

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

操控型攻擊者學生小組(小學)

節數：第三節

主題：「著數」方法知多D？

- 目標：
1. 深入了解組員為達到目的所選取的方法及成效
 2. 協助子女反思他們的行為所來的風險和負面影響
 3. 增加組員對自己情緒的了解

活動	家課分享－「等價交換」
時間	15分鐘
目的	讓組員明白到正面行為會帶來滿足感和得到別人的認同及支持
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 邀請組員分享家課－「等價交換」 分享重點：<ul style="list-style-type: none">• 用了甚麼方法得到「著數」• 使用負面方法/途徑得到甚麼後果• 有甚麼其他正面方法/途徑可以得到同樣的「著數」2. 總結及帶出重點： 協助「操控型攻擊者」組員反思用負面行為獲得「著數」的後果，鼓勵組員嘗試運用正面途徑以得到相同的「著數」，得到滿足感之外，亦得到別人及社會的認同和支持3. 讚賞完成家課及主動分享的組員，並給予獎品以示鼓勵
物資	獎品、後備家課

活動	名人訪問
時間	15分鐘
目的	評估組員使用甚麼方法以達到目的，而當中是否使用欺凌/違規行為
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 向組員派發一張卡紙，紙上寫有他們覺得重要的「著數」2. 講解活動程序： 每個組員同時扮演「記者」以及「明星」來互相訪問，並於「名人訪問」工作紙上填寫得到該「著數」的方法，及提供答案之組員名字3. 鼓勵組員積極回答其他組員的提問4. 派發小禮物給收集最多不同方法的組員5. 邀請組員分享 分享重點：

	<ul style="list-style-type: none"> • 哪些取得「著數」的方法是你之前沒有想過或用過的 • 甚麼原因令你之前沒有想過或用過這些方法去取得「著數」呢 <p>6. 總結及帶出重點： 「操控型攻擊者」會不以為然地把欺凌行為合理化，以獲得「著數」，因此，透過活動可讓組員反思，以非欺凌或違規行為亦能達到相同的目的；並能讓工作員評估組員會使用甚麼方法以達到目的，當中有否使用欺凌或違規行為</p> <p>7. 讚賞投入活動的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵</p>
物資	「名人訪問」工作紙（物資 3.1）、小禮物、星星貼紙

活動	「成效指數表」
時間	25 分鐘
目的	讓組員評估自己獲取「著數」所用不同方法的成效，同時，反思其慣常做法所帶來的負面後果 檢視組員會否冷靜地計算各種攻擊行為的風險及評估後果
程序	<p>1. 邀請組員在「成效指數表」上寫出自己想要的「著數」，並選擇三種自己認為最適合的方法，之後，寫出預期使用這些方法得到「著數」的有效程度：按不同的指數，貼上不同的貼紙 紅色貼紙：想過這個方法的指數（貼紙越多，表示想過次數越多）； 綠色貼紙：使用這個方法的指數（貼紙越多，表示使用次數越多）； 星星貼紙：有關方法的成效</p> <p>2. 邀請組員分享 分享重點：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 哪些是獲取「著數」最有效的方法 • 哪些是取得「著數」最常用的方法 • 哪些是常想到，但不常用以取得「著數」的方法 • 你對自己經常使用的方法有怎樣的評價，它們有什麼好處及壞處？ • 你有否考慮這些方法所帶來的負面後果？ <p>3. 總結及帶出重點： 「操控型攻擊者」常低估欺凌/違規行為帶來的負面後果，透過此活動，可讓工作員檢視組員會否冷靜地計算各種攻擊行為的風險及評估後果，並協助組員反思其慣常做法所帶來的負面後果，提升組員作出改變的動機</p> <p>4. 讚賞投入活動及主動分享的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵</p>
物資	成效指數表（物資 3.2）、顏色貼紙、筆

活動	我的情緒事件簿
時間	25 分鐘
目的	增加組員對自己情緒的了解 讓組員了解不同的想法會帶來不一樣的情緒，讓組員對「想法」的重要性有初步認識
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發情緒卡及「我的事件簿」工作紙，請組員於工作紙上填寫引起該情緒的事件 2. 邀請組員分享一件寫在工作紙上的事件，讓其他組員猜想該事件引起哪種情緒，並以情緒卡表達 3. 派發小禮物給猜中答案的組員，並邀請組員作出分享 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> • 甚麼原因令你認為該事件引起這種情緒 • 為甚麼同一事件，不同的人可能引起不同的情緒 4. 總結及帶出重點： 在同一事件中，不同的人會產生不一樣的看法，從而帶來不同的情緒，初步引導組員思考「想法」的重要性，及「想法」如何影響組員的「行為」和「情緒」 5. 讚賞投入活動及主動分享的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	情緒卡（物資 3.3）、「我的事件簿」工作紙（物資 3.4），小禮物，星星貼紙

活動	總結及家課講解 — 「想法記錄表」
時間	10 分鐘
目的	總結本節內容 引導組員思考「想法」的重要性，並關注「想法」如何影響組員的「行為」和「情緒」
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結小組內容及組員表現，讚賞組員於本節內的正面表現 2. 派發及講解家課「想法記錄表」 家課內容： 邀請組員紀錄一次成功及一次挫敗的經驗，同時寫出當時的想法、行為及情緒；從而引導組員思考「想法」的重要性，及「想法」如何影響組員的「行為」和「情緒」 3. 提醒組員完成家課後，可獲得獎品，加強完成家課的動機 4. 致送「最佳表現」及「最佳進步獎」的獎品
物資	「想法記錄表」家課紙、獎品

名人訪問



記者：_____

著數：_____


	「名星」姓名	用甚麼方法得到？
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

成效指數表

我最想的著數： _____	<u>想過</u> 這方法 的指數	<u>使用</u> 過這方法 的指數	預期成效指數 
方法一： _____			
方法二： _____			
方法三： _____			


輕鬆

圖片一




挫敗感

圖片二




恐懼

圖片三




滿足感

圖片四




內疚

圖片五




孤單

圖片六

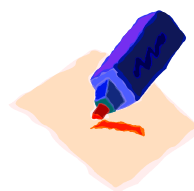


安全感

圖片七



我的事件簿



	發生甚麼事情， 我會有以下感覺…
挫敗	
輕鬆	
恐懼	
滿足感	
內疚	
孤單	
安全感	

一件成功的事

想法記錄表

一件挫敗的事

當時發生甚麼事？

當時發生甚麼事？

你在想甚麼？

你在想甚麼？

感受

行為

感受

行為

