

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

操控型攻擊者小組

節數：第九節

主題：同理心的學習

- 目標：1. 學習從別人的角度了解別人的感受。
2. 增加親社會行為 (pro-social behavior)。

活動	「家課分享」－ 認識合情合理合法
時間	15 分鐘
目的	1. 鞏固組員理性的想法。 2. 強化合情理法的想法，會帶來的正面影響。
程序	1. 組員分享記錄了的事件。 分享重點： • 合情理法的想法帶來不同的後果 • 合情理法的想法帶來的正面經驗 • 實行新想法時遇到的困難 2. 派發「合情理法的想法咭」，每位組員可以從 12 個想法中，選擇適合自己的想法。工作人員讚賞組員的表現，鼓勵他們繼續實行合情理法的想法。
物資	後備家課、「合情理法的想法咭」(物資 1.1)

活動	熱身活動 - 「認識情緒」
時間	10 分鐘
理念	操控型攻擊者缺乏情緒。先透過觀察其他組員的面部表情及情緒及思考自己需扮演的情緒，刺激組員對情緒的反應。
目的	1. 帶起氣氛，引入主題。 2. 刺激組員對情緒的反應。
程序	1. 組員抽 1 - 8 號，該號碼代表自己。 2. 再抽情緒咭，組員必扮演咭上的情緒。 3. 其他按該組員的號碼，配對有關情緒，圈在答案紙上。 4. 估中最多的有獎 (根據答案紙的答案)。
物資	情緒咭、號碼咭、答案紙 (物資 1.2)

活動	「如果我是…」
時間	35 分鐘
理念	操控型攻擊者對受害者缺乏同理心及可能存在錯誤的理解，從真實的

	事例，受害者親身說出在學校面對欺凌事件的感受，衝擊組員對受害者故有不正確的看法。
目的	1. 練習代入其他角色去思考，了解他們的感受。 2. 了解受害者的感受。
程序	1. 觀看有關片段。 2. 把組員分為兩組，如果組員是事件中的 受害者 會有甚麼想法和感受。 3. 小組討論後，用堂課紙記下，然後匯報，最多論點為勝。 4. 播放受害者的自白。 5. 讓組員檢視自己寫出的答案。 6. 根據剛才的分組，如果組員是事件中的 攻擊者 重視自己的人會有甚麼想法和感受。 7. 小組討論後，用堂課紙記下，然後匯報，最多論點為勝。 8. 播放有關犯事者重視的人的感受片段。 總結： 當片中的主角，知道其他人(受害者及自己重視的人)的感受與想法時，對他行為的影響。
物資	有關片段、堂課 1.1

活動	「回想事件簿」
時間	15 分鐘
理念	引導組員回憶過住的片段，嘗試用另一個角度了解事情後，行為反應亦隨之而改變。
目的	讓組員了解受害者的感受、改變組員對欺凌行為的想法。
程序	1. 派發組員堂課紙。 2. 工作員運用意象導引的技巧(guided imagery)，讓組員容易代入過去，回想當時被自己欺負過的人是怎樣的，把情景和那同學的感受及其他影響寫下來。 3. 收回堂課紙，抽出堂課紙，讓不同的組員代為讀出作分享(以不記名的形式)。
物資	堂課 1.2、「意象導引內容」(物資 1.3)、柔和的純音樂

活動	總結及家課講解 - 「同理心訓練」
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「同理心訓練」。

	目標：1. 讓組員不只著重事件中的益處，嘗試留意別人的感受。 2. 改變舊有的攻擊行為。 3. 提醒完成家課後，可獲得禮物，加強完成家課的動機。
物資	「同理心訓練」家課紙、禮物

工作員注意事項：

- 工作員選用有關片段時，選擇貼近組員的片段，例如是有關黑社會的青年、有攻擊行為的青年作事例，容易聯繫組員，引起共鳴。
- 工作員如發現組員仍有非理性想法時，需要繼續進行拆解。
- 組員可能難於表達情緒，除了因為本身的特徵外，更可能會是他們缺乏情緒詞彙。工作員能耐心的態度引導他們表達及在適當時教授更多情緒詞彙。

「合情理法的想法咭」

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
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。主動迎接挑戰解決問題才有開心的生活。
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，接受自己的弱項和錯誤，不計較成敗得失，享受當中的過	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。

「情緒咭」

擔心	丟臉
恐懼	傷心
無奈	內疚
無助	失望

「號碼咭」

1	5
2	6
3	7
4	8

「答案紙」

擔心	1	2	3	4	5	6	7	8
恐懼	1	2	3	4	5	6	7	8
無奈	1	2	3	4	5	6	7	8
無助	1	2	3	4	5	6	7	8
內疚	1	2	3	4	5	6	7	8
失望	1	2	3	4	5	6	7	8
丟臉	1	2	3	4	5	6	7	8
傷心	1	2	3	4	5	6	7	8

擔心	1	2	3	4	5	6	7	8
恐懼	1	2	3	4	5	6	7	8
無奈	1	2	3	4	5	6	7	8
無助	1	2	3	4	5	6	7	8
內疚	1	2	3	4	5	6	7	8
失望	1	2	3	4	5	6	7	8
丟臉	1	2	3	4	5	6	7	8
傷心	1	2	3	4	5	6	7	8

擔心	1	2	3	4	5	6	7	8
恐懼	1	2	3	4	5	6	7	8
無奈	1	2	3	4	5	6	7	8
無助	1	2	3	4	5	6	7	8
內疚	1	2	3	4	5	6	7	8
失望	1	2	3	4	5	6	7	8
丟臉	1	2	3	4	5	6	7	8
傷心	1	2	3	4	5	6	7	8

擔心	1	2	3	4	5	6	7	8
恐懼	1	2	3	4	5	6	7	8
無奈	1	2	3	4	5	6	7	8
無助	1	2	3	4	5	6	7	8
內疚	1	2	3	4	5	6	7	8
失望	1	2	3	4	5	6	7	8
丟臉	1	2	3	4	5	6	7	8
傷心	1	2	3	4	5	6	7	8

擔心	1	2	3	4	5	6	7	8
恐懼	1	2	3	4	5	6	7	8
無奈	1	2	3	4	5	6	7	8
無助	1	2	3	4	5	6	7	8
內疚	1	2	3	4	5	6	7	8
失望	1	2	3	4	5	6	7	8
丟臉	1	2	3	4	5	6	7	8
傷心	1	2	3	4	5	6	7	8

擔心	1	2	3	4	5	6	7	8
恐懼	1	2	3	4	5	6	7	8
無奈	1	2	3	4	5	6	7	8
無助	1	2	3	4	5	6	7	8
內疚	1	2	3	4	5	6	7	8
失望	1	2	3	4	5	6	7	8
丟臉	1	2	3	4	5	6	7	8
傷心	1	2	3	4	5	6	7	8

擔心	1	2	3	4	5	6	7	8
恐懼	1	2	3	4	5	6	7	8
無奈	1	2	3	4	5	6	7	8
無助	1	2	3	4	5	6	7	8
內疚	1	2	3	4	5	6	7	8
失望	1	2	3	4	5	6	7	8
丟臉	1	2	3	4	5	6	7	8
傷心	1	2	3	4	5	6	7	8

擔心	1	2	3	4	5	6	7	8
恐懼	1	2	3	4	5	6	7	8
無奈	1	2	3	4	5	6	7	8
無助	1	2	3	4	5	6	7	8
內疚	1	2	3	4	5	6	7	8
失望	1	2	3	4	5	6	7	8
丟臉	1	2	3	4	5	6	7	8
傷心	1	2	3	4	5	6	7	8

意象導引內容

「係嚟緊 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。)

「依家你有一個好舒服的時間，比你去諗返一個好深刻的片段。那些深刻的片段係一個你曾經欺負過別人，佔過佢便宜的的片段。你依家個腦海入面有無出現當時的片段？如果有，請你集中去看看當時生緊咩事？當時的自己做緊 d 咩？」

(靜待一會兒)

「之後的時間，我哋會集中睇吓對方。對方當時的表情是點樣呢？」

(靜待一會兒)

「佢有無講 d 咩？」

「佢當時的反應又係點？當時佢的感受又係點？」

「你手上面依家有一張紙，張紙係幫你記低當時的事、對對方的影響同對方的感受。你可以張腦海入面的事寫低。」

「當今日的你… 見到當時的自己… 見到當時的對方…
當今天的你… 知道對方的影響同對方的感受之後…」

「你會唔會有 d 說話想同佢講？雖然當時件事已經係發生咗，但我哋可以借今日依個機會，同佢講返一 d 自己想講的話……. 如果有… 你可以係個心入面同佢講…… 同埋你可以同寫係張紙度。」

「要好集中代入別人是很難的一件事，必須很專注先會做到，未代入到的同學，都想你保持安靜，讓同學們和自己都有機會去專注，去經歷呢一次既成長。」

「好了，現在，慢慢從以前的片段返返。黎今日。到今日開緊小組的時候。」

第九節小組堂課 1.1

如果我是事件中的受害者，我會有什麼想法？我會有什麼感受

想法	感受

第九節小組家課

「同理心訓練」

請選擇兩個不同的人，在今個星期內，觀察及記錄他們的感受。

	一個你關心的人 ☺： _____	一個在班上常被欺負的同學 ☹： _____
日期	感受：	感受：

當你留意到他們的感受後，你同他們的相處會有什麼不同呢？

你關心的人 ☺：

在班上常被欺負的同學☹：