



操控型 攻擊者篇

學生小組及家長小組



目錄

序言一		4
序言二		5
第一章：	計畫簡介	9
第二章：	理念架構	11
	(I) 攻擊者的類型	12
	(II) 受害者的類型	17
	(III) 攻擊行為的形式	21
	(IV) 小學學童的攻擊行為的模式及成因	22
	(V) 輔導相關理論	24
	(VI) 三種治療性輔導模式的小組特色	28
第三章：	研究評估	31
	(I) 研究設計	31
	(II) 研究程序	32
	(III) 研究和評估工具	34
第四章：	學生小組內容	43
	(I) 小組內容	43
	(II) 個案研究	97
	(III) 參加者心聲	105
	(IV) 工作人員分享	105
第五章：	家長小組內容	107
	(I) 小組內容	107
	(II) 個案研究	161
	(III) 參加者心聲	170
	(IV) 工作人員分享	170

目錄

第六章：	親子平行小組內容	177
	(I) 小組內容	177
	(II) 個案研究	290
	(III) 參加者心聲	296
	(IV) 工作人員分享	296
第七章：	研究結果及討論	299
第八章：	實務錦囊	307
第九章：	光碟使用指引	313
第十章：	附件	317
第十一章：	參考文獻	341

序言一

在香港這個五光十色的國際都市中，年青一代所關注的大都環繞著新時尚、歌曲、明星藝員等話題。反之，人際間的溝通和相互的關係卻每況愈下。而在中、小學校園內外的欺凌事件則時有所聞，手法也層出不窮。雖然教學界亦有不少文章討論上述議題，但實際應如何處理、怎樣預防校園欺凌的專書仍然貧乏。現今，馮麗姝博士透過在小學實踐有關治療性小組而編著的【有教無「戾」－校園欺「零」計畫實務手冊】一書的面世，無疑為前線教育工作者、社工、訓導人員、家長等，提供一本非常有用的工具書及參考書。謹在此極力推薦本書予各有心人士，盼望校園顯和藹，教學盡歡顏。而同學們亦要謹記下列「人生九大提點」，願與大家共勉！

在工作上，能力不敵態度。

在成功上，才華不敵韌度。

在知識上，廣博不敵深度。

在思想上，敏銳不敵高度。

在做人上，精明不敵氣度。

在看人上，外貌不敵風度。

在做事上，速度不敵精度。

在寫作上，文采不敵角度。

在方法上，創意不敵適度。



關銳煊博士
香港城市大學應用社會科學系
教授及系主任

序言二

連自己也不能相信，為期五年的「有教無『戾』—校園欺『零』計畫」由2006年9月至2011年8月經已順利完成！這個計畫體現了上帝給我的使命和聖經所說：「不是依靠勢力，不是依靠才能，乃是靠耶和華的靈方能成事。」的真實。自問沒有什麼過人的才學和能力，但上帝就透過我這個軟弱的人來成就祂的旨意和大事。

回想起十年前，很不容易地順服上帝給我一個我完全沒想過走的人生方向—修讀港大博士兼職課程。當時的我對研究題目毫無頭緒，只知道神要透過我去祝福有需要的人。很奇妙地，在一次禱告中，上帝親自與我說話，給了我數個英文字：「Intervention for Aggression Children in Hong Kong」。於是我立即致電我的博士論文督導教授—曾潔雯（香港大學社會工作及社會行政學系副教授兼系主任），當我告知她我想研究這個題目時，她第一個反應是問我如何會想到這個研究方向。原來她為一間NGO作了多年的義務顧問，那兒是處理有關兒童有攻擊行為傾向的服務，但進展非常緩慢，她正苦思發展時，我正好給她電話。所以她覺得很驚訝，為何我會有跟她想法如此相近的提議和想法。

自此，我便在該NGO服務，並進行一連串有系統的研究，不但有助該NGO發展其專業輔導服務，對有暴躁情緒和攻擊行為的兒童也帶來裨益，同時，也有助我完成博士論文。正吻合聖經所說：「萬事互相效力，叫愛神的人得益處。」結果，我以破記錄修讀兼職博士課程的時間—三年半，完成所有要求，並同時間被香港城市大學聘請晉升為助理教授。「耶和華使高傲的人跌倒，使謙卑的人升高。」

隨即，很奇妙地又有另一間NGO機構與我合作，於2005年在四所中學為有攻擊行為傾向的青少年進行相關的研究和服務，效果亦令人振奮和鼓舞。因此，我草擬了一份詳細的計畫書，透過申請優質教育基金撥款來讓更多學校參與此計畫，讓更多學生得蒙幫助和祝福。

「有教無『戾』—校園欺『零』計畫」於2006年9月誕生，得蒙優質教育基金撥款一百四十多萬作首年支持，於十間中學推行減少校園暴力、欺凌的全方位服務。出乎意外地，有百多間中學踴躍參加，超出可提供數目的十多倍。於是，本人再度申請優質教育基金，這次取得三百多萬，因此，計畫得以延展兩年至2008年8月份。

「若非耶和華建立房屋，建造的人就枉然勞力；若非耶和華看守城池，看守的人就枉然儆醒。」聖經的話是確實的。於2008年，適逢是優質教育基金十週年紀念，委員會從過去十年，共七千多個參加的計畫中挑選二十個最傑出的計畫，而本計畫是其中一個獲選「傑出計畫獎」。因此，本計畫又再度獲得六百多萬撥款，將計畫由中學延展至小學。每年可以服務中小學各10間。轉眼間，五年時間已過，計畫最終超額地服務了七十七間中小學，只是以參加小組的成員計算，共有一千三百多位學生得蒙祝福，亦服務了二百多位他們的家長及五百多位老師和社工。而計畫亦提供全校的講座給予各年級學童、家長，並提供老師培訓工作坊，所以多達四萬位中、小學童及其家庭和老師得到裨益。

序言二

在此，總括本計畫的成效和貢獻：

1. **對傳統欺凌定義重新定位**：提倡暴力並不等於欺凌，欺凌是有預謀、有目的，透過攻擊行為來得到精神上或物質上、語言或肢體的好處和利益。
2. **將攻擊者和受害者分類**：分別是操控型攻擊者(真正欺凌者)及反應型攻擊者(被誤認為欺凌者)和攻擊型受害者及退縮型受害者，然後對症下藥，透過認知行為治療法小組，針對不同類型的攻擊者和受害者的非理性思想，進行拆解，並重建正面思想架構。
3. **發展一套具科學化的本土評估工具**：以此辨識不同類型的攻擊者和受害者。並將各類型攻擊者和受害者的特色透過研究結果勾劃出來，讓社工、教師更易掌握理解。
4. **推出了全球首創的認知行為治療法中學學生小組內容**：每種類型的攻擊者和受害者均有獨特一套教材套——十節小組內容連工作紙和光碟，已詳細記錄於第一至四冊的教材套內。
5. **四種種類攻擊者和受害者的真實個案**：如何運用小組教材套的內容，以及具體地演譯由第一節至第十節帶組的過程，均攝錄及記載於第五和第六冊教材套內。社工和輔導人員可藉此掌握帶組技巧和教材套小組內容的運用方法。
6. **創新及全面地設計了親子平行小組、家長小組及學生小組各八節內容小學情境應用**：針對反應型攻擊者(第七至八冊)及操控型攻擊者(第九至十冊)小學學童，亦附有相關的工作紙及光碟。
7. **建立以朋輩輔導來介入處理校園暴力問題**：透過「和諧大使」計畫，讓高年級中學師兄姐，訓練他們成為「和諧大使」，主動接觸及與「守護對象」建立信任又具安全感的關係，為低年級的攻擊者和受害者在校樹立一個正面、健康的模範(model)，使他們在校有一位可可靠的同行者支持和關顧。詳細的推行內容亦記載於「和諧大使」手冊及光碟內。
8. **協助前線教育工作者、社工、輔導人員及其家長更有效地一同協助孩子減少校園暴力和欺凌行為**，本計畫以全方位和跨系統取向來推行，以達致最大的果效。教師、社工、家長及同輩各個角色，於即時、短期、中期及後期階段如何處理該四種類型的攻擊者和受害者的過程，已具體地演譯了整個內容於光碟內(第三及四冊)，使**個人、學校、家長及朋輩系統都獲取一致性的治療策略和完善的果效**。
9. 為進一步加深前線工作者應用本計畫教材套和光碟，本計畫已完成二百多次全港性的工作坊和講座，給予老師、社工、家長及公眾人士參與，合共有約二千多人次參加。
10. 第一至十冊的教材套和光碟已經翻譯為英文和簡體字版，以協助非華語、非本土學童的需要，並免費地派發給參與計畫的學校、講座和工作坊的出席者。
11. 本計畫**提倡全港性的和諧、關愛的校園文化**，舉辦新聞發佈會、公開論壇、設立網站討論區、印製和諧訊息文具、舉辦校際話劇比賽、四格漫畫比賽、和諧口號比賽、和諧校園選舉等。
12. 本計畫並有**跨地域、國家作交流分享**，包括：澳門、中國大陸、新加坡、日本、西班牙、波蘭、美國、烏拉圭、英國、芬蘭等。並將研究成果刊登於國際期刊，讓不同地域國家人仕均能參與做法。

序言二

由此可見，本計畫於各層面、系統、角色和地域均全面性的涵蓋，小組的成效是透過量性(Quantitative)及質性(Qualitative)科學化的追縱研究來驗證，結果令人興奮和鼓舞，亦發表及刊登於高水平的國際期刊(SSCI) 內。此也實證本計畫的成果獲取得國際的認同和對世界的貢獻已被肯定。一切榮耀成就和貢獻，全歸予我主耶穌基督！沒有祂奇妙的帶領和恩典，筆者絕不能獲得如斯豐收。回頭再看這十載，經常都是披星戴月、挨更抵夜的渡過，同事好友勸慰我不要這樣忙碌，要多留點空間給自己；但當筆者今天再回顧過去十年的收成，筆者真的感恩不盡，因為我的生命是如此的豐盛和精采！我可以奉獻出人生最青春、最活力的時間給上帝使用，是人生中最大的福氣。

目睹參與計畫的學童正如聖經說：「若人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」沒有別的事情比生命的回轉更新，更令人感到鼓舞和雀躍。

最後，感謝上帝揀選了我去咀嚼品嚐生命最美好、最精采的果子。由當初抗拒修讀博士學位課程至順服上帝的旨意，過程中，所得着的全是超乎我所想所求，正如聖經所說：「上帝為我們預備的，是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，心未曾想及的。」願你甘心樂意獻上所有的，讓上帝掌管和帶領你的生命，使你同樣活得更精采、更豐盛！



馮麗姝博士
香港城市大學應用社會科學學系
助理教授

第一章：計畫簡介



第一章：計畫簡介

「有教無『戾』－校園欺『零』計畫」(Project CARE: Children and Adolescents at Risk Education)已經出版了四套教材套了，分別是首三年以中學學童為主，由第一至第六冊的<<中學篇>>。將四種類型的校園攻擊者(操控型攻擊者和反應攻擊者)和受害者(攻擊型受害者和退縮型受害者)分別作出詳細的分析及展示介入的處理方法。而去年也出版了第七和八冊以反應型攻擊者的小學學童為主的<<小學篇>>。本年度所出版的第九和十冊的教材套，內容則以操控型攻擊者的小學學童為主要介入對象。本年度的計畫以多元跨系統模式(An Ecosystemic Model)介入操控型攻擊者學童的個人、家庭及學校的系統，以一致性的輔導策略，來達到減少學童的欺凌行為。以認知行為治療法(Cognitive-behavioral Therapy, CBT)作為本計畫的理念主幹，為高危有欺凌行為小學的學童及其家長設計一套嶄新的治療性輔導小組內容。

計畫除了開設**學生治療性輔導小組**外，還有**家長治療性輔導小組**，以及家長和學童一同參與的**親子治療性輔導小組**。本兩冊將詳盡介紹小學學童中操控型攻擊者的特色，及於小學進行的各類治療性輔導小組的內容。**學生治療性輔導小組**旨在重建學童的認知架構，以減少學童透過欺凌行為而獲得個人的利益和好處，增加對受害者的同理心，並以合情、合理、合法的途徑來得到同樣的滿足感和好處。**家長治療性輔導小組**則有助改善家長以威迫利誘的方式來管教子女，同時改變家長的非理性信念和規條的訂定，以提升他們與子女之間的溝通技巧；**親子治療性輔導小組**旨在透過家長與學童之間的互動，促使他們反思彼此的互維關係，如何造就孩子成為校園欺凌者。並藉著認定和拆解家長及子女的非理性信念，將合情、合理、合法的新思想模式帶進親子間的溝通及日常相處當中。

研究評估的方法

本計畫以嚴謹的實驗設計(Experimental Design)及科學評估方式進行，研究結果甚具代表性及可信性。首先，以抽籤形式(Randomization)把學童組成實驗組(Experimental Group)和對照小組(Control Group)，再透過前測及後測收集數據。從不同的層面收集多方向的資料，以達致「三聯法」(Triangulation)研究概念的好處和精髓。收集數據的對象包括學童、學童家長和與學童相熟的老師，一方面以量性研究法，邀請研究對象填寫問卷，再根據國際及本地臨床研究文獻所得出的指標評分，並以SPSS(Statistical Package for the Social Sciences)軟件作為計算量性成效評估的方法；另一方面則用質性研究法，與研究對象進行個別訪談，以內容歸納及分析法(Content Analyses)作為評估計畫效能的工具。由於評估過程不單是學童參與，還有他們相熟的二位老師和其家長亦被邀請進行訪談和填寫問卷。所以，小組成效結果甚具代表性。

服務範圍

除了參與治療性輔導小組的學童外，計畫更為參與學校的全體學童安排兩次講座，讓校內所有成員均對校園欺凌中的攻擊者、受害者和觀察者有著基本的了解；同時教導學童處理人際衝突時的方法和提升學童人際溝通的技巧。此外，本計畫還安排兩次實務工作坊及四小時的專業諮詢給與各校老師和駐校社工，藉此增強校方處理校園欺凌的策略；至於家長方面，計畫也會免費舉辦兩次家長工作坊，使家長能反思現有的管教模式和親子關係的狀況，從而提升其管教效能，建立和諧的親子關係。本計畫透過全方位及多系統(Ecosystem)的介入，以減低校園欺凌的問題，並藉此建立充滿和諧關愛的校園氣氛。

第二章：理念架構



第二章： 理念架構

本計畫對欺凌的定義跟以往本港學者、教師和社工所訂定的完全不同。有見及此，本章會先探討過去「欺凌」和「攻擊」行為的定義，再詳述本計畫參照最近期國際認可的「欺凌」和「攻擊」的定義，特別是兩類型攻擊者及受害者的特色，其認知模式和家庭背景等的背景資料。除了探討種類外，我們也會討論四種不同形式的攻擊行為，以及攻擊行為的各種成因。最後，我們會聚焦於操控型攻擊者上，詳細探討操控型攻擊者的特點，以及適切的介入輔導策略和方法。

過去對「欺凌」的定義

以往的學者、教師和社工，均對「欺凌」一詞的界定過於簡化。他們只會將校園欺凌的事件分為兩種類型作處理：欺凌者和受害者。這種粗略的分類造成很多行為衝動及使用暴力的學童，變成欺凌者，也用了錯誤的方法去處理和輔導，根本是藥不對症，不但不能防治校園欺凌問題，反而令本身的校園暴力問題情況更趨嚴重。所以我們必須首先釐清根本理念和定義，才可分辨何屬欺凌行為，何屬暴力問題，才可對症下藥，並有效地協助不同種類攻擊行為的學童得到合適的處理。回顧以往學者對「欺凌」一詞的定義，包括：攻擊者與受害者之間的權力不平衡(Imbalanced Power)；攻擊者會以多欺寡(Craig & Pepler, 1997; Twemlow, Sacco, & Williams, 1996; Smokowski & Kopasz, 2005)或以強欺弱(Glew, Rivara, & Feudtner, 2000; Pepler, Jiang, Craig, & Connolly, 2008; Smokowski & Kopasz, 2005; Vreeman & Carroll, 2007); 而受害者則沒有能力作出反擊(Besag, 1989; Olweus, 1991; Nansel, Overpeck, Pilla, Ruan, Simons-Morton, & Scheidt, 2001; Popoola, 2005; Vreeman & Carroll, 2007); 透過肢體暴力、攻擊性言語或排斥孤立形式來傷害別人(Beale, 2001; Hanish & Guerra, 2000; Pepler, Craig, Ziegler, & Charach, 1994; Popoola, 2005)以及不約而同地認為單一次或非重覆性的攻擊行為，並不同欺凌；相反，要界定為真正的欺凌行為，受害者必須遭到持續性的攻擊(Glew, Fan, Katon, Rivara & Kernic, 2005; Olweus, 1991; Randall, 1997)。可見以往對欺凌者的界定並沒有仔細的分類，只是劃一泛指欺凌者和受害者來理解。

現時國際認可「欺凌」及「攻擊」的定義

「攻擊」和「欺凌」兩詞在意義上有很大的分別(Glew, Fan, Katon, Rivara & Kernic, 2005; Olweus, 1991; Randall, 1997)，並不能混為一談。

筆者認為「攻擊並不同欺凌」。近年，學者嘗試從認知角度出發，以了解攻擊行為的定義。Crick和Dodge(1994, 1996)把攻擊行為的表現模式分為「操控型攻擊行為」(Proactive Aggression)和「反應型攻擊行為」(Reactive Aggression)。這個分類方法已獲得不少國際(Arsenio, Adams, & Gold, 2009; Hubbard, Smithmyer, Ramsden, Parker, Flanagan, Dearing, Relyea, & Simons, 2002; Phillips & Lochman, 2003; Vitaro, Brendgen, & Tremblay, 2002)及本地(Fung, Raine, & Gao, 2009)研究數據的支持及學術界的認同。另外，本計畫研究結果顯示，這個分類方法不但適用於香港學童，同時亦適用於中國、烏拉圭及西班牙國家的學童。此外，研究結果亦顯示，烏拉圭及西班牙國家之學童的操控型及反應型攻擊行為，均比香港及中國大陸之學童為多(Fung, Ramírez, Lam, Millana, & Fares, n.d.)

第二章 理念架構

攻擊者及受害者各分為兩類型: 1) 操控型攻擊者、2) 反應型攻擊者、3) 攻擊型受害者及 4) 退縮型受害者。以上兩類型攻擊者及受害者的特點已詳述於本章之第三部份。另外，筆者於較早前的手冊(第一至六冊)分別詳細討論了中學學童有關操控型攻擊者、反應型攻擊者、攻擊型受害者及退縮型受害者的基本理念、特點、其家庭背景和負面影響。而於第七至八冊中，則詳述小學學童有關反應型攻擊者的分析，也詳述了個人、家長及親子小組的介入方法。本輯手冊將集中討論小學學童中操控型攻擊者的分析，同時記述個人、家長及親子小組的介入方法。

兩類型攻擊者及受害者的認知模式、家庭背景等特點

上文介定了攻擊及欺凌的定義，也提及到攻擊者和受害者均各分為兩類型。而此部份將會詳細討論這兩類型攻擊者及受害者的基本理念、特點、家庭背景和負面影響。由於過去的研究顯示，個人及家庭因素對兒童及青少年產生攻擊行為的影響較為深遠和具影響力(Crockenberg & Langrock, 2001 ; Dodge, 2002 ; Patterson, DeBaryshe, & Ramsey, 1989)。因此，本研究及手冊特別以個人及家庭因素作為基礎，用以闡釋兩類型攻擊者及受害者的不同特質，亦成為連繫各種小組輔導策略的介入點。

(I) 攻擊者的類型

1. 操控型攻擊者(Proactive Aggressor)

特點

操控型攻擊者被喻為真正的欺凌者。操控型攻擊者認為「攻擊」能使他們獲得利益和好處，例如：權力、操縱他人等，所以攻擊行動背後是有目的(Instrumental Goal)和動機的(Dodge, 1991)。操控型攻擊者頭腦冷靜、計畫周密(Crick & Dodge, 1996; Roland & Idsoe, 2001)，是典型的「惡霸」型欺凌者。他們有強烈控制他人的需求，對自己有較主觀的看法，對受害者缺乏同理心(黃、盧，2002 ; Olweus, 1978, 1994)。另外，有研究發現，操控型攻擊者與反社會行為及精神病態有著密切的關係(Fite, Stoppelbein, & Greening, 2009)。

有研究指出，操控型攻擊者有較多的違規行為(Delinquent Behavior)，所以，他們會破壞校規法紀，操行差劣，將他們的智慧用於違規行為上，以獲取益處(Crick & Dodge, 1996)。另外，因為他們擁有優越的語言能力、領袖才能、幽默感、溝通技巧等特徵，他們常被喻為「聰明」的攻擊者(Arsenio, Adams, & Gold, 2009)。此外，這些「聰明」的攻擊者通常能夠巧妙地隱藏他們的攻擊行為，以致其他人(例如：父母及老師)未能察覺他們有攻擊的傾向(McAdam & Schmidt, 2007)。

Blair(2004)認為操控型攻擊行為與個人道德社會化(Moral Socialization)的瓦解有關。道德社會化牽涉厭惡性條件形成(Aversive Conditioning)及操作性條件形成(Instrumental Conditioning)(Fowles & Kochanska, 2000)，而杏仁核(Amygdala)則對此兩種條件形成有著關鍵性的影響(Davis, 2000; LeDoux, 1998)。文獻指出，精神病態(Psychopathy)的人往往有大量的操控型攻擊行為(Cornell, Warren, Hawk, Stafford, Oram, & Pine, 1996)，而精神病態正是由杏仁核的官能障礙(Dysfunction)所引起(Blair, 2001; Patrick, 1994)。因此，操控型攻擊行為也很可能與杏仁核的官能障礙有密切的關係。

第二章 理念架構

基本理念

操控型攻擊行為的分析以Bandura的「社會學習理論」(Social Learning Theory)為主幹，此理論認為人的攻擊行為是透過模仿他人的行為(例如：家人)學習得來的。攻擊他人帶來的好處，為攻擊者提供誘因去複製及重演這些行為(Bandura, 1973)。另外，有學者(Crick & Dodge, 1996; Dodge & Coie, 1987)認為社會訊息處理模式(Social Information Processing Model)(SIP)可用作理解操控型攻擊者。社會訊息處理模式(SIP)主張學童主要透過六個步驟去理解和處理社會訊息及他人的行為：1) 接收訊息、2) 分析訊息、3) 決定目標(例如：決定是否去報復)、4) 尋找可能的回應方法(例如：決定是否反駁)、5) 決定要採用的回應方法、及6) 執行回應方法。但是，操控型攻擊者在決定採用及執行回應方法的步驟上出現了偏差。他們的回應方法傾向著重自我利益，較忽視人際關係及別人的需要(Arsenio, Adams, & Gold, 2009; Crick & Dodge, 1996)。

家庭背景

操控型攻擊者的家庭背景較為複雜，父母多有攻擊傾向，甚至同為操控型攻擊者，並會以拒絕和毫不關心的態度與子女相處。父親的角色薄弱，很少擔任管教子女的角色，而母親亦疏於管教，以放任的方式為主導(Curtuer-Smith, 2000)，親子時間非常少。父母對子女的攻擊行為十分容忍，甚至正常化(McNamara & McNamara, 1997)，使子女的攻擊行為日趨嚴重。另外，有研究亦發現子女的操控型攻擊行為跟父母放任的管教模式有密切的關係(Xu, Farver, & Zhang, 2009)。

此外，亦有研究發現，操控型攻擊者的父母管教方式不一致(Carney & Merrell, 2001)。父母的情緒不穩定，經常在暴躁和激動的情緒下打罵子女，結果子女從父母身上學會更激烈的暴躁行為(Roberts, 2000)，也有機會演變成獲取利益及好處的手段。因此，操控型攻擊者是世襲的，一代又一代的傳下去。

在本計畫的研究中發現，來自再婚家庭的學生，相比來自單親及核心家庭的學生有較高的操控型攻擊指數。在同一研究中亦發現，再婚家庭中的繼母，於管教子女－紀律(Discipline)上的自我效能感(Self-efficacy)較其他家庭結構的父母為低。大多數的操控型攻擊者於家中往往較少被監管(Poulin & Boivin, 2000)，而監管的其中一個要素正是紀律(Dishion & McMahon, 1998)，因此，若父母管教子女－紀律(Discipline)的自我效能感(Self-efficacy)較低，很可能使子女有操控型攻擊性的傾向。

負面影響

研究顯示，操控型攻擊者跟違規行為(Delinquent Behavior)和專注力問題(Scarpa, Haden, & Tanaka, 2010)有關聯。有研究顯示，三分之一的操控型攻擊者有專注力失控症(Attention Deficit Disorder)，12.5%有抑鬱症(Depression)，12.5%有品行失控症(Oppositional Conduct Disorder)(Kumpulainen, Rasanen, & Puura, 2001)。操控型攻擊者大部分均有性格缺陷(Personality Defects)，認為使用攻擊行為是處理人際關係的正確途徑(Andreou, 2001)。另一項研究亦發現他們有濫藥習慣，情況較反應型攻擊者、攻擊型受害者及退縮型受害者嚴重(Kaltiala-Heino, Rimpela, & Rimpela, 2000)。另外，有操控型攻擊行為的青少年大都在三十歲或以前有刑事紀錄(Roberts, 2000)。

第二章 理念架構

此外，有研究顯示(Cornell, Warren, Hawk, Stafford, Oram, & Pine, 1996)操控型攻擊者跟精神病態(Psychopathy)有密切關聯，而患有精神病態者(Psychopathy)比平常人有較大機會謀殺他人(Egger, 2002 ; Eronen, 1995; Firestone, Bradford, Greenberg, Larose, & Curry, 1998; Gacono, Meloy, Sheppard, & Speth, 1995; Geberth, Vernon, & Turco, 1997; Hickey, 1997; Kelleher & Kelleher, 1998; Schurman-Kauflin, 2000; Yarvis, 1995) 。這些研究結果反映出操控型攻擊者跟精神病態及謀殺他人之行為有著密切關係，即操控型攻擊者或有較大機會作出謀殺他人之行為。

真實個案

阿倫(化名)是一名小五學生，與父母同住，家庭沒有經濟負擔。阿倫的行為及想法反映出操控型攻擊者的特性。阿倫聲稱自己每一次偷竊，背後都是經過深思熟慮計畫，然後才實行出來的，是絕對不會失手的，更不會被人揭發。他亦不會像其他「失敗」的人般愚蠢，被人揭發之餘，又要面對處分。由此可見，阿倫低估他的違規行為所帶來的嚴重結果。在情緒方面，阿倫的情緒沒有太大起伏，難於感受到內疚、自責等負面情緒，更難以站在別人的角度去體會別人的感受和想法。阿倫對違規行為給予非常正面的評價，也從沒提及自己可能需要負上責任，例如：記過、家長會面及停學等。另外，阿倫亦指作出違規行為不只是為了追求物質上的滿足，他亦承認從偷竊行為中能夠換取成功感和能力感。總括而言，阿倫是有目的及預謀地透過攻擊行為去獲得物質利益、權力及各種好處。而阿倫低估事情的負面後果，這些都是操控型攻擊者的特點。

2. 反應型攻擊者(Reactive Aggressor)

特點

反應型攻擊者會對外在預計事件(Perceived Event)作出扭曲性的解讀(Cognitive Distortion)，因而引致激烈的回應(Pulkkinen, 1996; Salmivalli & Nieminen, 2002)。他們往往在判斷外界訊息時，傾向選擇性地接收周邊環境具攻擊性的線索(Selective Attention)，而較少注意其他周圍的環境。他們在判斷他人的意圖時，有強烈的「敵意歸因」傾向(Hostile Attributional Bias)。他們會過敏地感受到外界的威脅，常把朋輩的一些中性行為轉化為有敵意的行為(Misinterpretation Towards Ambiguous Bias)，認為對方的行為是故意傷害自己及威脅到自己的安全(Pettit, Polaha, & Mize, 2001)。由於他們的認知偏差，因此，在日常生活中，他們有較多機會突然失控，並可能擾亂課堂秩序。

反應型攻擊者普遍缺乏自信，對周遭事情非常敏感，同時產生疑慮，欠缺社交及解決問題的能力(Anderson, 1989; Mynard & Joseph, 1997)。他們解難的能力較弱，常將遇到的困難及問題作外化歸因，把自己置身事外，不願意負上責任和承擔後果(Andreou, 2001)。此類型的攻擊者通常也有其他偏差行為，例如：吸煙及酗酒等，他們的學術成就也低於一般的水平，討厭在校內被約束，學習守紀律的環境(Nansel et al., 2001)。另外，有學者(Fite, Stoppelbein & Greening, 2009)發現反應型攻擊者跟抑鬱及自殺行為有著正向的關聯，這反映反應型攻擊行對學童有著負面的影響。

第二章 理念架構

大部份反應型攻擊者均有過度活躍(Hyperactivity)和專注力不足(Attention Deficit)的問題。反應型攻擊者不善於調節及管理自己的情緒(Card & Little, 2006; Xu & Zhang, 2007)。他們在課堂中不時騷擾同學，令同學感到煩惱(Carney & Merrell, 2001)。他們的同儕認為他們會突然情緒激動、暴跳如雷。故此，他們難與人建立友誼和關係(Anderson & Bushman, 2001)。由於反應型攻擊者不善於表達及為自己辯論(Arsenio, Adams & Gold, 2009)，加上他們首先使用暴力，又沒有合乎情理的解释，以致老師認為他們經常無故引起事端，因此，他們通常會受到老師的指責和處分，更難以得到老師信任和支持。另外，跟操控型攻擊者不同的是，反應型攻擊者的道德標準與一般學生相若，這反映出道德標準跟反應型攻擊行為沒有太大關聯(Arsenio, Adams & Gold, 2009)。

不少研究亦指出，眼眶額葉皮質(Orbital Frontal Cortex)與反應型攻擊行為有密切的關係(Blair, 2004)，如Goyer、Andreason、Semple、Clayton、King、Compton-Toth、Schulz及Cohen(1994)發現，有反應型攻擊行為的人於眼眶額葉皮質的腦血流量(CBF)相較一般人為低。而眼眶額葉皮質負責計算回報是否達到期望，若回報不達期望，則會引發沮喪、挫折的情緒(Frustration)。反應型攻擊行為多是由於事情不如預期般發生或受到失敗挫折而出現，所以Blair(2004)認為，當回報不達期望，眼眶額葉皮質會使控制反應型攻擊行為的皮質下系統(Sub-cortical System)的神經活動上升，導致沮喪、挫折的情緒；相反，當回報達到期望，眼眶額葉皮質會壓抑該系統的神經活動。

基本理念

反應型攻擊行為的早期根本理念為「受挫攻擊預設」理論(Frustration-aggression Hypothesis)(Berkowitz, 1963; Dollard, Doob, Miller, Mowrer, & Sears, 1939)。當事人因事情不如所預期般發生或受到失敗挫折，因而挑起憤怒激動的情緒，繼而使用武力，所以，反應型攻擊行為是受憤怒情緒所帶動的攻擊行為。反應型攻擊者對外在預計事件(Perceived Event)作出扭曲性的解讀(Cognitive Distortion)，因而引致激烈的回應(Pulkkinen, 1996; Salmivalli & Nieminen, 2002)。Buss和Perry(1992)稱反應型攻擊者為「沒有果效的攻擊者」(Ineffectual Aggressors)。他們與朋輩互動的過程中，容易受到自己憤怒、焦慮和不安情緒所影響，以致與人產生爭執。

另外，有學者(Crick & Dodge, 1996; Dodge & Coie, 1987)亦以社會訊息處理模式(SIP)去理解反應型攻擊者。跟操控型攻擊者不同，反應型攻擊者在社會訊息處理過程的第一個步驟時，他們往往會選擇性地接收外在有關攻擊性的線索(例如：被對方不小心撞倒，就認定對方懷有敵意)，而忽略周圍環境。在第二個步驟中，當反應型攻擊者判斷別人的意圖時，往往會勾起以往被人欺凌和被傷害的情境，因此，在解讀現場的情況時會出現扭曲及非理性偏差，傾向選擇性地接收及分析敵意或威脅性的訊息，從而產生敵意歸因(Hostile Attributional Biases)。他們會更多地感受到外界威脅，常把朋輩的一些中性行為(例如：對方不小心撞倒自己會解讀成對方存心想傷害自己)理解成為有敵意、侵略性的行為，會對自己造成傷害。因此，他們傾向會採取生氣、憤怒甚至攻擊行為去保護自己(Arsenio, Adams & Gold, 2009; Dodge & Crick, 1990)。

第二章 理念架構

家庭背景

反應型攻擊者的父母會使用極為嚴苛的態度來責罰子女，有些會為了發洩自己情緒而打罵子女。子女根本不明白為何會遭到這種對待。部份家長更發現會使用虐待的方法來懲治子女(Bowers, Smith, & Binney, 1994; Xu, Farver & Zhang, 2009)。有些父母的管教模式則非常極端，一方完全放任，而另一方則非常嚴厲。反應型攻擊者大多來自缺乏愛和關懷的家庭，亦沒有得到妥善的照顧，使他們對外界充滿疑惑和欠缺安全感，所以對周遭經常懷著防衛心和警戒心，逐漸形成對外來事件產生敵意歸因的認知扭曲。

本研究中發現，來自單親及再婚家庭的學生相比來自核心家庭的學生有較高的反應型攻擊指數。這可能是由於來自單親及再婚家庭的孩子有較大機會被父母體罰(Fagan, 2005; Smith & Thornberry, 1995)，而不少文獻均指出，反應型攻擊者往往有被體罰的經歷(Dodge et al, 1997)。因此，在單親及再婚家庭中較易發現反應型攻擊者的子女。

負面影響

反應型攻擊者認為自己沒有價值，自尊心及自我形象甚低(O' Moore & Kirkham, 2001)。有研究結果顯示，反應型攻擊者的整體自我形象比操控型攻擊者稍低，比較起其他非攻擊者則是最低的(O' Moore & Kirkham, 2001)。另外，由於他們在處理社會訊息時存有偏差，他們的人際關係相當惡劣(Seah & Ang, 2008)。當中有21.5%被診斷患有品行失控症(Oppositional Conduct Disorder)，17.7%患有抑鬱症(Depression)，而專注力失控症(Attention Deficit Disorder)則佔17.7%。反應型攻擊者患上品行失控症和抑鬱症的比率比操控型攻擊者為高。另外，負面情緒(例如：焦慮癥狀)亦會隨著反應型攻擊學童步入成人階段而增加。除此之外，反應型攻擊者亦有較大機會於成人階段濫用藥物(Fite, Raine, Stouthamer-Loeber, Loeber, & Pardini, 2009)。

真實個案

阿信(化名)，男，8歲。爸爸使用極其嚴苛的態度去責罰阿信，有些時候會因賭輸了錢或工作不如意，就以拳打腳踢阿信來發洩自己的情緒。阿信在沒有安全感、缺乏愛和家庭溫暖下成長。而阿信的媽媽亦極少關心阿信，使他沒有得到妥善的照顧。阿信自小在困惑和恐懼中生活，使他對外界充滿戒心和防衛，逐漸形成對外事件產生敵意歸因。

在小組中，他透露因他的面部長滿暗瘡，曾試過被同學改花名，其後看見該同學與其他人細聲交談，便懷有敵意，認為該同學向其他人說自己的花名，情緒變得激動及憤怒，沒問清楚便立刻走上前打傷同學。同時，他亦透露在家中曾多次被無故打罵，所以，當家人指責他不對時，他會十分敏感及懷有敵意，情緒變得激動及會大吵大鬧。

從以上例子中，發現阿信缺乏自信，自尊感低劣，對周遭事情非常敏感及充滿疑慮，亦欠缺社交及解決問題的能力。由於他在家中多次被無故打罵，慢慢建立了一種「自我保護」的反應，認為要保護自己就要先去責罵或打敗對方，這些都顯示出反應型攻擊者的特徵。

兩類型攻擊者小結

攻擊者踏進成年期，與配偶發生衝突時，容易以暴力作為處理的手段；亦會以嚴厲的管教方式(例如：體罰)來對待子女。所以，近年香港的家庭暴力問題日益嚴重，若能為施暴者的攻擊行為作出識別，將更有效地為他們提供適切的治療策略。

(II) 受害者的類型

1. 攻擊型受害者(Aggressive Victim)

特點

研究指出，攻擊型受害者缺乏自我控制能力(Self-regulation)(Schwartz, Proctor, & Chien, 2001)，相比於操控型攻擊者，他們容易被激怒。如果情況持續嚴重下去，會形成他們認知結構上的扭曲，產生偏差和解讀錯誤，漸漸變成反應型攻擊者。

攻擊型受害者比退縮型受害者較多收藏攻擊性武器或玩具，亦較多與人發生爭吵或打鬧事件，部份會即時以暴力方式作出反擊，所以，經常被人誤認為是攻擊者而受到處罰。就算他們是受到欺凌的一群，在同儕或師生之間，相比於退縮型受害者得到較少的接納和同情，不受同儕歡迎，受到同輩排斥的指數是兩類攻擊者和兩類受害者中最高的(Schwartz, 2000)。攻擊型受害者對自我的評價很低，認為自己不及別人吸引和突出，經常過慮和急躁。與其他人相比，他們是不快樂的一群(O' Moore & Kirkham, 2001)。另外，有學者發現攻擊型受害者較欺凌者及受害者有更多焦慮症狀(Duncan, 1999)。此外，有研究亦發現攻擊型受害者傾向歸因於外在因素(例如：運氣)，這反映出他們傾向逃避責任(Georgiou & Stavrinides, 2008)。

基本理念

研究指出，當一位孩童被攻擊後，他成為攻擊型受害者或退縮型的受害者機會率參半(Perry, Kusel, & Perry, 1998)。Brockenbrough, Cornell和Loper(2002)的研究結果顯示，約有30%被欺凌的初中學童會持有攻擊傾向，他們會使用武力作出報復，成為攻擊型受害者。由於受到別人欺凌或傷害，攻擊型受害者顯得格外焦慮和緊張，並且存有報復的念頭(Olweus, 1995; Schwartz, Dodge, Pettit, & Bates, 1997)。

家庭背景

攻擊型受害者的父母對子女的管教模式與反應型攻擊者的相類似，分別在於攻擊型受害者的父母中，其中一方可能過分保護孩童，而配偶則採取放任、不理會的管教模式，以致令子女未學會獨立自主及如何使用正確的途徑來保護自己(Bowers, Smith, & Binney, 1994)。

研究指出，有暴力行為的女生，其家長傾向只會在女兒首次求助時給予直接的意見，這代表女兒經常得不到幫助(Laura, Irma, Ritva-Liisa, & Liisa, 1998)。女兒長期缺乏父母的回應，因而形成長期的不安全依附關係(Insecure Attachment Relationships)。在這種關係中，家長對待子女經常忽冷忽熱，態度和表達的內容模稜兩可。在缺乏父母的欣賞和肯定下，子女缺乏自信，長大後，對他人也有較多的猜疑，不容易與其他人建立信任的關係。

第二章 理念架構

負面影響

攻擊型受害者無論對環境、其他人和自己都缺乏信心，形成很大的不安感覺，有較沉重的焦慮感和出現身心症(Psychosomatic Symptoms)的癥狀。他們可能會出現飲食失控症(Eating Disorder)，以及引發精神病患(Kaltiala-Heino et al., 2000)。追蹤研究發現，他們進入成人階段後，不少會出現心理和精神病的症狀(Kumpulainen & Rasanen, 2000)。此外，攻擊型受害者亦較大機會有自殺傾向(Klomek, Marrocco, Kleinman, Schonfeld & Gould, 2007)。另外，有研究亦發現攻擊型受害者較大機會涉及高危活動，包括吸煙及酗酒(NICHHD, 2001)。

真實個案

阿堅(化名)是一名就讀於男校的中一男生，身材矮小瘦弱。阿堅的同學經常在全班同學面前大聲嘲笑他是「狗」，又大力拍打他的手臂及頭，無故畫花他的書本等，可見阿堅在學校經常受到肢體及言語欺凌。當他在小組中分享被欺凌的經驗時，他的情緒會變得憤怒，並表露他不信任別人的態度。

有一次，他告訴老師在課堂上被欺凌的情況，老師表示沒有察覺到。但阿堅認為自己坐在全行的第一個座位，老師應能察覺他的情況，認為老師只是視而不見。在小組中，他認為只要有一位同學取笑他，其他同學也會跟著取笑他及看不起自己。他表示只有患重病的人才值得相信，因為他們不能夠傷害自己。

阿堅在小組中透露，有一次他和他的朋友在學校內遇到經常欺凌他們的那位同學，阿堅便游說他的朋友一同打他。他相信只有打他，對方才會停止欺凌他。就算自己因此被記過也在所不惜。他說：「唯有把事情搞大，老師才會行動，就算我要記大過，只要對方要記小過，便不要緊了！」但朋友臨時表示沒有信心，阿堅亦因此放棄報復行動，可見他對自己自信不足。

但另一方面，阿堅亦認為操行是十分重要的，因為他認為操行反映他的品格，品格比學業成績更重要，他不希望因為操行差劣而對自己的前程有所影響。從阿堅的經驗中，可見他對欺凌他的人有報復的傾向，他相信以暴易暴才能真正解決問題，但他同時擔心自己能力不足。此外，他亦重視道德規範，所以，當他面對被欺凌的情況時，會經常掙扎於遵守道德規範與以暴易暴的思想衝激之間，情緒混亂而矛盾。

2. 退縮型受害者(Passive Victim)

特點

McNamara和McNamara(1997)指出，退縮型受害者的身型較為細小、瘦弱，而且在體力和運動方面的表現低劣，無法抵抗強而有力的攻擊者。當他們受攻擊後，通常會哭泣、退縮、抽離人群和作出閃避。他們的學術成績在小學階段普遍不俗，但升上中學後，因他們經常受到被欺凌的困擾，他們會長期缺課、逃避回校，以致成績日差(Olweus, 1993)。

退縮型受害者的性格較為沉靜、謹慎、焦慮及非常敏感。他們缺乏與人溝通的技巧，人際關係疏離(Glew, Rivara, & Feudtner, 2000)。他們很少說話，亦缺乏自表技巧(Assertive Skill)(Schwartz, Dodge, & Coie, 1993)。在校園裡，他們經常獨自流連(Olweus, 1993)，但與老師或社工的聯繫卻比同輩較為緊密。

第二章 理念架構

基本理念

退縮型受害者對外界的適應能力很低，他們認為自己的存在毫不重要，經常認為受到別人的欺凌是因為自己沒有優點和長處而造成的，所以經常責怪自己(Carney & Merell, 2001)。對於發生在自己身上的不幸事情，他們會自責，內化為自己的責任，有內化歸因(Internal Attribution)的傾向(Boxer & Tisak, 2003)，認為是自己的能力不足或犯錯所造成，而自己並沒有控制大局的能力。這些想法構成了他們退縮的傾向。

家庭背景

一般退縮型受害者的父母均過份照顧及保護子女，當他們知道子女感到焦慮和沒有安全感時，便會為子女提供一個非常安全的避難所，父母甚至讓子女不需要面對任何困難和問題，只指導他們如何逃避，卻沒有教導子女解決問題的方法和處理衝突的技巧(McNamara & McNamara, 1997)。父母過份為子女承擔責任，讓他們能逃避困難，子女便無法從事件中學習，更勿論成長。所以，當子女要獨自在校內面對衝突或人際關係問題時，他們既不懂面對，也不會解決，最後只好選擇逃避了事(Hilton, Anngela-Cole & Wakita, 2010)。即使學童學會了這些解決人際關係問題的技巧，他們亦不願意運用出來(Hoover et al., 2003)，常常倚賴父母的幫助。因此，他們缺乏獨立自主能力(Kameguchi & Murphy- Shigematsu, 2001)。

負面影響

文獻指出，退縮型受害者有著持久性的內在失控症狀(Internalizing Disorder)，例如飲食失控症(Eating Disorder)(Bond, Carlin, Thomas, Rubin, & Patton, 2001)及專注力失控症(Attention Deficit Disorder)(Kumpulainen, Rasanen, & Puura, 2001)。他們恐怕被人欺凌後，又再次遇到欺凌，以致他們不能集中精神做事，精神恍惚。每每在需要上學的日子，他們便出現身心症(Psychosomatic Symptoms)的癥狀，如頭痛和胃痛等等，晚上不易入睡，即使睡了也睡不安穩(McNamara & McNamara, 1997)，他們更會自殺輕生(Grumpel, 2008; Olweus, 1993; Sugimori, 1998)。長期影響方面，男性的退縮型受害者進入成人階段時會難於與女性相處，在性關係上亦會出現障礙(Gilmartin, 1987)。另外，當退縮型受害者步入成人階段，他們亦有較大機會患上精神問題(Parker & Asher, 1987)。而當他們成為父母後，也會像其父母般過度保護自己的子女，以致下一代也重覆地成為退縮型受害者(McNamara & McNamara, 1997)。

兩類型受害者小結

在青少年時期如經歷以上被欺凌的經驗，而沒有適切的處理，將會在他們的成長上留下不可磨滅的印記。退縮型受害者可能會成為隱閉青年，而攻擊型受害者則更有機會轉化為攻擊者。

第二章 理念架構

以下為兩類型攻擊者及受害者在認知、情緒、行為及社交方面的特點摘要：

類型	認知方面	情緒方面	行為方面	社交方面
操控型攻擊者	<ul style="list-style-type: none"> 暴力是展示自己實力的方法 使用暴力是有目的的，為爭取個人利益 高估自我能力 低估需承擔的後果 	<ul style="list-style-type: none"> 冷靜 理智 缺乏同理心 	<ul style="list-style-type: none"> 恃強凌弱 有計畫 聰明有自信 擅於爭辯 	<ul style="list-style-type: none"> 喜歡連群結黨 與其他操控型攻擊者形成「朋黨」 成為「朋黨」的主腦
反應型攻擊者	<ul style="list-style-type: none"> 曲解外在訊息 認定別人懷有敵意 當處於戒備狀態，不能專注 自尊心低落 	<ul style="list-style-type: none"> 非常衝動 容易發脾氣 情緒失控 經常憤怒 內心膽小，缺乏自信 	<ul style="list-style-type: none"> 欠缺耐性 過度活躍 頑固固執 有攻擊性傾向 處理人際衝突能力差劣 	<ul style="list-style-type: none"> 被孤立和排斥 不受同儕歡迎 不擅交際，詞不達意，表達能力弱 容易問罪於別人
攻擊型受害者	<ul style="list-style-type: none"> 憤世嫉俗 有報復傾向 常遭到不公平對待 對老師有負面印象 	<ul style="list-style-type: none"> 深深不忿 無奈、不服氣 焦慮感 混亂矛盾 驚恐 	<ul style="list-style-type: none"> 想反擊但又覺得自我能力不足 不信任別人能為自己主持公道 用激進的方式來表達自己的不滿 道德規範與以暴易暴之間出現矛盾、掙扎 	<ul style="list-style-type: none"> 怪責別人不能幫助自己 表達了自己意願也沒用 社交及溝通能力薄弱 處事激進、與志同道合友人結黨 對其他人欠缺信任
退縮型受害者	<ul style="list-style-type: none"> 外在的世界是可怕的 消極負面 被欺凌的傷害的經驗不能抒解 怪責自己沒有自保的能力 自覺被人看不起 	<ul style="list-style-type: none"> 無助感 心情難過 情緒消沉 抑鬱 自卑自憐 	<ul style="list-style-type: none"> 被動退縮 隱藏自己 沉默寡言 欠缺活動起勁 	<ul style="list-style-type: none"> 逃避與人接觸 經常獨來獨往 外表不討好、不能吸引別人 孤僻沉默

(III) 攻擊行為的形式

兩類型的攻擊者及受害者會透過下列五種攻擊行為形式來欺凌或攻擊別人，而受害者則遭到這些不同形式的欺凌行為的困擾(Beale, 2001 ; Krahe, 2001; Krahe, Bieneck, & Scheinberger-Olwig, 2007; Smokowski & Kopasz, 2005) :

1. 肢體性攻擊(Physical Aggression)

肢體性攻擊包括以拳打、腳踢、擲物、拉扯別人的衣服，甚至使用工具去攻擊受害者的身體及物件。這種欺凌模式通常在校園內是最受老師、家長以及社會人士所關注的。使用肢體性攻擊者以男性居多(Buss & Perry, 1992; Eagly & Steffen, 1986; Toldos, 2005; Tremblay et al., 2005)。

2. 言語性攻擊(Verbal Aggression)

言語性攻擊指以具有攻擊性的語句去傷害或羞辱受害者，甚至是受害者重視的人，如他們的家人；改花名、嘲笑別人、使用粗言穢語及使用尖酸的字眼亦屬於言語性攻擊。使用言語攻擊他人只是轉眼間發生的事情，因此，要介入和調停是十分困難的。不過，對於當事人來說，這些說話所帶來的傷害絕不遜於肢體性攻擊。男性較女性有更多機會使用這種攻擊行為(Buss & Perry, 1992; Eagly & Steffen, 1986; Toldos, 2005; Tremblay et al., 2005)。

3. 社交性攻擊(Relational Aggression)

社交性攻擊指說服或煽動他人在不同的社交場合，一同杯葛受害者。社交性攻擊者通常會以散播謠言、搬弄是非等手法去孤立、杯葛或不准許受害者參與某些組群，也會影響其他同學對受害者的看法。使用這種模式欺凌他人，則以女性居多(Hessa & Hagen, 2006)。

4. 性攻擊(Sexual Aggression)

性攻擊包括被強行把注意力投放於與性有關的事上，例如：性騷擾、色情電話及被不舒服的眼神注視。更嚴重的性攻擊，包括以強迫性手段，如肢體力量或口頭恐嚇，使受害者在不情願的情況下被撫摸、擁抱、接吻、甚至進行口交或性交(Krahe, 2001 ; Krahe, Bieneck, & Scheinberger-Olwig, 2007)。

5. 網絡攻擊/欺凌(Cyberbullying)

欺凌行為不止發生於校園中，隨著科技進步，網絡成為另一個欺凌平台。“網絡欺凌一般指發生在資訊科技通訊平台上的欺凌事件，涉及故意使受害人不快的行為。”(資訊安全網, 2009)。Willard(2006)概括了主要的網絡欺凌手法：

騷擾(Harrasment)	抹黑(Denigration)	嫁禍(Impersonation)
重覆地傳送惡意、攻擊性的信息	傳送或上載損害他人名譽	使用他人身份做出不當行為、令當事人形象受損
洩密(Outing)	哄騙(Trickery)	排擠(Exclusion)
公開分享他人的秘密、尷尬的事	假意接近他人，套取秘密或尷尬的資訊，繼而公諸同好	故意於網上團體中排擠他人

於2011年，本計畫於四間中學內，邀請了1,818名中一至中五學生(平均年齡：13.12)進行問卷調查。研究顯示平均約三成受訪者(32.1%; N=584)曾經做過不同類型的網絡欺凌行為(例如：抹黑、排擠他人)。另外，研究亦發現男性較女性常用這種模式欺凌他人。

(IV) 小學學童的攻擊行為的模式及成因

根據過去的外國研究發現，整體而言，小學的欺凌情況比中學更為普遍(Scheithauer, Hayer, Petermann, & Jugert, 2006; Vitaro et al., 2006)。透過本地的研究，我們在本港校園亦發現相同的情況。本計畫的研究結果發現，在小三至小六的學生中，反應型攻擊者及操控型攻擊者的人數比例分別為17%(1232人)及4%(310人)；而中一至三的學生中，反應型攻擊者及操控型攻擊者的人數比例分別為13%(622人)及4%(266人)。

我們可以從多方面去了解為何小學學童的攻擊行為次數比中學生為高的原因。首先，小學學童缺乏有效的社交和情緒控制技巧(Shields & Cicchetti, 1998)，這方面令致他們在面對人際衝突時，難以控制自己情緒，而衝動地作出攻擊行為。另一方面，小學學童的道德觀尚未完全發展，較容易受物質誘惑，因而策劃如何透過暴力和攻擊行為而得到好處和利益。還有，另有一種說法是：小學學童對欺凌的定義與中學生或成人是不同的(Smith, Madsen, & Moody, 1999)。小學學童較容易介定輕微身體碰撞或言語衝突為欺凌行為，而現今很多暴力行為測量工具都以自填問卷的方式進行，故此，所得結果可能比實際情況更為嚴重；

此外，與外國過去的研究結果相符(Scheithauer, Hayer, Petermann, & Jugert, 2006)，本計畫於2009至2010的研究結果發現小學學童受肢體、言語和社交攻擊的次數均比中學生為高，其中受肢體和社交攻擊的程度有顯著差異($p < 0.001$)。由此可見，相比起其他種類的攻擊行為，小學學童一般傾向使用較多肢體性攻擊；踏入中學時期，學生會較少使用肢體性攻擊，但使用言語性或社交性的攻擊的程度則會輕微上升。這也可以歸因於情緒控制技巧會隨年紀成長而成熟(Shields & Cicchetti, 1998)。

性別差異

一般研究認為男生的暴力及欺凌行為較女生為多。本地一項以11-13歲中學生為調查對象的研究亦發現：雖然在反應型攻擊者的分析中，男生與女生的攻擊傾向沒有改變，但在操控型欺凌行為的分析上，男生的操控型欺凌行為會隨年紀上升，但女生卻沒有(Fung, Raine & Guo, 2009)。然而，亦有研究指出：女生的暴力及欺凌行為其實與男生的相若，只是女生較少在自填問卷上面承認自己的暴力或者欺凌行為(Craig & Pepler, 1997; Pelper, Craig, Yulie, et al., 2004)。過去研究結果發現(Scheithauer, Hayer, Petermann & Jugert, 2006)，在暴力或欺凌形式上，小學男生傾向使用肢體性攻擊，而小學女生則常用言語性或社交性的攻擊。根據Scheithauer、Hayer、Petermann和Jugert(2006)的解釋，攻擊行為於男女生的心理社交發展上有著不同的意義。男生利用肢體性攻擊，以便在同性社交圈子中獲得支配性的社交地位，而女生則利用言語性或社交性的攻擊，以鞏固朋輩社交的關係。

第二章 理念架構

主要成因

攻擊行為的主要成因很廣泛，現以Bronfenbrenner(1979)的生態環境論(Ecological Approach)所提及的因素作為分析的基礎，當中包括：

1. 個人因素：攻擊行為跟生理與心理的發展、個人經驗與認知結構的關係、社交技巧和解難能力等等都有著密切關聯。例如：較差的情緒控制技巧與反應型攻擊指數有正面的關聯(Raine, et al., 2006)。另外，過往被欺凌的經驗亦可成為攻擊行為的成因(Camodeca, Goossens, Meerum Terwogt, Schuengel, 2002; Lopez & DuBois, 2005; Poulin & Boivin, 2000)。此外，不同性別的攻擊行為模式亦有所分別。一般而言，男性有較高的暴力傾向(Baker, Raine, Liu & Jacobson, 2008; Fung, Raine & Guo, 2009; Salmivalli & Helteenvuori, 2007; Salmivalli & Nieminen, 2002; Seals & Young, 2003)。
2. 家庭因素：除了個人因素外，環境因素跟學童的攻擊行為都有著關聯。在各環境因素當中，以家庭因素佔最重要：包括父母的管教模式、親子之間的關係、處理衝突的方法、家族犯罪的歷史、家庭暴力、疏忽照顧及虐待等等。較差的管教模式，已經被證實與外在行為問題有關(Deater-deckard & Dodge, 1997)。例如：嚴苛的管教態度與子女的暴力及攻擊行為有正面關聯(Nelson, Hart, Yang, Olsen & Jin, 2006)。
3. 學校因素：另外，學校因素亦對學童的攻擊行為有影響。這些因素包括校本文化、獎懲制度、地區性次文化、校規的執行、師生之間的關係、辦學理念及施行情況、訓輔配合、家校合作的情況、學童的背景及社會地位等等。過去研究發現，對學校的歸屬感與學童的暴力程度和被欺凌程度呈負面關係(Simons-Morton, Crump, Haynie, & Saylor, 1999)，即是對學校較有歸屬感的學童會有較少攻擊行為和被欺凌之情況。此外，學童適應學校文化的能力、對學校生活的感覺、以及他們與同輩的關係跟欺凌與被欺凌的情況有正面關聯(Wienke Tatura, et al., 2009)。
4. 環境因素：其他環境因素包括傳媒的渲染、對性別角色的觀念、經濟狀況、社區特色及發展等等(Howard, Horne, & Jolliff, 2001; Pianta, 1999; Swearer & Doll, 2001)。

有見及此，本計畫根據上述各種因素作為評估及篩選小組組員的準則，來設計問卷及訪談問題，訪談的對象包括學童、其家長及其老師，以達到客觀及準確地選出高危攻擊者。

第二章 理念架構

(V) 輔導相關理論

過去有不少用以防治校園欺凌的計畫，包括Peacebuilders、Olweus Bully Prevention Program、PATHS(Providing Alternative Thinking Strategies)、RCCP(Resolving Conflict Creatively Program) 和 Second STEP(Newman-Carlson & Horne, 2004;Stevens, Bourdeaudhuij, & Oost, 2001)等等。但是，以上所有計畫都沒有將參加者分類為兩類型攻擊者及受害者，以提供適切針對性的輔導。有見及此，本計畫參照了上述計畫的內容，以多元跨系統模式，為老師、社工、學童、家長及公眾提供一系列的講座、諮詢、輔導服務及新聞發佈會，以期望獲得全面防治校園欺凌的效果。此外，本計畫亦透過國際認可的標準去分辨及篩選出高危的攻擊者及受害者，並依照分類，為他們提供適當的治療性輔導小組，以便「對症下藥」。

在本計畫中，我們會以小組形式，在校內課堂時間進行治療性輔導小組。文獻指出，以小組形式來減少學童的攻擊行為，均較個別的心理輔導及家庭治療法更為顯著(Glancy & Saini, 2005)。在小組互動的過程中，能讓參與者彼此分享以往的經驗，從而產生共鳴感，藉此汲取不同組員的看法和意見，進行反思，重新選擇，達至成長。

另外，為了預防標籤效應(Labeling Effect)，本計畫在各校內宣傳時，會以領袖及思想訓練帶出正面積極的形象，各組員能以積極正面的形象來參與小組活動。而早在學期開始時，老師務必出席由計畫所提供的工作坊，讓全體老師了解本計畫的內容及施行詳情，確保老師不會標籤參與小組的學童，並正面地鼓勵組員參與。所有組員必須經過嚴謹的評估及篩選，達到臨床指標的學童才會被挑選進入小組。每個小組只有9位組員，由兩名社工帶領。以下是本計畫採用的四種輔導相關理論，亦會針對操控型攻擊者作出個別分析。

1. 社會訊息處理理論(Social Information Processing Model, SIP Model)

透過近代的社會訊息處理理論(Crick & Dodge, 1996 ; Dodge & Coie, 1987 ; Pettit, Polaha, & Mize, 2001)，可更深化地了解各類攻擊者的行為產生過程。此理論提出，人們從外界接收訊息及線索導引時，會出現下列五個步驟的認知處理，然後作出相應的行動：

1. 對外界訊息(影像、聲音等)進行辨識編碼(Encoding of Social Cues)
2. 根據過去經驗對訊息表徵進行理解和詮釋(Understanding and Interpretation of Social Cues)
3. 理解訊息過後，開始搜尋及組織應有的反應(Responses Research Process)
4. 抉擇所要採取的對策(Response of Decision)
5. 執行行動及實踐行為(Behavioral Enactment)

第二章 理念架構

操控型攻擊者

操控型攻擊者在社會訊息處理過程的最後三個步驟時出現了偏差。在第三個步驟中，他們會先觀察和評估當時的環境去選擇弱者來玩弄和欺凌，然後部署怎樣透過攻擊和欺凌行為達到自己預期的目的和利益。

而在這種計算利益過程中，他們只會傾向獲取個人的利益，而忽略其他人在物質或精神上所受到的損失和傷害。

另外，在訊息處理的第四個步驟中，操控型攻擊者從過去的成功經驗中，認定攻擊性的行為是可以體現其信心及向別人展示自己的實力，同時，最能夠達到目的，取得利益和有效解決人際衝突。因此，操控型攻擊者所選取的方法傾向為攻擊行為。

2. 社會學習理論

社會學習理論由美國心理學家Albert Bandura(1986, 1999)提出，這套理論指出，大部份人類的行為是由觀察及模仿他人學習得來的，藉著認知、行為及環境幾方面的互動，以了解人類行為形成的原因。例如：孩子透過觀察父母或老師在日常生活的言行，學會在不同場合要遵守不同的規矩和禮儀，除了學會這種行為，還接受了這行為背後的價值觀和世界觀，這就是一個社教化(Socialization)的過程：

1. 給與注意(Attention)：被有趣及新奇的事情所吸引
2. 保存記憶(Retention)：儲存新事物的記憶，使日後能找出相關經驗
3. 行為重現(Reproduction)：練習學習到的行為，改進技巧
4. 維持動機(Motivation)：學習到的行為為個人帶來利益或懲罰，如果個人行為或觀察到其他人進行這行為時，得到正面的結果，這些經驗會促使新行為的形成

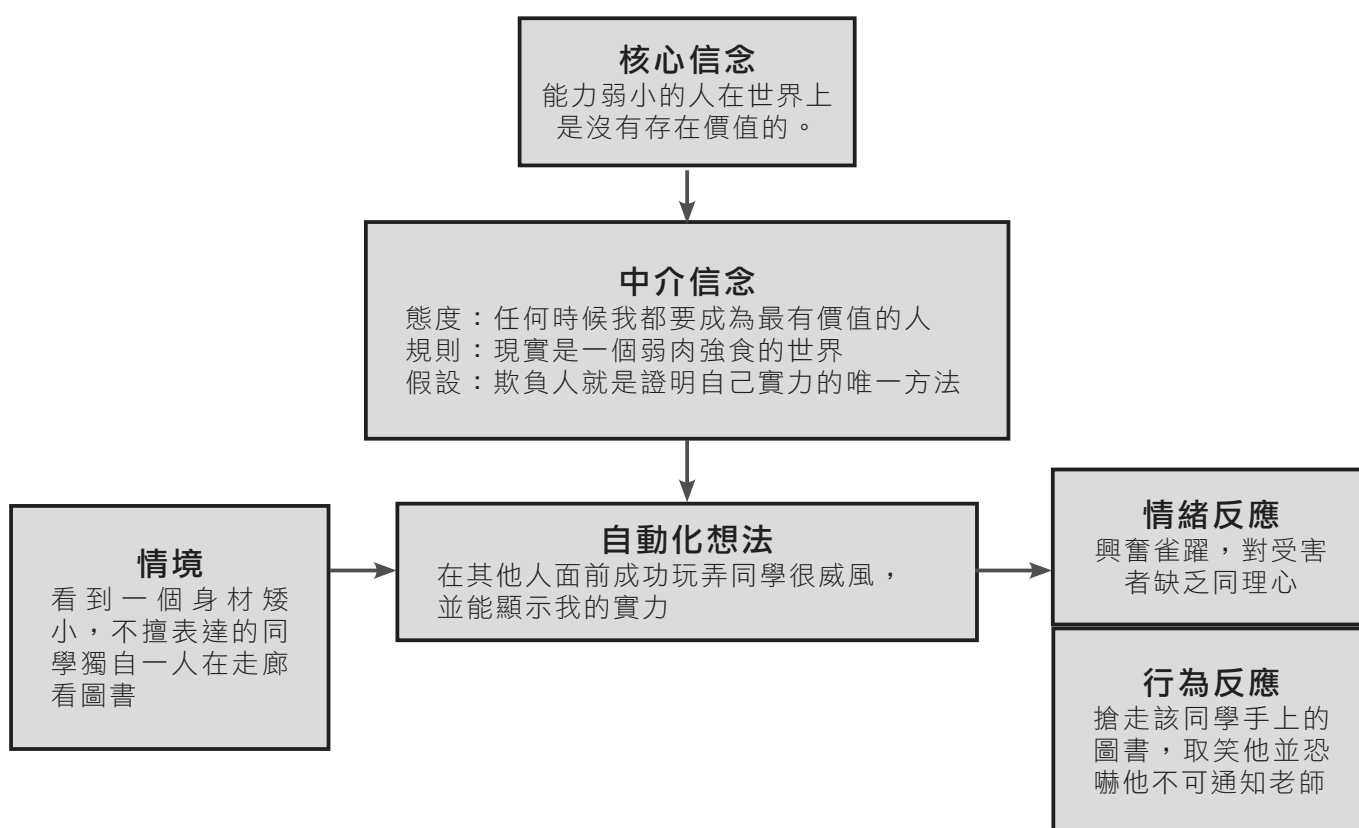
有學者(Connor, Steingard, Anderson & Melloni, 2003)對操控型攻擊者的攻擊行為大多以社會學習理論來理解。研究顯示，操控型攻擊行為是一種從學習而得的攻擊行為，即他們的模仿對象也有較大的攻擊性(Boxer & Tisak, 2003)。操控型攻擊者的父母也可能是操控型攻擊者，其身處的家庭鼓勵他們使用攻擊行為去解決衝突和達致個人利益(Vitaro, Barker, Boivin, Brendgen, & Tremblay, 2006)。由於他們自小觀察父母和身邊親友的行為，使他們認為利用計謀或威脅等攻擊行為，可以為自己帶來利益。因為操控型攻擊者大多非常聰明，他們經過多次的嘗試和觀察其他人的反應後，就能掌握在各種情況下採取對自己有利的策略，並提防對自己不利的因素。假若有多次成功獲得利益或開脫的經驗，他們便會認同操控型攻擊行為是最有效達到目的的方式。既然社會學習理論認為操控型攻擊行為是從學習得來的，因此，這些行為是可以被捨棄(Unlearn)，並重新學習(Relearn)另一種思想及行為模式，建立另一個價值觀。

第二章 理念架構

3. 認知治療法

認知治療法常採用認知重建、問題解決等技術進行心理輔導和治療，其中認知重建最為關鍵。心理障礙的根源是來自歪曲的思維方式，通過發現、挖掘這些思維方式，加以分析、批判，再代之以合理的、現實的思維方式，就可以解除患者的痛苦，使之更好地適應環境。

以下是Beck(1993)的認知概念表，此提供一個清晰及具體的理論架構，協助工作人員評估組員的核心信念、中介信念及自動化想法。下圖以操控型攻擊者作例子：



認知模式解釋人在一個情境下，受自動化想法影響而出現的情緒及行為反應，而核心信念及中介信念影響他們的自動化想法。核心信念及中介信念不容易被人察覺，而自動化想法在認知層次最表層，相對容易被察覺。

人的核心信念可分為無助及不討人喜愛兩類，或兩者兼具。兩類的核心信念影響中介信念(包括態度、規則和假設)，以「能力弱小的人在世界上是沒有存在價值」為例，這種信念會產生這些中介信念 — 態度：任何時候我都要成為最有價值的人；規則：現實是一個弱肉強食的世界；假設：欺負人就是證明自己實力的唯一方法。

第二章 理念架構

在認知過程中，自動化想法受核心信念及中介信念影響，會出現認知扭曲(Cognitive Distortion), Beck(1976), Burns(1980)將其分類為以下的偏誤思考(Thinking Error)。由於操控型攻擊者的自動化想法中常會出現認知扭曲，加上理解能力較弱，而偏誤思考相對較容易理解，所以於小組中會應用此概念。

- a) 非黑即白 — 事情只有一個絕對的結果，不可能存在其他可能性。
- b) 大難臨頭 — 把事情的嚴重程度擴大，推至「災難化」的地步。
- c) 過度類推 — 根據一件無關的小事，就對整個事件甚至無關的事件下結論。
- d) 妄下判斷 — 在沒有甚麼理據下，把事情的結果推斷為負面。
- e) 怨天尤人 — 忽略或推卸自己責任，凡事歸咎他人或埋怨上天。

4. 認知行為治療法的應用

以下是應用認知行為治療於操控型攻擊者小組

步驟	認知行為治療法之運用	操控型攻擊者特色
1	與組員建立互相尊重的治療關係	操控型攻擊者頭腦非常清晰，思想敏銳，行事審慎，不會輕易地表達自己。所以，對於操控型攻擊者小組，建立關係尤其重要。與組員建立互相尊重的關係，減低組員對工作人員及小組的戒心，增加對小組的歸屬感
2	探索組員的童年時的經驗 (Childhood Origin)	根據Bandura的社會學習理論(1986, 1999)，操控型攻擊行為是透過模仿他人的行為而習得。Skinner(1953)認為從攻擊他人中獲得的益處，會成為攻擊者的誘因去複製及重演這些行為。所以，了解組員童年時的經驗(Childhood Origin)，有助明白他們攻擊行為背後的目的及增強物(Reinforcement)，並對小組組員作出準確及全面的評估
3	識別組員的行為反應	操控型攻擊者會理智地思考各種攻擊行為的可行性及計算風險，然後冷靜地考慮攻擊行為的方法，以達到自己所期望得到益處(Crick & Dodge, 1994)。識別組員的行為反應(包括組員考慮過及實踐的行為反應，以及各種行為的成效)，協助工作人員全面評估組員的攻擊行為及進行各種行為時的考慮。
4	識別組員的情緒反應	操控型攻擊者有冷酷及缺乏感情的特徵(Callous-Unemotional Traits)對個人的利益和好處。並且缺乏同理心，他們會集中於事件及益處，而且表現得冷漠，對周遭的人並不關心理會。工作人員協助組員增加對各種情緒的認識及評估組員已被長期壓抑的情緒。

第二章 理念架構

5	教導組員認識A-B-C概念 辨識(Detect)組員的非理性想法	透過小組討論及角色扮演，辨識組員自己的想法，讓工作人員可確切地認定組員的操控型攻擊行為背後非理性想法
6	營造壓力(Create Stress)，讓組員感到改變的迫切性，從而作出改變	操控型攻擊者傾向對後果存著過份正面的評價(Positive Evaluation of Consequence)(Poulin & Boivin, 2000)，忽略攻擊行為會帶來的法律及個人的負面後果。組員透過代入真實的欺凌事件，組員了解事件中的嚴重後果及影響，增加對攻擊/欺凌行為的想法。
7	辨別(Discriminate)組員的非理性想法	介紹合情、合理、合法的概念，讓組員辨別非理性想法中不合理的部分
8	拆解(Debate)組員的非理性想法	根據操控型攻擊者常有的非理性想法，例如「當事情不如自己所願時，就是最慘和最可怕的情況」、「人人都有能力，否則會給人看不起，沒有價值」及「對於身邊的事物，人是要有完美的控制」的想法，拆解組員的非理性想法
9	建構新的理性想法(Effective Rational Belief)、情緒及行為反應(New Sets of Feelings and Behavior)	透過拆解的過程及行為練習，建構出新的理性想法、情緒及行為反應。並嘗試應用於日常生活中，嘗試體會與以往經驗的不同
10	行為練習：同理心訓練	操控型攻擊者對受害者缺乏同理心及可能存在的誤解，從真實的事例中，受害者親身說出在學校面對欺凌事件的感受，衝擊組員對受害者故有的不正確的看法。並且鞏固新的合情、合理、合法的想法，取替昔日的非理性想法
11	結束治療及預防復發	檢視及欣賞操控型攻擊者在小組的改變，鞏固成功經驗。亦為日後面對危機處理，加強抵禦能力及減低復發的可能性

(VI) 三種治療性輔導模式的小組特色

上文主要提及兩類型攻擊者及受害者的特點及本計畫所採用的輔導相關理論。在此，我們會集中討論操控型攻擊者的特點以及介入方法。本計畫一共採用了三種模式的小組輔導策略，以回應不同家庭及學童的需要。

學生小組

過去的研究顯示，操控型攻擊者認為「攻擊」能使他們獲得利益和好處(Dodge, 1991)。他們採用較多攻擊性的方法去解決社交問題(Lochman & Dodge, 1994)，並認為攻擊性方法能更有效解決問題(Perry, Perry, & Rasmussen, 1986)。這些有目的的攻擊行為就是真正的欺凌。有關研究發現，「認知行為治療法」(Cognitive Behavioral Therapy)有效減低操控型攻擊者的各種非理性思想及攻擊行為(Bennett & Gibbons, 2000)。

因此，本計畫以「認知行為治療法」作為基礎，以小組形式協助操控型攻擊者重新思考欺凌行為所帶來的負面後果，摒除各種非理性思想。

第二章 理念架構

家長小組

除了在學童身上進行「認知行為治療法」，我們亦嘗試透過家長小組改善學童的欺凌行為。

對於年齡較小的學童(如6-11歲的小學學童)，家庭與環境對於學童自身的性格及行為均有重要的影響力(Barry, Barry, Deming & Lochman, 2008)，因此，建立良好的家庭及成長環境，被視為改善欺凌行為中重要的一環。另一個推行家長小組的原因來自學童的年齡及認知能力。一般而言，認知行為治療法需要學童有一定程度的認知及反思能力，而且，由於治療過程當中，需要學童理解，如「情緒」、「行為」、「思想」這些較為抽象的概念，年紀較小的小學學童未必能夠完全理解小組的內容，這些因素對小組的推行造成限制。因此，透過家長小組，讓家長在日常生活中協助有操控性攻擊行為的子女改變非理性想法，可以補足單單推行學生小組的限制。文獻發現：推行家長訓練比其他學生為本的介入方法更為有效，尤其對較年幼的學童而言，有更顯著的成效(Bennett & Gibbons, 2000)。操控型攻擊者的父母多用威迫利誘的教養方法，甚至同屬操控型攻擊者。另外，他們的父母角色薄弱，很少管教子女，以放任的方式為主導，以拒絕和毫不關心的態度與子女相處，對子女的攻擊行為也十分容忍，甚至將偏差行為正常化，使子女的操控型攻擊行為日趨嚴重。另外，操控型攻擊者的父母一般以學童的學業成績為至上，在管教子女時，不時灌輸“分數代表一切”及為求達到目的可以採取不擇手段的想法，過分要求子女的學業表現及獲取榮譽，忽略了他們在學校的品德發展。在這種管教模式及價值觀下成長的學童，會傾向於不擇手段地考取好成績或獲取所想要的，此外，他們只著重於追求成功感而漠視親情，視父母為提供物質需要的供給者，彼此間毫無親情可言。

因此，家長小組的內容主要集中改善父母管教子女的模式及管教子女的價值觀上。家長小組的內容包括數方面：**1) 改善親子關係；2) 協助父母改善管教模式；3) 改變父母對子女的不合理規條；及4) 重新協助父母定下合理期望。**透過以上內容編定，加上小組當中父母間的經驗分享，家長能在小組當中學習到與子女相處的新方法，讓他們與子女重新建立良好的依附關係(Attachment)。

親子平行小組

親子平行小組揉合了家長小組和學生小組的優點，一方面直接誘導學童改變其思考方式，改善學童對別人的同理心，學習體諒他人的處境和感受，協助拆解他們的非理性思想，讓他們能夠建立「合情；合理；合法」的新思維，而不是使用攻擊來獲得利益和好處，從而減少他們的欺凌和違規行為。另一方面，家長可學習更有效的管教子女的模式、價值觀及與子女相處的方法，學習除了著重子女的學業成績及成就外，也要重視子女在求學過程中的個人努力及其他方面的得著及進步。不應灌輸子女為求目的不擇手段的想法，令子女誤以為能透過欺負別人來贏得尊重和換取成功感。此外，小組中家長與其子女能夠直接對話，透過互動和溝通，增進互相的了解和切實理解對方真正的期望，透過小組活動訂立彼此認同的目標，改善或進一步加強親子關係。子女對應著父母的合理的期望，認清自己的努力也會獲得父母的讚賞，就不會執著於考試成績或個人成就上，注重個人素質，正確良好的品行和價值觀的培養，可以健康全面地成長。

第三章：研究評估



第三章：研究評估

為了評估各種介入方法的成效，我們對整個研究均採用了嚴謹的實驗設計。首先，我們採用了國際常用及認可的量表，評估及篩選出潛在的攻擊者；並且對參與的學童作出多次的評估。小組介入開始前，參加的學童會先接受一次評估(「前測」)，更深入地評估他們參與小組的適合程度，作為評估成效的基線；然後，在為期約一個學期的介入工作完成後，及隨後的一年內，學童將會定期再接受評估(「後測」)，並以三個月、六個月及一年以上作出跟進及追縱，藉此驗證學童在接受介入服務前後的變化，以具科學化的量性及質性研究行為評估成效的基礎。

(I) 研究設計

1. 小組介入方法(Treatment Group)

在本年度的研究當中，共有三種不同的介入方法，包括：學生小組、家長小組及親子平行小組。作為一個「實驗性設計」(Experimental Design)的研究，本計畫透過比較實驗小組與對照小組，以驗證治療性輔導小組對操控型攻擊者的成效。治療性輔導小組以「認知行為治療法」作為基礎，旨在減低學童的攻擊行為，改善家長的管教方法，以達成良好的親子關係。被評為有潛在或已知的操控型攻擊者會被隨機安排進入其中一個組別。然而，由於部份被選中參與親子平行小組或家長小組的學童家長，未能安排時間參與相關的小組，故我們會將這些學童安排入學生小組，而另行安排與該學童的攻擊分數相若的另一名學童填補家長小組或親子平行小組的空缺。

2. 對照小組(Control Group)

在對照小組方面，我們亦加入了家長對照小組及學生對照小組，以評估小組內容對成效的影響。學生小組及家長小組均會有相應的對照小組以比較成效；至於親子平行小組則不設對照小組，而以學生實驗小組及家長實驗小組作對照，以測試親子平行小組的共同介入，與他們其中一方的單方面介入之間可能存在的區別。有別於實驗小組採用「認知行為治療法」，對照小組會安排學童參與一些與欺凌和暴力問題沒有直接關係的小組，例如：探討學習動機小組、家長的自我了解小組等。

	實驗小組	對照小組
家長小組	家長實驗小組	家長對照小組
學生小組	學生實驗小組	學生對照小組
親子平行小組	親子平行實驗小組	/

(II) 研究程序

1. 學生

a. 篩選

篩選程序在計畫推展的初期進行，參與學校的學童均會被邀請填寫一份篩選問卷，以評估他們是否適合參與小組。篩選問卷包含不同的自填量表，能夠反映學童的想法、行為和情緒，從中挑選出潛在的攻擊者進入前測。

從篩選問卷中抽選潛在的操控型攻擊者的主要步驟為：(1)攻擊行為分數較高的學童，從全校受訪學童中，取得攻擊行為分數最高的三十名學童；及(2)受欺凌分數較低的學童，選出受欺凌分數低於學校1分標準差(即1 Standard Deviation)的學童。在篩選標準下所挑選出來的學童，皆有潛在的攻擊行為，並不受朋輩欺凌。

b. 前測

經篩選的學童被安排參與前測問卷，以作更詳細的評估。除根據篩選問卷的分數外，學校老師也會推薦他們心目中的攻擊者進入前測。每間學校大約會有30名學童獲邀參與學童前測。前測問卷當中，除了量性(Quantitative) 評估問卷外，亦包括了質性(Qualitative) 的評估問題，例如情境題目，以評估受訪學童在面對不同的處境時，最可能出現的反應。根據學童及家長前測的結果，我們在30名學童當中，選出9至12位最嚴重的攻擊者，進入治療性輔導小組或對照小組。

c. 後測

治療性輔導小組的組員，會於小組最後一節完結後的一個月內，填寫一份後測問卷，以評估組員在小組完結時的情況。組員亦於小組完結三個月後，進行三個月後測，用以跟進組員於小組完結後的情況。

2. 家長

a. 篩選

每名學童的家長均會在學期初填寫一份家長問卷，內容包括：家長對子女暴力行為、情緒管理、管教模式的評估，以及一系列的家庭背景資料(包括家庭狀況、童年經歷、健康狀況等)。

b. 前測

所有在篩選問卷中，初步被評估為高危學童的家長，均會被邀請參與家長前測訪談。家長前測除了填寫量性問卷外，亦包括接受約半小時的質性訪談，使研究員能更深入地了解家長對子女的看法、管教模式等。

c. 後測

家長會於小組完結後進行家長後測，組員的家長(最少一位)會被邀請到學校進行家長後測訪談及填寫家長後測問卷。此外，家長亦會在小組完成後的第三個月、六個月和一年後，三次在不同時段協助填寫跟進問卷。

3. 老師

a. 前測

選出參加治療性輔導小組的組員後，學校會為每一位組員選出兩位與該組員相熟的老師，邀請他們進行老師前測，該老師可能是組員的班主任、科任老師或訓輔老師，他／她必須了解該組員的想法、行為及情緒。由於資源所限，兩位老師中只有一位會同時進行前測訪談及前測問卷，其餘一位老師則只需完成老師前測問卷。

b. 後測

老師進行老師前測時，會被要求於小組進行期間，多加觀察組員的想法、行為及情緒，以便在老師後測中評估組員的情況。跟前測一樣，每位組員會有兩位與他相熟的老師進行老師後測。其中一位會進行老師後測訪談及填答老師後測問卷，其餘一位老師則只須完成老師後測問卷。

(III) 研究和評估工具

1. 學生研究工具

a. 反應型和操控型攻擊問卷

研究工具來源：The Reactive and Proactive Aggression Questionnaire(RPQ)，(Raine, Dodge, Loeber, Gatzke-Kopp, Lynam, & Reynolds, 2006)(見附件一)

此問卷是用來量度學童的反應型和操控型攻擊的指數。題目的設計參考自一些老師評定的反應型和操控型攻擊的項目(Brown, Atkins, Osborne, & Milnamow, 1996; Dodge & Coie, 1987)，以及一些關於反應型和操控型攻擊的概念性和理論性的文獻(Barratt, 1991; Dodge & Coie, 1987; Meloy, 1988 ; Vitiello et al. 1990)。

在反應型和操控型攻擊的概念上，題目除了反映出當中的身體上和言語上的攻擊外，還包括一些屬於動機和環境因素所形成的攻擊行為，例如：「為表現自己的優越而與其他人打架」、「在被人挑釁時表現得憤怒」等。

學童將會對每項描述作出評分：0分(從不)、1分(有時)、或2分(經常)來表示該項行為在其生活中發生的經常性。將共23項题目的分數加起所得之總分為「綜合攻擊指數」，以及兩個子項包括：「反應型攻擊指數」和「操控型攻擊指數」。

由於此問卷翻譯自英文版本，所以，它的中文譯本在2006年時，曾經在香港做過一個試驗研究，參加者為香港四間位於不同地區及不同級別中學的中一至中三學生，為數1430人。該研究結果顯示，問卷的內在一致信度分別為0.88(綜合攻擊指數)；0.82(反應型攻擊指數)；0.87(操控型攻擊指數)。

b. 多角度受朋輩欺凌問卷

研究工具來源：Multidimensional Peer Victimization Scale(MPVS; Mynard & Joseph, 2000)(見附件二)

此量表屬於一個多角度的自我評估，以16項題目量度學童在身體(例如：「打破或毀壞我的東西」)、言語(例如：「說一些話去奚落我」)、社交排斥(例如：「不讓我參與他們正在進行的活動」)和財物破壞方面被欺凌的頻率。

在每項行為上，學童需就事情在過去三個月內發生的頻密次數來作出評分，由0分(從不)、1分(1次)、2分(2次)、3分(3次)及4分(4次或以上)。16項分數總和為該學童的「綜合被欺凌指數」。另外，亦可分別計算出四類被欺凌的平均分以作比較：「肢體欺凌」(4項)、「言語欺凌」(4項)、「社交排斥」(4項)和「財物破壞」(4項)。基於此量表只描述校園內發生的情境，所以，所量度之範圍只限於校內被欺凌的情況。

第三章 研究評估

除了上述兩個主要的研究工具，學生問卷當中還包括了其他量表，以對學童的認知及行為作全面的評估。這些量表包括：

c. 「認知—情感—身體」同理心量表

研究工具來源：Cognitive-Affective-Somatic Empathy Scale(CASES; Raine, n.d.)(見附件三)

「認知—情感—身體」同理心問卷(簡稱CASES)是一份量度學童在各種形式的同理心的量表，總共有60項題目。問卷分開六個分量表，包括：「正面身體反應」(例如：「看到別人享用美味的甜點會讓我垂涎」)、「負面身體反應」(例如：當我聽到鬼故事時，會雞皮疙瘩)、「正面情緒」(例如：「看着小狗玩耍，使我感到快樂。」、「反面情緒」(例如：「看到消瘦挨餓的小孩，會讓我感到難過」)、「正面認知」(例如：「我通常都知道別人玩得快樂的原因」)及「負面認知」(例如：「當兩個人爭論的時候，我能看出各人的觀點」)。學童以0分(很少)、1分(有時)及2分(經常)表示對題目的認同程度。

d. 逃離道德標準機制量表

研究工具來源：Mechanisms of Moral Disengagement Scale(MMD; Bandura, Barbaranelli, Caprara, & Pastorelli, 1996)(見附件四)

Bandura et al.(1996)提出，當一個人做出違反社會規範的行為時，他們最常出現的行為是尋找理由，將行為正常化。為了理解欺凌者如何將他們的欺凌行為正常化，我們在評估中加入了「逃離道德標準機制量表」。這是一個共有32項題目的量表，問卷共有8個分量表，包括：「道德化」(Moral Justification；例如：「為了保護朋友而打鬥是可以接受的」)、「委婉」(Euphemistic Language；例如：「掌摑或推撞別人只不過是開玩笑的一種方法」)、「有利比較」(Advantageous Comparison；例如：「相比起打人，只是破壞一些財物根本算不上甚麼」)、「轉移責任」(Displacement of Responsibility；例如：「如果小孩的生活環境很差，即使他們使用暴力行為亦不能責怪他們」)、「分散責任」(Diffusion of Responsibility；例如：「如果是全體決定而作出傷害性的事，責怪當中任何一個孩子都是不公平的」)、「扭曲後果」(Distorting Consequences；例如：「因為不會造成任何傷害，所以說一些無關重要的謊話是可以接受的」)、「推諉責任」(Attribution of Blame；例如：「如果孩子在校內打鬥和惹事生非，這是老師的過失」)和「動物化」(Dehumanization；例如：「有些人應當被當作動物般看待」)。學童以1-3分表達他們對個別題目的認同程度。

e. 憤怒表現量表

研究工具來源：State-Trait Anger Expression Inventory(STAXI; Spielberger, 1991)(版權所限，未能轉載)

「憤怒表現量表」量度學童憤怒的經驗及表達。「憤怒狀態」(State-Anger)及「憤怒特質」(Trait-Anger)量度憤怒經驗的不同向度。「憤怒狀態」評估學童於特定時間下的憤怒程度；「憤怒特質」則再分為兩個分量表：「憤怒性格」(Anger Temperament)及「憤怒反應」(Anger Reaction)。「憤怒性格」量度學童於沒有受刺激下所感受到的憤怒程度，而「憤怒反應」則評估學童於受到刺激下所感受到的憤怒程度。由於「憤怒狀態」與本研究的關係不大，所以只有「憤怒特質」被應用於反應型攻擊者的前測及後測中。學童評估每項描述發生在他們身上的頻密程度：1分(幾乎沒有)、2分(有時)、3分(經常)，及4分(幾乎天天都是)。

第三章 研究評估

「憤怒表現量表」中另有3個分量表量度學童的憤怒表達，分別是「憤怒外洩」(Anger-out)、「憤怒內抑」(Anger-in)及「憤怒控制」(Anger Control)。「憤怒外洩」評估學童以攻擊行為向其他人或死物發洩憤怒的傾向；「憤怒內抑」量度學童把憤怒抑制的頻密程度；「憤怒控制」則測量學童會花多少心力於控制憤怒上。學童評估每項描述發生在他們身上的頻密程度：1分(幾乎沒有)、2分(有時)、3分(經常)，及4分(幾乎天天都是)。根據學童於3個分量表上的得分，計算出「憤怒表達」的指數，得分愈高的人傾向以抑制或／和發洩的方法面對自己的憤怒。以下為計算「憤怒表達」指數的方法：

$$\text{「憤怒表達」} = \text{「憤怒外洩」} + \text{「憤怒內抑」} - \text{「憤怒控制」} + 16$$

f. 兒童希望量表

研究工具來源：Children's Hope Scale(CHS; Snyder, et al., 1997)(見附件五)

此問卷主要量度學童對自己能完成目標的期望。它共有6項題目，分為2個分量表：「動力」(Agency)及「途徑」(Pathways)。「動力」量度學童發起及維持行動去達到目標的能力，而「途徑」量度學童在尋找方法去達到目標的能力。學童評估每項描述發生在他們身上的頻密程度：1分(從來沒有)、2分(很少時候)、3分(有些時候)、4分(很多時候)、5分(大部份時候)及6分(所有時候)。

g. 質性研究

研究工具來源：Home Interview with Child(Dodge, Bates, & Pettit, 1990)(見附件六)

質性研究共有8個情境題。第一、第五、第七及第八個情境題取材自「家中訪問兒童」(Home Interview with Child; Dodge, Bates, & Pettit, 1990)。「家中訪問兒童」用作量度學童於假設性情境下的歸因及攻擊性反應。而餘下四個情境題則是由計畫研究成員針對操控型攻擊者的特性設計出來。8個情境題涉及一些欺凌事件及校園生活上遇到的難題或爭執，研究員透過了解學童於不同情境的反應，以及反應背後的理由，評估他們的操控型攻擊性，如自我中心、缺乏同理心、以攻擊行為解決問題及將攻擊行為合理化等。

2. 家長研究工具

除了學生問卷，每位學童的家長均會在學期初被邀請就學童的行為、性格、思想等填寫一份問卷。家長問卷中的評估工具包括：青少年行為量表—家長版(CBCL-PRF; Achenbach, 1991)、反應型和操控型攻擊問卷(RPQ; Raine, 2006)、父母教養方式與類別問卷(PSDQ; Robinson, et al., 2001)、社會問題解決量表(修訂版)(SPSI - R; D' Zurilla, Nezu, & Maydeu-Olivares, 1996; Siu & Shek, 2005)、違規過程篩選問卷(APSD; Frick & Hare, 2001)、家人關係形容詞清單(Adjective Checklist; Friedman & Goldstein, 1993)、家庭問卷(Family Questionnaire; Wiedemann, et al., 2002)、凱斯勒心理困擾量表(K10; Kessler et al., 2002)、人際反應指標量表(IRI; Davis, 1980)和背景資料。

第三章 研究評估

a. 青少年行為—家長量表

研究工具來源：Child Behavior Checklist – Parent version(CBCL-Parent version; Achenbach, 1991)(版權所限，未能轉載)

此量表以家長角度評估青少年8種內在和外在的行為，本研究選取其中的「攻擊行為」(Aggressive Behavior)、「焦慮/抑鬱」(Anxious/Depressed)、「專注力問題」(Attention Problem)及「違規行為」(Delinquent Behavior)。分量表的分數愈高，代表該項目的傾向愈嚴重。跟學童及老師填寫的問卷一樣，4項分量表均可用於量度學童的操控型攻擊性，「攻擊行為」、「焦慮/抑鬱」及「專注力問題」則用作評估學童是否屬操控型攻擊者。家長因應學童的情況評分，(例如：我經常戲弄他人)：0分(不準確)、1分(接近或間中準確)及2分(非常準確或經常準確)。把屬於該分量表的所有題目得分相加得出總分，成為該學童在各分量表上的評分。是次研究所得的信度為0.92(攻擊行為)、0.91(焦慮/抑鬱)、0.86(專注力問題)及0.75(違規行為)。

b. 反應型和操控型攻擊問卷—家長量表

研究工具來源：Reactive and Proactive Aggression Questionnaire P R S – Parent Rating Scale(RPQ; Raine, et al., 2006)(見附件七)

「反應型和操控型攻擊問卷—家長量表」源自學童填寫的「反應型和操控型攻擊問卷」，題目跟學童填寫的問卷互相呼應。目的在於以家長的角度去評估學童是否屬於反應型攻擊者或操控型攻擊者，繼而進一步了解學童的反應型和操控型攻擊性。家長為每一項題目評分：0分(從不)、1分(有時)及2分(經常)。

c. 父母教養方式與類別問卷

研究工具來源：Parenting Styles and Dimensions Questionnaire(PSDQ; Robinson, et al., 2001)(見附件八)

父母教養方式與類別問卷(PSDQ; Robinson, et al., 2001)是研究父母養育方式的常用問卷。本量表共有32項題目，分為7種養育方式，包括：連繫(Connection)、自主性(Autonomy)、規制(Regulation)、口頭敵意(Verbal Hostility)、肢體脅迫(Physical Coercion)、無理懲罰(Non-reasoning/Punitive)和放縱(Indulgence)。樣本題目如：我能回應孩子的感受及需要、對孩子爆發怒氣等等。家長以1分(從不)至5分(總是)評價自己各種管教行為的常用程度。

d. 社會問題解決量表(修訂版)

研究工具來源：Social Problem Solving Inventory-Revised(SPSI-R; D' Zurilla, Nezu, & Maydeu-Olivares, 1996; Siu & Shek, 2005)(版權所有，未能轉載)

由於父母是孩子學習解決問題的榜樣，因此，父母的解難方法也是研究攻擊行為上的相關課題。

第三章 研究評估

社會問題解決量表(修訂版)(SPSI - R; D' Zurilla, Nezu & Maydeu-Olivares, 1996; Siu & Shek, 2005)本來是一個有52項題目衡量個人解決問題能力的問卷，當中包括一些較正面的分量表(例如：實證問題導向；合理解決問題)和較負面的分量表(例如：負面問題導向，衝動／粗心風格，逃避風格)。我們在問卷中選出其中兩個分量表，包括：「負面問題導向」和「衝動／粗心大意」風格，合共20項題目，配合此研究的需要。家長對於不同的解決問題方式，以5分制(不適合於所有；有點不適合；有點適應；非常適合；適合完全一致)給予自己不同的評分。

e. 違規過程篩選問卷

研究工具來源：The Antisocial Process Screening Device(APSD; Frick & Hare, 2001)(見附件九)

違規過程篩選問卷共有20項題目，讓家長評估學童有關嚴重違規、攻擊性行為以及精神狀態的特性。家長將會對各項描述作出評分，(例如：把他的錯誤推卸給別人)：0分(最不適當)、1分(有時適當)及2分(完全適當)。當中包含3項評估項目：感情麻木(C: Callous-unemotional Traits)、自戀(N: Narcissism)及衝動(I: Impulsivity)。這些皆是與學童做出違規行為起因有關的因素，可作為「操控型攻擊者」的參照。

f. 家人關係形容詞清單

研究工具來源：Adjective Checklist(Friedman & Goldstein, 1993)(見附件十)

家人關係形容詞清單(Adjective Checklist; Friedman & Goldstein, 1993)是一個形容與其他家庭成員態度和關係的自我報告問卷。它共有20個形容詞，包括10個正面的形容詞(例如：善良，友好)和10個較為負面的形容詞(例如：粗魯，懶惰)。基於這些形容詞，家長被要求對這些形容詞評分兩次，首先就自己對學童的態度作評分，繼而再就學童對自己的態度作第二次評分。家長以1-8分的標準來評估各個形容詞，以表達彼此關係的合適程度。

g. 家庭問卷

研究工具來源：Family Questionnaire(Wiedemann, et al., 2002)(見附件十一)

家庭問卷原本用來衡量精神病患者與其他家人之間可能存在的溝通問題。為了評估學生的家庭氣氛，我們將原問卷加以修改，並應用於目前的評估當中。原來的量表包括兩個分量表，敵對／臨界分量表(Hostile／Critical Subscale)和情緒過度投入(Emotional Over-involvement Subscale)，在此問卷中，我們只使用了情緒過度投入量表。情緒過度投入分量表，包括10項0至4分的題目(從不；很少；有時；經常)，而參考項目包括「我傾向為了他而忽略了自己」。

h. 凱斯勒心理困擾量表

研究工具來源：Kessler Psychological Distress Scale(K-10; Kessler, et. al., 2003)(見附件十二)

凱斯勒心理困擾量表(Kessler Psychological Distress Scale; K-10; Kessler, et al., 2003)是一個簡單的心理壓力量表，給予家長作抑鬱和焦慮症狀的自我評估。K10涉及十個有關情緒狀態的問題(例如：無故感到疲倦，緊張)。家長可以1至5分(總是；經常；有時；很少；從不)來回答問題。

i. 人際反應指標量表

研究工具來源：Interpersonal Reactivity Index(IRI; Davis, 1980)(版權所限，未能轉載)

此問卷量度學童的同理心，被廣泛採用於有關攻擊行為的研究。問卷共分為4個分量表，分別是「觀點採擇」(Perspective Taking)、「想像」(Fantasy)、「移情關注」(Empathic Concern)及「個人苦惱」(Personal Distress)。「觀點採擇」分量表測量學童能採擇他人觀點的傾向；「想像」分量表測量學童代入虛構角色感受和行為的傾向；「移情關注」分量表評估學童同情他人不幸的傾向；「個人苦惱」分量表則量度學童會否於緊張的情況下感到焦慮和不舒服。學童對每項描述作出評分：1分「非常不適合」、2分「比較不適合」、3分「一般」、4分「比較適合」，及5分「非常適合」。是次研究所得的信度為0.70(觀點採擇)、0.64(想像)、0.50(移情關注)及0.69(個人苦惱)。

3. 老師評估工具

當學童被選中進入介入小組以後，該學童的老師(通常是班主任或者科任老師)將被邀請填寫一份補充問卷，包括：背景資料、青少年行為－老師量表(Child Behavior Checklist – Teacher Rating Form(CBCL-TRF); Achenbach, 1991)、反應型和操控型攻擊問卷(Reactive and Proactive Aggression Questionnaire(RPQ); Raine, et al., 2006)、以及社交行為表現問卷(SDQ; Goodman, 1997)。

a. 反應型和操控型攻擊問卷－老師量表

研究工具來源：Reactive and Proactive Aggression Questionnaire – Teacher Rating Scale(RPQ; Raine, et al., 2006)(見附件十三)

「反應型和操控型攻擊問卷－老師量表」源自學童填寫的「反應型和操控型攻擊問卷」，題目互相呼應。以老師的角度去評估學童是否屬於反應型攻擊者或操控型攻擊者，有助加深了解學童的反應型和操控型攻擊性。老師為每一項題目評分：0分(從不)、1分(有時)及2分(經常)。

b. 青少年行為－老師量表(十一至十八歲)

研究工具來源：Child Behavior Checklist – Teacher's Rating Form(CBCL-TRF; Achenbach, 1991)(版權所限，未能轉載)

此量表廣泛地被老師採用於量度青少年八種不同的內在和外行行為，本計畫只選取其中的攻擊行為系列及焦慮／抑鬱分量表評估學童的攻擊性和焦慮程度。量度學童的攻擊行為程度，可辨別其進行欺凌行為的狀況和潛在危機；量度學童的焦慮／抑鬱程度，可辨別其被害時的狀況和潛在危機。老師會對參加者各項描述作出評分，(如：我經常戲弄他人)；0分(不準確)，1分(接近或間中準確)及2分(非常準確或經常準確)。把所有題目的得分加起，得出總分，這分數即代表該學童在 攻擊行為及焦慮／抑鬱程度上的評分。

第三章 研究評估

c. 社交行為表現問卷

研究工具來源：Strengths and Difficulties Questionnaires(SDQ; Goodman, 1997)(見附件十四)

此問卷以老師的角度去評估學童的行為及情緒問題。原來的量表包括五個分量表：朋輩關係(Peer Relationship)、親社會行為(Prosocial Behaviors)、行為問題(Conduct Problems)、過度活躍(Hyperactivity)及情緒問題(Emotional Problems)。在此問卷中，我們使用了 朋輩關係 及 親社會行為 兩個分量表，合共10項題目。老師為每一項題目評分：0分(不符合)、1分(有點符合)及2分(完全符合)。

	篩選問卷	前測	後測	三個月後測
學童	<ul style="list-style-type: none"> 反應型和操控型攻擊問卷 多角度受朋輩欺凌問卷 	<ul style="list-style-type: none"> 「認知-情感-身體」同理心量表 逃離道德標準機制量表 憤怒表現量表 兒童希望量表 質性研究 	<ul style="list-style-type: none"> 反應型和操控型攻擊問卷 多角度受朋輩欺凌問卷 「認知-情感-身體」同理心量表 逃離道德標準機制量表 憤怒表現量表 兒童希望量表 質性研究 	<ul style="list-style-type: none"> 反應型和操控型攻擊問卷 多角度受朋輩欺凌問卷 「認知-情感-身體」同理心量表 逃離道德標準機制量表 憤怒表現量表 兒童希望量表 質性研究
老師	/	<ul style="list-style-type: none"> 青少年行為－老師量表 反應型和操控型攻擊問卷－老師量表 社交行為表現問卷 	<ul style="list-style-type: none"> 青少年行為－老師量表 反應型和操控型攻擊問卷－老師量表 社交行為表現問卷 	<ul style="list-style-type: none"> 青少年行為－老師量表 反應型和操控型攻擊問卷－老師量表 社交行為表現問卷

第三章 研究評估

	篩選問卷	前測	後測	三個月後測
家長		<ul style="list-style-type: none"> • 青少年行為—家長量表 • 反應型和操控型攻擊問卷—家長量表 • 父母教養方式與類別問卷 • 社會問題解決量表(修訂版) • 違規過程篩選問卷 • 家人關係形容詞清單 • 家庭問卷—情緒過度投入分量表 • 凱斯勒心理困擾量表 • 人際反應指標量表 	<ul style="list-style-type: none"> • 青少年行為—家長量表 • 反應型和操控型攻擊問卷—家長量表 • 父母教養方式與類別問卷 • 社會問題解決量表(修訂版) • 違規過程篩選問卷 • 家人關係形容詞清單 • 家庭問卷—情緒過度投入分量表 • 凱斯勒心理困擾量表 • 人際反應指標量表 	<ul style="list-style-type: none"> • 青少年行為—家長量表 • 反應型和操控型攻擊問卷—家長量表 • 父母教養方式與類別問卷 • 社會問題解決量表(修訂版) • 違規過程篩選問卷 • 家人關係形容詞清單 • 家庭問卷—情緒過度投入分量表 • 凱斯勒心理困擾量表 • 人際反應指標量表

第四章： 操控型攻擊者學生 小組內容



第四章：學生小組內容

(I) 小組內容

節數：第一節

主題：認識「你」、了解「它」

- 目標：
1. 讓組員明白小組目的和內容，協助訂立個人及小組的期望
 2. 與組員共同訂立小組契約及規則，締造信任可靠的小組氣氛
 3. 了解及初步評估組員的校園生活

活動	「拉闊知多D」小組介紹
時間	10分鐘
目的	讓組員明白參與小組的目的及小組內容
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員及組員自我介紹 2. 簡介計畫的內容及目標 – 領袖訓練： <ul style="list-style-type: none"> • 了解自己及他人 • 認識多角度思考模式 • 拉闊與人相處的技巧 3. 由於「操控型攻擊者」會有目的及有計畫地以暴力方式展示自己實力及爭取個人利益，因此，設計小組的獎賞制度時，可多了解組員想得到的獎品，吸引組員投入參與小組活動，並鼓勵組員以正面的表現換取禮物，使組員明白以正面途徑達到目的可同時獲得他人的認同及支持 介紹及講解小組的獎賞制度： <ul style="list-style-type: none"> • 每節小組設有「最佳表現獎」及「最佳進步獎」，分別鼓勵投入小組活動及努力改變的組員 • 設立「獎勵表」，以獎勵組員在小組的良好表現；「獎勵表」設有不同的規則(如：守時及不爭吵等)，當組員能夠遵守指定的規則時，可以獲得一個貼紙 • 「獎勵表」亦於小組最後一節時，總結組員的整體表現，獲得最多貼紙的組員，可得大獎一份。而其他表現良好的組員，亦可獲得獎品，以作鼓勵
物資	獎勵表(物資1.1)、星星貼紙、小禮物

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

活動	小組大挑戰
時間	20分鐘
目的	共同訂立小組契約及規則 促進組員之間的溝通及合作 初步觀察組員的行為表現
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將組員分組(三至四位組員為一組)，每組派發少量報紙和膠紙 2. 講解活動程序： 組員限時於八分鐘內，用報紙及膠紙砌出高於21厘米(A4紙闊度)的高塔，以承載若干重量的紙包飲品，並需維持最少5秒 3. 由於「操控型攻擊者」有目的地爭取個人利益，工作人員可從活動過程中觀察組員的行為表現，以協助工作人員對組員作出初步評估(例：組員為了取得勝利，刻意破壞其他組員的作品) 4. 完成活動後，邀請組員回顧過程及分享成功完成挑戰的因素，從中帶出小組規則 5. 總結組員分享及將小組規則寫在大畫紙上，並鼓勵組員一同遵守 小組規則例子： <ul style="list-style-type: none"> - 準時出席小組 - 尊重自己及別人 - 積極投入活動 - 保密 - 與組員互相合作 - 不可傷害組員 6. 派發紙包飲品給積極投入活動之組員作為小禮物，從而提升他們日後參與活動的動機；派發星星貼紙獎勵於活動期間遵守規則的組員，肯定他們的付出，鼓勵他們的正面行為 7. 派發紙包飲品給積極投入活動之組員作為小禮物
物資	報紙、膠紙、尺子、計時器、紙包飲品、大畫紙、顏色水筆、星星貼紙

活動	讓「期望」飛
時間	20分鐘
目的	協助組員訂立個人及小組目標
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發「我的期望」紙，請組員畫出或寫出他期望自己在小組中的表現 2. 邀請組員分享，並一同討論如何於小組內達到有關期望 3. 鼓勵組員朝目標努力，並透過遵守小組所定規則以達到期望 4. 讓組員將「我的期望」紙摺成紙飛機，並將紙飛機一起向目標飛出，鼓勵組員一起朝目標前進 5. 收集組員的紙飛機，並提醒組員於小組最後一節時，會回顧「我的期望」紙，從而檢視自己目標的達到程度
物資	「我的期望」紙(堂課)、顏色水筆、玻璃瓶

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

活動	「感覺四周·認識情緒」
時間	30分鐘
目的	刺激組員對情緒的認知，評估組員對校園不同情境的情緒反應
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發情緒卡給組員 2. 展示與學校環境有關的圖片(例如：學校操場、洗手間等可能出現欺凌情況的地方)，請組員揀選最能形容自己情緒的情緒卡 3. 邀請組員分享揀選的原因及相關的校園生活，並根據組員分享的情況變更活動做法(例如：工作人員先選出情緒卡，再由組員分享與該情緒相關的校園生活) 4. 總結及帶出重點： <p style="margin-left: 20px;">工作人員可在活動中檢視「操控型攻擊者」組員的校園生活情況，並透過分享了解組員欺凌行為的細節(例：地點、對象等)，以協助工作人員對組員作出初步評估</p>
物資	情緒卡(物資1.2)、與學校環境有關的圖片(物資1.3)

活動	總結及家課講解 — 「我叫…」
時間	10分鐘
目的	<p>增加工作人員對組員之了解</p> <p>初步了解「操控型攻擊」組員的想法</p> <p>加強組員對小組的歸屬感</p> <p>培養組員完成家課的習慣</p>
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結組員表現，讚賞組員在小組的正面表現 2. 派發並講解家課「我叫…」 <p style="margin-left: 20px;">家課內容： 由於「操控型攻擊者」有目的地以欺凌行為爭取個人利益，因此，藉家課紙，讓工作人員對組員想要之著數有初步的認識；其他題目則圍繞組員的喜好作提問，藉此增加工作人員對組員的了解</p> 3. 強調答案並無對錯之分，組員只需如實作答 4. 提醒組員完成家課後，可獲得星星貼紙，加強組員完成家課的動機 5. 致送「最佳表現獎」給最積極參與及投入小組活動的組員
物資	「我叫…」家課紙、禮物

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

第一節小組物資1.1



我的獎勵表

小組表現	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節	第七節	第八節	表現總分
守時									
尊重別人									
積極投入									
愛護組員									
不爭吵									
個人總分									

第一節小組堂課

我的期望...



第一節小組物資1.2

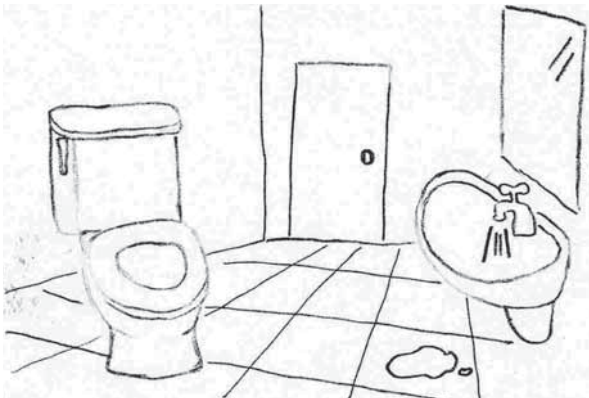
情緒卡



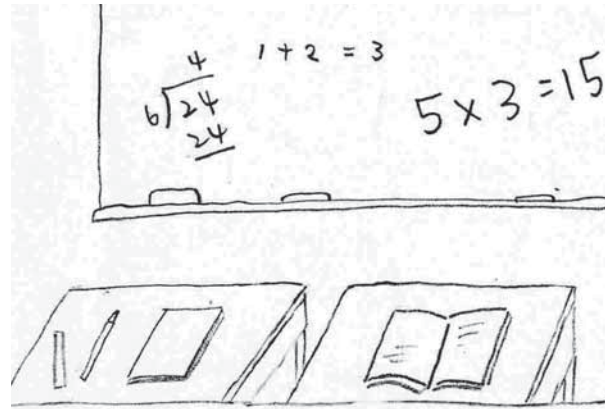
第一節小組物資1.3

與學校環境有關的圖片

洗手間圖片



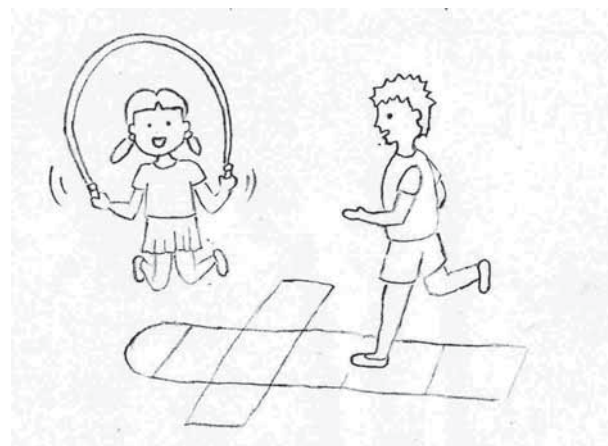
課室圖片



小食部圖片



操場圖片



第四章
操控型攻擊者學生小組內容

第一節小組家課

我叫{ }

我最自豪的事：

我最想要的“著數”：



我最難忘的事：



我最崇拜的人：

我最喜歡的地方：

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

節數：第二節

主題：我想要的「著數」(益處－Benefit)

- 目標：
1. 探索組員學習的源頭(Source of Learning)
 2. 探索組員行為背後的目的及檢視組員達到目的的方法
 3. 讓組員反思負面行為帶來的結果

活動	家課分享 — 「我叫…」
時間	15分鐘
目的	加深組員之間的認識及連繫 帶動小組氣氛 培養組員正面分享的氣氛
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請組員分享家課—「我叫…」，可先選較輕鬆的題目(最崇拜的人、最難忘的事等)，然後分享我最想要的著數 2. 總結及帶出重點： 透過活動讓組員互相認識，並帶出本節小組的重點：我想得到的「著數」 3. 讚賞完成家課及主動分享的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	後備家課、星星貼紙

活動	「大雄的故事」
時間	15分鐘
目的	讓組員透過片段投射(Project)自己對「著數」的想法，加深工作人員對組員的了解 評估小組內的「操控型攻擊者」組員傾向想得哪一種「著數」(如：物質、地位) 拉闊組員對「著數」的看法
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹片段人物背景，大雄的性格如下： <ul style="list-style-type: none"> - 成績平平 - 為人怯懦 - 缺乏自信 2. 播放「多啦A夢：獨裁按鈕」片段(片段開始至12分鐘)，故事講述大雄獲得一件能「清除」任何人的法寶 3. 邀請組員討論片段中主角大雄的故事： <ul style="list-style-type: none"> • 大雄用這法寶得到甚麼「著數」？ • 若你是片中的大雄，你想獲得什麼「著數」？ 4. 總結及帶出重點： 透過觀看片段，了解到主角大雄想得到的「著數」，讓組員檢視自己想得到哪些「著數」又是哪些(例如：權力、名譽、金錢等)
物資	「多啦A夢：獨裁按鈕」片段、電腦

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

小組活動

(詳情請參閱教學光碟，小學學生小組 — 2.1 小組初期)

活動	「神奇魔法師」
時間	30分鐘
目的	了解組員過去的學習的源頭(Source of Learning) 評估組員行為背後的目的及次級增強物(Secondary Reinforcer)，協助工作人員對組員作出準確及全面的評估
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發願望紙，邀請組員填上三個自己最想得到的「著數」 2. 檢視組員的願望紙，工作人員可先選較多組員想得到的「著數」，以邀請組員作分享 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> • 何時想要這些「著數」？ • 從哪裡獲得這些「著數」？ • 與誰一起獲得這些「著數」？ • 用甚麼方法獲得這些「著數」？ • 甚麼原因令你想要這些「著數」？ 3. 總結及帶出重點： 每個組員都有想得到的「著數」，從分享當中得知令組員覺得這些「著數」重要的原因，亦了解到組員用哪些方法去得到「著數」，讓工作人員對「操控型攻擊者」組員行為背後的動機作初步的評估；透過大雄故事的結果，協助組員反思用負面途徑獲得「著數」是需要承擔嚴重的後果 4. 讚賞積極參與及主動分享的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	願望紙(堂課)、星星貼紙
活動	「大雄真係賺咗？」
時間	15分鐘
目的	讓組員明白攻擊行為帶來嚴重的負面後果 讓組員反思有甚麼東西/得著，遠比於獲得「著數」更為重要
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放「大雄的故事」—「多啦A夢：獨裁按鈕」片段(下半部份)，講述大雄雖然透過「清除」所有人，最終得到他想要的「著數」，結果他孤獨一人，並失去了家人及朋友的關心和支持，因此，他感到非常後悔，並懊惱自己的所作所為帶來的負面後果 2. 由於「操控型攻擊者」低估負面行為需承擔的後果，因此，透過與組員一同討論大雄的事例，引導組員反思用負面行為得到「著數」所帶來的嚴重後果(例：得不到社會大眾的支持及認同) 3. 總結及帶出重點： 以攻擊及負面行為獲得「著數」會帶來嚴重的後果，甚至失去較「著數」更重要的東西(例如：親情或友情等)，鼓勵組員反思日常生活中有甚麼東西/得著，較獲得「著數」更重要及獲得更大的滿足感
物資	「多啦A夢：獨裁按鈕」片段、電腦 #可選擇其他片段，重點是片中的主角需擁有操控型攻擊者的特徵，並有計畫地利用攻擊行為去獲得「著數」

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

活動	總結及家課講解 — 「等價交換」
時間	15分鐘
目的	總結本節內容 培養組員完成家課的習慣
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結組員表現，讚賞組員在本節中的正面表現 2. 派發及講解家課「等價交換」 家課內容： 「操控型攻擊者」會不以為然地合理化其負面方法以獲得「著數」(例：傷害別人/欺騙等)，透過邀請組員填寫最想得到的「著數」及得到「著數」的三種方法，協助工作人員評估「操控型攻擊者」組員得到「著數」的途徑 3. 提醒組員完成家課後，可獲得星星貼紙，加強組員完成家課的動機 4. 致送「最佳表現獎」及「最佳進步獎」給投入小組活動及努力改變的組員
物資	「等價交換」家課紙、禮物

第二節小組堂課

願望紙

「大家好！我是魔術大師哈利
波比。我可以給你三個
著數，誠心許願吧！
只要你想要的，我都可以給你！」



(例子:金錢/成績/地位/成功感/受人尊重)

著數(一)

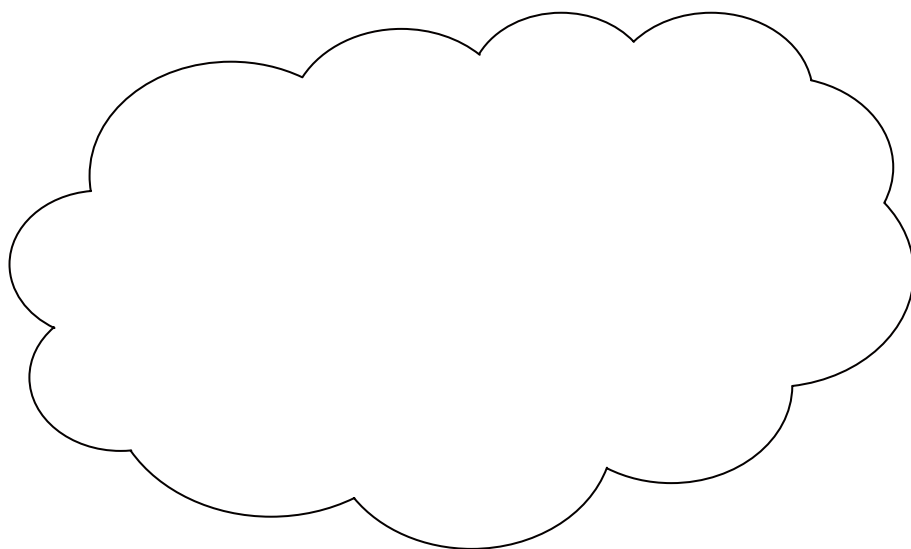
著數(二)

著數(三)

第二節小組家課

等價交換

我現時最想得到的「著數」是：



我會用甚麼方法來換取這些「著數」？

1. _____
2. _____
3. _____

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

節數：第三節

主題：「著數」方法知多D？

- 目標：
1. 深入了解組員為達到目的所選取的方法及成效
 2. 協助子女反思他們的行為所來的風險和負面影響
 3. 增加組員對自己情緒的了解

活動	家課分享 — 「等價交換」
時間	15分鐘
目的	讓組員明白到正面行為會帶來滿足感和得到別人的認同及支持
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請組員分享家課 — 「等價交換」 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> • 用了甚麼方法得到「著數」 • 使用負面方法/途徑得到甚麼後果 • 有甚麼其他正面方法/途徑可以得到同樣的「著數」 2. 總結及帶出重點： 協助「操控型攻擊者」組員反思用負面行為獲得「著數」的後果，鼓勵組員嘗試運用正面途徑以得到相同的「著數」，得到滿足感之外，亦得到別人及社會的認同和支持 3. 讚賞完成家課及主動分享的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	後備家課、星星貼紙

活動	名人訪問
時間	15分鐘
目的	評估組員使用甚麼方法以達到目的，而當中是否使用欺凌/違規行為
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 向組員派發一張卡紙，紙上寫有他們覺得重要的「著數」 2. 講解活動程序： 每個組員同時扮演「記者」以及「名人」來互相訪問，並於「名人訪問」工作紙上填寫得到該「著數」的方法，及提供答案之組員名字 3. 鼓勵組員積極回答其他組員的提問並派發小禮物給收集最多不同方法的組員 4. 邀請組員分享 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> • 哪些取得「著數」的方法是你之前沒有想過或用過的 • 甚麼原因令你之前沒有想過或用過這些方法去取得「著數」 5. 總結及帶出重點： 「操控型攻擊者」會不以為然地把欺凌行為合理化，以獲得「著數」，因此，透過活動可讓組員反思，以正面行為亦能達到相同的目的；並能讓工作人員評估組員會使用甚麼方法以達到目的，當中有否使用欺凌或違規行為 6. 讚賞投入活動的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	「名人訪問」工作紙(堂課一)、禮物、星星貼紙

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

活動	「成效指數表」
時間	25分鐘
目的	讓組員評估自己獲取「著數」所用不同方法的成效，並反思其慣常做法所帶來的負面後果 檢視組員會否冷靜地計算各種攻擊行為的風險及評估後果
程序	<ol style="list-style-type: none"> 邀請組員在「成效指數表」上寫出自己想要的「著數」，並選擇三種自己認為最適合的方法，之後，寫出預期使用這些方法得到「著數」的有效程度：按不同的指數，貼上不同的貼紙 紅色貼紙：想過這個方法的指數(貼紙越多，表示想過次數越多)；綠色貼紙：使用這個方法的指數(貼紙越多，表示使用次數越多)；星星貼紙：有關方法的成效 邀請組員分享 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> • 哪些是獲取「著數」最有效的方法 • 哪些是取得「著數」最常用的方法 • 哪些是常想到，但不常用以取得「著數」的方法 • 你對自己經常使用的方法有怎樣的評價，它們有什麼好處及壞處？ • 你有否考慮這些方法所帶來的負面後果？ 總結及帶出重點： 「操控型攻擊者」常低估欺凌/違規行為帶來的負面後果，透過此活動，可讓工作人員檢視組員會否冷靜地計算各種攻擊行為的風險及評估後果，並協助組員反思其慣常做法所帶來的負面後果，提升組員作出改變的動機 讚賞投入活動及主動分享的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	成效指數表(堂課二)、星星貼紙、顏色貼紙、筆
活動	我的情緒事件簿
時間	25分鐘
目的	增加組員對自己情緒的了解 讓組員了解不同的想法會帶來不一樣的情緒，讓組員對「想法」的重要性有初步認識
程序	<ol style="list-style-type: none"> 派發情緒卡及「我的事件簿」工作紙，請組員於工作紙上填寫引起該情緒的事件 邀請組員分享一件寫在工作紙上的事件，讓其他組員猜想該事件引起哪種情緒，並以情緒卡表達 派發小禮物給猜中答案的組員，並邀請組員作出分享 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> • 甚麼原因令你認為該事件引起這種情緒 • 為甚麼同一事件，不同的人可能引起不同的情緒 總結及帶出重點： 在同一事件中，不同的人會產生不一樣的看法，從而帶來不同的情緒，初步引導組員思考「想法」的重要性，及「想法」如何影響組員的「行為」和「情緒」 讚賞投入活動及主動分享的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	情緒卡(物資3.1)、「我的事件簿」工作紙(堂課三)，小禮物，星星貼紙

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

活動	總結及家課講解 — 「想法記錄表」
時間	10分鐘
目的	總結本節內容 引導組員思考「想法」的重要性，並關注「想法」如何影響組員的「行為」和「情緒」
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 總結小組內容及組員表現，讚賞組員於本節內的正面表現2. 派發及講解家課「想法記錄表」 家課內容： 邀請組員紀錄一次成功及挫敗的經驗，同時寫出當時的想法、行為及情緒；從而引導組員思考「想法」的重要性，及「想法」如何影響組員的「行為」和「情緒」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「最佳表現獎」及「最佳進步獎」給投入小組活動及努力改變的組員
物資	「想法記錄表」家課紙、禮物

第三節小組堂課一

名人訪問



記者：_____


著數：_____

	「名人」姓名	用甚麼方法得到「著數」
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

第四章
操控型攻擊者學生小組內容

第三節小組堂課二

成效指數表

我最想要/得到的著數	想過這方法的指數	使用過這方法的指數	預期成效指數 
方法一：			
方法二：			
方法三：			

第三節小組物資3.1

情緒卡



第三節小組堂課三

我的事件簿

	發生甚麼事情， 我會有以下感覺…
挫敗	
輕鬆	
恐懼	
滿足感	
內疚	
孤單	
安全感	

第三節小組家課

想法記錄表

一件成功的事

當時發生甚麼事？



你在想甚麼？

感受

行為

一件挫敗的事

當時發生甚麼事？



你在想甚麼？

感受

行為

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

節數：第四節

主題：我的「想法」、「行為」及「情緒」

- 目標：1. 令組員掌握「事件」、「想法」、「行為」、「情緒」之間的關係
2. 評估組員的非理性想法

活動	家課分享 — 「想法記錄表」
時間	20分鐘
目的	讓組員初步掌握「事件」、「想法」、「行為」、「情緒」之間的關係 讓「操控型攻擊者」明白，他們平日慣常作出的違規行為，主要是基於他們的「非理性想法」
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請組員分享家課 — 「想法記錄表」 2. 將組員分成兩組，邀請組員討論A-B-C挑戰卡上的「事件」、「想法」、「行為」及「情緒」之關係，並邀請作組員分組匯報 3. 總結及帶出重點： 講解「想法」、「行為」、「情緒」之關係：「想法」影響「行為」及「情緒」，不一樣的想法會帶來不同的「行為」及「情緒」 4. 讚賞完成家課及投入參與活動的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	後備家課、A-B-C挑戰卡(物資4.1)、星星貼紙

活動	猜猜他、她、牠？
時間	30分鐘
目的	加深組員對想法、行為及情緒反應三者關係的了解 讓組員了解自己的非理性想法帶來的負面影響，增加組員改變的動機
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹十二個由不同卡通人物代表的「非理性想法」，讓組員明白不同「非理性想法」的特徵 2. 將組員分為兩組，每組可獲派6張「非理性想法」人物卡，按照不同卡通人物所代表的「非理性想法」，寫出若有這些「非理性想法」，就會出現怎樣的行為及情緒。組員將寫在空白畫紙上，最後張貼在白板上 3. 讓組員根據另一組填寫出的行為及情緒特徵，猜測這些特徵是屬於那一個卡通人物的「非理性想法」 4. 公布答案：猜中最多答案的一組，及投入活動的組員，並獲得禮物一份以示鼓勵 5. 總結及帶出重點： 強調組員若經常持有「非理性想法」，不以為然地合理化出現違規行為，更會承擔不同程度的後果，最後只會得不償失，因此，鼓勵組員加強自我觀察的能力，多留意自己有否出現「非理性想法」，避免負面行為帶來的嚴重後果
物資	「非理性想法」人物卡(物資4.2)、空白畫紙、膠紙、白板、禮物

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

小組活動

(詳情請參閱教學光碟，小學學生小組 — 2.2 小組中初期)

活動	我的非理性想法
時間	30分鐘
目的	協助組員明白以往的非理性想法對自己的影響，增加組員改變的逼切性 讓「操控型攻擊者」組員察覺他們作出的違規行為是受到「非理性想法」的影響，並反思這些行為對自己的負面影響，為拆解組員非理性想法作好準備
程序	<ol style="list-style-type: none"> 讓組員選出一個他們最常出現的「非理性想法」的卡通人物，接著把非理性想法代表人物卡貼在紀錄表上，同時填寫該卡通人物所代表的「非理性想法」，可能會出現的情緒、行為及長遠影響 邀請組員分享一些以往的經歷，以肯定組員選擇相關的非理性想法；並分享非理性想法帶來的負面情緒、行為及長遠影響 總結及帶出重點： 由於「操控型攻擊者」理所當然地把欺凌或違規行為合理化，以達到目的，透過活動，讓組員察覺擁有「非理性想法」時會出現的負面行為，並反思這些行為對自己的負面影響，從而提升組員改變的動機 讚賞投入活動及主動分享的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	「非理性想法」人物卡(物資4.2)、「我的非理性想法」堂課、星星貼紙

活動	家課講解 — 「非理性想法的影響」
時間	10分鐘
目的	令組員了解「非理性想法」帶來的負面影響，提升組員改變的動機
程序	<ol style="list-style-type: none"> 總結工作人員觀察及讚賞各組員的表現 派發及講解家課「非理性想法的影響」 家課內容： 邀請組員紀錄擁有「非理性想法」時所出現的多方面影響(包括：與家人相處方面、自己的心情等) 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 致送「最佳表現獎」及「最佳進步獎」給投入小組活動及努力改變的組員
物資	「非理性想法的影響」家課紙、禮物

第四節小組物資4.1

A-B-C挑戰卡



第四章 操控型攻擊者學生小組內容

第四節小組物資4.2

「非理性想法」人物卡

<p>要有個能力強過自己去幫自己。</p> <p>(卡通人物A1)</p>	<p>當達唔到自己的期望，我就好失敗、好無用。</p> <p>(卡通人物A2)</p>	<p>我這樣做都是因為別人造成的，我不能改變!</p> <p>(卡通人物A3)</p>	<p>我應該經常都記著那些令我擔心、危險和害怕的事!</p> <p>(卡通人物A4)</p>
<p>每個人都應該有足夠的實力才算有價值。</p> <p>(卡通人物A5)</p>	<p>做事被動較主動更開心、更輕鬆。</p> <p>(卡通人物A6)</p>	<p>逃避好過去面對困難。</p> <p>(卡通人物A7)</p>	<p>我一定要控制身邊既事物，和我想的一樣。</p> <p>(卡通人物A8)</p>
<p>我的情緒是受別人的情緒所影響。</p> <p>(卡通人物A9)</p>	<p>一定要嚴厲處罰那些做壞事和欺負人的人。</p> <p>(卡通人物A10)</p>	<p>我必須要一個我重視的人去愛我、陪伴我和讚賞我。</p> <p>(卡通人物A11)</p>	<p>以前發生過的事，會一直影響著我們的現在與將來。</p> <p>(卡通人物A12)</p>

第四節小組堂課

我的非理性想法

代表人物

我的非理法想法：

情緒

行為

1. _____
2. _____
3. _____

1. _____
2. _____
3. _____

假如未來的我仍然有這個想法，對我有甚麼影響？

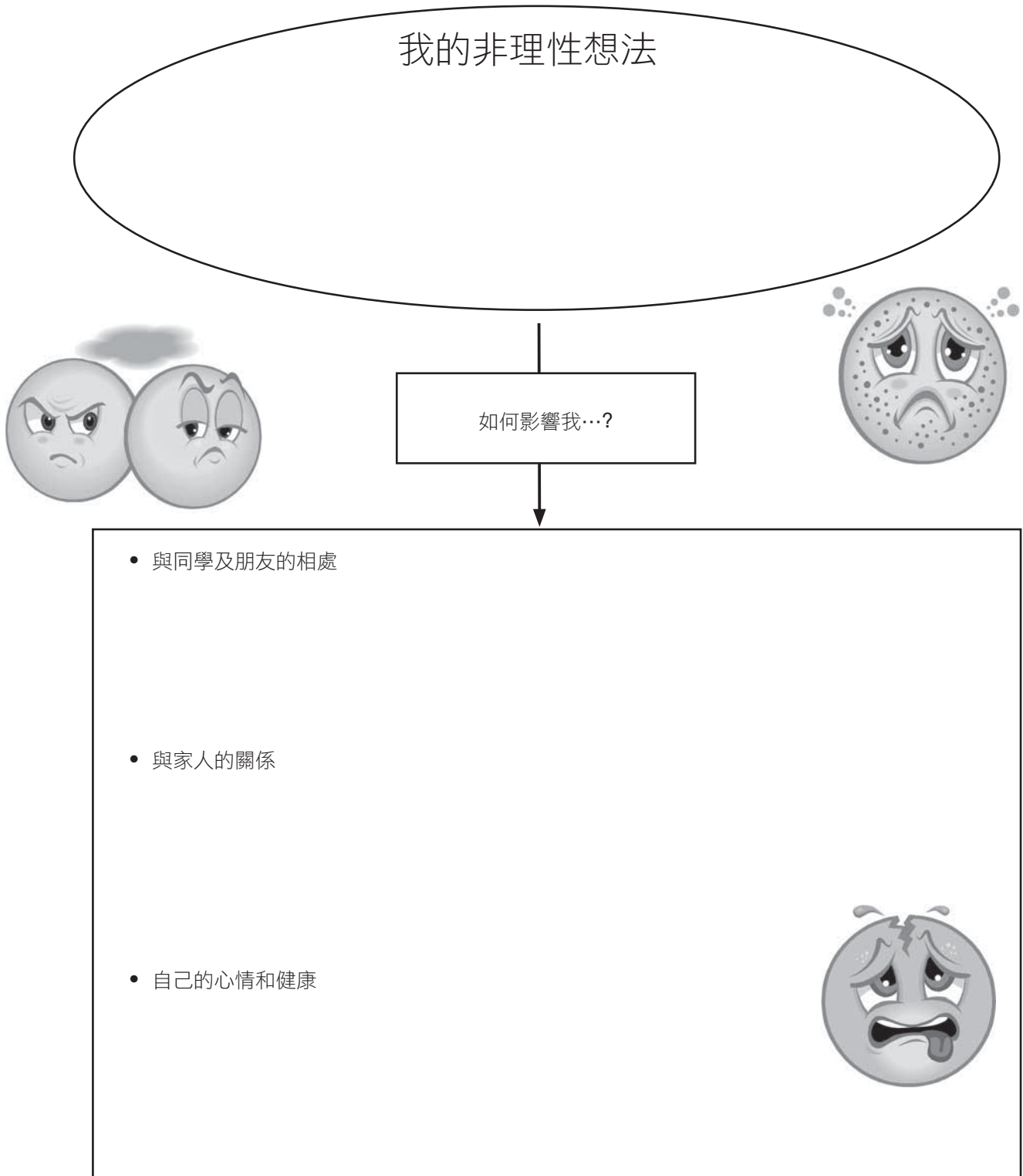
半年後的我：_____

一年後的我：_____

兩年後的我：_____

第四節小組家課

非理性想法的影響



第四章 操控型攻擊者學生小組內容

節數：第五節

主題：對抗「非理性想法」

目標：1. 讓組員明白非理性想法帶來的負面後果

2. 營造壓力(Create Stress)，讓組員感到改變的迫切性，提升改變的動機

活動	家課分享 — 「非理性想法的影響」
時間	20分鐘
目的	讓組員意識到非理性想法帶來的負面影響 提升組員改變舊想法的動機
程序	<ol style="list-style-type: none"> 邀請組員分享家課 – 「非理性想法的影響」 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> 當我有「非理性想法」時，對我與同學的相處有甚麼負面影響？ 當我有「非理性想法」時，對我與家人的關係有甚麼負面影響？ 當我有「非理性想法」時，對我個人的心情及健康有甚麼負面影響？ 總結及帶出訊息： 當「操控型攻擊者」組員出現非理性想法時，便不以為然合理化地做出欺凌行為，並因此帶來個人、學校及社會各方面的負面影響；透過這練習令組員反思非理性想法所引致的嚴重後果，藉以提升組員拆解舊想法的動機 讚賞能完成家課或主動分享的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	後備家課、星星貼紙

活動	「喜羊羊與灰太狼之昏睡果」
時間	20分鐘
目的	「操控型攻擊者」常低估負面行為的後果，透過影片內容，讓組員初步掌握以負面方法獲得「著數」，可能帶來嚴重的後果
程序	<ol style="list-style-type: none"> 介紹影片，提醒組員留意片中主角的行為及後果 播放影片—「喜羊羊與灰太狼之昏睡果」 影片內容： 主角灰太狼為了得到羊肉以果腹，分別用了傷害及欺負喜羊羊與其他同伴的方法以取得食物，結果灰太狼得不償失，既得不到羊肉當食物，還被自己的方法所傷。 討論重點： <ul style="list-style-type: none"> 片中主角想要甚麼「著數」？ 如果片中主角已知道行動帶來的負面後果，會否影響他的行為？ 片中主角可否透過其他方法得到同樣的「著數」？ 作出總結及帶出重點： 「操控型攻擊者」會不以為然地把欺凌行為合理化，因此，在討論時會強調灰太狼的天性就是要找羊肉當食物，認為灰太狼這樣做是正常不過的事；工作人員需協助組員反思自己的違規行為會引致的嚴重後果，並讓組員明白到以正面途徑達到目的，可得到社會大眾的支持及認同，從而鼓勵組員作出改變 讚賞投入參與活動的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	電腦、影片「喜羊羊與灰太狼之昏睡果」、星星貼紙

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

活動	陳大文的結局
時間	35分鐘
目的	讓組員代入不同角色去評估校園發生的欺凌事件，拉闊他們對欺凌行為的看法 讓組員明白在現實中欺凌行為的負面後果，提升組員減少欺凌行為的動機
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹活動，鼓勵組員投入角色，並強調組員只是代表角色發言，不代表自己的立場 活動程序： 形式像一個學校會議，處理一件學生欺凌事件。組員扮演不同的角色（例如：老師、社工、家長等），並需因應其角色的指示發表意見 2. 派發有關「校園大事件」個案資料，並簡介事發經過，安排組員擔任有關的角色(工作人員可根據之前節數對組員的了解，分配合適的角色給相應的組員)，並派發「角色名牌」及「角色提示」工作紙 3. 重新安排座位，使現場看似進行學校會議，以增加活動的氣氛，令組員容易投入角色及活動 4. 邀請組員按「抽籤」次序發言，若前一位發言者想聽取某角色的意見，便可指定誰是下一位發言者 5. 運用其他角色(除參與欺凌事件的同學外) 駁斥組員提及的非理性想法 6. 總結及帶出訊息： 透過組員從活動中以不同角度評估欺凌事件帶來的負面影響及工作人員分享現實中欺凌者要承擔的後果，提升「操控型攻擊者」減少作出欺凌行為的動機 7. 讚賞投入參與活動的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	「校園大事件」個案(物資5.1)、「角色名牌」(物資5.2)、「角色提示」工作紙(堂課)

活動	總結及家課講解 — 「陳大文的新一頁」
時間	15分鐘
目的	培養組員完成家課的習慣 鼓勵組員嘗試從多角度去評估負面行為的後果，踏出改變的第一步(減少負面/欺凌行為)
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結組員表現，讚賞組員於本節中正面的表現 2. 講解家課—「陳大文的新一頁」：讓組員代入不同角色，以多角度分析欺凌行為帶來的負面影響，並為陳大文提供建議，避免日後犯下嚴重後果 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「最佳表現獎」及「最佳進步獎」給投入小組活動及努力改變的組員
物資	「陳大文的新一頁」家課紙、禮物

第五節小組物資5.1

「校園大事件」個案



事發當天，陳大文在小息時主動邀請小明於洗手間玩包剪揀，輸了要被對方打一巴，如是玩了幾個回合，小明都輸了，吃了幾巴掌。其後，陳大文更邀請其好友小輝一起參與，小強則在旁邊歡呼起哄，並負責站在門口附近把風。小明連環被陳大文及小輝二人掌摑了數巴掌。



小明非常驚慌，請求他們不再繼續玩包剪揀。陳大文開出條件，就是把錢包的金錢全數交出。最後，小明把30元給了他們，才得以離開洗手間。



此時，老師經過洗手間，看見四名同學一同走出洗手間。老師看見陳大文等同學若無其事，唯小明神情古怪，故上前查問並揭發此事。



第五節小組物資5.2

角色名牌



由組員扮演以下角色

陳大文

小明媽媽

陳大文家人

校長

訓導主任

班主任

第五節小組堂課

角色提示

陳大文

(口才出眾，為自己做的行為作辯護)

你有什麼非理性想法，令你認為自己的行為是對呢？



小明媽媽

(講出孩子被欺負的感受)

作為受害者的媽媽，你有什麼想法和感受？



陳大文家人

(關心孩子，分享知悉事件後的感受)

當知道孩子在學校傷害了其他同學，會有甚麼想法和感受？



班主任

(重視事件對學生的影響)

這件事對陳大文及小明有甚麼負面影響？



校長

(讓學生承擔事件帶來的後果)

你認為陳大文要如何承擔後果，才是公平和合理？



訓導主任

(重視證據，以證明學生行為的對錯)

你以甚麼客觀證據證明學生的行為是不合理、不合法？



第五節小組家課

陳大文的新一頁

如果時光可以倒流，陳大文有機會可以回到「校園大事件」發生前，並重新考慮他的行動……



你身為他的好朋友，你有甚麼建議給他？



你身為他的班主任，你有甚麼建議給他？

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

節數：第六節

主題：認識「合情合理合法」新想法

- 目標：
1. 拆解組員的非理性想法
 2. 學習「合情合理合法」的新想法，了解新想法帶來的不同行為及情緒反應

活動	家課分享 – 「陳大文的新一頁」
時間	15分鐘
目的	操控型攻擊者常低估負面行為的嚴重性，透過他人就其欺凌行為的看法，鼓勵組員嘗試從多角度去看同一件事情，了解欺凌行為的後果，拉闊組員的思考領域
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 邀請組員分享家課 – 「陳大文的新一頁」 分享重點：<ul style="list-style-type: none">• 身為陳大文的班主任，你有甚麼建議給他？• 身為陳大文的好朋友，你有甚麼建議給他？• 當陳大文聽到班主任及好朋友的建議，他的行為會否不同？2. 總結及帶出訊息： 鼓勵組員做事前應先從多角度去看同一件事情，考慮事情的後果，避免欺凌行為及其帶來的負面影響3. 讚賞能完成家課或主動分享的組員，並給予星星貼紙鼓勵組員
物資	後備家課、星星貼紙

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

小組活動

(詳情請參閱教學光碟，小學學生小組 — 2.3 小組中後期)

活動	認識「合情、合理、合法」新想法
時間	20分鐘
目的	透過簡單及顯淺易明的概念，讓組員了解「合情、合理、合法」新想法 拆解操控型攻擊者常有的非理性想法
程序	<ol style="list-style-type: none"> 介紹分別「合情」、「合理」及「合法」的代表人物，邀請組員討論代表人物的特質 代表人物的特質例子： 「合情」(天使)：有愛心，顧及他人感受 「合理」(警察)：正直，客觀，處事講求證據 「合法」(法官)：追求公義，讓破壞法紀的人承擔責任 講解「合情、合理、合法」解釋卡 操控型攻擊者常有的「非理性想法」人物作例子，與組員一起討論其想法是否符合「合情、合理、合法」準則 「操控型攻擊者」常有的「非理性想法」例子： <ul style="list-style-type: none"> 每個人都應該有足夠的實力才算有價值 我一定要控制身邊既事物跟我想的一樣 總結及帶出重點： 欣賞組員運用「合情、合理、合法」概念以拆解非理性想法，並鼓勵組員嘗試在日常生活中多應用此概念，減少擁有非理性想法帶來的負面影響 讚賞投入活動的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	「合情、合理、合法」解釋卡(物資6.1)、星星貼紙

活動	小明的告白
時間	30分鐘
目的	拆解組員的非理性想法 讓組員嘗試運用「合情、合理、合法」新想法
程序	<ol style="list-style-type: none"> 派發及講解「小明的告白」工作紙：小明是學校小霸王，告白內容講及他的非理性想法及欺凌同學的行為 邀請組員分享小明的想法與其想法相異之處，並討論想法帶來的負面行為及情緒 將組員分成三組，分別討論小明的告白中「不合情」、「不合理」及「不合法」之地方 邀請各組分享，其他組員及後可作補充或提問 總結及帶出訊息： 欣賞組員嘗試運用「合情、合理、合法」概念，鼓勵組員反思自己的非理性想法及行為是否與小明的有相同之處，並檢視自己的負面行為是否出現「不合情」、「不合理」及「不合法」的地方，提升組員改變的動機 讚賞投入參與活動的組員，並給予小禮物以示鼓勵
物資	「小明的告白」工作紙(物資6.2)、「不合情、不合理、不合法」記錄表(堂課一)、小禮物

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

活動	「新想法、新行為、新感受」
時間	20分鐘
目的	建構「合情、合理、合法」的新想法、行為及情緒反應
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於白板上張貼理性想法的代表人物，各組員根據「合情、合理、合法」原則，揀選與原本非理性想法持相反想法的理性想法人物 2. 派發「新想法、新行為、新感受」工作紙給組員填寫，鼓勵組員將舊有的非理性想法轉換成新的理性想法 3. 協助組員反思及與組員一同討論當擁合理性想法時所帶來的新情緒和行為，並討論這些情緒和行為所帶出的正面影響(例如：如何影響自己的心情；與他人相處；與家人的關係等) 4. 總結及帶出訊息： 此活動讓組員了解到擁合理性想法時所帶來的新情緒、行為及正面影響，增強他們建構及運用新想法的動機，並鼓勵組員於日常生活中可嘗試運用理性新想法，以正面行為來得到他人的支持及認同 5. 讚賞投入活動的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	理性想法人物卡(物資6.3)、「新想法、新行為、新感受」工作紙(堂課二)、星星貼紙

活動	總結及講解家課「我的新嘗試」
時間	10分鐘
目的	透過於日常生活中實踐「合情、合理、合法」新想法，讓「操控型攻擊者」組員帶來正面的新行為及情緒反應，強化他們作出改變的信心，減少欺凌行為
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結小組內容及讚賞各組員正面的表現 2. 派發家課「我的新嘗試」及理性想法人物卡 3. 講解家課： 組員需於家課紙上記錄此星期於校園生活運用理性想法的經驗，及新想法帶來的行為和情緒改變 4. 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 5. 致送「最佳表現獎」及「最佳進步獎」給投入小組活動及努力改變的組員
物資	理性想法人物卡(物資6.3)、「我的新嘗試」家課紙、禮物

第六節小組物資6.1

「合情、合理、合法」解釋卡



合法：「想法」和「行為」要合乎規則，顧及後果



合理：「想法」和「行為」要有客觀證據證明，合乎法律及受到社會大眾接受



合情：「想法」和「行為」要關心到身邊的人的感受

小明的告白

你好！我係小明，同你講一個秘密，你最好就幫我保密喇。老實講，我好想成功，要「威」俾其他人睇。如果我唔夠叻、唔夠醒目，就係一個廢人，無鬼用！所以我要成為5 A班既霸王！

我有一個計畫進行緊，不如你俾少少意見我！首先，我決定左係班入面，搵個最細粒既同學出黎，整蠱佢一餐，仲要其他同學唔好睬佢、唔好同佢玩。你知啦，能力弱小既人，係呢個世界上係無咩存在價值。

之後，我仲諗住約埋其他學校既「勁」人，同佢地一齊去蝦蝦霸霸。最重要既係我地會一齊去偷野，我地個個咁醒目，無人會捉到我地，仲不知幾刺激呀！

做最「威」果個，就只可以咁做。我呢個計畫，係咪諗得好好呢？你又有咩意見？



第六節小組堂課一

「不合情、不合理、不合法」 記錄表

不合情
(想法及行為沒有重視自己
關心的人的感受)

不合理
(想法和行為沒有客觀證據
證明，不合乎法律及
社會大眾不接受)

不合法
(想法和行為不合乎規則，
沒有顧及後果)

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

第六節小組物資6.3

「理性想法」人物卡

<p>我要學會自己處理事情，對自己的決定負責，視乎情況參考別人的意見。</p>	<p>當事情不如自己所想，我可以努力改善。當不能改變，也可以接受現實。</p>	<p>世事多變亦充滿可能性，體驗過人生的甜酸苦辣，使我的人生更精彩。</p>	<p>有危才有機，勇敢面對，反而會創出新天地。</p>
(卡通人物B1)	(卡通人物B2)	(卡通人物B3)	(卡通人物B4)
<p>我可以用合情合理合法的方法去證明自己的能力，並欣賞自己的努力。</p>	<p>認真投入會令我在過程中得到滿足感。</p>	<p>逃避困難只會增加困擾。主動迎接挑戰及解決問題才有開心的生活。</p>	<p>我可以控制同改變自己的想法、感受和行為！</p>
(卡通人物B5)	(卡通人物B6)	(卡通人物B7)	(卡通人物B8)
<p>我可以嘗試控制自己的情緒，用合情合理合法的方式表達感受。</p>	<p>我認同以合情合理合法的方式去懲罰做壞事的人。</p>	<p>我可以愛自己，選擇自己喜愛的生活。</p>	<p>我可以從過去的經驗學習，但過去不一定決定了未來。</p>
(卡通人物B9)	(卡通人物B10)	(卡通人物B11)	(卡通人物B12)

第六節小組堂課二

「新想法、新行為、新感受」 工作紙



我是「非理性想法」怪物！

你怎麼可以打敗我呢？



運用「合情、合理、合法」新想法：

新想法代表人物

運用新想法對我的情緒有甚麼好處？

我的行為有甚麼改變呢？

與同學相處，與家人關係方面有甚麼正面的改變？



第六節小組家課

「我的新嘗試」家課紙

記錄這星期於校園生活運用理性想法的經驗，及新想法帶來的行為和情緒改變。

A) 事件 ◆

B) 新想法 ♠

✓合情 ✓合理 ✓合法

C) 新行為 ♣

C) 新感受 ♥

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

節數：第七節

主題：同理心學習

- 目標：1. 組員學習從別人的角度了解他人的感受
2. 增加組員親社會的行為(Pro-social Behavior)

活動	家課分享 — 「我的新嘗試」
時間	15分鐘
目的	鞏固組員「合情、合理、合法」新想法之運用，及理性想法帶來的正面影響 協助組員檢討運用新想法的困難並作出鼓勵，避免組員輕易放棄實行新想法
程序	<ol style="list-style-type: none"> 邀請組員分享家課 — 「我的新嘗試」 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> 實行合情合理合法新想法帶來正面經驗，行為及情緒改變 實行合情合理合法新想法時遇到的困難 總結及帶出訊息： 欣賞組員嘗試於日常生活中實行「合情、合理、合法」新想法，從而協助組員鞏固正面經驗，並與組員一同檢討運用新想法的困難，並重申作出改變時遇到挑戰是正常的情況，及與組員討論如何再次嘗試實行新想法，避免組員因此故態復萌或放棄實行新想法 讚賞完成家課或主動分享的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	後備家課、星星貼紙

活動	「情緒猜一猜」
時間	20分鐘
目的	因操控型攻擊者缺乏情感，因此，透過互動活動帶起氣氛，並以觀察其他組員的面部表情、情緒及肢體動作，刺激組員對情緒的反應
程序	<ol style="list-style-type: none"> 將組員分成兩組，每組輪流演繹情緒，另一組則負責猜出正確答案 提醒組員在演繹情緒的過程中，可透過面部表情及肢體動作作為表達方式，但不可說話 派發小禮物給猜出較多正確答案的一組 邀請組員作出分享 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> 組員留意到甚麼提示(面部表情/肢體動作)，所以猜出該情緒？ 在學校生活中，甚麼情緒最常出現？在哪種情況下會出現該種情緒？ 總結及帶出訊息： 於日常生活中，組員處事及與人相處時，可能忽略留意別人的感受，透過這次活動，鼓勵組員可透過觀察面部表情、情緒及肢體動作，了解別人的感受；並介紹「同理心」的概念：代入別人角度看事情並顧及別人的感受
物資	情緒卡(物資7.1)、小禮物

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

活動	「如果我是…」
時間	40分鐘
目的	協助組員代入受害者的角度，了解他們的想法及感受，訓練同理心 讓操控型攻擊者了解到他們重視的人得知其欺凌行為時的負面感受，強化他們減少負面行為的決心
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 把組員分為兩組，讓缺乏同理心及情感的「操控型攻擊者」組員想像他們是欺凌事件中的受害者會有甚麼想法和情緒(可透過其面部表情及肢體動作想像)，用「如果我是…」堂課紙記下，並分組匯報 2. 播放受害者的自白，影片內容講及一高中學生華仔分享他於初中被其他學生欺凌時的感受及想法 內容重點： <ul style="list-style-type: none"> - 覺得學校是一個地獄；有很多妖怪傷害人 - 整天感到擔心害怕，不知道甚麼時候會再被欺凌 - 認為逃避是保護自己的方法，因此，在課堂完結後會避至隱蔽地方 3. 與組員檢視寫下的答案，並邀請組員分享 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> • 哪些受害者自白的內容，是他們之前沒有想過的？ • 當他們知道受害者的感受時，想法及行為會否改變？ 4. 協助組員想像：如果他們是欺凌事件中關心攻擊者的人(如：攻擊者的父母、老師或朋友)，得知攻擊者有欺凌行為會有甚麼想法和感受 5. 讓組員先作小組討論，再用堂課紙記下，最後作分組匯報 6. 播放攻擊者老師的分享，談及知悉攻擊者進行違規行為時的想法及感受 內容重點： <ul style="list-style-type: none"> - 覺得攻擊者之違規行為令其感到懊惱 - 認為違規行為不可接受，但相信攻擊者可以有正面改變 7. 與組員檢視寫下的答案，並邀請組員分享 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> • 哪些關心攻擊者的人分享的內容是他們之前沒有想過 • 當他們知道關心攻擊者的人的感受時，想法及行為會否改變 8. 總結及帶出訊息： 欣賞組員於活動中嘗試運用「同理心」，用以加強「操控型攻擊者」組員於日常生活作實際應用之決心；並鼓勵他們計畫行為以達到目標時，需先考慮他人的感受，從而選擇以正面途徑得到社會的認同及支持，避免違規行為所帶來的負面影響(如：令其重視的人感到失望)讚賞投入活動的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	有關片段、「如果我是…」工作紙(堂課)、星星貼紙

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

活動	家課講解 — 「同理心訓練」
時間	15分鐘
目的	透過觀察不同對象的情緒變化，訓練組員之同理心，改變舊有的攻擊行為
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 總結本節內容及讚賞組員於小組的正面表現2. 派發及講解家課 — 「同理心訓練」 家課內容： 邀請組員觀察其關心的人(例如：家長/好朋友)及受欺凌同學的情緒變化，從容易著手的對象作嘗試，訓練組員建立同理心，改變舊有的攻擊行為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「最佳表現獎」及「最佳進步獎」給投入小組活動及努力改變的組員
物資	「同理心訓練」家課紙、禮物

第七節小組物資7.1

情緒卡



第七節小組堂課

如果我是...

受害者

我會有甚麼想法？

- 1.
- 2.
- 3.

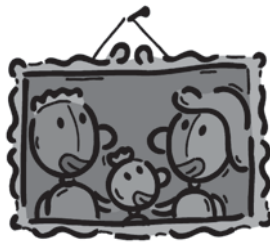


我會有甚麼感受？

- 1.
- 2.
- 3.

關心攻擊者的人 (例如:家長)

我會有甚麼想法？



我會有甚麼感受？

我會有甚麼想法？

我會有甚麼感受？

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

第七節小組家課

同理心訓練

請選擇兩個不同的人，在今個星期內，觀察及記錄他們的感受。

	一個你關心的人：☺ _____	一個班上常被欺負的同學：☹ _____
日期	感受：	感受：
例子	擔心，因為忘記帶家課，怕被老師責罰	害怕，因為常被其他同學捉弄

當你留意到他們的感受後，你跟他們的相處會有甚麼不同呢？

你關心的人☺：

在班上常被欺負的同學☹：

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

節數：第八節

主題：拉闊領袖畢業禮

- 目標：
1. 預防組員舊有的非理性想法日後重現
 2. 強化組員對合情合理合法新想法及「同理心」之運用
 3. 鞏固組員的成功經驗，加強持續改善的信心

小組活動

(詳情請參閱教學光碟，小學學生小組 — 2.4 小組後期)

活動	家課講解 — 「同理心訓練」
時間	15分鐘
目的	因「操控型攻擊者」缺乏情感，因此，透過訓練組員對其重視的人及面對欺凌之受害者的觀察，強化組員「同理心」的運用，減少欺凌行為
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請組員分享家課 — 「同理心訓練」 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> - 你的觀察對象於這星期有甚麼情緒變化？是甚麼事件令他/她有這種情緒出現？ - 當留意到觀察對象的感受後，你與他/她相處上有甚麼改變？ 2. 總結及帶出訊息： 由於「操控型攻擊者」向來是缺乏情感，因此，透過觀察重視他的人，以鞏固組員「同理心」的運用及建立正面經驗，並多考慮被欺凌受害者的感受，從而讓組員反思違規行為為他人所帶來的負面影響，減少欺凌行為的出現 3. 讚賞能完成家課或主動分享的組員，並給星星貼紙以示鼓勵
物資	後備家課、星星貼紙

活動	拉闊提醒你
時間	20分鐘
目的	預防組員舊有的非理性想法於日後重現(Relapse Prevention) 強化及鞏固組員運用合情合理合法概念以拆解負面想法
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以快問快答的獎勵形式，與組員一起重溫在小組中學習過的知識，裝備組員於日後可能再出現非理性想法時的應付方法(如：合情、合理、合法概念)，以避免組員於面對挑戰時故態復萌 2. 介紹及派發「拉闊提醒卡」，鼓勵組員把提醒卡放於當眼的位置，如筆盒、手冊、錢包等，方便組員日後重現非理性想法及以欺凌行為獲得著數的念頭時，用以提醒自己以「合情、合理、合法」概念拆解負面想法 3. 派發小禮物予積極回答的組員，並作出總結： 欣賞組員於小組內願意嘗試不同的活動，重申日後再次出現非理性想法的情況，是平常不過的事，並鼓勵組員可多提醒自己運用小組學習的知識，以助拆解負面想法，又可以小組成功經驗作範例，信任自己有能力作出改變，避免違規行為
物資	拉闊提醒卡(物資8.1)、小禮物

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

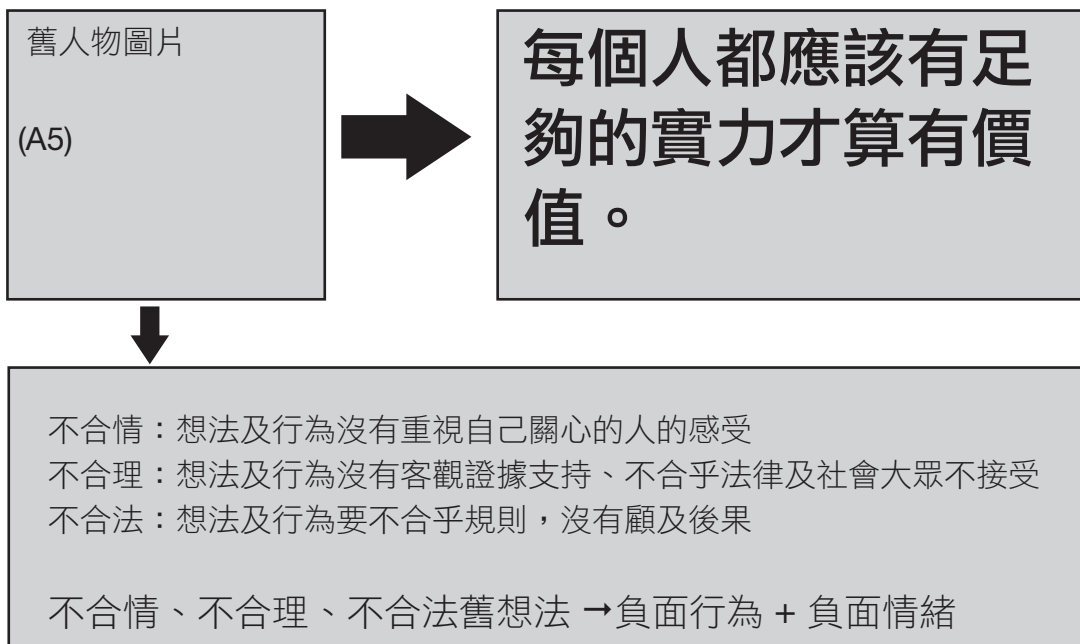
活動	我的轉變
時間	40分鐘
目的	協助組員檢視自己的進步，鞏固於小組內的正面經驗 提升組員自我欣賞及自我肯定的能力，建立正面思考，並學懂欣賞及鼓勵他人
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請組員在「我的轉變」工作紙上填寫個人於小組後想法、行為及情緒上的正面改變 2. 派發組員於第一節小組填寫的「我的期望」工作紙，讓組員檢視及分享自己達到的期望及正面轉變 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> • 你觀察到自己於小組內有哪些想法、行為及情緒上的轉變？ • 你完成了哪些於第一節小組時所填寫的期望？ • 哪些轉變是你於第一節小組時沒預料到的？ • 你認為自己有甚麼優點值得欣賞？ • 你對未來的期望及目標是甚麼？ 3. 預備領袖抽籤卡，讓工作人員及組員抽籤 4. 邀請抽中「領袖」卡的組員先作分享，揀選2位組員並讚賞他們值得欣賞之地方；其後再請其他組員揀選1位組員表達欣賞 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> • 對方在小組中的良好表現 • 對方的優點 • 最欣賞對方的地方 • 對方在小組中進步的表現 5. 總結及帶出訊息： 從小組中觀察到「操控型攻擊者」組員性格聰明及具領導潛能，因此，希望透過活動提升組員自我欣賞及自我肯定的能力，並嘗試欣賞及鼓勵他人，將才能發揮於正途方面，以減少違規行為
物資	「我的轉變」工作紙(堂課)、「我的期望」工作紙、領袖抽籤卡(物資8.2)

活動	總結及嘉許
時間	15分鐘
目的	總結八節小組內容，強化組員實踐合情合理合法新想法之決心 加強組員自我能力的認同，鼓勵組員將才能發揮於正途方面，鞏固「操控型攻擊者」成為領袖的信心
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結八節小組的學習並派發領袖成績表 2. 讚賞組員於小組的進步，帶出小組訊息： 每個人都是有能力為自己作出改變，鼓勵組員日後繼續運用小組知識，避免重現非理性理法，並將其才能發揮於正途方面，減少欺凌及違規行為，成為一個真正的領袖 3. 頒發大獎予「獎勵表」上獲得最多貼紙的組員；其他表現良好的組員，亦得到其他禮物以作鼓勵
物資	領袖成績表(物資8.3)、禮物

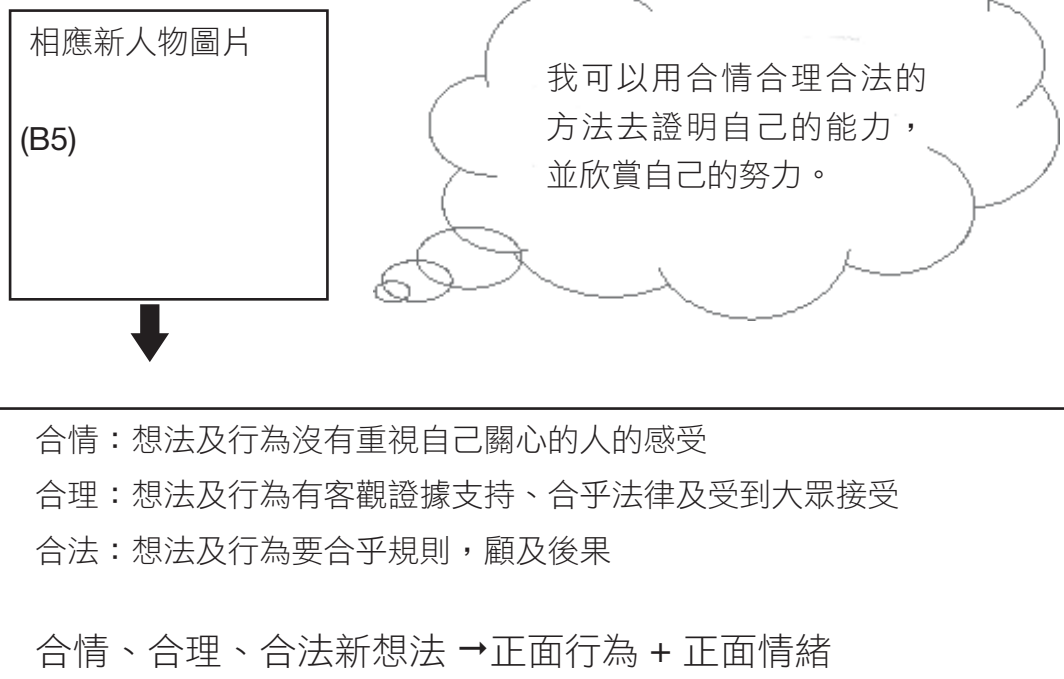
第八節小組物資8.1

拉闊提醒卡(範例)

正面



背面



第八節小組堂課

「我的轉變」工作紙

八節小組後，我的轉變：

想法方面：

情緒方面：

行為方面：



第八節小組物資8.2

領袖抽籤卡(抽籤之用)

領袖	領袖	領袖

第八節小組物資8.3

領袖成績表

領袖姓名：_____

評分項目：

以五粒☆為最高

1. 投入分享

★ ★ ★ ★ ★

2. 尊重他人

★ ★ ★ ★ ★

3. 用心完成小組家課

★ ★ ★ ★ ★

4. 願意改變

★ ★ ★ ★ ★

5. 運用「合情、合理、合法」的想法

★ ★ ★ ★ ★

6. 實踐「合情、合理、合法」的行為

★ ★ ★ ★ ★

7. 能代入別人的角度及感受

★ ★ ★ ★ ★

評語：

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

(II) 個案研究

1. 個案背景

每位學生在進入小組前，均被邀請填寫問卷及接受訪談。問卷所收集的數據及訪談所得的資料除包括學生的家庭背景外，還有其在認知、行為及情緒上的特質。當工作人員參照這些資料時，便可對小組組員有一定的認識。除了跟學生面談外，在家長面談的過程中，能取得家長管教子女的價值觀、管教方式、親子關係及溝通模式等相關資料。這些數據及訪談內容，有助工作人員於小組帶領的過程中，跟小組組員建立互信的關係，並有效地作出針對性的治療。

以下是阿倫(化名)在問卷調查中收集到的數據，並在訪談過程中所取得的資料：

a) 問卷調查

行為方面：

量表	攻擊行為指數(總分：46)	
	操控型攻擊(總分：24)	反應型攻擊(總分：22)
分數	17	11

根據反應型和操控型攻擊問卷(RPQ)，阿倫的整體「攻擊行為」分數為28分，遠高於臨床指標的18分。另外，阿倫於「操控型攻擊」分數為17分，而「反應型攻擊」分數為11分。以本計畫的篩選準則，界定一名學生屬於「操控型攻擊者」的分數為5分或以上；而「反映型攻擊者」的分數為8分或以上。由於阿倫的「操控型攻擊」分數遠高於他的「反應型攻擊」分數，這反映阿倫有嚴重的操控型攻擊行為傾向。

認知及情緒方面：

量表	同理心(總分：120)
分數	42

研究亦應用了「認知-情感-身體」同理心量表(Cognitive-Affective-Somatic Empathy Scale)來評估阿倫的同理心。根據本計畫於2010至2011年度研究結果顯示，全港學生於「認知-情感-身體」同理心量表的中位數為58分，而阿倫的分數僅得42分。這反映出阿倫在日常生活中不會有太大情緒起伏，亦缺乏同理心，難以代入別人的感受當中。

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

b) 學生訪談

在訪談中，阿倫會被問及一些在學校有可能發生的情境，當中包括欺凌或違規行為的情節。

工作人員邀請阿倫代入情境中，想像自己遇上這些情況的時候，會有怎麼的想法、行為及情緒。

以下是學生訪談的情境題目：

「你一直渴望擁有一部最新款的手提電話，但你卻沒有足夠的金錢購買。有一天，你在學校飯堂發現身旁的同學留下他的手電便走了，而那部手電正是你想擁有的那款型號。當時飯堂並沒有人會留意你的舉動。」

在訪談期間，阿倫認為若沒有人注意自己的舉動，他會拿走那部手提電話。他表示這麼容易就可以獲得這部最新款的手機，他是絕對不會錯過這個難得的機會的。另外，阿倫在訪談期間亦否定自己應該承擔責任。他認為整件事都因對方不小心而遺失財物，所以，他不問自取是「理所當然」的事情。另外，他即使知道對方會因此感到傷心，但他仍是會這樣做。同時，他已考慮到若事件被老師揭發時，他應如何應付。

c) 小結

在問卷調查中，阿倫的「操控型攻擊」分數遠高於「反應型攻擊」指數。在訪問過程中，工作人員觀察到阿倫所談及的，都是圍繞著個人的利益和好處(Instrumental Goal)。根據認知行為治療法的分析，阿倫在思考過程中，出現了不同程度的「非理性思想」。另一方面，工作人員觀察到阿倫低估了攻擊或違規行為所帶來的嚴重後果。他對別人欠缺同理心，沒有體諒對方的處境和感受。從以上的特點來看，工作人員將運用針對性的輔導策略，包括協助阿倫拆解他的非理性思想，讓阿倫能夠建立「合情合理合法」的新思維，從而減少他的攻擊和違規行為。

2. 小組初期

a) 小組過程及個案闡述

於小組初期，工作人員透過活動工作紙，開始深入探討組員以往慣常的想法。工作紙的內容，主要提及他們「最感到自豪的事」、「最想要的著數」及「最崇拜的人」等。從他們所提供的答案中，反映出「操控型攻擊者」著重的都是利益和好處(Instrumental Goal)。他們想獲得的著數，包括有新款遊戲機、線上遊戲「點數卡」、甚至是金錢等。

活動中，阿倫頗為投入參與，他最想要的「著數」是「點數卡」。當工作人員追問他會以什麼方法獲得時，他說：「首先，我會選擇一間不是在我家附近的便利店，因為就算偷竊的過程被閉路電視錄影下來，對方也難以追查。我會趁店員分心時，拿去那些「點數卡」。當然，我會慢慢地離開，以免引起懷疑。若不幸地遭店員上前查問，我會向他解釋只是一時大意，忘記付錢而已。」

阿倫在小組的過程中，向工作人員和其他組員顯露他對違規行為的看法時，如偷竊行為等。他表現出冷靜和自信，表情相當輕鬆。因為他認為自己有足夠的實力去偷東西，而且絕不會被人發現。他甚至分享自己「從未失手」的經歷。雖然有另一名組員指出自己的家人曾因偷竊被留下案底，但阿倫對此不以為然。

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

b) 工作人員分析

事件中，工作人員觀察到阿倫在做出違規行為前，會先細心的觀察，然後作出周密的部署。根據社會訊息處理理論分析(Crick & Dodge, 1996; Dodge & Coie, 1987; Pettit, Polaha, & Mize, 2001)，操控型攻擊者在社會訊息處理過程的最後三個步驟，常會出現偏差。在第三個步驟中，他們先了解自己有可能得到的利益，再計算行動可能付出的代價，最後作出決定。阿倫在小組的分享中，反映出他在社會訊息處理過程的第三個步驟出現了扭曲。

在社會訊息處理理論中的首兩個步驟：「對外界訊息進行辨識編碼」和「對訊息表徵進行理解和詮釋」中，阿倫都作出多角度的觀察，包括地點、環境和對象等。而且，他亦能客觀地分析當時的境況及評估行動的可能性。阿倫希望偷取一些網絡遊戲「點數卡」，為了減低風險，他會選擇一間不是在他家附近的便利店。

在第三個步驟中，操控型攻擊者會先評估自己有可能得到的利益，並計算行動可能付出的代價，這才作出決定。而在這種利益計算過程中，他們的傾向只包括個人的利益，而忽略其他人在物質或精神上所受到的傷害。在小組分享中，阿倫完全沒有提及他的違規行為會如何令對方蒙受損失。相反，他表現輕鬆冷靜，並對計畫充滿信心。他深信他是這次行動中的「絕對勝利者」。

在訊息處理的第四個步驟中，操控型攻擊者從過去的成功經驗中，認定攻擊性的行為更能體現信心和展示自己的實力，同時，是最能夠達到目的的手段。雖然，阿倫這次計畫的行動並未帶有攻擊性，但同樣是違規行為。阿倫理智地思考各種違規行為的方式及計算風險，甚至考慮到若行動失敗的應變方案，如裝傻等，以減低自己承受後果的風險。

以下是阿倫的認知處理過程：

認知處理過程	操控型攻擊者－認知處理過程 例子：「阿倫」
(1) 對外界訊息進行辨識編碼：從多角度觀察地點、環境和對象	阿倫選擇一間不是在他家附近的便利店
(2) 理解和詮釋：客觀地分析當時的境況及評估行動的可能性	由於這間便利店，並不是位於阿倫的居住的地區。這有助減低他事後被追查到的機會
(3) 搜尋及組織應有的反應：冷靜、深思熟慮和審慎的情緒反應	心情平靜，對自己作出的違規行為沒有太大的情緒反應。相反，他對自己的行為充滿信心
(4) 抉擇所要採取的對策：理智地思想各種攻擊或違規行為的方式及計算風險	阿倫考慮到若行動失敗的應變方案，如裝傻等，以減低自己承受後果的風險
(5) 執行行動及實踐行為：決定所使用的攻擊或違規行為方式，以最低風險並奏效的途徑，以得到利益和好處	趁職員分心不注意時，迅速偷走「點數卡」，並慢慢離開便利店，以免引起懷疑

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

c) 小結

從阿倫的分享中，反映出操控型攻擊者的特性。阿倫是有目的及預謀地透過攻擊行為去獲得物質利益、權力及各種好處。而阿倫低估事情的負面後果，這些亦是操控型攻擊者的特點。在情緒方面，阿倫的情緒沒有太大起伏，難於感受到內疚、自責等負面情緒，更難以站在別人的角度去體會別人的情感和想法。工作人員須與阿倫建立信任的關係，了解其想法。這將有助工作人員在往後的節數中，能夠準確地分析阿倫存有的非理性想法(Irrational Beliefs)，並協助他拆解，從而建立理性想法(Rational Beliefs)。

3. 小組中初期

a) 小組過程及個案闡述

於小組進行初期，工作人員協助組員學習反思他們行為所帶來的風險和影響。在活動「成效指數表」之中，組員會選擇自己認為最適合的方法，來得到想要的「著數」，並寫在「成效」指數表上。阿倫在這次活動中，想要的著數跟操控型攻擊者大致相同，著重的都是利益和好處(Instrumental Goal)。然而，阿倫認為得到「金錢」最好的方法，是透過「偷回來」。以下是阿倫於「成效指數表」填寫的內容：

姓名：阿倫著數：好多金錢	想過這方法的指數	使用過這方法的指數	成效指數
方法一：上班	☆☆	沒有	不知道
方法二：問媽媽拿	☆☆☆	☆☆☆☆	50分
方法三：偷回來	☆☆☆☆	☆☆☆	90分

從阿倫的「成效指數表」中，工作人員觀察到阿倫對「如何獲得金錢」的看法。阿倫認為「偷取金錢」是最有成效的方法，原因大致有兩個，包括：「他過往成功的經驗」及「他有著對違規行為的非理性想法」。

在活動分享中，阿倫承認他過往曾在學校偷別人的金錢。他表示：「那天我忘記帶錢回校，但又想買點零食吃。於是，我先找一名值得信任的同學，然後，我就向他提供偷錢的計畫，行動卻由那位同學負責。那次小息期間，我們偷了鄰班同學30元!」。對阿倫來說，偷竊是有效獲得金錢的方法。另外，阿倫表示在偷竊的過程中，一切都似乎在他掌握之中，的確很有成功感。他說：「如果你偷了別人的錢，又沒有被發現，這才代表你很有能力和有價值！」

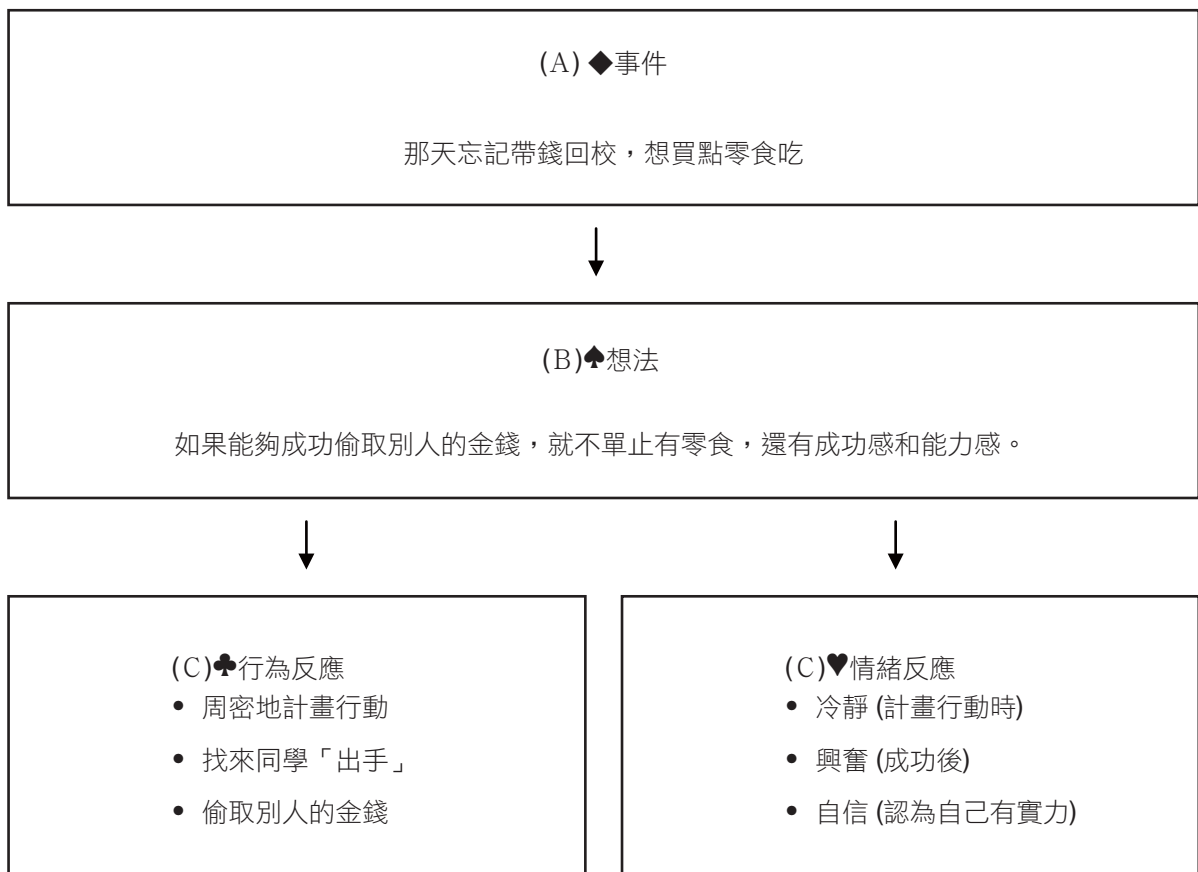
另外，工作人員在小組初期也會向組員講解「非理性思想」和其對行為和情緒的影響。工作人員觀察到阿倫非常認同「每個人都應該有足夠的實力，這才算是有意義」的非理性想法。阿倫表示他必須要夠「好打」，才可控制班內較軟弱的同學。阿倫甚至會欺負班內個子較小的同學，從而獲得快樂和滿足感，以證明自己的能力和價值。

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

b) 工作人員分析

操控型攻擊者對後果會傾向作正面的評價(Positive Evaluation of Consequence) (Poulin & Boivin, 2000)，忽略攻擊行為帶來的負面影響。活動中，工作人員觀察到阿倫對違規行為給予非常正面的評價，而且從沒提及他可能需要負上的責任，例如：記過、與家長會面及停學等。阿倫雖然多番表示他只是「旁觀」，罪行輕微。但是他完全忽略自己是「主腦」的身分，他才是需要負上最大責任的人。阿倫指出，他每一次的行動，背後都是經過深思熟慮計畫出來的，是絕對不會失手，更不會被人揭發。他亦不會像其他「失敗」的人般愚蠢，被人揭發之餘，更要面對處分。由此可見，阿倫大大低估了他的違規行為所帶來的嚴重後果。

工作人員了解阿倫的家庭背景後，得悉他並沒有經濟壓力。阿倫作出違規行為不只是為了取得物質上的滿足，他亦承認從偷竊行為中所換來的成功感和能力感，更能使他感到滿足。從阿倫的分享中，工作人員更有效地評估阿倫作出違規行為背後的「非理性想法」。以下便是阿倫在這件事件中的想法，行為及感受：



第四章 操控型攻擊者學生小組內容

c) 小結

在小組的中初期，工作人員評估阿倫負面行為背後的想法。阿倫與操控型攻擊者一樣，往往忽略負面行為的後果及存在「非理性想法」。工作人員將在往後的節數中，協助阿倫以多角度分析自己的「非理性想法」，讓他察覺當中帶來的負面影響。此外，工作人員也會協助阿倫建立「合情、合理、合法」的新想法，代替以往的「非理性想法」，從而改善他的行為偏差。

4. 小組中後期

a) 小組過程及個案闡述

於小組中後期，工作人員會協助組員拆解「非理性想法」。在拆解的過程中，工作人員主要運用「合情、合情、合法」的新思維模式；「合情」概念能鼓勵組員重視和關心別人的感受；「合理」概念能令組員運用客觀的角度去分析事情，想法要有證據支持及大眾接受；「合法」概念能令組員做事合乎規則，顧及後果。

工作人員觀察到阿倫是一個很聰明的年輕人，他對A-B-C的概念能輕易掌握。阿倫能夠清楚地分辨三者之不同及之間的關連。於是，在活動「小明的告白」中，工作人員鼓勵阿倫主動協助其他組員找出故事人物—小明的「不合情、不合情、不合法」的想法。在這次活動中，阿倫主動協助其他組員理解較難的概念，充分表現出其領袖的潛能。

以下是「小明的告白」工作紙內容：

「小明的告白」

你好！我係小明，同你講一個秘密，你最好就幫我保密喇。老實講，我好想成功，要「威」俾其他人睇。如果我唔夠叻、唔夠醒目，就係一個廢人，無鬼用！
所以我要成為5A班既霸王！

我有一個計畫進行緊，不如你俾少少意見我！首先，我決定左係班入面，搵個最細粒既同學出黎，整蠱佢一餐，仲要其他同學唔好睬佢、唔好同佢玩。你知啦，能力弱小既人，係呢個世界上係無咩存在價值既。

之後，我仲諗住約埋其他學校既「勁」人，同佢地一齊去蝦蝦霸霸。最重要既係我地會一齊去偷野，我地個個咁醒目，無人會捉到我地，仲不知幾刺激呀！

做最「威」果個，就只可以咁做。我呢個計畫，係咪諗得好好呢？你又有咩意見？

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

在活動分享中，阿倫能夠找到小明的想法是「不合情、不合情、不合法」。阿倫認為故事當中「最重要既係我地會一齊去偷野，我地個個咁醒目，無人會捉到我地，仲不知幾刺激呀！」的做法是「不合法」的，小明最終都會承擔後果。另外，阿倫認為「小明想搵個最細粒既同學出黎，整蠱佢一餐。」的想法是沒有體會對方的感受，是「不合情」的。最後，阿倫表示「唔夠叻、唔夠醒目，就係一個廢人」的說法是不合理的，因為每個人都可以有其他不同的優點。

阿倫還透露以往自己經常出現的「非理性想法」是「人的價值，必須是靠實力和成就去衡量。」。這個想法促成他希望透過不同的違規行為，來證明自己的價值。但是，當工作人員運用「合情、合理、合法」的新想法，來協助阿倫拆解舊想法時，阿倫便承認自己以往的違規行為確實「不合情、不合情、不合法」，特別是他從來沒有體會對方的感受。此外，阿倫表示他在這節小組，獲得很大的成功感和滿足感，主是他經過努力付出後，得到工作人員的稱許和其他組員的認同。最後，工作人員確定阿倫的付出，並鼓勵他繼續把這份積極態度表現出來。

b) 工作人員分析

從阿倫的分享中，工作人員觀察到阿倫已經了解自己的舊想法，會為他帶來極大程度的負面影響。同時，阿倫亦察覺自己除了擁有作出違規行為的天份外，自己內在也擁有其他潛能，更可以透過正面的方法展露人前。而且，他所學習到的新想法和新行為，沒有為自己帶來負面後果，還能提升他重視他人感受的同理心。之後，阿倫便開始運用「合情、合理、合法」的新思維模式於日常生活中。

c) 小結

在小組的中後期，工作人員觀察到阿倫能夠辨識出自己常有的「非理性想法」，以及該負面想法如何影響他的行為和情緒。阿倫是個十分聰明的組員，他在小組中經常表現出領袖的潛質，因此，工作人員持續鼓勵阿倫將他本身的才能，運用在正途上。由此可見，阿倫透過幫助其他組員而獲得了大家的欣賞和信任，阿倫得到的滿足感，遠比他作出違規行為時所得的為多。

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

5. 小組後期

a) 小組過程及個案闡述

於小組後期，工作人員主要增加操控型攻擊者對受害者的同理心。在活動「如果我是…」之中，工作運用真實的事例，播放出受害者親身說出在學校面對欺凌事件的感受片段，從而更正組員對受害者固有的不正確看法。

在活動中，阿倫能夠觀察到阿華為了逃避欺負他的同學，不惜躲藏在垃圾回收處內。阿倫開始了解受害者在欺凌中會有恐懼、無助及害怕的感受。

除了觀看真實片段外，阿倫還分享了他的親身經歷。他憶述某天放學時，他曾見到班中的同學，被人帶到公園欺負。他向其他組員和工作人員表示，他以前曾覺得這樣是很有趣的，但現在開始懂得體諒對方的感受，他開始認識到這樣的行為是非常不恰當的，而且更是損人不利己。

工作人員觀察到阿倫已經漸漸懂得別人的感受，於是繼續引導阿倫作出更深入的思考。工作人員追問阿倫：「假如你遇到阿華同樣的遭遇，你會有什麼感受？」阿倫低下頭，雙眼望著地下說：「若果我是他，我會覺得好慘。返學被人玩，好驚返學。」工作人員進一步與阿倫探討阿華的個案：「阿倫，你說得對。阿華會感到自卑和無助。他亦懼怕返學，甚至想過輕生。」阿倫開始反思以往常欺凌像阿華的同學，漸漸感到內疚。然後，工作人員引導阿倫認真感受這份內疚的感覺，從而讓他將這份內疚感跟欺凌行為聯繫上。

最後，阿倫向工作人員表示，他嘗試找一些方法是既不用傷害人，也可以令自己感到快樂的。例如，他會主動約朋友打籃球，早會也會和同學一邊吃東西，一邊談天。工作人員和其他組員都認同阿倫的說法，並相信這會令同學之間相處更和諧。

b) 工作人員分析

操控型攻擊者對受害者缺乏同理心及可能存在誤解，從真實的事例及回憶自己以往的欺凌片段，了解受害者的感受及影響，衝擊組員對受害者固有的不正確看法及重建組員的同理心。阿倫這次透過同理心的訓練，從活動中，了解欺凌對受害者的感受和影響。而且，當組員懂得運用「合情合理合法」的新思維模式，他就不會作出一些具攻擊性的行為。最後，當組員了解受害者的角度，對受害者產生同理心，從而減少出現操控型的攻擊行為。

第四章 操控型攻擊者學生小組內容

c) 小結

在小組後期，工作人員已經協助組員擴闊思維，辨識和拆解自己常有的「非理性思想」。在小組最後階段，工作人員需要協助組員除了考慮自身利益外，也要懂得代入別人的處境，體諒對方的感受。透過短片分享，深入討論，以及工作人員的正面鼓勵，操控型攻擊者將完全建立「合情、合理、合法」的新思維模式，長遠地改善他們的偏差行為。

(III) 參加者心聲：

- 懂得以多角度去分析事情，找出自己的「非理性思想」如何影響自己的行為
- 不會再為尋找自己一時的快樂，而作出傷害對方的行為
- 建立了「合情、合理、合法」的新思維模式，作出更有意義的事
- 對待同一件事情，可以用不同的角度思考，亦懂得更客觀地去分析
- 做任何事之前，都會先考慮其後果的嚴重性
- 作為一個出色的領袖，要先顧及別人的感受
- 懂得代入別人的處境，了解大眾和別人的感受
- 思想變得更成熟，獲得老師和同學的讚賞
- 得到別人肯定的感覺，比以往經常傷害同學，更有滿足感

(IV) 工作人員心聲：

- 工作人員帶領「操控型攻擊者」小組時，需要深入聆聽組員背後的需要和想法。
- 工作人員應以「非批判性態度」看待組員，切勿傾向以責罵的形式去處理組員的行為。
- 工作人員應採取「恩威並重」的方式與組員溝通，除了堅持小組原則之外，亦容許組員有足夠的空間發表意見。
- 善用不同類型的獎勵方式，以促進組員更有動機投入小組。
- 多參考與小組相關的教育文獻，如發展心理學，以增加對組員的了解程度。
- 密切與組員的老師和家長溝通，更全面地評估和跟進組員的情況。

第五章： 家長小組內容



第五章 - 操控型攻擊者家長小組內容

(I) 小組內容

節數：第一節

主題：認識小組，了解我思

目標：1. 讓工作人員及組員之間互相認識

2. 共同訂立小組契約和規則

3. 協助組員認識子女的特點及「操控型攻擊者」的處事態度

4. 讓組員明白自己的價值觀及行為會影響子女的成長，並理解身教的重要性

活動	介紹小組，互相認識
時間	10分鐘
目的	讓組員明白參與小組的目的、內容及角色
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 派發名牌貼紙給予組員寫上稱呼，並請組員貼在衣服當眼處2. 工作人員及組員自我介紹3. 簡單介紹開設家長小組原因和小組目的，並肯定組員參與小組的重要性，及欣賞他們對子女的重視<ul style="list-style-type: none">• 開設家長小組原因<ul style="list-style-type: none">- 家長的管教及培育，對子女成長十分重要- 由於家長是子女的模範，所以，子女會透過觀察及與家長相處的過程中，學習及模仿父母的行為，因此，家長對子女自身性格及行為的建立，均有重要的影響力(Barry & Deming, 2008)- 家長將學到的知識及技巧灌輸給子女，比一些只提供學生訓練的效果更為顯著及持久(Bennett & Gibbons, 2000)• 小組目的<ul style="list-style-type: none">- 拉闊家長思想及規條- 提升家長管教子女的成效- 讓家長了解情緒管理及提升同理心- 加強親子關係，預防子女出現操控型攻擊行為
物資	名牌貼紙

第五章 家長小組內容

活動	給自己的信
時間	20分鐘
目的	協助組員訂立於小組的個人目標 讓組員分享對小組的期望
程序	<ol style="list-style-type: none"> 派發信紙及信封給組員，邀請組員寫「給自己的信」，信的內容主要寫上自己參與小組的目標，及對小組的期望 從活動引伸出小組守則及「保守秘密」等協議，並與組員討論怎樣達成所訂目標 小組守則例子： <ul style="list-style-type: none"> • 互相尊重 • 彼此合作 • 細心聆聽 • 樂於分享 • 積極投入 • 願意作自我反省 • 嘗試應用小組所學於日常生活中 收集組員的信，並提醒組員於小組最後一節回顧「給自己的信」的內容，並檢察期望的達成程度
物資	信紙、信封、膠紙

活動	我的壓力煲
時間	10分鐘
目的	鼓勵組員常留意自己於管教子女時的情緒狀態 讓工作人員掌握組員於小組前後的情緒變化及相關的管教事件
程序	<ol style="list-style-type: none"> 派發及講解「我的壓力煲」工作紙(物資1.1)及顏色筆 協助組員回想過去一星期管教子女時的壓力指數，並於工作紙上塗上相應的火力(0點代表最輕鬆，10點代表最大壓力)，也分享他們的壓力來源；工作人員可從分享中初步檢視他們所跌入的思想陷阱 邀請組員於平日生活多留意管教子女時的壓力指數，並於其後每節小組活動中一同填寫「我的壓力煲」工作紙，記錄及檢討組員的情緒狀態 總結及帶出重點： <p>由於操控型攻擊者家長於管教時會以威迫利誘方法，要求子女達到其目標，而家長的情緒變化則取決於子女的表現是否達到他們預期的目標；當彼此長期處於這種高壓的狀態，對個人身心及親子相處關係均有負面影響。透過此活動，鼓勵組員多留意自己的壓力狀態，避免管教子女時因壓力及負面情緒影響下，引起親子衝突</p>
物資	「我的壓力煲」工作紙(堂課一)

第五章 家長小組內容

活動	人有相似
時間	45分鐘
目的	協助組員察覺子女與操控型攻擊者相近的想法和行為特徵 檢視組員的管教模式 讓組員明白自己的價值觀及行為會影響子女的成長，及了解身教的重要性
程序	<p>第一部分</p> <ol style="list-style-type: none">1. 播放「小孩不笨2」片段1 片段內容：講述三位男孩，如何透過操控事件的發生及製造環境因素，引導片中的男主角相信自己快將成為父親2. 派發及講解「人有相似」工作紙(堂課二)，讓組員討論三位男孩的特徵，並剔出子女與三位男孩相似的地方 片段中三位主角的特徵：<ul style="list-style-type: none">• 性格：聰明/有計畫行事/自我中心/為個人利益• 想法：展示自己實力/恃強凌弱/玩弄別人得到快樂• 情緒：不顧他人感受/冷靜/理智• 行為：連群結黨玩弄同學3. 邀請組員分享其子女的特徵，及其特徵可能會導致的負面後果，並以生活事例作輔助，以了解組員的思想模式及管教方法 <p>第二部分</p> <ol style="list-style-type: none">1. 播放「小孩不笨2」片段2 片段內容：講述片中男主角的父親以威迫利誘的方法促使兒子溫習及做功課2. 邀請組員描述片段中家長的性格、想法、情緒及管教模式，並分享自己與片段中家長相似的地方(例如：想法和價值觀方面) 片段中家長特徵：<ul style="list-style-type: none">• 多數以交換條件控制子女• 喜歡以指令控制子女• 沒有理會子女的困難或感受• 以金錢衡量與子女相處的時間3. 總結及帶出重點： 「操控型攻擊者」家長會不惜任何方法令子女達到其目的，因此他們會忽略子女的感受，亦令子女學習其功利主義的價值觀，這些會對子女帶來負面的影響(可參考此活動的第一部份)。引導組員從子女的角度出發，多些了解子女的感受，並反思子女會從家長身上學到甚麼做人處世的態度及價值觀

第五章 家長小組內容

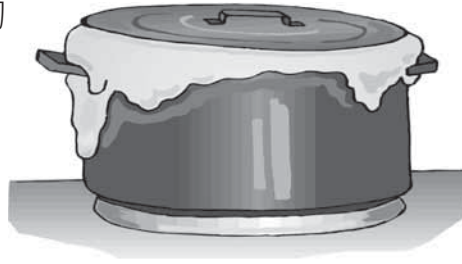
	<p>第三部分</p> <p>1. 播放「操控型攻擊者」家長管教子女的片段 片段內容：講述家長要求女兒在學校進行違規行為時要聰明點，不要為她帶來麻煩</p> <p>2. 引導組員討論片段中母女相似的思想、情緒及行為反應，帶出家長的思想及行為對子女所產生的負面影響</p> <p>片段中操控型攻擊者家長的特徵：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 性格：聰明/怕麻煩 • 想法：懂得利用灰色地便能逃避責任 • 行為：鼓勵子女逃避責任，建立錯誤價值觀 <p>片段中操控型攻擊者子女的特徵：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 性格：聰明/擅於爭辯 • 想法：犯事而沒有被發現就是聰明的表現 • 行為：以違規行為獲得利益 <p>3. 總結及帶出重點：</p> <p>「操控型攻擊者」家長的想法及行為會令子女建立錯誤的價值觀，並帶來負面的影響。工作人員需協助組員明白自己的價值觀及行為會如何影響子女的成長，並了解身教的重要性</p>
物資	「小孩不笨2」片段、「人有相似」工作紙(堂課二)、「操控型攻擊者家長」的片段

活動	家課及總結
時間	10分鐘
目的	鞏固本節內容 鼓勵組員觀察與子女相處時的行為反應
程序	<p>1. 總結小組內容，讓組員明白自己的價值觀及行為會影響子女的成長，並理解身教的重要性</p> <p>2. 派發及講解「我在家中的功能」家課紙給各組員 家課內容： 邀請組員觀察與子女相處時的行為反應，並挑選能代表自己特徵的家庭物品</p> <p>3. 邀請組員分享參與小組的感受及得著</p>
物資	「我在家中的功能」家課紙

第五章 家長小組內容

第一節小組堂課一

請回顧過去一星期內管教子女時你自己的
困擾，然後在壓力煲底下圈出平均
的壓力指數。



我的壓力煲

第一節	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 最輕鬆 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 最大壓力 </div>
第二節	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 最輕鬆 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 最大壓力 </div>
第三節	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 最輕鬆 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 最大壓力 </div>
第四節	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 最輕鬆 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 最大壓力 </div>
第五節	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 最輕鬆 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 最大壓力 </div>
第六節	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 最輕鬆 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 最大壓力 </div>
第七節	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 最輕鬆 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 最大壓力 </div>
第八節	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 最輕鬆 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 最大壓力 </div>

第一節小組堂課二

人有相似

於「小孩不笨」片段中，三位男孩的特徵 (包括: 想法、情緒和行為)	我的子女與他們相似的地方 (以✓表示)
想法: 「玩弄別人才可得到快樂」(例子)	
1.	
2.	
3.	
情緒: 興奮(例子)	
4.	
5.	
6.	
行為: 捉弄別人(例子)	
7.	
8.	
9.	

第一節小組家課

我在家中的功能



1) 圖中每種家庭物品也有不同的功能/特徵，請選擇一種可代表自己的家庭物品。



2) 在管教子女時，自己會變成哪一種家庭物品？



3) 在管教子女時，子女會認為家長變成哪一種家庭物品？



第五章 家長小組內容

節數：第二節

主題：我的管教模式

- 目標：
1. 協助組員了解自己慣常的管教模式
 2. 加深組員明白子女的行為表現與家長管教模式有著密切關係
 3. 鼓勵組員留意自己慣常的管教模式，及反思其管教模式對子女成長的影響
 4. 向組員講解認知行為理論(想法、感受、身體反應及行為的關係)

活動	家課分享
時間	15分鐘
目的	讓組員了解自己管教子女時的行為表現 協助組員反思其管教模式的成效
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 邀請組員填寫「我的壓力煲」工作紙，記錄及檢討組員這星期的情緒狀態，並分享管教子女時的壓力指數及來源2. 邀請組員分享家課 — 「我在家中的功能」 分享重點：<ul style="list-style-type: none">- 甚麼原因令你選擇這個家庭物品，用以代表平常/管教時的自己？- 這種家庭物品哪方面的特徵/功能與你的管教模式有相似的地方？- 你覺得子女會認同你的選擇嗎？你認為子女會揀選哪種家庭物品來形容你？3. 總結及帶出重點： 鼓勵組員透過活動多留意自己管教子女時的行為表現，並反思其管教模式的成效及檢討有哪些改善的地方
物資	「我的壓力煲」工作紙、後備家課

第五章 家長小組內容

活動	四種管教模式
時間	40分鐘
目的	<p>協助組員認識四種常見的管教模式</p> <p>引導了解自己慣常的管教模式，並反思不同的管教模式如何影響子女成長</p> <p>協助組員反思其管教模式的成效及可改進的地方，提升組員改善管教模式的動機</p>
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發「情境題處理」工作紙 情境概要： 兒子在學校與其他同學連群結黨地欺凌同學，但犯錯之後不承擔責任，還將責任推卸到他人身上，身為家長應如何處理？ 2. 邀請組員於工作紙填上面對情境的處理方法及作出分享(不同的處理方法可歸納為四類型的管教模式) 3. 派發「四種管教模式」工作紙，介紹四種管教模式、特點及對子女的影響，引導組員思考及了解自己管教模式 四種管教模式特點： <ul style="list-style-type: none"> • 威信型(Authoritative) 特點：著重親子之間彼此溝通交流 • 專制型(Authoritarian) 特點：以家長為中心，子女需服從家長的指令 • 縱愛型(Permissive) 特點：以子女為中心，家長完全遷就子女的意願 • 忽略型(Neglectful) 特點：天生天養，家長認為不需花太多的時間及心思管教子女 4. 協助組員了解四種管教模式的特徵，並邀請組員填寫「孩子特點放大鏡」工作紙，引導組員反思自己慣常管教模式貼近哪一種類型，以及其管教模式對子女的影響，派發「四種管教模式特點」工作紙 5. 總結及帶出重點： 根據社會學習理論(Bandura, A., 1999)，子女會模仿家長的行為，因此，希望透過活動讓組員明白其管教模式與子女行為的密切關係，強調家長的負面思想會潛移默化，影響子女的成長(例如：「操控型攻擊者」家長不惜以違規/負面行為達到目的，子女亦會出現類似“走捷徑”及“踩低別人抬高自己”的欺凌行為，引致嚴重的後果)；讓組員反思哪種管教模式才有助子女健康成長及促進親子關係，並以身教作為子女的良好榜樣
物資	白板、白板筆、「情境題處理」工作紙(堂課一)、「四種管教模式」工作紙(物資2.1)、「孩子特點放大鏡」工作紙(堂課二)、「四種管教模式特點」工作紙(物資2.2)

第五章 家長小組內容

活動	思想大不同
時間	25分鐘
目的	檢視組員在處理子女行為問題時所運用的管教模式 讓組員認識「想法」與「行為」、「情緒」及「身體反應」的關係，及掌握「想法」的重要性
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發及講解「思想大不同 - 個例子」工作紙 個案內容： 操控型攻擊者子女與家長相處片段 2. 帶領組員討論，並一同分辨個例子中所提及的「事件」、「想法」、「行為」、「情緒」及「身體反應」，並嘗試填寫「身心思維自我分析表」工作紙 3. 引導組員思考「事件」、「想法」、「行為」、「情緒」及「身體反應」之間的關係 4. 總結及帶出重點： 同一件事，不同的人會有不同的理解及想法，因而出現不一樣的情緒、身體和行為反應，強調負面的「想法」會帶來負面的情緒、身體和行為反應，影響身心健康及親子關係，協助組員掌握「想法」的重要性，並提升其需要改變的動機 5. 鼓勵組員可於日常生活中加以使用「身心思維」概念，以組員的真實例子示範如何運用「身心思維自我分析表」
物資	「思想大不同 - 個例子」工作紙(物資2.3)、「身心思維自我分析表」工作紙(堂課三)

活動	家課及總結
時間	10分鐘
目的	鞏固本節內容 鼓勵組員於日常生活多留意自己的管教模式，及運用「身心思維」概念分析其想法、行為、情緒及身體反應
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵在日常生活中多留意管教模式，及反思對子女成長的影響；並運用「身心思維」概念分析個人的想法、行為、情緒及身體反應 2. 派發及講解「生活回憶錄」家課紙 家課內容： 邀請組員於此星期紀錄一件於管教子女時感困擾的事情，他當時的想法、行為、情緒及身體反應 3. 邀請組員分享參與是節小組的感受及得著
物資	「生活回憶錄」家課紙

第二節小組堂課一

「情境題處理」

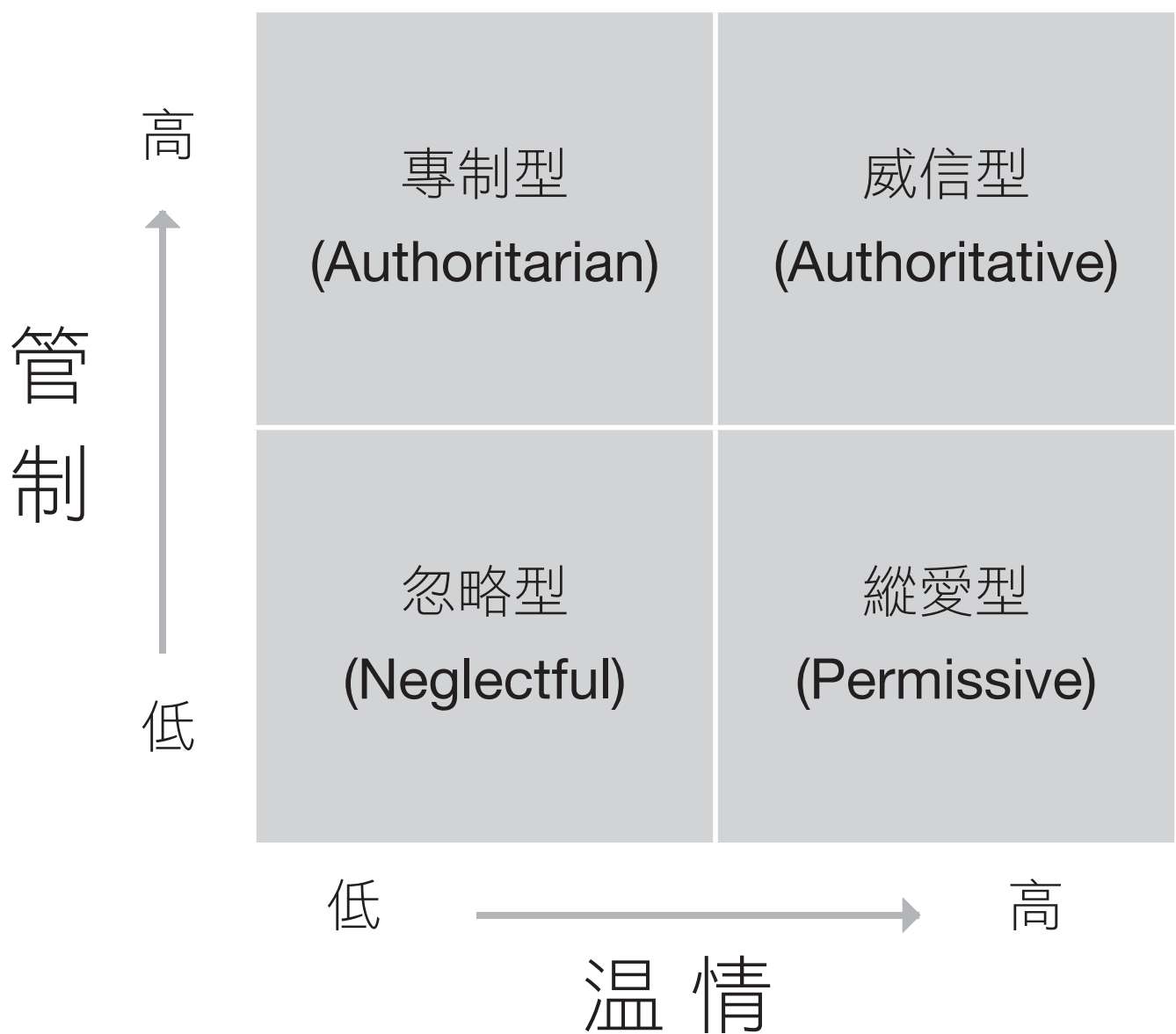
「某天，小明母親接到老師的電話，得悉小明在學校小息時，指使並聯同幾位同學捉弄班中某位同學，最後弄壞他的眼鏡。當被老師發現時，他不但沒有承認其過錯，而且反駁是同學挑釁他在先。

小明回到家中，家長主動與小明討論事件。小明依然沒有承擔責任，並強調是其他同學做的錯事，全因老師偏心，所以只是懲罰他。又指出眼鏡壞了只是一件小事，可以再買過，並有什麼大不了。」

事實上，老師已查明事件，並給予各同學適當懲罰。

若果你是小明的家長，你會怎麼處理？為什麼？

四種管教模式



第二節小組堂課二

孩子特點放大鏡

特點	3分 — 十分同意 2分 — 頗同意 1分 — 某程度同意 0分 — 十分不同意
社交和學習方面突出	
自我中心及/或支配性強	
不顧他人感受	
能與人合作	
易怒	
容易害怕及/或很脆弱	
能自我管制	
易有敵意	
聰明	
具反叛性	
能言善辯	
目標為本，會耍手段	

第五章 家長小組內容

第二節小組物資2.2

「四種管教模式特點」

管教類型	模式	特點	子女容易出現的行為表現
忽略型 (Neglectful)	低溫情 + 低管制	<ul style="list-style-type: none"> → 鬆散及非管制的教養方式 → 沒有花太多時間和精力用於教養子女 → 忽略子女的行為及需要 	<ul style="list-style-type: none"> → 有怨氣 → 社交和學習發展不良 → 易有敵意及反叛行為 → 意圖向父母或社會還擊
縱愛型 (Permissive)	高溫情 + 低管制	<ul style="list-style-type: none"> → 鬆散及溺愛的教養方式 → 甚少命令子女 → 允許子女自由地表達感覺和衝動，不會嚴密地監督子女的活動，對他們的行為也極少作堅定的管制，形成縱容 → 家長多不能管制子女 	<ul style="list-style-type: none"> → 具反叛性及易受挫折 → 自我中心及支配性強 → 無目標
專制型 (Authoritarian)	低溫情 + 高管制	<ul style="list-style-type: none"> → 高限制 → 設下許多規則，期望子女嚴謹地遵守，但很少向子女說明原因 → 常用懲罰，以強力的策略，促使子女跟從 	<ul style="list-style-type: none"> → 害怕、困惑及易怒 → 較不快樂、具消極敵意及脆弱 → 無目標
威信型 (Authoritative)	高溫情 + 適當管制	<ul style="list-style-type: none"> → 較具彈性的教養方式 → 允許子女有充分的自由，小心地說明所設限制的理由，在需要時，會使用權力和說理，以確保子女遵從 → 能理解子女的需求及觀點 → 容易成為說教及給予子女適當的推動 	<ul style="list-style-type: none"> → 能自我管制及信賴 → 能應付壓力和與人合作及友善 → 有目標

第二節小組物資2.3

思想大不同 - 個案例子

陳太的女兒回到家中，便對陳太說：「我要參加口琴班。」陳太立即皺眉頭，十分生氣地對女兒說：「你是否有很多時間？有時間便多花一點時間讀書，考試考好一點。你平日成績一般，假如你努力些，考上精英班，對你將來前途都有幫助！所以不要花時間在一些無意義，對學業又沒有幫助的事情上。」之後陳太走開，繼續做家務。女兒發脾氣說：「姐姐可以學小提琴，為何我不可以？你偏心！」

到了晚上，陳太見到女兒還未完成家課，叮囑她做快一點，她的女兒便反駁她說：「我不用上口琴班，時間多的是，慢慢做又有什麼問題？只要我可以完成家課便可以。」陳太聽到後十分激動，頭痛得很，覺得女兒是故意激她。

最後陳太無可奈何下只好問：「那麼你要怎樣才可以快點完成家課？」女兒便說：「如果我上口琴班，在家的時間少了，我自然會加快做功課的速度。」陳太便說：「那好吧！你的成績有進步，我便讓你學口琴。下次你的態度要好一點呀！」女兒敷衍地說：「哦！」

身心思維自我分析表

引發事件:

女兒回到家中，嚷著要參加口琴班
到了晚上，女兒還未完成家課



陳太的「想法」:

1. 成績好才有好前途
2. 女兒一定是故意激我



陳太的「情緒」及「身體反應」

情緒：生氣，憤怒，激動
身體反應：皺眉頭，頭痛







陳太的「行為」:

1. 走開，繼續做家務
2. 先反對，最後答應女兒的要求

第二節小組家課

生活回憶錄

請填上過去一星期你在管教子女時感到困擾的一件事情，然後於下列方格內寫上你的想法、行為、情緒及的身體反應(如頭痛、皺眉、心跳加速、顫抖、出汗、面紅耳熱等)。

 <p>事情經過是怎樣？</p>	
↓	
 <p>你當時有甚麼想法？</p>	
↓	↓
<p>你的情緒如何？ 及有甚麼身體反應？</p> 	<p>你做了甚麼？</p> 

第五章 家長小組內容

節數：第三節

主題：思想陷阱知多點

- 目標：1. 加強組員對「身心思維」的認識
2. 協助組員辨識不同的思想陷阱

活動	家課分享
時間	20分鐘
目的	強化組員對「身心思維」概念的運用及掌握 協助組員留意在管教子女時出現的即時想法
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 邀請組員填寫「我的壓力煲」工作紙，記錄及檢討組員這星期的情緒狀態，並分享管教子女時的壓力指數及來源2. 邀請組員分享家課，並檢視組員於在家課紙上填寫的「想法」、「情緒」、「行為」、「身體反應」是否正確及相關(由於「身心思維」概念較為抽象及當中內容容易混淆不清) 分享重點：<ul style="list-style-type: none">• 引導組員回想當時的情境及回顧腦海中即時出現的想法• 可使用量化技巧(Scaling Question)協助組員分享，(例如：如果10分是滿分，你的不滿是多少分?)，及引導組員選擇較為貼切的情緒字詞(例如：不开心/傷心/憤怒/不滿哪個情緒字詞較為配合你的感受?)3. 總結及帶出重點： 組員於日常生活嘗試運用「身心思維」概念分析其想法、行為、情緒及身體反應，這有助避免出現負面想法及所帶來的負面影響。工作人員透過組員的分享，檢視「操控型攻擊者」家長於管教子女時的即時想法(例如：成績不好，將來一定沒有前途!)，有助日後拆解思想陷阱及拉闊規條尺
物資	「我的壓力煲」工作紙、後備家課

第五章 家長小組內容

活動	「思想陷阱」對對碰
時間	40分鐘
目的	協助組員辨識各類型的「思想陷阱」 讓組員反思跌入「思想陷阱」所帶來的負面影響
程序	<p>1. 講解思想模式的形成、「思想陷阱」概念及兩者的關係</p> <p>思想模式的形成：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 基於個人的成長經歷(家庭環境、社交生活、社會風氣等) • 多年累積而建立 <p>「思想陷阱」概念：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 偏差的思想反應 • 在面對壓力時，從個人價值觀及規條中即時引發的自動化想法 • 容易被我們忽略的感受及低估其嚴重性 • 跌入時會引致負面的行為、情緒及各種身體反應 <p>思想模式及「思想陷阱」的關係：</p> <p>當面對某些情境時，會不自覺地出現某些想法，只反映了部份事實，從而下了某些判斷，便跌入了「思想陷阱」，並引致負面的情緒、身體及行為反應</p> <p>2. 講解活動規則及於白板上貼有10張「思想陷阱」類型卡，並向組員派發10張「思想陷阱」解釋字句卡</p> <p>3. 讓組員互相討論並進行配對；將解釋字句卡貼於相對應的「思想陷阱」類型卡旁邊；工作人員需因應組員不同的學習能力，鼓勵組員多作嘗試及提供協助</p> <p>4. 派發及講解「思想陷阱個案練習」，讓組員嘗試配對不同例子中的主角是跌入了哪個「思想陷阱」，協助組員更進一步掌握不同「思想陷阱」的特點</p> <p>5. 應用組員家課的真實例子，引導組員反思跌入「思想陷阱」的負面影響</p> <p>「操控型攻擊者」家長跌入了「思想陷阱」的例子：</p> <p>管教子女時，家長會出現「子女成績不好，他們將來一定沒有前途！」的想法，這是跌入了「非黑即白」的「思想陷阱」；負面影響包括出現頭痛、心跳加速等身體反應，並大聲責罵子女，以致引起親子衝突</p> <p>6. 總結及帶出重點：</p> <p>透過活動讓組員初步辨識各類型的「思想陷阱」，並讓組員反思跌入「思想陷阱」所帶來的負面影響，鼓勵組員避免跌入「思想陷阱」</p>
物資	「思想陷阱」類型卡(物資3.1)、「思想陷阱」解釋字句卡(物資3.2)、膠紙、「思想陷阱個案練習」(堂課一)

第五章 家長小組內容

活動	我的「思想陷阱」
時間	20分鐘
目的	引導組員探尋及辨識自己常跌入的「思想陷阱」 提升組員作出改變的動機，為拆解「思想陷阱」作準備
程序	<ol style="list-style-type: none"> 派發「思想陷阱類型」工作紙，邀請組員將填寫跌入不同「思想陷阱」的頻率(5分代表經常，4分代表通常，3分代表間中，2分代表很少，1分代表從不) 邀請組員分享最常跌入之「思想陷阱」及相關情境/經歷 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> 甚麼情境/經歷，令你覺得跌入了這些「思想陷阱」？ 當你跌入了「思想陷阱」時，你出現了哪些情緒及身體反應？ 跌入這些「思想陷阱」如何影響你的身心健康、與子女的親子關係？ 總結及帶出重點： 從活動中引導組員辨識其經常跌入的「思想陷阱」類型及相關情境，及所引致的負面影響(特別是親子關係上)，提升組員作出改變的動機，為拆解「思想陷阱」作好準備
物資	「思想陷阱的類型」工作紙(堂課二)

活動	家課講解及總結
時間	10分鐘
目的	鞏固本節內容 了解組員對子女的期望
程序	<ol style="list-style-type: none"> 總結「思想陷阱」的類型及跌入「思想陷阱」所帶來的負面影響，鼓勵組員避免跌入「思想陷阱」 派發及講解「理想子女大競投」家課紙家課內容：邀請組員將一百萬分配於競投理想子女的條件/特質上，了解組員對子女的期望 邀請組員分享參與是節小組的感受及得著
物資	「理想子女大競投」家課紙

第三節小組物資3.1

「思想陷阱」類型卡

非黑即白

大難臨頭

妄下判斷

感情用事

攬晒上身

貶低成功經驗

過度類推

左思右想

怨天尤人

打沉自己

第三節小組物資3.2

「思想陷阱」解釋卡

即「絕對化」思想；事情只有一個絕對的結果，不可能存在其他可能性。

把成功的經驗歸因於別人的身上，會認為這只是僥倖，或沒有什麼了不起，並沒有體驗為自己的努力所至。

把事情的嚴重程度擴大，推至「災難化」的地步。

根據一件無關的小事，就對整個事件甚至無關的事件下結論。

在沒有甚麼理據下，把事情的結果推斷為負面。

面對事情不斷重覆思考，而思考內容是互相矛盾，不能果斷，猶豫不決。

以心情作判斷或結論，心情壞的時候，覺得甚麼事情都有問題，因而忽略客觀事實。

忽略或推卸自己責任，凡事歸咎他人或埋怨上天。

即「個人化」思想；每當出現問題時，往往把責任歸咎於自己身上，並認為是自己的錯。

不斷向自己說負面的說話，以致意志消沉。

第三節小組堂課一

思想陷阱個案練習

「陳太接到學校來電，講述兒子阿強在校連群結黨，搶去同學的手提電話。」

1. 非黑即白	2. 妄下判斷	3. 怨天尤人	4. 過度類推	5. 感情用事
6. 貶低成功經驗	7. 大難臨頭	8. 左思右想	9. 攬晒上身	10. 打沉自己

回應一：

陳太盛怒下大罵兒子：「你怎麼攞的！你一定是加入了黑社會！你一定已經變了不良少年。整天只會做傷天害理的事。」

回應二：

陳太自言自語地說：「都是我不好，如果我多點留在家中照顧及督導兒子，他就不會學壞。唉…都是我不好。」

回應三：

陳太不停地想：「怎麼辦呢？阿強現在犯了校規，今年可能會留級，到時怎麼辦？如果他因此而放棄學業，真的慘了…」

回應四：

陳太立刻告訴丈夫：「我們今後一定要看緊阿強，禁止他玩樂，讀書是最重要的，讀書不成，將來就沒有前途…」

回應五：

陳太立刻想：「這世界真不公平，「人生仔，我生仔」，我的兒子偏偏這麼不聽話，常常要我擔心和勞氣。」

第五章 家長小組內容

回應六：

陳太在盤算：「怎麼辦呢？放學回家要不要責罵他呢？還是由學校處理就可以？責罵他又怕他不高興，不責罵他，又擔心他會學壞，怎樣是好？」

回應七：

老師表示阿強的表現有所改善，讚賞陳太教導兒子有方。陳太口裏向老師道謝，另一方面，心裏卻說：「阿強操行時好時壞，下次可能再犯錯，他有甚麼了不起?!」

回應八：

陳太正想上班，聽了來電後心情極壞，便立刻跑回房去，放下手袋，致電向公司請假，等阿強回家後責備他，發洩不滿。

回應九：

陳太立刻想：「這個兒子沒有用了！好的事情不學，壞的事情就全部學到足，做其他事一定也不行。」

回應十：

陳太立刻想：「作為母親，我都算最失敗，最無用的一個。」

第三節小組堂課二

思想陷阱的類型

5分代表總是，4分代表經常，3分代表間中，2分代表很少，1分代表從不

類型	解釋	頻率
1. 非黑即白	即「絕對化」思想；事情只有一個絕對的結果，不可能存在其他可能性。對事情的看法只有是或不是，錯與對，中間沒有灰色地帶。	
2. 貶低成功經驗	把成功的經驗歸因於別人身上，認為這只是僥倖，或沒有什麼了不起，並忽視是自己的努力所至。	
3. 大難臨頭	把事情的嚴重程度擴大，推至「災難化」的地步。	
4. 過度類推	根據一件無關的小事，就對整個事件甚至無關的事件下結論。	
5. 妄下判斷	在沒有甚麼證據下，把事情的結果推斷為負面。	
6. 左思右想	面對事情不斷重覆思考，而思考內容是互相矛盾，不能果斷，猶豫不決。	
7. 感情用事	以心情作判斷或結論，心情壞的時候覺得甚麼事情都有問題，因而忽略客觀事實。	
8. 怨天尤人	忽略或推卸自己責任，凡事歸咎他人或埋怨上天。	
9. 攬晒上身	即「個人化」思想；每當出現問題時，往往把責任歸咎於自己身上，並認為是自己的錯。	
10. 打沉自己	不斷向自己說負面的說話，以致意志消沉。	

第三節小組家課



「理想子女大競投」

假如你擁有100萬，你會如何分配這些金錢去換來心目中的子女：

1. 優異成績 金額：_____
2. 孝順服從 金額：_____
3. 身心健康 金額：_____
4. 良好品行 金額：_____
5. 嚴守紀律 金額：_____
6. 受人歡迎 金額：_____

第五章 家長小組內容

節數：第四節

主題：寬鬆一尺、開心一丈1

- 目標：1. 鞏固組員對「思想陷阱」類型的認識
2. 協助組員學習如何拆解「思想陷阱」

活動	小組重溫
時間	15分鐘
目的	重溫十種「思想陷阱」類型 讓組員回顧跌入「思想陷阱」的經驗
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請組員填寫「我的壓力煲」工作紙，記錄及檢討組員這星期的情緒狀態，並分享管教子女時的壓力指數及來源 2. 於白板貼上「思想陷阱」類型卡，與組員重溫十種「思想陷阱」的特點，邀請組員分享這星期管教子女時跌入「思想陷阱」的經驗 3. 總結及帶出訊息： 協助組員反思管教子女時跌入了哪種「思想陷阱」，加強組員對「思想陷阱」類型的認識和理解，並介紹「五常法」以拆解「思想陷阱」，避免所帶來的負面影響
物資	白板、白板筆、「我的壓力煲」工作紙、「思想陷阱」類型卡

活動	「思想陷阱」大對抗之五常法
時間	40分鐘
目的	讓組員掌握「五常法」概念及應用當中的技巧 協助組員嘗試應用自我反問法拆解「思想陷阱」
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發「五常法」工作紙，講解「五常法」概念如何協助組員避免跌入「思想陷阱」 「五常法」概念： <ul style="list-style-type: none"> • 第一法：常留意身體警告訊號 - 留意跌入「思想陷阱」與身體警告訊號之間的關係 • 第二法：常冷靜 - 讓思想停一停，冷靜下來，例如：深呼吸，喝水和上洗手間洗臉 • 第三法：常分散注意力 - 做其他事情以分散注意力，例如：聽音樂、行山、往街上逛逛 • 第四法：常備聰明卡 - 隨身攜帶金句，提醒自己避免跌入「思想陷阱」 • 第五法：常反問自己 - 以自我對話的方法對抗「思想陷阱」 2. 邀請組員一同練習「五常法」中的技巧 例子： <ul style="list-style-type: none"> • 分享冷靜激動情緒的方法 • 試做減壓練習(例如：深呼吸練習) • 分享正面的人生金句，填寫合適的句子於卡紙上

第五章 家長小組內容

程序	<p>3. 介紹及講解三種拆解「思想陷阱」的自我對話技巧(「五常法」中的第五法) 邏輯與實證 (Validity Testing Evidence and Logic)</p> <ul style="list-style-type: none">• 你所害怕的事真的會發生嗎？• 是甚麼令你有此感覺？ <p>其他可能性 (Alternative Question)</p> <ul style="list-style-type: none">• 事情有否其他可能的解釋？• 其他人對此事的想法和感覺會否有所不同？ <p>想想後果 (Impact Question)</p> <ul style="list-style-type: none">• 若你持續跌入「思想陷阱」，真的對你有好處？• 即使最壞的後果出現了，那又如何？你仍可應付嗎？• 持續跌入「思想陷阱」，對你與子女親子相處會有甚麼後果？ <p>4. 派發「自我反問句子」工作紙，以組員常跌入的「思想陷阱」作例子，嘗試一同拆解「思想陷阱」；而工作人員亦可運用組員的真實例子進行討論，增加組員的共鳴</p> <p>例子：「不用金錢利誘子女，他們必定不會溫習」(思想陷阱—非黑即白)</p> <ul style="list-style-type: none">– 是否真的要只有金錢利誘，子女才會溫習？– 「不用金錢利誘子女，他們必定不會溫習！」，除此之外，還有沒有其他可能性？– 每次都用品錢利誘的方法令子女溫習會有甚麼後果？ <p>5. 總結及帶出訊息：</p> <p>「操控型攻擊者」組員於管教子女時會經常出現偏差的想法及跌入「思想陷阱」，不但影響自身的情緒，更會破壞親子關係；透過活動讓組員嘗試運用「五常法」中的技巧，避免跌入「思想陷阱」及所帶來的負面影響</p>
物資	白板、白板筆、精美卡紙、「五常法」工作紙(物資4.1)、「自我反問句子」工作紙(物資4.2)

第五章 家長小組內容

活動	理想子女大競投
時間	25分鐘
目的	協助組員了解自己對子女的期望
程序	<p>1. 邀請組員分享「理想子女大競投」家課紙；工作人員可了解組員對子女之期望，並從中評估「操控型攻擊者」組員之價值觀及對個別條件的重視程度</p> <p>分享重點：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 有甚麼原因令你認為這個條件是最重要？ • 有甚麼原因令你認為子女必須符合這些條件？ • 若你的子女沒有這些條件，對你來說代表了甚麼？ <p>2. 帶出主題：</p> <p>從活動中可了解到組員對子女有不同的期望，從而帶出不同的期望是來自組員獨特的「個人規條」，講解「個人規條」的定義</p> <p>「個人規條」的定義：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 規條是人對自己和別人的期望，而每個人的期望及標準都是由成長經歷中建立及透過各種生活經驗累積而來 • 規條可用來規範自己及別人處事的行為，作為個人價值取向的準則 • 「操控型攻擊者」家長的個人規條例子：「棒下出孝子」、「做父母一定要督導子女讀書」、「子女一定要出人頭地」、「做人最緊要醒目」等 <p>3. 總結及帶出重點：</p> <p>強調規條雖然可以帶來好處，但有時也需要因應時間和環境的轉變而作出調整；否則訂立不合理規條或過份地執著個人規條，會帶來不良後果，例如：令正常生活有太大壓力、破壞親子關係等；並引申下節小組內容：組員「個人規條」建立的原因</p>
物資	後備家課

活動	總結及家講講解
時間	10分鐘
目的	鞏固本節內容 讓組員初步留意在管教子女時出現的「個人規條」
程序	<p>1. 鼓勵組員於日常生活中運用五常法以拆解「思想陷阱」，並留意管教子女時出現的「個人規條」</p> <p>2. 邀請組員填寫「規條秤一秤」家課紙：</p> <p>第一項：三條於管教子女方面出現的「個人規條」</p> <p>第二項：組員對這些「個人規條」的相信程度</p> <p>3. 邀請組員分享其感受及得著</p> <p>4. 提醒組員在下一節小組帶一件兒時物品(具有紀念價值及可反映出組員與父母之親子關係)</p>
物資	「規條秤一秤」家課紙

第四節小組物資4.1

「五常法」介紹

第一法 常留意身體警告信號

當我們情緒開始波動時，身體會出現不同的警告訊號，例如：心跳加速、呼吸不暢順、口乾、面紅耳熱、肌肉繃緊、背痛、頸梗膊痛、頭痛、頭暈、手震、手心冒汗、胃部不適、食慾不振、失眠、注意力不集中……等。這些警告訊號是提醒我們已到了警戒線，我們需要避免跌入思想陷阱或鑽牛角尖之中。

第二法 常喚停負面思想，腦袋停一停

當我們腦海中出現負面思想時，我們容易越鑽越深入牛角尖。此時我們需要提醒自己要立即停止所有負面的想法。我們可以嘗試飲杯水、深呼吸或做一些放鬆的練習等，讓自己負面的想法停下來。亦可以運用以下的說話提醒自己：「停一停，千萬不要鑽牛角尖！」及「停下來！不要將事情看得這麼悲觀！」。停下來後，亦需要運用『五常法』其他方法配合，使自己走出思想陷阱。

第三法 常分散注意力

當我們鑽牛角尖的時候，會集中於負面的想法中。要避免跌入其中，除了要喚停負面的思想，更要幫自己分散對負面思想的注意力，去做一些對自己情緒有益的行動，例如：外出逛街、購物、洗澡、看書、聽音樂、看電視、找人傾訴等。

第四法 常備聰明卡，人生金句

一些金石良言、名人雋語或人生金句，都是一些正面的提醒。我們可以製作成聰明卡，可以張貼在自己容易看到的地方，或放在錢包之中，有需要時提醒自己，不要再鑽牛角尖了。例如：「少點親子衝突，多點家庭甜蜜」和「少一點固執，多一點嘗試」。

第五法 常自我反問

透過反問來幫助自己從不同的觀點與角度去看問題，走出「思想陷阱」。

第四節小組物資4.2

「自我反問句子」

思想陷阱的類型	反問句子例子
非黑即白	是否一定是這樣？有沒有灰色地帶？ 除了這個極端想法，有沒有其他可能性呢？
攬晒上身	是否一定與我有關？其他人沒有責任？ 是否沒有我就不能成事？
貶低成功經驗	有甚麼做得好，值得讚賞自己呢？ 成功做到這件事，證明了甚麼？
大難臨頭	事情是否真的如我想像般那麼嚴重？ 我是否過份負面地誇大了事情的嚴重性？
過度類推	兩件事中間是否真的有關連？ 這個推論是否有足夠證據？ 一次的表现可否代表所有事？
妄下判斷	有沒有證據證明我這個判斷正確呢？ 這個是否事實的全部呢？
左思右想	基於甚麼原因，我又推翻自己的想法呢？ 我是否想得太多，阻礙自己把事情付諸行動呢？
感情用事	為何我要被情緒控制著自己呢？ 是感覺、抑或是理性原因導致這種判斷/心情？
怨天尤人	除了別人外，我有沒有責任呢？ 我可以做甚麼才可幫得上忙？
打沉自己	我憑甚麼理由否定自己！ 為甚麼我要如此悲觀，認為一定失敗呢？

第四節小組家課

「規條秤一秤」

(管教子女方面)



1) 個人規條

例子: 做父母, 一定要督導子女讀書

1) _____

2) _____

3) _____

2) 你有多相信?

5分代表「我最相信」

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

3) 好處

1) _____

2) _____

3) _____

4) 壞處

1) _____

2) _____

3) _____

第五章 家長小組內容

節數：第五節

主題：寬鬆一尺、開心一丈²

- 目標：1. 協助組員了解自己的管教規條
2. 檢視組員的成長經歷，掌握其管教規條形成的背後原因

活動	回到過去
時間	20分鐘
目的	回顧及檢視組員的成長經歷 了解組員父母訂下的家規及對組員帶來的影響
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請組員填寫「我的壓力煲」工作紙，記錄及檢討組員這星期的情緒狀態，並分享管教子女時的壓力指數及來源 2. 邀請組員分享所帶來的個人物品及其意義，從而協助組員回顧兒時令他/她留下深刻印象的管教片段及家規 3. 總結及帶出重點： 由於「操控型攻擊者」缺乏情感，透過以兒時的個人物品作引子，引領組員回顧兒時最深刻的經歷，從而探索其父母的管教模式如果影響組員建立價值觀及個人規條
物資	「我的壓力煲」工作紙

活動	規條建立大事記
時間	30分鐘
目的	了解組員的人生經歷，從而找出影響他們建立個人規條的因素 協助家長找出以及了解自己常有的管教規條
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發及講解「規條建立大事記」堂課紙，請組員於工作紙的生命線上，標示出人生中對他們建立個人規條有最大影響或最深印象的事件 2. 講解「管教規條」的定義，邀請組員分享當中哪些事件/成長經歷對其「管教規條」影響深遠 「管教規條」定義： <ul style="list-style-type: none"> • 管教子女時所訂立的規條，規條的建立源於家長的人生經歷，個人價值觀以及對子女的期望 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> • 為什麼你會認為這個經歷是最具影響力？ • 當年這個經歷，如何影響你的個人想法及建立管教規條？ • 當你有這些管教規條，你會怎樣與子女相處？ • 你的子女如何看待你的管教規條？ 3. 總結及帶出重點： 由於個人規條是透過成長經歷建立及演變而成，透過活動讓組員回顧影響個人規條建立的重要事件，同時讓組員了解管教規條對子女身心發展、親子關係的影響非常深遠，鼓勵家長調教一套適當的「管教規條」，有助子女健康成長及促進親子關係
物資	「規條建立大事記」工作紙(堂課)

第五章 家長小組內容

活動	規條秤一秤(II)
時間	30分鐘
目的	引導家長反思自己訂立的管教規條，與親子關係所帶來的影響 提升組員調整「管教規條」的動機
程序	<p>1. 討論「規條秤一秤」家課紙，就組員訂立的管教規條進行討論</p> <p>第一項：個人規條，你有多相信？ 就組員「規條建立大事記」工作紙的分享作深入討論，發掘成長經歷與個人規條形成的關係。</p> <p>第二項：個人規條好處與壞處？ 從組員的分享中，與組員一同反思及檢討其管教規條是否跌入了「思想陷阱」，並運用「五常法」中的「自我反問法」協助他們進行拆解</p> <ul style="list-style-type: none"> • 使用規條後有甚麼好處或壞處？ • 有沒有其他可能性？ • 有沒有證據？ • 其他組員的想法？ <p>例如：「操控型攻擊者」家長因兒時家貧沒有機會讀書，便要做勞力工作及收入低微，因此他相信「子女讀書不成就沒有前途！」的想法，所以要求子女每次考試必定要九十分之上，並不惜以威迫利誘的方法令子女達成其目標。但子女多次考試都未能達到其目標，而他每次都定必大發雷霆，引起親子衝突</p> <p>4. 總結及帶出重點： 組員需了解當家長訂下不合理的規條，或過份地執著一些子女達不到的規條時，子女的表現便會與我們的期望相違背，引起家庭衝突，破壞親子關係；鼓勵組員調教一套合理的管教規條，並強調放寬規條不等於放棄標準，放寬管教規條是開放不同的角度看事件，從而令自己能平靜客觀地管教子女，促進親子關係</p>
物資	白板、白板筆、後備家課

活動	總結及家課講解
時間	10分鐘
目的	鞏固本節內容 提升組員調整「管教規條」的動機
程序	<p>1. 總結「管教規條」建立的成因及不合理的「管教規條」對親子關係所帶來的負面影響</p> <p>2. 邀請組員繼續填寫「規條秤一秤」家課紙：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 第三項：堅持此「管教規條」的好處或幫助 • 第四項：堅持此「管教規條」的壞處或不良影響 <p>3. 邀請組員分享其感受及得著</p>
物資	「規條秤一秤」家課紙(可參考第四節家課)

第五節小組堂課

「規條建立大事記」

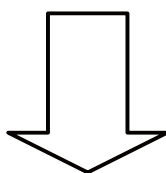
在不同的年齡，我經歷以下重要的事情，影響到的管教規條

年齡

_____10歲_____20歲_____30歲_____40歲_____50歲_____60歲_____

重要事件一：_____

重要事件二：_____



我的管教規條：_____

第五章 家長小組內容

節數：第六節

主題：寬鬆一尺、開心一丈³

- 目標：1. 協助組員調整自己的管教規條
2. 讓組員了解調教管教規條的重要性

活動	家課分享
時間	20分鐘
目的	協助組員認清自己的管教規條 提升調整管教規條的動機
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請組員填寫「我的壓力煲」工作紙，記錄及檢討組員這星期的情緒狀態，並分享管教子女時的壓力指數及來源 2. 邀請組員分享家課 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> • 堅持此「管教規條」的好處或幫助 • 堅持此「管教規條」的壞處或不良影響 3. 總結及帶出重點： 「操控型攻擊者」組員普遍對其管教規條極具信心，甚少反思其規條的所帶來的負面影響，透過此活動引導組員重新反思其管教規條的負面影響，特別是子女成長及親子關係方面，提升調節管教規條的動機
物資	「我的壓力煲」工作紙、後備家課

活動	規條「標準尺」：調整三部曲
時間	45分鐘
目的	協助組員調教一套合理的管教規條以促進親子關係 引導組員明白了解調整管教規條對親子關係的正面影響
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發「規條標準尺」工作紙(堂課1)予組員，邀請組員選擇一條堅信的規條予「舊有規條」上及記錄此規條所產生的情緒指數 2. 協助組員為「舊有規條」進行調整，並評估調整後的規條對情緒的正面影響 3. 經過三次調整之後(按實際組員的情況)，工作人員引導組員反思哪一條規條最適合管教子女時的實際情況 4. 派發「調整規條的好處」工作紙，引導組員討論調整舊有「管教規條」的好處 討論重點： <ul style="list-style-type: none"> • 調整舊有「管教規條」後，有什麼好處？親子關係會否改善？ • 調整舊有「管教規條」時，遇到甚麼困難？ 5. 總結及帶出重點： 由於「操控型攻擊者」組員普遍著重子女的成績表現，不惜任何方法要求子女達到其目標，因此其「管教規條」往往非常嚴謹及缺乏彈性；透過此活動協助組員作合情合理的調整，促進親子關係
物資	「規條標準尺」工作紙(堂課一)、「調整規條的好處」工作紙(堂課二)

第五章 家長小組內容

活動	「心戰口訣」齊創作
時間	25分鐘
目的	透過創作口訣，提醒組員調整管教規條的重要性 促進組員之間的互相鼓勵
程序	1. 派發「心戰口訣」工作紙予組員 2. 與組員討論如何把這些「心戰口訣」運用於改寫自我規條上 3. 鼓勵組員創作切合個人管教情況的「心戰口訣」 4. 總結及帶出重點： 透過「心戰口訣」練習，重申調整管教規條的重要性，鼓勵「操控型攻擊者」組員於日後可持續以合情合理的規條管教子女，加強組員作出改變的決心
物資	「心戰口訣」工作紙(堂課三)

活動	總結
時間	10分鐘
目的	鞏固本節內容
程序	1. 總結調整管教規條的原則及「心戰口訣」 2. 鼓勵組員訂立管教規條時要取得平衡，並強調調整管教規條不等於放棄對子女的期望，並能以合理及具彈性的規條管教子女 3. 邀請組員分享其感受及得著

第五章 家長小組內容

第六節小組堂課一

規條標準尺



舊有規條	壓力/情緒指數(憤怒，失望，無助等)	親子關係
	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	☺☺☺☺☺☺

調整三部曲



第一次調整	壓力/情緒指數(憤怒，失望，無助等)	親子關係
●	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	☺☺☺☺☺☺

第二次調整	壓力/情緒指數(憤怒，失望，無助等)	親子關係
●	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	☺☺☺☺☺☺

第三次調整	壓力/情緒指數(憤怒，失望，無助等)	親子關係
●	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	☺☺☺☺☺☺

最適合我的規條是：	
-----------	--


規條標準尺範例





舊有規條	壓力/情緒指數(憤怒, 失望, 無助等)	親子關係
兒子每一科都要得到90分以上	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	

調整三部曲



第一次調整 	壓力/情緒指數(憤怒, 失望, 無助等)	親子關係
1. 大部份科目都要得到90分以上	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	😊😊

第二次調整 	壓力/情緒指數(憤怒, 失望, 無助等)	親子關係
2. 大部份科目成績較以前進步	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	😊😊😊😊

第三次調整 	壓力/情緒指數(憤怒, 失望, 無助等)	親子關係
3.	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	

最適合我的規條是:



大部份科目成績較以前進步

調整規條的好處

調整後的規條



調整規條後的好處

1. 情緒有什麼改變：_____
2. 親子關係有什麼改變：_____
3. 身體反應有什麼不同：_____

調整規條的好處(範例)

調整後的規條 - 例子



大部份科目成績較以前進步



調整規條後的好處

1. 情緒有什麼改變：情緒較平靜
2. 親子關係有什麼改變：與兒子相處時會比較輕鬆，沒有以往這樣大壓力。
3. 身體反應有什麼不同：沒有以前這樣常常頭痛

第六節小組堂課三

心戰口訣

協助你放寬，改寫不恰當的思想規條

口訣	內容
「寬鬆一尺，開心一丈」	凡事都不能過於執著或堅持，因為期望與現實是未必相符。另外，當無法實踐期望時，的確會使人不高興。但是，請緊記：「退一步海闊天空」。同時，要問自己：「繼續執著下去，對自己及他人會有甚麼影響呢？」
「打破傳統，與時並進」	有些規條，是我們從傳統文化中，潛移默化地學懂並接受下來。事實上，一些僵化的文化觀念未必適用於現代社會。倘若我們堅持把它套用在現實生活中，我們就可能給製造很多矛盾及苦惱。
「規條我定，修訂亦然」	規條是可以由自己修訂，並非一成不變的，更不是根深柢固，牢不可破。若我們用另一個角度看這些規條，並加以放寬，我們和身邊的人就可能感到輕鬆一點。為何不嘗試去做呢？你願意選擇去改寫你的規條嗎？
	
	

第五章 家長小組內容

節數：第七節

主題：同理心的學習

- 目標：1. 學習從子女的角度了解子女的感受
2. 增加使用同理心去改善親子溝通

活動	認識情緒
時間	25分鐘
目的	增加組員對其子女情緒反應的留意
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請組員填寫「我的壓力煲」工作紙，記錄及檢討組員這星期的情緒狀態，並分享管教子女時的壓力指數及來源 2. 派發「情緒面譜」工作紙，上面印有七種「操控型攻擊者」常見的情緒面譜，邀請組員回顧子女出現這些情緒的頻率，並填寫於工作紙上，另組員可於空白面譜上填寫子女常出現但工作紙未有提及的情緒 3. 邀請組員作出分享： <ul style="list-style-type: none"> 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> - 哪種情緒是你的子女最常出現？在甚麼情景下子女會出現這種情緒？ - 當子女出現上述情緒時，出現了哪些面部表情及肢體動作？ - 當子女出現上述情緒時，你會作出甚麼回應？你留意到自己出現哪些面部表情及肢體動作嗎？ 4. 總結及帶出重點： <p>由於「操控型攻擊者」組員缺乏情感，不惜用任何方法要求子女達到其目標，忽略子女的感受。透過這次活動，鼓勵組員可透過觀察面部表情、情緒及肢體動作，了解子女的感受，有助親子關係</p>
物資	「我的壓力煲」工作紙、「情緒面譜」工作紙(堂課)

活動	如果我是子女
時間	30分鐘
目的	讓組員練習代入子女的角度思考，了解子女的感受
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放「長江七號」片段(可選其他影片，情景是家長忽略子女的感受) <p>片段內容：</p> <p>片中身為父親的男主角在商場拒絕兒子購買玩具的要求，但兒子仍然苦苦哀求，最後父親出手打兒子</p> 2. 邀請組員作出分享： <ul style="list-style-type: none"> 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> - 代入片段中兒子的角度，會有甚麼想法和感受？ - 在管教子女時，子女有否出現類似的情況？組員的回應又是如何？ - 當留意到子女的感受時，組員的想法及行為會否改變？ 3. 介紹「同理心」的概念：代入別人角度看事情，並顧及別人的感受 4. 總結及帶出重點： <p>欣賞組員於活動中嘗試運用「同理心」代入子女的感受，加強「操控型攻擊者」組員於日常生活與子女相處時應用之決心；並鼓勵他們要求子女達到其目標時，需先考慮子女的感受，並調節合理的期望，有助促進親子關係</p>
物資	電影「長江7號」片段

第五章 家長小組內容

活動	「我訊息」介紹
時間	25分鐘
目的	讓組員學習運用「我訊息」的自表技巧
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 派發「我訊息」句式紙及「我訊息」表達方式紙，介紹及講解「我訊息」： 「我訊息」句式： 「我 + 我的感受 + 我的期望」2. 派發情境練習紙，透過模擬練習讓組員嘗試運用「我訊息」技巧表達自己的想法、感受和期望；工作人員亦可以運用組員提及過之管教情況，或組員之真實例子作情景練習3. 總結及帶出重點： 鼓勵組員於與子女溝通時多留意表達方式，正面的表達方式有助促進親子關係；運用「我訊息」技巧是能讓子女了解家長的關心及期望
物資	「我訊息」句式紙(物資7.1)、「我訊息」表達方式紙(物資7.2)、情景練習紙(物資7.3)

活動	家課講解及總結
時間	10分鐘
目的	總結本節內容 鼓勵組員實踐「同理心」概念以促進親子關係
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 總結「同理心」概念，鼓勵組員與子女相處時可多運用「我訊息」技巧，促進親子關係2. 講解家課 — 「同理心訓練」 家課內容： 邀請組員嘗試代入子女的角度，並了解子女的感受3. 邀請組員分享其感受及得著
物資	「同理心訓練」家課紙

第七節小組堂課

「情緒面譜」

請以1-3個✓表示自己與子女常出現的情緒。

✓代表不時出現，✓✓代表時常出現，✓✓✓代表經常出現。可選擇多過一個情緒，並於空白面譜中填上其他子女常有出現的情緒。



憤怒



害怕



激動



平靜



輕鬆

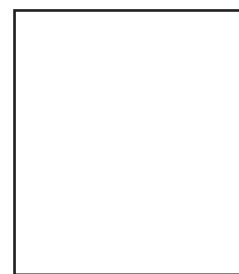


委屈



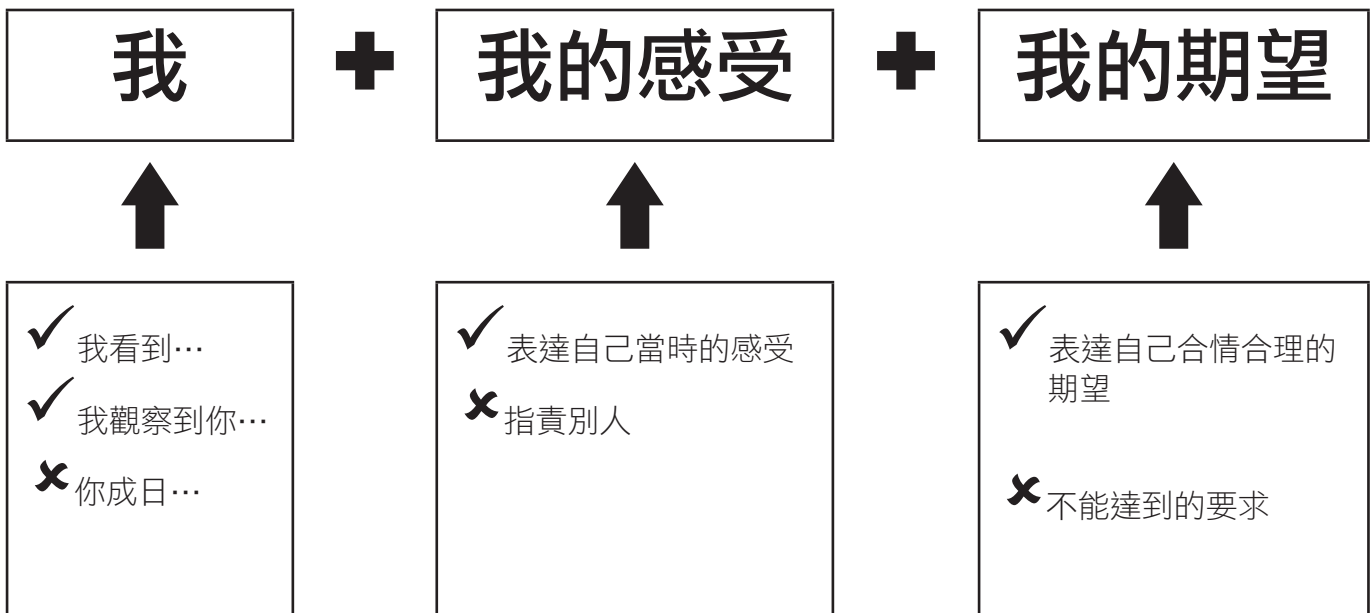
滿足





第七節小組物資7.1

我訊息句式：



例句：媽咪**知道你**好想打機，但媽咪都**好擔心**你，因為聽日就要考試，怕你精神不足，**不如將**今日打機的時間儲存，等考完試之後再俾返你打

第七節小組物資7.2

「我訊息」表達方式

眼神：
有交流，
望著對方

語氣：
溫和中
帶堅定

心情：平靜，
沒有太大起伏



第七節小組物資7.3

「情境練習」

情境1：

一天下午放學後，你帶同子女到快餐店吃薯條。當子女只吃了兩口薯條時，便嚷著要買雪糕吃，但一會兒回到家便要吃晚飯。

你怎樣用「我訊息」向子女說不可以再買雪糕吃呢？

情境2：

子女明天要上學，但在過了原定要睡覺的時間，仍專注地對著電腦玩遊戲。

你怎樣用「我訊息」向子女說要關機並睡覺休息呢？

第七節小組家課

同理心訓練

在今個星期內，觀察你子女及記錄他們的感受。

	你所關心的子女 ☺：	當你留意到他們的感受後， 跟他們的相處會有甚麼不同呢？
日期	他們的感受：	不同的地方：

第五章 家長小組內容

節數：第八節

主題：分手快樂

- 目標：1. 回顧小組內容
2. 檢討小組及個人目標的成效
 3. 協助組員訂立未來目標及計畫

活動	家課分享
時間	15分鐘
目的	重溫小組內容，檢討小組成效
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 邀請組員填寫「我的壓力煲」工作紙，記錄及檢討組員這星期的情緒狀態，並分享管教子女時的壓力指數及來源2. 邀請組員分享家課 — 「同理心訓練」 分享重點：<ul style="list-style-type: none">– 你留意到子女這星期的情緒有甚麼情緒變化？是甚麼事件令他/她有這情緒？– 當留意到子女的感受後，親子相處上有甚麼改變？3. 總結及帶出訊息： 由於「操控型攻擊者」組員向來是缺乏情感，因此透過對子女的觀察，鞏固組員「同理心」的運用及正面經驗，並鼓勵組員多考慮子女的感受，從而讓組員反思在管教模式及親子溝通的改善空間
物資	「我的壓力煲」工作紙、後備家課

活動	回顧及重溫小組內容
時間	25分鐘
目的	重溫小組內容，檢討小組成效
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 將之前節數工作紙貼在白板上，協助組員回顧及重溫過往節數內容 八節小組重點(按節數內容的次序)：<ul style="list-style-type: none">• 掌握管教模式對子女成長的影響• 了解「想法」與「情緒」、「身體反應」及「行為反應」的相連關係• 應用「身心思維自我分析表」留意自己的身體訊號• 辨識「思想陷阱」類型及跌入「思想陷阱」對管教子女上的影響• 運用五常法技巧(如：第五法之自我對話)以拆解「思想陷阱」• 運用「規條標準尺」調整管教規條以促進親子關係• 學習以「同理心」了解子女的感受及運用「我訊息」技巧以助親子溝通

第五章 家長小組內容

	<p>2. 總結及帶出訊息：</p> <p>欣賞組員於小組的嘗試，重申組員於日常生活中仍可能會跌入思想陷阱，鼓勵組員可多提醒自己運用小組學習的身心思維概念及五常法技巧以助拆解負面想法，並以小組成功經驗作範例，信任自己有能力調節管教規條，運用「同理心」及「我訊息」技巧以促進親子關係</p>
物資	白板、白板筆、之前節數工作紙

活動	個人的改變
時間	20分鐘
目的	檢討小組對個人成效
程序	<p>1. 回顧組員第一節填寫的「給自己的信」</p> <p>2. 邀請組員填寫「我的改變」工作紙及作出分享：</p> <p> 分享重點：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 個人的改變 (想法、情緒、行為反應) • 管教子女方面的改變 (管教規條及管教模式) • 親子相處及關係的改變 • 子女的情緒及行為表現上的改變 <p>3. 總結及帶出訊息：</p> <p>藉組員檢視於小組的個人成長，從而鞏固組員的正面經驗，增強組員持續改變(拆解「思想陷阱」、調整管教規條、促進親子關係等方面)信心</p>
物資	「給自己的信」、「我的改變」工作紙 (堂課一)

活動	未來大計畫
時間	15分鐘
目的	協助組員訂立未來目標及計畫
程序	<p>1. 派發及講解「我的未來大計畫」工作紙</p> <p>2. 邀請組員訂立未來的親子目標和相關行動，並填寫於「我的未來大計畫」工作紙及作出分享</p> <p>3. 總結及帶出訊息：</p> <p>欣賞組員嘗試訂立未來的親子目標和相關行動，提醒組員填寫「我的未來大計畫」工作紙只是一個初步的練習，鼓勵組員按實際情況作定期的檢視和調整，以達致長久的改變</p>
物資	「我的未來大計畫」工作紙 (堂課二)

第五章 家長小組內容

活動	影片分享及總結
時間	15分鐘
目的	鼓勵組員繼續努力，加強組員改變的決心
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 播放影片「公益協會廣告之笨篇及沒用篇」 片段內容： 家長向子女說話時運用相同的語句，但不同的排序方式，表達了不一樣的訊息，並為子女帶來鼓勵作用2. 帶出訊息： 鼓勵組員可從生活小事(如：簡單但具鼓勵性的話)開始作出改變以促進親子關係，加強組員改變的決心3. 讚賞及感謝組員一直以來的積極參與
物資	「公益協會廣告之笨篇及沒用篇」片段

我的改變...

- 個人的改變(想法、情緒、行為反應)
- 管教子女方面的改變(規條、模式)
- 與子女相處及關係上的改變
- 子女情緒及行為表現的改變

第八節小組堂課二



我的未來大計畫

我的未來目標...

例如：我要增加對兒子的同理心

未來的行動(具體及有時限的行動計畫)

例如：在每晚吃完飯之後，用15分鐘時間以「我訊息」句子表達對兒子當日表現的感受

成效的檢討...

例如：每兩個星期後詢問兒子有關親子關係上改變的地方及其意見

溫馨的說話：

例如：我喜歡你多些了解我的感受

第五章 家長小組內容

(II) 個案研究

1. 個案背景

每位家長在進入小組前，均被邀請填寫問卷及訪談。問卷數據及訪談內容不但包括學生的家庭背景，還有其在認知、行為及情緒上的特質。所以，當工作人員參照這些資料，便可對小組組員有一定的認識。除了學生面談外，家長面談的內容，亦提供了家長在管教子女上的價值觀、管教方式、親子關係及溝通模式等相關資料。這些數據及訪談內容，都有助工作人員於小組帶領的過程中，與小組組員建立互信的關係，並有效地作出針對性的治療。

以下是梁先生(化名)及與其兒子阿輝(化名)在問卷調查的部份數據及在接受訪談時提供的資料：

a) 問卷調查

行為方面：

量表	攻擊行為(總分：46)	
	操控型攻擊(總分：24)	反應型攻擊(總分：22)
分數	16	14

根據反應型和操控型攻擊問卷(RPQ)，阿輝的整體「攻擊行為」分數為30分，甚高於臨床指標的18分。另外，阿輝於「操控型攻擊」分數為16分，而「反應型攻擊」分數為14分。以本計畫的篩選準則，界定一名學生屬於「操控型攻擊者」的分數為5分或以上；而「反應型攻擊者」的分數為8分或以上。由於阿輝的「操控型攻擊」分數高於他的「反應型攻擊」分數，這反映阿輝有較嚴重的操控型攻擊行為傾向。

認知及情緒方面：

量表	同理心(總分：120)
分數	42

研究亦應用了「認知-情感-身體」同理心量表(Cognitive-Affective-Somatic Empathy Scale)來評估阿輝的同理心。根據以本計畫於2010年-2011年度研究顯示，全港學生於「認知-情感-身體」同理心量表的中位數為58分，而阿輝的分數僅得42分。這反映出阿輝屬於普遍不會有太大情緒起伏，亦缺乏同理心，難以代入別人的感受當中。

第五章 家長小組內容

b) 家長訪談

阿輝是個小學五年級的學生，他的行為問題是經常於學校犯事及被老師投訴，如聯群結黨欺負同學、能言善辯、喜歡挑戰老師權威等等。梁先生表示，收到老師電話告知他兒子最近在小息時間向班內同學索取金錢。

梁先生的家庭背景是他育有一子一女。阿輝是長子，妹妹比他少一歲。因年紀相差不遠子女常有爭寵，梁先生表示兒子在家也會欺負妹妹，他會常常收起妹妹的文具和書本，令妹妹做功課時要大費周張去尋回文具和課本，但梁先生雖然知道其兒子有著很多行為問題，但梁先生認為只要不影響他的學業，那些事情便不用處理的了。梁先生只會非常看重兒子的學業成績，而忽略兒子其他的發展。他認為兒子天資聰敏，學習態度卻不太認真，所以成績及不上妹妹，故令他十分生氣。所以他會以打罵方式來令兒子讀書，甚至會以物質交換的方式去誘使兒子完成作業。梁先生及梁太太都有工作，而家中大小事務均由梁先生主導，故於管教子女上亦由梁先生操控，梁太太則採取放縱的管教模式。基於學校設有「功過相抵」制度，所以梁先生希望透過出席家長小組，以抵銷兒子的操行缺點分，以提高兒子將來升學的競爭力。

c) 小結

在問卷調查中，阿輝的「操控型攻擊」分數高於「反應型攻擊」分數，而「同理心」量表分數亦較普遍學生為低，符合操控型攻擊者的基本特質。家長對子女的身心發展及成長擔任相當重要的角色。梁先生的管教模式十分專制及嚴厲，為求達到目的，甚麼方法也會嘗試及採用，同時也不理會太太及兒子的想法及感受。阿輝也從爸爸處學到不理會別人感受，對人冷漠只以目標為先，及考慮方法的成效，而不考慮別人是否因而受到影響。工作人員就此對家長作出針對性的輔導策略，引導梁先生檢視其管教模式對兒子成長的影響，讓其管教模式變得合情合理和恩威並重。此外，小組亦會提高組員的同理心，讓梁先生多了解兒子的處境和感受，繼而協助重建正面及和諧的親子關係。

2. 小組初期

在小組初期，工作人員主要是透過不同的活動，評估組員的子女的管教狀況，並與組員建立互信關係。透過家長的討論，協助組員認識操控型攻擊子女的特點，及推動組員察覺子女是透過模仿家長的行為模式去解決問題，從而帶出身教的重要性。此外，工作人員會協助組員了解他們常用的管教模式，再引導組員反思和改進其管教模式。

a) 小組過程及個案闡述

在小組活動中，梁先生非常願意分享他與兒子的相處情況。梁先生十分重視兒子的學業成績，但在督促兒子的學業上有不少壓力；雖然梁先生知道兒子有欺負別人的行為，不過他只關注兒子的行為對升學帶來的影響，故十分關心小組是否能夠為其兒子帶來好處。當兒子沒有專注在讀書上，或成績未如理想時，梁先生會常用打罵或用物質交換的方法來令兒子屈服。梁先生自問學歷不高，認為能夠賺到錢便有能力，在家中也可以有話事權，甚至認為以金錢來利誘兒子專注於學業上並無不妥，不過梁先生亦發現兒子開始懂得討價還價，開始懂得從其他人身上謀取最大利益。

第五章 家長小組內容

b) 工作人員分析

根據工作人員的觀察，梁先生對成績表現及兒子的操行均十分著重，但重點在於兒子的前途必須依靠學業成績及操行評分來決定將來升讀有名學校的機會；梁先生相信要成功便要依靠實力，而有實力便會有地位及權力，有權力才可以在社會上站得。為此，他不斷迫使兒子在學業上有所進步，爭取升讀名校的機會，甚至不惜用任何手段，以達到其目的。

相比小組中的其他家長，梁先生在管教兒子時一方面十分專制及嚴苛，但同時卻又十分容兒子的違規行為，認為只要不影響學業前途便可以。梁先生不論用懲罰促使子女跟從指令，或者是用物質及金錢的交換方法，均是由其主導決定。據工作人員了解阿輝雖然有所不滿，但很多時都不能違反父親的指令，而阿輝採取的「策略」便是對梁先生討價還價，爭取「話事」的機會；為此梁先生感到兒子開始模仿其處事作風及解決問題的方法。所以梁先生開始覺得與阿輝經常鬥智鬥力，各出奇謀以達到自己利益和目的。梁先生日漸發現與阿輝相處有相當的壓力，並覺得步向失勢和處於競逐的備戰狀態。

3. 小組中初期

小組到這個階段，各個組員已漸能開放地討論和分享，工作人員幫助家長分辨在管子女時當中事件、想法、情緒、行為及身體反應的變化，同時亦會用Beck認知治療法中身心思維的分析，來幫組員清晰地了解每個行為背後也有一個想法，而扭曲的想法，會帶來負面的情緒及行為。工作人員亦會從中協助組員了解在管教過程中所發生的事件，及引發出的行為反應及情緒反應，從中評估不同組員的扭曲想法，並在往後的小組中作跟進。當組員了解到自己的自動化思想及扭曲的想法，便教導組員如何避免跌入各類的思想陷阱。

a) 小組過程及個案闡述

梁先生在小組中初期，談及兒子最近在學校裡向班內同學索取金錢的事件，表現出十分憂慮及憤怒，亦為此已經嚴厲責罵了兒子一頓。梁先生認為兒子的行為會影響其操行評分，亦會對將來升讀名校的機會大打折扣。當工作人員以身心思維協助梁先生檢視其管教時出現的自動化思想及扭曲的想法時，發覺他經常跌入「非黑即白」(做人必須要有錢有面、有權有勢)及「大難臨頭」(操行差便入不到名校，入不到名校便無機會入大學，入不到大學便找不到好工，到時無權無勢便會一世無前途)的思想陷阱。

第五章 家長小組內容

b) 工作人員分析

從梁先生談及「兒子向班內同學索取金錢」的事件做例子，梁先生的自動化思想是「兒子操行評分低而影響將來升讀名校的機會」，反映出他只憂慮兒子的違規行為所帶來升學的影響而不是兒子本身的品格和操守。他亦進一步認為不能升讀名校便相等於兒子日後沒有前途，將來的人生便會變得很差，除了透過入讀名校可以出人頭地外，沒有其他「可以話事」的方法。這樣的想法令梁先生的情緒變得憂慮及憤怒。當工作人員繼續探索梁先生的中介信念 (Intermediate Beliefs) 時，發覺其中介信念是：「有實力的人才可以在社會上生存，而對於身邊的人和事物，都可以加以控制和利用」。所以梁先生只著眼於自己及兒子的個人利益和好處上，對於事件中被欺負的同學毫不關心，梁先生亦並不感到有需要糾正兒子欺負同學的行為。工作人員再深入察看梁先生的核心信念 (Core Belief) 時，原來他相信人本身是沒有價值的，每一個人都要透過表現得「有料」，才算是一個有價值的人。

工作人員透過其他組員的幫助，令梁先生了解到自己常常跌入了「非黑即白」及「大難臨頭」的思想陷阱，而梁先生亦不察覺兒子除了學業成績外的其他成就，例如：個人主見，對事件的分析能力及領導才能。透過對抗「思想陷阱」的練習，協助梁先生拆解思想陷阱並建立較全面的想法，令他明白到自己的負面情緒及行為的由來。當梁先生變得平靜時，便減少了對兒子不必要的擔心和不安，亦開始懂得從另一角度去了解兒子的想法和行為，責罵或體罰的情況亦相對減少了出現。

Beck (1995) 的認知概念化圖表提供一個清晰及具體的理念架構，協助工作人員評估組員的核心信念、中介信念及自動化想法。

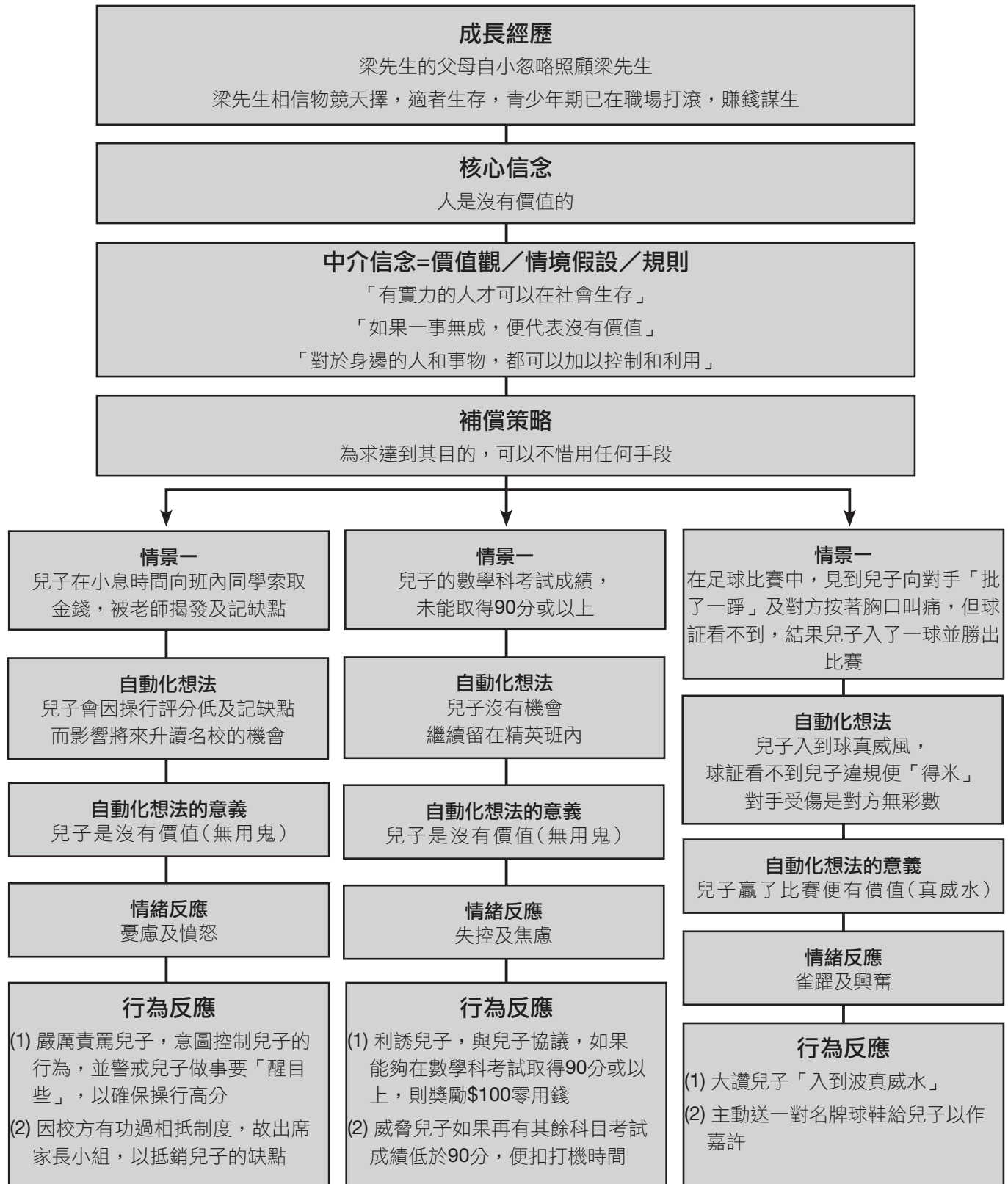
以下是梁先生的認知概念化圖表：

第五章 家長小組內容

認知概念化圖表—梁先生 (Beck, 1995)

姓名：梁先生

個案背景：相信自己的能力；掌握家中話事權；為人嚴謹，處事專制



第五章 家長小組內容

3. 小組中後期

在小組中後期，工作人員會讓組員探索原生家庭對現時管教子女的影響。在社會認知理論 (Bandura, 1988) 中，認為兩代人之間的管教理念有著相似的觀念及行為。上一代的管教態度及價值觀，會影響到組員對子女的管教模式。經過小組初中期，組員的思想陷阱被拆解後，工作人員會進而協助他們處理自動化思想的中介信念：中介信念包括自我的價值觀(Attitude)、假設(Assumptions)及規條(Rules)。工作人員引導組員檢視及認清個人規條；從了解組員的人生經歷，得知形成管教規條的背後原因，並協助組員拆解自己的管教規條，反思這些規條是否需要放寬、拉緊或是需要改寫。

a) 小組過程及個案闡述

在小組分享過程中，梁先生表示自己的父母自小忽略梁先生，故梁先生漸漸相信物 天擇、適者生存的想法；眼見兒子對於學業的態度不認真，未能有效取得升學的門檻，推算他長大後沒有前途，故常用責罵、物質交換等較專制的方法作管教。

於小組中後期，梁先生分享他對兒子的要求是「每一科都要攞90分以上」，梁先生相信這個規條能幫助兒子考到好成績，只有好成績才可以保障將來的前途，而梁先生亦十分相信兒子是 對有能力達到的。故當兒子未能達到他的要求時，他會感到失控及焦慮，並且會用威迫利誘的方法去令兒子遵從梁先生的要求。

第五章 家長小組內容

b) 工作人員分析

梁先生原生家庭的管教方法，影響了他對兒子的管教態度。他認為只要有權話事的人才可以決定他人的前途，故此用甚麼方法也要令兒子在學業上有所表現。然而，兒子採用敷衍了事的方法去逃避父親的指令，亦會與梁先生討價還價以取得更多利益，這令他感到越來越大壓力，看到舊方法已行不通。於是他嘗試改變現有的管教模式，尋求一套更有效的方法去幫助兒子。從小組學習中梁先生得出的結論是，要實行一套較具彈性的管教方式，允許子女有充分的自由，同時又要設立適當的限制。在需要的時候說明理由，以確保子女明白及遵從，工作人員鼓勵梁先生嘗試理解子女的感受、需求及觀點，建立威信形象，對子女恩威並施。

基於梁先生的個人成長經歷，令他相信每個人均要有足夠的能力才可算是有價值的人，及為達到目的，對於身邊的人和事物都可以加以控制和利用。這些中介信念，令他向兒子定下了「每一科都要攞90分以上」這規條，他亦以這規條來量度兒子的表現，當兒子成績未能達標時，他便感到十分擔心，並會想盡辦法逼使兒子達標。因此，工作人員引導梁先生思考他緊守這規條時所帶來的代價和後果，令梁先生察覺到自己常常因此而感到很大的壓力；同時亦因兒子模仿其處事方法，與梁先生的親子關係長期處於緊張的對立狀態；亦令自己與兒子的脾氣變得越來越大。工作人員便鼓勵梁先生嘗試調校規條，由「每一科」改至「大部份科目」，再到「大部份科目既成績可以比以前進步」而非必須90分以上。梁先生對於緊守規條帶來的重大壓力感到不快，同時亦害怕兒子與其角力的情況會變本加厲，甚或是被其兒子奪去其在家中的話事權，根本不能達到他的目標之餘，更弄巧反拙，亦破壞了彼此的關係，眼見兒子越來越功利及不近人情，對母親及傭人亦加以控制和利用。因此梁先生醒悟到，他必須作出相應的改變，才能有轉機。故此，他開始嘗試調校和放寬自己一向持守的規條；於初階段時，梁先生仍感到一份莫名的不安全感，很怕自己放鬆了以後就不能收回，所以出現有些掙扎和矛盾。但當他再回想自己與兒子的情況只有每況愈下，執著以往的方法也不見奏效時，就再有決心放下以往的規條。當梁先生真的放寬了舊有規條和以往執著的想法時，他發現自己與兒子之間的關係由僵持而變為舒緩了，於是成為他再持續改變自己的動力。繼續調校規條的梁先生發現兒子與他爭持抗拒的程度日趨減少，與其鬥智鬥權力的情況亦大幅地減少了，因此梁先生的壓力指數亦會隨之而下降。之後，梁先生更發現自己的身體痛症不再，心情也輕鬆開懷了。梁先生了解到調校規條後，他終於可以鬆一口氣，而兒子亦因與他關係轉好而促進溝通，明白彼此的期望及本份。

第五章 家長小組內容

規條標準尺範例



舊有規條	壓力/情緒指數(憤怒, 失望, 無助等)	親子關係
兒子每一科都要得到90分以上	1__2__3__4__5__6__7__8__9__ 10	

調整三部曲



第一次調整	壓力/情緒指數(憤怒, 失望, 無助等)	親子關係
1. 大部份科目都要得到90分以上	1__2__3__4__5__6__7__ 8 __9__10	😊😊

第二次調整	壓力/情緒指數(憤怒, 失望, 無助等)	親子關係
2. 大部份科目成績較以前進步	1__2__3__4__5__ 6 __7__8__9__10	😊😊😊😊

第三次調整	壓力/情緒指數(憤怒, 失望, 無助等)	親子關係
3.	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	

最適合我的規條是:	大部份科目成績較以前進步
-----------	--------------

第五章 家長小組內容

4. 小組後期

由於在小組中期及中後期時間，組員了解到自己管教上、情緒管理或理解事物角度上需要改善的地方。在小組後期，工作人員會再次為組員重新確定自己需要作出甚麼改變。為了鞏固及強化實踐，各組員需為自己訂立未來管教上的目標，以加強計畫成效。

a) 小組過程及個案闡述

在小組後期，梁先生在回顧中指出自己常常跌入「非黑即白」的思想陷阱，並且用學到的「常自我反問」方法去反問自己，他表示懂得問自己這想法是否有事實根據。及後，梁先生學習制定長期管教目標，將所得的啟發化為行動。在工作紙上，梁先生寫上「希望減少自己每星期發脾氣的次數，令兒子也少些發脾氣」。梁先生明白需要定期檢討這個目標的成效，看看是否需要按時修改。

b) 工作人員分析

於小組後期的階段，除了繼續鞏固梁先生放寬規條的思想和做法外，更增強他與兒子間的溝通技巧，及進一步改善他的管教模式。工作人員鼓勵梁先生應用「我訊息」的句子去表達對兒子的期望和感受，好讓兒子能易於明解父親對自己前途的憂慮，亦強化其親子關係，令家人之間增加多一些情感交流，達到互相尊重的關係。並不單是著重兒子的學業成績而是其個人素質、品行、親情及道德操守也非常關注和重視。成功並非是只顧著個人的利益和好處，而應是得到大眾的認同和接受的。梁先生明白到真正的成功並非只是金錢物質上，而是能有效地與人一起合作、共事，能發揮到團隊精神，達到雙贏的結果。當梁先生改變其思想、規條之後，兒子的違規和欺凌行為亦隨之而大幅地減少，同時亦與家人重拾和諧平等的互愛關係。

第五章 家長小組內容

(III) 參加者心聲

- 由於本身並不善於表達個人情緒，在是次小組中學懂要先體察自己的情緒狀態，才能有效地管教兒子，避免在情緒失控時傷害了子女及破壞了親子關係
- 過往自己比較自我中心，本著為兒子將來前途著想，不斷催迫兒子依從自己定下的要求來生活，令到親子關係十分緊張，參加小組後能增加自己採用不同角度去明白兒子的行為動機，懂得增加了管教時的彈性，親子關係得以有所改善
- 於小組中學懂不同類型的思想陷阱，對自己的想法及行之間的關係更清晰及明白，並記著如何避免跌入思想陷阱的方法，能夠不時提醒自己避免跌入思想陷阱
- 發現自己多了給予子女嘗試自我管理的機會，除了可以建立子女的獨立能力，亦減少了管教的壓力
- 在小組分享中可吸收別人的經驗和意見，令自己的想法亦從中改變了不少

(IV) 工作人員心聲

- 「操控型攻擊者」之家長能力及自信心參差，有些組員的在管教角色上較為主導及專制，有些則十分被動及溺愛子女，故工作人員可多利用較具分析能力的組員提出的論點，再引導其餘組員作出討論，達致互相支持及分享經驗的效果
- 大部份家長會用比較長時間來分享他們的經歷，工作人員需要在適當的時候控制組員說話的長度，以免影響小組進度及過於集中個別組員的個人經歷，但要留意部份「操控型攻擊者」之家長十分注重面子，工作人員避免直接打斷其說話
- 工作人員可按組員的能力及期望，適當地採用教導性方式帶領小組及預備筆記讓組員回家重溫，並同時要透過提醒及引導性問題讓組員作出反思
- 在討論環節中，工作人員可盡量邀請每位組員發言，但不可強迫組員作分享。並可於小組前後個別與組員傾談多作鼓勵，並了解個別組員的情況
- 工作人員宜經常對組員的積極參與及組員之間的互相合作表示讚賞，令組員更加投入參與小組活動

書名：**有教無「戾」— 校園欺「零」計畫實務手冊(小學篇)**

編著：馮麗姝博士(香港城市大學應用社會科學系助理教授)

國際顧問：Prof. Adrian Raine(Richard Perry University Professor,
Department of Criminology and Psychiatry, University of Pennsylvania)

義務顧問：何惠玲(前個案督導主任、資深註冊社工)

計畫顧問：雷慧玲(資深輔導員、註冊社工)

計畫成員：徐詠琪(行政主任)、林嫣紅(高級研究助理)、蔡志學(研究助理)、范世文(研究助理)、
梁定安(研究助理)、勞建輝(註冊社工)、陳文娟(輔導員)、蔡剛(註冊社工)、
賴冠倫(註冊社工)、曾淑怡(註冊社工)

出版：有教無「戾」— 校園欺「零」計畫

地址：香港城市大學應用社會科學系

版次：2011年9月初版

贊助：優質教育基金

承辦機構：香港城市大學

ISBN：978-988-17052-5-9