

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

操控型攻擊者小組

節數：第四節

主題：我的情緒與事件

- 目標：
1. 評估組員可能壓抑了的情緒。
 2. 認識組員在不同情況下出現的不同情緒。
 3. 帶出有不同事件下有不同的情緒，原因是個人想法的不同。

活動	「家課分享」－天才表演
時間	45 分鐘
理念	由於操控型攻擊者是缺乏感情 (unemotional) 及欠缺同理心，他們會集中於事件及益處，而且很難表達內心感受。透過不同的組員不同的事件，刺激組員對自我情緒的了解。
目的	<ol style="list-style-type: none">1. 增加組員對自己情緒的了解。2. 讓組員明白不同事件下有不同的同情緒，原因是個人想法的不同。
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 在家課中，請組員選出最常出現的情緒。然後逐一演出相關的事情。2. 抽先後次序咭 (1-8 號)，開始表演。為鼓勵組員投入，所以設有最佳演繹獎。3. 當組員表演時，工作人員在大畫紙中記下有關事件。4. 當表演後，其他組員負責評分。評分的準則是組員能夠清楚、生動地表達事件。工作人員紀錄分數。5. 組員想想如果自己遇上同一事件，自己會出現那種情緒，然後用情緒咭表示。6. 組員分享在同一事件中的不同情緒的不同想法。7. 最後由表演者開估。 <p>總結：在同一事件中，可能會有不同的情緒，原因是個人想法的不同。</p>
物資	先後次序咭、大畫紙、情緒咭 (物資 1.1)、後備家課

活動	「最難 FEEL」
時間	20 分鐘
目的	讓組員思考、發現、感受壓抑了的情緒，刺激他們對自己情緒的了解。
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 分開小組 (4 人一組) 進行。2. 每個組員講出自己認為平常日子很困難出現的情緒、事件及很難出現的原因。3. 讓其他組員分享其他組員的事件，讓組員感受當中的情緒。

	4. 如不能想起事件，請其他組員分享有關情緒的事件，然後詢問組員如果遇到同一情況，會不會刺激有關困難的情緒。 5. 如組員於他人分享的事件中有其他的感覺，可以請他們分享。
物資	筆、大畫紙

活動	「感受感受...」
時間	10 分鐘
理念	由於操控型攻擊者是缺乏感情，他們可能壓抑了他們的情緒。運用意象導引可以協助組員從過去的經驗中自我探索，增加對自我的了解。
目的	運用意象導引 (Virginia Satir, 1916-1988)，協助組員自我探索壓抑了的情緒。
程序	1. 請組員在房中找一個四週沒有其他組員的位置，然後搬自己的椅子到那個位置，用一個舒服的坐姿坐在椅子上。 2. 告訴組員工作員將會關燈，然後請組員集中聽工作員的說話。 3. 如果組員不能集中，請他安坐，不要發出聲響，影響其他組員。 4. 工作員關燈，開音樂。 5. 開始意象導引。 6. 工作員鼓勵組員的表現。
物資	意象導引內容 (小組物質 1.2)、柔和的純音樂

活動	總結及家課講解 「我的想法」
時間	15 分鐘
目的	1. 總結今節內容。 2. 培養組員完成家課的習慣。
程序	1. 總結工作員觀察的組員表現，讚賞組員今節正面表現。 2. 講解家課「我的想法」。 目標：1. 預備學習 A-B-C 的概念。 2. 鞏固今節的小組內容：了解自己的情緒。 3. 提醒完成家課後，可獲得禮物，加強完成家課的動機。 4. 每節小組有最佳演表現，送給最有投入的組員。
物資	「我的想法」家課紙、禮物

工作員注意事項：

- 今節的小組是下一次教授 A-B-C 概念的預習，工作員可以留意自己的用字，例如事件、情緒等字眼。一致性的用字可以協助組員了解 A-B-C 概念。
- 工作員可以在第二個活動中，了解組員可能壓抑的情緒。然後運用在意象導引，直接聯繫有關組員。
- 在意象導引的活動中，需要組員集中。如有組員不能集中，另一位工作員可以主力協助那些不能集中的組員，避免影響其他組員。

情緒咕

挫敗感

輕鬆

恐懼

安全感

內疚

孤單

滿足感

意象導引內容

「係嚟緊的 2、3 分鐘，我好希望大家閉上眼，聽我講少少嘢。依家開始閉上眼。如果可以集中到，可以留心聽，盡量去想象同埋留意腦海中出現的畫面。如果不能集中的話，你可以安靜坐係到，休息吓，但唔好發出聲響、同其他人傾計等等。」

(等待各組員都安靜，可以開始開音樂。)

「今日既活動，聽到好多情緒，好似滿足感、輕鬆等等。但係亦有 d 情緒，自己係好難有。就算係聽到其他人既事件，但對於自己嚟講，依然係好難有同樣的情緒。咁果 d 會係咪情緒呢？自己有無諗過點解自己會咁難感覺得到依 d 情緒呢？」

(靜待一會兒，讓組員集中回想自己可能已壓抑的情緒。)

「你可以諗返細個的時候，有無出現那種好難有的情緒？當時發生緊 d 咩事？如果你依家個腦有 d 畫面出現，你可以留意吓當時既自己，自己做緊 d 咩呢？」

(靜待一會兒，讓組員回憶過往的片段)

「依家的你，你可以盡量感受返當時的情緒。你依家能唔能夠感受當時的情緒呢？o 果 d 係咩嘢情緒呢？」

(靜待一會兒)

「幾時開始依 d 情緒會咁難出現？依種情緒去邊？自己唔想見到佢出現？當佢出現的時候，依家的自己會點呢？其實依 d 情緒一直都無唔見到，依 d 情緒一直係你個心度存在」

(靜待一會兒)

「係未來的小組，我 o 地一齊了解多一 d 依 d 情緒，了解自己多 d。好似今日咁，大家都做得好好，就係了解情緒的第一步，了解自己的第一步。大家一齊張開眼，返到今日的小組度。」

第四節小組家課

「我的想法」

在過去的一個星期內，請你寫下一件成功和挫敗的事。當時有什麼感受呢？你的想法又是什麼呢？



一件**成功**的事

當時發生甚麼事？



一件**挫敗**的事

當時發生甚麼事？

你的想法？

你的想法？

我的感受

我的感受