

## 有教無「戾」－校園欺「零」計畫

### 反應型攻擊者親子平行小組

節數：第一節

形式：先以親子活動形式進行，後分家長組及子女組

- 目標：
1. 介紹小組、互相認識
  2. 共同訂立小組契約
  3. 協助家長與子女建立關係
  4. 評估家長管教時的行為和情緒反應
  5. 讓家長了解不同的想法會導致不同的行為和情緒
  6. 讓子女了解情緒的不同表現方式
  7. 評估子女憤怒時的行為和情緒反應

#### 親子組

活動	介紹小組
時間	5 分鐘
目的	介紹小組內容及獎勵計畫
程序	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 安頓、歡迎及多謝組員參加小組</li><li>2. 介紹小組目的、形式及時間</li><li>3. 介紹小組獎勵<ul style="list-style-type: none"><li>• 每次親子共同出席小組活動，可得一粒星星貼紙；交齊家課的組員，各得一粒星星貼紙，並由組員親自張貼星星貼紙於「星星榜」上。獲得六粒星星貼紙的家庭，可得一份神秘禮物</li><li>• 於最後一節小組，頒發最佳進步獎、最合拍獎及最投入獎。</li><li>• 每節各小組(家長組及子女組)設有最佳表現 2 名及進步獎</li></ul></li></ol>

	1 名，獎勵投入小組活動的組員
物資	貼紙(名牌)、顏色筆、星星貼紙、星星榜 (物資 1.1)

活動	天下無敵馬拉松
時間	10 分鐘
目的	促進組員間的認識
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 組員圍站成一圈，開首的一人要說出自己的名字，如：阿詩。第二個人便要這樣接下去，如：阿詩，阿強。第三人便說：阿詩，阿強，大文，如此類推，直至圈內所有人都說過</li> <li>2. 當完成一圈後，大家便再說一次，但方向調轉。而且除了說名字，還要加上設計動作，工作員可先作示範 如：阿詩（拍手） 阿詩（拍手），阿強（揮手） 阿詩（拍手），阿強（揮手），大文（原地跳）</li> <li>3. 完成後，所有人一同做一遍</li> </ol>
物資	—

活動	載水樽
時間	20 分鐘
理念	工作員可以透過此解難活動，觀察各親子之間的相互反應及說話，從而評估每組親子之間的互動關係
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 共同訂立小組契約</li> <li>2. 增加組員間的溝通及合作</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作員派發相同數量的報紙給與組員</li> <li>2. 組員需在限時 8 分鐘內，用報紙砌出高於 21cm (A4 紙闊度) 的高塔，用以承載若干重量的水樽(最少 5 秒)</li> <li>3. 完成後，邀請組員回顧參與活動的感受，鼓勵組員從中提出組規</li> <li>4. 在大畫紙上總結及寫出全組組員均同意的規則，並鼓勵組員遵守</li> </ol>

	<p>小組守則</p> <p>備註：人數過多，可分 2 組進行(同一房間)，但仍以親子為一單位，用報紙砌 2 座高塔去承載 2 份若干重量的物件</p>
物資	報紙、尺子、計時器、大畫紙、粗頭筆、水樽

### 家長組

活動	五味人生
時間	20 分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分享教養時的苦與樂，喜與悲</li> <li>2. 透過分享建立互相支持的環境</li> </ol>
程序	以「甜酸苦辣甘」為主題（卡紙），組員輪流選擇希望分享的主題及事件
物資	五味卡（物資 1.2）

活動	誤會事件簿
時間	30 分鐘
理念	生活經驗是構成自動化思想(Automatic Thoughts)的一部分。在認知上，家長對於子女的行為有一定的歸因，對於子女的行為不其然地作出某種推斷。此活動是協助家長留意自我對子女的自動化思想，了解這些思想對家長管教子女的重要性
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 評估組員的行為和情緒反應，探索組員對子女想法和歸因的了解</li> <li>2. 讓組員理解不同的想法會導致不同的行為和情緒</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先播放花生油廣告片段第一部份，邀請組員分享，若他是影片中的家長，他會有什麼想法、情緒和反應</li> <li>2. 邀請組員分享日常生活中子女的哪些行為或情緒最令父母感到氣憤和氣餒</li> <li>3. 再播放片段的第二部分，邀請組員分享他們看完片段後的感受，同時分享自己曾經誤會子女的經驗，帶出家長要多了解子女的想法、行為和情緒的重要</li> </ol>

物資	花生油廣告片段
----	---------

活動	家課講解 - 「我的誤會事件簿」
時間	5 分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導組員作自我觀察，反思日常生活中曾出現的誤會事件</li> <li>2. 引導組員認識誤會子女時自己情緒和生理上的變化</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹「我的誤會事件簿」(引導家長反思曾出現的誤會事件)。工作人員示範如何填寫家課</li> <li>2. 組員需要準備最少一張自己兒時的照片(有父母於當中更佳)或一件能代表兒時與父母相處有關的紀念品，於下一節分享</li> </ol>
物資	「我的誤會事件簿」家課紙 (物資 1.3)

### 子女組

活動	情緒大電視
時間	20 分鐘
理念	反應型攻擊行為的出現是因為憤怒情緒的帶動，協助子女留意自我的情緒表現，有助子女學習情緒管理
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓組員了解情緒的不同表現方式</li> <li>2. 讓組員理解肢體動作、臉部表情與情緒之間的關係</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 組員需輪流演繹由工作人員派發的情緒卡，而其他組員需猜測演繹組員所表達的是甚麼情緒</li> <li>2. 工作人員可給與適當的提示(正面或負面?強烈或平淡?在甚麼情況下會出現此情緒?)</li> <li>3. 各組員解釋在哪種情況會出現此情緒</li> <li>4. 工作人員最後邀請組員分享過去日常生活中有否出現剛才的情緒。甚麼情景最常出現此情緒?為甚麼?該情緒的強烈指數是多少</li> </ol> <p>備註：如組員不願意分享，可舉手表示他們最常出現的情緒及指數</p>

物資	情緒卡紙
----	------

活動	情境分享
時間	30 分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過情景分享，探討組員的想法和歸因傾向</li> <li>2. 評估常令組員憤怒時的事件，及其行為和情緒反應</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由工作人員演繹一個情景（同學撞到你的書桌，你的筆盒也弄跌到地上），邀請組員分享，假如他是情景中的主角，他會有甚麼看法，情緒和反應（可由上一個活動中挑選合適的情緒卡紙）</li> <li>2. 利用「何時」「何地」「何人」卡紙，組員一起分享日常生活中有甚麼行為或情緒，最令他們感到氣憤或委屈，試舉出事件作例子</li> </ol>
物資	「何時」「何地」「何人」卡紙

活動	家課講解
時間	5 分鐘
目的	讓子女多觀察自己的情緒變化
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提醒組員完成家課後，可得星星貼紙</li> <li>2. 頒發最佳表現 及總結</li> </ol>
物資	「我的心情週記」家課紙（物資 1.4）



# 五味卡

## 酸

1. 何時發生?
2. 何地發生?
3. 有多常發生?
4. 你的感受?
5. 子女的感受?

## 苦

1. 何時發生?
2. 何地發生?
3. 有多常發生?
4. 你的感受?
5. 子女的感受?

## 甜

1. 何時發生?
2. 何地發生?
3. 有多常發生?
4. 你的感受?
5. 子女的感受?

## 辣

1. 何時發生?
2. 何地發生?
3. 有多常發生?
4. 你的感受?
5. 子女的感受?

## 甘

1. 何時發生?
2. 何地發生?
3. 有多常發生?
4. 你的感受?
5. 子女的感受?

## 我的誤會事件簿

請寫出一件你曾經誤會了子女的事件

令我誤會的事件是\_\_\_\_\_

當時我認為是\_\_\_\_\_

我內心感到\_\_\_\_\_

所以我就\_\_\_\_\_

最後的結果是\_\_\_\_\_

小時候我曾經被父母誤會\_\_\_\_\_

你誤會了子女時的樣子及身體動作是怎樣的？

(請在下面空白部分繪畫)



## 我的心情週記

請記錄你一星期的心情變化，並寫下最少一件令你有這些情緒的事件。

日期	情緒指數 (請貼上情緒貼紙)	事情因由 (我有這樣的心情，因為…)
星期 ( )		
星期 ( )		
星期 ( )		
星期 ( )		
星期 ( )		
星期 ( )		
星期 ( )		