

## 有教無「戾」－校園欺「零」計畫

### 操控型攻擊者親子平行小組

節數：第七節

形式：小組先分為家長組及子女組，再以親子形式進行

- 目標：
1. 讓組員代入及體會他人的處境和感受
  2. 協助組員增強同理心，促進親子溝通及加強親社會行為
  3. 鞏固組員的溝通技巧，學習運用「我訊息」作自表技巧

#### 家長組

活動	從孩子出發
時間	15 分鐘
目的	讓家長代入子女的處境和感受
程序	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 介紹活動，邀請組員兩人一組，一人負責扮演「家長」，另一人則扮演「子女」</li><li>2. 指示扮演「子女」的組員蹲下並抬頭望向扮演「家長」的組員</li><li>3. 指示扮演「家長」的組員用手由上而下地指向正在蹲下的「子女」，並說出一段對話稿(物資 7.1)</li><li>4. 邀請組員互換角色，分別扮演「子女」及「家長」，並作出分享</li></ol> <p>分享重點：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 扮演「子女」的時候，組員有甚麼感覺？</li><li>• 視線一直是從下至上望上去，組員有甚麼想法及感受？</li><li>• 被「家長」一直用手指指著，組員有甚麼想法及感受？</li><li>• 當子女長時間處於這種情況，他們會有甚麼想法及感受？</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>5. 總結及帶出重點： 由於「操控型攻擊者」較難代入別人的感受當中，故組員可反思與子女相處時的態度及行為，並嘗試多代入及體會子女的感受，便能夠更多體諒子女及促進親子關係</li></ol>
物資	「負面對話稿」(物資 7.1)

活動	「我訊息」介紹
時間	20 分鐘
目的	讓組員學習運用「我訊息」的自表技巧
程序	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 派發「我訊息」句式紙及「我訊息」表達方式紙，介紹及講解「我訊息」：  「我訊息」句式： 「我 + 我的感受 + 我的期望」</li></ol>

	<p>2. 派發情景練習紙，透過模擬練習讓組員嘗試運用「我訊息」技巧表達自己的想法、感受和期望；工作員亦可以運用組員提及過之管教情況，或組員之真實例子作情景練習</p> <p>3. 總結及帶出重點： 鼓勵組員於與子女溝通時多留意表達方式，正面的表達方式有助促進親子關係；運用「我訊息」技巧是能讓子女了解家長的關心及期望</p>
物資	「我訊息表達方式」介紹紙（物資 7.2）、情景練習工作紙（物資 7.3）

活動	如果我是子女
時間	20 分鐘
目的	讓組員練習代入子女的角度思考，了解子女的感受
程序	<p>1. 播放「長江七號」片段(可選其他影片，情景是家長忽略子女的感受) 片段內容： 片中身為父親的男主角在商場拒絕兒子購買玩具的要求，但兒子仍然苦苦哀求，最後父親出手打兒子</p> <p>2. 邀請組員作出分享： 分享重點： - 代入片段中兒子的角度，會有甚麼想法和感受？ - 在管教子女時，子女有否出現類似的情況？組員的回應又是如何？ - 當留意到子女的感受時，組員的想法及行為會否改變？</p> <p>3. 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</p> <p>4. 總結及帶出重點： 欣賞組員於活動中嘗試運用「同理心」代入子女的感受，加強「操控型攻擊者」組員於日常生活與子女相處時應用之決心；並鼓勵他們要求子女達到其目標時，需先考慮子女的感受，並調節合理的期望，有助促進親子關係</p>
物資	電影「長江 7 號」片段，時間 16 分鐘

活動	總結及家課講解－「同理心訓練」
時間	10 分鐘
目的	總結本節內容 鼓勵組員實踐「同理心」概念以促進親子關係
程序	<p>1. 總結「同理心」概念，鼓勵組員與子女相處時可多運用「我訊息」技巧，促進親子關係</p> <p>2. 講解家課－「同理心訓練」 家課內容：</p>

	邀請組員嘗試代入子女的角度，並了解子女的感受  3. 邀請組員分享其感受及得著
物資	「同理心訓練」家課紙（物資 7.4）

### 子女組

活動	家課分享 – 「我的新嘗試」
時間	10 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>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>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>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	10 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>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>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>派發小禮物予猜出較多正確答案的一組</li> <li>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？是哪種情況下出現該情緒？</li> </ul> </li> <li>總結及帶出訊息： 於日常生活中，組員處事及與人相處時可能忽略了留意別人的感受，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</li> </ol>
物資	情緒咭（物資 7.5）、小禮物

活動	「如果我是…」
時間	20 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： <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 覺得學校是一個地獄；有很多妖怪傷害人</li> <li>b. 整天感到擔心害怕，不知道甚麼時候會再被欺凌</li> <li>c. 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> </ol> </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？</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後，用堂課紙記下，然後作分組匯報</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： <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 覺得攻擊者之違規行為令其感到懊惱</li> <li>b. 認為違規行為是不可接受，但相信攻擊者是可以有正面改變</li> </ol> </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」，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，避免違規行為所帶來的負面影響（如：令其重視的人感到失望）</li> </ol>
物資	有關片段、「如果我是…」(物資 7.6)

活動	「我訊息表達方式」介紹紙
時間	15 分鐘
目的	鞏固組員的溝通技巧，學習運用「我訊息」作自表技巧
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹及講解「我訊息」：「我 + 我的感受 + 我的期望」</li> <li>2. 進行模擬情景練習，並以組員與同學產生衝突的情況作例子 (物資 7.3)，讓組員學習運用「我訊息」表達個人的想法、感受和期望</li> <li>3. 總結及帶出訊息： 由於「操控型攻擊者」組員缺乏以非攻擊行為與人相處的正面經驗，透過此活動讓組員運用「我訊息」技巧，並鼓勵組員於日常生活中實踐此技巧與家人及同學相處，鞏固正面經驗</li> </ol>
物資	「我訊息表達方式」介紹紙 (物資 7.2)、「情景練習」工作紙 (物資 7.7)

活動	家課講解 – 「同理心訓練」
時間	10 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： 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，由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 (物資 7.8)、小禮物

## 親子活動

活動	不一樣的話·不一樣的親子關係
時間	25 分鐘
目的	促進親子溝通，運用「我訊息」作自表技巧
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 於白板貼上三句親子最常說向對方說的話 (從第二節親子活動中組員的分享揀選出來，並用「你訊息」表達)</li> <li>2. 讓組員以白板上的句子作練習題目，以「我訊息」取代舊有的表達方式，向家長/子女表達相同的訊息</li> <li>3. 邀請組員作出分享</li> </ol>

	<p>分享重點：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 用「我訊息」及「你訊息」表達相同的訊息，聆聽者的感覺有甚麼不同？哪一種的表達方法比較好？</li> <li>• 以「你訊息」與家長/子女溝通，有甚麼負面影響？</li> <li>• 以「我訊息」與家長/子女溝通，如何促進親子關係？</li> <li>• 運用「我訊息」作表達模式時，有否遇到甚麼困難？</li> </ul> <p>4. 工作人員亦可準備情景紙予組員作模擬練習，讓組員多熟習運用「我訊息」技巧，從中讓其他親子組員作觀察及反思，並提供意見</p> <p>5. 總結及帶出訊息： 鼓勵親子溝通時多留意表達方式，正面的表達方式有助促進親子關係；而運用「我訊息」是其中一個方法能讓親子了解雙方的關心及對對方的期望</p>
物資	「我訊息練習情景紙」(物資 7.9)



## 負面「對話稿」

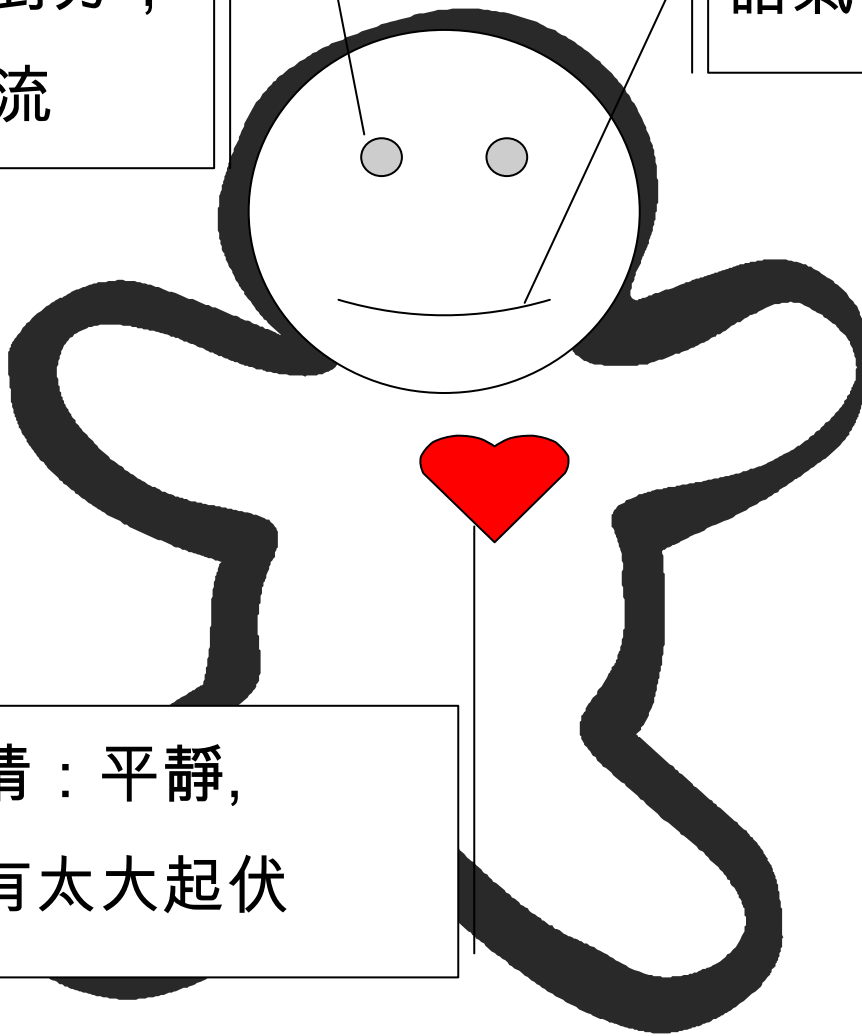
- 你知唔知媽媽好辛苦，你唔可以令我失望。
- 你要比心機讀書，唔係做廢人。
- 你真係好懶，你無得救。
- 你什麼都不能跟人比，誰像你這樣沒有用。
- 你生性喇，乖D喇。

# 「我訊息」表達方式

眼神：  
看著對方，  
有交流

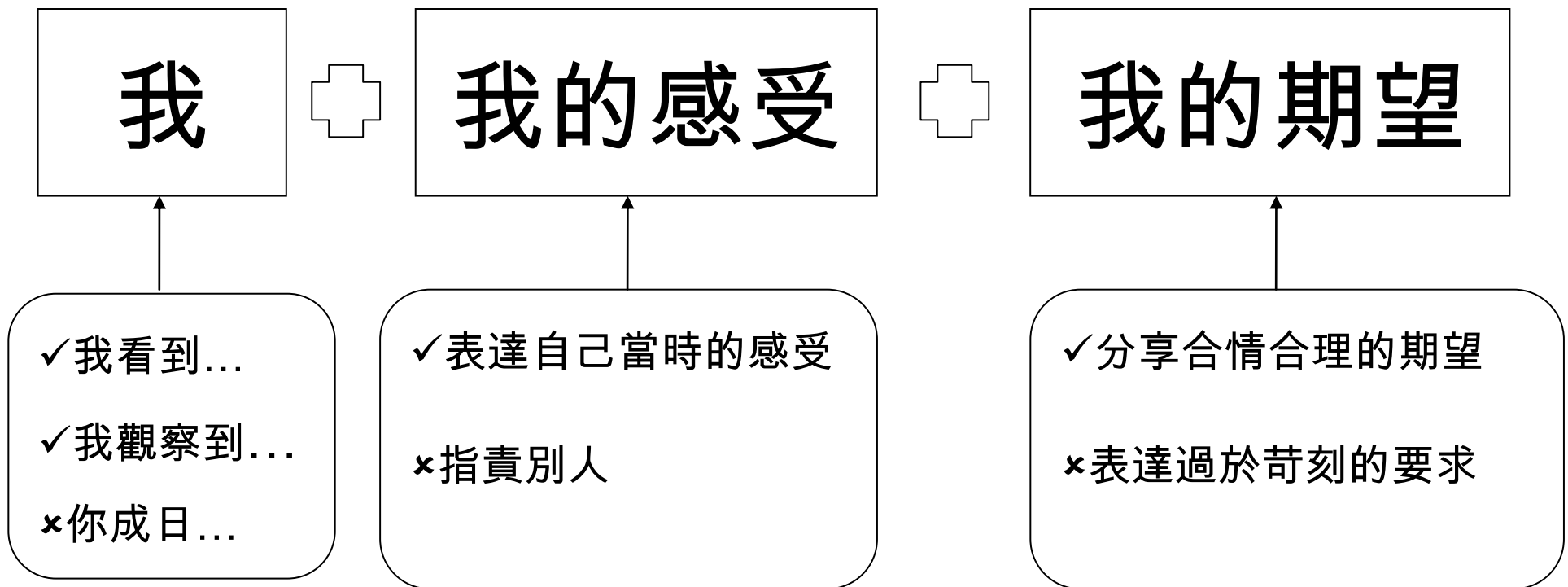
語氣：堅定

心情：平靜，  
沒有太大起伏





## 「我訊息」句式:



例句： 媽媽知道你好想玩遊戲機，但媽媽都好擔心你，因為明天要考試，怕你精神不足，不如將今日玩遊戲機的時間儲起，考完試之後再繼續玩。

## 情境練習

### 情境 1：

一天下午放學後，你帶同子女到快餐店吃薯條。當子女只吃了兩口薯條時，便嚷著要買雪糕吃，但一會兒回到家便要吃晚飯。

你怎樣用「我訊息」向子女說不可以再買雪糕吃呢？

### 情境 2：

子女明天要上學，但在過了原定要睡覺的時間，仍專注地對著電腦玩遊戲。

你怎樣用「我訊息」向子女說要關機並睡覺休息呢？



第七節小組物資 7.5

# 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

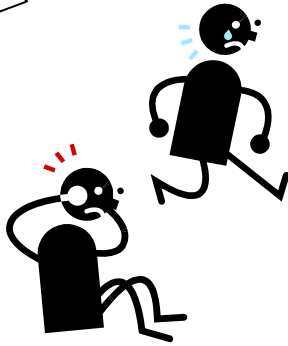
(情緒圖案 14)

# 如果我是 . . .

我會有甚麼想法？

- 1.
- 2.
- 3.

受害者

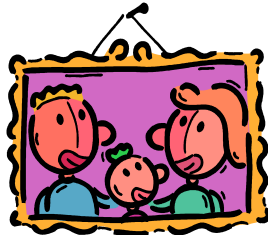


我會有甚麼感受？

- 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？

## 情境練習

### 情境 1：

一天放學後，你和朋友一起回家。途經商場時。你撞倒小明，倒瀉了他手上的汽水，更弄髒了他的校服。

- 試想一想，小明有甚麼感受？
- 你如何運用「我訊息」向他解釋？

### 情境 2：

你的隊友強仔因犯錯而令球隊在足球比賽中落敗。

1. 想一想，強仔有甚麼感受？
2. 身為隊長，你如何運用「我訊息」向他表達自己的看法？

## 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	不開心，因為忘記帶家課	害怕，因為常被其他同學作弄

當你留意他們的感受後，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 ☹️ :

# 「我訊息練習情景紙」

## 情景一

「子女遺忘了作答一頁試卷，導致考試不合格。」

## 情景二

「子女籃球比賽獲得冠軍當天，忘記了上補習班。」

## 情景三

「考試前一晚，子女溫完書後，去了看電視和打機，一直到深夜。作為家長，你會怎麼做？」

## 情景四

「子女做功課，食飯和沖涼的速度很慢，影響睡眠時間。」