



# 操控型 攻擊者篇

學生小組及家長小組



# 目录

序言一		4
序言二		5
第一章：	计划简介	9
第二章：	理念架构	11
	(I) 攻击者的类型	12
	(II) 受害者的类型	17
	(III) 攻击行为的形式	21
	(IV) 小学学童的攻击行为的模式及成因	22
	(V) 辅导相关理论	24
	(VI) 三种治疗性辅导模式的小组特色	28
第三章：	研究评估	31
	(I) 研究设计	31
	(II) 研究程序	32
	(III) 研究和评估工具	34
第四章：	学生小组内容	43
	(I) 小组内容	43
	(II) 个案研究	97
	(III) 参加者心声	105
	(IV) 工作人员分享	105
第五章：	家长小组内容	107
	(I) 小组内容	107
	(II) 个案研究	161
	(III) 参加者心声	170
	(IV) 工作人员分享	170

# 目录

第六章：	亲子平行小组内容	177
	(I) 小组内容	177
	(II) 个案研究	290
	(III) 参加者心声	296
	(IV) 工作人员分享	296
第七章：	研究结果及讨论	299
第八章：	实务锦囊	307
第九章：	光碟使用指引	313
第十章：	附件	317
第十一章：	参考文献	341

# 序言一

在香港这个五光十色的国际都市中，年青一代所关注的大都环绕着新时尚、歌曲、明星艺员等话题。反之，人际间的沟通和相互的关系却每况愈下。而在中、小学校园内外的欺凌事件则时有所闻，手法也层出不穷。虽然教学界亦有不少文章讨论上述议题，但实际应如何处理、怎样预防校园欺凌的专书仍然贫乏。现今，冯丽姝博士透过在小学实践有关治疗性小组而编着的【有教无「戾」—校园欺「零」计划实务手册】一书的面世，无疑为前线教育工作者、社工、训导人员、家长等，提供一本非常有用的工具书及参考书。谨在此极力推荐本书予各有心人士，盼望校园显和蔼，教学尽欢颜。而同学们亦要谨记下列「人生九大提点」，愿与大家共勉！

在工作上，能力不敌态度。

在成功上，才华不敌韧度。

在知识上，广博不敌深度。

在思想上，敏锐不敌高度。

在做人上，精明不敌气度。

在看人上，外貌不敌风度。

在做事上，速度不敌精度。

在写作上，文采不敌角度。

在方法上，创意不敌适度。



关锐焯博士  
香港城市大学应用社会科学系  
教授及系主任

# 序言二

连自己也不能相信，为期五年的「有教无『戾』— 校园欺『零』计划」由2006年9月至2011年8月已经顺利完成！这个计划体现了上帝给我的使命和圣经所说：「不是依靠势力，不是依靠才能，乃是靠耶和华的灵方能成事。」的真实。自问没有什么过人的才学和能力，但上帝就透过我这个软弱的人来成就祂的旨意和大事。

回想起十年前，很不容易地顺服上帝给我一个我完全没想过走的人生方向 — 修读港大博士兼职课程。当时的我对研究题目毫无头绪，只知道神要透过我去祝福有需要的人。很奇妙地，在一次祷告中，上帝亲自与我说话，给了我数个英文字：「Intervention for Aggression Children in Hong Kong」。于是我立即致电我的博士论文督导教授 — 曾洁雯（香港大学社会工作及社会行政学系副教授兼系主任），当我告知她想研究这个题目时，她第一个反应是问我如何会想到这个研究方向。原来她为一间NGO作了多年的义务顾问，那儿是处理有关儿童有攻击行为倾向的服务，但进展非常缓慢，她正苦思发展时，我正好给她电话。所以她觉得很惊讶，为何我会有跟她想法如此相近的提议和想法。

自此，我便在该NGO服务，并进行一连串有系统的研究，不但有助该NGO发展其专业辅导服务，对有暴躁情绪和攻击行为的儿童也带来裨益，同时，也有助我完成博士论文。正吻合圣经所说：「万事互相效力，叫爱神的人得益处。」结果，我以破记录修读兼职博士课程的时间 — 三年半，完成所有要求，并同时间被香港城市大学聘请晋升为助理教授。「耶和華使高傲的人跌倒，使谦卑的人升高。」

随即，很奇妙地又有另一间NGO机构与我合作，于2005年在四所中学为有攻击行为倾向的青少年进行相关的研究和服侍，效果亦令人振奋和鼓舞。因此，我草拟了一份详细的计划书，透过申请优质教育基金拨款来让更多学校参与此计划，让更多学生得蒙帮助和祝福。

「有教无『戾』— 校园欺『零』计划」于2006年9月诞生，得蒙优质教育基金拨款一百四十多万作首年支持，于十间中学推行减少校园暴力、欺凌的全方位服务。出乎意外地，有百多间中学踊跃参加，超出可提供数目的十多倍。于是，本人再度申请优质教育基金，这次取得三百多万，因此，计划得以延展两年至2008年8月份。

「若非耶和華建立房屋，建造的人就枉然劳力；若非耶和華看守城池，看守的人就枉然儆醒。」圣经的话是确实的。于2008年，适逢是优质教育基金十周年纪念，委员会从过去十年，共七千多个参加的计划中挑选二十个最杰出的计划，而本计划是其中一个获选「杰出计划奖」。因此，本计划又再度获得六百多万拨款，将计划由中学延展至小学。每年可以服务中小学各10间。转眼间，五年时间已过，计划最终超额地服务了七十七间中小学，只是以参加小组的成员计算，共有一千三百多位学生得蒙祝福，亦服务了二百多位他们的家长及五百多位老师和社工。而计划亦提供全校的讲座给予各年级学童、家长，并提供老师培训工作坊，所以多达四万位中、小学童及其家庭和老师们得到裨益。

## 序言二

在此，总括本计划的成效和贡献：

1. **对传统欺凌定义重新定位**：提倡暴力并不等于欺凌，欺凌是有预谋、有目的，透过攻击行为来得到精神上或物质上、语言或肢体的好处和利益。
2. **将攻击者和受害者分类**：分别是操控型攻击者(真正欺凌者)及反应型攻击者(被误认为欺凌者)和攻击型受害者及退缩型受害者，然后对症下药，透过认知行为治疗法小组，针对不同类型的攻击者和受害者的非理性思想，进行拆解，并重建正面思想架构。
3. **发展一套具科学化的本土评估工具**：以此辨识不同类型的攻击者和受害者。并将各类型攻击者和受害者的特色透过研究结果勾划出来，让社工、教师更易掌握理解。
4. **推出了全球首创的认知行为治疗法中学学生小组内容**：每种类型的攻击者和受害者均有独特一套教材套——十节小组内容连工作纸和光碟，已详细记录于第一至四册的教材套内。
5. **四种种类攻击者和受害者的真实个案**：如何运用小组教材套的内容，以及具体地演译由第一节至第十节带组的过程，均摄录及记载于第五和第六册教材套内。社工和辅导人员可藉此掌握带组技巧和教材套小组内容的运用方法。
6. **创新及全面地设计了亲子平行小组、家长小组及学生小组各八节内容小学情境应用**：针对反应型攻击者(第七至八册)及操控型攻击者(第九至十册)小学学童，亦附有相关的工作纸及光碟。
7. **建立以朋辈辅导来介入处理校园暴力问题**：透过「和谐大使」计划，让高年级中学师兄姐，训练他们成为「和谐大使」，主动接触及与「守护对象」建立信任又具安全感的关系，为低年级的攻击者和受害者在校树立一个正面、健康的模范(model)，使他们在校园有一位可信赖的同行者支持和关顾。详细的推行内容亦记载于「和谐大使」手册及光碟内。
8. **协助前线教育工作者、社工、辅导人员及其家长更有效地一同协助孩子减少校园暴力和欺凌行为**，本计划以全方位和跨系统取向来推行，以达致最大的果效。教师、社工、家长及同辈各个角色，于即时、短期、中期及后期阶段如何处理该四种类型的攻击者和受害者的过程，已具体地演译了整个内容于光碟内(第三及四册)，使个人、学校、家长及朋辈系统都获取一致性的治疗策略和完善的果效。
9. **为进一步加深前线工作者应用本计划教材套和光碟**，本计划已完成二百多次全港性的工作坊和讲座，给予老师、社工、家长及公众人士参与，合共有约二千多人参加。
10. **第一至十册的教材套和光碟已经翻译为英文和简体字版**，以协助非华语、非本土学童的需要，并免费地派发给参与计划的学校、讲座和工作坊的出席者。
11. **本计划提倡全港性的和谐、关爱的校园文化**，举办新闻发布会、公开论坛、设立网站讨论区、印制和谐信息文具、举办校际话剧比赛、四格漫画比赛、和谐口号比赛、和谐校园选举等。
12. **本计划并有跨地域、国家作交流分享**，包括：澳门、中国大陆、新加坡、日本、西班牙、波兰、美国、乌拉圭、英国、芬兰等。并将研究成果刊登于国际期刊，让不同地域国家人士均能参与效法。

## 序言二

由此可见，本计划于各层面、系统、角色和地域均全面性的涵盖，小组的成效是透过量性(Quantitative)及质性(Qualitative)科学化的追纵研究来验证，结果令人兴奋和鼓舞，亦发表及刊登于高水平的国际期刊(SSCI)内。此也实证本计划的成果获取得国际的认同和对世界的贡献已被肯定。一切荣耀成就和贡献，全归予我主耶稣基督！没有祂奇妙的带领和恩典，笔者绝不能获得如斯丰收。回头再看这十载，经常都是披星戴月、挨更抵夜的渡过，同事好友劝慰我不要这样忙碌，要多留点空间给自己；但当笔者今天再回顾过去十年的收成，笔者真的感恩不尽，因为我的生命是如此的丰盛和精采！我可以奉献出人生最青春、最活力的时间给上帝使用，是人生中最大的福气。

目睹参与计划的学童正如圣经说：「若人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。」没有别的事情比生命的回转更新，更令人感到鼓舞和雀跃。

最后，感谢上帝拣选了我去咀嚼品尝生命最美好、最精采的果子。由当初抗拒修读博士学位课程至顺服上帝的旨意，过程中，所得着的全是超乎我所想所求，正如圣经所说：「上帝为我们预备的，是眼睛未曾看见，耳朵未曾听见，心未曾想及的。」愿你甘心乐意献上所有的，让上帝掌管和带领你的生命，使你同样活得更精采、更丰盛！



冯丽姝博士

香港城市大学应用社会科学学系

助理教授

# 第一章：计划简介



# 第一章：计划简介

「有教无『戾』—校园欺『零』计划」(Project CARE: Children and Adolescents at Risk Education)已经出版了四套教材套了，分别是首三年以中学学童为主，由第一至第六册的<<中学篇>>。将四种类型的校园攻击者(操控型攻击者和反应攻击者)和受害者(攻击型受害者和退缩型受害者)分别作出详细的分析及展示介入的处理方法。而去年也出版了第七和八册以反应型攻击者的小学学童为主的<<小学篇>>。本年度所出版的第九和十册的教材套，内容则以操控型攻击者的小学学童为主要介入对象。本年度的计划以多元跨系统模式(An Ecosystemic Model)介入操控型攻击者学童的个人、家庭及学校的系统，以一致性的辅导策略，来达到减少学童的欺凌行为。以认知行为治疗法(Cognitive-behavioral Therapy, CBT)作为本计划的理念主干，为高危有欺凌行为小学的学童及其家长设计一套崭新的治疗性辅导小组内容。

计划除了开设**学生治疗性辅导小组**外，还有**家长治疗性辅导小组**，以及家长和学童一同参与的**亲子治疗性辅导小组**。本两册将详尽介绍小学学童中操控型攻击者的特色，及于小学进行的各类治疗性辅导小组的内容。**学生治疗性辅导小组**旨在重建学童的认知架构，以减少学童透过欺凌行为而获得个人的利益和好处，增加对受害者的同理心，并以合情、合理、合法的途径来得到同样的满足感和好处。**家长治疗性辅导小组**则有助改善家长以威迫利诱的方式来管教子女，同时改变家长的非理性信念和规条的订定，以提升他们与子女之间的沟通技巧；**亲子治疗性辅导小组**旨在透过家长与学童之间的互动，促使他们反思彼此的互维关系，如何造就孩子成为校园欺凌者。并藉着认定和拆解家长及子女的非理性信念，将合情、合理、合法的新思想模式带进亲子间的沟通及日常相处当中。

## 研究评估的方法

本计划以严谨的实验设计(Experimental Design)及科学评估方式进行，研究结果甚具代表性及可信性。首先，以抽签形式(Randomization)把学童组成实验组(Experimental Group)和对照小组(Control Group)，再透过前测及后测收集数据。从不同的层面收集多方向资料，以达致「三联法」(Triangulation)研究概念的好处和精髓。收集数据的对象包括学童、学童家长和与学童相熟的老师，一方面以量性研究法，邀请研究对象填写问卷，再根据国际及本地临床研究文献所得出的指标评分，并以SPSS(Statistical Package for the Social Sciences)软件作为计算量性成效评估的方法；另一方面则用质性研究法，与研究对象进行个别访谈，以内容归纳及分析法(Content Analyses)作为评估计划效能的工具。由于评估过程不单是学童参与，还有他们相熟的二位老师和其家长亦被邀请进行访谈和填写问卷。所以，小组成效结果甚具代表性。

## 服务范围

除了参与治疗性辅导小组的学童外，计划更为参与学校的全体学童安排两次讲座，让校内所有成员均对校园欺凌中的攻击者、受害者和观察者有着基本的了解；同时教导学童处理人际冲突时的方法和提升学童人际沟通的技巧。此外，本计划还安排两次实务工作坊及四小时的专业谘询给与各校老师和驻校社工，藉此增强校方处理校园欺凌的策略；至于家长方面，计划也会免费举办两次家长工作坊，使家长能反思现有的管教模式和亲子关系的状况，从而提升其管教效能，建立和谐的亲子关系。本计划透过全方位及多系统(Ecosystem)的介入，以减低校园欺凌的问题，并藉此建立充满和谐关爱的校园气氛。

## 第二章：理念架构



# 第二章：理念架构

本计划对欺凌的定义跟以往本港学者、教师和社工所订定的完全不同。有见及此，本章会先探讨过去「欺凌」和「攻击」行为的定义，再详述本计划参照最近期国际认可的「欺凌」和「攻击」的定义，特别是两类型攻击者及受害者的特色，其认知模式和家庭背景等的背景资料。除了探讨种类外，我们也会讨论四种不同形式的攻击行为，以及攻击行为的各种成因。最后，我们会聚焦于操控型攻击者上，详细探讨操控型攻击者的特点，以及适切的介入辅导策略和方法。

### 过去对「欺凌」的定义

以往的学者、教师和社工，均对「欺凌」一词的界定过于简化。他们只会将校园欺凌的事件分为两种类型作处理：欺凌者和受害者。这种粗略的分类造成很多行为冲动及使用暴力的学童，变成欺凌者，也用了错误的方法去处理和辅导，根本是药不对症，不但不能防治校园欺凌问题，反而令本身的校园暴力问题情况更趋严重。所以我们必须首先厘清根本理念和定义，才可分辨何属欺凌行为，何属暴力问题，才可对症下药，并有效地协助不同种类攻击行为的学童得到合适的处理。回顾以往学者对「欺凌」一词的定义，包括：攻击者与受害者之间的权力不平衡(Imbalanced Power)；攻击者会以多欺寡(Craig & Pepler, 1997; Twemlow, Sacco, & Williams, 1996; Smokowski & Kopasz, 2005)或以强欺弱(Glew, Rivara, & Feudtner, 2000; Pepler, Jiang, Craig, & Connolly, 2008; Smokowski & Kopasz, 2005; Vreeman & Carroll, 2007); 而受害者则没有能力作出反击(Besag, 1989; Olweus, 1991; Nansel, Overpeck, Pilla, Ruan, Simons-Morton, & Scheidt, 2001; Popoola, 2005; Vreeman & Carroll, 2007); 透过肢体暴力、攻击性言语或排斥孤立形式来伤害别人(Beale, 2001; Hanish & Guerra, 2000; Pepler, Craig, Ziegler, & Charach, 1994; Popoola, 2005)以及不约而同地认为单一次或非重覆性的攻击行为，并不等同欺凌；相反，要界定为真正的欺凌行为，受害者必须遭到持续性的攻击(Glew, Fan, Katon, Rivara & Kernic, 2005; Olweus, 1991; Randall, 1997)。可见以往对欺凌者的界定并没有仔细的分类，只是划一泛指欺凌者和受害者来理解。

### 现时国际认可「欺凌」及「攻击」的定义

「攻击」和「欺凌」两词在意义上有很大的分别(Glew, Fan, Katon, Rivara & Kernic, 2005; Olweus, 1991; Randall, 1997)，并不能混为一谈。

笔者认为「攻击并不等同欺凌」。近年，学者尝试从认知角度出发，以了解攻击行为的定义。Crick和Dodge(1994, 1996)把攻击行为的表现模式分为「操控型攻击行为」(Proactive Aggression)和「反应型攻击行为」(Reactive Aggression)。这个分类方法已获得不少国际(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)研究数据的支持及学术界的认同。另外，本计划研究结果显示，这个分类方法不但适用于香港学童，同时亦适用于中国、乌拉圭及西班牙国家的学童。此外，研究结果亦显示，乌拉圭及西班牙国家之学童的操控型及反应型攻击行为，均比香港及中国大陆之学童为多(Fung, Ramírez, Lam, Millana, & Fares, n.d.)

## 第二章 理念架构

攻击者及受害者各分为两类型: 1) 操控型攻击者、2) 反应型攻击者、3) 攻击型受害者及 4) 退缩型受害者。以上两类型攻击者及受害者的特点已详述于本章之第三部份。另外, 笔者于较早前的手册(第一至六册)分别详细讨论了中学学童有关操控型攻击者、反应型攻击者、攻击型受害者及退缩型受害者的基本理念、特点、其家庭背景和负面影响。而于第七至八册中, 则详述小学学童有关反应型攻击者的分析, 也详述了个人、家长及亲子小组的介入方法。本辑手册将集中讨论小学学童中操控型攻击者的分析, 同时记述个人、家长及亲子小组的介入方法。

### 两类型攻击者及受害者的认知模式、家庭背景等特点

上文介定了攻击及欺凌的定义, 也提及到攻击者和受害者均各分为两类型。而此部份将会详细讨论这两类型攻击者及受害者的基本理念、特点、家庭背景和负面影响。由于过去的研究显示, 个人及家庭因素对儿童及青少年产生攻击行为的影响较为深远和具影响力(Crockenberg & Langrock, 2001; Dodge, 2002; Patterson, DeBaryshe, & Ramsey, 1989)。因此, 本研究及手册特别以个人及家庭因素作为基础, 用以阐释两类型攻击者及受害者的不同特质, 亦成为连系各种小组辅导策略的介入点。

#### (I) 攻击者的类型

##### 1. 操控型攻击者(Proactive Aggressor)

###### 特点

操控型攻击者被喻为真正的欺凌者。操控型攻击者认为「攻击」能使他们获得利益和好处, 例如: 权力、操纵他人等, 所以攻击行动背后是有目的(Instrumental Goal)和动机的(Dodge, 1991)。操控型攻击者头脑冷静、计划周密(Crick & Dodge, 1996; Roland & Idsoe, 2001), 是典型的「恶霸」型欺凌者。他们有强烈控制他人的需求, 对自己有较主观的看法, 对受害者缺乏同理心(黄、卢, 2002; Olweus, 1978, 1994)。另外, 有研究发现, 操控型攻击者与反社会行为及精神病态有着密切的关系(Fite, Stoppelbein, & Greening, 2009)。

有研究指出, 操控型攻击者有较多的违规行为(Delinquent Behavior), 所以, 他们会破坏校规法纪, 操行差劣, 将他们的智慧用于违规行为上, 以获取益处(Crick & Dodge, 1996)。另外, 因为他们拥有优越的语言能力、领袖才能、幽默感、沟通技巧等特征, 他们常被喻为「聪明」的攻击者(Arsenio, Adams, & Gold, 2009)。此外, 这些「聪明」的攻击者通常能够巧妙地隐藏他们的攻击行为, 以致其他人(例如: 父母及老师)未能察觉他们有攻击的倾向(McAdam & Schmidt, 2007)。

Blair(2004)认为操控型攻击行为与个人道德社会化(Moral Socialization)的瓦解有关。道德社会化牵涉厌恶性条件形成(Aversive Conditioning)及操作性条件形成(Instrumental Conditioning)(Fowles & Kochanska, 2000), 而杏仁核(Amygdala)则对此两种条件形成有着关键性的影响(Davis, 2000; LeDoux, 1998)。文献指出, 精神病态(Psychopathy)的人往往有大量的操控型攻击行为(Cornell, Warren, Hawk, Stafford, Oram, & Pine, 1996), 而精神病态正是由杏仁核的官能障碍(Dysfunction)所引起(Blair, 2001; Patrick, 1994)。因此, 操控型攻击行为也很可能与杏仁核的官能障碍有密切的关系。

## 第二章 理念架构

### 基本理念

操控型攻击行为的分析以Bandura的「社会学习理论」(Social Learning Theory)为主干，此理论认为人的攻击行为是透过模仿他人的行为(例如：家人)学习得来的。攻击他人带来的好处，为攻击者提供诱因去复制及重演这些行为(Bandura, 1973)。另外，有学者(Crick & Dodge, 1996; Dodge & Coie, 1987)认为社会信息处理模式(Social Information Processing Model)(SIP)可用作理解操控型攻击者。社会信息处理模式(SIP)主张学童主要透过六个步骤去理解和处理社会信息及他人的行为：1) 接收信息、2) 分析信息、3) 决定目标(例如：决定是否去报复)、4) 寻找可能的回应方法(例如：决定是否反驳)、5) 决定要采用的回应方法、及6) 执行回应方法。但是，操控型攻击者在决定采用及执行回应方法的步骤上出现了偏差。他们的回应方法倾向着重自我利益，较忽视人际关系及别人的需要(Arsenio, Adams, & Gold, 2009; Crick & Dodge, 1996)。

### 家庭背景

操控型攻击者的家庭背景较为复杂，父母多有攻击倾向，甚至同为操控型攻击者，并会以拒绝和毫不关心的态度与子女相处。父亲的角色薄弱，很少担任管教子女的角色，而母亲亦疏于管教，以放任的方式为主导(Curtuer-Smith, 2000)，亲子时间非常少。父母对子女的攻击行为十分容忍，甚至正常化(McNamara & McNamara, 1997)，使子女的攻击行为日趋严重。另外，有研究亦发现子女的操控型攻击行为跟父母放任的管教模式有密切的关系(Xu, Farver, & Zhang, 2009)。

此外，亦有研究发现，操控型攻击者的父母管教方式不一致(Carney & Merrell, 2001)。父母的情绪不稳定，经常在暴躁和激动的情绪下打骂子女，结果子女从父母身上学会更激烈的暴躁行为(Roberts, 2000)，也有机会演变成获取利益及好处的手段。因此，操控型攻击者是世袭的，一代又一代的传下去。

在本计划的研究中发现，来自再婚家庭的学生，相比来自单亲及核心家庭的学生有较高的操控型攻击指数。在同一研究中亦发现，再婚家庭中的继母，于管教子女—纪律(Discipline)上的自我效能感(Self-efficacy)较其他家庭结构的父母为低。大多数的操控型攻击者于家中往往较少被监管(Poulin & Boivin, 2000)，而监管的其中一个要素正是纪律(Dishion & McMahon, 1998)，因此，若父母管教子女—纪律(Discipline)的自我效能感(Self-efficacy)较低，很可能使子女有操控型攻击性的倾向。

### 负面影响

研究显示，操控型攻击者跟违规行为(Delinquent Behavior)和专注力问题(Scarpa, Haden, & Tanaka, 2010)有关联。有研究显示，三分之一的操控型攻击者有专注力失控症(Attention Deficit Disorder)，12.5%有抑郁症(Depression)，12.5%有品行失控症(Oppositional Conduct Disorder)(Kumpulainen, Rasanen, & Puura, 2001)。操控型攻击者大部分均有性格缺陷(Personality Defects)，认为使用攻击行为是处理人际关系的正确途径(Andreou, 2001)。另一项研究亦发现他们有滥药习惯，情况较反应型攻击者、攻击型受害者及退缩型受害者严重(Kaltiala-Heino, Rimpela, & Rimpela, 2000)。另外，有操控型攻击行为的青少年大都在三十岁或以前有刑事纪录(Roberts, 2000)。

## 第二章 理念架构

此外，有研究显示(Cornell, Warren, Hawk, Stafford, Oram, & Pine, 1996)操控型攻击者跟精神病态(Psychopathy)有密切关联，而患有精神病态者(Psychopathy)比平常人有较大机会谋杀他人(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)。这些研究结果反映出操控型攻击者跟精神病态及谋杀他人之行为有着密切关系，即操控型攻击者或有较大机会作出谋杀他人之行为。

### 真实个案

阿伦(化名)是一名小五学生，与父母同住，家庭没有经济负担。阿伦的行为及想法反映出操控型攻击者的特性。阿伦声称自己每一次偷窃，背后都是经过深思熟虑计划，然后才实行出来的，是绝对不会失手的，更不会被人揭发。他亦不会像其他「失败」的人般愚蠢，被人揭发之余，又要面对处分。由此可见，阿伦低估他的违规行为所带来的严重后果。在情绪方面，阿伦的情绪没有太大起伏，难于感受到内疚、自责等负面情绪，更难以站在别人的角度去体会别人的感受和想法。阿伦对违规行为给予非常正面的评价，也从没提及自己可能需要负上责任，例如：记过、家长会面及停学等。另外，阿伦亦指作出违规行为不只是为了追求物质上的满足，他亦承认从偷窃行为中能够换取成功感和能力感。总括而言，阿伦是有目的及预谋地透过攻击行为去获得物质利益、权力及各种好处。而阿伦低估事情的负面后果，这些都是操控型攻击者的特点。

## 2. 反应型攻击者(Reactive Aggressor)

### 特点

反应型攻击者会对外在预计事件(Perceived Event)作出扭曲性的解读(Cognitive Distortion)，因而引致激烈的回应(Pulkkinen, 1996; Salmivalli & Nieminen, 2002)。他们往往在判断外界信息时，倾向选择性地接收周边环境具攻击性的线索(Selective Attention)，而较少注意其他周围的环境。他们在判断他人的意图时，有强烈的「敌意归因」倾向(Hostile Attributional Bias)。他们会过敏地感受到外界的威胁，常把朋辈的一些中性行为转化为有敌意的行为(Misinterpretation Towards Ambiguous Bias)，认为对方的行为是故意伤害自己及威胁到自己的安全(Pettit, Polaha, & Mize, 2001)。由于他们的认知偏差，因此，在日常生活中，他们有较多机会突然失控，并可能扰乱课堂秩序。

反应型攻击者普遍缺乏自信，对周遭事情非常敏感，同时产生疑虑，欠缺社交及解决问题的能力(Anderson, 1989; Mynard & Joseph, 1997)。他们解难的能力较弱，常将遇到的困难及问题作外化归因，把自己置身事外，不愿意负上责任和承担后果(Andreou, 2001)。此类型的攻击者通常也有其他偏差行为，例如：吸烟及酗酒等，他们的学术成就也低于一般的水平，讨厌在校内被约束，学习守纪律的环境(Nansel et al., 2001)。另外，有学者(Fite, Stoppelbein & Greening, 2009)发现反应型攻击者跟抑郁及自杀行为有着正向的关联，这反映反应型攻击行对学童有着负面的影响。

## 第二章 理念架构

大部份反应型攻击者均有过度活跃(Hyperactivity)和专注力不足(Attention Deficit)的问题。反应型攻击者不善于调节及管理自己的情绪(Card & Little, 2006; Xu & Zhang, 2007)。他们在课堂中不时骚扰同学，令同学感到烦恼(Carney & Merrell, 2001)。他们的同侪认为他们会突然情绪激动、暴跳如雷。故此，他们难与人建立友谊和关系(Anderson & Bushman, 2001)。由于反应型攻击者不善于表达及为自己辩论(Arsenio, Adams & Gold, 2009)，加上他们首先使用暴力，又没有合乎情理的解释，以致老师认为他们经常无故引起事端，因此，他们通常会受到老师的指责和处分，更难以得到老师信任和支持。另外，跟操控型攻击者不同的是，反应型攻击者的道德标准与一般学生相若，这反映出道德标准跟反应型攻击行为没有太大关联(Arsenio, Adams & Gold, 2009)。

不少研究亦指出，眼眶额叶皮质(Orbital Frontal Cortex)与反应型攻击行为有密切的关系(Blair, 2004)，如Goyer、Andreason、Semple、Clayton、King、Compton-Toth、Schulz及Cohen(1994)发现，有反应型攻击行为的人于眼眶额叶皮质的脑血流量(CBF)相较一般人为低。而眼眶额叶皮质负责计算回报是否达到期望，若回报不达期望，则会引发沮丧、挫折的情绪(Frustration)。反应型攻击行为多是由于事情不如预期般发生或受到失败挫折而出现，所以Blair(2004)认为，当回报不达期望，眼眶额叶皮质会使控制反应型攻击行为的皮质下系统(Sub-cortical System)的神经活动上升，导致沮丧、挫折的情绪；相反，当回报达到期望，眼眶额叶皮质会压抑该系统的神经活动。

### 基本理念

反应型攻击行为的早期根本理念为「受挫攻击预设」理论(Frustration-aggression Hypothesis)(Berkowitz, 1963; Dollard, Doob, Miller, Mowrer, & Sears, 1939)。当事人因事情不如所预期般发生或受到失败挫折，因而挑起愤怒激动的情绪，继而使用武力，所以，反应型攻击行为是受愤怒情绪所带动的攻击行为。反应型攻击者对外在预计事件(Perceived Event)作出扭曲性的解读(Cognitive Distortion)，因而引致激烈的回应(Pulkkinen, 1996; Salmivalli & Nieminen, 2002)。Buss和Perry(1992)称反应型攻击者为「没有果效的攻击者」(Ineffectual Aggressors)。他们与朋辈互动的过程中，容易受到自己愤怒、焦虑和不安情绪所影响，以致与人产生争执。

另外，有学者(Crick & Dodge, 1996; Dodge & Coie, 1987)亦以社会信息处理模式(SIP)去理解反应型攻击者。跟操控型攻击者不同，反应型攻击者在社会信息处理过程的第一个步骤时，他们往往会选择性地接收外在有关攻击性的线索(例如：被对方不小心撞倒，就认定对方怀有敌意)，而忽略周围环境。在第二个步骤中，当反应型攻击者判断别人的意图时，往往会勾起以往被人欺凌和被伤害的情境，因此，在解读现场的情况时会出现扭曲及非理性偏差，倾向选择性地接收及分析敌意或威胁性的信息，从而产生敌意归因(Hostile Attributional Biases)。他们会更多地感受到外界威胁，常把朋辈的一些中性行为(例如：对方不小心撞倒自己会解读成对方存心想伤害自己)理解成为有敌意、侵略性的行为，会对自己造成伤害。因此，他们倾向会采取生气、愤怒甚至攻击行为去保护自己(Arsenio, Adams & Gold, 2009; Dodge & Crick, 1990)。

## 第二章 理念架构

### 家庭背景

反应型攻击者的父母会使用极为严苛的态度来责罚子女，有些会为了发泄自己情绪而打骂子女。子女根本不明白为何会遭到这种对待。部份家长更发现会使用虐待的方法来惩治子女(Bowers, Smith, & Binney, 1994; Xu, Farver & Zhang, 2009)。有些父母的管教模式则非常极端，一方完全放任，而另一方则非常严厉。反应型攻击者大多来自缺乏爱和关怀的家庭，亦没有得到妥善的照顾，使他们对外界充满疑惑和欠缺安全感，所以对周遭经常怀着防卫心和警戒心，逐渐形成对外来事件产生敌意归因的认知扭曲。

本研究中发现，来自单亲及再婚家庭的学生相比来自核心家庭的学生有较高的反应型攻击指数。这可能是由于来自单亲及再婚家庭的孩子有较大机会被父母体罚(Fagan, 2005; Smith & Thornberry, 1995)，而不少文献均指出，反应型攻击者往往有被体罚的经历(Dodge et al, 1997)。因此，在单亲及再婚家庭中较易发现反应型攻击者的子女。

### 负面影响

反应型攻击者认为自己没有价值，自尊心及自我形象甚低(O' Moore & Kirkham, 2001)。有研究结果显示，反应型攻击者的整体自我形象比操控型攻击者稍低，比较起其他非攻击者则是最低的(O' Moore & Kirkham, 2001)。另外，由于他们在处理社会信息时存有偏差，他们的人际关系相当恶劣(Seah & Ang, 2008)。当中有21.5%被诊断患有品行失控症(Oppositional Conduct Disorder)，17.7%患有抑郁症(Depression)，而专注力失控症(Attention Deficit Disorder)则占17.7%。反应型攻击者患上品行失控症和抑郁症的比率比操控型攻击者为高。另外，负面情绪(例如：焦虑症状)亦会随着反应型攻击学童步入成人阶段而增加。除此之外，反应型攻击者亦有较大机会于成人阶段滥用药物(Fite, Raine, Stouthamer-Loeber, Loeber, & Pardini, 2009)。

### 真实个案

阿信(化名)，男，8岁。爸爸使用极其严苛的态度去责罚阿信，有些时候会因赌输了钱或工作不如意，就以拳打脚踢阿信来发泄自己的情绪。阿信在没有安全感、缺乏爱和家庭温暖下成长。而阿信的妈妈亦极少关心阿信，使他没有得到妥善的照顾。阿信自小在困惑和恐惧中生活，使他对外界充满戒心和防卫，逐渐形成对外事件产生敌意归因。

在小组中，他透露因他的面部长满暗疮，曾试过被同学改花名，其后看见该同学与其他人细声交谈，便怀有敌意，认为该同学向其他人说自己的花名，情绪变得激动及愤怒，没问清楚便立刻走上前打伤同学。同时，他亦透露在家中曾多次被无故打骂，所以，当家人指责他不对时，他会十分敏感及怀有敌意，情绪变得激动及会大吵大闹。

从以上例子中，发现阿信缺乏自信，自尊感低劣，对周遭事情非常敏感及充满疑虑，亦欠缺社交及解决问题的能力。由于他在家中多次被无故打骂，慢慢建立了一种「自我保护」的反应，认为要保护自己就要先去责骂或打败对方，这些都显示出反应型攻击者的特征。

### 两类型攻击者小结

攻击者踏进成年期，与配偶发生冲突时，容易以暴力作为处理的手段；亦会以严厉的管教方式(例如：体罚)来对待子女。所以，近年香港的家庭暴力问题日益严重，若能为施暴者的攻击行为作出识别，将更有效地为他们提供适切的治疗策略。

### (II) 受害者的类型

#### 1. 攻击型受害者(Aggressive Victim)

##### 特点

研究指出，攻击型受害者缺乏自我控制能力(Self-regulation)(Schwartz, Proctor, & Chien, 2001)，相比于操控型攻击者，他们容易被激怒。如果情况持续严重下去，会形成他们认知结构上的扭曲，产生偏差和解读错误，渐渐变成反应型攻击者。

攻击型受害者比退缩型受害者较多收藏攻击性武器或玩具，亦较多与人发生争吵或打闹事件，部份会即时以暴力方式作出反击，所以，经常被人误认为是攻击者而受到处罚。就算他们是受到欺凌的一群，在同侪或师生之间，相比于退缩型受害者得到较少的接纳和同情，不受同侪欢迎，受到同辈排斥的指数是两类攻击者和两类受害者中最高的(Schwartz, 2000)。攻击型受害者对自我的评价很低，认为自己不及别人吸引和突出，经常过虑和急躁。与其他人相比，他们是不快乐的一群(O' Moore & Kirkham, 2001)。另外，有学者发现攻击型受害者较欺凌者及受害者有更多焦虑症状(Duncan, 1999)。此外，有研究亦发现攻击型受害者倾向归因于外在因素(例如：运气)，这反映出他们倾向逃避责任(Georgiou & Stavrinides, 2008)。

##### 基本理念

研究指出，当一位孩童被攻击后，他成为攻击型受害者或退缩型的受害者机会率参半(Perry, Kusel, & Perry, 1998)。Brockenbrough, Cornell和Loper(2002)的研究结果显示，约有30%被欺凌的初中学生持有攻击倾向，他们会使用武力作出报复，成为攻击型受害者。由于受到别人欺凌或伤害，攻击型受害者显得额外焦虑和紧张，并且存有报复的念头(Olweus, 1995; Schwartz, Dodge, Pettit, & Bates, 1997)。

##### 家庭背景

攻击型受害者的父母对子女的管教模式与反应型攻击者的相类似，分别在于攻击型受害者的父母中，其中一方可能过分保护孩童，而配偶则采取放任、不理会的管教模式，以致令子女未学会独立自主及如何使用正确的途径来保护自己(Bowers, Smith, & Binney, 1994)。

研究指出，有暴力行为的女生，其家长倾向只会在女儿首次求助时给予直接的意见，这代表女儿经常得不到帮助(Laura, Irma, Ritva-Liisa, & Liisa, 1998)。女儿长期缺乏父母的回应，因而形成长期的不安全依附关系(Insecure Attachment Relationships)。在这种关系中，家长对待子女经常忽冷忽热，态度和表达的内容模棱两可。在缺乏父母的欣赏和肯定下，子女缺乏自信，长大后，对他人也有较多的猜疑，不容易与其他人建立信任的关系。

## 第二章 理念架构

### 负面影响

攻击型受害者无论对环境、其他人和自己都缺乏信心，形成很大的不安感觉，有较沉重的焦虑感和出现身心症(Psychosomatic Symptoms)的症状。他们可能会出现饮食失控症(Eating Disorder)，以及引发精神病患(Kaltiala-Heino et al., 2000)。追踪研究发现，他们进入成人阶段后，不少会出现心理和精神病的症状(Kumpulainen & Rasanen, 2000)。此外，攻击型受害者亦较大机会会有自杀倾向(Klomek, Marrocco, Kleinman, Schonfeld & Gould, 2007)。另外，有研究亦发现攻击型受害者较大机会涉及高危活动，包括吸烟及酗酒(NICHHD, 2001)。

### 真实个案

阿坚(化名)是一名就读于男校的中一男生，身材矮小瘦弱。阿坚的同学经常在全班同学面前大声嘲笑他是「狗」，又大力拍打他的手臂及头，无故画花他的书本等，可见阿坚在学校经常受到肢体及言语欺凌。当他在小组中分享被欺凌的经验时，他的情绪会变得愤怒，并表露他不信任别人的态度。

有一次，他告诉老师在课堂上被欺凌的情况，老师表示没有察觉到。但阿坚认为自己坐在全行的第一个座位，老师应能察觉他的情况，认为老师只是视而不见。在小组中，他认为只要有一位同学取笑他，其他同学也会跟着取笑他及看不起自己。他表示只有患重病的人才值得相信，因为他们不能够伤害自己。

阿坚在小组中透露，有一次他和他的朋友在学校内遇到经常欺凌他们的那位同学，阿坚便游说他的朋友一同打他。他相信只有打他，对方才会停止欺凌他。就算自己因此被记过也在所不惜。他说：「唯有把事情搞大，老师才会行动，就算我要记大过，只要对方要记小过，便不要紧了！」但朋友临时表示没有信心，阿坚亦因此放弃报复行动，可见他对自己自信不足。

但另一方面，阿坚亦认为操行是十分重要的，因为他认为操行反映他的品格，品格比学业成绩更重要，他不希望因为操行差劣而对自己的前程有所影响。从阿坚的经验中，可见他对欺凌他的人有报复的倾向，他相信以暴易暴才能真正解决问题，但他同时担心自己能力不足。此外，他亦重视道德规范，所以，当他面对被欺凌的情况时，会经常挣扎于遵守道德规范与以暴易暴的思想冲激之间，情绪混乱而矛盾。

## 2. 退缩型受害者(Passive Victim)

### 特点

McNamara和McNamara(1997)指出，退缩型受害者的身型较为细小、瘦弱，而且在体力和运动方面的表现低劣，无法抵抗强而有力的攻击者。当他们受攻击后，通常会哭泣、退缩、抽离人群和作出闪避。他们的学术成绩在小学阶段普遍不俗，但升上中学后，因他们经常受到被欺凌的困扰，他们会长期缺课、逃避回校，以致成绩日差(Olweus, 1993)。

退缩型受害者的性格较为沉静、谨慎、焦虑及非常敏感。他们缺乏与人沟通的技巧，人际关系疏离(Glew, Rivara, & Feudtner, 2000)。他们很少说话，亦缺乏自表技巧(Assertive Skill)(Schwartz, Dodge, & Coie, 1993)。在校园里，他们经常独自流连(Olweus, 1993)，但与老师或社工的联系却比同辈较为紧密。

## 第二章 理念架构

### 基本理念

退缩型受害者对外界的适应能力很低，他们认为自己的存在毫不重要，经常认为受到别人的欺凌是因为自己没有优点和长处而造成的，所以经常责怪自己(Carney & Merell, 2001)。对于发生在自己身上的不幸事情，他们会自责，内化为自己的责任，有内化归因(Internal Attribution)的倾向(Boxer & Tisak, 2003)，认为是自己的能力不足或犯错所造成，而自己并没有控制大局的能力。这些想法构成了他们退缩的倾向。

### 家庭背景

一般退缩型受害者的父母均过份照顾及保护子女，当他们知道子女感到焦虑和没有安全感时，便会为子女提供一个非常安全的避难所，父母甚至让子女不需要面对任何困难和问题，只指导他们如何逃避，却没有教导子女解决问题的方法和处理冲突的技巧(McNamara & McNamara, 1997)。父母过份为子女承担责任，让他们能逃避困难，子女便无法从事件中学习，更勿论成长。所以，当子女要独自在校内面对冲突或人际关系问题时，他们既不懂面对，也不会解决，最后只好选择逃避了事(Hilton, Anngela-Cole & Wakita, 2010)。即使学童学会了这些解决人际关系问题的技巧，他们亦不愿意运用出来(Hoover et al., 2003)，常常倚赖父母的帮助。因此，他们缺乏独立自主能力(Kameguchi & Murphy- Shigematsu, 2001)。

### 负面影响

文献指出，退缩型受害者有着持久性的内在失控症状(Internalizing Disorder)，例如饮食失控症(Eating Disorder)(Bond, Carlin, Thomas, Rubin, & Patton, 2001)及专注力失控症(Attention Deficit Disorder)(Kumpulainen, Rasanen, & Puura, 2001)。他们恐怕被人欺凌后，又再次遇到欺凌，以致他们不能集中精神做事，精神恍惚。每每在需要上学日子，他们便出现身心症(Psychosomatic Symptoms)的症状，如头痛和胃痛等等，晚上不易入睡，即使睡了也睡不安稳(McNamara & McNamara, 1997)，他们更会自杀轻生(Grumpel, 2008; Olweus, 1993; Sugimori, 1998)。长期影响方面，男性的退缩型受害者进入成人阶段时会难于与女性相处，在性关系上亦会出现障碍(Gilmartin, 1987)。另外，当退缩型受害者步入成人阶段，他们亦有较大机会患上精神问题(Parker & Asher, 1987)。而当他们成为父母后，也会像其父母般过度保护自己的子女，以致下一代也重覆地成为退缩型受害者(McNamara & McNamara, 1997)。

### 两类型受害者小结

在青少年时期如经历以上被欺凌的经验，而没有适切的处理，将会在他们的成长上留下不可磨灭的印记。退缩型受害者可能会成为隐闭青年，而攻击型受害者则更有机会转化为攻击者。

## 第二章 理念架构

以下为两类型攻击者及受害者在认知、情绪、行为及社交方面的特点摘要：

类型	认知方面	情绪方面	行为方面	社交方面
操控型攻击者	<ul style="list-style-type: none"> <li>暴力是展示自己实力的方法</li> <li>使用暴力是有目的的，为争取个人利益</li> <li>高估自我能力</li> <li>低估需承担的后果</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷静</li> <li>理智</li> <li>缺乏同理心</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>恃强凌弱</li> <li>有计划</li> <li>聪明有自信</li> <li>擅于争辩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>喜欢连群结党</li> <li>与其他操控型攻击者形成「朋党」</li> <li>成为「朋党」的主脑</li> </ul>
反应型攻击者	<ul style="list-style-type: none"> <li>曲解外在信息</li> <li>认定别人怀有敌意</li> <li>当处于戒备状态，不能专注</li> <li>自尊心低落</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>非常冲动</li> <li>容易发脾气</li> <li>情绪失控</li> <li>经常愤怒</li> <li>内心胆小，缺乏自信</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>欠缺耐性</li> <li>过度活跃</li> <li>顽固固执</li> <li>有攻击性倾向</li> <li>处理人际冲突能力差劣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>被孤立和排斥</li> <li>不受同侪欢迎</li> <li>不擅交际，词不达意，表达能力弱</li> <li>容易问罪于别人</li> </ul>
攻击型受害者	<ul style="list-style-type: none"> <li>愤世嫉俗</li> <li>有报复倾向</li> <li>常遭到不公平对待</li> <li>对老师有负面印象</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>深深不忿</li> <li>无奈、不服气</li> <li>焦虑感</li> <li>混乱矛盾</li> <li>惊恐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>想反击但又觉得自我能力不足</li> <li>不信任别人能为自己主持公道</li> <li>用激进的方式来表达自己的不满</li> <li>道德规范与以暴易暴之间出现矛盾、挣扎</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>怪责别人不能帮助自己</li> <li>表达了自己意愿也没用</li> <li>社交及沟通能力薄弱</li> <li>处事激进、与志同道合伙伴结党</li> <li>对其他人欠缺信任</li> </ul>
退缩型受害者	<ul style="list-style-type: none"> <li>外在的世界是可怕的</li> <li>消极负面</li> <li>被欺凌的伤害的经验不能纾解</li> <li>怪责自己没有自保的能力</li> <li>自觉被人看不起</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>无助感</li> <li>心情难过</li> <li>情绪消沉</li> <li>抑郁</li> <li>自卑自怜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>被动退缩</li> <li>隐藏自己</li> <li>沉默寡言</li> <li>欠缺活动起劲</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>逃避与人接触</li> <li>经常独来独往</li> <li>外表不讨好、不能吸引别人</li> <li>孤僻沉默</li> </ul>

### (III) 攻击行为的形式

两类型的攻击者及受害者会透过下列五种攻击行为形式来欺凌或攻击别人，而受害者则遭到这些不同形式的欺凌行为的困扰(Beale, 2001；Krahe, 2001；Krahe, Bieneck, & Scheinberger-Olwig, 2007；Smokowski & Kopasz, 2005)：

#### 1. 肢体性攻击(Physical Aggression)

肢体性攻击包括以拳打、脚踢、掷物、拉扯别人的衣服，甚至使用工具去攻击受害者的身体及物件。这种欺凌模式通常在校园内是最受老师、家长以及社会人士所关注的。使用肢体性攻击者以男性居多(Buss & Perry, 1992；Eagly & Steffen, 1986；Toldos, 2005；Tremblay et al., 2005)。

#### 2. 言语性攻击(Verbal Aggression)

言语性攻击指以具有攻击性的语句去伤害或羞辱受害者，甚至是受害者重视的人，如他们的家人；改花名、嘲笑别人、使用粗言秽语及使用尖酸的字眼亦属于言语性攻击。使用言语攻击他人只是转眼间发生的事情，因此，要介入和调停是十分困难的。不过，对于当事人来说，这些说话所带来的伤害绝不逊于肢体性攻击。男性较女性有更多机会使用这种攻击行为(Buss & Perry, 1992；Eagly & Steffen, 1986；Toldos, 2005；Tremblay et al., 2005)。

#### 3. 社交性攻击(Relational Aggression)

社交性攻击指说服或煽动他人在不同的社交场合，一同杯葛受害者。社交性攻击者通常会以散播谣言、搬弄是非等手法去孤立、杯葛或不准许受害者参与某些组群，也会影响其他同学对受害者的看法。使用这种模式欺凌他人，则以女性居多(Hessa & Hagen, 2006)。

#### 4. 性攻击(Sexual Aggression)

性攻击包括被强行把注意力投放于与性有关的事上，例如：性骚扰、色情电话及被不舒服的眼神注视。更严重的性攻击，包括以强迫性手段，如肢体力量或口头恐吓，使受害者在不愿意的情况下被抚摸、拥抱、接吻、甚至进行口交或性交(Krahe, 2001；Krahe, Bieneck, & Scheinberger-Olwig, 2007)。

#### 5. 网络攻击/欺凌(Cyberbullying)

欺凌行为不止发生于校园中，随着科技进步，网络成为另一个欺凌平台。“网络欺凌一般指发生在资讯科技通讯平台上的欺凌事件，涉及故意使受害人不快的行为。”(资讯安全网，2009)。Willard(2006)概括了主要的网络欺凌手法：

骚扰(Harrassment)	抹黑(Denigration)	嫁祸(Impersonation)
重覆地传送出恶意、攻击性的信息	传送或上载损害他人名誉	使用他人身份做出不当行为、令当事人形象受损
泄密(Outing)	哄骗(Trickery)	排挤(Exclusion)
公开分享他人的秘密、尴尬的事	假意接近他人，套取秘密或尴尬的资讯，继而公诸同好	故意于网上团体中排挤他人

于2011年，本计划于四间中学内，邀请了1,818名中一至中五学生(平均年龄：13.12)进行问卷调查。研究显示平均约三成受访者(32.1%；N=584)曾经做过不同类型的网络欺凌行为(例如：抹黑、排挤他人)。另外，研究亦发现男性较女性常用这种模式欺凌他人。

### (IV) 小学学童的攻击行为的模式及成因

根据过去的外国研究发现，整体而言，小学的欺凌情况比中学更为普遍(Scheithauer, Hayer, Petermann, & Jugert, 2006; Vitaro et al., 2006)。透过本地的研究，我们在本港校园亦发现相同的情况。本计划的研究结果发现，在小三至小六的学生中，反应型攻击者及操控型攻击者的人数比例分别为17%(1232人)及4%(310人)；而中一至三的学生中，反应型攻击者及操控型攻击者的人数比例分别为13%(622人)及4%(266人)。

我们可以从多方面去了解为何小学学童的攻击行为次数比中学生为高的原因。首先，小学学童缺乏有效的社交和情绪控制技巧(Shields & Cicchetti, 1998)，这方面令致他们在面对人际冲突时，难以控制自己情绪，而冲动地作出攻击行为。另一方面，小学学童的道德观尚未完全发展，较容易受物质诱惑，因而策划如何透过暴力和攻击行为而得到好处和利益。还有，另有一种说法是：小学学童对欺凌的定义与中学生或成人是不同的(Smith, Madsen, & Moody, 1999)。小学学童较容易介定轻微身体碰撞或言语冲突为欺凌行为，而现今很多暴力行为测量工具都以自填问卷的方式进行，故此，所得结果可能比实际情况更为严重；

此外，与外国过去的研究结果相符(Scheithauer, Hayer, Petermann, & Jugert, 2006)，本计划于2009至2010的研究结果发现小学学童受肢体、言语和社交攻击的次数均比中学生为高，其中受肢体和社交攻击的程度有显著差异( $p < 0.001$ )。由此可见，相比起其他种类的攻击行为，小学学童一般倾向使用较多肢体性攻击；踏入中学时期，学生会较少使用肢体性攻击，但使用言语性或社交性的攻击的程度则会轻微上升。这也可以归因于情绪控制技巧会随年纪成长而成熟(Shields & Cicchetti, 1998)。

#### 性别差异

一般研究认为男生的暴力及欺凌行为较女生为多。本地一项以11-13岁中学生为调查对象的研究亦发现：虽然在反应型攻击者的分析中，男生与女生的攻击倾向没有改变，但在操控型欺凌行为的分析上，男生的操控型欺凌行为会随年纪上升，但女生却没有(Fung, Raine & Guo, 2009)。然而，亦有研究指出：女生的暴力及欺凌行为其实与男生的相若，只是女生较少在自填问卷上面承认自己的暴力或者欺凌行为(Craig & Pepler, 1997; Pelper, Craig, Yulie, et al., 2004)。过去研究结果发现(Scheithauer, Hayer, Petermann & Jugert, 2006)，在暴力或欺凌形式上，小学男生倾向使用肢体性攻击，而小学女生则常用言语性或社交性的攻击。根据Scheithauer、Hayer、Petermann和Jugert(2006)的解释，攻击行为于男女生的心理社交发展上有着不同的意义。男生利用肢体性攻击，以便在同性社交圈子中获得支配性的社交地位，而女生则利用言语性或社交性的攻击，以巩固朋辈社交的关系。

### 主要成因

攻击行为的主要成因很广泛，现以Bronfenbrenner(1979)的生态环境论(Ecological Approach)所提及的因素作为分析的基础，当中包括：

1. 个人因素：攻击行为跟生理与心理的发展、个人经验与认知结构的关系、社交技巧和解难能力等等都有着密切关联。例如：较差的情绪控制技巧与反应型攻击指数有正面的关联(Raine, et al., 2006)。另外，过往被欺凌的经验亦可成为攻击行为的成因(Camodeca, Goossens, Meerum Terwogt, Schuengel, 2002; Lopez & DuBois, 2005; Poulin & Boivin, 2000)。此外，不同性别的攻击行为模式亦有所分别。一般而言，男性有较高的暴力倾向(Baker, Raine, Liu & Jacobson, 2008; Fung, Raine & Guo, 2009; Salmivalli & Helteenvuori, 2007; Salmivalli & Nieminen, 2002; Seals & Young, 2003)。
2. 家庭因素：除了个人因素外，环境因素跟学童的攻击行为都有着关联。在各环境因素当中，以家庭因素占最重要：包括父母的管教模式、亲子之间的关系、处理冲突的方法、家族犯罪的历史、家庭暴力、疏忽照顾及虐待等等。较差的管教模式，已经被证实与外在行为问题有关(Deater-deckard & Dodge, 1997)。例如：严苛的管教态度与子女的暴力及攻击行为有正面关联(Nelson, Hart, Yang, Olsen & Jin, 2006)。
3. 学校因素：另外，学校因素亦对学童的攻击行为有影响。这些因素包括校本文化、奖惩制度、地区性次文化、校规的执行、师生之间的关系、办学理念及施行情况、训辅配合、家校合作的情况、学童的背景及社会地位等等。过去研究发现，对学校的归属感与学童的暴力程度和被欺凌程度呈负面关系(Simons-Morton, Crump, Haynie, & Saylor, 1999)，即是对学校较有归属感的学童会有较少攻击行为和被欺凌之情况。此外，学童适应学校文化的能力、对学校生活的感觉、以及他们与同辈的关系跟欺凌与被欺凌的情况有正面关联(Wienke Totura, et al., 2009)。
4. 环境因素：其他环境因素包括传媒的渲染、对性别角色的观念、经济状况、社区特色及发展等等(Howard, Horne, & Jolliff, 2001; Pianta, 1999; Swearer & Doll, 2001)。

有见及此，本计划根据上述各种因素作为评估及筛选小组成员的准则，来设计问卷及访谈问题，访谈的对象包括学童、其家长及其老师，以达到客观及准确地选出高危攻击者。

## 第二章 理念架构

### (V) 辅导相关理论

过去有不少用以防治校园欺凌的计划，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，以上所有计划都没有将参加者分类为两类型攻击者及受害者，以提供適切针对性的辅导。有见及此，本计划参照了上述计划的内容，以多元跨系统模式，为老师、社工、学童、家长及公众提供一系列的讲座、谘询、辅导服务及新闻发布会，以期望获得全面防治校园欺凌的效果。此外，本计划亦透过国际认可的标准去分辨及筛选出高危的攻击者及受害者，并依照分类，为他们提供适当的治疗性辅导小组，以便「对症下药」。

在本计划中，我们会以小组形式，在校内课堂时间进行治疗性辅导小组。文献指出，以小组形式来减少学童的攻击行为，均较个别的心理辅导及家庭治疗法更为显着(Glancy & Saini, 2005)。在小组互动的过程中，能让参与者彼此分享以往的经验，从而产生共鸣感，藉此汲取不同组员的想法和意见，进行反思，重新选择，达至成长。

另外，为了预防标签效应(Labeling Effect)，本计划在各校内宣传时，会以领袖及思想训练带出正面积极的形象，各组员能以积极正面的形象来参与小组活动。而早在学期开始时，老师务必出席由计划所提供的工作坊，让全体老师了解本计划的内容及施行详情，确保老师不会标签参与小组的学童，并正面地鼓励组员参与。所有组员必须经过严谨的评估及筛选，达到临床指标的学童才会被挑选进入小组。每个小组只有9位组员，由两名社工带领。以下是本计划采用的四种辅导相关理论，亦会针对操控型攻击者作出个别分析。

#### 1. 社会信息处理理论(Social Information Processing Model, SIP Model)

透过近代的社会信息处理理论(Crick & Dodge, 1996 ; Dodge & Coie, 1987 ; Pettit, Polaha, & Mize, 2001)，可更深化地了解各类攻击者的行为产生过程。此理论提出，人们从外界接收信息及线索导引时，会出现下列五个步骤的认知处理，然后作出相应的行动：

1. 对外界信息(影像、声音等)进行辨识编码(Encoding of Social Cues)
2. 根据过去经验对信息表征进行理解和诠释(Understanding and Interpretation of Social Cues)
3. 理解信息过后，开始搜寻及组织应有的反应(Responses Research Process)
4. 抉择所要采取的对策(Response of Decision)
5. 执行行动及实践行为(Behavioral Enactment)

## 第二章 理念架构

### 操控型攻击者

操控型攻击者在社会信息处理过程的最后三个步骤时出现了偏差。在第三个步骤中，他们会先观察和评估当时的环境去选择弱者来玩弄和欺凌，然后部署怎样透过攻击和欺凌行为达到自己预期的目的和利益。

而在这种计算利益过程中，他们只会倾向获取个人的利益，而忽略其他人在物质或精神上所受到的损失和伤害。

另外，在信息处理的第四个步骤中，操控型攻击者从过去的成功经验中，认定攻击性的行为是可以体现其信心及向别人展示自己的实力，同时，最能够达到目的，取得利益和有效解决人际冲突。因此，操控型攻击者所选取的方法倾向为攻击行为。

### 2. 社会学习理论

社会学习理论由美国心理学家Albert Bandura(1986, 1999)提出，这套理论指出，大部份人类的行为是由观察及模仿他人学习得来的，藉着认知、行为及环境几方面的互动，以了解人类行为形成的原因。例如：孩子透过观察父母或老师在日常生活的言行，学会在不同场合要遵守不同的规矩和礼仪，除了学会这种行为，还接受了这行为背后的价值观和世界观，这就是一个社教化(Socialization)的过程：

1. 给与注意(Attention)：被有趣及新奇的事情所吸引
2. 保存记忆(Retention)：储存新事物的记忆，使日后能找出相关经验
3. 行为重现(Reproduction)：练习学习到的行为，改进技巧
4. 维持动机(Motivation)：学习到的行为为个人带来利益或惩罚，如果个人行为或观察到其他人进行这行为时，得到正面的结果，这些经验会促使新行为的形成

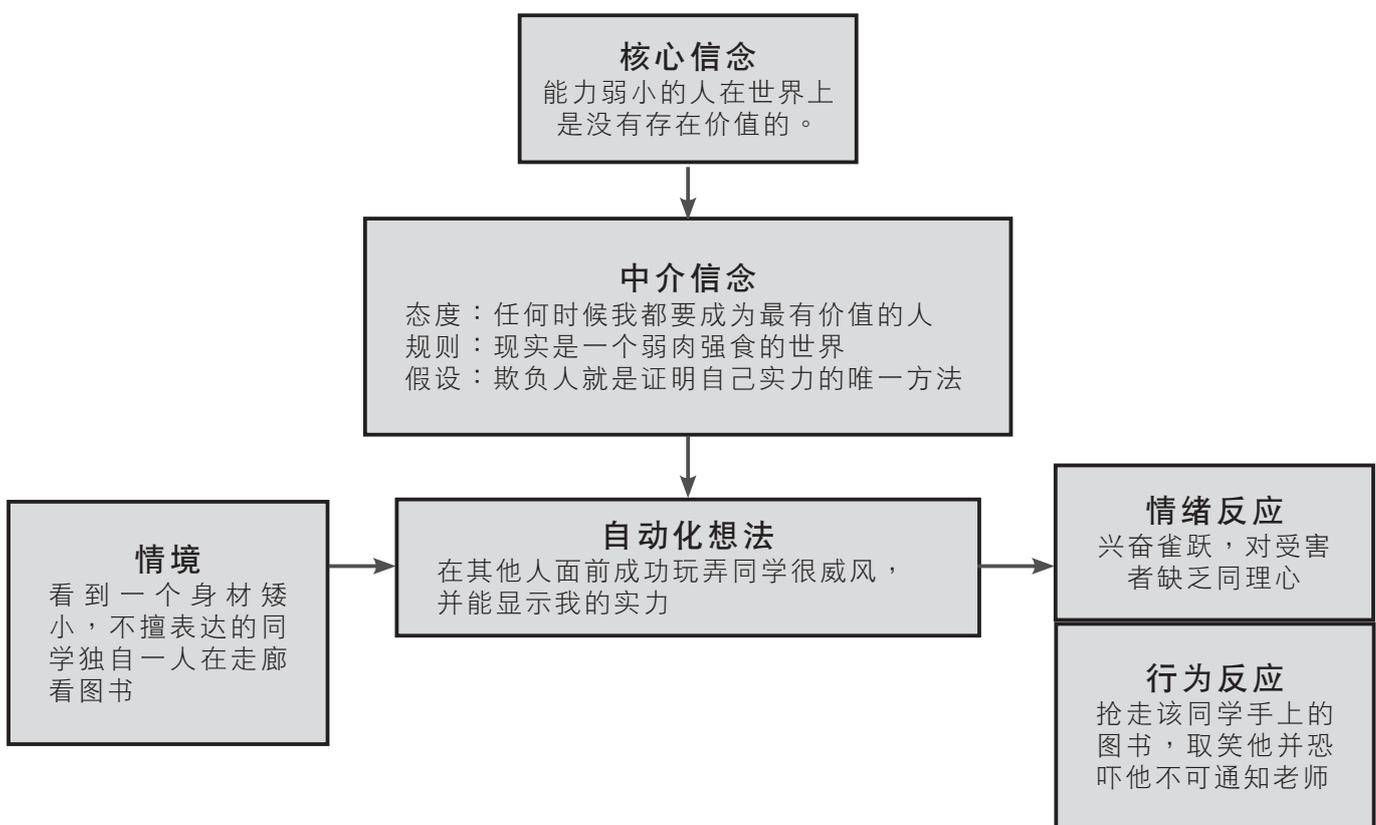
有学者(Connor, Steingard, Anderson & Melloni, 2003)对操控型攻击者的攻击行为大多以社会学习理论来理解。研究显示，操控型攻击行为是一种从学习而得的攻击行为，即他们的模仿对象也有较大的攻击性(Boxer & Tisak, 2003)。操控型攻击者的父母也可能是操控型攻击者，其身处的家庭鼓励他们使用攻击行为去解决冲突和达致个人利益(Vitaro, Barker, Boivin, Brendgen, & Tremblay, 2006)。由于他们自小观察父母和身边亲友的行为，使他们认为利用计谋或威胁等攻击行为，可以为自己带来利益。因为操控型攻击者大多非常聪明，他们经过多次的尝试和观察其他人的反应后，就能掌握在各种情况下采取对自己有利的策略，并提防对自己不利的因素。假若有多次成功获得利益或开脱的经验，他们便会认同操控型攻击行为是最有效达到目的的方式。既然社会学习理论认为操控型攻击行为是从学习得来的，因此，这些行为是可以被舍弃(Unlearn)，并重新学习(Relearn)另一种思想及行为模式，建立另一个价值观。

## 第二章 理念架构

### 3. 认知治疗法

认知治疗法常采用认知重建、问题解决等技术进行心理辅导和治疗，其中认知重建最为关键。心理障碍的根源是来自歪曲的思维方式，通过发现、挖掘这些思维方式，加以分析、批判，再代之以合理的、现实的思维方式，就可以解除患者的痛苦，使之更好地适应环境。

以下是Beck(1993)的认知概念表，此提供一个清晰及具体的理论架构，协助工作人员评估组员的核心信念、中介信念及自动化想法。下图以操控型攻击者作例子：



认知模式解释人在一个情境下，受自动化想法影响而出现的情绪及行为反应，而核心信念及中介信念影响他们的自动化想法。核心信念及中介信念不容易被人察觉，而自动化想法在认知层次最表层，相对容易被察觉。

人的核心信念可分为无助及不讨人喜爱两类，或两者兼具。两类的核心信念影响中介信念(包括态度、规则和假设)，以「能力弱小的人在世界上是没有存在价值」为例，这种信念会产生这些中介信念 — 态度：任何时候我都要成为最有价值的人；规则：现实是一个弱肉强食的世界；假设：欺负人就是证明自己实力的唯一方法。

## 第二章 理念架构

在认知过程中，自动化想法受核心信念及中介信念影响，会出现认知扭曲(Cognitive Distortion), Beck(1976), Burns(1980)将其分类为以下的偏误思考(Thinking Error)。由于操控型攻击者的自动化想法中常会出现认知扭曲，加上理解能力较弱，而偏误思考相对较容易理解，所以于小组中会应用此概念。

- a) 非黑即白 — 事情只有一个绝对的结果，不可能存在其他可能性。
- b) 大难临头 — 把事情严重程度扩大，推至「灾难化」的地步。
- c) 过度类推 — 根据一件无关的小事，就对整个事件甚至无关的事件下结论。
- d) 妄下判断 — 在没有什么理据下，把事情的结果推断为负面。
- e) 怨天尤人 — 忽略或推卸自己责任，凡事归咎他人或埋怨上天。

### 4. 认知行为治疗法的应用

以下是应用认知行为治疗于操控型攻击者小组

步骤	认知行为治疗法之运用	操控型攻击者特色
1	与组员建立互相尊重的治疗关系	操控型攻击者头脑非常清晰，思想敏锐，行事审慎，不会轻易地表达自己。所以，对于操控型攻击者小组，建立关系尤其重要。与组员建立互相尊重的关系，减低组员对工作人员及小组的戒心，增加对小组的归属感
2	探索组员的童年时的经验 (Childhood Origin)	根据Bandura的社会学习理论(1986, 1999)，操控型攻击行为是透过模仿他人的行为而习得。Skinner(1953)认为从攻击他人中获得的益处，会成为攻击者的诱因去复制及重演这些行为。所以，了解组员童年时的经验(Childhood Origin)，有助明白他们攻击行为背后的目的及增强物(Reinforcement)，并对小组组员作出准确及全面的评估
3	识别组员的的行为反应	操控型攻击者会理智地思考各种攻击行为的可行性及计算风险，然后冷静地考虑攻击行为的方法，以达到自己所期望得到益处(Crick & Dodge, 1994)。识别组员的的行为反应(包括组员考虑过及实践的行为反应，以及各种行为的成效)，协助工作人员全面评估组员的攻击行为及进行各种行为时的考虑。
4	识别组员的情绪反应	操控型攻击者有冷酷及缺乏感情的特征(Callous-Unemotional Traits)对个人的利益和好处。并且缺乏同理心，他们会集中于事件及益处，而且表现得冷漠，对周遭的人并不关心理会。工作人员协助组员增加对各种情绪的认识及评估组员已被长期压抑的情绪。

## 第二章 理念架构

5	教导组员认识A-B-C概念 辨识(Detect)组员的非理性想法	透过小组讨论及角色扮演，辨识组员自己的想法，让工作人员可确切地认定组员的操控型攻击行为背后的非理性想法
6	营造压力(Create Stress)，让组员感到改变的迫切性，从而作出改变	操控型攻击者倾向对后果存着过份正面的评价(Positive Evaluation of Consequence)(Poulin & Boivin, 2000)，忽略攻击行为会带来的法律及个人的负面后果。组员透过代入真实的欺凌事件，组员了解事件中的严重后果及影响，增加对攻击/欺凌行为的想法。
7	辨别(Discriminate)组员的非理性想法	介绍合情、合理、合法的概念，让组员辨别非理性想法中不合理的地方
8	拆解(Debate)组员的非理性想法	根据操控型攻击者常有的非理性想法，例如「当事情不如自己所愿时，就是最惨和最可怕的情况」、「人人都有能力，否则会给人看不起，没有价值」及「对于身边的事物，人是要有完美的控制」的想法，拆解组员的非理性想法
9	建构新的理性想法(Effective Rational Belief)、情绪及行为反应(New Sets of Feelings and Behavior)	透过拆解的过程及行为练习，建构出新的理性想法、情绪及行为反应。并尝试应用于日常生活中，尝试体会与以往经验的不同
10	行为练习：同理心训练	操控型攻击者对受害者缺乏同理心及可能存在的误解，从真实的事例中，受害者亲身说出在学校面对欺凌事件的感受，冲击组员对受害者故有的不正确的看法。并且巩固新的合情、合理、合法的想法，取替昔日的非理性想法
11	结束治疗及预防复发	检视及欣赏操控型攻击者在小组的改变，巩固成功经验。亦为日后面对危机处理，加强抵御能力及减低复发的可能性

### (VI) 三种治疗性辅导模式的小组特色

上文主要提及两类型攻击者及受害者的特点及本计划所采用的辅导相关理论。在此，我们会集中讨论操控型攻击者的特点以及介入方法。本计划一共采用了三种模式的小组辅导策略，以回应不同家庭及学童的需要。

#### 学生小组

过去的研究显示，操控型攻击者认为「攻击」能使他们获得利益和好处(Dodge, 1991)。他们采用较多攻击性的方法去解决社交问题(Lochman & Dodge, 1994)，并认为攻击性方法能更有效解决问题(Perry, Perry, & Rasmussen, 1986)。这些有目的的攻击行为就是真正的欺凌。有关研究发现，「认知行为治疗法」(Cognitive Behavioral Therapy)有效减低操控型攻击者的各种非理性思想及攻击行为(Bennett & Gibbons, 2000)。

因此，本计划以「认知行为治疗法」作为基础，以小组形式协助操控型攻击者重新思考欺凌行为所带来的负面后果，摒除各种非理性思想。

## 第二章 理念架构

### 家长小组

除了在学童身上进行「认知行为治疗法」，我们亦尝试透过家长小组改善学童的欺凌行为。

对于年龄较小的学童(如6-11岁的小学学童)，家庭与环境对于学童自身的性格及行为均有重要的影响力(Barry, Barry, Deming & Lochman, 2008)，因此，建立良好的家庭及成长环境，被视为改善欺凌行为中重要的一环。另一个推行家长小组的原因来自学童的年龄及认知能力。一般而言，认知行为治疗法需要学童有一定程度的认知及反思能力，而且，由于治疗过程当中，需要学童理解，如「情绪」、「行为」、「思想」这些较为抽象的概念，年纪较小的小学学童未必能够完全理解小组的内容，这些因素对小组的推行造成限制。因此，透过家长小组，让家长在日常生活中协助有操控性攻击行为的子女改变非理性想法，可以补足单单推行学生小组的限制。文献发现：推行家长训练比其他学生为本的介入方法更为有效，尤其对较年幼的学童而言，有更显著的成效(Bennett & Gibbons, 2000)。操控型攻击者的父母多用威迫利诱的教养方法，甚至同属操控型攻击者。另外，他们的父母角色薄弱，很少管教子女，以放任的方式为主导，以拒绝和毫不关心的态度与子女相处，对子女的攻击行为也十分容忍，甚至将偏差行为正常化，使子女的操控型攻击行为日趋严重。另外，操控型攻击者的父母一般以学童的学业成绩为至上，在管教子女时，不时灌输“分数代表一切”及为求达到目的可以采取不择手段的想法，过分要求子女的学业表现及获取荣誉，忽略了他们在学校的品德发展。在这种管教模式及价值观下成长的学童，会倾向于不择手段地考取好成绩或获取所想要的，此外，他们只着重于追求成功感而漠视亲情，视父母为提供物质需要的供给者，彼此间毫无亲情可言。

因此，家长小组的内容主要集中在改善父母管教子女的模式及管教子女的价值观上。家长小组的内容包括数方面：1) 改善亲子关系；2) 协助父母改善管教模式；3) 改变父母对子女的不合理规条；及4) 重新协助父母定下合理期望。透过以上内容编定，加上小组当中父母间的经验分享，家长能在小组当中学习到与子女相处的新方法，让他们与子女重新建立良好的依附关系(Attachment)。

### 亲子平行小组

亲子平行小组揉合了家长小组和学生小组的优点，一方面直接诱导学童改变其思考方式，改善学童对别人的同理心，学习体谅他人的处境和感受，协助拆解他们的非理性思想，让他们能够建立「合情；合理；合法」的新思维，而不是使用攻击来获得利益和好处，从而减少他们的欺凌和违规行为。另一方面，家长可学习更有效的管教子女的模式、价值观及与子女相处的方法，学习除了着重子女的学业成绩及成就外，也要重视子女在求学过程中的个人努力及其他方面的得着及进步。不应灌输子女为求目的不择手段的想法，令子女误以为能透过欺负别人来赢得尊重和换取成功感。此外，小组中家长与其子女能够直接对话，透过互动和沟通，增进互相的了解和切实理解对方真正的期望，透过小组活动订立彼此认同的目标，改善或进一步加强亲子关系。子女对应着父母的合理的期望，认清自己的努力也会获得父母的赞赏，就不会执着于考试成绩或个人成就上，注重个人素质，正确良好的品行和价值观的培养，可以健康全面地成长。

## 第三章：研究评估



## 第三章：研究评估

为了评估各种介入方法的成效，我们对整个研究均采用了严谨的实验设计。首先，我们采用了国际常用及认可的量表，评估及筛选出潜在的攻击者；并且对参与的学童作出多次的评估。小组介入开始前，参加的学童会先接受一次评估(「前测」)，更深入地评估他们参与小组的适合程度，作为评估成效的基线；然后，在为期约一个学期的介入工作完成后，及随后的一年内，学童将会定期再接受评估(「后测」)，并以三个月、六个月及一年以上作出跟进及追踪，藉此验证学童在接受介入服务前后的变化，以具科学化的量性及质性研究行为评估成效的基础。

### (I) 研究设计

#### 1. 小组介入方法(Treatment Group)

在本年度的研究当中，共有三种不同的介入方法，包括：学生小组、家长小组及亲子平行小组。作为一个「实验性设计」(Experimental Design)的研究，本计划透过比较实验小组与对照小组，以验证治疗性辅导小组对操控型攻击者的成效。治疗性辅导小组以「认知行为治疗法」作为基础，旨在减低学童的攻击行为，改善家长的管教方法，以达致良好的亲子关系。被评为有潜在或已知的操控型攻击者会被随机安排进入其中一个组别。然而，由于部份被选中参与亲子平行小组或家长小组的学童家长，未能安排时间参与相关的小组，故我们会将这些学童安排入学生小组，而另行安排与该学童的攻击分数相若的另一名学童填补家长小组或亲子平行小组的空缺。

#### 2. 对照小组(Control Group)

在对照小组方面，我们亦加入了家长对照小组及学生对照小组，以评估小组内容对成效的影响。学生小组及家长小组均会有相应的对照小组以比较成效；至于亲子平行小组则不设对照小组，而以学生实验小组及家长实验小组作对照，以测试亲子平行小组的共同介入，与他们其中一方的单方面介入之间可能存在的区别。有别于实验小组采用「认知行为治疗法」，对照小组会安排学童参与一些与欺凌和暴力问题没有直接关系的小组，例如：探讨学习动机小组、家长的自我了解小组等。

	实验小组	对照小组
家长小组	家长实验小组	家长对照小组
学生小组	学生实验小组	学生对照小组
亲子平行小组	亲子平行实验小组	/

### (II) 研究程序

#### 1. 学生

##### a. 筛选

筛选程序在计划推展的初期进行，参与学校的学童均会被邀请填写一份筛选问卷，以评估他们是否适合参与小组。筛选问卷包含不同的自填量表，能够反映学童的想法、行为和情绪，从中挑选出潜在的攻击者进入前测。

从筛选问卷中抽选潜在的操控型攻击者的主要步骤为：(1)攻击行为分数较高的学童，从全校受访学童中，取得攻击行为分数最高的三十名学童；及(2)受欺凌分数较低的学童，选出受欺凌分数低于学校 1 分标准差(即 1 Standard Deviation)的学童。在筛选标准下所挑选出来的学童，皆有潜在的攻击行为，并不受朋辈欺凌。

##### b. 前测

经筛选的学童被安排参与前测问卷，以作更详细的评估。除根据筛选问卷的分数外，学校老师也会推荐他们心目中的攻击者进入前测。每间学校大约会有30名学童获邀参与学童前测。前测问卷当中，除了量性(Quantitative) 评估问卷外，亦包括了质性(Qualitative) 的评估问题，例如情境题目，以评估受访学童在面对不同的处境时，最可能出现的反应。根据学童及家长前测的结果，我们在30名学童当中，选出9至12位最严重的攻击者，进入治疗性辅导小组或对照组。

##### c. 后测

治疗性辅导小组的组员，会于小组最后一节完结后的一个月內，填写一份后测问卷，以评估组员在小组完结时的情况。组员亦于小组完结三个月后，进行三个月后测，用以跟进组员于小组完结后的情况。

#### 2. 家长

##### a. 筛选

每名学童的家长均会在学期初填写一份家长问卷，内容包括：家长对子女暴力行为、情绪管理、管教模式的评估，以及一系列的家庭背景资料(包括家庭状况、童年经历、健康状况等)。

##### b. 前测

所有在筛选问卷中，初步被评估为高危学童的家长，均会被邀请参与家长前测访谈。家长前测除了填写量性问卷外，亦包括接受约半小时的质性访谈，使研究员能更深入地了解家长对子女的看法、管教模式等。

##### c. 后测

家长会于小组完结后进行家长后测，组员的家长(最少一位)会被邀请到学校进行家长后测访谈及填写家长后测问卷。此外，家长亦会在小组完成后的第三个月、六个月和一年后，三次在不同时段协助填写跟进问卷。

### 3. 老师

#### a. 前测

选出参加治疗性辅导小组的组员后，学校会为每一位组员选出两位与该组员相熟的老师，邀请他们进行老师前测，该老师可能是组员的班主任、科任老师或训辅老师，他／她必须了解该组员的想法、行为及情绪。由于资源所限，两位老师中只有一位会同时进行前测访谈及前测问卷，其余一位老师则只需完成老师前测问卷。

#### b. 后测

老师进行老师前测时，会被要求于小组进行期间，多加观察组员的想法、行为及情绪，以便在老师后测中评估组员的情况。跟前测一样，每位组员会有两位与他相熟的老师进行老师后测。其中一位会进行老师后测访谈及填答老师后测问卷，其余一位老师则只须完成老师后测问卷。

### (III) 研究和评估工具

#### 1. 学生研究工具

##### a. 反应型和操控型攻击问卷

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

此问卷是用来量度学童的反应型和操控型攻击的指数。题目的设计参考自一些老师评定的反应型和操控型攻击的项目(Brown, Atkins, Osborne, & Milnamow, 1996; Dodge & Coie, 1987)，以及一些关于反应型和操控型攻击的概念性和理论性的文献(Barratt, 1991; Dodge & Coie, 1987; Meloy, 1988; Vitiello et al. 1990)。

在反应型和操控型攻击的概念上，题目除了反映出当中的身体上和言语上的攻击外，还包括一些属于动机和环境因素所形成的攻击行为，例如：「为表现自己的优越而与其他人打架」、「在被人挑衅时表现得愤怒」等。

学童将会对每项描述作出评分：0分(从不)、1分(有时)、或2分(经常)来表示该项行为在其生活中发生的经常性。将共23项题目的分数加起所得之总分为「综合攻击指数」，以及两个子项包括：「反应型攻击指数」和「操控型攻击指数」。

由于此问卷翻译自英文版本，所以，它的中文译本在2006年时，曾经在香港做过一个试验研究，参加者为香港四间位于不同地区及不同级别中学的中一至中三学生，为数1430人。该研究结果显示，问卷的内在一致信度分别为0.88(综合攻击指数)；0.82(反应型攻击指数)；0.87(操控型攻击指数)。

##### b. 多角度受朋辈欺凌问卷

研究工具来源：Multidimensional Peer Victimization Scale(MPVS; Mynard & Joseph, 2000)(见附件二)

此量表属于一个多角度的自我评估，以16项题目量度学童在身体(例如：「打破或毁坏我的东西」)、言语(例如：「说一些话去奚落我」)、社交排斥(例如：「不让我参与他们正在进行的活动」)和财物破坏方面被欺凌的频率。

在每项行为上，学童需就事情在过去三个月内发生的频密次数来作出评分，由0分(从不)、1分(1次)、2分(2次)、3分(3次)及4分(4次或以上)。16项分数总和为该学童的「综合被欺凌指数」。另外，亦可分别计算出四类被欺凌的平均分以作比较：「肢体欺凌」(4项)、「言语欺凌」(4项)、「社交排斥」(4项)和「财物破坏」(4项)。基于此量表只描述校园内发生的情境，所以，所量度之范围只限于校内被欺凌的情况。

## 第三章 研究评估

除了上述两个主要的研究工具，学生问卷当中还包括了其他量表，以对学童的认知及行为作全面的评估。这些量表包括：

### c. 「认知—情感—身体」同理心量表

研究工具来源：Cognitive-Affective-Somatic Empathy Scale(CASES; Raine, n.d.)(见附件三)

「认知—情感—身体」同理心问卷(简称CASES)是一份量度学童在各种形式的同理心的量表，总共有60项题目。问卷分开六个分量表，包括：「正面身体反应」(例如：「看到别人享用美味的甜点会让我垂涎」)、「负面身体反应」(例如：当我听到鬼故事时，会鸡皮疙瘩)、「正面情绪」(例如：「看着小狗玩耍，使我感到快乐。」、「反面情绪」(例如：「看到消瘦挨饿的小孩，会让我感到难过」)、「正面认知」(例如：「我通常都知道别人玩得快乐的原因」)及「负面认知」(例如：「当两个人争论的时候，我能看出各人的观点」)。学童以0分(很少)、1分(有时)及2分(经常)表示对题目的认同程度。

### d. 逃离道德标准机制量表

研究工具来源：Mechanisms of Moral Disengagement Scale(MMD; Bandura, Barbaranelli, Caprara, & Pastorelli, 1996)(见附件四)

Bandura et al.(1996)提出，当一个人做出违反社会规范的行为时，他们最常出现的行为是寻找理由，将行为正常化。为了理解欺凌者如何将他们的欺凌行为正常化，我们在评估中加入了「逃离道德标准机制量表」。这是一个共有32项题目的量表，问卷共有8个分量表，包括：「道德化」(Moral Justification；例如：「为了保护朋友而打斗是可以接受的」)、「委婉」(Euphemistic Language；例如：「掌掴或推撞别人只不过是开玩笑的一种方法」)、「有利比较」(Advantageous Comparison；例如：「相比起打人，只是破坏一些财物根本算不上什么」)、「转移责任」(Displacement of Responsibility；例如：「如果小孩的生活环境很差，即使他们使用暴力行为亦不能责怪他们」)、「分散责任」(Diffusion of Responsibility；例如：「如果是全体决定而作出伤害性的事，责怪当中任何一个孩子都是不公平的」)、「扭曲后果」(Distorting Consequences；例如：「因为不会造成任何伤害，所以说一些无关重要的谎话是可以接受的」)、「推诿责任」(Attribution of Blame；例如：「如果孩子在校内打斗和惹事生非，这是老师的过失」)和「动物化」(Dehumanization；例如：「有些人应当被当作动物般看待」)。学童以1-3分表达他们对个别题目的认同程度。

### e. 愤怒表现量表

研究工具来源：State-Trait Anger Expression Inventory(STAXI; Spielberger, 1991)(版权所限，未能转载)

「愤怒表现量表」量度学童愤怒的经验及表达。「愤怒状态」(State-Anger)及「愤怒特质」(Trait-Anger)量度愤怒经验的不同向度。「愤怒状态」评估学童于特定时间下的愤怒程度；「愤怒特质」则再分为两个分量表：「愤怒性格」(Anger Temperament)及「愤怒反应」(Anger Reaction)。「愤怒性格」量度学童于没有受刺激下所感受到的愤怒程度，而「愤怒反应」则评估学童于受到刺激下所感受到的愤怒程度。由于「愤怒状态」与本研究的关系不大，所以只有「愤怒特质」被应用于反应型攻击者的前测及后测中。学童评估每项描述发生在他们身上的频密程度：1分(几乎没有)、2分(有时)、3分(经常)，及4分(几乎天天都是)。

## 第三章 研究评估

「愤怒表现量表」中另有3个分量表量度学童的愤怒表达，分别是「愤怒外泄」(Anger-out)、「愤怒内抑」(Anger-in)及「愤怒控制」(Anger Control)。「愤怒外泄」评估学童以攻击行为向其他人或死物发泄愤怒的倾向；「愤怒内抑」量度学童把愤怒抑制的频密程度；「愤怒控制」则测量学童会花多少心力于控制愤怒上。学童评估每项描述发生在他们身上的频密程度：1分(几乎没有)、2分(有时)、3分(经常)，及4分(几乎天天都是)。根据学童于3个分量表上的得分，计算出「愤怒表达」的指数，得分愈高的人倾向以抑制或／和发泄的方法面对自己的愤怒。以下为计算「愤怒表达」指数的方法：

$$\text{「愤怒表达」} = \text{「愤怒外泄」} + \text{「愤怒内抑」} - \text{「愤怒控制」} + 16$$

### f. 儿童希望量表

研究工具来源：Children's Hope Scale(CHS; Snyder, et al., 1997)(见附件五)

此问卷主要量度学童对自己能完成目标的期望。它共有6项题目，分为2个分量表：「动力」(Agency)及「途径」(Pathways)。「动力」量度学童发起及维持行动去达到目标的能力，而「途径」量度学童在寻找方法去达到目标的能力。学童评估每项描述发生在他们身上的频密程度：1分(从来没有)、2分(很少时候)、3分(有些时候)、4分(很多时候)、5分(大部份时候)及6分(所有时候)。

### g. 质性研究

研究工具来源：Home Interview with Child(Dodge, Bates, & Pettit, 1990)(见附件六)

质性研究共有8个情境题。第一、第五、第七及第八个情境题取材自「家中访问儿童」(Home Interview with Child; Dodge, Bates, & Pettit, 1990)。「家中访问儿童」用作量度学童于假设性情境下的归因及攻击性反应。而余下四个情境题则是由计划研究成员针对操控型攻击者的特性设计出来。8个情境题涉及一些欺凌事件及校园生活上遇到的难题或争执，研究员透过了解学童于不同情境的反应，以及反应背后的理由，评估他们的操控型攻击性，如自我中心、缺乏同理心、以攻击行为解决问题及将攻击行为合理化等。

## 2. 家长研究工具

除了学生问卷，每位学童的家长均会在学期初被邀请就学童的行为、性格、思想等填写一份问卷。家长问卷中的评估工具包括：青少年行为量表—家长版(CBCL—PRF; Achenbach, 1991)、反应型和操控型攻击问卷(RPQ; Raine, 2006)、父母教养方式与类别问卷(PSDQ; Robinson, et al., 2001)、社会问题解决量表(修订版)(SPSI - R; D' Zurilla, Nezu, & Maydeu-Olivares, 1996; Siu & Shek, 2005)、违规过程筛选问卷(APSD; Frick & Hare, 2001)、家人关系形容词清单(Adjective Checklist; Friedman & Goldstein, 1993)、家庭问卷(Family Questionnaire; Wiedemann, et al., 2002)、凯斯勒心理困扰量表(K10; Kessler et al., 2002)、人际反应指标量表(IRI; Davis, 1980)和背景资料。

### a. 青少年行为—家长量表

研究工具来源：Child Behavior Checklist – Parent version(CBCL-Parent version; Achenbach, 1991)(版权所限，未能转载)

此量表以家长角度评估青少年8种内在和外在的行为，本研究选取其中的「攻击行为」(Aggressive Behavior)、「焦虑/抑郁」(Anxious/Depressed)、「专注力问题」(Attention Problem)及「违规行为」(Delinquent Behavior)。分量表的分数愈高，代表该项目的倾向愈严重。跟学童及老师填写的问卷一样，4项分量表均可用于量度学童的操控型攻击性，「攻击行为」、「焦虑/抑郁」及「专注力问题」则用作评估学童是否属操控型攻击者。家长因应学童的情况评分，(例如：我经常戏弄他人)：0分(不准确)、1分(接近或间中准确)及2分(非常准确或经常准确)。把属于该分量表的所有题目得分相加得出总分，成为该学童在各分量表上的评分。是次研究所得的信度为0.92(攻击行为)、0.91(焦虑/抑郁)、0.86(专注力问题)及0.75(违规行为)。

### b. 反应型和操控型攻击问卷—家长量表

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

「反应型和操控型攻击问卷—家长量表」源自学童填写的「反应型和操控型攻击问卷」，题目跟学童填写的问卷互相呼应。目的在于以家长的角度去评估学童是否属于反应型攻击者或操控型攻击者，继而进一步了解学童的反应型和操控型攻击性。家长为每一项题目评分：0分(从不)、1分(有时)及2分(经常)。

### c. 父母教养方式与类别问卷

研究工具来源：Parenting Styles and Dimensions Questionnaire(PSDQ; Robinson, et al., 2001)(见附件八)

父母教养方式与类别问卷(PSDQ; Robinson, et al., 2001)是研究父母养育方式的常用问卷。本量表共有32项题目，分为7种养育方式，包括：连系(Connection)、自主性(Autonomy)、规制(Regulation)、口头敌意(Verbal Hostility)、肢体胁迫(Physical Coercion)、无理惩罚(Non-reasoning/Punitive)和放纵(Indulgence)。样本题目如：我能回应孩子的感受及需要、对孩子爆发怒气等等。家长以1分(从不)至5分(总是)评价自己各种管教行为的常用程度。

### d. 社会问题解决量表(修订版)

研究工具来源：Social Problem Solving Inventory-Revised(SPSI-R; D' Zurilla, Nezu, & Maydeu-Olivares, 1996; Siu & Shek, 2005)(版权所有，未能转载)

由于父母是孩子学习解决问题的榜样，因此，父母的解难方法也是研究攻击行为上的相关课题。

## 第三章 研究评估

社会问题解决量表(修订版)(SPSI - R; D' Zurilla, Nezu & Maydeu-Olivares, 1996; Siu & Shek, 2005)本来是一个有52项题目衡量个人解决问题能力的问卷,当中包括一些较正面的分量表(例如:实证问题导向;合理解决问题)和较负面的分量表(例如:负面问题导向,冲动/粗心风格,逃避风格)。我们在问卷中选出其中两个分量表,包括:「负面问题导向」和「冲动/粗心大意」风格,合共20项题目,配合此研究的需要。家长对于不同的解决问题方式,以5分制(不适合于所有;有点不适合;有点适应;非常适合;适合完全一致)给予自己不同的评分。

### e. 违规过程筛选问卷

研究工具来源: The Antisocial Process Screening Device(APSD; Frick & Hare, 2001)(见附件九)

违规过程筛选问卷共有20项题目,让家长评估学童有关严重违规、攻击性行为以及精神状态的特性。家长将会对各项描述作出评分,(例如:把他的错误推卸给别人):0分(最不当)、1分(有时适当)及2分(完全适当)。当中包含3项评估项目:感情麻木(C: Callous-unemotional Traits)、自恋(N: Narcissism)及冲动(I: Impulsivity)。这些皆是与学童做出违规行为起因有关的因素,可作为「操控型攻击者」的参照。

### f. 家人关系形容词清单

研究工具来源: Adjective Checklist(Friedman & Goldstein, 1993)(见附件十)

家人关系形容词清单(Adjective Checklist; Friedman & Goldstein, 1993)是一个形容与其他家庭成员态度和关系的自我报告问卷。它共有20个形容词,包括10个正面的形容词(例如:善良,友好)和10个较为负面的形容词(例如:粗鲁,懒惰)。基于这些形容词,家长被要求对这些形容词评分两次,首先就自己对学童的态度作评分,继而再就学童对自己的态度作第二次评分。家长以1-8分的标准来评估各个形容词,以表达彼此关系的合适程度。

### g. 家庭问卷

研究工具来源: Family Questionnaire(Wiedemann, et al., 2002)(见附件十一)

家庭问卷原本用来衡量精神病患者与其他家人之间可能存在的沟通问题。为了评估学生的家庭气氛,我们将原问卷加以修改,并应用于目前的评估当中。原来的量表包括两个分量表,敌对/临界分量表(Hostile/Critical Subscale)和情绪过度投入(Emotional Over-involvement Subscale),在此问卷中,我们只使用了情绪过度投入量表。情绪过度投入分量表,包括10项0至4分的题目(从不;很少;有时;经常),而参考项目包括「我倾向为了他而忽略了自己」。

### h. 凯斯勒心理困扰量表

研究工具来源: Kessler Psychological Distress Scale(K-10; Kessler, et. al., 2003)(见附件十二)

凯斯勒心理困扰量表(Kessler Psychological Distress Scale; K-10; Kessler, et al., 2003)是一个简单的心理压力量表,给予家长作抑郁和焦虑症状的自我评估。K10涉及十个有关情绪状态的问题(例如:无故感到疲倦,紧张)。家长可以1至5分(总是;经常;有时;很少;从不)来回答问题。

### i. 人际反应指标量表

研究工具来源：Interpersonal Reactivity Index(IRI; Davis, 1980)(版权所限，未能转载)

此问卷量度学童的同理心，被广泛采用于有关攻击行为的研究。问卷共分为4个分量表，分别是「观点采择」(Perspective Taking)、「想像」(Fantasy)、「移情关注」(Empathic Concern)及「个人苦恼」(Personal Distress)。「观点采择」分量表测量学童能采择他人观点的倾向；「想像」分量表测量学童代入虚构角色感受和行为的倾向；「移情关注」分量表评估学童同情他人不幸的倾向；「个人苦恼」分量表则量度学童会否于紧张的情况下感到焦虑和不舒服。学童对每项描述作出评分：1分「非常不适合」、2分「比较不适合」、3分「一般」、4分「比较适合」，及5分「非常适合」。是次研究所得的信度为0.70(观点采择)、0.64(想像)、0.50(移情关注)及0.69(个人苦恼)。

### 3. 老师评估工具

当学童被选中进入介入小组以后，该学童的老师(通常是班主任或者科任老师)将被邀请填写一份补充问卷，包括：背景资料、青少年行为—老师量表(Child Behavior Checklist – Teacher Rating Form(CBCL-TRF); Achenbach, 1991)、反应型和操控型攻击问卷(Reactive and Proactive Aggression Questionnaire(RPQ); Raine, et al., 2006)、以及社交行为表现问卷(SDQ; Goodman, 1997)。

#### a. 反应型和操控型攻击问卷—老师量表

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

「反应型和操控型攻击问卷—老师量表」源自学童填写的「反应型和操控型攻击问卷」，题目互相呼应。以老师的角度去评估学童是否属于反应型攻击者或操控型攻击者，有助加深了解学童的反应型和操控型攻击性。老师为每一项题目评分：0分(从不)、1分(有时)及2分(经常)。

#### b. 青少年行为—老师量表(十一至十八岁)

研究工具来源：Child Behavior Checklist – Teacher's Rating Form(CBCL-TRF; Achenbach, 1991)(版权所限，未能转载)

此量表广泛地被老师采用于量度青少年八种不同的内在和外在行为，本计划只选取其中的攻击行为系列及焦虑/抑郁分量表评估学童的攻击性和焦虑程度。量度学童的攻击行为程度，可辨别其进行欺凌行为的状况和潜在危机；量度学童的焦虑/抑郁程度，可辨别其被害时的状况和潜在危机。老师会对参加者各项描述作出评分，(如：我经常戏弄他人)；0分(不准确)，1分(接近或间中准确)及2分(非常准确或经常准确)。把所有题目的得分加起，得出总分，这分数即代表该学童在攻击行为及焦虑/抑郁程度上的评分。

## 第三章 研究评估

### c. 社交行为表现问卷

研究工具来源：Strengths and Difficulties Questionnaires(SDQ; Goodman, 1997)(见附件十四)

此问卷以老师的角度去评估学童的行为及情绪问题。原来的量表包括五个分量表：朋辈关系(Peer Relationship)、亲社会行为(Prosocial Behaviors)、行为问题(Conduct Problems)、过度活跃(Hyperactivity)及情绪问题(Emotional Problems)。在此问卷中，我们使用了 朋辈关系 及 亲社会行为 两个分量表，合共10项题目。老师为每一项题目评分：0分(不符合)、1分(有点符合)及2分(完全符合)。

	筛选问卷	前测	后测	三个月后测
学童	<ul style="list-style-type: none"> <li>反应型和操控型攻击问卷</li> <li>多角度受朋辈欺凌问卷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「认知-情感-身体」同理心量表</li> <li>逃离道德标准机制量表</li> <li>愤怒表现量表</li> <li>儿童希望量表</li> <li>质性研究</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>反应型和操控型攻击问卷</li> <li>多角度受朋辈欺凌问卷</li> <li>「认知-情感-身体」同理心量表</li> <li>逃离道德标准机制量表</li> <li>愤怒表现量表</li> <li>儿童希望量表</li> <li>质性研究</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>反应型和操控型攻击问卷</li> <li>多角度受朋辈欺凌问卷</li> <li>「认知-情感-身体」同理心量表</li> <li>逃离道德标准机制量表</li> <li>愤怒表现量表</li> <li>儿童希望量表</li> <li>质性研究</li> </ul>
老师	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>青少年行为—老师量表</li> <li>反应型和操控型攻击问卷—老师量表</li> <li>社交行为表现问卷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>青少年行为—老师量表</li> <li>反应型和操控型攻击问卷—老师量表</li> <li>社交行为表现问卷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>青少年行为—老师量表</li> <li>反应型和操控型攻击问卷—老师量表</li> <li>社交行为表现问卷</li> </ul>

### 第三章 研究评估

	筛选问卷	前测	后测	三个月后测
家长		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 青少年行为—家长量表</li> <li>• 反应型和操控型攻击问卷—家长量表</li> <li>• 父母教养方式与类别问卷</li> <li>• 社会问题解决量表(修订版)</li> <li>• 违规过程筛选问卷</li> <li>• 家人关系形容词清单</li> <li>• 家庭问卷—情绪过度投入分量表</li> <li>• 凯斯勒心理困扰量表</li> <li>• 人际反应指标量表</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 青少年行为—家长量表</li> <li>• 反应型和操控型攻击问卷—家长量表</li> <li>• 父母教养方式与类别问卷</li> <li>• 社会问题解决量表(修订版)</li> <li>• 违规过程筛选问卷</li> <li>• 家人关系形容词清单</li> <li>• 家庭问卷—情绪过度投入分量表</li> <li>• 凯斯勒心理困扰量表</li> <li>• 人际反应指标量表</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 青少年行为—家长量表</li> <li>• 反应型和操控型攻击问卷—家长量表</li> <li>• 父母教养方式与类别问卷</li> <li>• 社会问题解决量表(修订版)</li> <li>• 违规过程筛选问卷</li> <li>• 家人关系形容词清单</li> <li>• 家庭问卷—情绪过度投入分量表</li> <li>• 凯斯勒心理困扰量表</li> <li>• 人际反应指标量表</li> </ul>

## 第四章： 操控型攻击者学生 小组内容



## 第四章：学生小组内容

### (I) 小组内容

#### 节数：第一节

主题：认识「你」、了解「它」

- 目标：
1. 让组员明白小组目的和内容，协助订立个人及小组的期望
  2. 与组员共同订立小组契约及规则，缔造信任可靠的小组气氛
  3. 了解及初步评估组员的校园生活

活动	「拉阔知多D」小组介绍
时间	10分钟
目的	让组员明白参与小组的目的及小组内容
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员及组员自我介绍</li> <li>2. 简介计划的内容及目标 – 领袖训练： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 了解自己及他人</li> <li>• 认识多角度思考模式</li> <li>• 拉阔与人相处的技巧</li> </ul> </li> <li>3. 由于「操控型攻击者」会有目的及有计划地以暴力方式展示自己实力及争取个人利益，因此，设计小组的奖赏制度时，可多了解组员想得到的奖品，吸引组员投入参与小组活动，并鼓励组员以正面的表现换取礼物，使组员明白以正面途经达到目的可同时获得他人的认同及支持 介绍及讲解小组的奖赏制度： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 每节小组设有「最佳表现奖」及「最佳进步奖」，分别鼓励投入小组活动及努力改变的组员</li> <li>• 设立「奖励表」，以奖励组员在小组的良好表现；「奖励表」设有不同的规则(如：守时及不争吵等)，当组员能够遵守指定的规则时，可以获得一个贴纸</li> <li>• 「奖励表」亦于小组最后一节时，总结组员的整体表现，获得最多贴纸的组员，可得大奖一份。而其他表现良好的组员，亦可获得奖品，以作鼓励</li> </ul> </li> </ol>
物资	奖励表(物资1.1)、星星贴纸、小礼物

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

活动	小组大挑战
时间	20分钟
目的	共同订立小组契约及规则 促进组员之间的沟通及合作 初步观察组员的行为表现
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 将组员分组(三至四位组员为一组)，每组派发少量报纸和胶纸</li> <li>2. 讲解活动程序： 组员限于于八分钟内，用报纸及胶纸砌出高于21厘米(A4纸阔度)的高塔，以承载若干重量的纸包饮品，并需维持最少5秒</li> <li>3. 由于「操控型攻击者」有目的地争取个人利益，工作人员可从活动过程中观察组员的行为表现，以协助工作人员对组员作出初步评估(例：组员为了取得胜利，刻意破坏其他组员的作品)</li> <li>4. 完成活动后，邀请组员回顾过程及分享成功完成挑战的因素，从中带出小组规则</li> <li>5. 总结组员分享及将小组规则写在大画纸上，并鼓励组员一同遵守 小组规则例子： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 准时出席小组</li> <li>- 尊重自己及别人</li> <li>- 积极投入活动</li> <li>- 保密</li> <li>- 与组员互相合作</li> <li>- 不可伤害组员</li> </ul> </li> <li>6. 派发纸包饮品给积极投入活动之组员作为小礼物，从而提升他们日后参与活动的动机；派发星星贴纸奖于活动期间遵守规则的组员，肯定他们的付出，鼓励他们的正面行为</li> <li>7. 派发纸包饮品给积极投入活动之组员作为小礼物</li> </ol>
物资	报纸、胶纸、尺子、计时器、纸包饮品、大画纸、颜色水笔、星星贴纸

活动	让「期望」飞
时间	20分钟
目的	协助组员订立个人及小组目标
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 派发「我的期望」纸，请组员画出或写出他期望自己在小组中的表现</li> <li>2. 邀请组员分享，并一同讨论如何于小组内达到有关期望</li> <li>3. 鼓励组员朝目标努力，并透过遵守小组所定规则以达到期望</li> <li>4. 让组员将「我的期望」纸摺成纸飞机，并将纸飞机一起向目标飞出，鼓励组员一起朝目标前进</li> <li>5. 收集组员的纸飞机，并提醒组员于小组最后一节时，会回顾「我的期望」纸，从而检视自己目标的达到程度</li> </ol>
物资	「我的期望」纸(课堂)、颜色水笔、玻璃瓶

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

<b>活动</b>	<b>「感觉四周·认识情绪」</b>
<b>时间</b>	30分钟
<b>目的</b>	刺激组员对情绪的认知，评估组员对校园不同情境的情绪反应
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 派发情绪卡给组员</li> <li>2. 展示与学校环境有关的图片(例如：学校操场、洗手间等可能出现欺凌情况的地方)，请组员拣选最能形容自己情绪的情绪卡</li> <li>3. 邀请组员分享拣选的原因及相关的校园生活，并根据组员分享的情况变更活动做法(例如：工作人员先选出情绪卡，再由组员分享与该情绪相关的校园生活)</li> <li>4. 总结及带出重点： 工作人员可在活动中检视「操控型攻击者」组员的校园生活情况，并透过分享了解组员欺凌行为的细节(例：地点、对象等)，以协助工作人员对组员作出初步评估</li> </ol>
<b>物资</b>	情绪卡(物资1.2)、与学校环境有关的图片(物资1.3)

<b>活动</b>	<b>总结及家庭作业讲解 — 「我叫…」</b>
<b>时间</b>	10分钟
<b>目的</b>	<p>增加工作人员对组员之了解</p> <p>初步了解「操控型攻击」组员的想法</p> <p>加强组员对小组的归属感</p> <p>培养组员完成家庭作业的习惯</p>
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 总结组员表现，赞赏组员在小组的正面表现</li> <li>2. 派发并讲解家庭作业「我叫…」 家庭作业内容： 由于「操控型攻击者」有目的地以欺凌行为争取个人利益，因此，藉家庭作业纸，让工作人员对组员想要之着数有初步的认识；其他题目则围绕组员的喜好作提问，藉此增加工作人员对组员的了解</li> <li>3. 强调答案并无对错之分，组员只需如实作答</li> <li>4. 提醒组员完成家庭作业后，可获得星星贴纸，加强组员完成家庭作业的动机</li> <li>5. 致送「最佳表现奖」给最积极参与及投入小组活动的组员</li> </ol>
<b>物资</b>	「我叫…」家庭作业纸、礼物

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

### 第一节小组物资1.1



## 我的奖励表

小组表现	第一节	第二节	第三节	第四节	第五节	第六节	第七节	第八节	表现总分
守时									
尊重别人									
积极投入									
爱护组员									
不争吵									
个人总分									

第一节小组课堂

# 我的期望...



第一节小组物资1.2

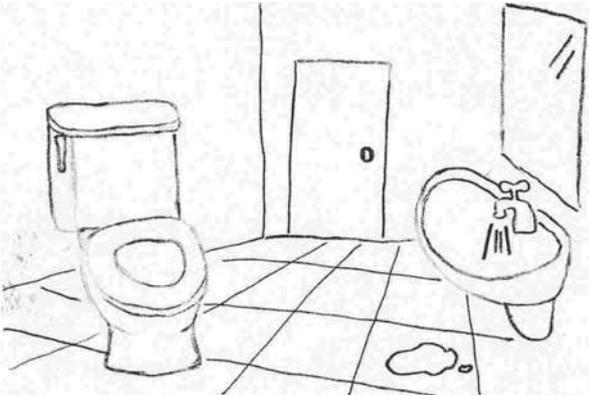
# 情绪卡



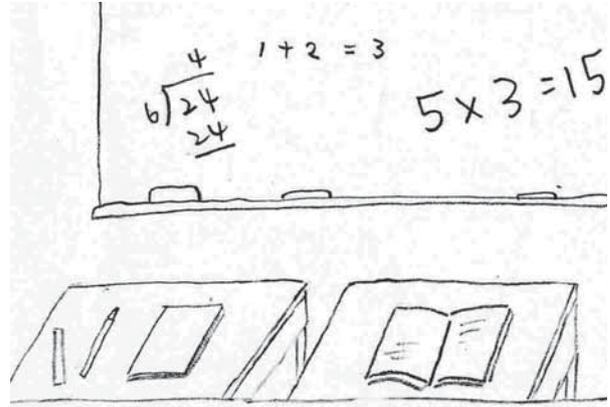
第一节小组物资1.3

# 与学校环境有关的图片

洗手间图片



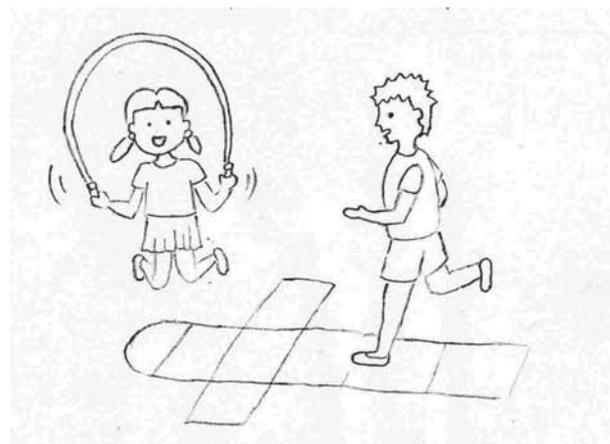
课室图片



小食部图片



操场图片



第四章  
操控型攻击者学生小组内容

第一节小组家庭作业

我叫{ }

我最自豪的事：

我最想要的“着数”：



我最难忘的事：



我最崇拜的人：

我最喜欢的地方：

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

### 节数：第二节

主题：我想要的「着数」(益处—Benefit)

- 目标：
1. 探索组员学习的源头(Source of Learning)
  2. 探索组员行为背后的目的及检视组员达到目的的方法
  3. 让组员反思负面行为带来的结果

活动	家庭作业分享 — 「我叫…」
时间	15分钟
目的	加深组员之间的认识及连系 带动小组气氛 培养组员正面分享的气氛
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀请组员分享家庭作业 — 「我叫…」，可先选较轻松的题目(最崇拜的人、最难忘的事等)，然后分享我最想要的着数</li> <li>2. 总结及带出重点： 透过活动让组员互相认识，并带出本节小组的重点：我想得到的「着数」</li> <li>3. 赞赏完成家庭作业及主动分享的组员，并给予星星贴纸以示鼓励</li> </ol>
物资	后备家庭作业、星星贴纸

活动	「大雄的故事」
时间	15分钟
目的	让组员透过片段投射(Project)自己对「着数」的想法，加深工作人员对组员的了解 评估小组内的「操控型攻击者」组员倾向想得哪一种「着数」(如：物质、地位) 拉阔组员对「着数」的看法
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介绍片段人物背景，大雄的性格如下： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 成绩平平</li> <li>- 为人怯懦</li> <li>- 缺乏自信</li> </ul> </li> <li>2. 播放「多啦A梦：独裁按钮」片段(片段开始至12分钟)，故事讲述大雄获得一件能「清除」任何人的法宝</li> <li>3. 邀请组员讨论片段中主角大雄的故事： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 大雄用这法宝得到什么「着数」？</li> <li>• 若你是片中的大雄，你想获得什么「着数」？</li> </ul> </li> <li>4. 总结及带出重点： 透过观看片段，了解到主角大雄想得到的「着数」，让组员检视自己想得到哪些「着数」又是哪些(例如：权力、名誉、金钱等)</li> </ol>
物资	「多啦A梦：独裁按钮」片段、电脑

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

### 小组活动

(详情请参阅教学光碟，小学学生小组 — 2.1 小组初期)

活动	「神奇魔法师」
时间	30分钟
目的	了解组员过去的学习的源头(Source of Learning) 评估组员行为背后的目的及次级增强物(Secondary Reinforcer)，协助工作人员对组员作出准确及全面的评估
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>派发愿望纸，邀请组员填上三个自己最想得到的「着数」</li> <li>检视组员的愿望纸，工作人员可先选较多组员想得到的「着数」，以邀请组员作分享 分享重点： <ul style="list-style-type: none"> <li>何时想要这些「着数」？</li> <li>从哪里获得这些「着数」？</li> <li>与谁一起获得这些「着数」？</li> <li>用什么方法获得这些「着数」？</li> <li>什么原因令你想要这些「着数」？</li> </ul> </li> <li>总结及带出重点： 每个组员都有想得到的「着数」，从分享当中得知令组员觉得这些「着数」重要的原因，亦了解到组员用哪些方法去得到「着数」，让工作人员对「操控型攻击者」组员行为背后的动机作初步的评估；透过大雄故事的结果，协助组员反思用负面途径获得「着数」是需要承担严重的后果</li> <li>赞赏积极参与及主动分享的组员，并给予星星贴纸以示鼓励</li> </ol>
物资	愿望纸(课堂)、星星贴纸

活动	「大雄真系赚咗？」
时间	15分钟
目的	让组员明白攻击行为带来严重的负面后果 让组员反思有什么东西/得着，远比于获得「着数」更为重要
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>播放「大雄的故事」—「多啦A梦：独裁按钮」片段(下半部份)，讲述大雄虽然透过「清除」所有人，最终得到他想要的「着数」，结果他独自一人，并失去了家人及朋友的关心和支持，因此，他感到非常后悔，并懊恼自己的所作所为带来的负面后果</li> <li>由于「操控型攻击者」低估负面行为需承担的后果，因此，透过与组员一同讨论大雄的事例，引导组员反思用负面行为得到「着数」所带来的严重后果(例：得不到社会大众的支持及认同)</li> <li>总结及带出重点： 以攻击及负面行为获得「着数」会带来严重的后果，甚至失去较「着数」更重要的东西(例如：亲情或友情等)，鼓励组员反思日常生活中有什么东西/得着，较获得「着数」更重要及获得更大的满足感</li> </ol>
物资	「多啦A梦：独裁按钮」片段、电脑 #可选择其他片段，重点是片中的主角需拥有操控型攻击者的特征，并有计划地利用攻击行为去获得「着数」

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

<b>活动</b>	<b>总结及家庭作业讲解 — 「等价交换」</b>
<b>时间</b>	15分钟
<b>目的</b>	总结本节内容 培养组员完成家庭作业的习惯
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 总结组员表现，赞赏组员在本节中的正面表现</li><li>2. 派发及讲解家庭作业「等价交换」 家庭作业内容： 「操控型攻击者」会不以为然地合理化其负面方法以获得「着数」(例：伤害别人/欺骗等)，透过邀请组员填写最想得到的「着数」及得到「着数」的三种方法，协助工作人员评估「操控型攻击者」组员得到「着数」的途径</li><li>3. 提醒组员完成家庭作业后，可获得星星贴纸，加强组员完成家庭作业的动机</li><li>4. 致送「最佳表现奖」及「最佳进步奖」给投入小组活动及努力改变的组员</li></ol>
<b>物资</b>	「等价交换」家庭作业纸、礼物

第二节小组课堂

# 愿望纸

「大家好！我是魔术大师哈利波比。我可以给你三个着数，诚心许愿吧！只要你想要的，我都可以给你！」



(例子:金钱/成绩/地位/成功感/受人尊重)

着数(一)

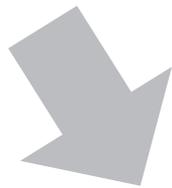
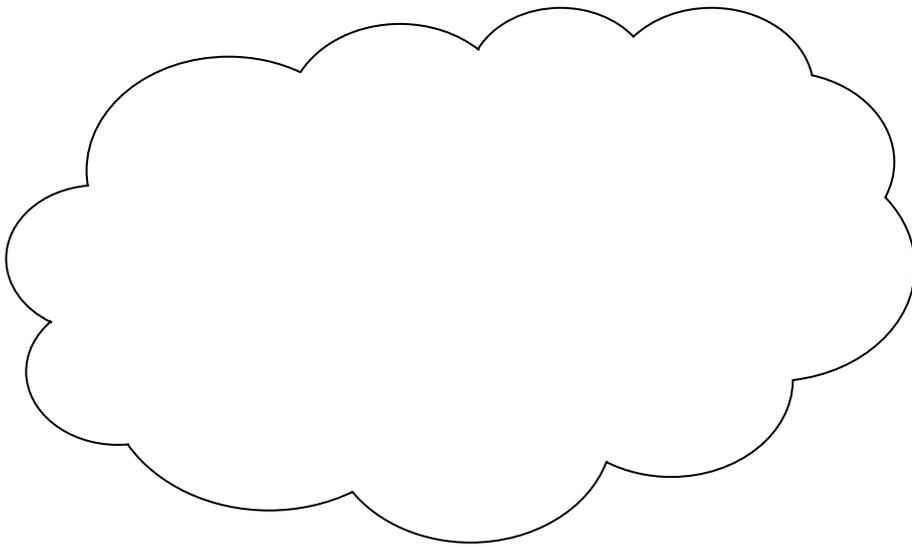
着数(二)

着数(三)

第二节小组家庭作业

# 等价交换

我现时最想得到的「着数」是：



我会用什么方法来换取这些「着数」？

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

### 节数：第三节

主题：「着数」方法知多D？

- 目标：
1. 深入了解组员为达到目的所选取的方法及成效
  2. 协助子女反思他们的行为所来的风险和负面影响
  3. 增加组员对自己情绪的了解

<b>活动</b>	<b>家庭作业分享 — 「等价交换」</b>
<b>时间</b>	15分钟
<b>目的</b>	让组员明白到正面行为会带来满足感和得到别人的认同及支持
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀请组员分享家庭作业 — 「等价交换」 分享重点： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 用了什么方法得到「着数」</li> <li>• 使用负面方法/途径得到什么后果</li> <li>• 有什么其他正面方法/途径可以得到同样的「着数」</li> </ul> </li> <li>2. 总结及带出重点： 协助「操控型攻击者」组员反思用负面行为获得「着数」的后果，鼓励组员尝试运用正面途径以得到相同的「着数」，得到满足感之外，亦得到别人及社会的认同和支持</li> <li>3. 赞赏完成家庭作业及主动分享的组员，并给予星星贴纸以示鼓励</li> </ol>
<b>物资</b>	后备家庭作业、星星贴纸

<b>活动</b>	<b>名人访问</b>
<b>时间</b>	15分钟
<b>目的</b>	评估组员使用什么方法以达到目的，而当中是否使用欺凌/违规行为
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 向组员派发一张卡纸，纸上写有他们觉得重要的「着数」</li> <li>2. 讲解活动程序： 每个组员同时扮演「记者」以及「名人」来互相访问，并于「名人访问」工作纸上填写得到该「着数」的方法，及提供答案之组员名字</li> <li>3. 鼓励组员积极回答其他组员的提问并派发小礼物给收集最多相同方法的组员</li> <li>4. 邀请组员分享 分享重点： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 哪些取得「着数」的方法是你之前没有想过或用过的</li> <li>• 什么原因令你之前没有想过或用过这些方法去取得「着数」</li> </ul> </li> <li>5. 总结及带出重点： 「操控型攻击者」会不以为然地把欺凌行为合理化，以获得「着数」，因此，透过活动可让组员反思，以正面行为亦能达到相同的目的；并能让工作人员评估组员会使用什么方法以达到目的，当中有否使用欺凌或违规行为</li> <li>6. 赞赏投入活动的组员，并给予星星贴纸以示鼓励</li> </ol>
<b>物资</b>	「名人访问」工作纸(课堂一)、礼物、星星贴纸

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

<b>活动</b>	<b>「成效指数表」</b>
<b>时间</b>	25分钟
<b>目的</b>	让组员评估自己获取「着数」所用不同方法的成效，并反思其惯常做法所带来的负面后果 检视组员会否冷静地计算各种攻击行为的风险及评估后果
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>邀请组员在「成效指数表」上写出自己想要的「着数」，并选择三种自己认为最适合的方法，之后，写出预期使用这些方法得到「着数」的有效程度：按不同的指数，贴上不同的贴纸 红色贴纸：想过这个方法的指数(贴纸越多，表示想过次数越多)；绿色贴纸：使用这个方法的指数(贴纸越多，表示使用次数越多)；星星贴纸：有关方法的成效</li> <li>邀请组员分享 分享重点： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 哪些是获取「着数」最有效的方法</li> <li>• 哪些是取得「着数」最常用的方法</li> <li>• 哪些是常想到，但不常用以取得「着数」的方法</li> <li>• 你對自己经常使用的方法有怎样的评价，它们有什么好处及坏处？</li> <li>• 你有否考虑这些方法所带来的负面后果？</li> </ul> </li> <li>总结及带出重点： 「操控型攻击者」常低估欺凌/违规行为带来的负面后果，透过此活动，可让工作人员检视组员会否冷静地计算各种攻击行为的风险及评估后果，并协助组员反思其惯常做法所带来的负面后果，提升组员作出改变的动机</li> <li>赞赏投入活动及主动分享的组员，并给予星星贴纸以示鼓励</li> </ol>
<b>物资</b>	成效指数表(课堂二)、星星贴纸、颜色贴纸、笔
<b>活动</b>	<b>我的情绪事件簿</b>
<b>时间</b>	25分钟
<b>目的</b>	增加组员对自己情绪的了解 让组员了解不同的想法会带来不一样的情绪，让组员对「想法」的重要性有初步认识
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>派发情绪卡及「我的事件簿」工作纸，请组员于工作纸上填写引起该情绪的事件</li> <li>邀请组员分享一件写在工作纸上的事件，让其他组员猜想该事件引起哪种情绪，并以情绪卡表达</li> <li>派发小礼物给猜中答案的组员，并邀请组员作出分享 分享重点： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 什么原因令你认为该事件引起这种情绪</li> <li>• 为什么同一事件，不同的人可能引起不同的情绪</li> </ul> </li> <li>总结及带出重点： 在同一事件中，不同的人会产生不一样的想法，从而带来不同的情绪，初步引导组员思考「想法」的重要性，及「想法」如何影响组员的「行为」和「情绪」</li> <li>赞赏投入活动及主动分享的组员，并给予星星贴纸以示鼓励</li> </ol>
<b>物资</b>	情绪卡(物资3.1)、「我的事件簿」工作纸(课堂三)，小礼物，星星贴纸

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

<b>活动</b>	<b>总结及家庭作业讲解 — 「想法记录表」</b>
<b>时间</b>	10分钟
<b>目的</b>	总结本节内容 引导组员思考「想法」的重要性，并关注「想法」如何影响组员的「行为」和「情绪」
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 总结小组内容及组员表现，赞赏组员于本节内的正面表现</li><li>2. 派发及讲解家庭作业「想法记录表」 家庭作业内容： 邀请组员纪录一次成功及挫败的经验，同时写出当时的想法、行为及情绪；从而引导组员思考「想法」的重要性，及「想法」如何影响组员的「行为」和「情绪」</li><li>3. 提醒组员完成家庭作业后，可获得星星贴纸，加强完成家庭作业的动机</li><li>4. 致送「最佳表现奖」及「最佳进步奖」给投入小组活动及努力改变的组员</li></ol>
<b>物资</b>	「想法记录表」家庭作业纸、礼物

第三节小组课堂一

# 名人访问



记者：\_\_\_\_\_

着数：\_\_\_\_\_

	「名人」姓名	用什么方法得到「着数」
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

第三节小组课堂二

# 成效指数表

我最想要/得到的着数	想过这方法的指数	使用过这方法的指数	预期成效指数 
方法一：			
方法二：			
方法三：			

第三节小组物资3.1

# 情绪卡



## 我的事件簿

	发生什么事情， 我会有以下感觉…
挫败	
轻松	
恐惧	
满足感	
内疚	
孤单	
安全感	

第三节小组家庭作业

# 想法记录表

一件成功的事

当时发生什么事？



你在想什么？

感受

行为

一件挫败的事

当时发生什么事？



你在想什么？

感受

行为

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

### 节数：第四节

主题：我的「想法」、「行为」及「情绪」

目标：1. 令组员掌握「事件」、「想法」、「行为」、「情绪」之间的关系

2. 评估组员的非理性想法

<b>活动</b>	<b>家庭作业分享 — 「想法记录表」</b>
<b>时间</b>	20分钟
<b>目的</b>	让组员初步掌握「事件」、「想法」、「行为」、「情绪」之间的关系 让「操控型攻击者」明白，他们平日惯常作出的违规行为，主要是基于他们的「非理性想法」
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀请组员分享家庭作业 — 「想法记录表」</li> <li>2. 将组员分成两组，邀请组员讨论A-B-C挑战卡上的「事件」、「想法」、「行为」及「情绪」之关系，并邀请作组员分组汇报</li> <li>3. 总结及带出重点： 讲解「想法」、「行为」、「情绪」之关系：「想法」影响「行为」及「情绪」，不一样的想法会带来不同的「行为」及「情绪」</li> <li>4. 赞赏完成家庭作业及投入参与活动的组员，并给予星星贴纸以示鼓励</li> </ol>
<b>物资</b>	后备家庭作业、A-B-C挑战卡(物资4.1)、星星贴纸

<b>活动</b>	<b>猜猜他、她、它？</b>
<b>时间</b>	30分钟
<b>目的</b>	加深组员对想法、行为及情绪反应三者关系的了解 让组员了解自己的非理性想法带来的负面影响，增加组员改变的动机
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介绍十二个由不同卡通人物代表的「非理性想法」，让组员明白不同「非理性想法」的特征</li> <li>2. 将组员分为两组，每组可获派6张「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」，写出若有这些「非理性想法」，就会出现怎样的行为及情绪。组员将写在空白画纸上，最后张贴在白板上</li> <li>3. 让组员根据另一组填写出的行为及情绪特征，猜测这些特征是属于那一个卡通人物的「非理性想法」</li> <li>4. 公布答案：猜中最多答案的一组，及投入活动的组员，并获得礼物一份以示鼓励</li> <li>5. 总结及带出重点： 强调组员若经常持有「非理性想法」，不以为合理地合理化出现违规行为，更会承担不同程度的后果，最后只会得不偿失，因此，鼓励组员加强自我观察的能力，多留意自己有否出现「非理性想法」，避免负面行为带来的严重后果</li> </ol>
<b>物资</b>	「非理性想法」人物卡(物资4.2)、空白画纸、胶纸、白板、礼物

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

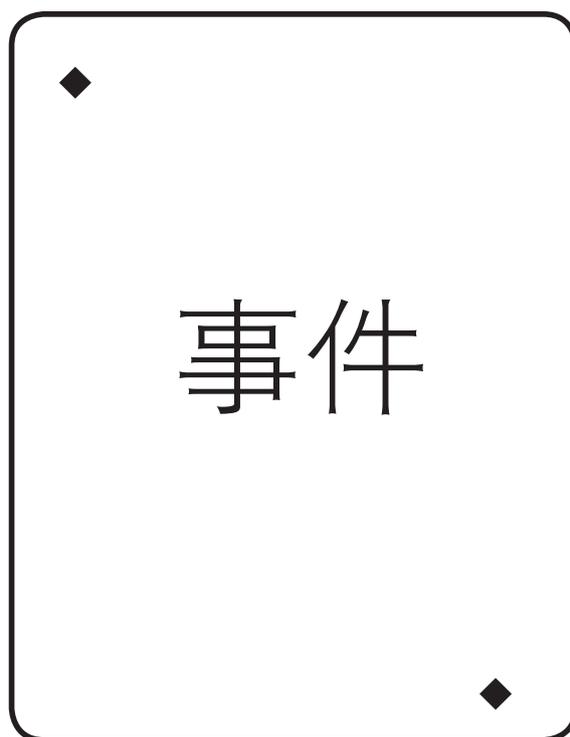
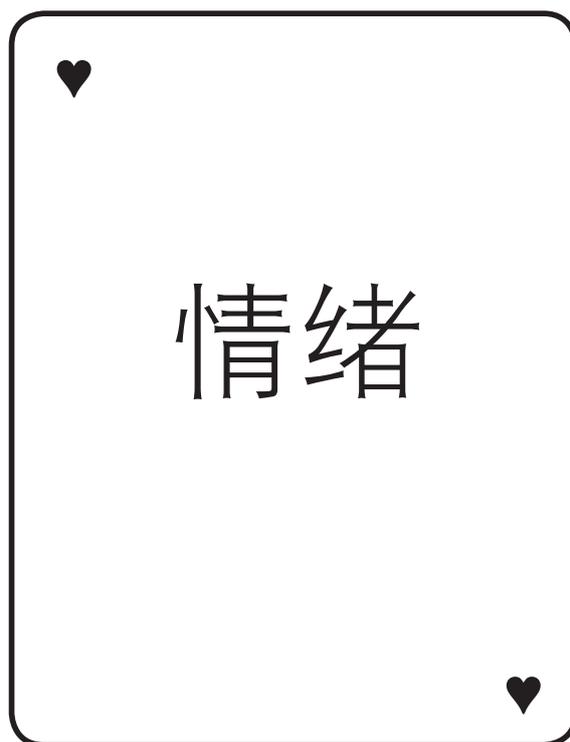
### 小组活动

(详情请参阅教学光碟，小学学生小组 — 2.2 小组中初期)

活动	我的非理性想法
时间	30分钟
目的	协助组员明白以往的非理性想法对自己的影响，增加组员改变的逼切性 让「操控型攻击者」组员察觉他们作出的违规行为是受到「非理性想法」的影响，并反思这些行为对自己的负面影响，为拆解组员非理性想法作好准备
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 让组员选出一个他们最常出现的「非理性想法」的卡通人物，接着把非理性想法代表人物卡贴在纪录表上，同时填写该卡通人物所代表的「非理性想法」，可能会出现的情绪、行为及长远影响</li> <li>2. 邀请组员分享一些以往的经历，以肯定组员选择相关的非理性想法；并分享非理性想法带来的负面情绪、行为及长远影响</li> <li>3. 总结及带出重点： 由于「操控型攻击者」理所当然地把欺凌或违规行为合理化，以达到目的，透过活动，让组员察觉拥有「非理性想法」时会出现的负面行为，并反思这些行为对自己的负面影响，从而提升组员改变的动机</li> <li>4. 赞赏投入活动及主动分享的组员，并给予星星贴纸以示鼓励</li> </ol>
物资	「非理性想法」人物卡(物资4.2)、「我的非理性想法」课堂、星星贴纸

活动	家庭作业讲解 — 「非理性想法的影响」
时间	10分钟
目的	令组员了解「非理性想法」带来的负面影响，提升组员改变的动机
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 总结工作人员观察及赞赏各组员的表现</li> <li>2. 派发及讲解家庭作业「非理性想法的影响」 家庭作业内容： 邀请组员纪录拥有「非理性想法」时所出现的多方面影响(包括：与家人相处方面、自己的心情等)</li> <li>3. 提醒组员完成家庭作业后，可获得星星贴纸，加强完成家庭作业的动机</li> <li>4. 致送「最佳表现奖」及「最佳进步奖」给投入小组活动及努力改变的组员</li> </ol>
物资	「非理性想法的影响」家庭作业纸、礼物

## A-B-C挑战卡



## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

### 第四节小组物资4.2

### 「非理性想法」人物卡

<p>要有个能力强过自己去帮自己。</p> <p>(卡通人物A1)</p>	<p>当达唔到自己的期望，我就好失败、好无用。</p> <p>(卡通人物A2)</p>	<p>我这样做都是因为别人造成的，我不能改变!</p> <p>(卡通人物A3)</p>	<p>我应该经常都记着那些令我担心、危险和害怕的事!</p> <p>(卡通人物A4)</p>
<p>每个人都应该有足够的实力才算有价值。</p> <p>(卡通人物A5)</p>	<p>做事被动较主动更开心、更轻松。</p> <p>(卡通人物A6)</p>	<p>逃避好过去去面对困难。</p> <p>(卡通人物A7)</p>	<p>我一定要控制身边既事物，和我想的一样。</p> <p>(卡通人物A8)</p>
<p>我的情绪是受别人的情绪所影响。</p> <p>(卡通人物A9)</p>	<p>一定要严厉处罚那些做坏事和欺负人的人。</p> <p>(卡通人物A10)</p>	<p>我必须有一个我重视的人去爱我、陪伴我和赞赏我。</p> <p>(卡通人物A11)</p>	<p>以前发生过的事，会一直影响着我们的现在与将来。</p> <p>(卡通人物A12)</p>

第四节小组课堂

我的非理性想法

代表人物

我的非理法想法：

情绪

行为

1. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

假如未来的我仍然有这个想法，对我有什么影响？

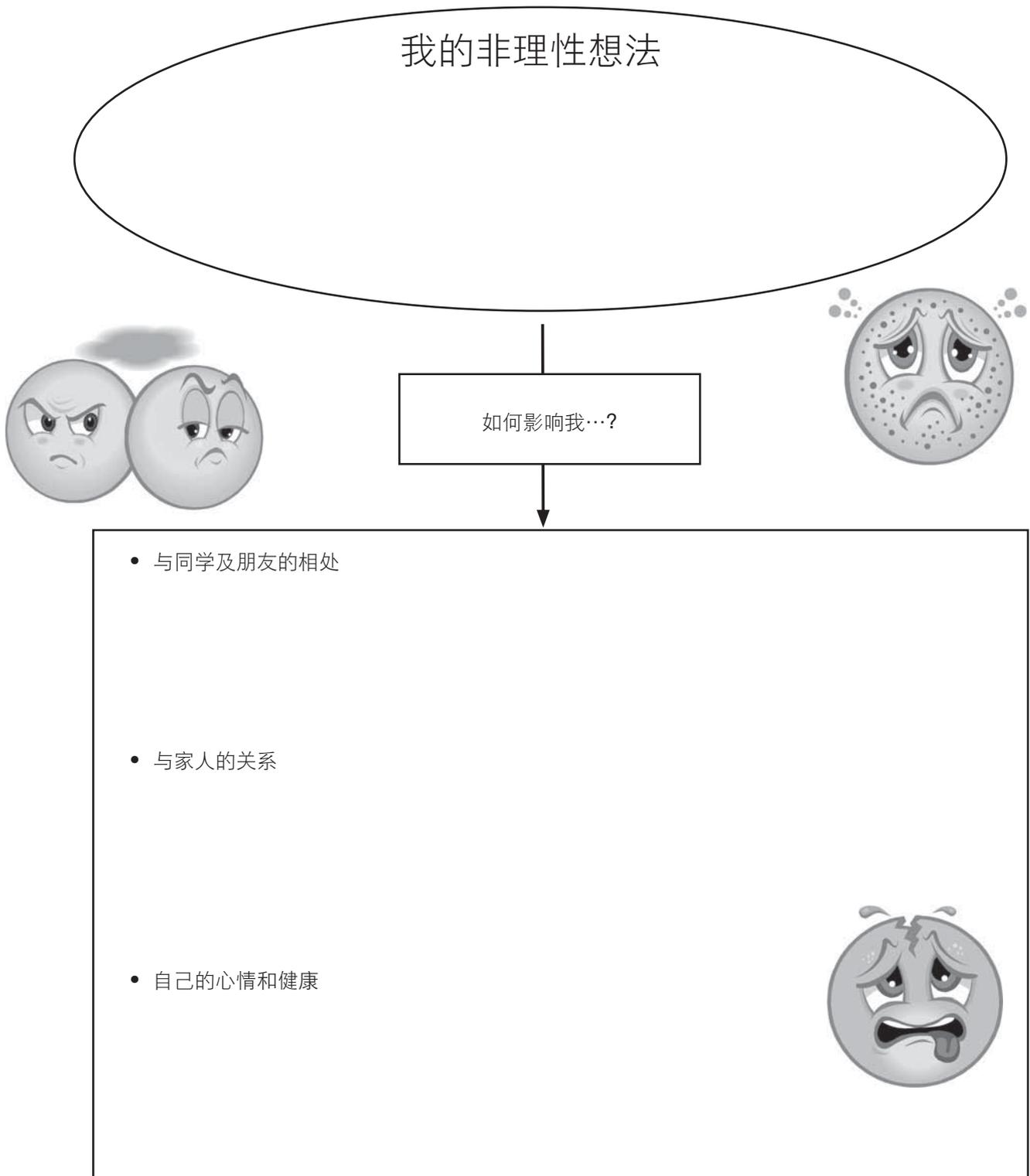
半年后的我：\_\_\_\_\_

一年后的我：\_\_\_\_\_

两年后的我：\_\_\_\_\_

第四节小组家庭作业

## 非理性想法的影响



## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

### 节数：第五节

主题：对抗「非理性想法」

目标：1. 让组员明白非理性想法带来的负面后果

2. 营造压力(Create Stress)，让组员感到改变的迫切性，提升改变的动机

<b>活动</b>	<b>家庭作业分享 — 「非理性想法的影响」</b>
<b>时间</b>	20分钟
<b>目的</b>	让组员意识到非理性想法带来的负面影响 提升组员改变旧想法的动机
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>邀请组员分享家庭作业 — 「非理性想法的影响」 分享重点： <ul style="list-style-type: none"> <li>当我有「非理性想法」时，对我与同学的相处有什么负面影响？</li> <li>当我有「非理性想法」时，对我与家人的关系有什么负面影响？</li> <li>当我有「非理性想法」时，对我个人的心情及健康有什么负面影响？</li> </ul> </li> <li>总结及带出信息： 当「操控型攻击者」组员出现非理性想法时，便不以为然合理化地做出欺凌行为，并因此带来个人、学校及社会各方面的负面影响；透过这练习令组员反思非理性想法所引致的严重后果，藉以提升组员拆解旧想法的动机</li> <li>赞赏能完成家庭作业或主动分享的组员，并给予星星贴纸以示鼓励</li> </ol>
<b>物资</b>	后备家庭作业、星星贴纸

<b>活动</b>	<b>「喜羊羊与灰太狼之昏睡果」</b>
<b>时间</b>	20分钟
<b>目的</b>	「操控型攻击者」常低估负面行为的后果，透过影片内容，让组员初步掌握以负面方法获得「着数」，可能带来严重的后果
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>介绍影片，提醒组员留意片中主角的行为及后果</li> <li>播放影片 — 「喜羊羊与灰太狼之昏睡果」 影片内容： 主角灰太狼为了得到羊肉以果腹，分别用了伤害及欺负喜羊羊与其他同伴的方法以取得食物，结果灰太狼得不偿失，既得不到羊肉当食物，还被自己的方法所伤。 讨论重点： <ul style="list-style-type: none"> <li>片中主角想要什么「着数」？</li> <li>如果片中主角已知道行动带来的负面后果，会否影响他的行为？</li> <li>片中主角可否透过其他方法得到同样的「着数」？</li> </ul> </li> <li>作出总结及带出重点： 「操控型攻击者」会不以为然地把欺凌行为合理化，因此，在讨论时会强调灰太狼的天性就是要找羊肉当食物，认为灰太狼这样做是正常不过的事；工作人员需协助组员反思自己的违规行为会引致的严重后果，并让组员明白到以正面途径达到目的，可得到社会大众的支持及认同，从而鼓励组员作出改变</li> <li>赞赏投入参与活动的组员，并给予星星贴纸以示鼓励</li> </ol>
<b>物资</b>	电脑、影片「喜羊羊与灰太狼之昏睡果」、星星贴纸

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

<b>活动</b>	<b>陈大文的结局</b>
<b>时间</b>	35分钟
<b>目的</b>	让组员代入不同角色去评估校园发生的欺凌事件，拉阔他们对欺凌行为的看法 让组员明白在现实中欺凌行为的负面后果，提升组员减少欺凌行为的动机
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介绍活动，鼓励组员投入角色，并强调组员只是代表角色发言，不代表自己的立场 活动程序： 形式像一个学校会议，处理一件学生欺凌事件。组员扮演不同的角色（例如：老师、社工、家长等），并需因应其角色的指示发表意见</li> <li>2. 派发有关「校园大事件」个案资料，并简介事发经过，安排组员担任有关的角色(工作人员可根据之前节数对组员的了解，分配合适的角色给相应的组员)，并派发「角色名牌」及「角色提示」工作纸</li> <li>3. 重新安排座位，使现场看似进行学校会议，以增加活动的气氛，令组员容易投入角色及活动</li> <li>4. 邀请组员按「抽签」次序发言，若前一位发言者想听取某角色的意见，便可指定谁是下一位发言者</li> <li>5. 运用其他角色(除参与欺凌事件的同学外) 驳斥组员提及的非理性想法</li> <li>6. 总结及带出信息： 透过组员从活动中以不同角度评估欺凌事件带来的负面影响及工作人员分享现实中欺凌者要承担的后果，提升「操控型攻击者」减少作出欺凌行为的动机</li> <li>7. 赞赏投入参与活动的组员，并给予星星贴纸以示鼓励</li> </ol>
<b>物资</b>	「校园大事件」个案(物资5.1)、「角色名牌」(物资5.2)、「角色提示」工作纸(课堂)
<b>活动</b>	<b>总结及家庭作业讲解 — 「陈大文的新一页」</b>
<b>时间</b>	15分钟
<b>目的</b>	培养组员完成家庭作业的习惯 鼓励组员尝试从多角度去评估负面行为的后果，踏出改变的第一步(减少负面/欺凌行为)
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 总结组员表现，赞赏组员于本节中正面的表现</li> <li>2. 讲解家庭作业—「陈大文的新一页」：让组员代入不同角色，以多角度分析欺凌行为带来的负面影响，并为陈大文提供建议，避免日后犯下严重后果</li> <li>3. 提醒组员完成家庭作业后，可获得星星贴纸，加强完成家庭作业的动机</li> <li>4. 致送「最佳表现奖」及「最佳进步奖」给投入小组活动及努力改变的组员</li> </ol>
<b>物资</b>	「陈大文的新一页」家庭作业纸、礼物

第五节小组物资5.1

# 「校园大事件」个案



事发当天，陈大文在小息时主动邀请小明于洗手间玩包剪掙，输了要被对方打一巴，如是玩了几个回合，小明都输了，吃了几巴掌。其后，陈大文更邀请其好友小辉一起参与，小强则在旁边欢呼起哄，并负责站在门口附近把风。小明连环被陈大文及小辉二人掌掴了数巴掌。



小明非常惊慌，请求他们不再继续玩包剪掙。陈大文开出条件，就是把钱包的金钱全数交出。最后，小明把30元给了他们，才得以离开洗手间。



此时，老师经过洗手间，看见四名同学一同走出洗手间。老师看见陈大文等同学若无其事，唯小明神情古怪，故上前查问并揭发此事。



第五节小组物资5.2

# 角色名牌



由组员扮演以下角色

陈大文

小明妈妈

陈大文家人

校长

训导主任

班主任

第五节小组课堂

# 角色提示

## 陈大文

(口才出众，为自己做的行为作辩护)

你有什么非理性想法，令你认为自己的行为是对呢？



## 小明妈妈

(讲出孩子被欺负的感受)

作为受害者的妈妈，你有什么想法和感受？



## 陈大文家人

(关心孩子，分享知悉事件后的感受)

当知道孩子在学校伤害了其他同学，会有什么想法和感受？



## 班主任

(重视事件对学生的影响)

这件事对陈大文及小明有什么负面影响？



## 校长

(让学生承担事件带来的后果)

你认为陈大文要如何承担后果，才是公平和合理？



## 训导主任

(重视证据，以证明学生行为的对错)

你以什么客观证据证明学生的行为是不合理、不合法？



第五节小组家庭作业

# 陈大文的新一页

如果时光可以倒流，陈大文有机会可以回到「校园大事件」发生前，并重新考虑他的行动……



你身为他的好朋友，你有什么建议给他？

---



你身为他的班主任，你有什么建议给他？

---

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

### 节数：第六节

主题：认识「合情合理合法」新想法

- 目标：
1. 拆解组员的非理性想法
  2. 学习「合情合理合法」的新想法，了解新想法带来的不同行为及情绪反应

<b>活动</b>	<b>家庭作业分享 — 「陈大文的新一页」</b>
<b>时间</b>	15分钟
<b>目的</b>	操控型攻击者常低估负面行为的严重性，透过他人就其欺凌行为的看法，鼓励组员尝试从多角度去看同一件事情，了解欺凌行为的后果，拉阔组员的思考领域
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 邀请组员分享家庭作业 — 「陈大文的新一页」 分享重点：<ul style="list-style-type: none"><li>• 身为陈大文的班主任，你有什么建议给他？</li><li>• 身为陈大文的好朋友，你有什么建议给他？</li><li>• 当陈大文听到班主任及好朋友的建议，他的行为会否不同？</li></ul></li><li>2. 总结及带出信息： 鼓励组员做事前应先从多角度去看同一件事情，考虑事情的后果，避免欺凌行为及其带来的负面影响</li><li>3. 赞赏能完成家庭作业或主动分享的组员，并给予星星贴纸鼓励组员</li></ol>
<b>物资</b>	后备家庭作业、星星贴纸

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

### 小组活动

(详情请参阅教学光碟，小学学生小组 — 2.3 小组中后期)

活动	认识「合情、合理、合法」新想法
时间	20分钟
目的	透过简单及显浅易明的概念，让组员了解「合情、合理、合法」新想法 拆解操控型攻击者常有的非理性想法
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>介绍分别「合情」、「合理」及「合法」的代表人物，邀请组员讨论代表人物的特质 代表人物的特质例子： 「合情」(天使)：有爱心，顾及他人感受 「合理」(警察)：正直，客观，处事讲求证据 「合法」(法官)：追求公义，让破坏法纪的人承担责任</li> <li>讲解「合情、合理、合法」解释卡</li> <li>操控型攻击者常有的「非理性想法」人物作例子，与组员一起讨论其想法是否符合「合情、合理、合法」准则 「操控型攻击者」常有的「非理性想法」例子： <ul style="list-style-type: none"> <li>每个人都应该有足够的实力才算有价值</li> <li>我一定要控制身边既事物跟我想的一样</li> </ul> </li> <li>总结及带出重点： 欣赏组员运用「合情、合理、合法」概念以拆解非理性想法，并鼓励组员尝试在日常生活中多应用此概念，减少拥有非理性想法带来的负面影响</li> <li>赞赏投入活动的组员，并给予星星贴纸以示鼓励</li> </ol>
物资	「合情、合理、合法」解释卡(物资6.1)、星星贴纸

活动	小明的告白
时间	30分钟
目的	拆解组员的非理性想法 让组员尝试运用「合情、合理、合法」新想法
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>派发及讲解「小明的告白」工作纸：小明是学校小霸王，告白内容讲及他的非理性想法及欺凌同学的行为</li> <li>邀请组员分享小明的想法与其想法相异之处，并讨论想法带来的负面行为及情绪</li> <li>将组员分成三组，分别讨论小明的告白中「不合情」、「不合理」及「不合法」之地方</li> <li>邀请各组分享，其他组员及后可作补充或提问</li> <li>总结及带出信息： 欣赏组员尝试运用「合情、合理、合法」概念，鼓励组员反思自己的非理性想法及行为是否与小明的有相同之处，并检视自己的负面行为是否出现「不合情」、「不合理」及「不合法」的地方，提升组员改变的动机</li> <li>赞赏投入参与活动的组员，并给予小礼物以示鼓励</li> </ol>
物资	「小明的告白」工作纸(物资6.2)、「不合情、不合理、不合法」记录表(课堂一)、小礼物

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

<b>活动</b>	<b>「新想法、新行为、新感受」</b>
<b>时间</b>	20分钟
<b>目的</b>	建构「合情、合理、合法」的新想法、行为及情绪反应
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 于白板上张贴理性想法的代表人物，各组员根据「合情、合理、合法」原则，拣选与原本非理性想法持相反想法的理性想法人物</li> <li>2. 派发「新想法、新行为、新感受」工作纸给组员填写，鼓励组员将旧有的非理性想法转换成新的理性想法</li> <li>3. 协助组员反思及与组员一同讨论当拥有理性想法时所带来的新情绪和行为，并讨论这些情绪和行为所带出的正面影响(例如：如何影响自己的心情；与他人相处；与家人的关系等)</li> <li>4. 总结及带出信息： 此活动让组员了解到拥有理性想法时所带来的新情绪、行为及正面影响，增强他们建构及运用新想法的动机，并鼓励组员于日常生活中可尝试运用理性新想法，以正面行为来得到他人的支持及认同</li> <li>5. 赞赏投入活动的组员，并给予星星贴纸以示鼓励</li> </ol>
<b>物资</b>	理性想法人物卡(物资6.3)、「新想法、新行为、新感受」工作纸(课堂二)、星星贴纸

<b>活动</b>	<b>总结及讲解家庭作业「我的新尝试」</b>
<b>时间</b>	10分钟
<b>目的</b>	透过于日常生活中实践「合情、合理、合法」新想法，让「操控型攻击者」组员带来正面的新行为及情绪反应，强化他们作出改变的信心，减少欺凌行为
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 总结小组内容及赞赏各组员正面的表现</li> <li>2. 派发家庭作业「我的新尝试」及理性想法人物卡</li> <li>3. 讲解家庭作业： 组员需于家庭作业纸上记录此星期于校园生活运用理性想法的经验，及新想法带来的行为和情绪改变</li> <li>4. 提醒组员完成家庭作业后，可获得星星贴纸，加强完成家庭作业的动机</li> <li>5. 致送「最佳表现奖」及「最佳进步奖」给投入小组活动及努力改变的组员</li> </ol>
<b>物资</b>	理性想法人物卡(物资6.3)、「我的新尝试」家庭作业纸、礼物

第六节小组物资6.1

# 「合情、合理、合法」解释卡



合法：「想法」和「行为」要合乎规则，顾及后果



合理：「想法」和「行为」要有客观证据证明，合乎法律及受到社会大众接受



合情：「想法」和「行为」要关心到身边人的感受

## 小明的告白

你好！我系小明，同你讲一个秘密，你最好就帮我保密喇。老实讲，我好想成功，要「威」俾其他人睇。如果我唔够叻、唔够醒目，就系一个废人，无鬼用！所以我要成为5 A班既霸王！

我有一个计划进行紧，不如你俾少少意见我！首先，我决定左系班入面，搵个最细粒既同学出黎，整蛊佢一餐，仲要其他同学唔好睬佢、唔好同佢玩。你知啦，能力弱小既人，系呢个世界上系无咩存在价值。

之后，我仲谗住约埋其他学校既「劲」人，同佢地一齐去虾虾霸霸。最重要既系我地会一齐去偷野，我地个个咁醒目，无人会捉到我地，仲不知几刺激呀！

做最「威」果个，就只可以咁做。我呢个计划，系咪谗得好好呢？你又有咩意见？



第六节小组课堂一

# 「不合情、不合理、不合法」 记录表

**不合情**  
(想法及行为没有重视自己  
关心的人的感受)

**不合理**  
(想法和行为没有客观证据  
证明，不合乎法律及  
社会大众不接受)

**不合法**  
(想法和行为不合乎规则，  
没有顾及后果)

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

### 第六节小组物资6.3

## 「理性想法」人物卡

<p>我要学会自己处理事情，对自己的决定负责，视乎情况参考别人的意见。</p> <p>(卡通人物B1)</p>	<p>当事情不如自己所想，我可以努力改善。当不能改变，也可以接受现实。</p> <p>(卡通人物B2)</p>	<p>世事多变亦充满可能性，体验过人生的酸甜苦辣，使我的人生更精彩。</p> <p>(卡通人物B3)</p>	<p>有危才有有机，勇敢面对，反而会创出新天地。</p> <p>(卡通人物B4)</p>
<p>我可以用合情合理合法的方法去证明自己的能力，并欣赏自己的努力。</p> <p>(卡通人物B5)</p>	<p>认真投入会令我在过程中得到满足感。</p> <p>(卡通人物B6)</p>	<p>逃避困难只会增加困扰。主动迎接挑战及解决问题才有开心的生活。</p> <p>(卡通人物B7)</p>	<p>我可以控制同改变自己的想法、感受和行为！</p> <p>(卡通人物B8)</p>
<p>我可以尝试控制自己的情绪，用合情合理合法的方式表达感受。</p> <p>(卡通人物B9)</p>	<p>我认同以合情合理合法的方式去惩罚做坏事的人。</p> <p>(卡通人物B10)</p>	<p>我可以爱自己，选择自己喜爱的生活。</p> <p>(卡通人物B11)</p>	<p>我可以从过去的经验学习，但过去不一定决定了未来。</p> <p>(卡通人物B12)</p>

第六节小组课堂二

# 「新想法、新行为、新感受」 工作纸



我是「非理性想法」怪物！

\_\_\_\_\_

你怎么可以打败我呢？



运用「合情、合理、合法」新想法：

**新想法代表人物**

运用新想法对我的情绪有什么好处？

\_\_\_\_\_

我的行为有什么改变呢？

\_\_\_\_\_

与同学相处，与家人关系方面有什么正面的改变？



第六节小组家庭作业

# 「我的新尝试」家庭作业纸

记录这星期于校园生活运用理性想法的经验，及新想法带来的行为和情绪改变。

A) 事件 ◆

B) 新想法 ♠

✓合情 ✓合理 ✓合法

C) 新行为 ♣

C) 新感受 ♥

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

### 节数：第七节

主题：同理心学习

- 目标：1. 组员学习从别人的角度了解他人的感受  
2. 增加组员亲社会的行为(Pro-social Behavior)

活动	家庭作业分享 — 「我的新尝试」
时间	15分钟
目的	巩固组员「合情、合理、合法」新想法之运用，及理性想法带来的正面影响 协助组员检讨运用新想法的困难并作出鼓励，避免组员轻易放弃实行新想法
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>邀请组员分享家庭作业 — 「我的新尝试」 分享重点： <ul style="list-style-type: none"> <li>实行合情合理合法新想法带来正面经验，行为及情绪改变</li> <li>实行合情合理合法新想法时遇到的困难</li> </ul> </li> <li>总结及带出信息： <p>欣赏组员尝试于日常生活中实行「合情、合理、合法」新想法，从而协助组员巩固正面经验，并与组员一同检讨运用新想法的困难，并重申作出改变时遇到挑战是正常的情况，及与组员讨论如何再次尝试实行新想法，避免组员因此故态复萌或放弃实行新想法</p> </li> <li>赞赏完成家庭作业或主动分享的组员，并给予星星贴纸以示鼓励</li> </ol>
物资	后备家庭作业、星星贴纸

活动	「情绪猜一猜」
时间	20分钟
目的	因操控型攻击者缺乏情感，因此，透过互动活动带起气氛，并以观察其他组员的面部表情、情绪及肢体动作，刺激组员对情绪的反应
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>将组员分成两组，每组轮流演绎情绪，另一组则负责猜出正确答案</li> <li>提醒组员在演绎情绪的过程中，可透过面部表情及肢体动作作为表达方式，但不可说话</li> <li>派发小礼物给猜出较多正确答案的一组</li> <li>邀请组员作出分享 分享重点： <ul style="list-style-type: none"> <li>组员留意到什么提示(面部表情/肢体动作)，所以猜出该情绪？</li> <li>在学校生活中，什么情绪最常出现？在何种情况下会出现该种情绪？</li> </ul> </li> <li>总结及带出信息： <p>于日常生活中，组员处事及与人相处时，可能忽略留意别人的感受，透过这次活动，鼓励组员可透过观察面部表情、情绪及肢体动作，了解别人的感受；并介绍「同理心」的概念：代入别人角度看事情并顾及别人的感受</p> </li> </ol>
物资	情绪卡(物资7.1)、小礼物

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

<b>活动</b>	<b>「如果我是…」</b>
<b>时间</b>	40分钟
<b>目的</b>	协助组员代入受害者的角度，了解他们的想法及感受，训练同理心 让操控型攻击者了解到他们重视的人得知其欺凌行为时的负面感受，强化他们减少负面行为的决心
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 把组员分为两组，让缺乏同理心及情感的「操控型攻击者」组员想像他们是欺凌事件中的受害者会有什么想法和情绪(可透过其面部表情及肢体动作想像)，用「如果我是…」课堂纸记下，并分组汇报</li> <li>2. 播放受害者的自白，影片内容讲及一高中学生华仔分享他于初中被其他学生欺凌时的感受及想法 内容重点： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 觉得学校是一个地狱；有很多妖怪伤害人</li> <li>- 整天感到担心害怕，不知道什么时候会再被欺凌</li> <li>- 认为逃避是保护自己的方法，因此，在课堂完结后会避至隐蔽地方</li> </ul> </li> <li>3. 与组员检视写下的答案，并邀请组员分享 分享重点： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 哪些受害者自白的内容，是他们之前没有想过的？</li> <li>• 当他们知道受害者的感受时，想法及行为会否改变？</li> </ul> </li> <li>4. 协助组员想像：如果他们是欺凌事件中关心攻击者的人(如：攻击者的父母、老师或朋友)，得知攻击者有欺凌行为会有什么想法和感受</li> <li>5. 让组员先作小组讨论，再用课堂纸记下，最后作分组汇报</li> <li>6. 播放攻击者老师的分享，谈及知悉攻击者进行违规行为时的想法及感受 内容重点： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 觉得攻击者之违规行为令其感到懊恼</li> <li>- 认为违规行为不可接受，但相信攻击者可以有正面改变</li> </ul> </li> <li>7. 与组员检视写下的答案，并邀请组员分享 分享重点： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 哪些关心攻击者的人分享的内容是他们之前没有想过</li> <li>• 当他们知道关心攻击者的人的感受时，想法及行为会否改变</li> </ul> </li> <li>8. 总结及带出信息： 欣赏组员于活动中尝试运用「同理心」，用以加强「操控型攻击者」组员于日常生活作实际应用之决心；并鼓励他们计划行为以达到目标时，需先考虑他人的感受，从而选择以正面途径得到社会的认同及支持，避免违规行为所带来的负面影响(如：令其重视的人感到失望)赞赏投入活动的组员，并给予星星贴纸以示鼓励</li> </ol>
<b>物资</b>	有关片段、「如果我是…」工作纸(课堂)、星星贴纸

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

<b>活动</b>	<b>家庭作业讲解 — 「同理心训练」</b>
<b>时间</b>	15分钟
<b>目的</b>	透过观察不同对象的情绪变化，训练组员之同理心，改变旧有的攻击行为
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 总结本节内容及赞赏组员于小组的正面表现</li><li>2. 派发及讲解家庭作业 — 「同理心训练」 家庭作业内容： 邀请组员观察其关心的人(例如：家长/好朋友)及受欺凌同学的情绪变化，从容易着手的对象作尝试，训练组员建立同理心，改变旧有的攻击行为</li><li>3. 提醒组员完成家庭作业后，可获得星星贴纸，加强完成家庭作业的动机</li><li>4. 致送「最佳表现奖」及「最佳进步奖」给投入小组活动及努力改变的组员</li></ol>
<b>物资</b>	「同理心训练」家庭作业纸、礼物

第七节小组物资7.1

# 情绪卡



第七节小组课堂

# 如果我是...

## 受害者

我会有什么想法？

- 1.
- 2.
- 3.

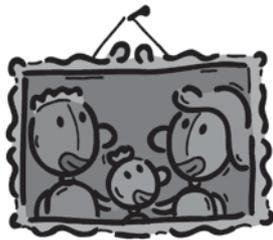


我会有什么感受？

- 1.
- 2.
- 3.

## 关心攻击者的人 (例如:家长)

我会有什么想法？



我会有什么感受？

我会有什么想法？

我会有什么感受？

第七节小组家庭作业

# 同理心训练

请选择两个不同的人，在这个星期内，观察及记录他们的感受。

	一个你关心的人：☺ _____	一个班上常被欺负的同学：☹ _____
日期	感受：	感受：
例子	担心，因为忘记带家庭作业，怕被老师责罚	害怕，因为常被其他同学捉弄

当你留意到他们的感受后，你跟他们的相处会有什么不同呢？

你关心的人☺：

在班上常被欺负的同学☹：

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

### 节数：第八节

主题：拉阔领袖毕业礼

- 目标：
1. 预防组员旧有的非理性想法日后重现
  2. 强化组员对合情合理合法新想法及「同理心」之运用
  3. 巩固组员的成功经验，加强持续改善的信心

### 小组活动

(详情请参阅教学光碟，小学学生小组 — 2.4 小组后期)

活动	家庭作业讲解 — 「同理心训练」
时间	15分钟
目的	因「操控型攻击者」缺乏情感，因此，透过训练组员对其重视的人及面对欺凌之受害者的观察，强化组员「同理心」的运用，减少欺凌行为
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀请组员分享家庭作业 — 「同理心训练」 分享重点：               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 你的观察对象于这星期有什么情绪变化？是什么事件令他/她有这种情绪出现？</li> <li>- 当留意到观察对象的感受后，你与他/她相处上有什么改变？</li> </ul> </li> <li>2. 总结及带出信息：               <p>由于「操控型攻击者」向来是缺乏情感，因此，透过观察重视他的人，以巩固组员「同理心」的运用及建立正面经验，并多考虑被欺凌受害者的感受，从而让组员反思违规行为为他人所带来的负面影响，减少欺凌行为的出现</p> </li> <li>3. 赞赏能完成家庭作业或主动分享的组员，并给星星贴纸以示鼓励</li> </ol>
物资	后备家庭作业、星星贴纸

活动	拉阔提醒你
时间	20分钟
目的	预防组员旧有的非理性想法于日后重现(Relapse Prevention) 强化及巩固组员运用合情合理合法概念以拆解负面想法
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以快问快答的奖励形式，与组员一起重温在小组中学习过的知识，装备组员于日后可能再出现非理性想法时的应付方法(如：合情、合理、合法概念)，以避免组员于面对挑战时故态复萌</li> <li>2. 介绍及派发「拉阔提醒卡」，鼓励组员把提醒卡放于当眼的位置，如笔盒、手册、钱包等，方便组员日后重现非理性想法及以欺凌行为获得着数的念头时，用以提醒自己以「合情、合理、合法」概念拆解负面想法</li> <li>3. 派发小礼物予积极回答的组员，并作出总结：               <p>欣赏组员于小组内愿意尝试不同的活动，重申日后再次出现非理性想法的情况，是平常不过的事，并鼓励组员可多提醒自己运用小组学习的知识，以助拆解负面想法，又可以小组成功经验作范例，相信自己有能力作出改变，避免违规行为</p> </li> </ol>
物资	拉阔提醒卡(物资8.1)、小礼物

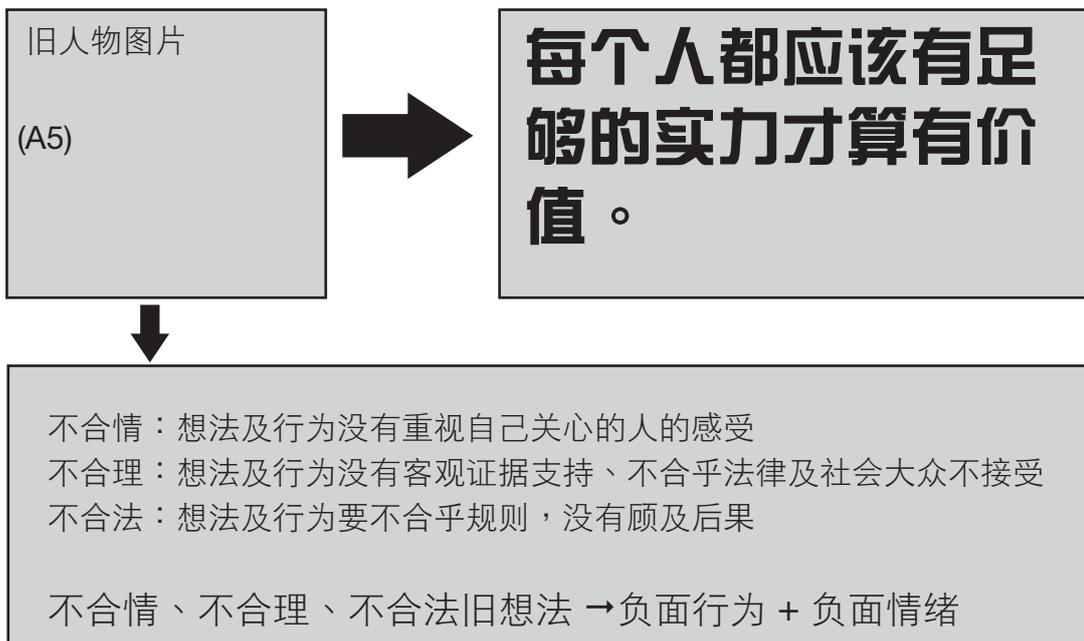
## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

<b>活动</b>	<b>我的转变</b>
<b>时间</b>	40分钟
<b>目的</b>	协助组员检视自己的进步，巩固于小组内的正面经验 提升组员自我欣赏及自我肯定的能力，建立正面思考，并学懂欣赏及鼓励他人
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀请组员在「我的转变」工作纸上填写个人于小组后想法、行为及情绪上的正面改变</li> <li>2. 派发组员于第一节小组填写的「我的期望」工作纸，让组员检视及分享自己达到的期望及正面转变 分享重点： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 你观察到自己于小组内有哪些想法、行为及情绪上的转变？</li> <li>• 你完成了哪些于第一节小组时所填写的期望？</li> <li>• 哪些转变是你于第一节小组时没预料到的？</li> <li>• 你认为自己有什么优点值得欣赏？</li> <li>• 你对未来的期望及目标是什么？</li> </ul> </li> <li>3. 预备领袖抽签卡，让工作人员及组员抽签</li> <li>4. 邀请抽中「领袖」卡的组员先作分享，拣选2位组员并赞赏他们值得欣赏之地方；其后再请其他组员拣选1位组员表达欣赏 分享重点： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 对方在小组中的良好表现</li> <li>• 对方的优点</li> <li>• 最欣赏对方的地方</li> <li>• 对方在小组中进步的表现</li> </ul> </li> <li>5. 总结及带出信息： 从小组中观察到「操控型攻击者」组员性格聪明及具领导潜能，因此，希望透过活动提升组员自我欣赏及自我肯定的能力，并尝试欣赏及鼓励他人，将才能发挥于正途方面，以减少违规行为</li> </ol>
<b>物资</b>	「我的转变」工作纸(课堂)、「我的期望」工作纸、领袖抽签卡(物资8.2)
<b>活动</b>	<b>总结及嘉许</b>
<b>时间</b>	15分钟
<b>目的</b>	总结八节小组内容，强化组员实践合情合理合法新想法之决心 加强组员自我能力的认同，鼓励组员将才能发挥于正途方面，巩固「操控型攻击者」成为领袖的信心
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 总结八节小组的学习并派发领袖成绩表</li> <li>2. 赞赏组员于小组的进步，带出小组信息： 每个人都是有能力为自己作出改变，鼓励组员日后继续运用小组知识，避免重现非理性理法，并将其才能发挥于正途方面，减少欺凌及违规行为，成为一个真正的领袖</li> <li>3. 颁发大奖予「奖励表」上获得最多贴纸的组员；其他表现良好的组员，亦得到其他礼物以作鼓励</li> </ol>
<b>物资</b>	领袖成绩表(物资8.3)、礼物

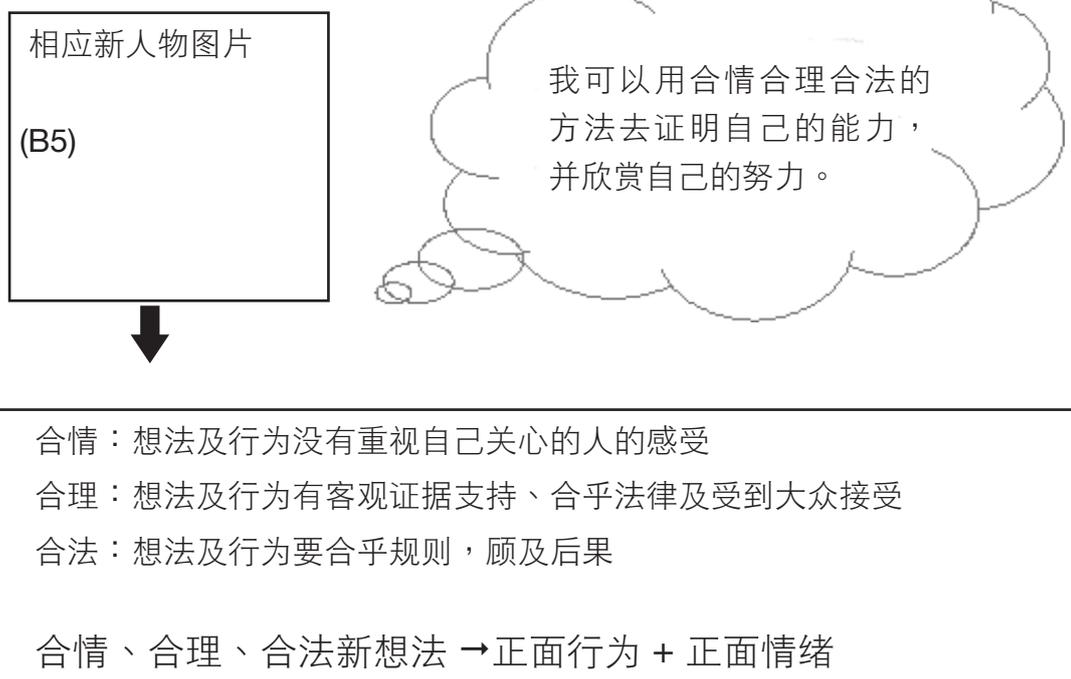
第八节小组物资8.1

# 拉阔提醒卡(范例)

正面



背面



## 「我的转变」工作纸

**八节小组后，我的转变：**

**想法方面：**

**情绪方面：**

**行为方面：**



第八节小组物资8.2

# 领袖抽签卡(抽签之用)

领袖	领袖	领袖

第八节小组物资8.3

# 领袖成绩表

领袖姓名：\_\_\_\_\_

评分项目：

以五粒☆为最高

1. 投入分享

★ ★ ★ ★ ★

2. 尊重他人

★ ★ ★ ★ ★

3. 用心完成小组家庭作业

★ ★ ★ ★ ★

4. 愿意改变

★ ★ ★ ★ ★

5. 运用「合情、合理、合法」的想法

★ ★ ★ ★ ★

6. 实践「合情、合理、合法」的行为

★ ★ ★ ★ ★

7. 能代入别人的角度及感受

★ ★ ★ ★ ★

评语：

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

### (II) 个案研究

#### 1. 个案背景

每位学生在进入小组前，均被邀请填写问卷及接受访谈。问卷所收集的数据及访谈所得的资料除包括学生的家庭背景外，还有其在认知、行为及情绪上的特质。当工作人员参照这些资料时，便可对小组组员有一定的认识。除了跟学生面谈外，在家长面谈的过程中，能取得家长管教子女的价值观、管教方式、亲子关系及沟通模式等相关资料。这些数据及访谈内容，有助工作人员于小组带领的过程中，跟小组组员建立互信的关系，并有效地作出针对性的治疗。

以下是阿伦(化名)在问卷调查中收集到的数据，并在访谈过程中所取得的资料：

##### a) 问卷调查

行为方面：

量表	攻击行为指数(总分：46)	
	操控型攻击(总分：24)	反应型攻击(总分：22)
分数	17	11

根据反应型和操控型攻击问卷(RPQ)，阿伦的整体「攻击行为」分数为28分，远高于临床指标的18分。另外，阿伦于「操控型攻击」分数为17分，而「反应型攻击」分数为11分。以本计划的筛选准则，界定一名学生属于「操控型攻击者」的分数为5分或以上；而「反应型攻击者」的分数为8分或以上。由于阿伦的「操控型攻击」分数远高于他的「反应型攻击」分数，这反映阿伦有严重的操控型攻击行为倾向。

认知及情绪方面：

量表	同理心(总分：120)
分数	42

研究亦应用了「认知-情感-身体」同理心量表(Cognitive-Affective-Somatic Empathy Scale)来评估阿伦的同理心。根据本计划于2010至2011年度研究结果显示，全港学生于「认知-情感-身体」同理心量表的中位数为58分，而阿伦的分数仅得42分。这反映出阿伦在日常生活中不会有太大情绪起伏，亦缺乏同理心，难以代入别人的感受当中。

## 第四章

### 操控型攻击者学生小组内容

#### b) 学生访谈

在访谈中，阿伦会被问及一些在学校有可能发生的情境，当中包括欺凌或违规行为的情节。

工作人员邀请阿伦代入情境中，想像自己遇上这些情况的时候，会有怎么的想法、行为及情绪。

以下是学生访谈的情境题目：

「你一直渴望拥有一部最新款的手提电话，但你却没有足够的金钱购买。有一天，你在学校饭堂发现身旁的同学留下他的手电便走了，而那部手电正是你想拥有的那款型号。当时饭堂并没有人会留意你的举动。」

在访谈期间，阿伦认为若没有人注意自己的举动，他会拿走那部手提电话。他表示这么容易就可以获得这部最新款的手机，他是绝对不会错过这个难得的机会的。另外，阿伦在访谈期间亦否定自己应该承担责任。他认为整件事都因对方不小心而遗失财物，所以，他不问自取是「理所当然」的事情。另外，他即使知道对方会因此感到伤心，但他仍是会这样做。同时，他已考虑到若事件被老师揭发时，他应如何应付。

#### c) 小结

在问卷调查中，阿伦的「操控型攻击」分数远高于「反应型攻击」指数。在访问过程中，工作人员观察到阿伦所谈及的，都是围绕着个人的利益和好处(**Instrumental Goal**)。根据认知行为治疗法的分析，阿伦在思考过程中，出现了不同程度的「非理性思想」。另一方面，工作人员观察到阿伦低估了攻击或违规行为所带来的严重后果。他对别人欠缺同理心，没有体谅对方的处境和感受。从以上的特点来看，工作人员将运用针对性的辅导策略，包括协助阿伦拆解他的非理性思想，让阿伦能够建立「合情合理合法」的新思维，从而减少他的攻击和违规行为。

## 2. 小组初期

#### a) 小组过程及个案阐述

于小组初期，工作人员透过活动工作纸，开始深入探讨组员以往惯常的想法。工作纸的内容，主要提及他们「最感到自豪的事」、「最想要的着数」及「最崇拜的人」等。从他们所提供的答案中，反映出「操控型攻击者」着重的都是利益和好处(**Instrumental Goal**)。他们想获得的着数，包括有新款游戏机、线上游戏「点数卡」、甚至是金钱等。

活动中，阿伦颇为投入参与，他最想要的「着数」是「点数卡」。当工作人员追问他会以什么方法获得时，他说：「首先，我会选择一间不是在我家附近的便利店，因为就算偷窃的过程被闭路电视录影下来，对方也难以追查。我会趁店员分心时，拿去那些「点数卡」。当然，我会慢慢地离开，以免引起怀疑。若不幸地遭店员上前查问，我会向他解释只是一时大意，忘记付钱而已。」

阿伦在小组的过程中，向工作人员和其他组员显露他对违规行为的看法时，如偷窃行为等。他表现出冷静和自信，表情相当轻松。因为他认为自己有足够的实力去偷东西，而且绝不会被人发现。他甚至分享自己「从未失手」的经历。虽然有另一名组员指出自己的家人曾因偷窃被留下案底，但阿伦对此不以为然。

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

### b) 工作人员分析

事件中，工作人员观察到阿伦在做出违规行为前，会先细心的观察，然后作出周密的部署。根据社会信息处理理论分析(Crick & Dodge, 1996; Dodge & Coie, 1987; Pettit, Polaha, & Mize, 2001)，操控型攻击者在社会信息处理过程的最后三个步骤，常会出现偏差。在第三个步骤中，他们先了解自己有可能得到的利益，再计算行动可能付出的代价，最后作出决定。阿伦在小组的分享中，反映出他在社会信息处理过程的第三个步骤出现了扭曲。

在社会信息处理理论中的首两个步骤：「对外界信息进行辨识编码」和「对信息表征进行理解和诠释」中，阿伦都作出多角度的观察，包括地点、环境和对象等。而且，他亦能客观地分析当时的境况及评估行动的可能性。阿伦希望偷取一些网络游戏「点数卡」，为了减低风险，他会选择一间不是在他家附近的便利店。

在第三个步骤中，操控型攻击者会先评估自己有可能得到的利益，并计算行动可能付出的代价，这才作出决定。而在这种利益计算过程中，他们的倾向只包括个人的利益，而忽略其他人在物质或精神上所受到的伤害。在小组分享中，阿伦完全没有提及他的违规行为会如何令对方蒙受损失。相反，他表现轻松冷静，并对计划充满信心。他深信他是这次行动中的「绝对胜利者」。

在信息处理的第四个步骤中，操控型攻击者从过去的成功经验中，认定攻击性的行为更能体现信心和展示自己的实力，同时，是最能够达到目的的手段。虽然，阿伦这次计划的行动并未带有攻击性，但同样是违规行为。阿伦理智地思考各种违规行为的方式及计算风险，甚至考虑到若行动失败的应变方案，如装傻等，以减低自己承受后果的风险。

以下是阿伦的认知处理过程：

认知处理过程	操控型攻击者－认知处理过程 例子：「阿伦」
(1) 对外界信息进行辨识编码：从多角度观察地点、环境和对象	阿伦选择选择一间不是在他家附近的便利店
(2) 理解和诠释：客观地分析当时的境况及评估行动的可能性	由于这间便利店，并不是位于阿伦的居住的地区。这有助减低他事后被追查到的机会
(3) 搜寻及组织应有的反应：冷静、深思熟虑和审慎的情绪反应	心情平静，对自己作出的违规行为没有太大的情绪反应。相反，他对自己的行为充满信心
(4) 抉择所要采取的对策：理智地思想各种攻击或违规行为的方式及计算风险	阿伦考虑到若行动失败的应变方案，如装傻等，以减低自己承受后果的风险
(5) 执行行动及实践行为：决定所使用的攻击或违规行为方式，以最低风险并奏效的途径，以得到利益和好处	趁职员分心不注意时，迅速偷走「点数卡」，并慢慢离开便利店，以免引起怀疑

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

### c) 小结

从阿伦的分享中，反映出操控型攻击者的特性。阿伦是有目的及预谋地透过攻击行为去获得物质利益、权力及各种好处。而阿伦低估事情的负面后果，这些亦是操控型攻击者的特点。在情绪方面，阿伦的情绪没有太大起伏，难于感受到内疚、自责等负面情绪，更难以站在别人的角度去体会别人的情感和想法。工作人员须与阿伦建立信任的关系，了解其想法。这将有助工作人员在往后的节数中，能够准确地分析阿伦存有的非理性想法(Irrational Beliefs)，并协助他拆解，从而建立理性想法(Rational Beliefs)。

### 3. 小组中初期

#### a) 小组过程及个案阐述

于小组进行初期中，工作人员协助组员学习反思他们行为所带来的风险和影响。在活动「成效指数表」之中，组员会选择自己认为最适合的方法，来得到想要的「着数」，并写在「成效」指数表上。阿伦在这次活动中，想要的着数跟操控型攻击者大致相同，着重的都是利益和好处(Instrumental Goal)。然而，阿伦认为得到「金钱」最好的方法，是透过「偷回来」。以下是阿伦于「成效指数表」填写的内容：

姓名：阿伦着数：好多金钱	想过这方法的指数	使用过这方法的指数	成效指数
方法一：上班	☆☆	没有	不知道
方法二：问妈妈拿	☆☆☆	☆☆☆☆	50分
方法三：偷回来	☆☆☆☆	☆☆☆	90分

从阿伦的「成效指数表」中，工作人员观察到阿伦对「如何获得金钱」的看法。阿伦认为「偷取金钱」是最有成效的方法，原因大致有两个，包括：「他过往成功的经验」及「他有着对违规行为的非理性想法」。

在活动分享中，阿伦承认他过往曾在学校偷别人的金钱。他表示：「那天我忘记带钱回校，但又想买点零食吃。于是，我先找一名值得信任的同学，然后，我就向他提供偷钱的计划，行动却由那位同学负责。那次小息期间，我们偷了邻班同学30元！」。对阿伦来说，偷窃是有效获得金钱的方法。另外，阿伦表示在偷窃的过程中，一切都似乎在他掌握之中，的确很有成功感。他说：「如果你偷了别人的钱，又没有被发现，这才代表你很有能力和有价值！」

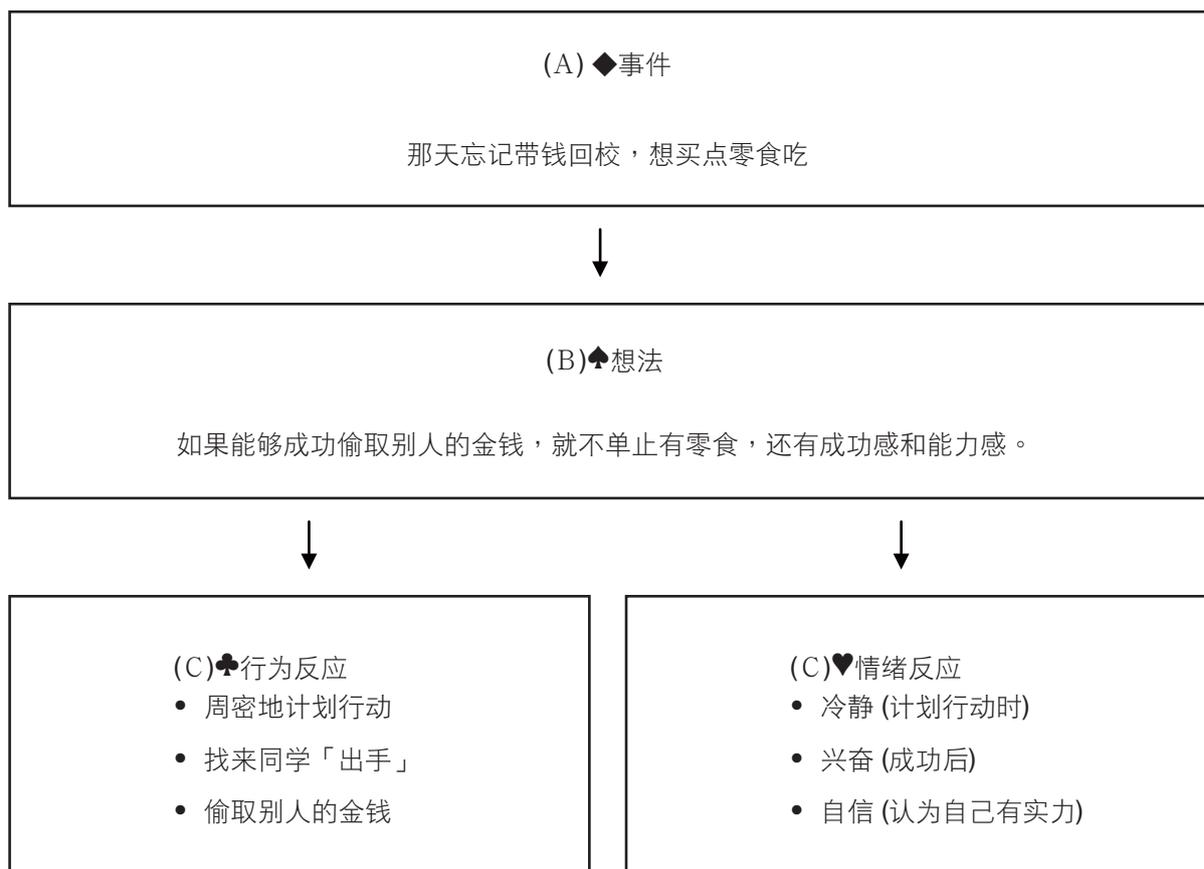
另外，工作人员在小组初期也会向组员讲解「非理性思想」和其对行为和情绪的影响。工作人员观察到阿伦非常认同「每个人都应该有足够的实力，这才算是有价值」的非理性想法。阿伦表示他必须要够「好打」，才可控制班内较软弱的同学。阿伦甚至会欺负班内个子较小的同学，从而获得快乐和满足感，以证明自己的能力和价值。

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

### b) 工作人员分析

操控型攻击者对后果会倾向作正面的评价(Positive Evaluation of Consequence) (Poulin & Boivin, 2000)，忽略攻击行为带来的负面影响。活动中，工作人员观察到阿伦对违规行为给予非常正面的评价，而且从没提及他可能需要负上的责任，例如：记过、与家长会面及停学等。阿伦虽然多番表示他只是「旁观」，罪行轻微。但是他完全忽略自己是「主脑」的身分，他才是需要负上最大责任的人。阿伦指出，他每一次的行动，背后都是经过深思熟虑计划出来的，是绝对不会失手，更不会被人揭发。他亦不会像其他「失败」的人般愚蠢，被人揭发之余，更要面对处分。由此可见，阿伦大大低估了他的违规行为所带来的严重后果。

工作人员了解阿伦的家庭背景后，得悉他并没有经济压力。阿伦作出违规行为不只是为了取得物质上的满足，他亦承认从偷窃行为中所换来的成功感和能力感，更能使他感到满足。从阿伦的分享中，工作人员更有效地评估阿伦作出违规行为背后的「非理性想法」。以下便是阿伦在这件事中的想法，行为及感受：



## 第四章

### 操控型攻击者学生小组内容

#### c) 小结

在小组的中初期，工作人员评估阿伦负面行为背后的想法。阿伦与操控型攻击者一样，往往忽略负面行为的后果及存在「非理性想法」。工作人员将在往后的节数中，协助阿伦以多角度分析自己的「非理性想法」，让他察觉当中带来的负面影响。此外，工作人员也会协助阿伦建立「合情、合理、合法」的新想法，代替以往的「非理性想法」，从而改善他的行为偏差。

#### 4. 小组中后期

##### a) 小组过程及个案阐述

于小组中后期，工作人员会协助组员拆解「非理性想法」。在拆解的过程中，工作人员主要运用「合情、合理、合法」的新思维模式；「合情」概念能鼓励组员重视和关心别人的感受；「合理」概念能令组员运用客观的角度去分析事情，想法要有证据支持及大众接受；「合法」概念能令组员做事合乎规则，顾及后果。

工作人员观察到阿伦是一个很聪明的年轻人，他对A-B-C的概念能轻易掌握。阿伦能够清楚地分辨三者之不同及之间的关连。于是，在活动「小明的告白」中，工作人员鼓励阿伦主动协助其他组员找出故事人物—小明的「不合情、不合情、不合法」的想法。在这次活动中，阿伦主动协助其他组员理解较难的概念，充分表现出其领袖的潜能。

以下是「小明的告白」工作纸内容：

#### 「小明的告白」

你好！我系小明，同你讲一个秘密，你最好就帮我保密喇。老实讲，我好想成功，要「威」俾其他人睇。如果我唔够叻、唔够醒目，就系一个废人，无鬼用！  
所以我要成为5A班既霸王！

我有一个计划进行紧，不如你俾少少意见我！首先，我决定左系班入面，搵个最细粒既同学出黎，整蛊佢一餐，仲要其他同学唔好睬佢、唔好同佢玩。你知啦，能力弱小既人，系呢个世界上系无咩存在价值既。

之后，我仲谗住约埋其他学校既「劲」人，同佢地一齐去吓吓霸霸。最重要既系我地会一齐去偷野，我地个个咁醒目，无人会捉到我地，仲不知几刺激呀！

做最「威」果个，就只能咁做。我呢个计划，系咪谗得好好呢？你又有咩意见？

## 第四章

### 操控型攻击者学生小组内容

在活动分享中，阿伦能够找到小明的想法是「不合情、不合情、不合法」。阿伦认为故事当中「最重要既系我地会一齐去偷野，我地个个咁醒目，无人会捉到我地，仲不知几刺激呀！」的做法是「不合法」的，小明最终都会承担后果。另外，阿伦认为「小明想搵个最细粒既同学出黎，整蛊佢一餐。」的想法是没有体会对方的感受，是「不合情」的。最后，阿伦表示「唔够叻、唔够醒目，就系一个废人」的说法是不合理的，因为每个人都可以有其他不同的优点。

阿伦还透露以往自己经常出现的「非理性想法」是「人的价值，必须是靠实力和成就去衡量。」。这个想法促成他希望透过不同的违规行为，来证明自己的价值。但是，当工作人员运用「合情、合理、合法」的新想法，来协助阿伦拆解旧想法时，阿伦便承认自己以往的违规行为确实「不合情、不合情、不合法」，特别是他从来没有体会对方的感受。此外，阿伦表示他在这节小组，获得很大的成功感和满足感，主是他经过努力付出后，得到工作人员的称许和其他组员的认同。最后，工作人员确定阿伦的付出，并鼓励他继续把这份积极态度表现出来。

#### b) 工作人员分析

从阿伦的分享中，工作人员观察到阿伦已经了解自己的旧想法，会为他带来极大程度的负面影响。同时，阿伦亦察觉自己除了拥有作出违规行为的天份外，自己内在也拥有其他潜能，更可以透过正面的方法展露人前。而且，他所学习到的新想法和新行为，没有为自己带来负面后果，还能提升他重视他人感受的同理心。之后，阿伦便开始运用「合情、合理、合法」的新思维模式于日常生活中。

#### c) 小结

在小组的中后期，工作人员观察到阿伦能够辨识出自己常有的「非理性想法」，以及该负面想法如何影响他的行为和情绪。阿伦是个十分聪明的组员，他在小组中经常表现出领袖的潜质，因此，工作人员持续鼓励阿伦将他本身的才能，运用在正途上。由此可见，阿伦透过帮助其他组员而获得了大家的欣赏和信任，阿伦得到的满足感，远比他作出违规行为时所得的为多。

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

### 5. 小组后期

#### a) 小组过程及个案阐述

于小组后期，工作人员主要增加操控型攻击者对受害者的同理心。在活动「如果我是…」之中，工作运用真实的事例，播放出受害者亲身说出在学校面对欺凌事件的感受片段，从而更正组员对受害者固有的不正确看法。

在活动中，阿伦能够观察到阿华为了逃避欺负他的同学，不惜躲藏在垃圾回收处内。阿伦开始了解受害者在欺凌中会有恐惧、无助及害怕的感受。

除了观看真实片段外，阿伦还分享了他的亲身经历。他忆述某天放学时，他曾见到班中的同学，被人带到公园欺负。他向其他组员和工作人员表示，他以前曾觉得这样是很有趣的，但现在开始懂得体谅对方的感受，他开始认识到这样的行为是非常不恰当的，而且更是损人不利己。

工作人员观察到阿伦已经渐渐懂得别人的感受，于是继续引导阿伦作出更深入的思考。工作人员追问阿伦：「假如你遇到阿华同样的遭遇，你会有什么感受？」阿伦低下头，双眼望着地下说：「若果我是他，我会觉得好惨。返学被人玩，好惊返学。」工作人员进一步与阿伦探讨阿华的个案：「阿伦，你说得对。阿华会感到自卑和无助。他亦惧怕返学，甚至想过轻生。」阿伦开始反思以往常欺凌像阿华的同学，渐渐感到内疚。然后，工作人员引导阿伦认真感受这份内疚的感觉，从而让他将这份内疚感跟欺凌行为联系上。

最后，阿伦向工作人员表示，他尝试找一些方法是既不用伤害人，也可以令自己感到快乐的。例如，他会主动约朋友打篮球，早会也会和同学一边吃东西，一边谈天。工作人员和其他组员都认同阿伦的说法，并相信这会令同学之间相处更和谐。

#### b) 工作人员分析

操控型攻击者对受害者缺乏同理心及可能存在误解，从真实的事例及回忆自己以往的欺凌片段，了解受害者的感受及影响，冲击组员对受害者固有的不正确看法及重建组员的同理心。阿伦这次透过同理心的训练，从活动中，了解欺凌对受害者的感受和影响。而且，当组员懂得运用「合情合理合法」的新思维模式，他就不会作出一些具攻击性的行为。最后，当组员了解受害者的角度，对受害者产生同理心，从而减少出现操控型的攻击行为。

## 第四章 操控型攻击者学生小组内容

### c) 小结

在小组后期，工作人员已经协助组员扩阔思维，辨识和拆解自己常有的「非理性思想」。在小组最后阶段，工作人员需要协助组员除了考虑自身利益外，也要懂得代入别人的处境，体谅对方的感受。透过短片分享，深入讨论，以及工作人员的正面鼓励，操控型攻击者将完全建立「合情、合理、合法」的新思维模式，长远地改善他们的偏差行为。

### (III) 参加者心声：

- 懂得以多角度去分析事情，找出自己的「非理性思想」如何影响自己的行为
- 不会再为寻找自己一时的快乐，而作出伤害对方的行为
- 建立了「合情、合理、合法」的新思维模式，作出更有意义的事
- 对待同一件事情，可以用不同的角度思考，亦懂得更客观地去分析
- 做任何事之前，都会先考虑其后果的严重性
- 作为一个出色的领袖，要先顾及别人的感受
- 懂得代入别人的处境，了解大众和别人的感受
- 思想变得更成熟，获得老师和同学的赞赏
- 得到别人肯定的感觉，比以往经常伤害同学，更有满足感

### (IV) 工作人员心声：

- 工作人员带领「操控型攻击者」小组时，需要深入聆听组员背后的需要和想法。
- 工作人员应以「非批判性态度」看待组员，切勿倾向以责骂的形式去处理组员的行为。
- 工作人员应采取「恩威并重」的方式与组员沟通，除了坚持小组原则之外，亦容许组员有足够的空间发表意见。
- 善用不同类型的奖励方式，以促进组员更有动机投入小组。
- 多参考与小组相关的教育文献，如发展心理学，以增加对组员的了解程度。
- 密切与组员的老师和家长沟通，更全面地评估和跟进组员的情况。

## 第五章： 家长小组内容



## 第五章 - 操控型攻击者家长小组内容

### (I) 小组内容

#### 节数：第一节

主题：认识小组，了解我思

目标：1. 让工作人员及组员之间互相认识

2. 共同订立小组契约和规则

3. 协助组员认识子女的特点及「操控型攻击者」的处事态度

4. 让组员明白自己的价值观及行为会影响子女的成长，并理解身教的重要性

<b>活动</b>	<b>介绍小组，互相认识</b>
<b>时间</b>	10分钟
<b>目的</b>	让组员明白参与小组的目的、内容及角色
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 派发名牌贴纸给予组员写上称呼，并请组员贴在衣服当眼处</li><li>2. 工作人员及组员自我介绍</li><li>3. 简单介绍开设家长小组原因和小组目的，并肯定组员参与小组的重要性，及欣赏他们对子女的重视<ul style="list-style-type: none"><li>• 开设家长小组原因<ul style="list-style-type: none"><li>- 家长的管教及培育，对子女成长十分重要</li><li>- 由于家长是子女的模范，所以，子女会透过观察及与家长相处的过程中，学习及模仿父母的行为，因此，家长对子女自身性格及行为的建立，均有重要的影响力(Barry &amp; Deming, 2008)</li><li>- 家长将学到的知识及技巧灌输给子女，比一些只提供学生训练的效果更为显着及持久(Bennett &amp; Gibbons, 2000)</li></ul></li><li>• 小组目的<ul style="list-style-type: none"><li>- 拉阔家长思想及规条</li><li>- 提升家长管教子女的成效</li><li>- 让家长了解情绪管理及提升同理心</li><li>- 加强亲子关系，预防子女出现操控型攻击行为</li></ul></li></ul></li></ol>
<b>物资</b>	名牌贴纸

## 第五章 家长小组内容

<b>活动</b>	<b>给自己的信</b>
<b>时间</b>	20分钟
<b>目的</b>	协助组员订立于小组的个人目标 让组员分享对小组的期望
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 派发信纸及信封给组员，邀请组员写「给自己的信」，信的内容主要写上自己参与小组的目标，及对小组的期望</li> <li>2. 从活动引伸出小组守则及「保守秘密」等协议，并与组员讨论怎样达成所订目标 小组守则例子： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 互相尊重</li> <li>• 彼此合作</li> <li>• 细心聆听</li> <li>• 乐于分享</li> <li>• 积极投入</li> <li>• 愿意作自我反省</li> <li>• 尝试应用小组所学于日常生活中</li> </ul> </li> <li>3. 收集组员的信，并提醒组员于小组最后一节回顾「给自己的信」的内容，并检察期望的达成程度</li> </ol>
<b>物资</b>	信纸、信封、胶纸

<b>活动</b>	<b>我的压力煲</b>
<b>时间</b>	10分钟
<b>目的</b>	鼓励组员常留意自己于管教子女时的情绪状态 让工作人员掌握组员于小组前后的情绪变化及相关的管教事件
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 派发及讲解「我的压力煲」工作纸(物资1.1)及颜色笔</li> <li>2. 协助组员回想过去一星期管教子女时的压力指数，并于工作纸上涂上相应的火力(0点代表最轻松，10点代表最大压力)，也分享他们的压力来源；工作人员可从分享中初步检视他们所跌入的思想陷阱</li> <li>3. 邀请组员于平日生活多留意管教子女时的压力指数，并于其后每节小组活动中一同填写「我的压力煲」工作纸，记录及检讨组员的情绪状态</li> <li>4. 总结及带出重点： <p>由于操控型攻击者家长于管教时会以威迫利诱方法，要求子女达到其目标，而家长的情绪变化则取决于子女的表现是否达到他们预期的目标；当彼此长期处于这种高压的状态，对个人身心及亲子相处关系均有负面影响。透过此活动，鼓励组员多留意自己的压力状态，避免管教子女时因压力及负面情绪影响下，引起亲子冲突</p> </li> </ol>
<b>物资</b>	「我的压力煲」工作纸(课堂一)

## 第五章 家长小组内容

<b>活动</b>	<b>人有相似</b>
<b>时间</b>	45分钟
<b>目的</b>	协助组员察觉子女与操控型攻击者相近的想法和行为特征 检视组员的管教模式 让组员明白自己的价值观及行为会影响子女的成长，及了解身教的重要性
<b>程序</b>	<p>第一部分</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 播放「小孩不笨2」片段1 片段内容：讲述三位男孩，如何透过操控事件的发生及制造环境因素，引导片中的男主角相信自己快将成为父亲</li><li>2. 派发及讲解「人有相似」工作纸(课堂二)，让组员讨论三位男孩的特征，并剔出子女与三位男孩相似的地方 片段中三位主角的特征：<ul style="list-style-type: none"><li>• 性格：聪明/有计划行事/自我中心/为个人利益</li><li>• 想法：展示自己实力/恃强凌弱/玩弄别人得到快乐</li><li>• 情绪：不顾他人感受/冷静/理智</li><li>• 行为：连群结党玩弄同学</li></ul></li><li>3. 邀请组员分享其子女的特征，及其特征可能会导致的负面后果，并以生活事例作辅助，以了解组员的思维模式及管教方法</li></ol> <p>第二部分</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 播放「小孩不笨2」片段2 片段内容：讲述片中男主角的父亲以威迫利诱的方法促使儿子温习及做功课</li><li>2. 邀请组员描述片段中父母的性格、想法、情绪及管教模式，并分享自己与片段中父母相似的地方(例如：想法和价值观方面) 片段中父母特征：<ul style="list-style-type: none"><li>• 多数以交换条件控制子女</li><li>• 喜欢以指令控制子女</li><li>• 没有理会子女的困难或感受</li><li>• 以金钱衡量与子女相处的时间</li></ul></li><li>3. 总结及带出重点： 「操控型攻击者」家长会不惜任何方法令子女达到其目的，因此他们会忽略子女的感受，亦令子女学习其功利主义的价值观，这些会对子女带来负面的影响(可参考此活动的第一部份)。引导组员从子女的角度出发，多些了解子女的感受，并反思子女会从父母身上学到什么做人处世的态度及价值观</li></ol>

## 第五章 家长小组内容

	<p>第三部分</p> <p>1. 播放「操控型攻击者」家长管教子女的片段 片段内容：讲述家长要求女儿在学校进行违规行为时要聪明点，不要为她带来麻烦</p> <p>2. 引导组员讨论片段中母女相似的思想、情绪及行为反应，带出家长的思想及行为对子女所产生的负面影响</p> <p>片段中操控型攻击者家长的特征：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 性格：聪明/怕麻烦</li> <li>• 想法：懂得利用灰色地便能逃避责任</li> <li>• 行为：鼓励子女逃避责任，建立错误价值观</li> </ul> <p>片段中操控型攻击者子女的特征：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 性格：聪明/擅于争辩</li> <li>• 想法：犯事而没有被发现就是聪明的表现</li> <li>• 行为：以违规行为获得利益</li> </ul> <p>3. 总结及带出重点： 「操控型攻击者」家长的想法及行为会令子女建立错误的价值观，并带来负面的影响。工作人员需协助组员明白自己的价值观及行为会如何影响子女的成长，并了解身教的重要性</p>
物资	「小孩不笨2」片段、「人有相似」工作纸(课堂二)、「操控型攻击者家长」的片段

<b>活动</b>	<b>家庭作业及总结</b>
时间	10分钟
目的	巩固本节内容 鼓励组员观察与子女相处时的行为反应
程序	<p>1. 总结小组内容，让组员明白自己的价值观及行为会影响子女的成长，并理解身教的重要性</p> <p>2. 派发及讲解「我在家中的功能」家庭作业纸给各组员 家庭作业内容： 邀请组员观察与子女相处时的行为反应，并挑选能代表自己特征的家庭物品</p> <p>3. 邀请组员分享参与小组的感受及得着</p>
物资	「我在家中的功能」家庭作业纸

## 第五章 家长小组内容

### 第一节小组课堂一

请回顾过去一星期内管教子女时你自己的困扰，然后在压力煲底下圈出平均的压力指数。



我的压力煲

第一节	最轻松  ○○○○○  ○○○○○  最大压力
第二节	最轻松  ○○○○○  ○○○○○  最大压力
第三节	最轻松  ○○○○○  ○○○○○  最大压力
第四节	最轻松  ○○○○○  ○○○○○  最大压力
第五节	最轻松  ○○○○○  ○○○○○  最大压力
第六节	最轻松  ○○○○○  ○○○○○  最大压力
第七节	最轻松  ○○○○○  ○○○○○  最大压力
第八节	最轻松  ○○○○○  ○○○○○  最大压力

第一节小组课堂二

# 人有相似

于「小孩不笨」片段中，三位男孩的特征 (包括: 想法、情绪和行为)	我的子女与他们相似的地方 (以✓表示)
想法: 「玩弄别人才可得到快乐」(例子)	
1.	
2.	
3.	
情绪: 兴奋(例子)	
4.	
5.	
6.	
行为: 捉弄别人(例子)	
7.	
8.	
9.	

第一节小组家庭作业

# 我在家中的功能



1) 图中每种家庭物品也有不同的功能/特征，请选择一种可代表自己的家庭物品。



2) 在管教子女时，自己会变成哪一种家庭物品？



3) 在管教子女时，子女会认为家长变成哪一种家庭物品？



## 第五章 家长小组内容

### 节数：第二节

主题：我的管教模式

- 目标：
1. 协助组员了解自己惯常的管教模式
  2. 加深组员明白子女的行为表现与家长管教模式有着密切关系
  3. 鼓励组员留意自己惯常的管教模式，及反思其管教模式对子女成长的影响
  4. 向组员讲解认知行为理论(想法、感受、身体反应及行为的关系)

<b>活动</b>	<b>家庭作业分享</b>
<b>时间</b>	15分钟
<b>目的</b>	让组员了解自己管教子女时的行为表现 协助组员反思其管教模式的成效
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 邀请组员填写「我的压力煲」工作纸，记录及检讨组员这星期的情绪状态，并分享管教子女时的压力指数及来源</li><li>2. 邀请组员分享家庭作业 — 「我在家中的功能」 分享重点：<ul style="list-style-type: none"><li>- 什么原因令你选择这个家庭物品，用以代表平常/管教时的自己？</li><li>- 这种家庭物品哪方面的特征/功能与你的管教模式有相似的地方？</li><li>- 你觉得子女会认同你的选择吗？你认为子女会拣选哪种家庭物品来形容你？</li></ul></li><li>3. 总结及带出重点： 鼓励组员透过活动多留意自己管教子女时的行为表现，并反思其管教模式的成效及检讨有哪些改善的地方</li></ol>
<b>物资</b>	「我的压力煲」工作纸、后备家庭作业

## 第五章 家长小组内容

<b>活动</b>	<b>四种管教模式</b>
<b>时间</b>	40分钟
<b>目的</b>	<p>协助组员认识四种常见的管教模式</p> <p>引导了解自己惯常的管教模式，并反思不同的管教模式如何影响子女成长</p> <p>协助组员反思其管教模式的成效及可改进的地方，提升组员改善管教模式的动机</p>
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 派发「情境题处理」工作纸              情境概要：              儿子在学校与其他同学连群结党地欺凌同学，但犯错之后不承担责任，还将责任推卸到他人身上，身为家长应如何处理？</li> <li>2. 邀请组员于工作纸填上面对情境的处理方法及作出分享(不同的处理方法可归纳为四类型的管教模式)</li> <li>3. 派发「四种管教模式」工作纸，介绍四种管教模式、特点及对子女的影响，引导组员思考及了解自己管教模式              四种管教模式特点：             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 威信型(Authoritative) 特点：着重亲子之间彼此沟通交流</li> <li>• 专制型(Authoritarian) 特点：以家长为中心，子女需服从家长的指令</li> <li>• 纵爱型(Permissive) 特点：以子女为中心，家长完全迁就子女的意愿</li> <li>• 忽略型(Neglectful) 特点：天生天养，家长认为不需花太多的时间及心思管教子女</li> </ul> </li> <li>4. 协助组员了解四种管教模式的特征，并邀请组员填写「孩子特点放大镜」工作纸，引导组员反思自己惯常管教模式贴近哪一种类型，以及其管教模式对子女的影响，派发「四种管教模式特点」工作纸</li> <li>5. 总结及带出重点：              根据社会学习理论(Bandura, A., 1999)，子女会模仿家长的行为，因此，希望透过活动让组员明白其管教模式与子女行为的密切关系，强调家长的负面思想会潜移默化，影响子女的成长(例如：「操控型攻击者」家长不惜以违规/负面行为达到目的，子女亦会出现类似“走捷径”及“踩低别人抬高自己”的欺凌行为，引致严重的后果)；让组员反思哪种管教模式才有助子女健康成长及促进亲子关系，并以身教作为子女的良好榜样</li> </ol>
<b>物资</b>	白板、白板笔、「情境题处」工作纸(课堂一)、「四种管教模式」工作纸(物资2.1)、「孩子特点放大镜」工作纸(课堂二)、「四种管教模式特点」工作纸(物资2.2)

## 第五章 家长小组内容

<b>活动</b>	<b>思想大不同</b>
<b>时间</b>	25分钟
<b>目的</b>	检视组员在处理子女行为问题时所运用的管教模式 让组员认识「想法」与「行为」、「情绪」及「身体反应」的关系，及掌握「想法」的重要性
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 派发及讲解「思想大不同 - 个案例子」工作纸 个案内容： 操控型攻击者子女与家长相处片段</li> <li>2. 带领组员讨论，并一同分辨个案例子中所提及的「事件」、「想法」、「行为」、「情绪」及「身体反应」，并尝试填写「身心思维自我分析表」工作纸</li> <li>3. 引导组员思考「事件」、「想法」、「行为」、「情绪」及「身体反应」之间的关系</li> <li>4. 总结及带出重点： 同一件事，不同的人会有不同的理解及想法，因而出现不一样的情绪、身体和行为反应，强调负面的「想法」会带来负面的情绪、身体和行为反应，影响身心健康及亲子关系，协助组员掌握「想法」的重要性，并提升其需要改变的动机</li> <li>5. 鼓励组员可于日常生活中加以使用「身心思维」概念，以组员的真实例子示范如何运用「身心思维自我分析表」</li> </ol>
<b>物资</b>	「思想大不同 - 个案例子」工作纸(物资2.3)、「身心思维自我分析表」工作纸(课堂三)

<b>活动</b>	<b>家庭作业及总结</b>
<b>时间</b>	10分钟
<b>目的</b>	巩固本节内容 鼓励组员于日常生活多留意自己的管教模式，及运用「身心思维」概念分析其想法、行为、情绪及身体反应
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鼓励在日常生活中多留意管教模式，及反思对子女成长的影响；并运用「身心思维」概念分析个人的想法、行为、情绪及身体反应</li> <li>2. 派发及讲解「生活回忆录」家庭作业纸 家庭作业内容： 邀请组员于此星期纪录一件于管教子女时感困扰的事情，他当时的想法、行为、情绪及身体反应</li> <li>3. 邀请组员分享参与是节小组的感受及得着</li> </ol>
<b>物资</b>	「生活回忆录」家庭作业纸

第二节小组课堂一

## 「情境题处理」

「某天，小明母亲接到老师的电话，得悉小明在学校小息时，指使并联合几位同学捉弄班中某位同学，最后弄坏他的眼镜。当被老师发现时，他不但没有承认其过错，而且反驳是同学挑衅他在先。」

小明回到家中，家长主动与小明讨论事件。小明依然没有承担责任，并强调是其他同学做的错事，全因老师偏心，所以只是惩罚他。又指出眼镜坏了只是一件小事，可以再买过，并有什么大不了。」

事实上，老师已查明事件，并给予各同学适当惩罚。

若果你是小明的家长，你会怎么处理？为什么？

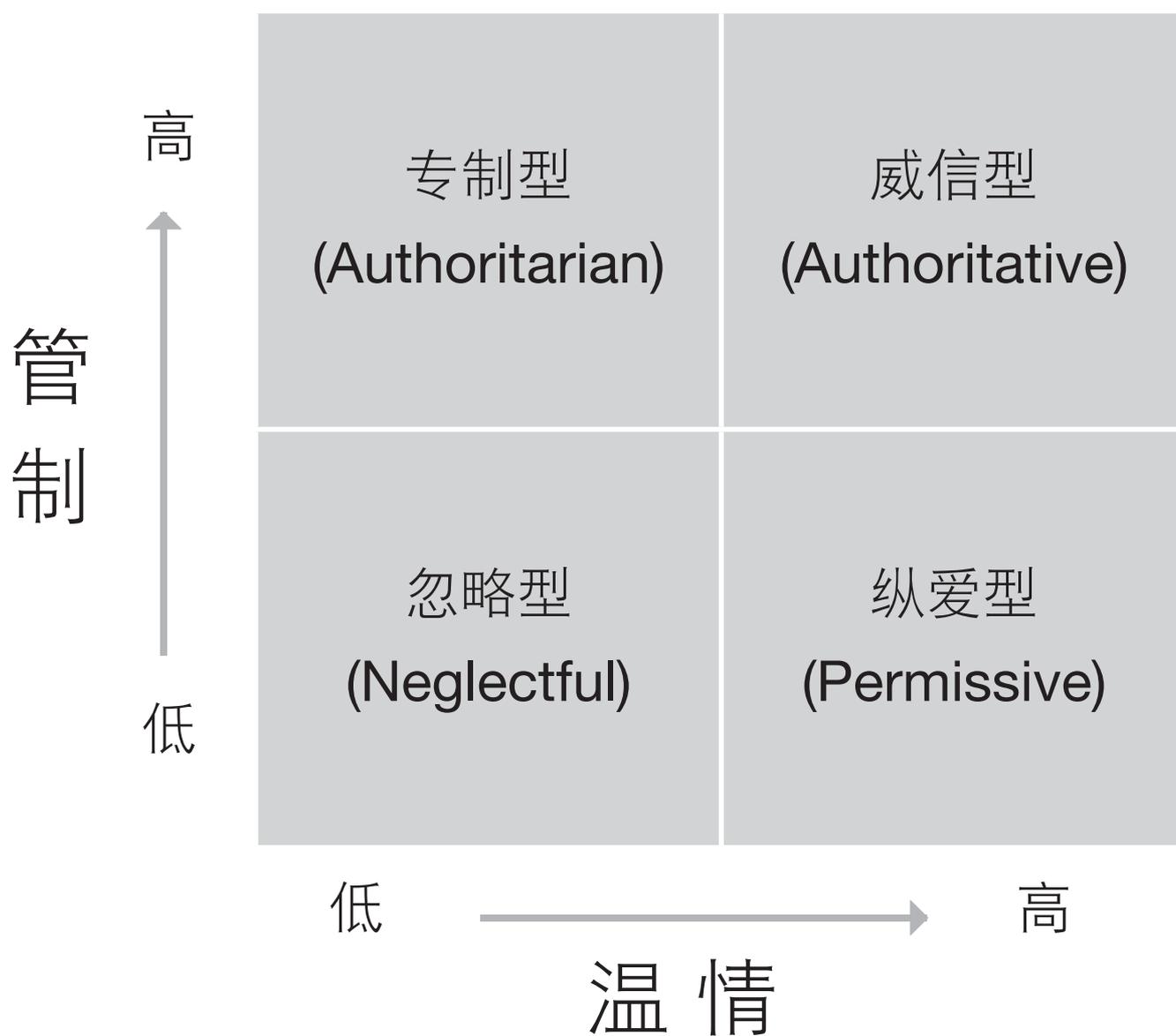
---

---

---

---

## 四种管教模式



第二节小组课堂二

# 孩子特点放大镜

特点	3分 — 十分同意 2分 — 颇同意 1分 — 某程度同意 0分 — 十分不同意
社交和学习方面突出	
自我中心及/或支配性强	
不顾他人感受	
能与人合作	
易怒	
容易害怕及/或很脆弱	
能自我管制	
易有敌意	
聪明	
具反叛性	
能言善辩	
目标为本，会耍手段	

第二节小组物资2.2

# 「四种管教模式特点」

管教类型	模式	特点	子女容易出现的行为表现
忽略型 (Neglectful)	低温情 + 低管制	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 松散及非管制的教养方式</li> <li>→ 没有花太多时间和精力用于教养子女</li> <li>→ 忽略子女的行为及需要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 有怨气</li> <li>→ 社交和学习发展不良</li> <li>→ 易有敌意及反叛行为</li> <li>→ 意图向父母或社会还击</li> </ul>
纵爱型 (Permissive)	高温情 + 低管制	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 松散及溺爱的教养方式</li> <li>→ 甚少命令子女</li> <li>→ 允许子女自由地表达感觉和冲动，不会严密地监督子女的活动，对他们的行为也极少作坚定的管制，形成纵容</li> <li>→ 家长多不能管制子女</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 具反叛性及易受挫折</li> <li>→ 自我中心及支配性强</li> <li>→ 无目标</li> </ul>
专制型 (Authoritarian)	低温情 + 高管制	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 高限制</li> <li>→ 设下许多规则，期望子女严谨地遵守，但很少向子女说明原因</li> <li>→ 常用惩罚，以强力的策略，促使子女跟从</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 害怕、困惑及易怒</li> <li>→ 较不快乐、具消极敌意及脆弱</li> <li>→ 无目标</li> </ul>
威信型 (Authoritative)	高温情 + 适当管制	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 较具弹性的教养方式</li> <li>→ 允许子女有充分的自由，小心地说明所设限制的理由，在需要时，会使用权力和说理，以确保子女遵从</li> <li>→ 能理解子女的需求及观点</li> <li>→ 容易成为说教及给予子女适当的推动</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 能自我管制及信赖</li> <li>→ 能应付压力和与人合作及友善</li> <li>→ 有目标</li> </ul>

第二节小组物资2.3

## 思想大不同 - 一个案例子

陈太的女儿回到家中，便对陈太说：「我要参加口琴班。」陈太立即皱眉头，十分生气地对女儿说：「你是否有很多时间？有时间便多花一点时间读书，考试考好一点。你平日成绩一般，假如你努力些，考上精英班，对你将来前途都有帮助！所以不要花时间在一些无意义，对学业又没有帮助的事情上。」之后陈太走开，继续做家务。女儿发脾气说：「姐姐可以学小提琴，为何我不可以？你偏心！」

到了晚上，陈太见到女儿还未完成家庭作业，叮嘱她做快一点，她的女儿便反驳她说：「我不用上口琴班，时间多的是，慢慢做又有什么问题？只要我可以完成家庭作业便可以。」陈太听到后十分激动，头痛得很，觉得女儿是故意激她。

最后陈太无可奈何下只好问：「那么你要怎样才可以快点完成家庭作业？」女儿便说：「如果我上口琴班，在家的时间少了，我自然会加快做功课的速度。」陈太便说：「那好吧！你的成绩有进步，我便让你学口琴。下次你的态度要好一点呀！」女儿敷衍地说：「哦！」

## 身心思维自我分析表

### 引发事件:

女儿回到家中，嚷着要参加口琴班  
到了晚上，女儿还未完成家庭作业



### 陈太的「想法」:

1. 成绩好才有好前途
2. 女儿一定是故意激我



### 陈太的「情绪」及「身体反应」

情绪：生气，愤怒，激动  
身体反应：皱眉头，头痛



### 陈太的「行为」:

1. 走开，继续做家务
2. 先反对，最后答应女儿的要求

第二节小组家庭作业

# 生活回忆录

请填上过去一星期你在管教子女时感到困扰的一件事情，然后于下列方格内写上你的想法、行为、情绪及的身体反应(如头痛、皱眉、心跳加速、颤抖、出汗、面红耳热等)。

 <p>事情经过是怎样？</p>	
↓	
 <p>你当时有什么想法？</p>	
↓	↓
<p>你的情绪如何？ 及有什么身体反应？</p> 	<p>你做了什么？</p> 

## 第五章 家长小组内容

### 节数：第三节

主题：思想陷阱知多点

- 目标：1. 加强组员对「身心思维」的认识  
2. 协助组员辨识不同的思想陷阱

活动	家庭作业分享
时间	20分钟
目的	强化组员对「身心思维」概念的运用及掌握 协助组员留意在管教子女时出现的即时想法
程序	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 邀请组员填写「我的压力煲」工作纸，记录及检讨组员这星期的情绪状态，并分享管教子女时的压力指数及来源</li><li>2. 邀请组员分享家庭作业，并检视组员于在家庭作业纸上填写的「想法」、「情绪」、「行为」、「身体反应」是否正确及相关(由于「身心思维」概念较为抽象及当中内容容易混淆不清) 分享重点：<ul style="list-style-type: none"><li>• 引导组员回想当时的情境及回顾脑海中即时出现的想法</li><li>• 可使用量化技巧(Scaling Question)协助组员分享，(例如：如果10分是满分，你的不满是多少分?)，及引导组员选择较为贴切的情绪字词(例如：不开心/伤心/愤怒/不满哪个情绪字词较为配合你的感受?)</li></ul></li><li>3. 总结及带出重点： 组员于日常生活尝试运用「身心思维」概念分析其想法、行为、情绪及身体反应，这有助避免出现负面想法及所带来的负面影响。工作人员透过组员的分享，检视「操控型攻击者」家长于管教子女时的即时想法(例如：成绩不好，将来一定没有前途!)，有助日后拆解思想陷阱及拉阔规条尺</li></ol>
物资	「我的压力煲」工作纸、后备家庭作业

## 第五章 家长小组内容

活动	「思想陷阱」对对碰
时间	40分钟
目的	协助组员辨识各类型的「思想陷阱」 让组员反思跌入「思想陷阱」所带来的负面影响
程序	<p>1. 讲解思想模式的形成、「思想陷阱」概念及两者的关系</p> <p>思想模式的形成：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 基于个人的成长经历(家庭环境、社交生活、社会风气等)</li> <li>• 多年累积而建立</li> </ul> <p>「思想陷阱」概念：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 偏差的思想反应</li> <li>• 在面对压力时，从个人价值观及规条中即时引发的自动化想法</li> <li>• 容易被我们忽略的感受及低估其严重性</li> <li>• 跌入时会引致负面的行为、情绪及各种身体反应</li> </ul> <p>思想模式及「思想陷阱」的关系：</p> <p>当面对某些情境时，会不自觉地出现某些想法，只反映了部份事实，从而下了某些判断，便跌入了「思想陷阱」，并引致负面的情绪、身体及行为反应</p> <p>2. 讲解活动规则及于白板上贴有10张「思想陷阱」类型卡，并向组员派发10张「思想陷阱」解释字句卡</p> <p>3. 让组员互相讨论并进行配对；将解释字句卡贴于相对应的「思想陷阱」类型卡旁边；工作人员需因应组员不同的学习能力，鼓励组员多作尝试及提供协助</p> <p>4. 派发及讲解「思想陷阱个案 习」，让组员尝试配对不同例子中的主角是跌入了哪个「思想陷阱」，协助组员更进一步掌握不同「思想陷阱」的特点</p> <p>5. 应用组员家庭作业的真实例子，引导组员反思跌入「思想陷阱」的负面影响</p> <p>「操控型攻击者」家长跌入了「思想陷阱」的例子：</p> <p>管教子女时，家长会出现「子女成绩不好，他们将来一定没有前途！」的想法，这是跌入了「非黑即白」的「思想陷阱」；负面影响包括出现头痛、心跳加速等身体反应，并大声责骂子女，以致引起亲子冲突</p> <p>6. 总结及带出重点：</p> <p>透过活动让组员初步辨识各类型的「思想陷阱」，并让组员反思跌入「思想陷阱」所带来的负面影响，鼓励组员避免跌入「思想陷阱」</p>
物资	「思想陷阱」类型卡(物资3.1)、「思想陷阱」解释字句卡(物资3.2)、胶纸、「思想陷阱个案 习」(课堂一)

## 第五章 家长小组内容

<b>活动</b>	<b>我的「思想陷阱」</b>
<b>时间</b>	20分钟
<b>目的</b>	引导组员探寻及辨识自己常跌入的「思想陷阱」 提升组员作出改变的动机，为拆解「思想陷阱」作准备
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 派发「思想陷阱类型」工作纸，邀请组员将填写跌入不同「思想陷阱」的频率(5分代表经常，4分代表通常，3分代表间中，2分代表很少，1分代表从不)</li> <li>2. 邀请组员分享最常跌入之「思想陷阱」及相关情境/经历 分享重点： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 什么情境 /经历，令你觉得跌入了这些「思想陷阱」？</li> <li>• 当你跌入了「思想陷阱」时，你出现了哪些情绪及身体反应？</li> <li>• 跌入这些「思想陷阱」如何影响你的身心健康、与子女的亲子关系？</li> </ul> </li> <li>3. 总结及带出重点： 从活动中引导组员辨识其经常跌入的「思想陷阱」类型及相关情境，及所引致的负面影响(特别是亲子关系上)，提升组员作出改变的动机，为拆解「思想陷阱」作好准备</li> </ol>
<b>物资</b>	「思想陷阱的类型」工作纸(课堂二)

<b>活动</b>	<b>家庭作业讲解及总结</b>
<b>时间</b>	10分钟
<b>目的</b>	巩固本节内容 了解组员对子女的期望
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 总结「思想陷阱」的类型及跌入「思想陷阱」所带来的负面影响，鼓励组员避免跌入「思想陷阱」</li> <li>2. 派发及讲解「理想子女大竞投」家庭作业纸家庭作业内容：邀请组员将一百万分配于竞投理想子女的条件/特质上，了解组员对子女的期望</li> <li>3. 邀请组员分享参与是节小组的感受及得着</li> </ol>
<b>物资</b>	「理想子女大竞投」家庭作业纸

## 「思想陷阱」类型卡

非黑即白

大难临头

妄下判断

感情用事

过度自责

贬低成功经验

过度类推

左思右想

怨天尤人

打沉自己

## 「思想陷阱」解释卡

即「绝对化」思想；事情只有一个绝对的结果，不可能存在其他可能性。

把成功的经验归因于别人的身上，会认为这只是侥幸，或没有什么了不起，并没有体验为自己的努力所至。

把事情的严重程度扩大，推至「灾难化」的地步。

根据一件无关的小事，就对整个事件甚至无关的事件下结论。

在没有什么理据下，把事情的结果推断为负面。

面对事情不断重覆思考，而思考内容是互相矛盾，不能果断，犹豫不决。

以心情作判断或结论，心情坏的时候，觉得什么事情都有问题，因而忽略客观事实。

忽略或推卸自己责任，凡事归咎他人或埋怨上天。

即「个人化」思想；每当出现问题时，往往把责任归咎于自己身上，并认为是自己的错。

不断向自己说负面的说话，以致意志消沉。

第三节小组课堂一

## 思想陷阱个案练习

「陈太接到学校来电，讲述儿子阿强在校连群结党，抢去同学的手提电话。」

1. 非黑即白	2. 妄下判断	3. 怨天尤人	4. 过度类推	5. 感情用事
6. 贬低成功经验	7. 大难临头	8. 左思右想	9. 过度自责	10. 打沉自己

回应一：

陈太盛怒下大骂儿子：「你怎么搅的！你一定是加入了黑社会！你一定已经变了不良少年。整天只会做伤天害理的事。」

---

回应二：

陈太自言自语地说：「都是我不好，如果我多点留在家中照顾及督导儿子，他就不会学坏。唉…都是我不好。」

---

回应三：

陈太不停地想：「怎么办呢？阿强现在犯了校规，今年可能会留级，到时怎么办？如果他因此而放弃学业，真的惨了…」

---

回应四：

陈太立刻告诉丈夫：「我们今后一定要看紧阿强，禁止他玩乐，读书是最重要的，读书不成，将来就没有前途…」

---

回应五：

陈太立刻想：「这世界真不公平，「人生仔，我生仔」，我的儿子偏偏这么不听话，常常要我担心和劳气。」

---

## 第五章 家长小组内容

回应六：

陈太在盘算：「怎么办呢？放学回家要不要责骂他呢？还是由学校处理就可以？责骂他又怕他不高兴，不责骂他，又担心他会学坏，怎样是好？」

---

回应七：

老师表示阿强的表现有所改善，赞赏陈太教导儿子有方。陈太口里向老师道谢，另一方面，心里却说：「阿强操行时好时坏，下次可能再犯错，他有什么了不起?!」

---

回应八：

陈太正想上班，听了来电后心情极坏，便立刻跑回房去，放下手袋，致电向公司请假，等阿强回家后责备他，发泄不满。

---

回应九：

陈太立刻想：「这个儿子没有用了！好的事情不学，坏的事情就全部学到足，做其他事一定也不行。」

---

回应十：

陈太立刻想：「作为母亲，我都算最失败，最无用的一个。」

---

第三节小组课堂二

# 思想陷阱的类型

5分代表总是，4分代表经常，3分代表间中，2分代表很少，1分代表从不

类型	解释	频率
1. 非黑即白	即「绝对化」思想；事情只有一个绝对的结果，不可能存在其他可能性。对事情的看法只有是或不是，错与对，中间没有灰色地带。	
2. 贬低成功经验	把成功的经验归因于别人身上，认为这只是侥幸，或没有什么了不起，并忽视是自己的努力所致。	
3. 大难临头	把事情的严重程度扩大，推至「灾难化」的地步。	
4. 过度类推	根据一件无关的小事，就对整个事件甚至无关的事件下结论。	
5. 妄下判断	在没有什么理据下，把事情的结果推断为负面。	
6. 左思右想	面对事情不断重覆思考，而思考内容是互相矛盾，不能果断，犹豫不决。	
7. 感情用事	以心情作判断或结论，心情坏的时候觉得什么事情都有问题，因而忽略客观事实。	
8. 怨天尤人	忽略或推卸自己责任，凡事归咎他人或埋怨上天。	
9. 过度自责	即「个人化」思想；每当出现问题时，往往把责任归咎于自己身上，并认为是自己的错。	
10. 打沉自己	不断向自己说负面的说话，以致意志消沉。	

第三节小组家庭作业



## 「理想子女大竞投」

假如你拥有100万，你会如何分配这些金钱去换来心目中的子女：

1. 优异成绩 金额：\_\_\_\_\_
2. 孝顺服从 金额：\_\_\_\_\_
3. 身心健康 金额：\_\_\_\_\_
4. 良好品行 金额：\_\_\_\_\_
5. 严守纪律 金额：\_\_\_\_\_
6. 受人欢迎 金额：\_\_\_\_\_

## 第五章 家长小组内容

### 节数：第四节

主题：宽松一尺、开心一丈1

- 目标：1. 巩固组员对「思想陷阱」类型的认识  
2. 协助组员学习如何拆解「思想陷阱」

活动	小组重温
时间	15分钟
目的	重温十种「思想陷阱」类型 让组员回顾跌入「思想陷阱」的经验
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀请组员填写「我的压力煲」工作纸，记录及检讨组员这星期的情绪状态，并分享管教子女时的压力指数及来源</li> <li>2. 于白板贴上「思想陷阱」类型卡，与组员重温十种「思想陷阱」的特点，邀请组员分享这星期管教子女时跌入「思想陷阱」的经验</li> <li>3. 总结及带出信息： 协助组员反思管教子女时跌入了哪种「思想陷阱」，加强组员对「思想陷阱」类型的认识和理解，并介绍「五常法」以拆解「思想陷阱」，避免所带来的负面影响</li> </ol>
物资	白板、白板笔、「我的压力煲」工作纸、「思想陷阱」类型卡

活动	「思想陷阱」大对抗之五常法
时间	40分钟
目的	让组员掌握「五常法」概念及应用当中的技巧 协助组员尝试应用自我反问法拆解「思想陷阱」
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 派发「五常法」工作纸，讲解「五常法」概念如何协助组员避免跌入「思想陷阱」 「五常法」概念： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 第一法：常留意身体警告讯号 - 留意跌入「思想陷阱」与身体警告讯号之间的关系</li> <li>• 第二法：常冷静 - 让思想停一停，冷静下来，例如：深呼吸，喝水和上洗手间洗脸</li> <li>• 第三法：常分散注意力 - 做其他事情以分散注意力，例如：听音乐、行山、往街上逛逛</li> <li>• 第四法：常备聪明卡 - 随身携带金句，提醒自己避免跌入「思想陷阱」</li> <li>• 第五法：常反问自己 - 以自我对话的方法对抗「思想陷阱」</li> </ul> </li> <li>2. 邀请组员一同练习「五常法」中的技巧 例子： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 分享冷静激动情绪的方法</li> <li>• 试做减压练习(例如：深呼吸练习)</li> <li>• 分享正面的人生金句，填写合适的句子于卡纸上</li> </ul> </li> </ol>

## 第五章 家长小组内容

<b>程序</b>	<p>3. 介绍及讲解三种拆解「思想陷阱」的自我对话技巧(「五常法」中的第五法) 逻辑与实证 (Validity Testing Evidence and Logic)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 你所害怕的事真的会发生吗？</li><li>• 是什么令你有此感觉？</li></ul> <p>其他可能性 (Alternative Question)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 事情有否其他可能的解释？</li><li>• 其他人对此事的想法和感觉会否有所不同？</li></ul> <p>想想后果 (Impact Question)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 若你持续跌入「思想陷阱」，真的对你有好处？</li><li>• 即使最坏的后果出现了，那又如何？你仍可应付吗？</li><li>• 持续跌入「思想陷阱」，对你与子女亲子相处会有什么后果？</li></ul> <p>4. 派发「自我反问句子」工作纸，以组员常跌入的「思想陷阱」作例子，尝试一同拆解「思想陷阱」；而工作人员亦可运用组员的真实例子进行讨论，增加组员的共鸣</p> <p>例子：「不用金钱利诱子女，他们必定不会温习」(思想陷阱—非黑即白)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 是否真的要只有金钱利诱，子女才会温习？</li><li>- 「不用金钱利诱子女，他们必定不会温习！」，除此之外，还有没有其他可能性？</li><li>- 每次都金钱利诱的方法令子女温习会有什么后果？</li></ul> <p>5. 总结及带出信息：</p> <p>「操控型攻击者」组员于管教子女时会经常出现偏差的想法及跌入「思想陷阱」，不但影响自身的情绪，更会破坏亲子关系；透过活动让组员尝试运用「五常法」中的技巧，避免跌入「思想陷阱」及所带来的负面影响</p>
<b>物资</b>	白板、白板笔、精美卡纸、「五常法」工作纸 (物资4.1)、「自我反问句子」工作纸 (物资4.2)

## 第五章 家长小组内容

<b>活动</b>	<b>理想子女大竞投</b>
<b>时间</b>	25分钟
<b>目的</b>	协助组员了解自己对子女的期望
<b>程序</b>	<p>1. 邀请组员分享「理想子女大竞投」家庭作业纸；工作人员可了解组员对子女之期望，并从中评估「操控型攻击者」组员之价值观及对个别条件的重视程度</p> <p>分享重点：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 有什么原因令你认为这个条件是最重要？</li> <li>• 有什么原因令你认为子女必须符合这些条件？</li> <li>• 若你的子女没有这些条件，对你来说代表了什么？</li> </ul> <p>2. 带出主题：</p> <p>从活动中可了解到组员对子女有不同的期望，从而带出不同的期望是来自组员独特的「个人规条」，讲解「个人规条」的定义</p> <p>「个人规条」的定义：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 规条是人对自己和别人的期望，而每个人的期望及标准都是由成长经历中建立及透过各种生活经验累积而来</li> <li>• 规条可用来规范自己及别人处事的行为，作为个人价值取向的准则</li> <li>• 「操控型攻击者」家长的个人规条例子：「棒下出孝子」、「做父母一定要督导子女读书」、「子女一定要出人头地」、「做人最紧要醒目」等</li> </ul> <p>3. 总结及带出重点：</p> <p>强调规条虽然可以带来好处，但有时也需要因应时间和环境的转变而作出调整；否则订立不合理规条或过份地执着个人规条，会带来不良后果，例如：令正常生活有太大压力、破坏亲子关系等；并引申下节小组内容：组员「个人规条」建立的原因</p>
<b>物资</b>	后备家庭作业

<b>活动</b>	<b>总结及家讲讲解</b>
<b>时间</b>	10分钟
<b>目的</b>	<p>巩固本节内容</p> <p>让组员初步留意在管教子女时出现的「个人规条」</p>
<b>程序</b>	<p>1. 鼓励组员于日常生活中运用五常法以拆解「思想陷阱」，并留意管教子女时出现的「个人规条」</p> <p>2. 邀请组员填写「规条秤一秤」家庭作业纸：</p> <p style="padding-left: 20px;">第一项：三条于管教子女方面出现的「个人规条」</p> <p style="padding-left: 20px;">第二项：组员对这些「个人规条」的相信程度</p> <p>3. 邀请组员分享其感受及得着</p> <p>4. 提醒组员在下一节小组带一件儿时物品(具有纪念价值及可反映出组员与父母之亲子关系)</p>
<b>物资</b>	「规条秤一秤」家庭作业纸

第四节小组物资4.1

## 「五常法」介绍

### 第一法 常留意身体警告信号

当我们情绪开始波动时，身体会出现不同的警告讯号，例如：心跳加速、呼吸不畅顺、口干、面红耳热、肌肉绷紧、背痛、颈梗膊痛、头痛、头晕、手震、手心冒汗、胃部不适、食欲不振、失眠、注意力不集中……等。这些警告讯号是提醒我们已到了警戒线，我们需要避免跌入思想陷阱或钻牛角尖之中。

### 第二法 常唤停负面思想，脑袋停一停

当我们脑海中出现负面思想时，我们容易越钻越深入牛角尖。此时我们需要提醒自己要立即停止所有负面的想法。我们可以尝试饮杯水、深呼吸或做一些放松的练习等，让自己负面的想法停下来。亦可以运用以下的说话提醒自己：「停一停，千万不要钻牛角尖！」及「停下来！不要将事情看得这么悲观！」。停下来后，亦需要运用『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

当我们钻牛角尖的时候，会集中于负面的想法中。要避免跌入其中，除了要唤停负面的思想，更要帮自己分散对负面思想的注意力，去做一些对自己情绪有益的行动，例如：外出逛街、购物、洗澡、看书、听音乐、看电视、找人倾诉等。

### 第四法 常备聪明卡，人生金句

一些金石良言、名人隽语或人生金句，都是一些正面的提醒。我们可以制作成聪明卡，可以张贴在自己容易看到的地方，或放在钱包之中，有需要时提醒自己，不要再钻牛角尖了。例如：「少点亲子冲突，多点家庭甜蜜」和「少一点固执，多一点尝试」。

### 第五法 常自我反问

透过反问来帮助自己从不同的观点与角度去看问题，走出「思想陷阱」。

第四节小组物资4.2

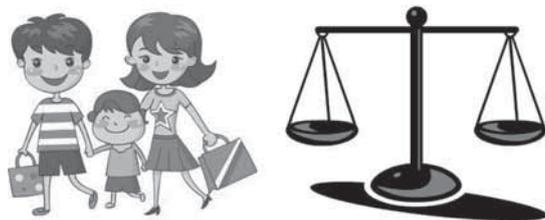
# 「自我反问句子」

思想陷阱的类型	反问句子例子
非黑即白	是否一定是这样？有没有灰色地带？ 除了这个极端想法，有没有其他可能性呢？
过度自责	是否一定与我有关？其他人没有责任？ 是否没有我就不能成事？
贬低成功经验	有什么做得好，值得赞赏自己呢？ 成功做到这件事，证明了什么？
大难临头	事情是否真的如我想像般那么严重？ 我是否过份负面地夸大了事情的严重性？
过度类推	两件事中间是否真的有关连？ 这个推论是否有足够证据？ 一次的表现可否代表所有事？
妄下判断	有没有证据证明我这个判断正确呢？ 这个是否事实的全部呢？
左思右想	基于什么原因，我又推翻自己的想法呢？ 我是否想得太多，阻碍自己把事情付诸行动呢？
感情用事	为何我要被情绪控制着自己呢？ 是感觉、抑或是理性原因导致这种判断/心情？
怨天尤人	除了别人外，我有没有责任呢？ 我可以做什么才可帮得上忙？
打沉自己	我凭什么理由否定自己！ 为什么我要如此悲观，认为一定失败呢？

第四节小组家庭作业

# 「规条秤一秤」

(管教子女方面)



1) 个人规条	2) 你有多相信?
例子: 做父母, 一定要督导子女读书	5分代表「我最相信」
1) _____	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5
2) _____	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5
3) _____	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5
3) 好处	4) 坏处
1) _____	1) _____
2) _____	2) _____
3) _____	3) _____

## 第五章 家长小组内容

### 节数：第五节

主题：宽松一尺、开心一丈<sup>2</sup>

- 目标：1. 协助组员了解自己的管教规条  
2. 检视组员的成长经历，掌握其管教规条形成的背后原因

活动	回到过去
时间	20分钟
目的	回顾及检视组员的成长经历 了解组员父母订下的家规及对组员带来的影响
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀请组员填写「我的压力煲」工作纸，记录及检讨组员这星期的情绪状态，并分享管教子女时的压力指数及来源</li> <li>2. 邀请组员分享所带来的个人物品及其意义，从而协助组员回顾儿时令他/她留下深刻印象的管教片段及家规</li> <li>3. 总结及带出重点： 由于「操控型攻击者」缺乏情感，透过以儿时的个人物品作引子，引领组员回顾儿时最深刻的经历，从而探索其父母的管教模式如果影响组员建立价值观及个人规条</li> </ol>
物资	「我的压力煲」工作纸

活动	规条建立大事记
时间	30分钟
目的	了解组员的人生经历，从而找出影响他们建立个人规条的因素 协助家长找出以及了解自己常有的管教规条
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 派发及讲解「规条建立大事记」课堂纸，请组员于工作纸的生命线上，标示出人生中对他们建立个人规条有最大影响或最深印象的事件</li> <li>2. 讲解「管教规条」的定义，邀请组员分享当中哪些事件/成长经历对其「管教规条」影响深远 「管教规条」定义： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 管教子女时所订立的规条，规条的建立源于家长的人生经历，个人价值观以及对子女的期望</li> </ul>           分享重点： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 为什么你会认为这个经历是最具影响力？</li> <li>• 当年这个经历，如何影响你的个人想法及建立管教规条？</li> <li>• 当你有这些管教规条，你会怎样与子女相处？</li> <li>• 你的子女如何看待你的管教规条？</li> </ul> </li> <li>3. 总结及带出重点： 由于个人规条是透过成长经历建立及演变而成，透过活动让组员回顾影响个人规条建立的重要事件，同时让组员了解管教规条对子女身心发展、亲子关系的影响非常深远，鼓励家长调教一套适当的「管教规条」，有助子女健康成长及促进亲子关系</li> </ol>
物资	「规条建立大事记」工作纸(课堂)

## 第五章 家长小组内容

<b>活动</b>	<b>规条秤一秤(II)</b>
<b>时间</b>	30分钟
<b>目的</b>	引导家长反思自己订立的管教规条，与亲子关系所带来的影响 提升组员调整「管教规条」的动机
<b>程序</b>	<p>1. 讨论「规条秤一秤」家庭作业纸，就组员订立的管教规条进行讨论</p> <p>    第一项：个人规条，你有多相信？</p> <p>    就组员「规条建立大事记」工作纸的分享作深入讨论，发掘成长经历与个人规条形成的关系。</p> <p>    第二项：个人规条好处与坏处？</p> <p>    从组员的分享中，与组员一同反思及检讨其管教规条是否跌入了「思想陷阱」，并运用「五常法」中的「自我反问法」协助他们进行拆解</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 使用规条后有什么好处或坏处？</li> <li>• 有没有其他可能性？</li> <li>• 有没有证据？</li> <li>• 其他组员的想法？</li> </ul> <p>例如：「操控型攻击者」家长因儿时家贫没有机会读书，便要做劳力工作及收入低微，因此他相信「子女读书不成就没有前途！」的想法，所以要求子女每次考试必定要九十分之上，并不惜以威迫利诱的方法令子女达成其目标。但子女多次考试都未能达到其目标，而他每次都定必大发雷霆，引起亲子冲突</p> <p>4. 总结及带出重点：</p> <p>    组员需了解当家长订下不合理的规条，或过份地执着一些子女达不到的规条时，子女的表现便会与我们的期望相违背，引起家庭冲突，破坏亲子关系；鼓励组员调教一套合理的管教规条，并强调放宽规条不等于放弃标准，放宽管教规条是开放不同的角度看事件，从而令自己能平静客观地管教子女，促进亲子关系</p>
<b>物资</b>	白板、白板笔、后备家庭作业

<b>活动</b>	<b>总结及家庭作业讲解</b>
<b>时间</b>	10分钟
<b>目的</b>	巩固本节内容 提升组员调整「管教规条」的动机
<b>程序</b>	<p>1. 总结「管教规条」建立的成因及不合理的「管教规条」对亲子关系所带来的负面影响</p> <p>2. 邀请组员继续填写「规条秤一秤」家庭作业纸：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 第三项：坚持此「管教规条」的好处或帮助</li> <li>• 第四项：坚持此「管教规条」的坏处或不良影响</li> </ul> <p>3. 邀请组员分享其感受及得着</p>
<b>物资</b>	「规条秤一秤」家庭作业纸(可参考第四节家庭作业)

第五节小组课堂

# 「规条建立大事记」

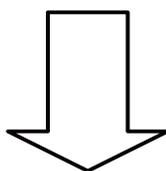
在不同的年龄，我经历以下重要的事情，影响到的管教规条

年龄

\_\_\_\_\_10岁\_\_\_\_\_20岁\_\_\_\_\_30岁\_\_\_\_\_40岁\_\_\_\_\_50岁\_\_\_\_\_60岁\_\_\_\_\_

重要事件一：\_\_\_\_\_

重要事件二：\_\_\_\_\_



我的管教规条：\_\_\_\_\_

## 第五章 家长小组内容

### 节数：第六节

主题：宽松一尺、开心一丈<sup>3</sup>

目标：1. 协助组员调整自己的管教规条

2. 让组员了解调教管教规条的重要性

活动	家庭作业分享
时间	20分钟
目的	协助组员认清自己的管教规条 提升调整管教规条的动机
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀请组员填写「我的压力煲」工作纸，记录及检讨组员这星期的情绪状态，并分享管教子女时的压力指数及来源</li> <li>2. 邀请组员分享家庭作业 分享重点： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 坚持此「管教规条」的好处或帮助</li> <li>• 坚持此「管教规条」的坏处或不良影响</li> </ul> </li> <li>3. 总结及带出重点： <p style="margin-left: 20px;">「操控型攻击者」组员普遍对其管教规条极具信心，甚少反思其规条的所带来的负面影响，透过此活动引导组员重新反思其管教规条的负面影响，特别是子女成长及亲子关系方面，提升调节管教规条的动机</p> </li> </ol>
物资	「我的压力煲」工作纸、后备家庭作业

活动	规条「标准尺」：调整三部曲
时间	45分钟
目的	协助组员调教一套合理的管教规条以促进亲子关系 引导组员明白了解调整管教规条对亲子关系的正面影响
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 派发「规条标准尺」工作纸(课堂1)予组员，邀请组员选择一条坚信的规条予「旧有规条」上及记录此规条所产生的情绪指数</li> <li>2. 协助组员为「旧有规条」进行调整，并评估调整后的规条对情绪的正面影响</li> <li>3. 经过三次调整之后(按实际组员的情况)，工作人员引导组员反思哪一条规条最适合管教子女时的实际情况</li> <li>4. 派发「调整规条的好处」工作纸，引导组员讨论调整旧有「管教规条」的好处 讨论重点： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 调整旧有「管教规条」后，有什么好处？亲子关系会否改善？</li> <li>• 调整旧有「管教规条」时，遇到什么困难？</li> </ul> </li> <li>5. 总结及带出重点： <p style="margin-left: 20px;">由于「操控型攻击者」组员普遍着重子女的成绩表现，不惜任何方法要求子女达到其目标，因此其「管教规条」往往非常严谨及缺乏弹性；透过此活动协助组员作合情合理的调整，促进亲子关系</p> </li> </ol>
物资	「规条标准尺」工作纸(课堂一)、「调整规条的好处」工作纸(课堂二)

## 第五章 家长小组内容

<b>活动</b>	<b>「心战口诀」齐创作</b>
<b>时间</b>	25分钟
<b>目的</b>	透过创作口诀，提醒组员调整管教规条的重要性 促进组员之间的互相鼓励
<b>程序</b>	1. 派发「心战口诀」工作纸予组员 2. 与组员讨论如何把这些「心战口诀」运用于改写自我规条上 3. 鼓励组员创作切合个人管教情况的「心战口诀」 4. 总结及带出重点： 透过「心战口诀」练习，重申调整管教规条的重要性，鼓励「操控型攻击者」组员于日后可持续以合情合理的规条管教子女，加强组员作出改变的决心
<b>物资</b>	「心战口诀」工作纸(课堂三)

<b>活动</b>	<b>总结</b>
<b>时间</b>	10分钟
<b>目的</b>	巩固本节内容
<b>程序</b>	1. 总结调整管教规条的原则及「心战口诀」 2. 鼓励组员订立管教规条时要取得平衡，并强调调整管教规条不等于放弃对子女的期望，并能以合理及具弹性的规条管教子女 3. 邀请组员分享其感受及得着

## 第五章 家长小组内容

### 第六节小组课堂一

# 规条标准尺



旧有规条	压力/情绪指数(愤怒，失望，无助等)	亲子关系
	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	😊😊😊😊😊😊😊😊

调整三部曲



第一次调整	压力/情绪指数(愤怒，失望，无助等)	亲子关系
●	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	😊😊😊😊😊😊😊😊

第二次调整	压力/情绪指数(愤怒，失望，无助等)	亲子关系
●	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	😊😊😊😊😊😊😊😊

第三次调整	压力/情绪指数(愤怒，失望，无助等)	亲子关系
●	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	😊😊😊😊😊😊😊😊

最适合我的规条是:	
-----------	--

# 规条标准尺范例



旧有规条	压力/情绪指数(愤怒, 失望, 无助等)	亲子关系
儿子每一科都要得到90分以上	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	

## 调整三部曲



第一次调整 	压力/情绪指数(愤怒, 失望, 无助等)	亲子关系
1. 大部份科目都要得到90分以上	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	😊😊

第二次调整 	压力/情绪指数(愤怒, 失望, 无助等)	亲子关系
2. 大部份科目成绩较以前进步	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	😊😊😊😊

第三次调整 	压力/情绪指数(愤怒, 失望, 无助等)	亲子关系
3.	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	

最适合我的规条是:



大部份科目成绩较以前进步

## 调整规条的好处

### 调整后的规条



### 调整规条后的好处

1. 情绪有什么改变：\_\_\_\_\_
2. 亲子关系有什么改变：\_\_\_\_\_
3. 身体反应有什么不同：\_\_\_\_\_

## 调整规条的好处(范例)

### 调整后的规条 - 例子



大部份科目成绩较以前进步

### 调整规条后的好处

1. 情绪有什么改变：情绪较平静
2. 亲子关系有什么改变：与儿子相处时会比较轻松，没有以往这样大压力。
3. 身体反应有什么不同：没有以前这样常常头痛

# 心战口诀

协助你放宽，改写不恰当的思想规条

口诀	内容
「宽松一尺，开心一丈」	凡事都不能过于执着或坚持，因为期望与现实是未必相符。另外，当无法实践期望时，的确会使人不高与。但是，请紧记：「退一步海阔天空」。同时，要问自己：「继续执着下去，对自己及他人会有什么影响呢？」
「打破传统，与时俱进」	有些规条，是我们从传统文化中，潜移默化地学懂并接受下来。事实上，一些僵化的文化观念未必适用于现代社会。倘若我们坚持把它套用在现实生活中，我们就可能会给制造很多矛盾及苦恼。
「规条我定，修订亦然」	规条是可以由自己修订，并非一成不变的，更不是根深柢固，牢不可破。若我们用另一个角度看这些规条，并加以放宽，我们和身边的人就可能感到轻松一点。为何不尝试去做呢？你愿意选择去改写你的规条吗？
	
	

## 第五章 家长小组内容

### 节数：第七节

主题：同理心的学习

- 目标：1. 学习从子女的角度了解子女的感受  
2. 增加使用同理心去改善亲子沟通

<b>活动</b>	<b>认识情绪</b>
<b>时间</b>	25分钟
<b>目的</b>	增加组员对其子女情绪反应的留意
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀请组员填写「我的压力煲」工作纸，记录及检讨组员这星期的情绪状态，并分享管教子女时的压力指数及来源</li> <li>2. 派发「情绪面谱」工作纸，上面印有七种「操控型攻击者」常见的情绪面谱，邀请组员回顾子女出现这些情绪的频率，并填写于工作纸上，另组员可于空白面谱上填写子女常出现但工作纸未有提及的情绪</li> <li>3. 邀请组员作出分享：           <p>分享重点：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 哪种情绪是你的子女最常出现？在什么情景下子女会出现这种情绪？</li> <li>- 当子女出现上述情绪时，出现了哪些面部表情及肢体动作？</li> <li>- 当子女出现上述情绪时，你会作出什么回应？你留意到自己出现哪些面部表情及肢体动作吗？</li> </ul> </li> <li>4. 总结及带出重点：           <p>由于「操控型攻击者」组员缺乏情感，不惜用任何方法要求子女达到其目标，忽略子女的感受。透过这次活动，鼓励组员可透过观察面部表情、情绪及肢体动作，了解子女的感受，有助亲子关系</p> </li> </ol>
<b>物资</b>	「我的压力煲」工作纸、「情绪面谱」工作纸(课堂)
<b>活动</b>	<b>如果我是子女</b>
<b>时间</b>	30分钟
<b>目的</b>	让组员练习代入子女的角度思考，了解子女的感受
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放「长江七号」片段(可选其他影片，情景是家长忽略子女的感受)           <p>片段内容：</p> <p>片中身为父亲的男主角在商场拒绝儿子购买玩具的要求，但儿子仍然苦苦哀求，最后父亲出手打儿子</p> </li> <li>2. 邀请组员作出分享：           <p>分享重点：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 代入片段中儿子的角度，会有什么想法和感受？</li> <li>- 在管教子女时，子女有否出现类似的情况？组员的回应又是如何？</li> <li>- 当留意到子女的感受时，组员的想法及行为会否改变？</li> </ul> </li> <li>3. 介绍「同理心」的概念：代入别人角度看事情，并顾及别人的感受</li> <li>4. 总结及带出重点：           <p>欣赏组员于活动中尝试运用「同理心」代入子女的感受，加强「操控型攻击者」组员于日常生活与子女相处时应用之决心；并鼓励他们要求子女达到其目标时，需先考虑子女的感受，并调节合理的期望，有助促进亲子关系</p> </li> </ol>
<b>物资</b>	电影「长江7号」片段

## 第五章 家长小组内容

活动	「我信息」介绍
时间	25分钟
目的	让组员学习运用「我信息」的自表技巧
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>派发「我信息」句式纸及「我信息」表达方式纸，介绍及讲解「我信息」： 「我信息」句式： 「我 + 我的感受 + 我的期望」</li> <li>派发情境练习纸，透过模拟练习让组员尝试运用「我信息」技巧表达自己的想法、感受和期望；工作人员亦可以运用组员提及过之管教情况，或组员之真实例子作情景练习</li> <li>总结及带出重点： 鼓励组员于与子女沟通时多留意表达方式，正面的表达方式有助促进亲子关系；运用「我信息」技巧是能让子女了解家长的关心及期望</li> </ol>
物资	「我信息」句式纸(物资7.1)、「我信息」表达方式纸(物资7.2)、情景练习纸(物资7.3)

活动	家庭作业讲解及总结
时间	10分钟
目的	总结本节内容 鼓励组员实践「同理心」概念以促进亲子关系
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>总结「同理心」概念，鼓励组员与子女相处时可多运用「我信息」技巧，促进亲子关系</li> <li>讲解家庭作业 — 「同理心训练」 家庭作业内容： 邀请组员尝试代入子女的角度，并了解子女的感受</li> <li>邀请组员分享其感受及得着</li> </ol>
物资	「同理心训练」家庭作业纸

第七节小组课堂

# 「情绪面谱」

请以1-3个✓表示自己与子女常出现的情绪。

✓代表不时出现，✓✓代表时常出现，✓✓✓代表经常出现。可选择多过一个情绪，并于空白面谱中填上其他子女常有出现的情绪。



愤怒

\_\_\_\_\_



害怕

\_\_\_\_\_



激动

\_\_\_\_\_



平静

\_\_\_\_\_



轻松

\_\_\_\_\_



委屈

\_\_\_\_\_

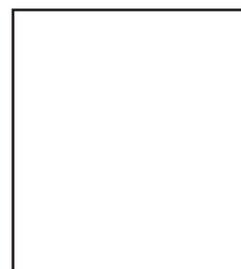


满足

\_\_\_\_\_



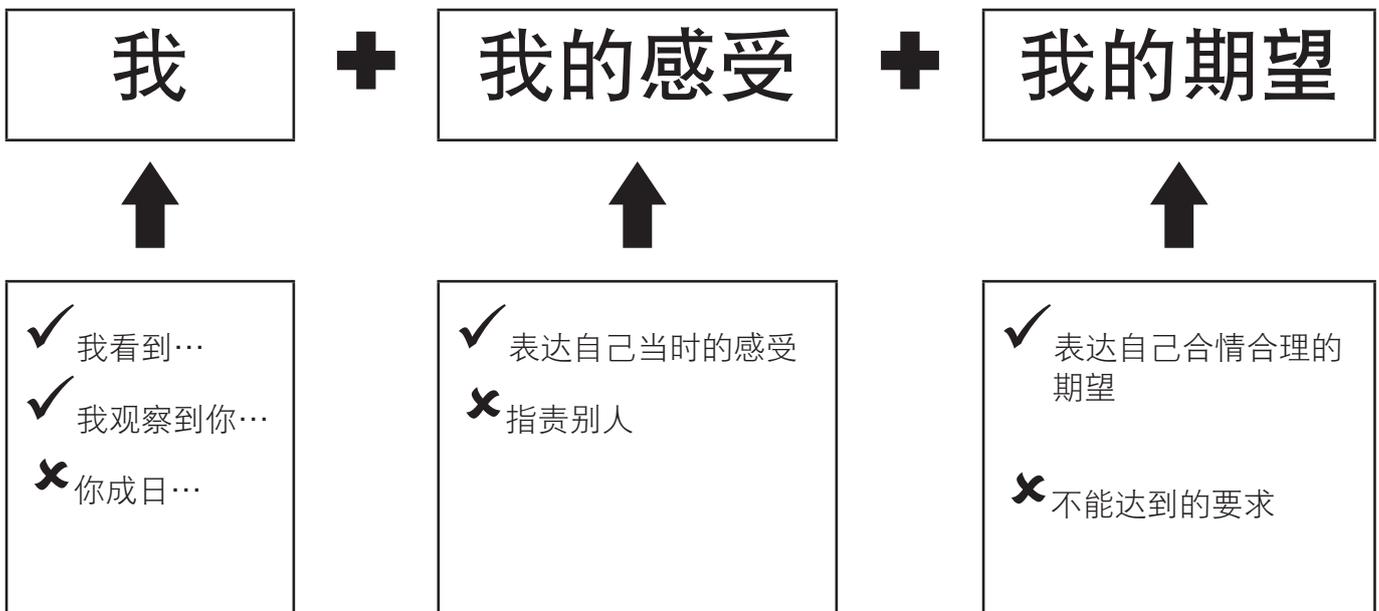
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

第七节小组物资7.1

我信息句式：



例句：妈咪**知道你**好想打机，但妈咪都**好担心**你，因为听日就要考试，怕你精神不足，**不如将**今日打机的时间储存，等考完试之后再俾返你打

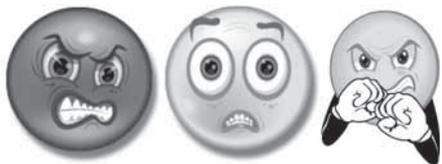
第七节小组物资7.2

「我信息」表达方式

眼神：  
有交流，  
望着对方

语气：  
温和中  
带坚定

心情：平静，  
没有太大起伏



第七节小组物资7.3

## 「情境练习」

### 情境1：

一天下午放学后，你带同子女到快餐店吃薯条。当子女只吃了两口薯条时，便嚷着要买雪糕吃，但一会儿回到家便要吃晚饭。

你怎样用「我信息」向子女说不可以再买雪糕吃呢？

### 情境2：

子女明天要上学，但在过了原定要睡觉的时间，仍专注地对着电脑玩游戏。

你怎样用「我信息」向子女说要关机并睡觉休息呢？

第七节小组家庭作业

# 同理心训练

在这个星期内，观察你子女及记录他们的感受。

	你所关心的子女 ☺：	当你留意到他们的感受后，跟他们的相处会有什么不同呢？
日期	他们的感受：	不同的地方：

## 第五章 家长小组内容

### 节数：第八节

主题：分手快乐

目标：1. 回顾小组内容

2. 检讨小组及个人目标的成效

3. 协助组员订立未来目标及计划

活动	家庭作业分享
时间	15分钟
目的	重温小组内容，检讨小组成效
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>邀请组员填写「我的压力煲」工作纸，记录及检讨组员这星期的情绪状态，并分享管教子女时的压力指数及来源</li> <li>邀请组员分享家庭作业 — 「同理心训练」 分享重点： <ul style="list-style-type: none"> <li>你留意到子女这星期的情绪有什么情绪变化？是什么事件令他/她有这情绪？</li> <li>当留意到子女的感受后，亲子相处上有什么改变？</li> </ul> </li> <li>总结及带出信息： 由于「操控型攻击者」组员向来是缺乏情感，因此透过对子女的观察，巩固组员「同理心」的运用及正面经验，并鼓励组员多考虑子女的感受，从而让组员反思在管教模式及亲子沟通的改善空间</li> </ol>
物资	「我的压力煲」工作纸、后备家庭作业

活动	回顾及重温小组内容
时间	25分钟
目的	重温小组内容，检讨小组成效
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>将之前节数工作纸贴在白板上，协助组员回顾及重温过往节数内容 八节小组重点(按节数内容的次序)： <ul style="list-style-type: none"> <li>掌握管教模式对子女成长的影响</li> <li>了解「想法」与「情绪」、「身体反应」及「行为反应」的相连关系</li> <li>应用「身心思维自我分析表」留意自己的身体讯号</li> <li>辨识「思想陷阱」类型及跌入「思想陷阱」对管教子女上的影响</li> <li>运用五常法技巧(如：第五法之自我对话)以拆解「思想陷阱」</li> <li>运用「规条标准尺」调整管教规条以促进亲子关系</li> <li>学习以「同理心」了解子女的感受及运用「我信息」技巧以助亲子沟通</li> </ul> </li> </ol>

## 第五章 家长小组内容

	<p>2. 总结及带出信息：</p> <p>欣赏组员于小组的尝试，重申组员于日常生活中仍可能会跌入思想陷阱，鼓励组员可多提醒自己运用小组学习的身心思维概念及五常法技巧以助拆解负面想法，并以小组成功经验作范例，信任自己有能力调节管教规条，运用「同理心」及「我信息」技巧以促进亲子关系</p>
物资	白板、白板笔、之前节数工作纸

<b>活动</b>	<b>个人的改变</b>
时间	20分钟
目的	检讨小组对个人成效
程序	<p>1. 回顾组员第一节填写的「给自己的信」</p> <p>2. 邀请组员填写「我的改变」工作纸及作出分享：</p> <p>分享重点：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 个人的改变 (想法、情绪、行为反应)</li> <li>• 管教子女方面的改变 (管教规条及管教模式)</li> <li>• 亲子相处及关系的改变</li> <li>• 子女的情绪及行为表现上的改变</li> </ul> <p>3. 总结及带出信息：</p> <p>藉组员检视于小组的个人成长，从而巩固组员的正面经验，增强组员持续改变(拆解「思想陷阱」、调整管教规条、促进亲子关系等方面)信心</p>
物资	「给自己的信」、「我的改变」工作纸 (课堂一)

<b>活动</b>	<b>未来大计划</b>
时间	15分钟
目的	协助组员订立未来目标及计划
程序	<p>1. 派发及讲解「我的未来大计划」工作纸</p> <p>2. 邀请组员订立未来的亲子目标和相关行动，并填写于「我的未来大计划」工作纸及作出分享</p> <p>3. 总结及带出信息：</p> <p>欣赏组员尝试订立未来的亲子目标和相关行动，提醒组员填写「我的未来大计划」工作纸只是一个初步的练习，鼓励组员按实际情况作定期的检视和调整，以达致长久的改变</p>
物资	「我的未来大计划」工作纸 (课堂二)

## 第五章 家长小组内容

<b>活动</b>	<b>影片分享及总结</b>
<b>时间</b>	15分钟
<b>目的</b>	鼓励组员继续努力，加强组员改变的决心
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 播放影片「公益协会广告之笨篇及没用篇」 片段内容： 家长向子女说话时运用相同的语句，但不同的排序方式，表达了不一样的信息，并为子女带来鼓励作用</li><li>2. 带出信息： 鼓励组员可从生活小事(如：简单但具鼓励性的话)开始作出改变以促进亲子关系，加强组员改变的决心</li><li>3. 赞赏及感谢组员一直以来的积极参与</li></ol>
<b>物资</b>	「公益协会广告之笨篇及没用篇」片段

## 我的改变…

- 个人的改变(想法、情绪、行为反应)
- 管教子女方面的改变(规条、模式)
- 与子女相处及关系上的改变
- 子女情绪及行为表现的改变

第八节小组课堂二



# 我的未来大计划

## 我的未来目标…

例如：我要增加对儿子的同理心

## 未来的行动(具体及有时限的行动计划)

例如：在每晚吃完饭之后，用15分钟时间以「我信息」句子表达对儿子当日表现的感受

## 成效的检讨…

例如：每两个星期后询问儿子有关亲子关系上改变的地方及其意见

## 温馨的说话：

例如：我喜欢你多些了解我的感受

## 第五章 家长小组内容

### (II) 个案研究

#### 1. 个案背景

每位家长在进入小组前，均被邀请填写问卷及访谈。问卷数据及访谈内容不但包括学生的家庭背景，还有其在认知、行为及情绪上的特质。所以，当工作人员参照这些资料，便可对小组组员有一定的认识。除了学生面谈外，家长面谈的内容，亦提供了家长在管教子女上的价值观、管教方式、亲子关系及沟通模式等相关资料。这些数据及访谈内容，都有助工作人员于小组带领的过程中，与小组组员建立互信的关系，并有效地作出针对性的治疗。

以下是梁先生(化名)及与其儿子阿辉(化名)在问卷调查的部份数据及在接受访谈时提供的资料：

##### a) 问卷调查

行为方面：

量表	攻击行为(总分：46)	
	操控型攻击(总分：24)	反应型攻击(总分：22)
分数	16	14

根据反应型和操控型攻击问卷(RPQ)，阿辉的整体「攻击行为」分数为30分，甚高于临床指标的18分。另外，阿辉于「操控型攻击」分数为16分，而「反应型攻击」分数为14分。以本计划的筛选准则，界定一名学生属于「操控型攻击者」的分数为5分或以上；而「反应型攻击者」的分数为8分或以上。由于阿辉的「操控型攻击」分数高于他的「反应型攻击」分数，这反映阿辉有较严重的操控型攻击行为倾向。

认知及情绪方面：

量表	同理心(总分：120)
分数	42

研究亦应用了「认知-情感-身体」同理心量表(Cognitive-Affective-Somatic Empathy Scale)来评估阿辉的同理心。根据以本计划于2010年-2011年度研究显示，全港学生于「认知-情感-身体」同理心量表的中位数为58分，而阿辉的分数仅得42分。这反映出阿辉属于普遍不会有太大情绪起伏，亦缺乏同理心，难以代入别人的感受当中。

## 第五章 家长小组内容

### b) 家长访谈

阿辉是个小学五年级的学生，他的行为问题是经常于学校犯事及被老师投诉，如联群结党欺负同学、能言善辩、喜欢挑战老师权威等等。梁先生表示，收到老师电话告知他儿子最近在小息时间向班内同学索取金钱。

梁先生的家庭背景是他育有一子一女。阿辉是长子，妹妹比他少一岁。因年纪相差不远子女常有争宠，梁先生表示儿子在家也会欺负妹妹，他会常常收起妹妹的文具和书本，令妹妹做功课时要大费周张去寻回文具和课本，但梁先生虽然知道其儿子有着很多行为问题，但梁先生认为只要不影响他的学业，那些事情便不用处理的了。梁先生只会非常看重儿子的学业成绩，而忽略儿子其他的发展。他认为儿子天资聪敏，学习态度却不太认真，所以成绩及不上妹妹，故令他十分生气。所以他会以打骂方式来令儿子读书，甚至会以物质交换的方式去诱使儿子完成作业。梁先生及梁太太都有工作，而家中大小事务均由梁先生主导，故于管教子女上亦由梁先生操控，梁太太则采取放纵的管教模式。基于学校设有「功过相抵」制度，所以梁先生希望透过出席家长小组，以抵销儿子的操行缺点分，以提高儿子将来升学的竞争力。

### c) 小结

在问卷调查中，阿辉的「操控型攻击」分数高于「反应型攻击」分数，而「同理心」量表分数亦较普遍学生为低，符合操控型攻击者的基本特质。家长对子女的身心发展及成长担任相当重要的角色。梁先生的管教模式十分专制及严厉，为求达到目的，什么方法也会尝试及采用，同时也不理会太太及儿子的想法及感受。阿辉也从爸爸处学到不理睬别人感受，对人冷漠只以目标为先，及考虑方法的成效，而不考虑别人是否因而受到影响。工作人员就此对家长作出针对性的辅导策略，引导梁先生检视其管教模式对儿子成长的影响，让其管教模式变得合情合理和恩威并重。此外，小组亦会提高组员的同理心，让梁先生多了解儿子的处境和感受，继而协助重建正面及和谐的亲子关系。

## 2. 小组初期

在小组初期，工作人员主要是透过不同的活动，评估组员的子女的管教状况，并与组员建立互信关系。透过家长的讨论，协助组员认识操控型攻击子女的特点，及推动组员察觉子女是透过模仿家长的行为模式去解决问题，从而带出身教的重要性。此外，工作人员会协助组员了解他们常用的管教模式，再引导组员反思和改进其管教模式。

### a) 小组过程及个案阐述

在小组活动中，梁先生非常愿意分享他与儿子的相处情况。梁先生十分重视儿子的学业成绩，但在督促儿子的学业上有不少压力；虽然梁先生知道儿子有欺负别人的行为，不过他只关注儿子的行为对升学带来的影响，故十分关心小组是否能够为其儿子带来好处。当儿子没有专注在读书上，或成绩未如理想时，梁先生会常用打骂或用物质交换的方法来令儿子屈服。梁先生自问学历不高，认为能够赚到钱便有能力，在家中也可以有话事权，甚至认为以金钱来利诱儿子专注于学业上并无不妥，不过梁先生亦发现儿子开始懂得讨价还价，开始懂得从其他人身上谋取最大利益。

## 第五章 家长小组内容

### b) 工作人员分析

根据工作人员的观察，梁先生对成绩表现及儿子的操行均十分着重，但重点在于儿子的前途必须依靠学业成绩及操行评分来决定将来升读有名学校的机会；梁先生相信要成功便要依靠实力，而有实力便会有地位及权力，有权力才可以在社会上站得稳。为此，他不断迫使儿子在学业上有所进步，争取升读名校的机会，甚至不惜用任何手段，以达到其目的。

相比小组中的其他家长，梁先生在管教儿子时一方面十分专制及严苛，但同时却又十分宽容儿子的违规行为，认为只要不影响学业前途便可以。梁先生不论用惩罚促使子女跟从指令，或者是用物质及金钱的交换方法，均是由其主导决定。据工作人员了解阿辉虽然有所不满，但很多时都不能违反父亲的指令，而阿辉采取的「策略」便是对梁先生讨价还价，争取「话事」的机会；为此梁先生感到儿子开始模仿其处事作风及解决问题的方法。所以梁先生开始觉得与阿辉经常斗智斗力，各出奇谋以达到自己利益和目的。梁先生日渐发现与阿辉相处有相当的压力，并觉得步向失势和处于竞逐的备战状态。

### 3. 小组中初期

小组到这个阶段，各个组员已渐能开放地讨论和分享，工作人员帮助家长分辨在管子女时当中事件、想法、情绪、行为及身体反应的变化，同时亦会用Beck认知治疗法中身心思维的分析，来帮组员清晰地了解每个行为背后也有一个想法，而扭曲的想法，会带来负面的情绪及行为。工作人员亦会从中协助组员了解在管教过程中所发生的事件，及引发的行为反应及情绪反应，从中评估不同组员的扭曲想法，并在往后的小组中作跟进。当组员了解到自己的自动化思想及扭曲的想法，便教导组员如何避免跌入各类的思想陷阱。

#### a) 小组过程及个案阐述

梁先生在小组中初期，谈及儿子最近在学校里向班内同学索取金钱的事件，表现出十分忧虑及愤怒，亦为此已经严厉责骂了儿子一顿。梁先生认为儿子的行为会影响其操行评分，亦会对将来升读名校的机会大打折扣。当工作人员以身心思维协助梁先生检视其管教时出现的自动化思想及扭曲的想法时，发觉他经常跌入「非黑即白」(做人必须要有钱有面、有权有势)及「大难临头」(操行差便入不到名校，入不到名校便无机会入大学，入不到大学便找不到好工，到时无权无势便会一世无前途)的思想陷阱。

## 第五章 家长小组内容

### b) 工作人员分析

从梁先生谈及「儿子向班内同学索取金钱」的事件做例子，梁先生的自动化思想是「儿子操行评分低而影响将来升读名校的机会」，反映出他只忧虑儿子的违规行为所带来升学的影响而不是儿子本身的品格和操守。他亦进一步认为不能升读名校便等于儿子日后没有前途，将来的人生便会变得很差，除了透过入读名校可以出人头地外，没有其他「可以话事」的方法。这样的想法令梁先生的情绪变得忧虑及愤怒。当工作人员继续探索梁先生的中介信念 (Intermediate Beliefs) 时，发觉其中介信念是：「有实力的人才可以在社会上生存，而对于身边的人和事物，都可以加以控制和利用」。所以梁先生只着眼于自己及儿子的个人利益和好处上，对于事件中被欺负的同学毫不关心，梁先生亦并不感到有需要纠正儿子欺负同学的行为。工作人员再深入察看梁先生的核心信念 (Core Belief) 时，原来他相信人本身是没有价值的，每一个人都要透过表现得「有料」，才算是一个有价值的人。

工作人员透过其他组员的帮助，令梁先生了解到自己常常跌入了「非黑即白」及「大难临头」的思想陷阱，而梁先生亦不察觉儿子除了学业成绩外的其他成就，例如：个人主见，对事件的分析能力及领导才能。透过对抗「思想陷阱」的练习，协助梁先生拆解思想陷阱并建立较全面的想法，令他明白到自己的负面情绪及行为的由来。当梁先生变得平静时，便减少了对儿子不必要的担心和不安，亦开始懂得从另一角度去了解儿子的想法和行为，责骂或体罚的情况亦相对减少了出现。

Beck (1995) 的认知概念化图表提供一个清晰及具体的理念架构，协助工作人员评估组员的核心信念、中介信念及自动化想法。

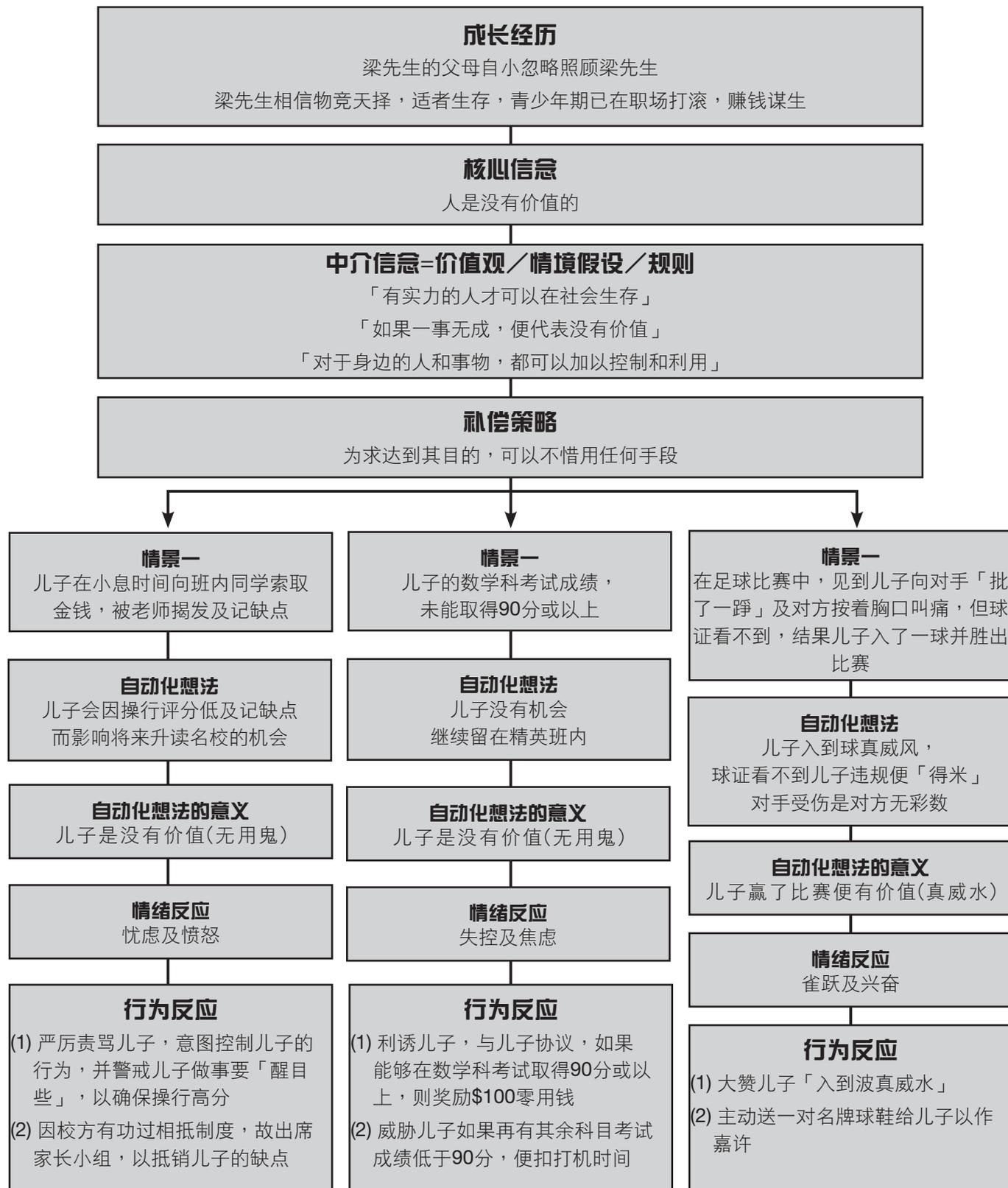
以下是梁先生的认知概念化图表：

## 第五章 家长小组内容

### 认知概念化图表—梁先生 (Beck, 1995)

姓名：梁先生

个案背景：相信自己的能力；掌握家中话事权；为人严谨，处事专制



## 第五章 家长小组内容

### 3. 小组中后期

在小组中后期，工作人员会让组员探索原生家庭对现时管教子女的影响。在社会认知理论 (Bandura, 1988) 中，认为两代人之间的管教理念有着相似的观念及行为。上一代的管教态度及价值观，会影响到组员对子女的管教模式。经过小组初中期，组员的思想陷阱被拆解后，工作人员会进而协助他们处理自动化思想的中介信念：中介信念包括自我的价值观(Attitude)、假设(Assumptions)及规条(Rules)。工作人员引导组员检视及认清个人规条；从了解组员的人生经历，得知形成管教规条的背后原因，并协助组员拆解自己的管教规条，反思这些规条是否需要放宽、拉紧或是需要改写。

#### a) 小组过程及个案阐述

在小组分享过程中，梁先生表示自己的父母自小忽略梁先生，故梁先生渐渐相信物竞天择、适者生存的想法；眼见儿子对于学业的态度不认真，未能有效取得升学的门槛，推算他长大后没有前途，故常用责骂、物质交换等较专制的方法作管教。

于小组中后期，梁先生分享他对儿子的要求是「每一科都要攞90分以上」，梁先生相信这个规条能帮助儿子考到好成绩，只有好成绩才可以保障将来的前途，而梁先生亦十分相信儿子是「对有能力达到的」。故当儿子未能达到他的要求时，他会感到失控及焦虑，并且会用威迫利诱的方法去令儿子遵从梁先生的要求。

## 第五章 家长小组内容

### b) 工作人员分析

梁先生原生家庭的管教方法，影响了他对儿子的管教态度。他认为只要有权话事的人才可以决定他人的前途，故此用什么方法也要令儿子在学业上有所表现。然而，儿子采用敷衍了事的方法去逃避父亲的指令，亦会与梁先生讨价还价以取得更多利益，这令他感到越来越大压力，看到旧方法已行不通。于是他尝试改变现有的管教模式，寻求一套更有效的方法去帮助儿子。从小组学习中梁先生得出的结论是，要实行一套较具弹性的管教方式，允许子女有充分的自由，同时又要设立适当的限制。在需要的时候说明理由，以确保子女明白及遵从，工作人员鼓励梁先生尝试理解子女的感受、需求及观点，建立威信形象，对子女恩威并施。

基于梁先生的个人成长经历，令他相信每个人均要有足够的能力才可算是有价值的人，及为达到目的，对于身边的人和事物都可以加以控制和利用。这些中介信念，令他向儿子定下了「每一科都要攞90分以上」这规条，他亦以这规条来量度儿子的表现，当儿子成绩未能达标时，他便感到十分担心，并会想尽办法逼使儿子达标。因此，工作人员引导梁先生思考他紧守这规条时所带来的代价和后果，令梁先生察觉到自己常常因此而感到很大的压力；同时亦因儿子模仿其处事方法，与梁先生的亲子关系长期处于紧张的对立状态；亦令自己与儿子的脾气变得越来越大。工作人员便鼓励梁先生尝试调校规条，由「每一科」改至「大部份科目」，再到「大部份科目既成绩可以比以前进步」而非必须90分以上。梁先生对于紧守规条带来的重大压力感到不快，同时亦害怕儿子与其角力的情况会变本加厉，甚或是被其儿子夺去其在家中的话事权，根本不能达到他的目标之余，更弄巧反拙，亦破坏了彼此的关系，眼见儿子越来越功利及不近人情，对母亲及佣人亦加以控制和利用。因此梁先生醒悟到，他必须作出相应的改变，才能有转机。故此，他开始尝试调校和放宽自己一向持守的规条；于初阶段时，梁先生仍感到一份莫名的不安全感，很怕自己放松了以后就不能收回，所以出现有些挣扎和矛盾。但当他再回想自己与儿子的情况只有每况愈下，执着以往的方法也不见奏效时，就再有决心放下以往的规条。当梁先生真的放宽了旧有规条和以往执着的想法时，他发现自己与儿子之间的关系由僵持而变为舒缓了，于是成为他再持续改变自己的动力。继续调校规条的梁先生发现儿子与他争持抗拒的程度日趋减少，与其斗智斗权力的情况亦大幅地减少了，因此梁先生的压力指数亦会随之而下降。之后，梁先生更发现自己的身体痛症不再，心情也轻松开怀了。梁先生了解到调校规条后，他终于可以松一口气，而儿子亦因与他关系转好而促进沟通，明白彼此的期望及本份。

## 第五章 家长小组内容

# 规条标准尺范例



旧有规条	压力/情绪指数(愤怒, 失望, 无助等)	亲子关系
儿子每一科都要得到90分以上	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	

### 调整三部曲



第一次调整 	压力/情绪指数(愤怒, 失望, 无助等)	亲子关系
1. 大部份科目都要得到90分以上	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	😊😊

第二次调整 	压力/情绪指数(愤怒, 失望, 无助等)	亲子关系
2. 大部份科目成绩较以前进步	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	😊😊😊😊

第三次调整 	压力/情绪指数(愤怒, 失望, 无助等)	亲子关系
3.	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	

最适合我的规条是:



大部份科目成绩较以前进步

### 4. 小组后期

由于在小组中期及中后期时间，组员了解到自己管教上、情绪管理或理解事物角度上需要改善的地方。在小组后期，工作人员会再次为组员重新确定自己需要作出什么改变。为了巩固及强化实践，各组员需为自己订立未来管教上的目标，以加强计划成效。

#### a) 小组过程及个案阐述

在小组后期，梁先生在回顾中指出自己常常跌入「非黑即白」的思想陷阱，并且用学到的「常自我反问」方法去反问自己，他表示懂得问自己这想法是否有事实根据。及后，梁先生学习制定长期管教目标，将所得的启发化为行动。在工作纸上，梁先生写上「希望减少自己每星期发脾气的次数，令儿子也少些发脾气」。梁先生明白需要定期检讨这个目标的成效，看看是否需要按时修改。

#### b) 工作人员分析

于小组后期的阶段，除了继续巩固梁先生放宽规条的思想和做法外，更增强他与儿子间的沟通技巧，及进一步改善他的管教模式。工作人员鼓励梁先生应用「我信息」的句子去表达对儿子的期望和感受，好让儿子能易于明解父亲对自己前途的忧虑，亦强化其亲子关系，令家人之间增加多一些情感交流，达到互相尊重的关系。并不单是着重儿子的学业成绩而是其个人素质、品行、亲情及道德操守也非常关注和重视。成功并非是只顾着个人的利益和好处，而应是得到大众的认同和接受的。梁先生明白到真正的成功并非只是金钱物质上，而是能有效地与人一起合作、共事，能发挥到团队精神，达到双赢的结果。当梁先生改变其思想、规条之后，儿子的违规和欺凌行为亦随之而大幅地减少，同时亦与家人重拾和谐平等的互爱关系。

## 第五章 家长小组内容

### (III) 参加者心声

- 由于本身并不善于表达个人情绪，在是次小组中学懂要先体察自己的情绪状态，才能有效地管教儿子，避免在情绪失控时伤害了子女及破坏了亲子关系
- 过往自己比较自我中心，本着为儿子将来前途着想，不断催迫儿子依从自己定下的要求来生活，令到亲子关系十分紧张，参加小组后能增加自己采用不同角度去明白儿子的行为动机，懂得增加了管教时的弹性，亲子关系得以有所改善
- 于小组中学懂不同类型的思想陷阱，对自己的想法及行之间的关系更清晰及明白，并记着如何避免跌入思想陷阱的方法，能够不时提醒自己避免跌入思想陷阱
- 发现自己多了给予子女尝试自我管理的机会，除了可以建立子女的独立能力，亦减少了管教的压力
- 在小组分享中可吸收别人的经验和意见，令自己的想法亦从中改变了不少

### (IV) 工作人员心声

- 「操控型攻击者」之家长能力及自信心参差，有些组员的在管教角色上较为主导及专制，有些则十分被动及溺爱子女，故工作人员可多利用较具分析能力的组员提出的论点，再引导其余组员作出讨论，达致互相支持及分享经验的效果
- 大部份家长会用比较长时间来分享他们的经历，工作人员需要在适当的时候控制组员说话的长度，以免影响小组进度及过于集中个别组员的个人经历，但要留意部份「操控型攻击者」之家长十分注重面子，工作人员避免直接打断其说话
- 工作人员可按组员的能力及期望，适当地采用教导性方式带领小组及预备笔记让组员回家重温，并同时要透过提醒及引导性问题让组员作出反思
- 在讨论环节中，工作人员可尽量邀请每位组员发言，但不可强迫组员作分享。并可于小组前后个别与组员倾谈多作鼓励，并了解个别组员的情况
- 工作人员宜经常对组员的积极参与及组员之间的互相合作表示赞赏，令组员更加投入参与小组活动



书 名：有教无「戾」— 校园欺「零」计划实务手册(小学篇)

编 着：冯丽姝博士(香港城市大学应用社会科学系助理教授)

国际顾问：Prof. Adrian Raine(Richard Perry University Professor,  
Department of Criminology and Psychiatry, University of Pennsylvania)

义务顾问：何惠玲(前个案督导主任、资深注册社工)

计划顾问：雷慧玲(资深辅导员、注册社工)

计划成员：徐咏琪(行政主任)、林嫣红(高级研究助理)、蔡志学(研究助理)、范世文(研究助理)、  
梁定安(研究助理)、劳建辉(注册社工)、陈文娟(辅导员)、蔡刚(注册社工)、  
赖冠伦(注册社工)、曾淑怡(注册社工)

出 版：有教无「戾」— 校园欺「零」计划

地 址：香港城市大学应用社会科学系

版 次：2011年9月初版

赞 助：优质教育基金

承办机构：香港城市大学

ISBN : 978-988-17052-5-9