

# 有教無「戾」－校園欺「零」計畫

## 退縮型受害者小組

節數：第五節

主題：了解舊有歸因模式及辨識個人非理性信念

目標：1. 辨識個人非理性信念，增加個人轉變動機  
2. 建立互相支持及鼓勵氣氛，提升個人改變動機及信心

活動：分享家課——個人真相大搜查

時間：15 分鐘

目的：1. 分享各人內化及外化歸因模式  
2. 明白想法歸因對個人成長上的影響。

理念：觀察及掌握各組員的思考歸因模式，並開始對每位組員的非理性想法有著初步的了解。

程序：1. 組員逐一分享自己家課「個人真相大搜查」，並鼓勵其他組員作回饋；

分享重點：

- 記錄了事件中的真實情況、個人看法、情緒感受及行動反應。
- 事件中的想法是內化、還是外化歸因的傾向？
- 內化及外化歸因對個人人際關係、情緒狀況及後果承擔上的影響。

2. 工作人員讚賞能完成家課及願意分享家課之組員。

活動：錯覺圖考眼光

時間：15 分鐘

目的：明白各人會有不同的角度及看法，透過分享，可以激發及拉闊個人思想領域。

理念：由於小組組員的思考特性較為單一，因此小組其中一個目標是拉闊他們的思考模式，讓他們能夠有較多角度想法，透過錯覺圖考眼光的環節，讓他們明白從同一張圖片中，每人的觀點也有不同，藉此帶出主觀的想法並不是事實的全部。

程序：1. 由工作人員播放錯覺圖；

2. 把組員分成兩小組，每組輪流說出從圖中所看到的東西，並講解從哪一角度看出來的；

3. 從不同的角度找出越多的圖像，得分便越多。

解說要點：

- 對外在事物作出評估，決定在於從哪一角度出發。
- 個人會因著自己獨特的過往經驗而選取某一個角度來看事物。
- 讓組員了解從多角度看事物具理據、客觀性的好處。

物資：1. 電腦

2. 錯覺圖簡報或錯覺圖圖片

活動：線索大搜查

時間：45 分鐘

目的：1. 增加組員對非理性想法的歸因模式的認識

2. 帶出改變非理性想法的意義和重要性，強化組員破舊立新的動機

理念：在過往的環節中，組員逐漸明白事件的結果是受到想法的影響。在這一環節中，希望透過模擬情境讓組員能清楚分辨不同種類的非理性想法，這些非理性想法又如何影響他們的社交及人際關係。

程序：1. 工作人員可先翻閱本手冊內教材光碟使用指引，以掌握各短片的內容，及四種反應背後的不同想法和情境。選取一套最合宜該組員特色的短片來播放。

2. 組員分為兩組，讓組員討論主角的想法、感受和可能出現的結果，然後分組匯報。

3. 工作人員協助組員澄清及分辨那些是非理性思想。

4. 鼓勵組員分享個人的經驗，及初步分析自我的非理性想法。

物資：短片

活動：總結及派發家課「非理性想法大檢視」

時間：15分鐘

目的：1. 讓組員反思個人的舊有歸因模及非理性想法，增加組員對個人想法的認知及醒覺，提升個人改變動機及信心

2. 對個人非理性想法作出反思，並認定該想對個人的情緒和社交生活方面所造成的影響。藉此加強組員摒棄舊有思想信念的決心和動機

程序：1. 工作人員總結各組員之表現，並嘉許組員的參與

2. 講解家課：「非理性想法大檢視」





家課簡介：組員紀錄自己曾受到非理性想法所影響的事件，並評估對其人際關係及情緒上的影響，最後讓組員表達他們願意作出轉變的程度。

物資：家課：「非理性想法大檢視」

工作人員注意事項：

1. 由於是次分享對組員來說是很個人化的經驗，故工作人員須營造出團結支持的氣氛，並強調這是一個認識自我和成長的過程。
2. 對於主動分享的組員，工作人員可作口頭讚揚及實質的獎勵，以加添正面氣氛。
3. 對於非常退縮的組員來說，可建議先分為四人小組作出分享，稍後才重組為八人。
4. 有需要時，工作人員可以分享自己的過往經驗，令組員明白這只是一個自我成長的過程，避免組員有像犯錯要招認的感覺。

1. 請舉例說明你受著非理性想法影響下發生的一件事情：

	：	事件
	：	想法
	：	感受
	：	行動結果

2. 這個想法對你與別人相處有多大的負面影響？ (1→十分少的影響, 10→十分大的影響)

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

影響了什麼？

3. 這個想法對你的心情有多大的負面影響？ (1→十分少的影響, 10→十分大的影響)

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

有什麼影響？

4. 你願意改變這個想法嗎？ (1→非常不願意, 10→非常願意)

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

為什麼