

## 有教無「戾」－校園欺「零」計畫 操控型攻擊者學生小組(小學)

節數：第七節

主題：同理心學習

- 目標：
1. 組員學習從別人的角度了解他人的感受
  2. 增加組員親社會的行為 (Pro-social Behavior)

活動	家課分享－「我的新嘗試」
時間	15 分鐘
目的	鞏固組員「合情、合理、合法」新想法之運用，及理性想法帶來的正面影響 協助組員檢討運用新想法的困難並作出鼓勵，避免組員輕易放棄實行新想法
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請組員分享家課－「我的新嘗試」 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 實行合情合理合法新想法帶來正面經驗，行為及情緒改為</li> <li>● 實行合情合理合法新想法時遇到的困難</li> </ul> </li> <li>2. 總結及帶出訊息： 欣賞組員嘗試於日常生活中實行「合情、合理、合法」新想法，從而協助組員鞏固正面經驗，並與組員一同檢討運用新想法的困難，並重申作出改變時遇到挑戰是正常的情況，及與組員討論如何再次嘗試實行新想法，避免組員因此故態復萌或放棄實行新想法</li> <li>3. 讚賞完成家課或主動分享的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵</li> </ol>
物資	後備家課、星星貼紙

活動	「情緒猜一猜」
時間	20 分鐘
目的	因操控型攻擊者缺乏情感，因此，透過互動活動帶起氣氛，並以觀察其他組員的面部表情、情緒及肢體動作，刺激組員對情緒的反應
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將組員分成兩組，每組輪流演繹情緒，另一組則負責猜出正確答案</li> <li>2. 提醒組員在演繹情緒的過程中，可透過面部表情及肢體動作作為表達方式，但不可說話</li> <li>3. 派發小禮物給猜出較多正確答案的一組</li> <li>4. 邀請組員作出分享 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 組員留意到甚麼提示(面部表情/肢體動作)，所以猜出該情緒？</li> <li>● 在學校生活中，甚麼情緒最常出現？在哪種情況下會出現該種情緒？</li> </ul> </li> <li>5. 總結及帶出訊息：</li> </ol>

	於日常生活中，組員處事及與人相處時，可能忽略留意別人的感受，透過這次活動，鼓勵組員可透過觀察面部表情、情緒及肢體動作，了解別人的感受；並介紹「同理心」的概念：代入別人角度看事情並顧及別人的感受
物資	情緒卡（物資 7.1）、小禮物

活動	「如果我是…」
時間	40 分鐘
目的	協助組員代入受害者的角度，了解他們的想法及感受，訓練同理心讓操控型攻擊者了解到他們重視的人得知其欺凌行為時的負面感受，強化他們減少負面行為的決心
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 把組員分為兩組，讓缺乏同理心及情感的「操控型攻擊者」組員想像他們是欺凌事件中的<b>受害者</b>會有甚麼想法和情緒（可透過其面部表情及肢體動作想像），用「如果我是…」堂課紙記下，並分組匯報</li> <li>2. 播放受害者的自白，影片內容講及一高中學生華仔分享他於初中被其他學生欺凌時的感受及想法 內容重點： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 覺得學校是一個地獄；有很多妖怪傷害人</li> <li>- 整天感到擔心害怕，不知道甚麼時候會再被欺凌</li> <li>- 認為逃避是保護自己的方法，因此，在課堂完結後會避至隱蔽地方</li> </ul> </li> <li>3. 與組員檢視寫下的答案，並邀請組員分享 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 哪些受害者自白的內容，是他們之前沒有想過的？</li> <li>• 當他們知道受害者的感受時，想法及行為會否改變？</li> </ul> </li> <li>4. 協助組員想像：如果他們是欺凌事件中關心攻擊者的人（如：攻擊者的父母、老師或朋友），得知攻擊者有欺凌行為會有甚麼想法和感受</li> <li>5. 讓組員先作小組討論，再用堂課紙記下，最後作分組匯報</li> <li>6. 播放攻擊者老師的分享，談及知悉攻擊者進行違規行為時的想法及感受 內容重點： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 覺得攻擊者之違規行為令其感到懊惱</li> <li>- 認為違規行為不可接受，但相信攻擊者可以有正面改變</li> </ul> </li> <li>7. 與組員檢視寫下的答案，並邀請組員分享 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 哪些<b>關心攻擊者的人</b>分享的內容是他們之前沒有想過</li> <li>• 當他們知道<b>關心攻擊者的人</b>的感受時，想法及行為會否改變</li> </ul> </li> <li>8. 總結及帶出訊息： 欣賞組員於活動中嘗試運用「同理心」，用以加強「操控型攻擊者」組員於日常生活作實際應用之決心；並鼓勵他們計畫行為以達到目標時，需先考慮他人的感受，從而選擇以正面途徑得到社會的認同及支持，避免違規行</li> </ol>

	為所帶來的負面影響（如：令其重視的人感到失望）
物資	有關片段、「如果我是…」(物資 7.2)

活動	家課講解 – 「同理心訓練」
時間	15 分鐘
目的	透過觀察不同對象的情緒變化，訓練組員之同理心，改變舊有的攻擊行為，培養組員完成家課的習慣
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 總結本節內容及讚賞組員於小組的正面表現</li> <li>2. 派發及講解家課 – 「同理心訓練」</li> </ol> <p>家課內容：</p> <p>邀請組員觀察其關心的人(例如：家長/好朋友)及受欺凌同學的情緒變化，從容易著手的對象作嘗試，訓練組員建立同理心，改變舊有的攻擊行為</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 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</li> <li>4. 致送「最佳表現」及「最佳進步獎」</li> </ol>
物資	「同理心訓練」家課紙、小禮物

# 情緒咕

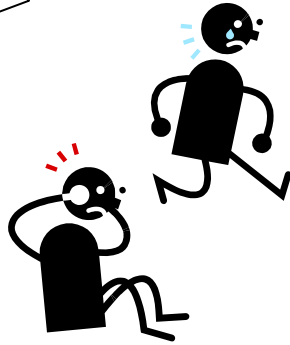
疲倦 (情緒圖案 1)	憤怒 (情緒圖案 2)	悠閒 (情緒圖案 3)	無奈 (情緒圖案 4)	疑惑 (情緒圖案 5)
激動 (情緒圖案 6)	傷心 (情緒圖案 7)	失落 (情緒圖案 8)	厭惡 (情緒圖案 9)	平靜 (情緒圖案 10)
快樂 (情緒圖案 11)	煩惱 (情緒圖案 12)	雀躍 (情緒圖案 13)	害怕 (情緒圖案 14)	

## 如果我是 . . .

我會有甚麼想法？

- 1.
- 2.
- 3.

受害者

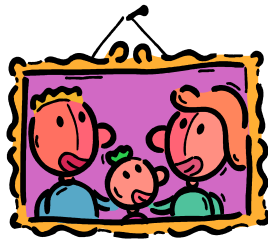


我會有甚麼感受？

- 1.
- 2.
- 3.

關心攻擊者的人

我會有甚麼想法？



例：家長

我會有甚麼感受？

我會有甚麼想法？

我會有甚麼感受？

# 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 ☺：	一個班上常被欺負的同學 ☹：
日期	感受：	感受：
例子	擔心，因為忘記帶家課，怕被老師責罰	害怕，因為常被其他同學捉弄

當你留意到他們的感受後，你跟他們的相處會有甚麼不同呢？

你關心的人 ☺：

在班上常被欺負的同學 ☹：