

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

反應型攻擊者學生小組（小學）

節數：第三節

主題：我的憤怒事件簿

- 目標：1. 了解組員如何就事件作出歸因及其對策
2. 探索組員過去的攻擊行為及憤怒的經驗

活動	家課分享 - 「五感紀錄表」
時間	15 分鐘
目的	1. 加深組員之間的認識及連繫 2. 帶動小組氣氛 3. 培養組員正面分享的氣氛
程序	1. 組員分享家課： <ul style="list-style-type: none">• 分享使用五感後對他們的影響• 分享組員的憤怒經驗 2. 工作員讚賞完成家課及主動分享的組員，給與星星貼紙以示鼓勵
物資	後備家課 (如組員未能提供家課，可即時填寫)、星星貼紙

活動	合上眼、想一想
時間	30 分鐘

理念	由於反應型攻擊者會忽略周遭的環境，選擇性地收取外在有關攻擊性的線索導引，因此，活動會給與中性的事件讓組員詮釋，以了解組員會否作敵意歸因。此外，工作人員亦會探索組員理解訊息後，會採取的行為及情緒反應，以評估組員背後的自動化想法
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解組員如何就事件作出歸因 2. 工作人員初步評估組員的自動化想法及當中可能出現的思想陷阱
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組員閉上眼，工作人員說出一件中立事件，例如「小息時，在課室外與某同學打招呼，但同學視而不見，並離開了」 2. 組員嘗試代入角色，並利用附上自己名字的貼紙，分別把行為反應貼在「行為表」上(物資 3.1)，情緒反應貼在於「情緒表」(物資 3.2)上，以表達自己的行為和情緒 3. 工作人員根據組員的行為或情緒反應，將組員分成兩組，並討論組員如何詮釋事件(有敵意/非敵意)、其行為及情緒反應 4. 工作人員可從組員討論過程中，評估組員的自動化想法中可能出現的思想陷阱
物資	行為表(物資 3.1)，情緒表(物資 3.2)，貼紙

活動	動物代表我的心
時間	30 分鐘
理念	反應型攻擊者的敵意歸因，大多源自他們過去持續被攻擊所得的經驗，形成他們在詮釋訊息時，有強烈的偏差。另外，基於 Beck (1995) 的認知治療法，童年經歷對於一個人核心信念的建立和自動化想法的形成，有著重大的影響，故了解組員的過往經歷是重要的。由於組員仍處於小學階段，未必能以言語清晰表達，因此，工作人員以畫畫的形式去了解反應型攻擊者過去被欺凌及使用攻擊行為的經驗，一方面使組員易於表達，同時增加活動的趣味
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解組員過去被欺凌及使用攻擊行為的經驗，及如何影響現在與人相處的情況 2. 工作人員初步評估組員的自動化想法背後的核心信念
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員張貼動物圖片(物資 3.3)於白板上 2. 組員需挑選一個代表自己憤怒時變成的動物，畫在畫紙上。如組員認為白板上的動物圖

	<p>片不合適，可選擇其他動物</p> <p>3. 組員需於畫紙上畫出或寫出選擇該動物的原因，同時寫出令他憤怒的時間、地點、人物及經過，以探索組員過去被欺凌及使用攻擊行為的經驗</p> <p>4. 完成後，工作人員邀請組員逐一分享，並將其畫作「貼堂」，展示於白板上，以表示對組員認真完成工作紙的肯定及欣賞</p> <p>備註 1：工作人員可利用一些問題對組員作出引導，例如「何時、何地、何人」、「行為目的是甚麼？」、「如何影響現在的你？」</p> <p>備註 2：如時間不足，可分成 2 個小組作分享，由主工作人員及副工作人員各帶領一個小組</p>
物資	動物圖片（物資 3.3）、畫紙

活動	總結及家課講解 – 「我的憤怒事件簿」
時間	15 分鐘
目的	觀察及紀錄在學校與同學相處及發生衝突的事件
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結組員表現，讚賞組員在本節內的正面表現，並把星星貼紙給與表現良好的組員 2. 介紹家課「我的憤怒事件簿」 3. 提醒組員完成家課後，可獲得星星貼紙，加強完成家課的動機 4. 致送最佳表現 及最佳進步獎給與最積極參與及投入小組活動的組員
物資	「我的憤怒事件簿」家課紙、禮物、星星貼紙

第三節小組物資 3.1

行為表 (附有圖片)

罵他	打他	問他原因
以難聽說話取笑他	不理會，繼續走	

第三節小組物資 3.2

情緒表 (附有圖片)

疲倦	激動	快樂
憤怒	傷心	煩惱
悠閒	失落	雀躍
無奈	厭惡	害怕
疑惑	平靜	

第三節小組物資 3.3

動物圖片 (附有圖片)

蛇	老虎	獅子
猴子	牛	鳥
老鼠	箭豬	馬
貓	狗	蜜蜂

我的憤怒事件簿

請在下面的空格內寫一件與同學相處有衝突的事，回想當時你的行為和感受，再想想自己當時正在想甚麼。

發生甚麼事?

你在想甚麼?

你的行為...

你的感受...

情緒形容詞參考：

情緒：疲倦、激動、快樂、憤怒、傷心、煩惱、悠閒、失落、雀躍、無奈、厭惡、害怕、疑惑、平靜