

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

退縮型受害者小組

- 節數：第三節
主題：想法及歸因
目標：
1. 辨識同學對被欺凌的想法及歸因
2. 明白各人對不同處境的想法及歸因
3. 增加小組分享及互信氣氛

活動：組員家課分享「我的正能量」

時間：15 分鐘

- 目的：
1. 增加自我認識
2. 加強轉變的動機

理念：嘗試明白組員對自我 (Real Self) 的看法和評價，並留意其理想中自我 (Ideal Self) 的分別。

程序：1. 鼓勵組員分享自己的正能量元素。

重點包括：

- 分享各人所擁有的正能量元素
- 那些正能量是你很想擁有的，原因是什麼？
- 有什麼方法可幫助你獲得更多的正能量？

活動：有口難言

時間：15 分鐘

目的：讓組員明白不同人即使有相同的想法，也可能會以不同的方式來表達。藉此讓組員理解到不可單靠表面的行為而對別人的意圖妄下判斷。

理念：認知行為治療法強調我們對事件的想法和歸因會直接影響情緒及行為的反應。藉此讓組員明白思想和信念與情緒及行為的關係。

- 程序：
1. 組員分成兩組，每組輪流派出一位代表。
2. 工作員會向代表講出一個預設的答案（如：職業、食物名稱、交通工具等）
3. 小組代表會以「動作」把答案表達出來，並讓組員猜出正確的答案。

解說要點：

- 讓組員進一步明白到相同的外在刺激物 (External Stimulus)，通過不同人士的認知建構，會有不一樣的理解和演譯。
- 反思有何方法和技巧，能促進人際相處的溝通。

活動：各有不同

時間：20 分鐘

- 目的：
1. 以模擬的處境來探索組員的想法及行為反應
2. 讓組員識別內化 (Internalized) 及外化 (Externalized) 歸因模式 (Attribution)，會直接帶出不同的行動

- 程序：
1. 組員分成兩小組，每次由工作員提出一個處境及回應。
2. 兩組組員分 討論自己及其他人在面對該處境時會出現的想法和反應，然後各自在記錄紙上寫下自己的答案。
3. 能分辨出內化及外化歸因思想模式的組員，可得獎品乙份。
4. 工作員帶出歸因思想模式與行為反應的關係，讓組員知道思想模式與行為取向有

著緊密的關係。

物資：- 「各有不同」處境工作紙
- 「各有不同」記錄紙

活動：「想法知多啲」歸因分類問卷

時間：25 分鐘

目的：1. 評估組員的歸因模式
2. 辨識個人的想法歸因模式
3. 認識內化及外化歸因對情緒及行為的影響

理念：上述文獻提及退縮型受害者常見的非理性想法 (Irrational Beliefs) 包括：(一) 內化歸因：認為所有不幸的事情是由自己造成的；(二) 外化歸因：所有不幸的事情都是由外在環境所控制，自己無法去改變。

程序：1. 填寫「想法知多啲」歸因分類問卷，選出個人在不同處境時的想法及回應。
2. 討論及理解內化及外化歸因模式如何影響情緒及行為反應。

物資：歸因分類問卷

活動：總結及派發家課「想法內外化」

時間：15 分鐘

目的：1. 觀察及記錄日常生活中遇到不愉快的事件
2. 協助組員從生活中尋找個人的思想及歸因模式。

理念：增進自我認知架構、負面情緒及退縮行為的理解。

程序：下週內，組員記錄一件不愉快的事情，寫出當時的想法及感受，並嘗試分析當中是否出現把問題內化或外化的情況。

物資：「想法內外化」家課紙

工作人員注意事項：

- 由於組員的分享每次更趨個人化，而且比以往要求作出更深入的分享，所以工作人員必先以無條件的接納 (Unconditional positive regards)，讓他們得到鼓勵和包容，又要以不批判 (Non-judgmental) 的態度來對待每位組員，
- 同時透過同理心的表達 (Empathic understanding)，以真摯誠懇 (Genuineness) 的態度去關心每位組員，令他們感到被愛和尊重。

「各有不同」

模擬處境

處境：	回應：
1. 你替老師拿著大包小包物資走過走廊時，全班同學圍住你起哄。	<ul style="list-style-type: none"> 認為同學不對，立心作弄自己。所以立即去通知老師，說出同學的不是。
2. 小息時，你走過球場，突然有一個籃球向你迎面飛來，擊中了你。	<ul style="list-style-type: none"> 認為自己 有看清楚環境就走近球場，阻礙了同學打球。
3. 在地鐵車廂中，突然被人狠狠的踏了一腳。	<ul style="list-style-type: none"> 認為是自己的錯，因為自己阻擋了別人的去路。
4. 同學在班房內用粗話指責你。	<ul style="list-style-type: none"> 雖然不開心，但不會回應！無謂令人討厭及成為被人捉弄的對象。
5. 你暗裡知道，全班同學約好在考試後一同出外遊玩，但你卻沒有被邀請。	<ul style="list-style-type: none"> 認為一定是受到同學排斥，所以不被邀請。

「各有不同」記錄紙

第三節

小組：_____

「各有不同」記錄紙

	是	否 (請說明之：_____)
問題 1		
問題 2		
問題 3		
問題 4		
問題 5		

「想法知多啲」

請你嘗試代入以下情境角色中，你會有甚麼想法和反應。
請在 1-4 個想法和反應中，圈出最接近的一個，並把它 出來。

情境 1：考試完結，全班同學相約外出，只有你一人沒有被邀請，你會覺得

1. 我沒有零用錢購物，不被人邀請是應該的。
2. 同學沒有約會我，沒什麼大不了，我一點也不在乎！
3. 是同學不對，攞小圈子，就算真的約會我，我都不會赴約！
4. 我一向是不受歡迎的，同學當然不會邀請我。



情境 2：小息時，你上洗手間，之後，發覺廁所門被同學鎖上，你會覺得

1. 我以往得罪了別人，所以被人捉弄。
2. 同學們真幼稚，玩這些無聊的玩意。
3. 同學有意捉弄我，但我相信稍後會有人來救我。
4. 我一向不受歡迎，同學戲弄我，總比對我視若無睹好。



情境 3：課堂上，老師要求同學分組討論，其他同學很快便組成小組，只剩下你一人沒有組別，你會覺得

1. 因為我以往做了些令人反感的事，所以沒有同學願意跟我一起！
2. 他們常常攞小圈子，十分可惡！
3. 同學刻意排斥我，我自己一個人一組也沒有問題。
4. 我一向都不受同學歡迎，他們不邀請我是正常的。



情境 4：老師要求同學放學後清理課室，但放學時，全班同學都走光了，只剩下你獨自在課室裡打掃，你會覺得

1. 都是我不懂得與人相處，所以同學離開時沒有告訴我。
2. 每個同學都很自私，一定不會互相幫助。
3. 同學存心欺負我，有意針對我！
4. 我慣常被人欺負，拿他們沒辦法！只好自己清潔算了！



「想法內外化」

在這個星期裡，請記下一件令你感到不愉快的事情，並寫下事件經過及當時你的想法：

事件經過：



當時你的想法、情緒及行為反應：

事後回想起來，你對事件的看法是歸因於「都是我的錯」或「全是他人的錯」呢？試寫下你的分析：
