

## 有教無「戾」－校園欺「零」計畫

### 攻擊型受害者小組

節數：第九節

主題：我訊息

- 目標：
1. 鞏固組員的理性想法。
  2. 認識及運用我訊息的自表技巧。
  3. 提升組員面對困難的能力。

活動	家課分享 —— 「新想法、新行為、新感受」
時間	25 分鐘
理念	當組員實踐新理性想法後，工作人員透過刻度問題 (scaling questions)，將非理性想法與理性想法的分別量化，增加組員實踐及運用新理性想法。
目的	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 讓組員了解非理性想法與理性想法的分別。</li><li>2. 增加組員實踐及運用新理性想法。</li></ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 組員分享家課的內容：「新想法、新行為、新感受」。 分享重點：<ul style="list-style-type: none"><li>• 在行為練習中的經驗，包括嘗試經驗後的體會及遇到的困難。</li></ul></li><li>2. 組員以黑色貼紙表示以往擁有非理性想法時的感受，及紅色貼紙表示現在擁有的理性想法時的感受，讓組員了解非理性想法與理性想法的分別。</li><li>3. 組員分享兩者分別的地方，工作人員鞏固擁有的理性想法對組員的正面影響。</li><li>4. 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。</li></ol>
物資	「新想法、新行為、新感受」家課紙、改變想法後指數表 (堂課 1.1)、禮物、後備家課

活動	「領袖新天地」
時間	15 分鐘
理念	經過行為練習及剛才的活動，工作人員要協助組員鞏固理性想法，讓組員能將理性想法應用於日常生活中。
目的	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 鞏固組員的理性想法。</li></ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 工作人員派發 12 個理性想法咭給組員，讓組員挑選他們認為能幫助及提醒他們使用理性想法，並吩咐組員擺放在當眼的位置。</li><li>2. 組員填寫一句他們認為簡單易記牢的金句，提醒他們使用理性想法。</li></ol>
物資	12 個理性想法咭 (請參考第八節的理性想法)、領袖金句貼紙

活動	「我訊息」
時間	30 分鐘
理念	由於攻擊型受害者面對困難時，只得數種解決問題的方法 (Guerra & Slaby, 1989) 及回應時較情緒化和沒有深思熟慮 (Rudolph & Heller, 1997)，所以組員透過學習「我訊息」的自表技巧，促進組員與人相處的技巧，以提升組員的自信心及面對困難的能力。
目的	1. 認識及學習運用「我訊息」的自表技巧。 2. 提升組員面對困難的能力。
程序	1. 工作人員介紹及講解「我訊息」：我 + 我的感受 + 我的期望。 2. 工作人員設計四個情景攤位給組員學習運用「我訊息」的自表技巧。 3. 工作人員將組員分成兩組，四個組員為攤位負責人，另外四個組員為參加者。 4. 參加者需依照指示紙及情景運用「我訊息」表達自己的感受及期望。攤位負責人則需依照指示紙扮演角色及待參加者表達後給予參加者評分。 5. 當參加者完成四個攤位後，組員將角色對調，重覆一次攤位。 6. 完成後，組員分享運用「我訊息」時的困難及感受，及由組員或工作人員挑選最佳運用「我訊息」的組員，致送禮物作為鼓勵。
物資	介紹我訊息紙 (物資 1.1)、指示紙 (堂課 1.2)、評分紙 (堂課 1.3)、禮物

活動	總結及家課講解「我訊息」
時間	20 分鐘
理念	在學習「我訊息」後，組員需運用「我訊息」於日常生活中，幫助組員面對與人相處的困難，令組員將來仍能繼續運用「我訊息」的自表技巧。
目的	1. 實踐「我訊息」於日常生活中。 2. 鞏固組員的理性想法。
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「我訊息」。 3. 工作人員把組員在活動寫下的領袖金句貼在家課上。 4. 組員需先寫下練習的情景、對象、及「我訊息」句子，而工作人員需檢閱及與組員一起修改有關細節。 5. 提醒組員完成家課後，可獲得禮物，加強完成家課的動機。 6. 致送最佳表現，送給最積極參與及投入活動的組員。
物資	「我訊息」家課紙、領袖金句貼紙、小禮物

工作人員注意事項：

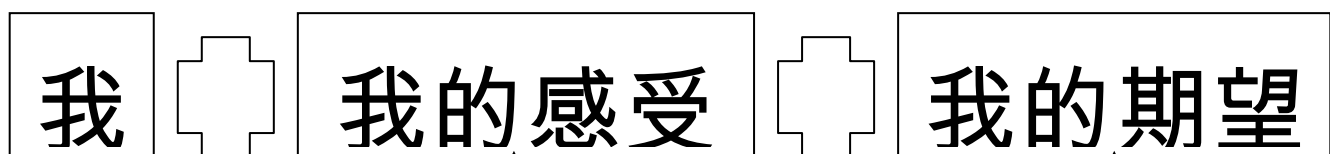
- 在家課分享時，組員可能未能成功嘗試到新的行為，工作人員要鼓勵組員繼續嘗試，及運用其他組員的動力和成功經驗，協助該位組員解決在嘗試時遇到的困難。
- 有些組員可能未曾實踐新想法或於嘗試時未能成功，但組員仍能參與改變想

法後指數，那些組員可以預計自己想法後的改變指數，意指就算組員未曾實踐或嘗試新想法，他們仍覺得改變想法後對自己會有正面的影響。

- 工作員可以參考組員的家課或分享設計攤位情景。

介紹我訊息紙

句式:



- ✓ 表達自己當時的感受
- ✗ 指責別人

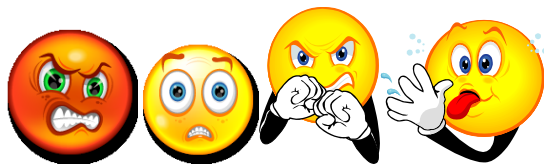
- ✓ 表達自己合情合理的期望
- ✗ 別人達不到的期

# 表達方式:

眼神:  
有交流

語氣:  
堅定

心情:  
平靜,沒有起伏



## 改變想法後指數表

<p>例：組員 陳大文</p> <p>(舊想法) ----- (新想法)</p> <p>-3 -2 -1 0 1 2 3</p>	<p>組員</p> <p>(舊想法) ----- (新想法)</p> <p>-3 -2 -1 0 1 2 3</p>
<p>組員</p> <p>(舊想法) ----- (新想法)</p> <p>-3 -2 -1 0 1 2 3</p>	<p>組員</p> <p>(舊想法) ----- (新想法)</p> <p>-3 -2 -1 0 1 2 3</p>
<p>組員</p> <p>(舊想法) ----- (新想法)</p> <p>-3 -2 -1 0 1 2 3</p>	<p>組員</p> <p>(舊想法) ----- (新想法)</p> <p>-3 -2 -1 0 1 2 3</p>
<p>組員</p> <p>(舊想法) ----- (新想法)</p> <p>-3 -2 -1 0 1 2 3</p>	<p>組員</p> <p>(舊想法) ----- (新想法)</p> <p>-3 -2 -1 0 1 2 3</p>

## 第九節小組堂課 1.2

以下是攤位情景的例子：

### 指示紙

攤位負責人：

你將擦膠擲中他，並且在偷笑，說：「抵你死！」

參加者：

他將擦膠擲中你，並且在偷笑，試用**我訊息**表達。

第九節小組物資 1.3

評分咭

\_\_\_\_\_ (參加者姓名)

他或她能有效表達【我訊息】嗎？(請評分，以5分為最高)

第一部份：【我的感受】

表達自己的感受 1 2 3 4 5 評語：\_\_\_\_\_

當你聽到他的說話後，你有什麼感受？

\_\_\_\_\_

第二部份：【我的期望】

表達自己的期望 1 2 3 4 5 評語：\_\_\_\_\_

是合情合理的期望 1 2 3 4 5 評語：\_\_\_\_\_

第三部份：【表達方式】

冷靜 1 2 3 4 5 評語：\_\_\_\_\_

眼神交流 1 2 3 4 5 評語：\_\_\_\_\_

語氣堅定 1 2 3 4 5 評語：\_\_\_\_\_



請於這個星期內嘗試運用「我訊息」，並寫下你運用後的體會和感受。

事件 1

事件 2

對象： 家人/ 同學/ 朋友/ 其他\_\_\_\_\_

對象： 家人/ 同學/ 朋友/ 其他\_\_\_\_\_

新想法 (金句貼紙)

「我訊息」—我的感受 + 我的期望  
我說：

「我訊息」—我的感受 + 我的期望  
我說：



運用「我訊息」後的體會和感受：



運用「我訊息」後的體會和感受：