

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

退縮型受害者小組

節數：第九節

主題：新思想新行為

目標：

1. 經驗理性想法帶出正面情緒、行為
2. 對組員之優點及內在潛能加以認同及肯定
3. 學習成為新一代領袖的應有行為和表現

活動：家課分享——「拉闊思想新發現」家課紙

時間：30 分鐘

目的：進深內化組員在日常生活中應用理性想法

理念：根據認知行為法，想法上的更新必須經過實際嘗試及應用才可鞏固成為內化機制。

程序：組員分享家課內容

討論重點：

1. 應用合情合理想法的新體驗和感受。
2. 兩個合情合理想法的結果有何不同？
3. 哪一個合情合理的想法較為適用？
4. 應用合情合理想法時所遇到的困難。
5. 工作員實質地讚賞能完成家課或願意分享家課之組員

活動：新造的人

時間：40 分鐘

目的：

1. 以行動來欣賞及改變自己；
2. 確認自己的能力及積極的信念；
3. 提升自信心和能力感；
4. 從退縮的失敗的形象改變為未來領袖的身份 (Positive Identity)。

理念：原本是退縮型受害者身份的組員，藉著思想模式變得合理化後，繼而鼓勵他們在行為上作出改變，提升他們的社交技巧及自表能力和溝通模式，以打破以往與人相處的難阻和隔膜。

- 程序：
1. 派發 新造的人 行為表給組員；
 2. 組員選出他們願意嘗試的特定行為；
 3. 在小組中用角色扮演具體地演演繹和表現此特定行為出來。
 4. 觀察組員於演繹的過程中其行為表現和技巧上的掌握。
 5. 透過組員間給予回饋和意見的交流，能增進彼此的社交及溝通技巧。

解說重點：

- 在實踐這些行為時，感到困難的地方。
- 應用這些技巧和行為時會出現的壓想法和情緒。

物資：「新造的人」行為表

活動：總結及派發家課——「新造的人」家課紙

時間：20 分鐘

目的：將小組內預習扮演的技巧應用於日常生活中；

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. 工作人員嘉許各組員積極參與和投入的表現。

2. 講解家課

- 記錄這星期內你盡可能嘗試的新行為。
- 記錄在實踐時的想法及情緒反應。

物資：「新造的人」家課紙

工作人員注意事項：

- 在家課分享的環節，工作人員可帶出「舊事已過一切都變成新的了」的訊息鼓勵組員能為自己揭開新的一頁，成為「新造的人」。
- 當組員預習演練社交技巧和行為表現時，應給予他們足夠的空間及時間，讓每位組員均有機會演繹和示範。
- 工作人員發掘每位組員的優點和對技巧上有良好掌握，盡量在他們演繹的過程中給予肯定。例如：組員的聲線清晰、有適當的眼神接觸、動作自然內容恰當等等。
- 可考慮把組員配對，讓組員於這星期內彼此鼓勵和支持下令對方完成更多的項目，例如送贈心意卡等。

「新造的人」行為表

在下列的行為中選出一個你願意嘗試的項目，在方格中加上✓號：

1. 向不熟悉的人打招呼
2. 能主動與人傾談
3. 主動向別人表達自己的感受
4. 向曾得罪自己的人表示原諒及和解
5. 主動向別人表達自己的想法
6. 主動與別人分享自己的期望
7. 以微笑表示友善
8. 與別人溝通時，保持眼神接觸

「新造的人」工作紙

在下列的行為中，選出一個或以上於本星期內你可以嘗試完成的項目，並請在所選擇項目的方格中加上✓號：

- | | | | |
|------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| 1. 我欣賞自己(_____) | <input type="checkbox"/> | 11. 向曾得罪自己的人表示原諒及和解 | <input type="checkbox"/> |
| 2. 評估自己的期望，訂立新目標 | <input type="checkbox"/> | 12. 主動作出一些新嘗試、新挑戰 | <input type="checkbox"/> |
| 3. 欣賞自己所付出的努力 | <input type="checkbox"/> | 13. 勇於面對過去不幸的事對自己的影響 | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我以樂觀的心情去面對挫敗 | <input type="checkbox"/> | 14. 嘗試面對困難 | <input type="checkbox"/> |
| 5. 有能力去解決問題 | <input type="checkbox"/> | 15. 接受自己的限制及短處 | <input type="checkbox"/> |
| 6. 放開不如意的事 | <input type="checkbox"/> | 16. 接受自己不能夠控制的事情 | <input type="checkbox"/> |
| 7. 做一些事情讓自己的情緒放鬆 | <input type="checkbox"/> | 17. 主動向別人表達自己的想法 | <input type="checkbox"/> |
| 8. 向不熟悉的人打招呼 | <input type="checkbox"/> | 18. 主動與別人分享自己的期望 | <input type="checkbox"/> |
| 9. 能主動與人傾談 | <input type="checkbox"/> | 19. 以微笑表示友善 | <input type="checkbox"/> |
| 10. 主動向別人表達自己的感受 | <input type="checkbox"/> | 20. 與別人溝通時，保持眼神接觸 | <input type="checkbox"/> |

你是如何做到以上的表現：

