有教無「戾」－校園欺「零」計畫

反應型攻擊者小組

節數　　：第十節
主題　　：拉闊領袖畢業禮
目標　　：

1. 預防組員再重墮想法陷阱
2. 強化組員對運用「我訊息」的能力
3. 提升及發掘個人潛力及專長
4. 透過小組欣賞，建立成功經驗，加強持續改善的信心

時間	目的	活動名稱	活動程序	備用物資
15 分鐘	• 強化組員對「我訊息」的應用	家課重溫及講解	1. 組員逐一分享自己家課； 分享重點： • 這星期中運用我訊息的情況。 • 在運用我訊息時遇到的困難。 • 透過討論，找出使用「我訊息」的有效方法。 2. 工作員多讚賞完成家課及主動分享之組員，並給予獎品以示鼓勵。	• 後備功課紙 • 小禮物
15 分鐘	• 讓組員清楚當自己再面對想法陷阱時可以如何應付 • 強化組員對運用「我訊息」的能力	拉闊領袖提醒卡	1. 工作員先派發個人的拉闊領袖提醒卡； 2. 簡介提醒卡是為了提醒及重溫組員當再面對一些人際關係爭執或衝突時，組員可以如何處理自己的情緒，延長自己思考時間，繼而拉闊自己的想法，以免再墮入想法陷阱，讓自己成為一位合情合理的領袖； 3. 工作員與組員嘗試練習「我訊息」，強化組員正面自我表達能力。	• 拉闊領袖提醒卡
15 分鐘	• 嘗試讓組員發掘自己的期望 • 組員比較自己的正面轉變	願望新人仔	1. 工作員派發人形紙，組員嘗試訂立未來之期望及目標； 2. 然後逐一作分享； 分享及討論重點： • 有什麼方法幫助自己達致這些期望及目標? • 第十節的人形紙與第一節的人形紙作比較，當中有沒有分別?有什麼正面的轉變? • 在這十節當中，值得自己及進步的地方。	• 人形紙
15 分鐘	• 透過小組欣賞，建立成功經驗，加	強心禮物—小組情深分享	1. 工作員準備了 8 份印有 1-8 號的「強心禮物」。 2. 各組員需隨意抽出一張分享字條，然後按字條上的號碼，由 1 開始順序作出分享。	• 強心禮物（組員喜歡

時間	目的	活動名稱	活動程序	備用物資
	強持續改善的信心		3. 分享後，各組員以掌聲鼓勵分享者，分享者並可獲得該號碼之強心禮物。	的東西，如：文具精品等) • 分享字條
30 分鐘	• 總結小組內容 • 加強組員之個人成就感	總結及嘉許	1. 工作員總結十節小組中所經歷過及學過的東西。工作員可以問答的形式，與組員一起重溫所學之內容。 2. 工作員引導組員發掘，其他組員值得別人欣賞的地方。 3. 工作員向每位組員派發個人成就獎狀 注意重點： • 工作員為每組員預備好優點的描述，並在小組內對組員作個別欣賞及鼓勵。 • 工作員把欣賞的字句紙條貼於各人的成就獎狀中。 • 各組員也可以拿多張欣賞字句紙條，為自己及別人寫下優點或強項，然後貼在各人的成就獎狀上。	• 獎狀 • 欣賞字句紙條

工作員注意事項：

1. 由於在第九節小組已教授了「我訊息」的技巧，所以在「社交基本法」的環節當中，工作員除了引入目光、距離、態度等社交技巧外，工作員亦應多留意組員在角色扮演中，有否應用「我訊息」。
2. 由於是節是最後一節小組活動，工作員應強調當組員重墮想法陷阱時，他們是有能力去面對的。並在派發五問提醒卡時，提醒他們如何從一件事中找到不同的想法；當出現想法陷阱時，他們如何嘗試自我反問；以及有激動情緒時，組員可以應用什麼方法讓自己冷靜下來，提醒及鼓勵他們積極面對人際關係爭執或衝突。
3. 在完結時，工作員可向組員引領組員反思在小組中所學到的、所欣賞的地方，特別是讓組員互相欣賞，讓他們建立良好的人際關係，使小組在一個更和諧的氣氛中完結。

第十節物資

分享字條

姓名：_____

指引：各組員需隨意抽出一張分享字條，然後按字條上的號碼，由 1 開始順序作出分享。分享後，便可獲得強心禮物。

1. 說出一位你欣賞的組員，你欣賞他/她什麼?

2. 分享小組內一個難忘的片段。

3. 小組內，你有什麼得著呢?

4. 分享你在組內有什麼感受? 點解會有呢個感受?

5. 分享一個自己深刻的小組經驗。

6. 你覺得自己同第一節時，有什麼進步的地方?

7. 整個小組，你最喜歡哪一些環節?

8. 係活動內面，你發掘到自己有什麼才能?

第十節物資

拉闊領袖提醒卡

指引：工作員按組員在小組中的分享及家課的紀錄，填寫組員最切合的想法陷阱，並提醒他們如何運用拉闊思考五問法尋找合情合理的想法；同時亦提醒組員他們在小組中找到的處理激動情緒之方法及運用「我訊息」。

_____的

拉闊領袖提醒卡

我的想法陷阱：

1. 過度類推（ ）
2. 誇大低估（ ）
3. 非黑即白（ ）
4. 災難化（ ）
5. 以遍蓋全（ ）
6. 斷章取義（ ）
7. 一力承擔（ ）
8. 標籤化（ ）

1. 有什麼證據：

2. 有什麼可能性：

3. 情況最壞：

4. 其他人會點諗：

5. 對我有什麼好處/壞處：

我的控制情緒方法

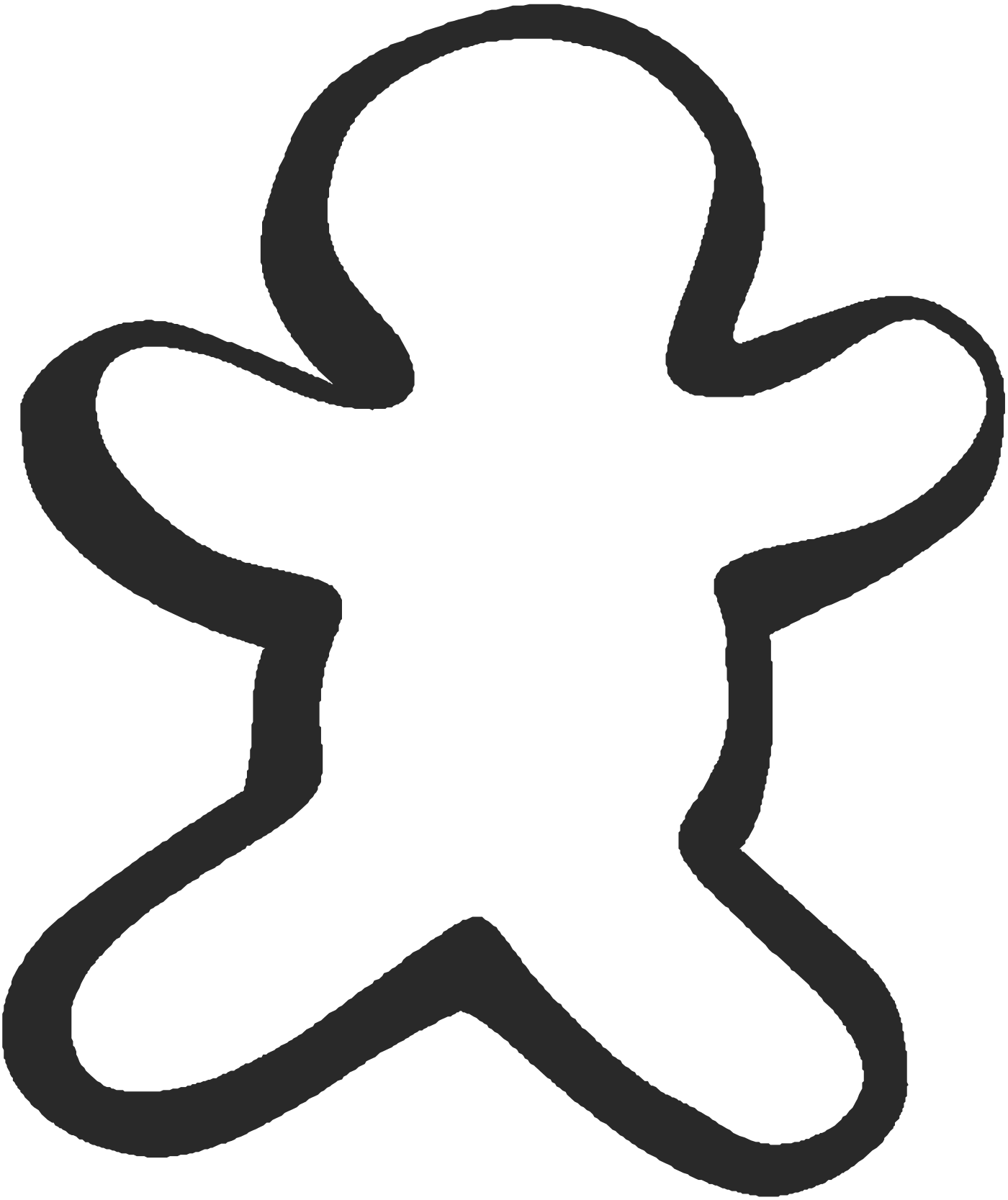
我訊息表達：

我覺得...我想...

我感到...我期望...

第十節堂課

人形公仔紙

姓名：_____

指引：經過十節的小組後，請你寫下現在的你是怎樣？小組中你學到什麼？有什麼正面的轉變?以及現在的你對自己有什麼期望。