

## 有教無「戾」－校園欺「零」計畫

### 操控型攻擊者家長小組

節數：第六節

主題：寬鬆一尺、開心一丈 3

- 目標：1. 協助組員調整自己的管教規條  
2. 讓組員了解調教管教規條的重要性

活動	家課分享
時間	20 分鐘
目的	協助組員認清自己的管教規條 提升調整管教規條的動機
程序	1. 邀請組員填寫「我的壓力煲」工作紙，記錄及檢討組員這星期的情緒狀態，並分享管教子女時的壓力指數及來源  2. 邀請組員分享家課 分享重點： <ul style="list-style-type: none"><li>• 堅持此「管教規條」的好處或幫助</li><li>• 堅持此「管教規條」的壞處或不良影響</li></ul> 3. 總結及帶出重點： 「操控型攻擊者」組員普遍對其管教規條極具信心，甚少反思其規條的所帶來的負面影響，透過此活動引導組員重新反思其管教規條的負面影響，特別是子女成長及親子關係方面，提升調節管教規條的動機
物資	「我的壓力煲」工作紙、後備家課




活動	規條「標準尺」：調整三部曲
時間	45 分鐘
目的	協助組員調教一套合理的管教規條以促進親子關係 引導組員明白了解調整管教規條對親子關係的正面影響
程序	1. 派發「規條標準尺」工作紙(堂課 1)予組員，邀請組員選擇一條堅信的規條予「舊有規條」上及記錄此規條所產生的情緒指數  2. 協助組員為「舊有規條」進行調整，並評估調整後的規條對情緒的正面影響  3. 經過三次調整之後(按實際組員的情況)，工作員引導組員反思哪一條規條最適合管教子女時的實際情況  4. 派發「調整規條的好處」工作紙，引導組員討論調整舊有「管教規條」的好處  討論重點：

	<ul style="list-style-type: none"> <li>調整舊有「管教規條」後，有什麼好處？親子關係會否改善？</li> <li>調整舊有「管教規條」時，遇到甚麼困難？</li> </ul> <p>5. 總結及帶出重點： 由於「操控型攻擊者」組員普遍著重子女的成績表現，不惜任何方法要求子女達到其目標，因此其「管教規條」往往非常嚴謹及缺乏彈性；透過此活動協助組員作合情合理的調整，促進親子關係</p>
物資	「規條標準尺」工作紙(堂課一)、「調整規條的好處」工作紙(堂課二)

活動	「心戰口訣」齊創作
時間	25 分鐘
目的	透過創作口訣，提醒組員調整管教規條的重要性 促進組員之間的互相鼓勵
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>派發「心戰口訣」工作紙予組員 (物資 6.1)</li> <li>與組員討論如何把這些「心戰口訣」運用於改寫自我規條上</li> <li>鼓勵組員創作切合個人管教情況的「心戰口訣」</li> <li>總結及帶出重點： 透過「心戰口訣」練習，重申調整管教規條的重要性，鼓勵「操控型攻擊者」組員於日後可持續以合情合理的規條管教子女，加強組員作出改變的決心</li> </ol>
物資	「心戰口訣」工作紙(堂課三)





活動	總結
時間	10 分鐘
目的	鞏固本節內容
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>總結調整管教規條的原則及「心戰口訣」</li> <li>鼓勵組員訂立管教規條時要取得平衡，並強調調整管教規條不等於放棄對子女的期望，並能以合理及具彈性的規條管教子女</li> <li>邀請組員分享其感受及得著</li> </ol>





# 規條標準尺





舊有規條	壓力/情緒指數 (憤怒, 失望, 無助等) : _____	親子關係
	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	  


## 調整三部曲





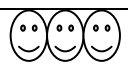
第一次調整 	壓力/情緒指數 (憤怒, 失望, 無助等) : _____	親子關係
1.	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	  

第二次調整 	壓力/情緒指數 (憤怒, 失望, 無助等) : _____	親子關係
2.	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	  

第三次調整 	壓力/情緒指數 (憤怒, 失望, 無助等) : _____	親子關係
1.	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	  



最適合我的規條是：	
-----------	---



# 規條標準尺 範例


舊有規條	壓力/情緒指數(憤怒, 失望, 無助等) : ___	親子關係
兒子每一科都要得到 90 分以上	1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ ⑩	  


## 調整三部曲



第一次調整 	壓力/情緒指數 (憤怒, 失望, 無助等) : ___	親子關係
1. 大部分科目都要得到 90 分以	1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ ⑧ ___ 9 ___ 10	

第二次調整 	壓力/情緒指數 (憤怒, 失望, 無助等) : ___	親子關係
2. 大部份科目成績較以前進步	1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ ⑥ ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10	

第三次調整 	壓力/情緒指數 (憤怒, 失望, 無助等) : ___	親子關係
3.	1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10	

最適合我的規條是:	 大部份科目成績較以前進步
-----------	--

## 調整規條的好處

### 調整後的規條



### 調整規條後的好處

1. 情緒有什麼改變： \_\_\_\_\_
2. 親子關係有什麼改變： \_\_\_\_\_
3. 身體情況有什麼改變： \_\_\_\_\_

## 調整規條的好處 (範例)

### 調整後的規條-例子





大部份科目成績較以前進步

### 調整規條後的好處

1. 情緒有什麼改變： 情緒較平靜
2. 親子關係有什麼改變： 與兒子相處時會比較輕鬆，沒有以往這樣大壓力。
3. 身體情況有什麼改變： 沒有以前這樣常常頭痛

# 心戰口訣

協助你放寬，改寫不恰當的思想規條

口訣	內容
<p>「寬鬆一尺， 開心一丈」</p>	<p>凡事都不能過於執著或堅持，因為期望與現實是未必相符。另外，當無法實踐期望時，的確會使人不高興。但是，請緊記：「退一步海闊天空」。同時，要問自己：「繼續執著下去，對自己及子女/家人會有甚麼影響呢？」</p>
<p>「打破傳統， 與時並進」</p>	<p>有些規條，是我們從傳統文化中，潛移默化地學懂並接受下來。事實上，一些僵化的文化觀念未必適用於現代社會。倘若我們堅持把它套用在現實生活中，我們就可能給製造很多矛盾及苦惱。</p>
<p>「規條我定， 修訂亦然」</p>	<p>規條是可以由自己修訂，並非一成不變的，更不是根深柢固，牢不可破。若我們用另一個角度去看這些規條，並加以放寬，我們和身邊的人就可能感到輕鬆一點。為何不嘗試去做呢？你願意選擇去改寫你的規條嗎？</p>
	<p> : _____</p>
	<p> : _____</p>