

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

退縮型受害者小組

- 節數：第二節
- 主題：加強小組組員的歸屬感、提升組員自尊感
- 目標：
1. 建立組員對小組的歸屬感
2. 增加組員對自己之認識和評價
3. 加強組員轉變之動機

活動：家課分享——「動物記錄工作紙」

時間：15 分鐘

目的：組員對朋輩的性格特徵作出評估及對其之影響

理念：可反映出組員對朋輩的觀感及看法，並可窺探組員對選取朋輩的方向及背後的想法

程序：1. 組員分享家課內容：「動物記錄工作紙」

分享重點：

- 組員於校內選了哪三位同學？
- 所選的同學有什麼不同的性格？
- 組員與哪三位同學的相處情況是怎樣的？可讓同學以校園生活為例子作說明。

2. 工作員讚賞能完成家課或願意分享家課之組員，並給予他們小禮物以示鼓勵。

物資：1. 後備功課紙（如組員未能提供家課，可即時派發後備家課）

2. 小禮物

活動：鐵塔凌雲

時間：20 分鐘

目的：加強組員間的凝聚力，引導組員認識自己的優點

理念：讓組員與組員間產生互動，並於合作的過程中，工作員可觀察組員的溝通模式及表達技巧。

程序：把組員分為兩組，由工作員派發一些物資，兩組同學需要在指定時限內，各自砌出一個紙塔。哪一組所砌成的紙塔較高為勝出者。另外，工作員可就各組的合作、創意、溝通等，給予組員特別獎品。

解說重點：

- 什麼因素能令小組能成功完成高塔？
- 大家分功、溝通和合作的情形
- 你在過程當中作出什麼貢獻，使小組能順利完成任務？

物資：飲管、膠紙、剪刀

活動：這是我

時間：40 分鐘

目的：讓組員在無壓力的情況下介紹自己

理念：以一個自由輕鬆的手法來介紹自己，減低組員公開分享和自我表露 (Self-disclosure) 的尷尬情緒。

程序：1. 工作人員準備大量手工材料於桌子中央。組員可按自己的喜好，隨意挑選不同數量和顏色的材料。
2. 組員以手上的手工材料製作出一個能代表自我的作品。組員可自由地根據自己的外表或性格特質去塑造。工作人員強調這是個人化創作，沒有一個標準的模式，每個人都擁有自己獨特之處。
3. 完成後，組員逐一分享自己的作品，分享後，工作人員帶領其他組員以掌聲作鼓勵。工作人員拍下製成品後，把原作送給組員以作紀念。

物資：1. 泥膠、顏色紙等手工材料
2. 相機

活動：總結及派發家課——「我的正能量」

時間：15 分鐘

目的：加強組員的自尊感

理念：退縮型受害者都有消極負面的信念，經常貶低自我的能力和表現，所以，拉闊他們的思考範疇，讓他們留意及關注自己也有正面的經驗，能幫助他們找出內在資源 (Internal resources)。

程序：1. 讚賞組員有開放的態度
2. 尋找及讚許組員在小組中投入的表現
3. 講解家課：「我的正能量」的內容及目標，工作人員可先舉例說明，讓組員更能掌握家課的重點。
4. 提醒組員完成家課後可得到禮物作嘉許，以加強組員完成家課之動機。

物資：「我的正能量」家課紙

工作人員注意事項：

- 組員對於參加小組仍會感到陌生及不自然，甚至不願投入小組活動中，所以，工作人員必須保持相當的敏感度，在小組過程中，經常給予口頭讚賞及禮物（如：糖果）作獎勵，以強化他們參與的動機。
- 在「這是我」的環節中，由於他們會過份擔憂在人前製作及展示自己的作品，部分組員會表示自己欠缺美術天份，不懂得如何參與，所以，工作人員應強調這是一個充滿創意的活動。
- 工作人員對各組員的製成品應持著認同及欣賞的態度，絕不應嬉笑及批判，並強調組員的獨特性，從一些負面的描述中，找出組員正面的素質。
- 在分享環節中，部分組員會顯得較被動及害羞，不願意作出分享。他們甚至會垂下頭、坐一旁、後退、回應時只是點頭，或作極簡短的回答「唔知」、「沒有」等。工作人員可邀請其他有較好準備的組員先作分享，千萬不要強迫組員回答，更不要過於聚焦於某一位組員身上。工作人員應盡力減低組員們的焦慮感，盡力保持和諧及安全的小組氣氛。
- 工作人員也可以身作則，一同參與並首先分享個人的素質，並引導組員作多方面的思考，藉此擴展組員對自我價值的認知和看法。

我的正能量

每個人都擁有潛在的正能量，請嘗試回答下列問題，找出自己獨特的正能量！

1. 我最喜歡自己的是……
2. 我有什麼正面的性格特質？
3. 我曾克服過的一些挑戰或困難。
4. 我所擁有的一些技能。
5. 我喜歡的人，我和他們有什麼相似的地方？
6. 我的一些成功經驗。
7. 喜歡我的人通常會怎樣形容我？
8. 我沒有的一些壞品格。

*記著！無論你覺得這些事情是怎麼微不足道，也都請先記下來。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____