

## 有教無「戾」－校園欺「零」計畫

### 攻擊型受害者小組

節數：第三節

主題：我的「心魔、現實、天使」

目標：1. 探索組員內心掙扎及壓力的源頭。  
2. 探索組員的強項，及其道德發展階段。

活動	家課分享——「煩惱事件紀錄表」
時間	35 分鐘
理念	根據 Cannon(1915) 的攻擊或逃避理論 (fight-or-flight response)，人們對於負面感受的反應，個人處於潛在性攻擊時，會有攻擊 (fight) 行為及逃避 (flight) 的反應產生。透過家課，工作員能檢視組員的行為及情緒反應。
目的	1. 探索組員與人相處時的壓力源頭。 2. 探索組員對於煩惱事件的行為及情緒反應。
程序	1. 組員分享家課的內容：「煩惱事件紀錄表」。 2. 工作員讚賞能完成家課或主動分享的組員，並給予禮物以示鼓勵。
物資	煩惱事件紀錄表工作紙、禮物、後備家課

活動	「心魔、現實、天使」練習篇
時間	35 分鐘
理念	在檢視組員的行為及情緒反應後，工作員深入探索組員的非理性想法 (irrational beliefs)。由於攻擊型受害者經常焦躁不安 (Olweus, 1978)，所以工作員會以情緒為介入點，並將焦慮分成三種：現實性焦慮、精神性焦慮、道德性焦慮 (Hall, 1955)，以評估組員的內心掙扎及矛盾，和其道德發展階段。
目的	1. 讓組員了解及分辨心魔、現實、天使的概念。
程序	1. 介紹組員煩惱根源的來源：心魔、現實、天使。 心魔：我想這樣做，但難以控制。 現實：現實面對的困難/危險。 天使：良心的說話。 2. 工作員扮演情境的內容給組員看。 3. 組員分成兩組比賽，分辨心魔、現實、天使。 <ul style="list-style-type: none"><li>每組有三個色牌，紅色代表心魔、綠色代表現實、黃色代表天使。</li><li>組員需根據咭牌的句子分辨心魔、現實、天使。</li><li>每組需鬥快舉起色牌以分辨心魔、現實、天使，並加以解釋。</li><li>答對的小組會加一分，分數最高的小組會有禮物。</li></ul>
物資	介紹紙 (物資 1.1)、情景 1 (物資 1.2)、色牌、咭牌 (物資 1.3)

活動	「心魔、現實、天使」個人篇
時間	35 分鐘
理念	在檢視組員的行為及情緒反應後，工作員深入探索組員的非理性想法 (irrational beliefs)。由於攻擊型受害者經常焦躁不安 (Olweus, 1978)，所以工作員會以情緒為介入點，並將焦慮分成三種：現實性焦慮 (現實)、神經質焦慮 (心魔)、道德性焦慮 (天使) (Hall, 1955)，以評估組員的內心掙扎及矛盾，和其道德發展階段。
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探索組員的心魔、現實、天使。</li> <li>2. 讓組員了解自己的心魔、現實、天使。</li> <li>3. 探索組員內心掙扎及壓力的源頭。</li> <li>4. 了解組員的強項，及其道德發展階段。</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作員扮演情境的內容給組員看。</li> <li>2. 派發工作紙給組員，分辨及寫出自己的心魔、現實、天使。</li> <li>3. 組員需選擇心魔、現實、天使，那一個最令自己煩惱。</li> <li>4. 工作員根據組員所選擇的心魔、現實、天使，分成兩組 (心魔組、現實及天使組)。</li> <li>5. 兩組分別討論： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 為甚麼心魔/現實/天使最令自己煩惱？</li> <li>• 那些時候心魔會出現？</li> <li>• 心魔第一次出現的時間？事件是在那裡發生？事件與甚麼人有關？</li> </ul> </li> <li>6. 工作員總結最令組員煩惱的地方。</li> </ol>
物資	情景 2 (物資 1.4)、工作紙 (堂課 1.1)

活動	總結及家課講解「煩惱根源」
時間	10 分鐘
理念	透過家課，工作員能了解組員與同學相處時的情況，並評估組員與同學相處時所產生的現實性焦慮 (現實)、神經質焦慮 (心魔)、道德性焦慮 (天使)。
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察及紀錄在學校與同學衝突時感到煩惱的事件。</li> <li>2. 探索組員在學校與同學衝突時掙扎及煩惱的地方。</li> <li>3. 探索組員在學校與同學相處的情況。</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 總結工作員觀察及讚賞各組員的表現。</li> <li>2. 介紹家課「煩惱根源」。</li> <li>3. 提醒組員完成家課後，可獲得禮物，加強完成家課的動機。</li> <li>4. 致送最佳表現，送給最積極參與及投入小組活動的組員。</li> </ol>
物資	煩惱根源工作紙、禮物

工作員注意事項：

1. 工作員在解釋心魔、現實、天使的概念時，可以日常生活例子加以說明或運用組員的家課作為例子說明。

## 介紹紙

大雄在考試前夕溫書的時候……

**心魔：睡覺吧！你已經很累了！  
再溫也沒有用！**



**現實：  
不溫書會給媽媽罵！  
考試會不合格！**



**天使：**

**繼續努力溫書！  
要盡力考取好成績！**

### 第三節小組物資 1.2

情景 1：

當我正在上一個我很喜歡的老師的課堂時，坐我後面的同學不斷騷擾我。他不斷向我扔紙團，但老師並未發覺。我忍了很久，但同學都沒有停止的意思。

第三節小組物資 1.3

咕牌

我好嬲，好想打佢

我怕冇面

佢會繼續扔我

成班同學一定會笑我睇唔起我

令到愛錫我的老師失望

我不可以破壞秩序

### 第三節小組物資 1.4

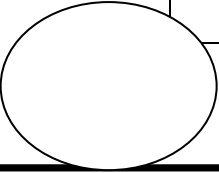
情景 2：

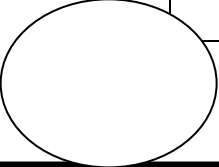
今天帶了 PSP 回學校玩，那個最新的遊戲真是很好玩。當你玩了一會兒及準備過關時，同學阿明走過來，把你的 PSP 搶去。當時，你有甚麼感受呢？你會怎樣做呢？

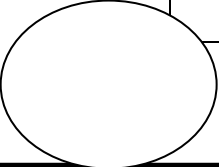
第三節小組堂課 1.1

聽到故事的情況後，你會怎樣做呢？你會有甚麼考慮？

以下哪一個是你最大的煩惱、影響你最大呢？請在圈內加上一個“✓” 別號。

<b>心魔</b> （我想這樣做，但難以控制）	
心魔對我說	所以我想這樣做
	

<b>天使</b> （良心的說話）	
天使對我說	所以我想這樣做
	

<b>現實</b> （現實面對的困難/危險）	
現實可能發生的情況	所以我想這樣做
	

# 煩惱根源

請在以下的圈內填上一件在學校與同學衝突時，令你有掙扎的事件，並寫出當時令你煩惱的地方。

與何人有關： \_\_\_\_\_

何地發生： \_\_\_\_\_

何時發生： \_\_\_\_\_

事件： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

心魔：



(我想這樣做，但難以控制)



現實：

(現實面對的困難/危險)

天使：

(良心的說話)

