

# 有教無「戾」－校園欺「零」計畫

## 退縮型受害者小組

節數：第十節

主題：重新得力、展翅上騰

目標：

1. 鞏固個人社交技巧、自表能力和與人溝通模式
2. 加強及發掘個人內在強項 (internal strength)，肯定自我價值及欣賞自己的優點
3. 小組成功的經驗能轉化成為個人長成中的轉捩點
4. 提供智慧錦囊，為日後潛在的危機奠下穩建基礎，防治再次重蹈覆轍 (Relapse prevention)

活動：家課分享——「新造的人」工作紙

時間：15 分鐘

目的：將小組內預習演練的技巧應用於日常生活。

理念：將在小組所學會的社交、自表及解難的技巧強化於組員的人際相處和關係中。

程序：1. 組員分享家課內容

主要重點：

- 組員分享在這星期中嘗試實踐的行為。
  - 重檢其想法和情緒的反應。
  - 實行計劃時所遇到的困難，焦點放於行動後得出的結果與預設期望的分別。
2. 工作人員對組員作出口頭及實質的讚賞並支持鼓勵組員繼續努力。

活動：領袖社交基本法—「我」訊息

時間：30 分鐘

目的：

1. 提升個人社交及語言表達技巧
2. 強化自表能力及技巧

理念：退縮型受害者一般都缺乏自表技能，亦不易對別人表達自己的真正感受，所以「我」訊息的練習能幫助組員清晰地向人表達自己的期望，並懂得如何拒絕別人要求。

程序：1. 工作人員先向組員講解「我」訊息的結構，並派發「我」訊息提示卡

2. 組員分成兩組，工作人員提出不同的社交情境。
3. 每組需要輪流為各情境訂下社交時應具備的適當之期望及行為表現。
4. 每組以角色扮演的形式，配合「我」訊息嘗試應對這些社交情境，同時猜估對方如何

作出語言及行為上的表達的回應。

基本社交禮儀及自表技巧：

- 主動與人招呼
- 眼神接觸
- 保持適當距離
- 自然的身體姿態動作
- 說話溫和、速度適中
- 用「我」字作為開始，表達自己的感受和看法
- 表達出自己期望和想法

1. 工作人員對各組員的言語及身體上的表達的訊息給予回饋。

反思重點：

- 你期望其他人與你溝通時，他的語氣、態度、說話速度及距離是怎樣的？
- 配合適當的語氣、態度，加上使用「我」訊息，與人溝通時有什麼好處？
- 當用「我」訊息來表達感受和想法時，你覺得與以往模式有何分別？
- 怎樣可以令對方更易了解你想表達的事情？
- 應用「我」訊息感到困難的地方是什麼？
- 在什麼情境下可以使用「我」訊息？

物資：領袖社交基本法 工作紙

活動：拉闊領袖提醒卡

時間：15 分鐘

目的：

1. 小組完結後也能透過提醒卡的內容喚醒自己的理性想法及個人價值。
2. 預防組員因時間性而遺忘小組內容。
3. 能簡約地帶出小組得著的信念和技巧。

理念：以明確簡化的形式，將個人化的理性想法及自我優點印製在細小的卡上，根據認知行為治療法的理念邀請組員把提醒卡放進錢包裡，以便能使組員作適時的提醒。

程序：1. 工作人員派發個人的拉闊領袖提醒卡。提醒卡內容包括：

- a) 組員之個人優點。
- b) 拉闊想法三步曲(找出證據、其他可能性及影響)，強化組員面對想法陷阱時的應付方法，自我建立一套合情合理的想法機制，並記下他們所找到的合情合理的新想法。

2. 組員個別閱讀提醒卡，學習及預防重墮想法陷阱。

物資：拉闊領袖提醒卡

活動：優點轟炸

時間：25 分鐘

目的：1. 令組員經歷成功經驗，能成為日後繼續求進的動力。

理念：十節小組快將完結時，組員間互相欣賞及肯定彼此的付出和表現，為小組畫上完美的句

號。

程序：1. 每個組員輪流成為「明星」，接受其他組員的嘉許。

2. 工作員可先作示範，說出該組員的正面素質和進步的地方。重點應集中在態度、投入及對小組的貢獻上，而非其能力高低。

3. 「明星」在接受完其他組員的嘉許後，然後分享自己的感受和經驗。

活動：拉闊期望

時間：15 分鐘

目的：鼓勵組員為未來訂立目標，並能有信心確切地執行。

程序：1. 派發「我的目標」工作紙。

2. 組員分享目標及計劃。

物資：我的目標 工作紙

工作員注意事項：

1. 由於是節是最後一節小組活動，工作員應強調組員所作出的轉變及進步的地方，藉此成為他們一個成長路上的成功經驗。
2. 工作員亦需提醒組員，謹記應用小組所學會的理念和技巧於生活當中，並建立出一個自我反省的機制來提點自己免陷入非理性想法裡。
3. 突顯提醒卡的用途和關注的地方提議組員將卡擺放於當眼處以作適時的幫助。
4. 小組完成十節後，組員間已成為知己密友，協助他們成為互相愛護的群體。

## 「我」訊息提示卡

步驟：

1. 以「我」來作句子開端。
2. 表達個人感受和情緒。
3. 表達對事件的期望。

我覺得... (感受/情緒)  
我想... (個人期望)



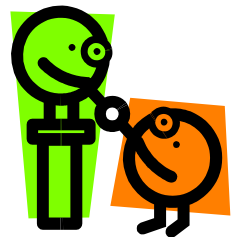
- 例子
1. 我覺得好難受，我想被人尊重。
  2. 雖然我覺得好尷尬，但我真係今次幫唔到你。
  3. 我覺得好唔憤氣，我想可以公平地處理這件事。

# 領袖社交基本法


情境：\_\_\_\_\_


請記錄組員能應用到的各種社交技巧，在方格上加上”✓”。

1. 眼神接觸
2. 「我」訊息
3. 積極聆聽
4. 點頭回應
5. 表達同理心
6. 懂得拒絕別人要求



# 拉闊領袖提醒卡

<p>的</p> <h2>拉闊領袖提醒卡</h2> <p>我的個人優點： (*寫上組員優點)</p> 	<p>(*寫上組員較常出現之非理性想法)</p> <p><b>1. 證據：</b></p>
--	---

<p><b>2. 可能性：</b></p> <p><b>3. 影響：</b></p>	<h3>我找到的合情合理新想法</h3> <p>(*寫上組員找到了之合情合理新想法)</p> 
--	--

## 我的目標

在未來半年，你有什麼目標想要達到呢？或許是微不足道，但也趁今天為自己定下計劃，為夢想而繼續努力！

1. 我的目標

---

2. 這目標對我的意義是

---

3. 我擁有的優點和經驗能有助我達到此目標：

---

4. 我的行動將會是

---