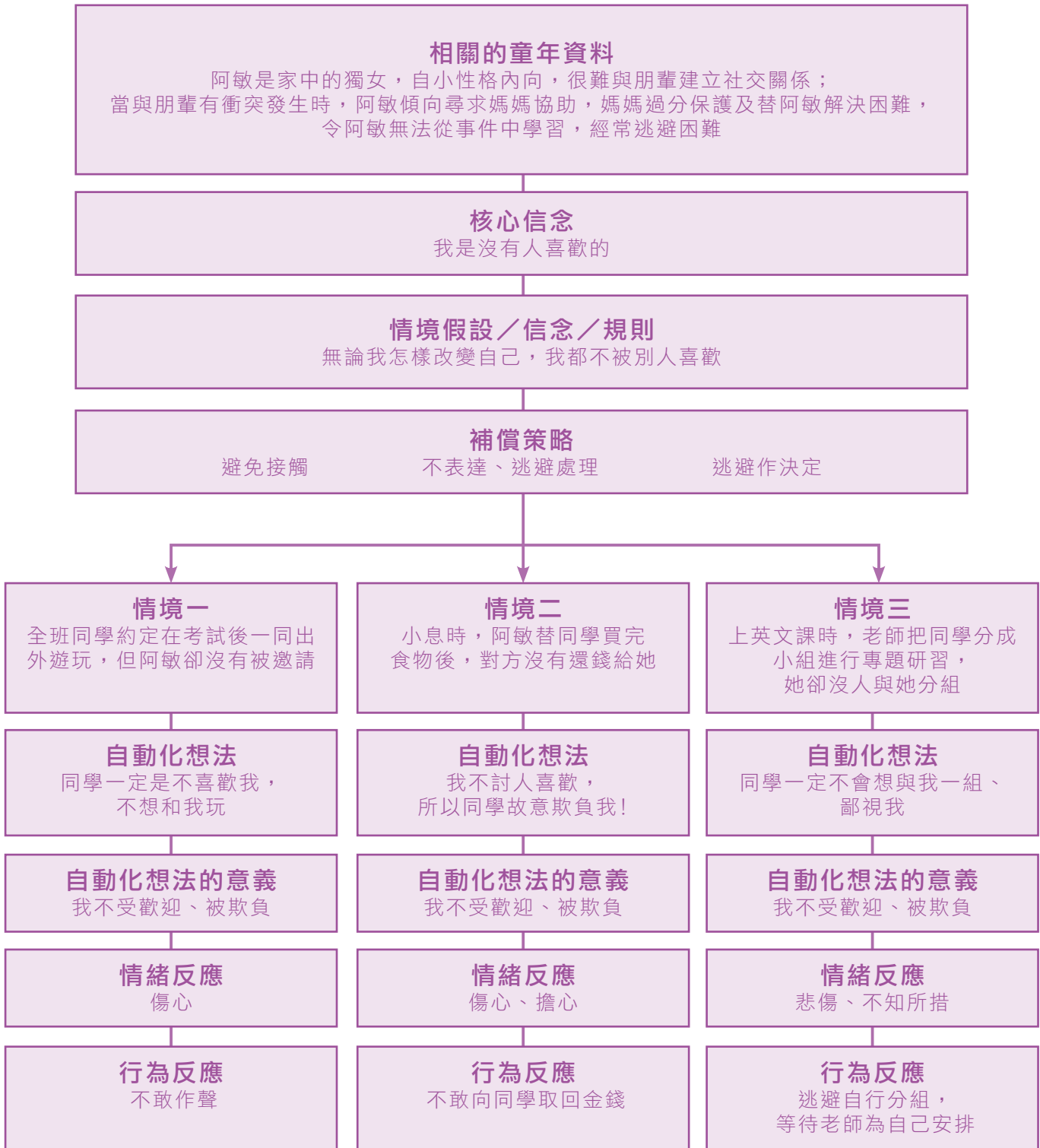
由於小組組員的思考模式及認知架構傾向內化歸因，組員在辨別自己的非理性想法時，了解自己的思考模式後，工作員須向組員呈現可以改變的可能性，給予組員改變的希望，以增加組員改變的動機。透過「錯覺圖考眼光」的活動，組員能經驗自己的觀點未必代表事實的全部，學習從多角度去觀看事物的好處，了解到自己過去的思考模式是可以改變的（放寬想法），可將自己的負面想法變得正面，從而發現自己其實有很多內在資源尚未被發掘。小組的氣氛從以往的沉靜，變得更有生命力和朝氣，雖然起初組員慣用負面的詞語去形容自己（動物），但經過不斷的學習，從不同角度去看事件，阿敏開始對自己增加了自信心，臉上多了笑容（正面情緒），亦勇敢地去表達欣賞阿琪（正面行為）。工作員須仔細觀察組員點滴的改變，予以讚賞，從而強化組員改變的動機。

第六章 治療性輔導小組 - 退縮型受害者

姓名：阿敏

年齡：14歲

個案背景：被動、退縮、缺乏安全感



認知概念化圖表—阿敏 (Beck, 1995)



第六章

治療性輔導小組 - 退縮型受害者

第六章

治療性輔導小組 - 退縮型受害者

小組活動：第六節

活動	「十二種非理性想法」
時間	45分鐘
理念	經過之前數節的小組活動，組員對自己的想法和歸因模式有了基本的了解，本節將更深入地令每位組員分辨出「12種非理性想法」，並仔細地察驗自己存在著哪些非理性想法
目的	<ol style="list-style-type: none">1. 舉例說明「12種非理性想法」2. 讓組員認識及確切地掌握每種非理性想法的特色3. 解構及反駁極端想法
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 工作人員講解Ellis的「12種非理性想法」的內容2. 組員分作AB兩組作角色扮演。由A組組員演繹一種特定非理性信念的角色，讓B組組員猜出是哪一種非理性想法3. 如此類推地看哪方猜中的較多，則有獎品獎勵 解說要點：<ul style="list-style-type: none">• 負責觀察的組員，憑甚麼線索找出非理性的想法?• 扮演的組員當面對其他人的非理性想法和行為，有甚麼感受?• 引導組員分享日常生活的例子
物資	堂課：「12種非理性想法大比拼」工作紙、角色扮演指引



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

組員反思個人的舊有歸因模式及非理性想法後，必須確切地辨識自己的非理性想法。及後，工作人員協助組員辨別(Discriminate)非理性想法對自己與人相處、心情的負面影響。阿敏在小組過程中，她對自己的非理性想法有了基本的了解，並發現自己經常有「人是極度需要被重視的人去愛和讚許」及「逃避困難和責任總比要面對它們好」的非理性想法，這反映阿敏有非黑即白(Dichotomous Thinking)的認知扭曲及經常以拼命地逃避作為補償策略。試用Beck的認知理論來了解阿敏，她認為自己經常都沒有人欣賞、沒有人喜歡自己，是個不受歡迎的人(核心信念)，既然沒有人歡迎自己，就乾脆不用接觸，逃避人際關係上的困難(行為)。在活動中，她發現這想法對自己與人相處造成很大的阻礙，令自己變得被動，很難結交朋友，逃避困難的結果可能會令問題惡化。同時，這個想法令自己變得孤單，沒有自信心，甚至更加抑鬱。當她看到自己的問題時，要改變的動機亦因而增加。

工作人員分析

為了拆解非理性想法，工作人員必須協助組員認識及掌握自己的非理性想法。大部分的組員都能辨識自己有內化歸因的思考模式及認知架構，並挑選了自己最常有的非理性想法。當中，阿敏能確切地辨識自己的非理性想法「人是極度需要被重視的人去愛和讚許」對自己個人情緒和社交生活造成了負面的影響，如朋友少了，沒有人能與自己分享，令自己變得孤單。而阿敏是次的分享，營造了小組團結，支持改變的氣氛，讓其他組員都反思非理性想法對自己的負面影響，增加了個人轉變的動機，所以，當工作人員邀請組員表達他們願意作出轉變的程度，阿敏表示願意嘗試改變自己的想法。

由於退縮型受害者的改變動機較弱，工作人員須正面鼓勵組員去改變，而主動分享想改變的組員，或願意嘗試作出改變的組員，工作人員可作出口頭讚揚及實質的鼓勵，以加添小組正面的氣氛。對於尚未願意嘗試作出改變的組員，工作人員可與組員一起探索不改變的原因，當中可能遇到的障礙，但避免過分要求組員改變，以免組員有不改變是犯錯的感覺。