

**有教無「戾」－校園欺「零」計畫  
操控型攻擊者家長小組**

節數：第八節

主題：分手快樂

- 目標：1. 回顧小組內容  
2. 檢討小組及個人目標的成效  
3. 協助組員訂立未來目標及計畫

活動	家課分享
時間	15 分鐘
目的	重溫小組內容，檢討小組成效
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>2. 邀請組員分享家課 – 「同理心訓練」 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 你留意到子女這星期的情緒有甚麼情緒變化？是甚麼事件令他/她有這情緒？</li> <li>- 當留意到子女的感受後，親子相處上有甚麼改變？</li> </ul> </li> <li>3. 總結及帶出訊息： 由於「操控型攻擊者」組員向來是缺乏情感，因此透過對子女的觀察，鞏固組員「同理心」的運用及正面經驗，並鼓勵組員多考慮子女的感受，從而讓組員反思在管教模式及親子溝通的改善空間</li> </ol>
物資	「我的壓力煲」工作紙、後備家課

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	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 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  八節小組重點(按節數內容的次序)： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 掌握管教模式對子女成長的影響</li> <li>● 了解「想法」與「情緒」、「身體反應」及「行為反應」的相連關係</li> <li>● 應用「身心思維自我分析表」留意自己的身體訊號</li> <li>● 辨識「思想陷阱」類型及跌入「思想陷阱」對管教子女上的影響</li> <li>● 運用五常法技巧（如：第五法之自我對話)以拆解「思想陷阱」</li> <li>● 運用「規條標準尺」調整管教規條以促進親子關係</li> <li>● 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</li> </ul> </li> <li>2. 總結及帶出訊息：</li> </ol>

	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
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"> <li>1. 回顧組員第一節填寫的「給自己的信」</li> <li>2. 邀請組員填寫「我的改變」工作紙(堂課 1)及作出分享： 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 個人的改變（想法、情緒、行為反應）</li> <li>• 管教子女方面的改變（管教規條及管教模式）</li> <li>• 親子相處及關係的改變</li> <li>• 子女的情緒及行為表現上的改變</li> </ul> </li> <li>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</li> </ol>
物資	「給自己的信」、「我的改變」工作紙（堂課一）

活動	未來大計畫
時間	15 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"> <li>1. 派發及講解「我的未來大計畫」工作紙(堂課 2)</li> <li>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</li> <li>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</li> </ol>
物資	「我的未來大計畫」工作紙（堂課二）

活動	影片分享及總結
時間	15 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"> <li>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</li> <li>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</li> <li>3. 讚賞及感謝組員一直以來的積極參與</li> </ol>
物資	「公益協會廣告之笨篇及沒用篇」片段

# 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…

例如：我要增加對兒子的同理心

## 未來的行動（具體及有時限的行動計畫）

例如：在每晚吃完飯之後，用 15 分鐘時間以「我訊息」句子表達對兒子當日表現的感受

## 成效的檢討…

例如：每兩個星期後詢問兒子有關親子關係上改變的地方及其意見

## 溫馨的說話：

例如：我喜歡你多些了解我的感受

