

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

操控型攻擊者親子平行小組

節數：第八節

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. 協助家長檢視管教方法的調整帶來的正面影響
 2. 強化子女對合情合理合法新想法及「同理心」之運用
 3. 鞏固組員的成功經驗，加強持續改變的信心
 4. 協助親子共同訂下長期目標，以增加實踐的動機

家長組

| | |
|----|--|
| 活動 | 回顧及重溫小組內容 |
| 時間 | 25 分鐘 |
| 目的 | 重溫小組內容，檢討小組成效 |
| 程序 | <p>1. 將之前節數工作紙貼在白板上，協助組員回顧及重溫過往節數內容</p> <p>八節小組重點 (按節數內容的次序)：</p> <ul style="list-style-type: none">• 掌握管教模式對子女成長的影響• 了解「想法」與「情緒」、「身體反應」及「行為反應」的相連關係• 應用「身心思維自我分析表」留意自己的身體訊號• 辨識「思想陷阱」類型及跌入「思想陷阱」對管教子女上的影響• 運用五常法技巧 (如：第五法之自我對話) 以拆解「思想陷阱」• 運用「規條標準尺」調整管教規條以促進親子關係• 學習以「同理心」了解子女的感受及運用「我訊息」技巧以助親子溝通 <p>• 總結及帶出訊息： 欣賞組員於小組的嘗試，重申組員於日常生活中仍可能會跌入思想陷阱，鼓勵組員可多提醒自己運用小組學習的身心思維概念及五常法技巧以助拆解負面想法，並以小組成功經驗作範例，信任自己有能力調節管教規條，運用「同理心」及「我訊息」技巧以促進親子關係</p> |
| 物資 | 白板、白板筆、之前節數工作紙 |

| | |
|----|---|
| 活動 | 個人的改變 |
| 時間 | 20 分鐘 |
| 目的 | 檢討小組對個人成效 |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none">1. 回顧組員第一節填寫的「給自己的信」2. 邀請組員填寫「我的改變」工作紙 (堂課 1) 及作出分享： |

| | |
|----|---|
| | <p>分享重點：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 個人的改變（想法、情緒、行為反應） • 管教子女方面的改變（管教規條及管教模式） • 親子相處及關係的改變 • 子女的情緒及行為表現上的改變 <p>3. 總結及帶出訊息： 藉組員檢視於小組的個人成長，從而鞏固組員的正面經驗，增強組員持續改變（拆解「思想陷阱」、調整管教規條、促進親子關係等方面）信心</p> |
| 物資 | 「給自己的信」、「我的改變」工作紙（物資 8.1）、原子筆 |

| | |
|----|--|
| 活動 | 影片分享及總結 |
| 時間 | 10 分鐘 |
| 目的 | 鼓勵組員繼續努力，加強組員改變的決心 |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放影片「公益協會廣告之笨篇及沒用篇」 片段內容： 家長向子女說話時運用相同的語句，但不同的排序方式，表達了不一樣的訊息，並為子女帶來鼓勵作用 2. 帶出訊息： 鼓勵組員可從生活小事（如：簡單但具鼓勵性的話）開始作出改變以促進親子關係，加強組員改變的決心 3. 讚賞及感謝組員一直以來的積極參與 |
| 物資 | 「公益協會廣告之笨篇及沒用篇」片段 |

| | |
|----|---|
| 活動 | 未來大計畫 |
| 時間 | 10 分鐘 |
| 目的 | 協助組員訂立未來目標及計畫 |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 派發及講解「我的未來大計畫」工作紙（物資 8.2） 2. 邀請組員訂立未來的親子目標和相關行動，並填寫於「我的未來大計畫」工作紙及作出分享 3. 總結及帶出訊息： 欣賞組員嘗試訂立未來的親子目標和相關行動，提醒組員填寫「我的未來大計畫」工作紙只是一個初步的練習，鼓勵組員按實際情況作定期的檢視和調整，以達致長久的改變 |
| 物資 | 「我的未來大計畫」工作紙（物資 8.2）、原子筆 |

子女組

| | |
|----|---|
| 活動 | 家課分享 — 「同理心訓練」 |
| 時間 | 10 分鐘 |
| 目的 | 因「操控型攻擊者」缺乏情感，因此透過訓練組員對其重視的人及面對欺凌之受害者的觀察，強化組員「同理心」的運用，減少欺凌行為 |
| 程序 | <p>1. 邀請組員分享家課 — 「同理心訓練」</p> <p>分享重點：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 你的觀察對象於這星期有甚麼情緒變化？是甚麼事件令他/她有這種情緒出現？ - 當留意到觀察對象的感受後，你與他/她相處上有甚麼改變？ <p>2. 總結及帶出訊息：</p> <p>由於「操控型攻擊者」向來是缺乏情感，因此透過對其重視的人的觀察，鞏固組員「同理心」的運用及正面經驗，並多考慮面對被欺凌的受害者的感受，從而讓組員反思違規行為他人所帶來的負面影響，減少其欺凌行為</p> <p>3. 讚賞能完成家課或主動分享的組員，並給星星貼紙／禮物以示鼓勵</p> |
| 物資 | 後備家課、禮物、星星貼紙 |

| | |
|----|--|
| 活動 | 拉闊提醒你 |
| 時間 | 15 分鐘 |
| 目的 | 預防組員舊有的「思想陷阱」於日後重現 (Relapse Prevention) 強化及鞏固組員運用合情合理合法概念以拆解負面想法 |
| 程序 | <p>1. 以快問快答的獎勵形式與組員一起重溫在小組中學習過的知識，裝備組員於日後可能再出現「思想陷阱」時的應付方法（如：合情、合理、合法概念），以避免組員於面對挑戰時故態復萌</p> <p>2. 介紹及派發「拉闊提醒咭」，鼓勵組員提醒咭將放於當眼的位置，如筆盒、手冊、錢包等，方便組員日後重現「思想陷阱」及以欺凌行為獲得著數的念頭時，用以提醒自己以「合情、合理、合法」概念拆解「思想陷阱」</p> <p>3. 派發小禮物予積極回答的組員，並作出總結： 欣賞組員於小組的嘗試，重申日後再次出現「思想陷阱」的情況是平常不過的事，並鼓勵組員可多提醒自己運用小組學習的知識以助拆解「思想陷阱」，並以小組成功經驗作範例，信任自己有能力作出改變，避免違規行為</p> |
| 物資 | 拉闊提醒咭(物資 8.3)、小禮物 |

| | |
|----|--|
| 活動 | 我的轉變 |
| 時間 | 20 分鐘 |
| 目的 | 協助組員檢視自己的進步，鞏固於小組內的正面經驗 提升組員自我欣賞及自我肯定的能力，建立正面思考，並學懂欣賞及鼓勵他人 |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請組員在「我的轉變」工作紙上填寫個人於小組後想法、行為及情緒上的正面改變 2. 派發組員於第一節小組填寫的「我的期望」工作紙，讓組員檢視及分享自己達到的期望及正面轉變 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> • 你觀察到自己於小組內有哪些想法、行為及情緒上的轉變？ • 你完成了哪些於第一節小組所填寫的期望？ • 哪些轉變是你於第一節小組沒有預料到？ • 你認為自己有甚麼地方欣賞？ • 你對未來的期望及目標是甚麼？ 3. 預備領袖抽籤咭，讓工作員及組員抽籤 4. 邀請抽中「領袖」咭的組員先作分享，揀選 2 位組員並讚賞他們值得欣賞之地方；其後再請其他組員揀選 1 位組員表達欣賞 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> • 對方在小組中的良好表現 • 對方的優點 • 最欣賞對方的地方 • 對方在小組中進步的表現 5. 總結及帶出訊息： 從小組中觀察到「操控型攻擊者」組員性格聰明及具領導潛能，因此希望透過活動提升組員自我欣賞及自我肯定的能力，並嘗試欣賞及鼓勵他人，將才能發揮於正途方面，以減少違規行為 |
| 物資 | 「我的轉變」工作紙（物資 8.4）、「我的期望」工作紙、領袖抽籤咭（物資 8.5） |

| | |
|----|---|
| 活動 | 總結及嘉許 |
| 時間 | 10 分鐘 |
| 目的 | 總結八節小組內容，強化組員實踐合情合理合法新想法之決心 加強組員自我能力的認同，鼓勵組員將才能發揮於正途方面，鞏固「操控型攻擊者」成為領袖的信心 |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 總結八節小組的學習並派發領袖成績表 2. 讚賞組員於小組的進步，帶出小組訊息： 每個人都是有能力為自己作出改變，鼓勵組員日後繼續運用小組知識，避免重現「思想陷阱」，並將其才能發揮於正途方面，減少欺凌及違規行為，成為一個真正的領袖 |

| | |
|----|--|
| | 3. 頒發大獎予「獎勵表」上獲得最多貼紙的組員；其他表現良好的組員，亦得到其他禮物以作鼓勵 |
| 物資 | 領袖成績表 (物資 8.6)、禮物 |
| 活動 | 未來大計畫 |
| 時間 | 10 分鐘 |
| 目的 | 協助組員訂立未來目標及計畫 |
| 程序 | <p>4. 派發及講解「我的未來大計畫」工作紙 (物資 8.2)</p> <p>5. 邀請組員訂立未來的親子目標和相關行動，並填寫於「我的未來大計畫」工作紙及作出分享</p> <p>6. 總結及帶出訊息：</p> <p>欣賞組員嘗試訂立未來的親子目標和相關行動，提醒組員填寫「我的未來大計畫」工作紙只是一個初步的練習，鼓勵組員按實際情況作定期的檢視和調整，以達致長久的改變</p> |
| 物資 | 「我的未來大計畫」工作紙 (物資 8.2)、原子筆 |

親子組

| | |
|----|---|
| 活動 | 你我同心創未來 |
| 時間 | 25 分鐘 |
| 目的 | 協助親子共同訂下長期目標，以增加實踐的動機 肯定組員的參與及進步，鼓勵組員促進良好的親子關係 |
| 程序 | <p>1. 邀請組員分享於個別活動時所訂下的目標及計畫，讓親子了解雙方的想法和期望</p> <p>2. 協助組員就具體的親子目標進行調整，使雙方達成共識；並提醒組員就親子的目標作定期檢討及修訂</p> <p>3. 總結小組內容，肯定親子的積極參與及改變，鼓勵組員促進良好的親子關係</p> <p>4. 頒發「最佳進步獎」、「最合拍親子獎」及「最投入參與獎」予組員</p> |
| 物資 | 「我的未來大計畫」工作紙 (物資 8.2)、「我的未來大目標」工作紙 (物資 8.7) |

我的改變...

- 個人的改變 (想法、情緒、行為反應)
- 管教子女方面的改變 (管教規條、模式)
- 與子女相處及關係上的改變
- 子女情緒及行為表現的改變



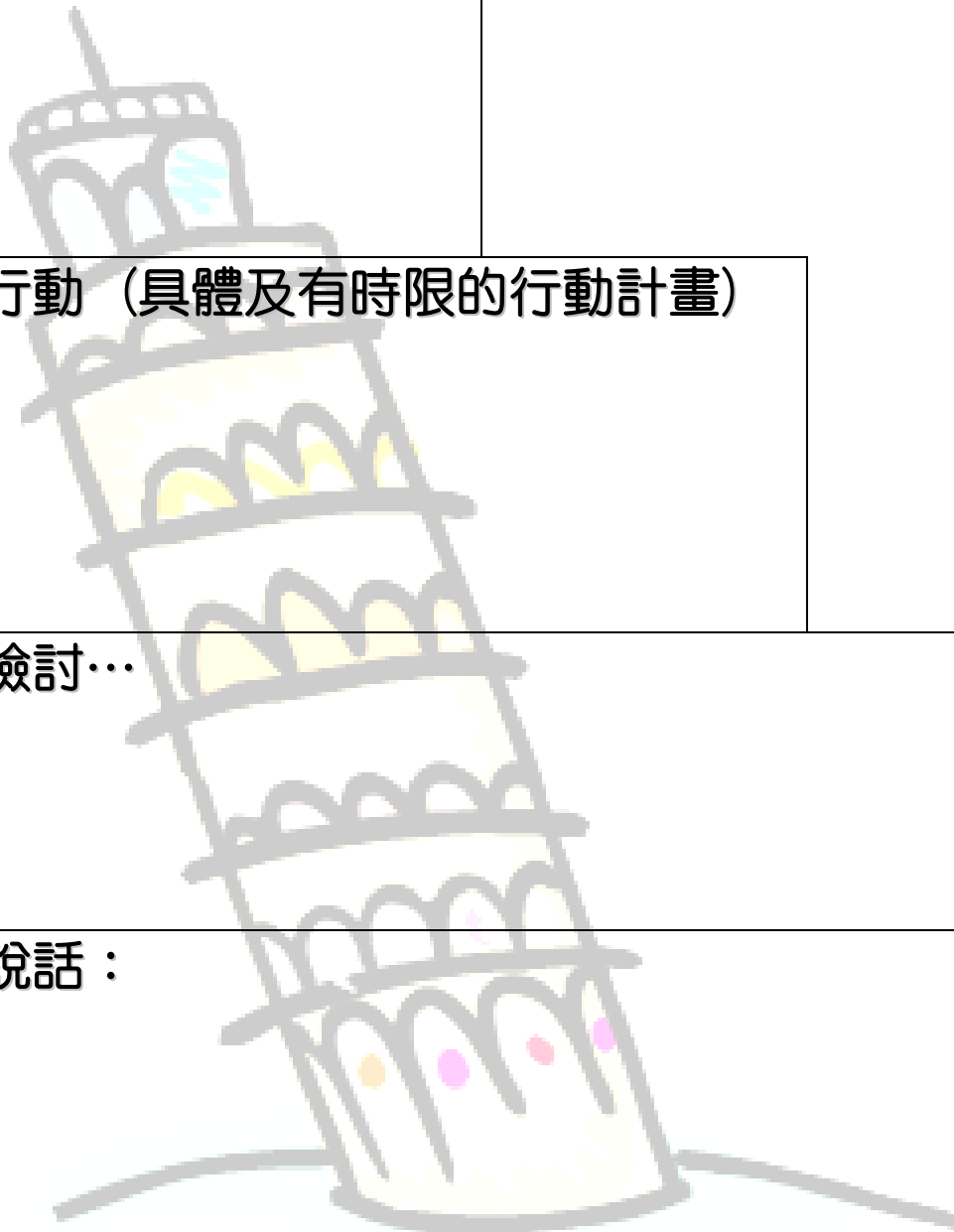
我的未來大計畫

我的未來目標…

未來的行動（具體及有時限的行動計畫）

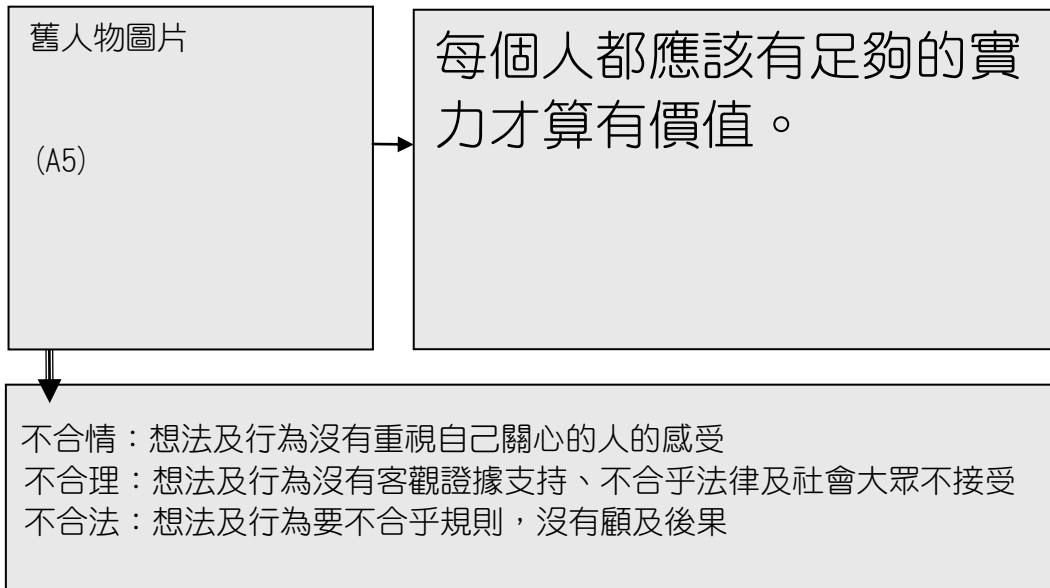
成效的檢討…

溫馨的說話：



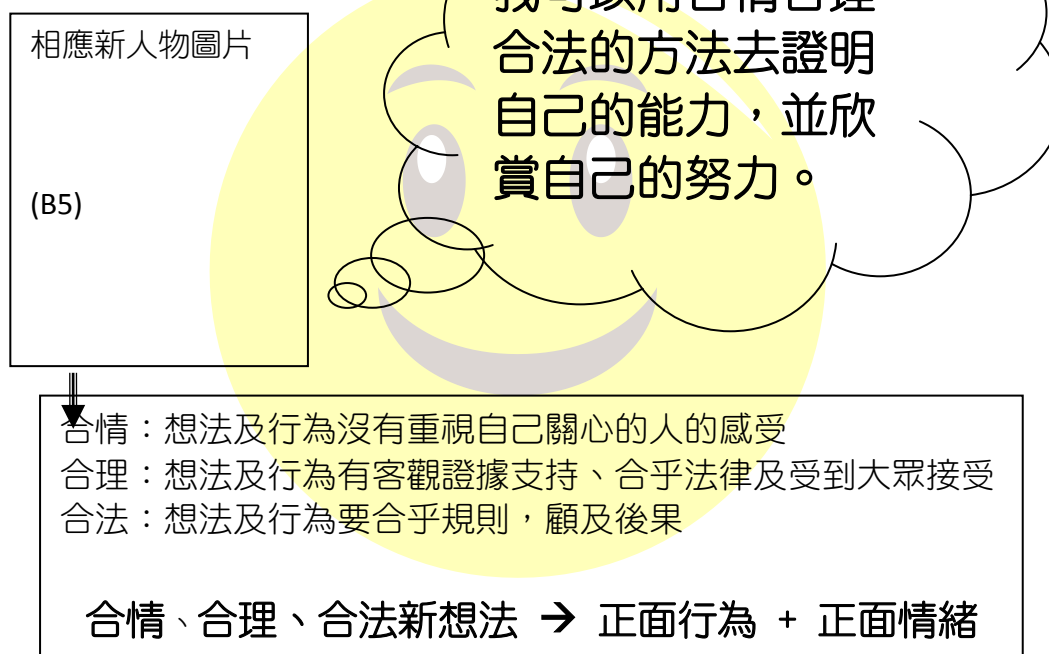
拉闊提醒卡 (範例)

正面



不合情、不合理、不合法舊想法 → 負面行為 + 負面情緒

背面



「我的轉變」工作紙

八節小組後，我的轉變：

想法方面：

情緒方面：

行為方面：



領袖抽籤咭 (抽籤之用)

領袖

領袖

領袖

領袖成績表



領袖姓名：_____

評分項目：

以五粒☆為最高

1. 投入分享



2. 尊重他人



3. 用心完成小組家課



4. 願意改變



5. 運用「合情、合理、合法」的想法



6. 實踐「合情、合理、合法」的行為



7. 能代入別人的角度及感受

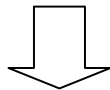


評語：



我的未來大目標

- _____
- _____



我的行動

- _____
- _____

(溫馨提示：還記得「合情合理合法」的新想法嗎?)

我的鼓勵