

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

操控型攻擊者小組

節數：第五節

主題：認識 A-B-C 概念

- 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. 工作員評估組員的非理性想法。

活動	熱身活動 - 「情緒氣球」
時間	10 分鐘
目的	1. 用熱身活動帶起小組氣氛及帶出今節主題 - A-B-C 概念。 2. 營造經驗，讓組員觀察其他組員的情緒反應之不同。讓組員初步認識 A-B-C 概念。
程序	1. 另一位工作員 (co-worker) 吹漲氣球，引起組員興趣。 2. 工作員解釋活動做法：把膠紙貼在已吹漲的氣球上，請每一位組員從氣球上撕走一片膠紙，過程中留意自己的情緒反應。 3. 當組員撕走膠紙時，請其他組員細心觀察該組員的情緒及動作 (行為反應)。 4. 請組員分享對組員的觀察及當時想法。 5. 討論內容： <ul style="list-style-type: none">• 撕走膠紙時情緒及原因• 撕走膠紙時動作及原因• 不同情緒及動作 (行為反應) 之分別是因為想法之分別
物資	汽球、膠紙

活動	「介紹 A-B-C 概念」
時間	15 分鐘
理念	由於操控型攻擊者會集中於事件及益處，他們很少考慮影響他們行為的想法，而個人想法才是影響他們行為的主要原因。
目的	讓組員認識 A-B-C 概念及三者之間的關係。
程序	1. 工作員用 A-B-C 概念介紹表介紹 A-B-C 概念及三者之間的關係。 2. 運用撲克牌的 4 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，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；階磚是四種中最細，代表事件。讓組員

	明白行為反應及情緒反應是受想法影響，而想法才是最重要。 3. 運用家課作為例子，讓組員分辨對事情、想法及行為反應的分別。
物資	A-B-C 概念介紹表(物資 1.1)、後備功課

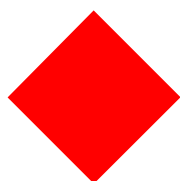
活動	「情景題 - 如果我是小明...」
時間	35 分鐘
理念	利用不同的情景題引出同一件事發在不同身上時會因著不同的想法會有不同的行為反應及情緒反應。
目的	1. 強化組員對 A B C 概念的認識。 2. 評估組員的非理性想法。
程序	1. 兩位工作員先扮演事件 (A)，然後引出組員思考，如果自己是事件中的主角小明會有什麼的行為反應。 2. 派發堂課紙，讓組員先寫他們的行為反應及情緒反應。工作員按他們相同的行為反應分成小組 (如果有攻擊行為的組員分成一個小組)，然後小組討論行為反應背後的想法。最後將行為反應，寫在白紙上。 3. 小組組員角色扮演，做出他們的行為反應。另一組觀察及猜測他的行為反應。 4. 根據白紙上的答案開估，答中得分。組員分享行為背後的想法。 5. 兩位工作員先扮演另一件事件 (A)，如果自己是事件中的主角小明會有什麼的情緒反應。 6. 今次工作員按他們相同的情緒反應分成小組。然後重覆第 2 至第 4 步驟。 總結：同一件事發在不同身上時會因著不同的想法會有不同的行為反應及情緒反應。
物資	堂課 1.1 - 1.2、白紙、顏色水筆

活動	總結及家課講解 - 「我的 A-B-C」
時間	15 分鐘
理念	綜合前 3 節對組員的目的 (益處)、行為、情緒、需要等，工作員可以驗證對每位組員攻擊行為的假設，評估組員的非理性想法。
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. 派發「非理性想法」貼紙及家課紙。 3. 介紹想法：根據工作員對小組組員的認識，組員的行為可能受某想法影響，而那個已經貼家課中。工作員亦希望組員利用小組的機會，了解自己。在想法貼紙中，找出另外二個想法，自己認為

	<p>也適合形容自己，貼在家課紙上適當的位置。</p> <p>4. 講解家課「我的 A-B-C」。</p> <p>5. 提醒完成家課後，可獲得禮物，加強完成家課的動機。</p> <p>6. 致送最佳表現，送給最能理解 A-B-C 概念的組員。</p>
物資	「我的 A-B-C」家課紙、「非理性想法」貼紙(物資 1.2)、禮物

工作人員注意事項：

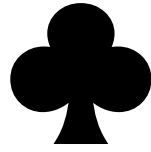
- 活動與活動之間節奏要輕快，因為本節透過不同的活動，例如熱身活動、家課分享、角色扮演等活動，用不同的形式，激刺組員學者。如果活動與活動之間節奏太慢，整個小組程序會變得苦悶乏味，組員容易失去學習的興趣。
- 工作人員可以運用貼近組員生活的事件作為例子，讓組員明白及有興趣認識 A-B-C 概念。
- 工作人員需要對 A-B-C 概念十分掌握。因為當組員分享他們的經驗時，很容易將事件、想法、行為淆為一談，工作人員需協助組員分辨三者之不同。因為日後的小組將會進行拆解非理性想法，組員需掌握此概念，才能有效地進行拆解。



事件



想法



行為反應




情緒反應

「非理性想法」

1. 我必需要一個我重視的人去愛我、陪我	2. 一定要嚴厲處罰嗰啲做壞事同唔正當既	3. 我覺得最慘既係得唔到我想要既
4. 我唔好彩係因為人地所做成，我都改變	5. 我應該成日都記住令我擔心、危險同得	6. 逃避好過要去面對困難。
7. 我要有個強過自己既人照住。	8. 每個人都應該有足夠既實力先算有價	9. 以前發生過既事，會一直影響我依家同
10. 我一定要控制到身邊既事物。	11. 做人唔駛咁認真咁主動，被動 D 咪	12. 我無辦法控制同埋處理困擾住自己既

第五節小組堂課 1.1


(A)  事件

小明的好朋友一直很討厭班中的一個同學小輝。一天，小明和一班朋友在走廊遇到小輝，小明會...



(B)  想法

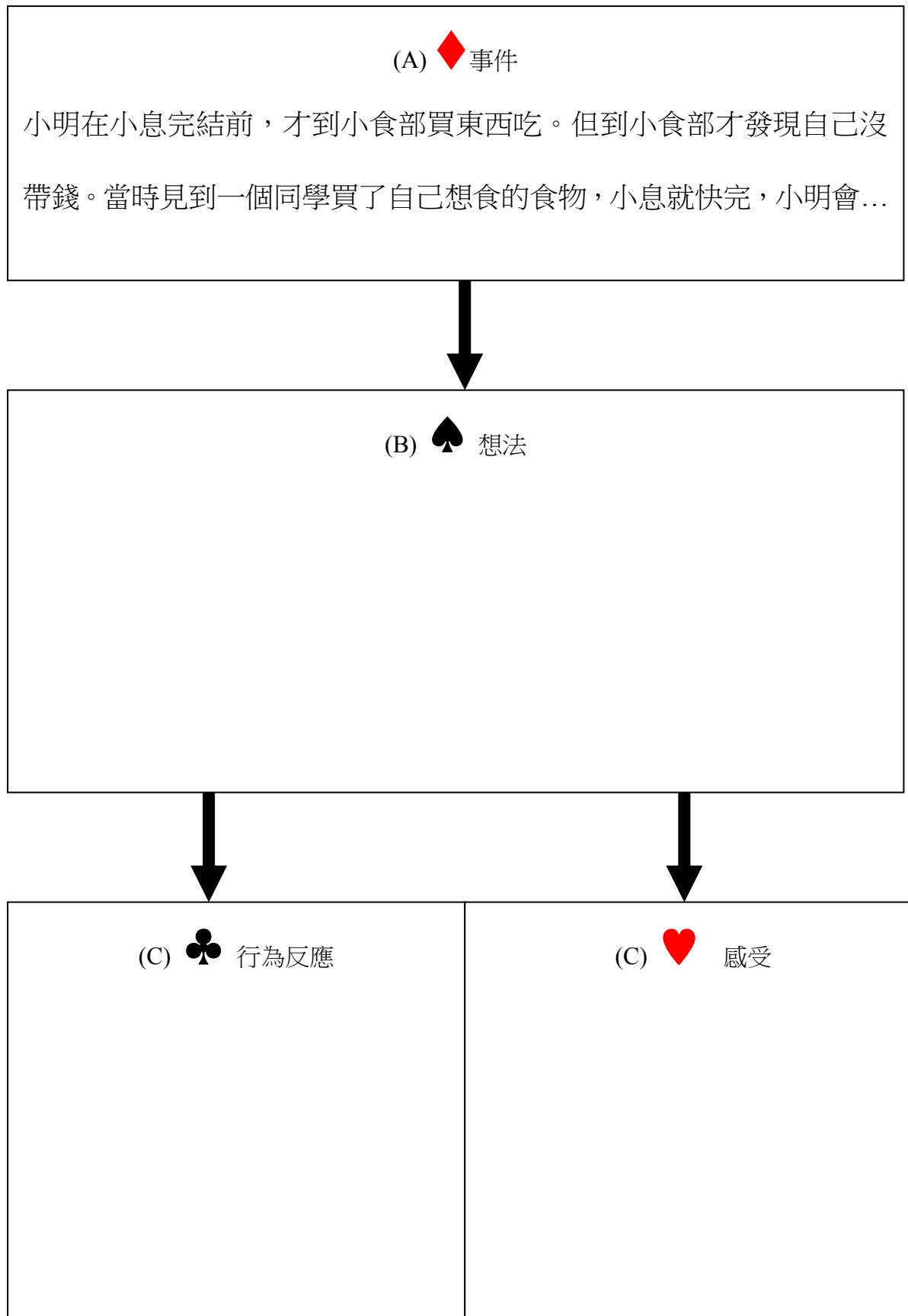


(C)  行為反應



(C)  感受

第五節小組堂課 1.2



第五節小組家課

「我的 A-B-C」

寫下於與同學有衝突時，基於不同的想法，你會有甚麼感受和行為？你的目的是甚麼？試寫在適當的方格內。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)  情緒反應

(C)  情緒反應

(C)  情緒反應

我的目的

我的目的

我的目的