

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

攻擊型受害者小組

節數：第五節

主題：我的「想法」

- 目標：1. 讓組員認識 A-B-C 概念 (A=Activating event 事件、B=Belief 想法及 C=Consequence 行為及情緒反應) 及三者之間的關係。
2. 評估組員的非理性想法。

活動	家課分享 – 「你的想法」
時間	10 分鐘
理念	根據組員過往的分享及家課，工作人員評估組員的非理性想法及讓組員了解想法影響行為和情緒的概念。
目的	1. 評估組員的非理性想法。 2. 探索組員想法、行為及情緒。 3. 探索組員在學校與同學相處的情況。
程序	1. 組員分享家課的內容：「你的想法」。 分享重點： • 組員當時的想法、行為及情緒 2. 工作人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	你的想法工作紙、禮物、後備家課

活動	「介紹 A-B-C 概念」
時間	15 分鐘
理念	Ellis (1962) 認為當人懷有「非理性想法」時，這些想法會導致有負面的行為和情緒出現。因此小組以認知行為治療法為主幹治療青少年的攻擊行為。
目的	1. 讓組員認識 A-B-C 概念。
程序	1. 工作人員運用組員的家課中的事件介紹 A-B-C 概念。 2. 工作人員運用撲克牌的四個圖案，協助組員了解 A-B-C 概念中三者之間的關係： • 葵扇代表想法，由於它是撲克牌的四個圖案中代表最大，所以想法也是 A-B-C 概念中最重要 • 紅心代表情緒反應 • 梅花代表行為反應 • 階磚是撲克牌的四個圖案中代表最細，代表事件並不導致有負面的行為和情緒出現
物資	A-B-C 概念介紹表 (物資 1.1)

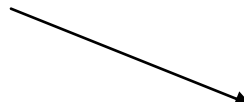
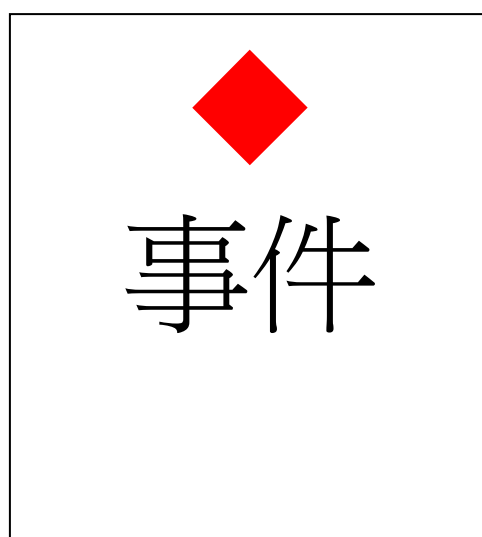
活動	「情景題 – 如果我是小明...」
時間	50 分鐘
理念	當組員認識 A-B-C 概念後，工作人員運用不同的情景題，讓組員明白到

	在同一事件上，各組員的想法不同，會令他們有不同的行為及情緒反應。
目的	1. 強化組員對 A-B-C 概念的認識。 2. 評估組員的非理性想法。 3. 讓組員了解自己的想法。
程序	1. 工作人員扮演情景題 1 中的事件 (A) 給組員看，並引導組員思考，如果自己是小明，他們會有什麼的行為及情緒反應。 2. 工作人員派發堂課紙，讓組員寫下他們的行為及情緒反應。 3. 工作人員根據組員填寫的行為反應 (攻擊行為及非攻擊行為)，把組員分成兩組。 4. 工作人員需檢閱組員是否懂得分辨想法、行為及情緒反應，及與組員一起探索他們的非理性想法。 5. 兩組組員需輪流扮演他們的行為及情緒反應，另一組的組員需猜猜組員正在扮演甚麼行為及情緒反應，其後組員需分享其想法。 6. 工作人員再重覆 1-6 的步驟在情景題 2。
物資	情景題 1、2 (堂課 1.1 - 1.2)

活動	總結及派家課「我的 A-B-C」
時間	15 分鐘
理念	當組員學習 A-B-C 概念後，組員需要了解自己在與人衝突的事件中的非理性想法。由於攻擊型受害者經常將歸因歸咎於別人上 (Camodeca et al., 2003)，所以亦會了解組員如何詮釋對方的目的。
目的	1. 觀察及紀錄在學校與同學衝突的事件。 2. 探索組員想法、行為及情緒反應。
程序	1. 總結工作人員觀察及讚賞各組員的表現。 2. 介紹家課「我的 A-B-C」： • 工作人員派發 12 個非理性想法貼紙給組員，組員需挑選最少一個非理性想法貼紙，他認為是最代表自己的想法，而工作人員已預先貼了一個非理性想法貼紙在組員的家課上。 3. 提醒組員完成家課後，可獲得禮物，加強完成家課的動機。 4. 致送最佳表現，送給最認識 A-B-C 概念的組員。
物資	「我的 A-B-C」工作紙、非理性想法貼紙 (物資 1.2)、禮物

工作人員注意事項：

1. 在介紹 A-B-C 概念時，工作人員可運用生活的例子說明，並要讓組員明白到在同一事件上，各組員的想法不同，會令他們有不同的行為及情緒反應。
2. 工作人員可根據組員曾經分享過被欺凌的片段作為情景題題目。
3. 為了準確地評估在與組員的非理性想法，在與組員一起探索他們的非理性想法時，工作人員必需要對組員有一定的認識，及十分掌握 12 個非理性想法的意思。



行為反應




感受


「非理性想法」

<p>1. 我必需要一個我重視的人去愛我、陪我同讚我。</p>	<p>2. 一定要嚴厲處罰做壞事同欺負人的人。</p>
<p>3. 當達不到自己的期望時，我覺得很失敗、很無用。</p>	<p>4. 我這樣做是因為他不對，我都改變不到，不關我事！</p>
<p>5. 我要經常提防有危險的事發生！</p>	<p>6. 逃避比面對困難好。</p>
<p>7. 我必須要有人保護自己。</p>	<p>8. 人人都要有能力，否則會給人看不起，沒有價值。</p>
<p>9. 以前發生的事，會繼續發生，而且會一直影響我。</p>	<p>10. 我一定要控制到身邊的事物，否則我會不安心。</p>
<p>11. 做人不用太認真，被動反而會令自己更開心。</p>	<p>12. 我的情緒一定受別人情緒所影響。</p>



情景 1

(A)  事件
上課時，坐在小明前面的同學發現自己不見了的原子筆正放在小明的桌上，並大罵小明是小偷...
如果你是小明，你會...

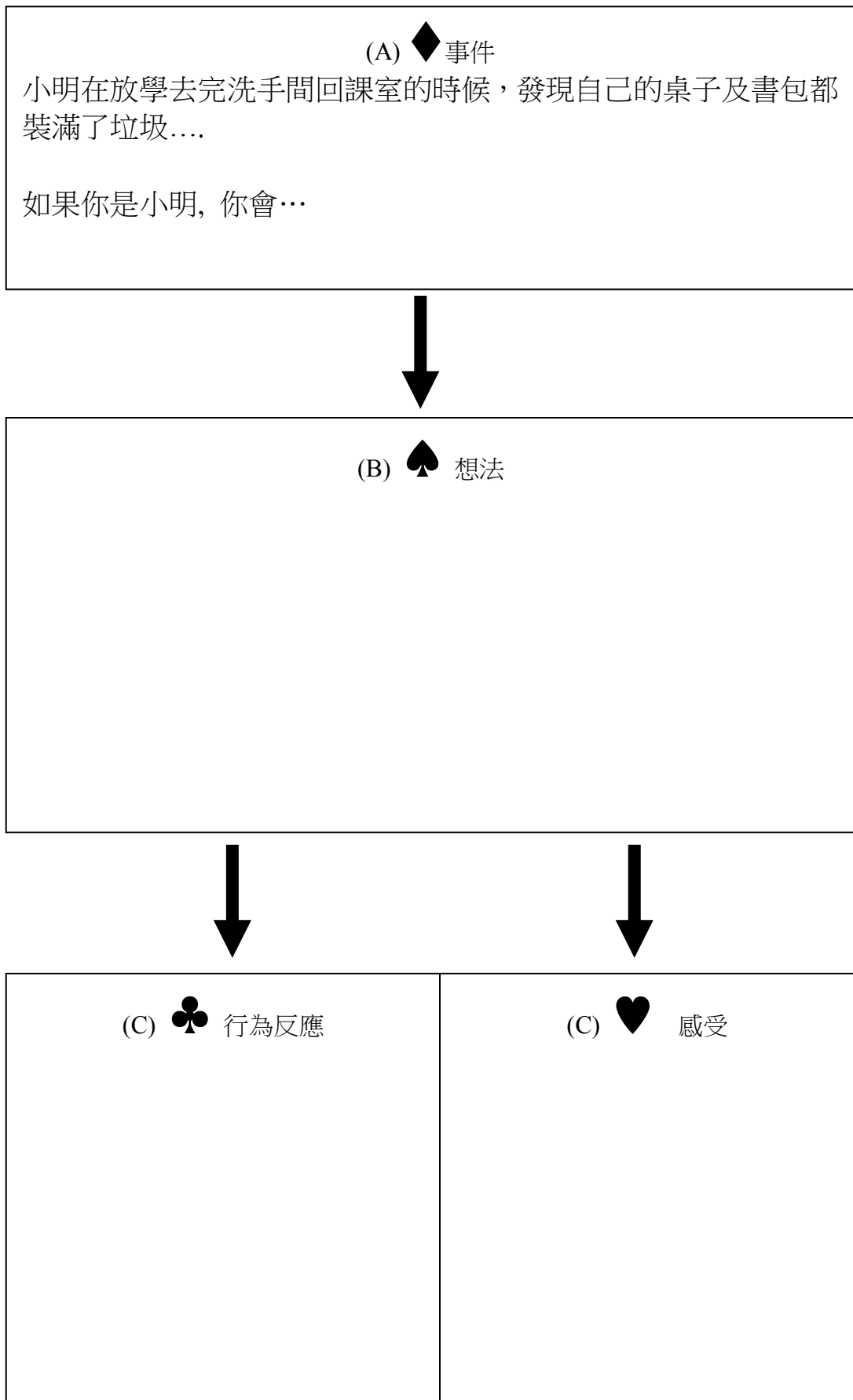


(B)  想法



<p>(C)  行為反應</p>	<p>(C)  感受</p>
---	---

第五節小組堂課 1.2



第五節小組家課

「我的 A-B-C」

請寫下一件與同學衝突的事。基於不同的想法，你會有甚麼感受和行為？你認為對方的目的是甚麼？最後， 出最切合你的想法。

(A)  事件

(B)  想法

(B)  想法

(B)  想法

(C)  行為反應

(C)  行為反應

(C)  行為反應

(C)  感受

(C)  感受

(C)  感受

我的目的

我的目的

我的目的