

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

操控型攻擊者學生小組(小學)

節數：第六節

主題：認識「合情合理合法」新想法

目標：

1. 拆解組員的非理性想法
2. 學習「合情合理合法」的新想法，了解新想法帶來的不同行為及情緒反應

| | |
|----|---|
| 活動 | 家課分享 – 「陳大文的新一頁」 |
| 時間 | 15 分鐘 |
| 目的 | 操控型攻擊者常低估負面行為的嚴重性，透過他人就其欺凌行為的看法，鼓勵組員嘗試從多角度去看同一件事情，了解欺凌行為的後果，拉闊組員的思考領域 |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none">1. 邀請組員分享家課 – 「陳大文的新一頁」 分享重點：<ul style="list-style-type: none">• 身為陳大文的班主任，你有甚麼建議給他？• 身為陳大文的好朋友，你有甚麼建議給他？• 當陳大文聽到班主任及好朋友的建議，他的行為會否不同？2. 總結及帶出訊息： 鼓勵組員做事前應先從多角度去看同一件事情，考慮事情的後果，避免欺凌行為及其帶來的負面影響3. 讚賞能完成家課或主動分享的組員，並給予星星貼紙鼓勵組員 |
| 物資 | 星星貼紙、後備家課 |

| | |
|----|--|
| 活動 | 認識「合情、合理、合法」新想法 |
| 時間 | 20 分鐘 |
| 目的 | 透過簡單及顯淺易明的概念，讓組員了解「合情、合理、合法」新想法 拆解操控型攻擊者常有的非理性想法 |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none">1. 介紹分別「合情」、「合理」及「合法」的代表人物，邀請組員討論代表人物的特質 |

| | |
|----|--|
| | <p>代表人物的特質例子：</p> <p>「合情」(天使)：有愛心，顧及他人感受</p> <p>「合理」(警察)：正直，客觀，處事講求證據</p> <p>「合法」(法官)：追求公義，讓破壞法紀的人承擔責任</p> <p>2. 講解「合情、合理、合法」解釋卡，並引用其中兩個</p> <p>3. 操控型攻擊者常有的「非理性想法」人物作例子，與組員一起討論其想法是否符合「合情、合理、合法」準則</p> <p>「操控型攻擊者」常有的「非理性想法」例子：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 每個人都應該有足夠的實力才算有價值 • 我一定要控制身邊既事物跟我想的一樣 <p>4. 總結及帶出重點： 欣賞組員運用「合情、合理、合法」概念以拆解非理性想法，並鼓勵組員嘗試在日常生活中多應用此概念，減少擁有非理性想法帶來的負面影響</p> <p>5. 讚賞投入活動的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵</p> |
| 物資 | 「合情、合理、合法」解釋卡(物資 6.1)、「非理性想法」人物卡(物資 6.2)、星星貼紙 |

| | |
|----|--|
| 活動 | 小明的告白 |
| 時間 | 30 分鐘 |
| 目的 | <p>拆解組員的非理性想法</p> <p>讓組員嘗試運用「合情、合理、合法」新想法</p> <p>協助組員建構「合情、合理、合法」新想法、行為及情緒反應</p> |
| 程序 | <p>3. 派發及講解「小明的告白」工作紙：小明是學校小霸王，告白內容講及他的非理性想法及欺凌同學的行為</p> <p>4. 邀請組員分享小明的想法與其想法相異之處，並討論想法帶來的負面行為及情緒</p> <p>5. 將組員分成三組，分別討論小明的告白中「不合情」、「不合理」及「不合法」之地方</p> <p>6. 邀請各組分享，其他組員及後可作補充或提問</p> <p>7. 總結及帶出訊息： 欣賞組員嘗試運用「合情、合理、合法」概念，鼓勵組員反思自己的非理性想法及行為是否與小明的有相同之處，並檢視自己的負面行為是否出現</p> |

| | |
|----|---|
| | 「不合情」、「不合理」及「不合法」的地方，提升組員改變的動機 |
| | 6. 讚賞投入參與活動的組員，並給予小禮物以示鼓勵 |
| 物資 | 「小明的告白」工作紙（物資 6.3）、「不合情、不合理、不合法」記錄表（物資 6.4）、小禮物 |

| | |
|----|--|
| 活動 | 「新想法、新行為、新感受」 |
| 時間 | 20 分鐘 |
| 目的 | 建構「合情、合理、合法」的新想法、行為及情緒反應 |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 於白板上張貼理性想法的代表人物，各組員根據「合情合理合法」原則，揀選與原本非理性想法持相反想法的理性想法人物 2. 派發「新想法、新行為、新感受」工作紙給組員填寫，鼓勵組員將舊有的非理性想法轉換成新的理性想法 3. 協助組員反思及與組員一同討論當擁有理性想法時所帶來的新情緒和行為，並討論這些情緒和行為所帶出的正面影響（例如：如何影響自己的心情；與他人相處；與家人的關係等） 4. 總結及帶出訊息： 此活動讓組員了解到擁有理性想法時所帶來的新情緒、行為及正面影響，增強他們建構及運用新想法的動機，並鼓勵組員於日常生活中可嘗試運用理性新想法，以正面行為來得到他人的支持及認同 |
| 物資 | 「合情、合理、合法」代表人物表（物資 6.5）、「新想法、新行為、新感受」工作紙（物資 6.6） |

| | |
|----|---|
| 活動 | 總結及講解家課「我的新嘗試」 |
| 時間 | 10 分鐘 |
| 目的 | 透過於日常生活中實踐「合情、合理、合法」新想法，讓「操控型攻擊者」組員帶來正面的新行為及情緒反應，強化他們作出改變的信心，減少欺凌行為 |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 總結小組內容及讚賞各組員正面的表現 2. 派發家課「我的新嘗試」及理性想法貼紙 3. 講解家課： 組員需於家課紙上記錄此星期於校園生活運用理性想法的經驗，及新想法帶來的行為和情緒改變 4. 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 5. 致送「最佳表現」及「最佳進步獎」 |
| 物資 | 理性想法貼紙（物資 6.5）、「新想法、新行為、新感受」家課紙、禮物、星星貼紙 |

合情、合理、合法解釋咁



合法：「想法」和「行為」要合乎規則，顧及後果



合理：「想法」和「行為」要有客觀證據證明，合乎法律及受到社會大眾接受



合情：「想法」和「行為」要關心到身邊的人的感受

「非理性想法」代表人物喎

| | | | | | | | |
|------------------|---------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|--------------------------------|
| <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> |

小明的告白



你好！我係小明，同你講一個秘密，你最好就幫我保密喇。老實講，我好想成功，要「威」俾其他人睇。如果我唔夠叻、唔夠醒目，就係一個廢人，無鬼用！所以我要成為 5 A 班既霸王！

我有一個計畫進行緊，不如你俾少少意見我！首先，我決定左係班入面，搵個最細粒既同學出黎，整蠱佢一餐，仲要其他同學唔好睬佢、唔好同佢玩。你知啦，能力弱小既人，係呢個世界上係無咩存在價值。

之後，我仲諗住約埋其他學校既「勁」人，同佢地一齊去蝦蝦霸霸。最重要既係我地會一齊去偷野，我地個個咁醒目，無人會捉到我地，仲不知幾刺激呀！

做最「威」果個，就只可以咁做。我呢個計畫，係咪諗得好好呢？你又有咩意見？

「不情不合理不合法」記錄表

不情

(想法及行為沒有重視自己
關心的人的感受)

不合理

(想法和行為沒有客觀證據
證明，不合乎法律及
社會大眾不接受)

不合法

(想法和行為不合乎規則，
沒有顧及後果)

「理性想法」代表人物喎

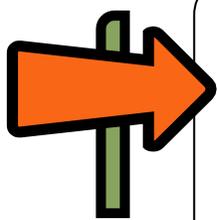
| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>(卡通人物 B9)</p> <p>我要學會自己處理事情，對自己的決定負責，視乎情況參考別人的意見。</p> | <p>(卡通人物 B2)</p> <p>當事情不如自己所想，我可以努力改善。當不能改變，也可以接受現實。</p> | <p>(卡通人物 B3)</p> <p>世事多變亦充滿可能性，體驗過人生的甜酸苦辣，使我的人生更精彩。</p> | <p>(卡通人物 B4)</p> <p>有危才有機，勇敢面對，反而會創出新天地。</p> |
| <p>(卡通人物 B5)</p> <p>我可以用合情合理合法的方法去證明自己的能力，並欣賞自己的努力。</p> | <p>(卡通人物 B6)</p> <p>認真投入會令我在過程中得到滿足感。</p> | <p>(卡通人物 B7)</p> <p>逃避困難只會增加困擾。主動迎接挑戰及解決問題才有開心的生活。</p> | <p>(卡通人物 B8)</p> <p>我可以控制同改變自己的想法、感受和行為！</p> |
| <p>(卡通人物 B9)</p> <p>我可以嘗試控制自己的情緒，用合情合理合法的方式表達感受。</p> | <p>(卡通人物 B10)</p> <p>我認同以合情合理合法的方式去懲罰做壞事的人。</p> | <p>(卡通人物 B11)</p> <p>我可以愛自己，選擇自己喜愛的生活。</p> | <p>(卡通人物 B12)</p> <p>我可以從過去的經驗學習，但過去不一定決定了未來。</p> |

「新想法、新行為、新感受」工作紙



我是「非理性想法」怪物！

你怎麼可以打敗我呢？



運用「合情、合理、合法」新想法：

新想法代表人物

運用新想法對我的情緒有甚麼好處？

我的行為有甚麼改變呢？

與同學相處，與家人關係方面有甚麼正面的改變？



「我的新嘗試」家課紙

記錄這星期於校園生活運用理性想法的經驗，及新想法帶來的行為和情緒改變。

