

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

反應型攻擊者學生小組（小學）

節數：第四節

主題：認識事件、想法、行為、情緒及身體反應之間的關係及我的「想法」

目標：1. 讓組員認識事件、想法、行為、情緒及身體反應之間的關係

2. 評估組員的自動化想法和當中的思想陷阱

活動	熱身活動 – 「情緒氣球」
時間	10 分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none">1. 帶起小組氣氛及本節主題 – 我的「想法」2. 營造經驗，讓組員觀察其他組員的情緒反應與自己有何不同3. 讓組員初步認識 A-B-C 概念
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 副工作員吹漲氣球，引起組員興趣2. 主工作員解釋活動做法：<ul style="list-style-type: none">• 先把膠紙貼在已吹漲的氣球上，再請每一位組員從氣球上撕走一片膠紙，過程中，請組員留意自己的行為和情緒反應• 當一位組員撕走膠紙時，請其他組員細心觀察該組員及自己的行為和情緒反應3. 請組員分享自己當時的想法及其他組員對他的觀察所作出的回應4. 工作員可利用問題引導組員作表達：<ul style="list-style-type: none">• 撕走膠紙時出現的想法、行為及情緒• 撕走膠紙時的動作及其原因 (如：怎樣理解後果)5. 工作員作出總結，說明各人於撕膠紙時的行為及情緒反應之不同，是因為各人有不同的想法，以帶出今節主題：我的「想法」
物資	氣球、膠紙

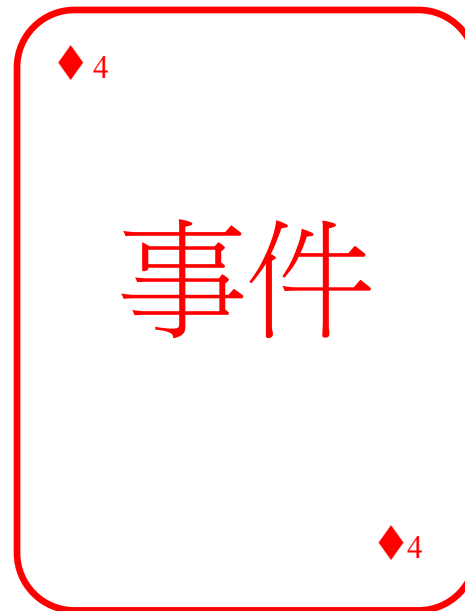
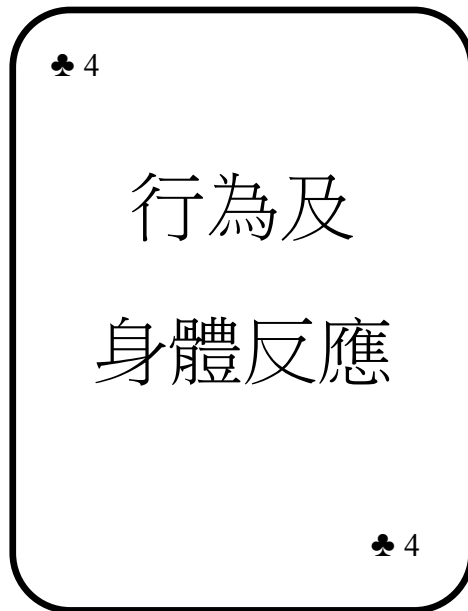
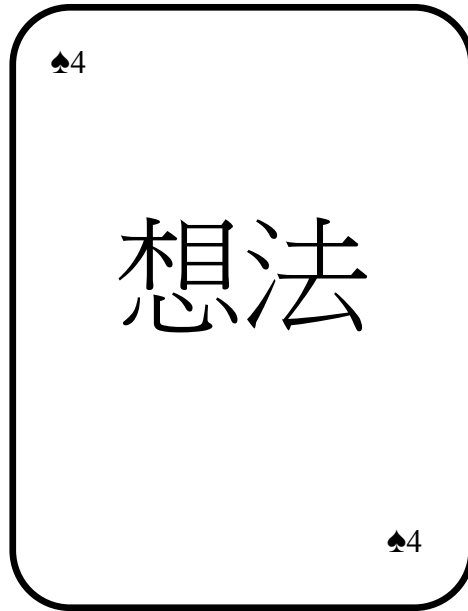
活動	記者記事簿
時間	35 分鐘
理念	小組以認知治療法為主幹，故必須讓組員懂得分辨事件、想法、行為、情緒及身體反應，同時認識彼此之間的關係
目的	讓組員認識事件、想法、行為、情緒及身體反應
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員預先在白板畫上「記者記事簿」表格，當中包括： <ul style="list-style-type: none"> • 「事件發生的經過是怎樣？」 • 「你有甚麼看法？」 • 「你的心情如何？」 • 「你會做甚麼？」 2. 工作人員讚賞能完成家課或主動分享的組員，並給與星星貼紙以示鼓勵 3. 工作人員運用組員家課中的事件或上一節的圖畫作為事件，填在「事件發生的經過是怎樣？」的一欄上 4. 工作人員邀請組員成為記者，根據白板上列出的問題，訪問其他組員遇上事件時的想法、行為和情緒 5. 工作人員藉著組員不同的答案，讓組員認識同一事件發生在不同的人身上，會因著不同的想法，而產生不同的結果，並乘機引入今節主題：我的「想法」 6. 工作人員運用我的「想法」介紹卡(物資 4.1)，以撲克牌的四個圖案，協助組員了解事件、想法、行為、情緒及身體反應之間的關係： <ul style="list-style-type: none"> • 葵扇代表想法，由於它是撲克牌的四個圖案中最大的，所以想法也是當中最重要 • 紅心代表情緒反應 • 梅花代表行為及身體反應 • 階磚是撲克牌的四個圖案中最細的，代表事件。它不會導致負面的行為和情緒的出現
物資	我的「想法」介紹卡(物資 4.1)、白板、白板筆、星星貼紙

活動	情景題 - 如果我是小明
時間	30 分鐘
理念	當組員認識事件、想法、行為、情緒及身體反應後，工作人員運用不同的情景題，讓組員認識到，同一事件上，各組員的想法不同，會令他們有不同的行為、情緒及身體反應，讓組員逐漸脫離以往純反應性行為模式，明白自己的行為及情緒是可以由自己控制的
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強化組員對事件、想法、行為、情緒及身體反應的認識 2. 讓組員了解自己的想法 3. 評估組員的思想陷阱
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員講述情景題(物資 4.2)，情景都是一些組員經常遇到的中立事件 2. 將組員分為兩組，並引導組員思考，如果自己是小明，他們會有甚麼想法、行為、情緒及身體反應 3. 組員需在 10 分鐘內盡量把想法、行為、情緒及身體反應羅列出來，並寫在大畫紙上 4. 工作人員可鼓勵組員利用第二節曾提及的五感，全面地從事件中找出更多資料及線索 5. 每一個想法、行為、情緒及身體反應都可獲一分 6. 工作人員檢閱組員是否懂得分辨想法、行為、情緒及身體反應，並從中探索組員的思想陷阱 7. 最後兩組組員需輪流匯報他們的討論結果，由工作人員計分，按其分數給與不同的小禮物
物資	情景題(物資 4.2)、大畫紙、禮物

活動	總結及家課講解 - 「我的想法」
時間	15 分鐘
理念	當組員學習到事件、想法、行為、情緒及身體反應之間的關係後，利用家課，進一步幫助

	組員將這個理念聯繫到一些攻擊行為上，藉以了解自己與人衝突時的想法
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察及紀錄組員在學校與同學衝突的事件 2. 探索組員想法、行為、情緒及身體反應
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結工作員的觀察及讚賞各組員的表現 2. 介紹家課「我的想法」： <ul style="list-style-type: none"> • 工作員派發家課給組員，組員需要以今節所學到的方法，記錄未來一星期內與人發生衝突的事件，資料中需要包括：事件、想法、行為、情緒及身體反應。同時，工作員需要鼓勵組員嘗試以另一個角度，填寫另一個想法，以擴闊學生想法 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，送給最能夠清楚分辨事件、想法、行為、情緒及身體反應的組員
物資	「我的想法」家課紙、禮物、星星貼紙

我的「想法」介紹卡



「情景題 – 如果我是小明」








小息時，小明到小食部買東西吃的時候，被另一位同學推撞，然後他聽到背後有人說「胖子」。

小明在前面同學的桌子上，發現自己遺失了的原子筆。

我的想法

姓名：

請寫下一件與同學或其他人衝突的事。基於不同的想法，你會有甚麼行為和感受？你的目的是甚麼？最後，請出最切合你的想法。

(A)  事件	
(B)  想法	(B)  想法
(C)  行為及身體反應	(C)  行為及身體反應
 感受	 感受
我的目的	我的目的