

第六章 治療性輔導小組 - 退縮型受害者

(VI) 小組中後期

小組活動：第七節

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

活動	「個人想法逐個追」
時間	30分鐘
理念	當組員對「拉闊想法三問法」有初步的了解及認識後，工作員會透過「三問法」的駁斥過程，駁斥組員個人的非理性想法，因此，工作員會準備印有過往小組內組員曾出現的非理性想法卡，讓組員先選擇自己的非理性想法，然後，透過在小組內使用「拉闊想法三問法」，駁斥組員的非理性想法，當中，工作員亦會不斷向同學提問，「若他們遇到相同的事件時，想法是甚麼？」用以帶動組員想一想其他的可能性
目的	1. 加強組員應用「拉闊想法三問法」的能力 2. 拆解組員的非理性想法 3. 協助組員找出對事件的發生有更多可能性的看法
程序	1. 把不同的「個人想法卡」羅列出來，讓同學能細閱後選出最接近自己想法的「個人想法卡」 2. 把選了相似想法的組員編在同一小組中 3. 以對問方式讓組員試以「三問法」與自己的「個人想法卡」對話 4. 經「三問法」後，訂立一個合情合理的新想法 5. 於小組內與其他人分享自己的想法，並彼此給予拉闊想法的提議
物資	個人想法卡

小組過程及個案闡述

當組員掌握自己常有的非理性想法，並辨識出非理性想法對自己的影響，組員開始以另一角度作分析。工作員透過教導「三問法」，讓組員學習如何駁斥及拆解 (Debate) 自己的非理性想法。而在拆解過程前，工作員會先教導組員放鬆技巧 (Relaxation Techniques)，讓組員能放鬆自己的身體及心情，減低組員緊張及焦慮的情緒，以進入拆解的部分。起初，組員未必能全部投入，工作員可播放音樂，讓組員能夠完全進入放鬆的狀態，組員進行放鬆練習後，情緒明顯較之前平靜，笑容也比以往多。接著，工作員開始講解「拉闊想法三問法」之原則：找出證據證明自己的想法是對的；找出更多的可能性；找出那些想法對自己有什麼影響／功用，透過小組練習及角色扮演，組員都能將「三問法」予以應用、駁斥及拉闊非理性想法。

在「個人想法逐個追」的活動中，工作員帶領組員互相拆解自己的非理性想法，透過揀選組員在家課中敘述的事件、想法、行為和感受，工作員把組員分成兩組，並以對問的方式，讓組員試以「三問法」拆解自己的非理性想法。小組討論的事件是「同學將垃圾放在你的抽屜中，你會...」，不少組員都會有恐懼及無助的感受，並會將垃圾放進垃圾箱，不敢再提起事件，他們都擔心若將事件告訴其他人，他們知道了也不能幫上忙，甚至會令事件惡化，將來會繼續被欺凌。由於討論的事件是阿敏經常遇到的，她很快能道出自己的想法：「自己一定是膽小，經常做錯事，沒有人會喜歡自己，感到孤單、無助，認為身邊沒有人喜歡自己、願意幫助自己，自己也沒有能力去面對事件」。

第六章

治療性輔導小組 - 退縮型受害者

工作人員將組員分成兩組後，阿敏的小組表示：「一定是自己膽小，經常做錯事，沒有人喜歡自己，所以同學便欺凌她。」工作人員邀請另一組的組員駁斥這個想法，並引導組員從現實生活中找出證據，證明這個想法是否合理，另一組的組員表示：「未必是因為自己膽小，沒有人喜歡自己，所以同學便欺凌她」，同時指出她有內化歸因的傾向，將事件的所有責任都放在自己身上。組員表示被欺凌的人不一定代表所有人都不喜歡她，天生我材必有用，她有自己的優點，值得其他人欣賞，工作人員再提醒組員，他們曾經在動物圖片的活動中，尋找出自己的優點，所以，每位組員都有值得別人欣賞的地方。及後，工作人員再引導組員反思自己的想法對自己的負面影響，組員開始對自己舊有的非理性想法有所動搖，並嘗試為自己訂立一個新想法。

工作人員分析

在拆解組員的非理性想法前，工作人員嘗試以行為練習（放鬆練習）作介入，好讓組員能放鬆自己的身體及心靈，投入活動，能更有動力地進入拆解的過程。工作人員在使用放鬆技巧時，要注意向組員清楚說明此技巧如何幫助他們處理自己緊張、焦慮的情緒，並可把練習錄下來，使組員能將錄音帶或片段作為家課，在組員有需要時，可以在家中實行。這個放鬆練習，尤其能幫助退縮型受害者於小組開始前放鬆自己，進入輔導治療，而不少組員都表示放鬆練習能讓他們憂鬱的心情得以放鬆。

當組員放鬆後，組員更容易把自己被欺凌的事件及想法講出來。阿敏在分享中道出自己的非理性想法「自己一定是膽小，經常做錯事，沒有人會喜歡自己」（人是極度需要被重視的人去愛和讚許），這個想法在前幾節的小組中也有出現，是阿敏最常有的非理性想法。由於工作人員發現阿敏的非理性想法十分牢固（認知方面），而其他組員亦共同擁有此想法，所以工作人員挑選了阿敏的事件及想法作討論。工作人員須避免指責組員擁有非理性想法，因此需要透過引用其他組員的看法及建議，讓組員發現自己想法的其他可能性。阿敏在拆解過程中，拉闊了自己的思考領域，並發現自己原來不喜歡自己、不欣賞自己，以致她認為自己不值得別人愛及欣賞，經常陷入抑鬱的狀態，在拆解非理性想法後，她開始欣賞自己，並訂立了一個新想法：「我可以肯定自己的進步和努力，嘗試改變自己的缺點，欣賞自己的優點」。

在拆解過程中，工作人員須多留意組員的表情動作，他們可能會細聲講出反駁的論點，或以身體語言：如搖頭等，以作自我防衛機制的保護。工作人員須留意及澄清組員必須使用「三問法」作討論，在討論過程中的提問重點是非理性想法而非行為。在過程中，組員在學習運用「三問法」作討論時，難免會顯得不自然，尤其討論中會有對質 (Confrontation) 的情況出現，退縮型受害者未必習慣這種討論方式，工作人員宜邀請組員以小組形式進行討論，避免對組員作出負面的指責或批評，強調「三問法」是協助組員拉闊想法的工具。



第六章 治療性輔導小組 - 退縮型受害者

小組活動：第八節

活動	「拉闊思想新發現」角色扮演
時間	30 分鐘
理念	當組員選擇了個人理性想法後，工作員須協助組員應用這些理性想法。因此，工作員會在以下環節，按組員的非理性或理性想法，扮演一些相關情境，要求組員使用所選擇的理性想法作出應對，以將理性想法跟他們的生活加以聯繫
目的	鞏固新理性想法思想模式
程序	1. 兩至三位組員分成一組 2. 建議可安排擁有相同非理性的組員於同一組內 3. 工作員扮演非理性想法的角色，再由各小組組員嘗試應用之前所學之「三問法」及以上環節所選的理性想法與工作員進行對話 討論重點： <ul style="list-style-type: none">• 使用「三問法」及理性想法時的感受及過程• 分享所遇到的困難及解決方法• 分別出以非理性想法及理性想法去面對事情時所引致的結果
物資	合情合理想法卡

小組過程及個案闡述

組員運用「三問法」拆解自己的非理性想法後，工作員協助組員建構一個新的理性想法 (Effective Rational Belief)，並討論如何執行新的理性想法，分享預計的困難及解決方法。在建構新的理性想法前，阿敏以「三問法」去拆解自己的非理性想法「人是極度需要被重視的人去愛和讚許」，她發現自己過往太著重別人對自己的讚賞，而自己卻不曾讚賞過自己，而別人不讚賞自己，不一定代表別人不喜歡自己，可能他是一個不懂得讚賞別人的人，當她不斷期望以別人的讚賞來肯定自己時，會令自己變得更憂鬱，否定了自己的價值。因此，她改變了自己的非理性想法，建構了「我可以肯定自己的進步和努力，嘗試改變自己的缺點，欣賞自己的優點」的理性想法，並會多欣賞自己，令自己的情緒變得愉快及舒服 (New Sets of Feelings and Behaviors)。當中不少組員表示欣賞自己很困難，因為發現不到自己有值得讚賞的地方，工作員可以教導組員從細微的事件中，學習欣賞自己。

工作員分析

從阿敏的理性想法中，工作員可看出阿敏在認知方面的改變，她開始嘗試去欣賞自己，尋找自我的價值，工作員須協助組員將理性想法變成簡單的句子，培育理性想法為內在語言及自我啟導機制，藉此幫助組員鞏固其理性想法，並予以實行。為了讓組員更鞏固新理性想法模式，工作員須鼓勵組員互相支持和提醒，在改變的過程中，朋輩及組員的支持會強化組員改變的動機，及將新理性想法應用在校園及日常生活中。此外，工作員須與組員探討「三問法」及實行新理性想法的困難及失敗的經驗，退縮型受害者尤其會於實行時，因欠缺自信心及過分憂慮而失敗，因此不願意再作嘗試，所以，工作員須運用同理心表示體諒，並運用小組的動力，讓組員一起分享解難的方法，鼓勵及支持組員。