

## 有教無「戾」－校園欺「零」計畫

### 操控型攻擊者小組

節數：第十節

主題：拉闊領導畢業禮

- 目標：
1. 防治組員舊有的非理性想法日後重現。
  2. 強化組員對理性想法及同理心認識及運用。
  3. 鞏固成功經驗，加強持續改善的信心。

|    |  |
|----|--|
| 活動 | 「家課分享」－「同理心訓練」   |
| 時間 | 15 分鐘  |
| 目的 | 強化組員對「同理心」的運用。   |
| 程序 | 1. 組員分享家課。<br>分享重點 <ul style="list-style-type: none"><li>• 了解對方的感受後對自己行為的影響</li><li>• 運用「同理心」的正面影響</li></ul> |
| 物資 | 後備家課、禮物  |

|    |  |
|----|--|
| 活動 | 「小霸王 vs. 新領袖」  |
| 時間 | 20 分鐘  |
| 理念 | 小組組員可能認為就算是想法行為改變，外在因素不能改變。打擊其改變的信心。提供一個正面行為模範 (positive role model)，透過其親身經驗，鼓勵組員，加強持續改善的信心。   |
| 目的 | 1. 強化組員對理性想法的認識及運用。<br>2. 加強持續改善的信心。   |
| 程序 | 1. 播放片段。 <ul style="list-style-type: none"><li>• 片段有關一位曾在學校欺凌同學的同學，改變自己的想法後，現在成為學生中的領袖生。</li></ul> 2. 組員討論片中主角前後的轉變，工作人員將有關論點寫在「新領袖的改變」上。<br>3. 工作人員對組員作出肯定，相信他們也能成為新領袖。 |
| 物資 | 「新領袖改變」(物資 1.1)  |

|    |   |
|----|---|
| 活動 | 「拉闊提醒咭」   |
| 時間 | 20 分鐘   |
| 理念 | 小組完結後，為預防組員再次出現非理性想法及攻擊行為，因此工作人員按各組員的狀況，填寫一張有非理性想法、理性想法、合情合理合 |

|    |   |
|----|---|
|    | 法原則的提醒咭，若再犯錯時可作鼓勵及提醒。   |
| 目的 | 1. 讓組員清楚當自己日後再面對非理性想法時可以如何應付 (Relapse prevention)。<br>2. 強化組員合情合理合法原則。    |
| 程序 | 1. 工作員派發拉闊提醒咭。<br>2. 簡介提醒咭是為了提醒及重溫合情合理合法原則，選擇正面的行為，考慮負面後果，讓自己成為一位合情理法的領袖。 |
| 物資 | 拉闊提醒咭 (物資 1.2)  |

|    |  |
|----|--|
| 活動 | 「新造的我」   |
| 時間 | 20 分鐘  |
| 目的 | 1. 組員比較自己的正面轉變。<br>2. 嘗試讓組員發掘自己的期望。  |
| 程序 | 1. 工作員派發人形紙，在人形內寫上在這二個多月的認為自己進步的地方，在人形外寫上對未來的期望及目標。<br>2. 組員逐一分享。<br>分享重點：<br>• 相比第一節，當中有的分別<br>• 值得自己欣賞及進步的地方 |
| 物資 | 人形紙 (請參考第一節物資)   |

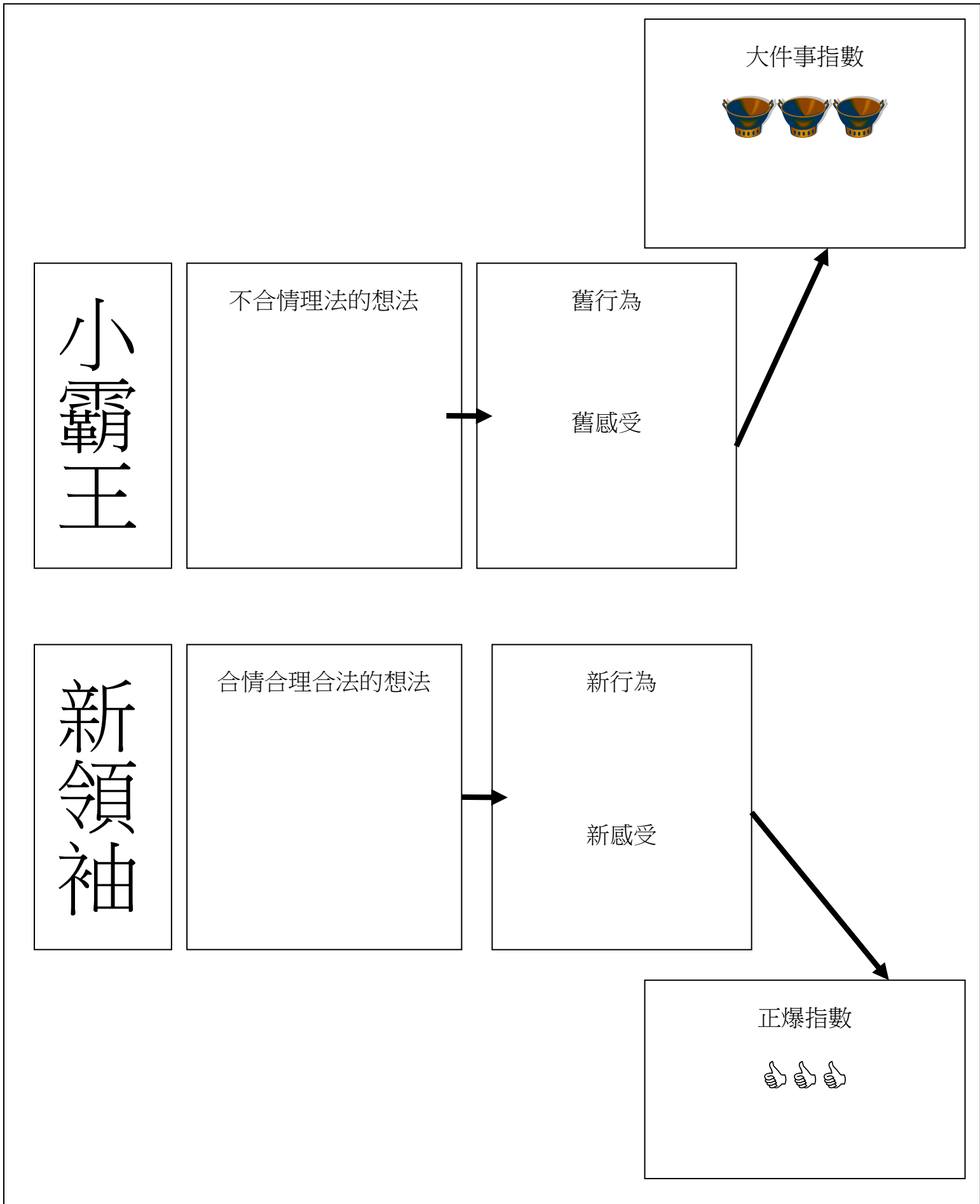
|    |   |
|----|---|
| 活動 | 總結及嘉許   |
| 時間 | 20 分鐘   |
| 目的 | 1. 總結小組內容。<br>2. 加強組員之個人成就感。                        |
| 程序 | 1. 工作員總結十節小組中的經歷及學過的東西，與組員一起重溫所學之內容。<br>2. 派發領袖成績表。 |
| 物資 | 領袖成績表 (物資 1.3)、禮物                                   |

工作員注意事項：

- 由於此節是最後一節，工作員應強調組員有能力成為一位合情理法的新領袖。如果選擇「小霸王」，可能需負上嚴重的後果及讓重視自己的人傷心。

第十節小組物資 1.1

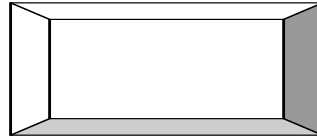
以下是「新領袖改變」的式樣



第十節小組物資 1.2

「拉闊提醒咭」

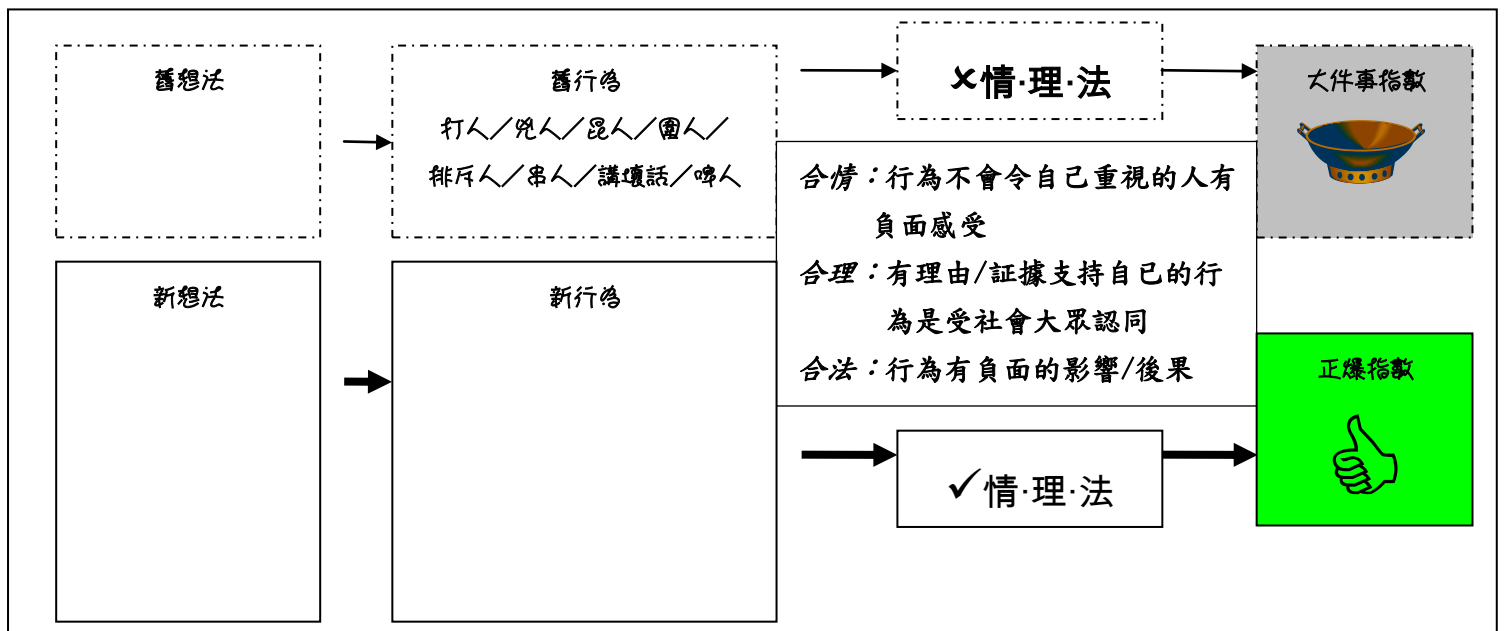
1. 我可以自己愛自己，表達自己所愛，同追隨自己鍾意的生活。
2. 人人都會犯錯。我可以接納和幫助他們，阻止他們繼續犯錯。
3. 當事情不如自己所想，我可以努力改善。當不能改變，應接受現實。
4. 我可以控制同改變自己的想法、行為和感受！
5. 危險和令人害怕的事是無可避免的，亦沒甚麼大不了，我能應付！
6. 逃避困難只會增加困擾。主動迎接挑戰才有開心的生活。
7. 我可以獨立處事，有需要的時候才尋求和接受幫助。
8. 凡事盡力，接受弱處和錯誤，不計較成敗得失，享受當中的過程。
9. 我可以從過去的經驗中學習，但過去不一定決定了未來。
10. 世事多變及充滿可能性，我不能控制所有事，但我可以樂在其中。
11. 認真投入會令我在過程中得到滿足感。
12. 當我改變了苛刻的要求，就能處理困擾自己的情緒。



運用多角度思考去解決困難

欣賞自己，享受過程

多代入他人的感受



# 領袖成績表

領袖： \_\_\_\_\_

## 評分項目：

以五粒  為最高

1. 投入分享



2. 尊重他人



3. 用心做家課



4. 願意改變



5. 運用合情合理合法的想法



6. 實行合情合理合法的行為



7. 能代入別人的角度及感受



## 評語：