

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

操控型攻擊者學生小組(小學)

節數：第四節

主題：我的「想法」、「行為」及「情緒」

- 目標： 1. 令組員掌握「事件」、「想法」、「行為」、「情緒」之間的關係
2. 評估組員的非理性想法

活動	家課分享－「想法記錄表」
時間	20 分鐘
目的	讓組員留意自己的「想法」，其想法容易影響個人的「行為」及「情緒」 讓組員初步掌握「事件」、「想法」、「行為」、「情緒」之間的關係 讓「操控型攻擊者」明白，他們平日慣常作出的違規行為，主要是基於他們的「非理性思想」
程序	1. 邀請組員分享家課－「想法記錄表」 2. 將組員分成兩組，邀請組員討論認知挑戰卡上的「事件」、「想法」、「行為」及「情緒」之關係，並邀請作組員分組匯報 3. 總結及帶出重點： 講解「想法」、「行為」、「情緒」之關係：「想法」影響「行為」及「情緒」，不一樣的想法會帶來不同的「行為」及「情緒」 4. 讚賞完成家課及投入參與活動的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	後備家課、A-B-C 挑戰咭(物資 4.1)、星星貼紙

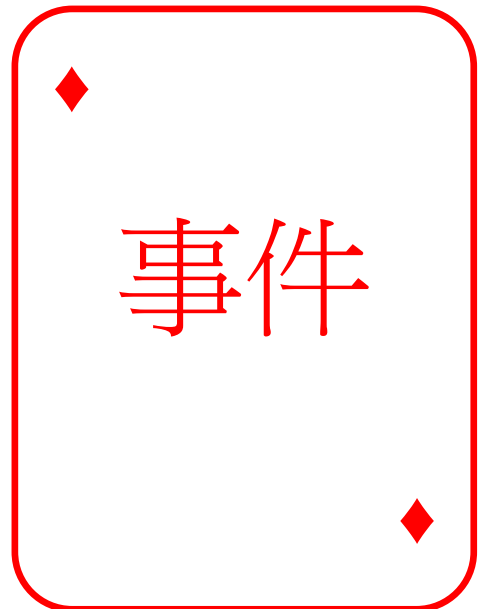
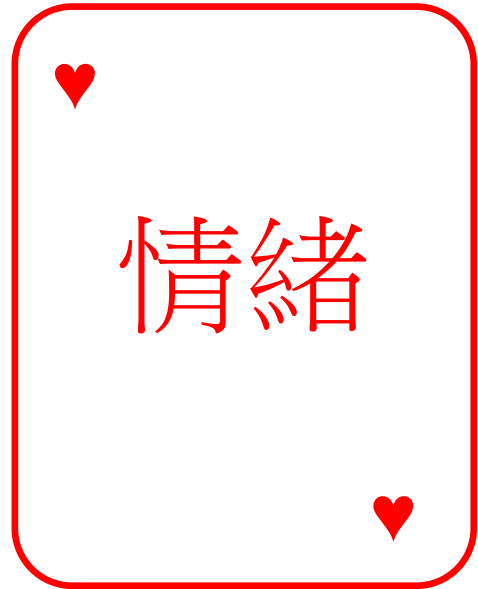
活動	猜猜他、她、牠？
時間	30 分鐘
目的	加深組員對想法、行為及情緒反應三者關係的了解 讓組員了解自己的非理性想法帶來的負面影響，增加組員改變的動機
程序	1. 介紹十二個由不同卡通人物代表的「非理性想法」，讓組員明白不同「非理性想法」的特徵 2. 將組員分為兩組，每組獲派 6 個卡通人物，按照不同卡通人物所代表的「非理性想法」，寫出若有這些「非理性想法」，就會出現怎樣的行為及情緒。組員將寫在空白畫紙上，最後張貼在白板上 3. 讓組員根據另一組填寫出的行為及情緒特徵，猜測這些特徵是屬於那一個卡通人物的「非理性想法」 4. 公布答案：猜中最多答案的一組，及其餘投入活動的組員，並獲得禮物

	<p>一份以示鼓勵</p> <p>5. 總結及帶出重點： 強調組員若經常持有「非理性想法」，不以為然地合理化出現違規行為，更會承擔不同程度的懲罰，最後只會得不償失，因此，鼓勵組員加強自我觀察的能力，多留意自己有否出現「非理性想法」，避免負面行為帶來的嚴重後果</p>
物資	「非理性想法」人物卡 (物資 4.2)、空白畫紙、膠紙、白板

活動	我的非理性想法
時間	30 分鐘
目的	協助組員明白以往的非理性想法對自己的影響，增加組員改變的逼切性讓「操控型攻擊者」組員察覺他們作出的違規行為是受到「非理性想法」的影響，並反思這些行為對自己的負面影響，為拆解組員非理性想法作好準備
程序	<ol style="list-style-type: none"> 讓組員選出一個他們最常出現的「非理性想法」的卡通人物，接著把非理性想法代表人物貼紙 (物資 4.2) 貼在紀錄表上，同時填寫該卡通人物所代表的「非理性想法」，並可能會出現的情緒、行為及長遠影響 邀請組員分享一些以往的經歷，以肯定組員選擇相關的非理性想法；並分享非理性想法帶來的負面情緒、行為及長遠影響 總結及帶出重點： 由於「操控型攻擊者」理所當然地把欺凌或違規行為合理化，以達到目的，透過活動，讓組員察覺擁有「非理性想法」時會出現的負面行為，並反思這些行為對自己的負面影響，從而提升組員改變的動機 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	非理性想法代表人物貼紙 (物資 4.2)、「我的非理性想法」工作紙 (物資 4.3)

活動	家課講解 — 「非理性想法的影響」
時間	10 分鐘
目的	令組員了解「非理性想法」帶來的負面影響，提升組員改變的動機
程序	<ol style="list-style-type: none"> 總結工作員觀察及讚賞各組員的表現 派發及講解家課「我的影響」 家課內容： 邀請組員紀錄擁有「非理性想法」時所出現的多方面影響 (包括：與家人相處方面、自己的心情等) 提醒組員完成家課後，可獲得星星貼紙，加強完成家課的動機 致送「最佳表現」及「最佳進步獎」
物資	「非理性想法的影響」家課紙 (物資 4.4)、星星貼紙

A-B-C 挑戰咭



猜猜他、她、牠？－「非理性想法」代表人物卡

<p>(卡通人物 A1)</p> <p>要有個能力強過自己去幫自己。</p>	<p>(卡通人物 A2)</p> <p>當達唔到自己的期望，我就好失敗、好無用。</p>	<p>(卡通人物 A3)</p> <p>我這樣做都是因為別人造成的，我不能改變!</p>	<p>(卡通人物 A4)</p> <p>我應該經常都記著那些令我擔心、危險和害怕的事!</p>
<p>(卡通人物 A5)</p> <p>每個人都應該有足夠的實力才算有價值。</p>	<p>(卡通人物 A6)</p> <p>做事被動較主動更開心、更輕鬆。</p>	<p>(卡通人物 A7)</p> <p>逃避好過去面對困難。</p>	<p>(卡通人物 A8)</p> <p>我一定要控制身邊既事物，和我想的一樣。</p>
<p>(卡通人物 A9)</p> <p>我的情緒是受別人的情緒所影響。</p>	<p>(卡通人物 A10)</p> <p>一定要嚴厲處罰那些做壞事和欺負人的人。</p>	<p>(卡通人物 A11)</p> <p>我必須要一個我重視的人去愛我、陪伴我和讚賞我。</p>	<p>(卡通人物 A12)</p> <p>以前發生過的事，會一直影響著我們的現在與將來。</p>

我的非理性想法

代表人物

我的非理法想法：

情緒

行為

1.

1.

2.

2.

3.

3.

假如未來的我仍然有這個想法，對我有甚麼影響？

半年後的我：

一年後的我：

兩年後的我：

非理性想法的影響

