



攻擊者篇

學生小組及家長小組



目錄

序言一		4
序言二		5
第一章：	計畫簡介	7
第二章：	理念架構	9
	(I) 欺凌與攻擊行為的異同和關係	9
	(II) 攻擊行為的形式	10
	(III) 小學生攻擊行為模式	11
	(IV) 反應型攻擊者特色	13
	(V) 三類治療性輔導小組的特色	16
	(VI) 輔導的策略	17
第三章：	研究評估	23
	(I) 研究設計	23
	(II) 研究程序	24
	(III) 研究和評估工具	26
第四章：	學生小組內容	35
	(I) 小組內容	35
	(II) 個案研究	82
	(III) 參加者心聲	88
	(IV) 工作人員分享	88
第五章：	家長小組內容	95
	(I) 小組內容	95
	(II) 個案研究	143
	(III) 參加者心聲	147
	(IV) 工作人員分享	147

目錄

第六章：	親子平行小組內容	149
	(I) 小組內容	149
	(II) 個案研究	228
第七章：	研究結果及討論	235
第八章：	實務錦囊	245
第九章：	光碟使用指引	251
第十章：	附件	255
第十一章：	參考文獻	281

序言一

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

「自由是 — 可以惡毒的時候，我們選擇善良。

自由是 — 可以貪婪的時候，我們選擇坦然。

自由是 — 可以墮落的時候，我們選擇積極。

自由的人，永遠有更多的選擇。」



關銳煊博士
香港城市大學應用社會科學系
教授及系主任

序言二

感謝神！有教無「戾」—校園欺「零」計畫已成功推行了四年(由二零零六年起至二零一一年八月止)，獲得香港優質教育基金三度共五年的撥款資助，總額達一千一百萬元。在此，感激各間曾參與該計畫的學校校長及師生對本計畫的支持，令計畫得以順利完成；並得蒙香港優質教育基金在七千多個撥款資助計畫當中挑選，讓本計畫成功取得「傑出計畫獎」，這確實是上帝的恩典和祝福。

本計畫於二零零九年九月開始，因應小學學界的訴求，將服務由中學推展至小學；因此，受惠人數增多一倍，從以往每年十間中學受惠，現增多十間小學同時受惠。本計畫旨在及早預防及根治校園暴力和欺凌情況，因此，小學的介入方法，與中學運用學生治療小組及「和諧大使」朋輩輔導有所不同；對象擴闊至學生家長，除提供講座和工作坊外，更設立家長小組及親子平行小組，以深入家庭體系元素，期望能提升家長管教的自我效能及加強親子溝通技巧，協助學生減少攻擊行為，建立校園及家庭的和諧關愛氣氛。

之前三輯六冊的「中學篇」教材套已完成，包括：反應型和操控型攻擊者，與及攻擊型和退縮型受害者的學生小組內容，及從老師、社工、家長和朋輩的角色，於即時、短期、中期及長期處理此四種類型學生的方法和過程。而今輯第七及八冊的教材套，主要是針對小學學生的反應型攻擊者的介入方法，包括：學生小組、家長小組及親子平行小組內容，內附光碟，將教材套內容具體地表達出來，能有助閱讀者消化、理解和掌握。明年，將會出版小學學生以操控型攻擊者為主的介入及小組內容。在此，多謝閣下閱讀此教材套，期盼大家能廣泛應用，唯有將教材套實際應用，才能將本計畫留存、植根下去，繼續幫助有需要的孩童和青少年，得以無「戾」欺「零」地成長。



馮麗姝博士

香港城市大學應用社會科學系
助理教授

第一章：計畫簡介



第一章：計畫簡介

「有教無『戾』－校園欺『零』計畫」(Project CARE: Children and Adolescents at Risk Education)已踏入第四年，承接過去三年計畫所訂立的目的：以多元跨系統模式(An Ecosystemic Model)，透過學童個人層面、學校教師及學童之家長作出量性及質性的評估，選出最需要得到小組治療的潛在攻擊者學童。本計畫以認知行為治療法(Cognitive-behavioral Therapy, CBT)作為理念架構，為目標學童及其家長設計富治療性的輔導小組活動。

本計畫首三年的服務對象以集中在中學學童為主：首年以反應型攻擊者及退縮型受害者為介入對象；第二年以操控型攻擊者及攻擊型受害者為介入對象；第三年則集中處理兩類攻擊者(詳情可參閱實務手冊第一至六冊)；踏入第四年，計畫將服務對象推廣至小學生，並集中處理屬於**反應型攻擊者**之學童。在小學階段，家長對學童的身心發展及成長擔當重要的角色。有見及此，本計畫除開設學生治療性輔導小組外，還特為小學學童及家長設計了額外兩種治療性輔導小組。當中包括特別為家長而設的家長治療性輔導小組，以及家長和學童一同參與的親子治療性輔導小組。本冊將詳盡介紹反應型攻擊者之特色及於小學進行的各類小學治療性輔導小組的內容。

學生治療性輔導小組旨在重建學童的認知架構，以預防及減少學童暴躁情緒、語言和身體攻擊行為；**家長治療性輔導小組**則旨在改善暴躁學童家長管教子女的方式，同時有助家長提升他們與子女溝通的技巧，以重建和諧的親子關係；而**親子治療性輔導小組**除了提升暴躁學童家長管教子女的方式及溝通技巧外，更著重改善暴躁學童與家長之間的關係，從而促進彼此互動及溝通的模式。

研究評估的方法

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

服務範圍

本計畫透過給與學童全方位、多系統(Ecosystem)的反欺凌教育方式，改善學童的成長環境，配合認知行為治療法的小組治療，全面地處理校園欺凌的問題。除了參與治療性輔導小組的學童外，計畫更為參與學校的全體學童安排兩次講座，讓校內所有成員均對校園欺凌中的攻擊者、受害者和觀察者有基本了解；同時教導學童處理人際衝突的方法，同時提升學童人際溝通的技巧。此外，本計畫還安排兩次實務工作坊及四小時的專業諮詢給與各校老師和駐校社工，藉此增強校方處理校園欺凌的策略；至於家長方面，計畫也會為家長免費舉辦兩次家長工作坊，使家長反思現有的管教模式和親子關係的狀況，提升家長的管教效能，建立和諧的親子關係。

第二章：理念架構



第二章：理念架構

本章，我們首先詳述「欺凌」及「攻擊」行為在本計畫中的定義，特別是操控型攻擊者與反應型攻擊者之間的區別。然後，我們會聚焦於反應型攻擊者上，詳細探討反應型攻擊者的認知模式、家庭背景等特點，以及各種切實可行的介入方法。

(I) 「欺凌」與「攻擊行為」的異同和關係

各學者對「欺凌」一詞的界定有以下兩個共通之處：

- 1) 攻擊者與受害者之間的權力不平衡(Imbalanced Power)。攻擊者會以多欺寡(Craig & Pepler, 1997; Smokowski & Kopasz, 2005; Twemlow, Sacco, & Williams, 1996)或恃強凌弱(Glew, Rivara, & Feudtner, 2000; Pepler, Jiang, Craig, & Connolly, 2008; Smokowski & Kopasz, 2005; Vreeman & Carroll, 2007)；而受害者則沒有能力作出反擊(Besag, 1989; Nansel, Overpeck, Pilla, Ruan, Simons-Morton, & Scheidt, 2001; Olweus, 1991; Popoola, 2005; Vreeman & Carroll, 2007)
- 2) 透過肢體暴力、攻擊性言語或排斥孤立形式來傷害別人(Beale, 2001; Hanish & Guerra, 2000; Pepler, Craig, Ziegler, & Charach, 1994; Popoola, 2005)

但部分學者對欺凌持有不同甚至對立的觀點。Glew、Fan、Katon、Rivara和Kernic(2005)、Olweus(1991)及Randall(1997)不約而同地認為單一次或非重覆性的攻擊行為並不同於欺凌；真正的欺凌行為，受害者必需遭到持續性的攻擊。另一方面，Hazler、Hoover及Oliver(1992)則持相反的觀點，他們認為一次或偶爾非持續性的攻擊行為，也屬於欺凌。

筆者較為認同Glew、Fan、Katon、Rivara、Kernic、Olweus及Randall的說法。因為攻擊和欺凌的意義有別，並不能混為一談，意思是攻擊並不同於欺凌。甚麼是「攻擊」(Aggression)呢？這是一個學術界已爭持多年的議題。Spielberger等學者(Spielberger, 1995; Spielberger, Crane, Kearns, Pellegrin, Rickman, & Johnson, 1991; Zoccali, Muscatello, Bruno, Cedro, Campolo, Pandolfo, & Meduri, 2007)把「攻擊」簡單定義為「懲罰或破壞性的行為」。不過，大多數學者都會把「攻擊者有意圖以傷害別人作為其行為的目標」這個條件加入前設中(Averill, 1982; Galovski, Malta, & Blanchard, 2005; Kassinove & Sukhodolsky, 1995)，但這引起Buss(1961)和Bandura(1973)等學者的質疑，因為要界定何謂「有意圖」的攻擊行為是非常困難的。最近，學者嘗試從認知角度出發，以了解攻擊行為的定義。Crick和Dodge(1994, 1996)把攻擊行為的表現模式分為「操控型攻擊行為」(Proactive Aggression)和「反應型攻擊行為」(Reactive Aggression)。這個分類方法漸漸獲得不少研究數據的支持及學界的認同(Arsenio, Adams, & Gold, 2009; Hubbard, Smithmyer, Ramsden, Parker, Flanagan, Dearing, Relyea, & Simons, 2002; Phillips & Lochman, 2003; Vitaro, Brendgen, & Tremblay, 2002)。本輯手冊將集中討論反應型攻擊者的基本理念、特點、家庭背景和負面影響，內容已詳述於其後的「反應型攻擊者的特色」部分。

(II) 攻擊行為的形式

攻擊行為主要分為四種(Beale, 2001; Smokowski & Kopasz, 2005)：

1) 肢體性攻擊 (Physical Aggression)

肢體性攻擊包括以拳打、腳踢、擲物、拉扯別人的衣服，甚至使用工具去攻擊受害者的身體及物件。這種欺凌模式通常在校園內是最受老師、家長以及社會人士所關注。肢體性攻擊者以男性居多。

2) 言語性攻擊 (Verbal Aggression)

言語性攻擊指以具有攻擊性的語句去傷害或羞辱他人，或者是受害者重視的人，如他們的家人；改花名、嘲笑別人、使用粗言穢語及使用尖酸的字眼亦屬於言語性攻擊。使用言語攻擊他人只是轉眼間發生的事情，因此要介入和調停是十分困難的。不過，對於當事人來說，這些說話所帶來的傷害絕不遜於肢體性攻擊。男性與女性同樣會使用這種攻擊行為。

3) 社交性攻擊 (Relational Aggression)

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

4) 性攻擊 (Sexual Aggression)

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

主要成因

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

- 1) 個人因素：生理及心理發展、個人經驗與認知結構的關係、社交技巧和解難能力等等。例如，較差的情緒控制技巧與反應型攻擊指數有正面關聯(Raine, et al., 2006 ; Xu & Zhang, 2008)。而過往被欺凌的經驗亦可成為暴力行為的成因(Camodeca, Goossens, Schuengel, & Terwogt, 2003; Lopez & DuBois, 2005; Poulin & Boivin, 2000)。生理方面，不同性別的攻擊行為模式亦有所分別。一般而言，男性有較高的暴力傾向(Baker, Raine, Liu, & Jacobson, 2008; Fung, Raine, & Guo, 2009; Salmivalli & Helteenvuori, 2007; Salmivalli & Nieminen, 2002; Seals & Young, 2003)。
- 2) 家庭因素：父母管教模式、親子關係、處理衝突的方法、家族犯罪的歷史、家庭暴力、疏忽照顧及虐待等等。較差的管教模式，已經被證實與外在行為問題有關(Deater-Deckard & Dodge, 1997)。例如嚴苛的管教態度與子女的暴力行為有正面關聯(Nelson, Hart, Yang, Olsen, & Jin, 2006)。

第二章 理念架構

- 3) 學校因素：校本文化、獎懲制度、地區性次文化、校規的執行、師生關係、辦學理念及施行情況、訓輔配合、家校合作的情況、其他學童的背景及社會地位等等。過去研究發現，對學校有較高歸屬感對學生的暴力程度和被欺凌程度呈負面關係(Simons-Morton, Crump, Haynie, & Saylor, 1999)。另外，不適應學校文化，對學校生活的負面感覺，較差的同輩關係跟欺凌與被欺凌的情況有正面關係 (Totura et al., 2009)。
- 4) 環境因素：傳媒渲染、性別角色觀念、經濟狀況、社區特色及發展等等(Howard, Horne, & Jolliff, 2001; Pianta, 1999; Swearer & Doll, 2001)。

因此，本計畫根據上述各個因素作為評估及篩選小組組員的準則，設計問卷及訪談問題。訪談的對象包括學童、其家長及其老師，以達到客觀及準確的選取。

根據過去的研究顯示，個人及家庭因素對兒童及青少年產生攻擊行為的影響較為深遠和具影響力(Crockenberg & Langrock, 2001; Dodge, 2002; Patterson, DeBaryshe, & Ramsey, 1989)。因此，本研究特別以個人及家庭因素作為基礎，用以闡釋攻擊者的不同特質。

(III) 小學生的攻擊行為模式

根據過去外國的研究發現，整體而言，小學的欺凌情況比中學更為普遍(Scheithauer, Hayer, Petermann, & Jugert, 2006; Vitaro et al., 2006)。透過本地的研究，我們亦在本港校園看到上述情況。本計畫於2009-2010學年調查了3231位小四至小六學生及4377位中一至中三學生，研究發現小學生受肢體、言語和社交攻擊的次數均比中學生為高，其中受肢體和社交攻擊的程度有顯著差異($p < 0.001$)。

我們可以從幾方面了解為何小學生攻擊行為的次數比中學生為高。首先，小學生缺乏有效的社交技巧和情緒控制技巧(Shields & Cicchetti, 1998)，這令他們在面對社交衝突時，難以控制攻擊行為，亦令他們較難有效地處理或制止被攻擊或欺凌的情況。另一方面，小學生的道德觀尚未完全發展，較容易受物質誘惑，因而利用暴力行為來獲取利益。第三方面，小學生對欺凌的定義與中學生或成人不同(Smith, Madsen, & Moody, 1999)。小學生較容易將輕微身體碰撞或言語衝突界定為欺凌行為，而現今很多測量暴力行為的工具都以自填問卷的方式進行，故此，所得結果可能比實際情況嚴重。此外，相比起其他種類的攻擊行為，小學生一般較傾向使用肢體性攻擊；踏入中學時期，學生則會較少使用肢體性攻擊，而使用言語性或社交性攻擊的程度則輕微上升(Scheithauer, Hayer, Petermann, & Jugert, 2006)。這可以歸因於較成熟的情緒控制技巧(Shields & Cicchetti, 1998)。

性別差異

一般研究認為男生的暴力及欺凌行為較女生為多。然而，亦有研究指出：女生的暴力及欺凌行為其實與男生相若。只是女生較少在自填問卷上承認自己的暴力或欺凌行為(Craig & Pepler, 1997; Pelter, Craig, Yulie, et al., 2004)。過去研究結果發現，在暴力或欺凌方式上，小學男生傾向使用肢體性攻擊，而小學女生則常用言語性或社交性的攻擊。根據Scheithauer、Hayer、Petermann和Jugert(2006)的解釋，攻擊行為於男女生的心理社交發展上有著不同意義。男生利用肢體性攻擊，以便在同性社交圈子中獲得支配性的社交地位；而女生則利用言語性或社交性的攻擊，以鞏固朋輩社交關係。

(IV)反應型攻擊者的特色

上文主要提及對於欺凌問題的不同見解。特別是提到「攻擊不等於欺凌」，以及「操控型攻擊者」和「反應型攻擊者」的區別。在此小節，我們會討論反應型攻擊者的特點以及介入方法。

基本理念

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

特點

反應型攻擊者普遍缺乏自信，對周遭事情非常敏感及疑慮，欠缺社交及解決問題的能力(Anderson, 1989; Mynard & Joseph, 1997)。他們解難的能力較弱，常將遇到的困難及問題作外化歸因，把自己置身事外，不願意負上責任和承擔後果(Andreou, 2001)。此類型的攻擊者通常也有其他偏差行為，例如吸煙及酗酒等等。他們的學術成就低於一般的水平，討厭校內被約束、學習守紀律的環境(Nansel et al., 2001)。

大部分反應型攻擊者均有過度活躍(Hyperactivity)和專注力不足(Attention Deficit)的問題。他們在課堂中不時騷擾同學，令同學感到煩惱(Carney & Merrell, 2001)。他們的同儕認為他們會突然情緒激動、暴跳如雷。故此，他們難與人建立友誼和關係(Anderson & Bushman, 2001)。而老師則認為他們經常無故引起事端，使用暴力又沒有合乎情理的解釋。因此他們通常會受到老師的指責和處分，更難以得到老師信任和支持。

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

家庭背景

反應型攻擊者的父母會使用極為嚴苛的態度來責罰子女，部分更會使用虐待的方法來懲治他們(Bowers, Smith, & Binney, 1994)。有些父母的管教模式則非常極端，其中一方完全放任，而另一方則非常嚴厲。反應型攻擊者大多來自缺乏愛和關懷的家庭，亦沒有得到妥善的照顧，使他們對外界充滿防衛心和戒心，逐漸形成對外來事件產生敵意歸因的思考模式。

第二章 理念架構

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

除家庭架構外，家長的教養自我效能指數跟子女攻擊行為有緊密關連(Jones & Prinz, 2004)。本研究的數據顯示，於關愛方面沒有信心的母親及於訓導方面沒有信心的父親，他們子女的反應型攻擊指數會偏高。有研究結果顯示，家長的管教能力(Parenting Competency)直接影響子女攻擊行為的發展，而教養自我效能則直接影響著管教能力(Bogenschneider et al., 1997; Coleman & Karraker, 2003; Shumow & Lomax, 2002)。這代表不只家長的管教模式對子女有影響，他們行為背後的認知及信念也對子女有明顯的影響(Significant Effect)。

負面影響

反應型攻擊者認為自己沒有價值，自尊心及自我形象甚低(O' Moore & Kirkham, 2001)。有研究結果顯示，反應型攻擊者的整體自我形象比操控型攻擊者稍低，比較起其他非攻擊者則是最低的(O' Moore & Kirkham, 2001)。當中有21.5%被診斷患有品行失控症(Oppositional Conduct Disorder)，17.7%患有抑鬱症(Depression)，而專注力失控症(Attention Deficit Disorder)則佔17.7%。反應型攻擊者患上品行失控症和抑鬱症的比率比操控型攻擊者為高。

實例分享

阿文(化名)，男，9歲。爸爸因工作常不在家，主要靠做兼職的媽媽管教阿文和他的弟弟。由於家庭經濟出現問題，所以搬進爺爺家中生活了一年。兄弟倆經常被爺爺無故虐待及責罵。阿文的父親管教嚴厲，傾向以打罵形式懲罰子女；而阿文的母親則經常以負面方式與子女溝通，對子女缺乏情緒支援(如：「你發甚麼脾氣？你有種就再拍檯！」)。

在小組中，他透露曾試過被同學改花名，其後看見該同學與其他人細聲交談，便懷有敵意，認為該同學向其他人說自己的花名，情緒變得激動及憤怒，沒問清楚便立刻上前打傷同學。同時，他亦透露，當家人指責他不對時，他會十分敏感及懷有敵意，情緒變得激動並會大吵大鬧，責罵家人偏愛弟弟而不愛錫他。但另一方面，他十分渴望得到母親的關愛，間中以擁抱的形式親近母親。但母親卻因應心情的好壞，給予截然不同的回應，令他無所適從。

從上述例子，發現阿文的自信心低，專注力較差和缺乏安全感，阿文認為自己應該經常記著令他擔心及害怕的事。由於他在家中多次被無故打罵，所以慢慢建立了一種「自我保護」的反應，認為要保護自己就要先責罵或打敗對方，這正好符合反應型攻擊者的特徵：為了保護自己才建立一個強悍的形象(Brown & Parsons, 1998)。同時，亦看到家庭結構和父母管教模式對小學反應型的攻擊者影響深遠。

中小學生的反應型攻擊指數比較

根據研究數據，小學生的反應型攻擊行為比中學生高出0.4分。

第二章 理念架構

鑒於反應型攻擊者較為敏感，傾向對外在預計事件作出扭曲性的解讀，並衝動地作出激動的反應，因此反應型攻擊行為跟自控能力(Self-control)及性格衝動(Impulsivity)有緊密關聯(Shields & Cicchetti, 1998)。自我控制的行為是由前額葉皮層(Prefrontal Cortex)掌管，而由於前額葉皮層要到青春期才發展成熟，因此一般小學生的自制能力都比中學生差。隨著年紀增長，他們開始學會控制情緒，反應型攻擊指數亦會隨年齡增長而下降(Barker et al., 2006)。

(V) 三類治療性輔導小組的特色

本計畫一共採用了三種不同的輔導策略，以回應不同家庭及學生的需要。

學生小組

如剛才所述，反應型攻擊者傾向以偏激之方法對外在預計事件作出扭曲性的解讀，因而引致激烈的回應 (Pulkkinen, 1996; Salmivalli & Nieminen, 2002)。過去研究結果証實，「認知治療法」(Cognitive Therapy)能有效改善攻擊者對外界的扭曲思想(Kazdin, 2003; Lochman & Wells, 2004)。在處理攻擊行為這方面甚至比行為治療法(Behavioral Therapy)或心理分析治療法(Psychoanalytic Therapy)更為有效(Lochman & Wells, 1996; Southam-Gerow & Kendall, 2000)。

本計畫採用認知治療法，針對攻擊者的非理性思想對症下藥。工作人員於學生小組提供最直接的平台，讓學生逐步摒除非理性思想，繼而以理性方式思考問題的前因後果。

家長組

除了在學生身上進行「認知治療法」，我們亦嘗試透過家長小組改善學生的暴力及欺凌行為。

對於年齡較小的學生(如6-11歲的小學生)，家庭與環境對於學生自身的性格及行為均有重要的影響力(Barry & Deming, 2008)，因此，建立良好的家庭及成長環境，被視為重要的一環。

另一個推行家長小組的原因來自學生的年齡及認知能力。一般而言，認知行為治療法需要學生有一定程度的認知及反思能力。因為在治療過程中，需要學生理解，如「情緒」、「行為」、「思想」等較為抽象的概念。年紀較小的學生未必能夠完全理解小組的內容，因此對小組的推行有所限制。而透過家長小組，讓家長在日常生活中協助子女改善情緒管理和自我控制能力，則可以補足單單推行學生小組的限制。

家長小組的內容包括了數方面：1) 改善親子關係；2) 協助父母改善管教模式；3) 改變父母對子女的不合理規條；4) 重新協助父母定下合理期望。透過以上內容的編定，加上小組當中父母間的經驗分享，家長能在小組當中學習到與子女相處的新方法，讓他們與子女重新建立良好的依附關係(Attachment)。

親子平行小組

親子平行小組揉合了家長小組和學生小組的優點，一方面直接引導學童改變其思考方式，達致合情合理合法的想法。另一方面透過家長令學童獲得更健康而長遠的身心發展。家長亦可協助子女去消化理解小組內容，相輔相成下，小組效用更顯著。除此之外，小組中家長與其子女能夠互相理解對方的期望，透過活動訂立彼此認同的目標，從而改善或進一步加強親子關係。

(VI) 輔導策略

過去有不少用以防治校園欺凌的計畫，包括 Peacebuilders、Olweus Bully Prevention Program、PATHS(Providing Alternative Thinking Strategies)、RCCP(Resolving Conflict Creatively Program)和Second STEP(Newman-Carlson & Horne, 2004; Stevens, Bourdeaudhuij, & Oost, 2001)等等。本計畫參照了上述計畫的內容，以多元跨系統模式，為老師、社工、學童、家長及公眾提供一系列的講座、諮詢、輔導服務及新聞發佈會，期望從中獲得全面防治校園欺凌的效果。

在此計畫中，我們以小組形式，在校內課堂時間進行治療性輔導小組。文獻指出，以小組形式來減少學童的攻擊行為，提升被欺凌學童的自信心和社交技巧的成效，均較個別心理輔導及家庭治療更為顯著(Glancy & Saini, 2005)。在小組互動的過程中，能讓參與者彼此分享過往的經驗，藉此汲取不同組員的看法和意見，進行反思，重新選擇，達至成長。

為了預防標籤效應(Labeling Effect)，本計畫在各校內宣傳時，會以領袖及思想訓練帶出正面積極的形象，各組員能以積極正面的形象來參與小組活動。而在學期初，老師務必出席由計畫所提供的工作坊，讓全體老師了解本計畫的內容及施行詳情，確保老師不會標籤參與小組的學童，並正面地鼓勵組員參與。不論攻擊者或受害者小組，所有組員必須經過嚴謹的評估及篩選，達到臨床指標的學童才會被挑選進入小組。每個小組只有9位組員，由兩名社工帶領。

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

反應型攻擊者在社會訊息處理過程的第一個步驟，往往選擇性地接收外在有關攻擊性的線索導引(如，見到一班同學細聲講大聲笑)，而忽略周圍環境。在第二個步驟，當反應型攻擊者判斷別人的意圖時，往往會勾起以往被人欺凌和被傷害的情景，因此解讀現場情況時便出現了扭曲及非理性偏差，產生敵意歸因(Hostile Attributional Biases)。他們會更多地感受到外界威脅，常把朋輩的一些中性行為(如對方不小心撞倒自己會解讀成對方存心想傷害自己)理解成為有敵意、侵略性的行為，認為那些行為會對自己造成傷害。

2. 歸因理論(Attribution Theory)

反應型攻擊者常將遇到的困難及問題歸咎於外在環境，把自己置身事外，不願負上責任和承擔後果 (Andreou, 2001)。他們的社交解難能力較差(Anderson, 1989; Mynard & Joseph, 1997)，因此他們處理社交衝突的方法大多是使用暴力或攻擊性行為，以便對自己進行保護或者對同輩進行報復。由於反應型攻擊者在處理社會訊息時的認知偏差，因此當他們遇上事件時或會突然失控，並可能會擾亂課室秩序和受到朋輩排斥。

另外，反應型攻擊者亦有敵意歸因的傾向，他們會對情景作出扭曲性的解讀(Cognitive Distortion)，主觀地認為他們被眼前的情況所威脅或事情不如預期般發生，因而挑起憤怒激動的情緒，繼而使用暴力(Pulkkinen, 1996; Salmivalli & Nieminen, 2002)。

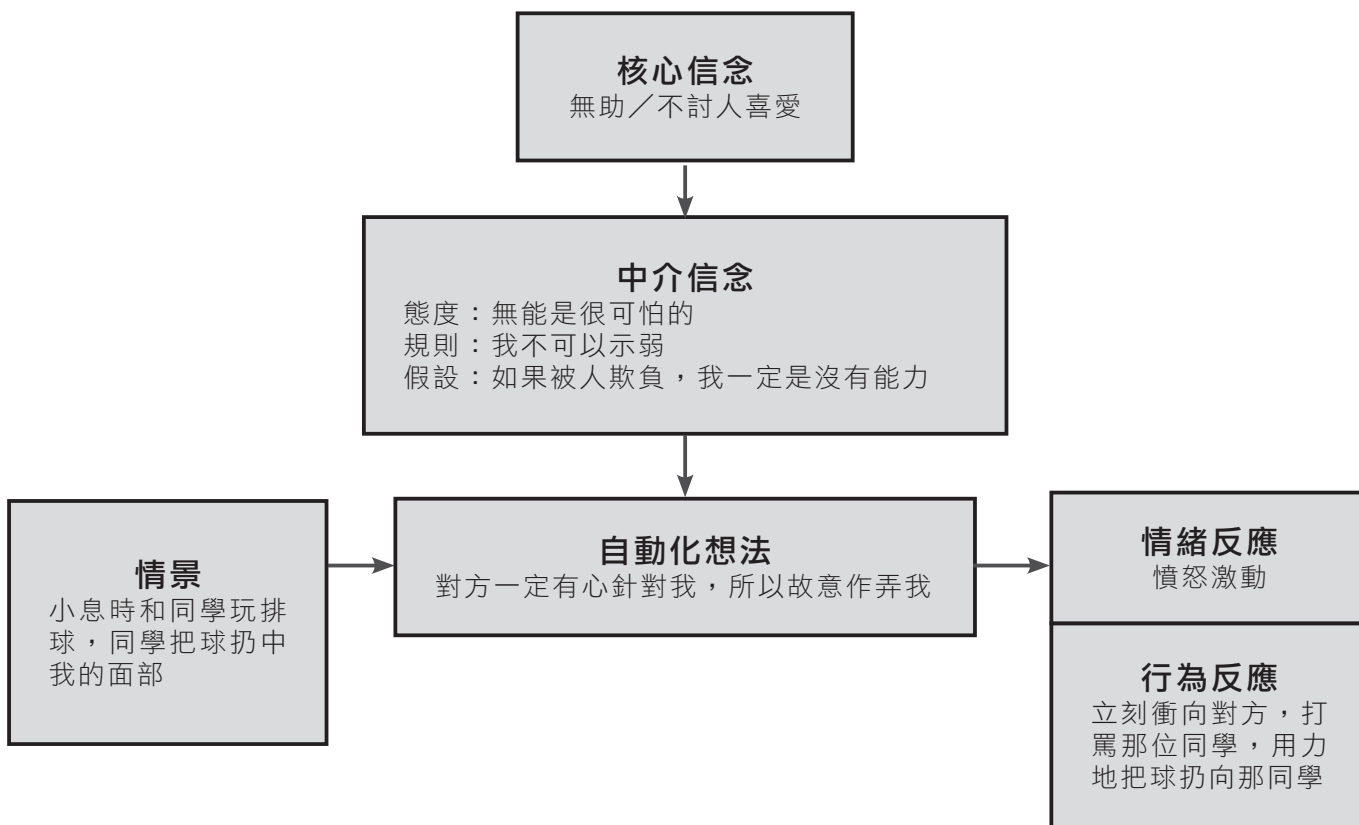
第二章 理念架構

所以，當他們遇到社交問題時，很容易把別人的行為看成是有敵意、侵略性的行動。即使別人的行動沒有傷害性，但為了保護自己，他們都會在情緒上和行動上作出反擊。

3. 認知治療法 (Cognitive Therapy)

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

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



認知模式解釋人在一個情景下，受自動化想法影響而出現情緒及行為反應，而核心信念及中介信念則會影響他們的自動化想法。核心信念及中介信念不容易被人察覺，而自動化想法因為在認知層次最表層，故較容易被察覺。

人的核心信念可分為無助及不討人喜愛兩類，或兩者兼具，兩類的核心信念影響中介信念(包括態度、規則和假設)。以無助的核心信念為例，無助的核心信念會產生這些中介信念 — **態度**：無能是很可怕的；**規則**：我不可以示弱；**假設**：如果被人欺負，我就是個沒有能力的人。

第二章 理念架構

在認知過程中，自動化想法受核心信念及中介信念影響，會出現認知扭曲(Cognitive Distortion)，Beck(1976)及Burns(1980)將其分類為以下的偏誤思考(Thinking Error)。由於反應型攻擊者的自動化想法中，常常出現認知扭曲，而理解能力一般較弱，偏誤思考相對來說較容易理解，所以在以上兩類小組應用此概念。詳細內容請參閱第一輯教材第一冊〈反應型攻擊者〉及第二輯教材第四冊〈攻擊型受害者〉。


- a. 過度類推 – 將一件單一、偶爾發生的事情視為同類事件的結論。
- b. 誇大與低估 – 過份高估或貶低事件的重要性或嚴重性。
- c. 非黑即白 – 兩極化分類。看事情的成敗、好壞是極端的，並沒有中性的評估。
- d. 災難化 – 將未曾發生的事情想像到極為危險和悲傷，人生充滿憂患和災害。
- e. 以偏概全 – 只側重事件的一小部分，藉此斷定為事件的全部過程及內容。
- f. 斷章取義 – 忽略事件或言語表達的整體性，抽出某部分的意思來作出推斷及演繹。
- g. 一力承擔 – 認為所有的事情都跟自己有關，把責任全歸咎到自己身上。
- h. 標籤化 – 將過往的缺失和錯誤，都評價及認定為自我的整體價值和能力。

4. 針對反應型攻擊者使用認知治療法的步驟

節數	認知行為治療法之運用	反應型攻擊者特色
1	與組員建立互相尊重的治療關係	反應型攻擊者對周遭的事情非常敏感、疑慮，缺乏自信而且自尊感較低。對於反應型攻擊者，建立關係是很重要的，這可以令他們在小組中感到安全，減低對工作人員及小組的戒心，從而增加對小組的歸屬感
2	識別組員的自動化想法、情緒及行為反應	反應型攻擊者傾向敵意歸因，因此與朋輩相處過程中，容易感到憤怒、焦慮、不安和容易與別人發生爭執。透過了解組員如何接收、理解及回應事件可幫助工作人員對小組組員作出準確及全面的評估，以了解其非理性想法
3	教導組員認識個人想法影響其行為和情緒反應	以在校內經常會遇到的中性事件作情景題，讓組員知道同一事件發生在不同人身上時會因為不同的想法，而產生不同的結果
4	辨識(Detect)組員的扭曲想法	以反應型攻擊者常遇到的欺凌或人際衝突事件作情景題，辨識組員的扭曲想法
5	辨別(Discriminate)組員的扭曲想法	以認知理論來看，每一個人天生都具有思考的能力。人會懂得透過思考及自我對話去評估他所面對的處境，讓自己成為一個快樂的人。相反，當反應型攻擊者的想法有扭曲的地方，即「思想陷阱」時，這些陷阱會令他們產生各種負面的想法及行為。透過小組，組員能明白自己有哪些「思想陷阱」，繼而協助他們了解自己擁有哪些「扭曲想法」

第二章 理念架構

6 - 7	拆解(Debate)組員的扭曲想法	由於反應型攻擊者擁有一套既定、慣有、較單向及直接的想法，他們較少以其他角度去思考事情，因此讓組員運用多角度思考去拆解非理性想法，讓他們明白不同人有不同想法及意見，集合眾人的意見可為事情找到更多的可能性。同時鼓勵他們嘗試考慮和顧及別人的想法，以便其後更容易建立理性想法
8	建構新的想法、情緒及行為反應	透過拆解的過程及讓組員學會表達和抒發情緒的方法，強化多角度思考，引發更多不同結果的關係，從而建構新的理性想法、情緒及行為反應
9	行為練習：社交技巧，自我表達技巧	反應型攻擊者往往因缺乏適當的社交技巧，容易於人際關係上出現溝通上的誤會及感到不被他人理解，惡性循環下，社交上自然會出現不少問題。因此，小組藉著「我訊息」的訓練，讓組員學習正面地表達自我的個人情緒及期望，減少溝通上的誤解及衝突
10	結束治療及預防復發	檢視及欣賞反應型攻擊者在小組中的改變，鞏固成功經驗，加強持續改變的信心



第二章 理念架構

第三章：研究評估



第三章：研究評估

為了評估各種介入方法的成效，我們對整個研究均採用了嚴謹的實驗設計。首先，我們採用了國際慣用及認可的量表，評估及篩選出潛在攻擊者，並對參與的學生作多次的評估。小組介入開始前，參加的學生會先接受一次評估（「前測」），是次將深入地評估他們參與小組的適合程度，以此作為評估成效的基線；然後，在為期約一個學期的介入工作完成後，隨後的一年內，學生將會定期再接受評估（「後測」），是次則以對介入方法的成效作出科學化的評估。透過為期一年以上的跟進及追蹤，我們可以研究學生在接受介入服務前後的變化，從而了解到介入方法的成效。

(I) 研究設計

1. 小組介入方法 (Treatment Group)

如上一章節所述，在本年度的研究當中，共有三種不同的介入方法：包括學生小組、家長小組及親子平行小組。作為一個「實驗性設計」(Experimental Design)的研究，本計畫透過比較實驗小組與對照小組，以驗證治療性輔導小組對反應型攻擊者的成效。治療性輔導小組以「認知治療法」(Cognitive Therapy, CT) 作為基礎，旨在減低學生組員的攻擊行為，改善家長組員的管教方法，以達致良好的親子關係。被評為有潛在或已知的反應型攻擊者會被隨機安排進入其中一個組別。然而，部分被選中參與親子平行小組或家長小組的學生家長，由於未能安排時間參與相關的小組，故我們會先將這些學生安排入學生小組，再另行安排與該學生攻擊分數相若的另一名學生填補家長小組或親子平行小組的空缺。

2. 對照小組 (Control Group)

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

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

(II) 研究程序

1. 學生

a. 篩選

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

從篩選問卷中抽選潛在反應型攻擊者的主要步驟為：(1)攻擊行為分數較高，約佔全校受訪學生中攻擊行為分數最高的三十名學生；及(2)受欺凌分數較低的學生，受欺凌分數低於學校1分標準差（即1 Standard Deviation）。在篩選標準下所挑選出來的學生，皆有潛在的攻擊行為，並同時不受朋輩欺凌。

b. 前測

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

c. 後測

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

值得注意的是，由於我們第一次是以自填問卷方式評估高小學生，因此我們需要盡量將問卷的內容縮短，只保留對於篩選學生最關鍵的評估量表；另一方面，我們亦諮詢了豐富經驗的小學老師，聽取他們的意見後將問卷用字簡化，以切合小學生的語文水平。

2. 家長

a. 篩選

由於顧及小學生未必能夠應付大量的問卷和量表，加上家長在小學治療性輔導小組擔當重要角色，因此，小學家長的評估比過往中學生小組所佔的比重為高，也相對較為重要。每名學生的家長均會在學期初填寫一份家長問卷，內容包括家長對子女暴力行為、情緒管理、管教模式的評估，以及一系列的家庭背景資料(包括家庭狀況、童年經歷、健康狀況等)。

第三章 研究評估

b.前測

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

c.後測

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

3.老師

a.前測

選出參加治療性輔導小組的組員後，學校會為每一位組員選出3位與該組員相熟的老師，請他們進行老師前測。該老師可能是組員的班主任、科任老師或訓輔老師，他／她必須了解該組員的想法、行為及情緒。由於資源所限，3位老師中只有1位會同時進行前測訪談及前測問卷，其餘2位老師則只須完成老師前測問卷。

b.後測

老師在進行老師前測時，會被要求於小組進行期間，多加觀察組員的想法、行為及情緒，以便在老師後測中評估組員的情況。跟前測一樣，每位組員會有3位與他相熟的老師進行老師後測。其中一位會進行老師後測訪談及填答老師後測問卷，其餘2位老師則只須完成老師後測問卷。

(III) 研究和評估工具

1. 學生研究工具

a. 反應型和操控型攻擊問卷

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

此問卷用來量度學生的反應型和操控型攻擊指數。題目的設計參考自一些老師評定的反應型和操控型攻擊的項目(Brown, Atkins, Osborne, & Milnamow, 1996; Dodge & Coie, 1987)，以及一些關於反應型和操控型攻擊的概念性和理論性的文獻(Barratt, 1991; Dodge & Coie, 1987; Meloy, 1988; Vitiello et al., 1990)。在反應型和操控型攻擊的概念上，除了反映當中的身體和言語上的攻擊外，還包括一些屬於動機和環境因素所形成的攻擊行為，如：「為表現自己的優越而與其他人打架」、「在被人挑釁時表現得憤怒」等。參加者將會對每項描述作出評分：0分(從不)，1分(有時)，或2分(經常)來表示該項行為在其生活中發生的經常性。將所有23項題目的分數相加起所得之總分為「綜合攻擊指數」，以及兩個子項包括：「反應型攻擊指數」和「操控型攻擊指數」。由於此問卷翻譯自英文版本，所以，它的中文譯本在2006年時，曾經在香港做過一個試驗研究。參加者為香港四間位於不同地區及不同級別中學的中一至中三學生，為數1430人。結果顯示，問卷的信度(Reliability)分別為 0.88(綜合攻擊指數)；0.82(反應型攻擊指數)及0.87(操控型攻擊指數)。

b. 多角度受朋輩欺凌問卷

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

此量表屬於一個多角度的自我評估，以16項題目量度學童在身體(如：打破或毀壞我的東西)、言語(如：說一些話去奚落我)、社交排斥(如：不讓我參與他們正在進行的活動)和財物破壞方面被欺凌的頻率。在每項行為上，參加者需就事情在過去三個月內發生的頻密次數來作出評分，由0分(從不)、1分(1次)、2分(2次)、3分(3次)及4分(4次或以上)。16項分數總和為該參加者的「綜合被欺凌指數」。另外，亦可分別計算出四類被欺凌的平均分以作比較：「身體」(4項)、「言語」(4項)、「社交排斥」(4項)和「財物破壞」(4項)。基於此量表只描述校園內發生的情景，所以量度範圍只限於校內被欺凌的情況。

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

c. 「認知—情感—身體」同理心量表

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

第三章 研究評估

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

d. 分裂性人格量表(簡表)

研究工具來源：Schizotypal Personality Questionnaire-B(SPQ; Raine, et al., 1991; 1995)(見附件四)

過往不少研究均指出分裂性人格與反社會行為的關聯性(Raine, et al., 2006)。分裂性人格量表(簡表)是一個共22項題目的量表，旨在評估學生的人格分裂傾向。SPQ一共包括三個分量表，包括：認知－感官障礙(如：我有時覺得別人能看穿自己的心思)；人際關係障礙(如：我有點不友善和冷漠)及組織力障礙(如：我是個奇怪、不尋常的人)。參加者以0分(否)及1分(是)表示對個別題目的認同程度。

e. 簡短毅力量表

研究工具來源：Brief Grit Scale (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007; Duckworth & Quinn, 2009)(見附件五)

操控型攻擊者一直被認為是一群以暴力來達到目標的攻擊者。為進一步了解彼此的關係，我們加入了簡短毅力量表(Brief Grit Scale)。這是一個量度對追尋長遠目標的毅力和熱誠的簡單量表，共有8條題目(如：我會完成任何著手去辦的事情)。學童以1-5分表達他們對題目的認同程度。

f. 逃離道德標準機制量表

研究工具來源：Mechanisms of Moral Disengagement Scale (MMD; Bandura, Barbaranelli, Caprara, & Pastorelli, 1996)(見附件六)

Bandura et al.(1996)提出，當一個人進行違反社會規範的行為時，他們常為自己的所作所為尋找理由，希望將行為正當化。為了了解欺凌者如何將他們的欺凌行為正當化，我們在評估當中加入了「逃離道德標準機制量表」。這是一個共有32條題目的量表，問卷共有8個分量表，包括：「道德化」(Moral Justification；如：為了保護朋友而打鬥是可以接受的)、「委婉」(Euphemistic Language；如：掌摑或推撞別人只不過是開玩笑的一種方法)、「有利比較」(Advantageous Comparison；如：相比起打人，破壞一些財物根本算不上甚麼)、「轉移責任」(Displacement of Responsibility；如：如果小孩的生活環境很差，即使他們使用暴力行為亦不能責怪他們)、「分散責任」(Diffusion of Responsibility；如：如果全體決定作出具傷害性的事，那麼責怪當中任何一個孩子都是不公平的)、「扭曲後果」(Distorting Consequences；如：因為不會造成任何傷害，所以說一些無關重要的謊話是可以接受的)、「推諉責任」(Attribution of Blame；如：如果孩子在校內打鬥和惹事生非，這是老師的過失)和「動物化」(Dehumanization；如：有些人應當被視作動物)。

第三章 研究評估

g. 憤怒表現量表

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

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

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

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

是次研究所得的信度為0.77(憤怒特質)、0.71(憤怒性格)、0.66(憤怒反應)、0.71(憤怒內抑)、0.63(憤怒外洩)及0.86(憤怒控制)。

2. 家長研究工具

除了學生問卷，每位學生的家長均會在學期初被邀請就子女的行為、性格、思想等填寫一份問卷。家長問卷中的評估工具包括：青少年行為量表—家長量表(CBCL-PRF; Archebath, 1991)、反應型和操控型攻擊問卷(RPQ; Raine, 2006)、父母教養方式與類別問卷(PSDQ; Robinson et al., 2001)、社會問題解決量表(修訂版)(SPSI - R; D' Zurilla, Nezu, & Maydeu-Olivares, 1996; Siu & Shek, 2005)、過份競爭態度量表(HAS; Ryckman, 1990)、行為／對立違抗性障礙問卷(COD Scale; Raine, 2009)、違規過程篩選問卷(APSD; Frick & Hare, 2001)、家人關係形容詞清單(Adjective Checklist; Friedman & Goldstein, 1993)、家庭問卷(Family Questionnaire; Wiedemann et al., 2002)、凱斯勒心理困擾量表(K10; Kessler et al., 2003)和背景資料。

a. 青少年行為—家長量表

研究工具來源：Child Behavior Checklist – Parent version(CBCL-Parent version; Achenbach, 1991)

此量表以家長角度評估青少年8種內在和外在的行為，本研究選取其中的「攻擊行為」(Aggressive Behavior)、

第三章 研究評估

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

b.反應型和操控型攻擊問卷－家長量表

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

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

c.父母教養方式與類別問卷

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

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

d.社會問題解決量表(修訂版)

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

先前的研究也曾提及，反應型攻擊者在解決問題和面對困難時顯得衝動和缺乏技巧(Day, Bream, & Pal, 1992)。由於父母是孩子學習解決問題的榜樣，因此父母解難的方法也是研究攻擊行為的相關課題。社會問題解決量表(修訂版)(SPSI - R; D' Zurilla, Nezu, & Maydeu-Olivares, 1996; Siu & Shek, 2005)本來是一個有52項題目，用以衡量個人解決問題能力的問卷，當中包括一些較正面的分量表(如：實證問題導向；合理解決問題)和較負面的分量表(如：負面問題導向，衝動／粗心風格，逃避風格)。為了更進一步得知家長解難方法和子女反應型攻擊行為的關係，我們在問卷中選出其中兩個分量表，包括：「負面問題導向」和「衝動／粗心大意」風格，合共20項題目，藉此配合研究需要。家長對於不同的解決問題方式，以5分制(不適合於所有；有點不適合；有點適合；非常適合；適合完全一致)評分。

第三章 研究評估

e. 過分競爭態度量表

研究工具來源：Hypercompetitive Attitudes Scale(HAS; Rockman, et al., 1990)(見附件九)

父母對競爭的看法很可能與兒童攻擊行為相關。過分競爭，可定義為不惜一切代價競爭，以作為維持或加強自我價值的手段(Horney, 1937; 引用自Ryckman, 1990)。為評估父母的過分競爭傾向，過分競爭態度量表(HAS; Ryckman, et al., 1990)亦包括在家長問卷之中。問卷共有26項題目，旨在評估不恰當競爭的傾向，如：「我不能接受輸掉一場爭論」和「失敗或者輸掉一場比賽，令我覺得自己沒有用」。家長以5分量表(完全不符合；有點符合；一般符合；很符合；完全符合)回答各項題目。

f. 行為／對立違抗性障礙問卷

研究工具來源：Conduct Oppositional Deviant Disorder Scale(COD; Raine, 2009)(見附件十)

這23項題目提供了對於DSM-IV當中有關對立違抗性障礙(Oppositional Deviant Disorder)和行為障礙(Conduct Disorder)兩種與青少年有關的快速評估。家長在此量表中報告他們的孩子是否已進行違法的行為(如：失去了他們的脾氣；故意激怒人)或更嚴重的行為問題(如：欺負或威脅他人，偷東西)。他們基於一個3分的量表回答各項問題：0分(永遠)，1分(有時)，2分(經常)。問卷包括了問題開始的時間和對學童整體表現的影響。

g. 違規過程篩選問卷

研究工具來源：The Antisocial Process Screening Device(APS; Frick & Hare, 2001)(見附件十一)

違規過程篩選問卷共有20項題目，讓家長評估學童有關嚴重違規、攻擊性行為以及精神狀態的特性。家長將對各項描述作出評分，(如：把他的錯誤推卸給別人)：0分(最不適當)，1分(有時適當)，2分(完全適當)。當中包含三項評估項目：感情麻木(C：Callous-unemotional Traits)、自戀(N：Narcissism)及衝動(I：Impulsivity)。這些皆與學童做出違規行為起因有關的因素，可作為「操控型攻擊者」的參照。

h. 家人關係形容詞清單

研究工具來源：Adjective Checklist(Friedman & Goldstein, 1993)(見附件十二)

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

i. 家庭問卷

研究工具來源：Family Questionnaire(Wiedemann et al., 2002)(見附件十三)

家庭問卷原本用來衡量精神病患者與其他家人之間可能存在的溝通問題。為了評估參加者的家庭氣氛，我們對原問卷作出修改，應用於目前的評估中。原來的量表包括兩個分量表，分別為敵對／臨界分量表(Hostile／Critical Subscale)和情緒過度投入分量表(Emotional Overinvolvement Subscale)。在此問卷中，我們使用了情緒過度投入量表。情緒過度投入分量表，包括10項0至4分的題目(從不；很少；有時；經常)，而參考項目包括：我傾向因為他／她而忽視自己。

j. 凱斯勒心理困擾量表

研究工具來源：Kessler Psychological Distress Scale(K-10; Kessler et al., 2003)(見附件 十四)

凱斯勒心理困擾量表 Kessler Psychological Distress Scale(K-10; Kessler et al., 2003)是一個簡單的心理壓力量表，旨在對家長作一個抑鬱和焦慮症狀的簡短評估。K-10涉及10個關於情緒狀態(如：無故感到疲倦，緊張)的問題。家長可以以1—5分(總是、經常、有時、很少、從不)回答問題。

3. 老師評估工具

當學生被選入介入小組以後，該學生的老師(通常是班主任或科任老師)將被邀請填寫一份補充問卷，包括背景資料、青少年行為—老師量表(Child Behavior Checklist – Teacher Rating form (CBCL-TRF); Achenbach, 1991)、課室內行為量表(Conners' Teacher Rating Scale(CTRS); Conners, 1973)、反應型和操控型攻擊問卷(Reactive and Proactive Aggression Questionnaire(RPQ); Raine et al., 2006)、以及教師管教模式量表(Teacher Discipline Style Inventory(TDSI); Tomal, 1998)。該問卷將被視作學生自填問卷以外的重要參考，希望可以從多方面角度了解學生的情況。

a. 反應型和操控型攻擊問卷—老師量表

研究工具來源：Reactive and Proactive Aggression Questionnaire – Teacher Rating Scale (RPQ; Raine et al., 2006) (見附件十五)

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

第三章 研究評估

b. 青少年行為－老師量表(十一至十八歲)

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

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

c. 課室內行為量表

研究工具來源：Conners’ Teacher Rating Scale(CTRS; Conners, 1973)(見附件十六)

此量表常用於西方國家，以量度老師對於過度活躍及具有行為問題學童的觀感。原版共有39項題目，分別量度4個不同的變項。按照本計畫的特性，只選取其中2個分量表：不集中被動(Inattentive-Passive)及焦慮張力(Anxiety-Tension)。老師需為學生每一項行為作出評分：0分(完全沒有)，1分(少許)，2分(頗多)，3分(很多)。

d. 教師管教方式量表 研究工具來源：Teacher Discipline Style Inventory(TDSI; Tomal, 1998 ; 2001)(見附件十七)

TDSI是一個評估老師控制課堂紀律方法的量表。量表評估老師在控制紀律上所擔任不同角色的比重，包括：執行者、放棄者、支持者、談判專家和談判者。老師以1分(沒有)到5分(總是)，表示某些行為發生的頻率(如：我會盡量避免管教我的學生)。

量性研究－總結

	篩選問卷	前測	後測	三個月後測
學童	<ul style="list-style-type: none"> 反應型和操控型攻擊問卷 多角度受朋輩欺凌問卷 	<ul style="list-style-type: none"> 「認知-情感-身體」同理心量表 目標取向量表 逃離道德標準機制量表 分裂性人格量表(簡表) 憤怒表現量表 	<ul style="list-style-type: none"> 反應型和操控型攻擊問卷 多角度受朋輩欺凌問卷 「認知-情感-身體」同理心量表 目標取向量表 逃離道德標準機制量表 分裂性人格量表(簡表) 憤怒表現量表 	<ul style="list-style-type: none"> 反應型和操控型攻擊問卷 多角度受朋輩欺凌問卷 「認知-情感-身體」同理心量表 目標取向量表 逃離道德標準機制量表 分裂性人格量表(簡表) 憤怒表現量表

第三章 研究評估

	篩選問卷	前測	後測	三個月後測
老師		<ul style="list-style-type: none"> 青少年行為－老師量表 反應型和操控型攻擊問卷－老師量表 課室內行為量表 教師管教方式量表 	<ul style="list-style-type: none"> 青少年行為－老師量表 反應型和操控型攻擊問卷－老師量表 課室內行為量表 教師管教方式量表 	<ul style="list-style-type: none"> 青少年行為－老師量表 反應型和操控型攻擊問卷－老師量表 課室內行為量表 教師管教方式量表
家長	<ul style="list-style-type: none"> 違規過程篩選問卷 反應型和操控型攻擊問卷－家長量表 家庭背景資料 青少年行為－家長量表 	<ul style="list-style-type: none"> 父母教養方式與類別問卷 社會問題解決量表(修訂版) 過份競爭態度量表 行為／對立違抗性障礙問卷 家人關係形容詞清單 家庭問卷－情緒過度投入分量表 凱斯勒心理困擾量表 	<ul style="list-style-type: none"> 違規過程篩選問卷 反應型和操控型攻擊問卷－家長量表 父母教養方式與類別問卷 社會問題解決量表(修訂版) 過份競爭態度量表 行為／對立違抗性障礙問卷 家人關係形容詞清單 家庭問卷－情緒過度投入分量表 凱斯勒心理困擾量表 青少年行為－家長量表 	<ul style="list-style-type: none"> 違規過程篩選問卷 反應型和操控型攻擊問卷－家長量表 父母教養方式與類別問卷 社會問題解決量表(修訂版) 過份競爭態度量表 行為／對立違抗性障礙問卷 家人關係形容詞清單 家庭問卷－情緒過度投入分量表 凱斯勒心理困擾量表 青少年行為－家長量表

第四章： 反應型攻擊者學生 小組內容



第四章 - 反應型攻擊者學生小組內容

(I) 小組內容

節數：第一節

主題：認識「你」、了解「它」

- 目標：
1. 建立組員和工作人員之間的信任和具安全感的關係
 2. 讓組員明白小組的目的和內容
 3. 共同訂立小組契約和規則
 4. 協助組員訂立參與小組的期望
 5. 了解及初步評估組員的校園生活

小組活動：第一節

〔詳情請參閱教學光碟，小學學生小組 — 2.1 小組初期〕

活動	介紹活動
時間	10分鐘
目的	讓組員明白參與小組的目的和內容
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員自我介紹 2. 組員簡單互相介紹 3. 工作人員簡介計畫的內容及目標 – 領袖訓練： <ul style="list-style-type: none"> • 了解自己 • 了解別人 • 認識思考模式 • 了解自己的思考模式 • 拉闊思考方式 • 拉闊與人相處的方法 4. 介紹禮物： <ul style="list-style-type: none"> • 每節小組設有最佳表現獎，獎勵投入小組活動的組員 • 每節小組設有最佳進步獎，鼓勵組員努力改變自己 • 設立「獎勵表」(物資1.1)，每節積極參與的組員，可獲得一張星星貼紙；交齊家課的組員，亦可獲得一張星星貼紙。儲滿十張星星貼紙可得小禮物一份
	「獎勵表」(物資1.1)、星星貼紙、禮物

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

活動	載水樽
時間	20分鐘
目的	共同訂立小組契約和規則 增加組員之間的溝通及合作
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員派發少量報紙和透明膠紙給組員 2. 組員需在限時八分鐘內，用報紙砌出高於21厘米(A4紙闊度)的高塔，去承載若干重量的水樽，最少要維持5秒。人數方面：如人數超過8人，則分2組進行 3. 完成後，邀請組員回顧參與活動的感受，鼓勵組員從中提出組規 4. 在大畫紙上總結，寫出全組組員均同意的規則，並鼓勵組員遵守組規 組規例子： <ul style="list-style-type: none"> • 尊重自己及別人 • 不傷害自己及別人 • 積極投入活動 • 表達自己意見 • 保密 • 準時 • 合作 • 不爭吵 • 不說髒話 • 不騷擾別人
物資	報紙、透明膠紙、水樽、大畫紙、顏色水筆

活動	我的期望
時間	20分鐘
目的	協助組員訂立參與小組的期望
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發「我的期望」紙，請組員畫出或寫出自己的期望 2. 分享及討論如何能在小組內達到有關期望，鼓勵組員朝着目標前進 3. 工作人員可同時鼓勵組員遵守組規，藉此達到個人的期望 4. 請各組員將「我的期望」紙摺成紙飛機，並將紙飛機一起飛向同一目標，代表組員一起朝着目標前進、努力完成目標 5. 工作人員將所有紙飛機放在玻璃瓶內，好好保存，於最後一節帶回小組中討論
物資	「我的期望」紙(堂課)、顏色水筆、玻璃瓶

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

活動	認識「你」
時間	25分鐘
理念	由於反應型攻擊者經常詮釋外在的事物對自己有敵意(Crick & Dodge, 1996)，故此，他們較易發脾氣和情緒失控。工作人員運用不同的情緒卡，刺激組員對情緒的認知，以了解組員在甚麼情況下有憤怒的情緒或具敵意的看法
目的	了解組員的校園生活，例如組員進行欺凌或攻擊行為時的情緒反應
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 桌上分別貼有不同的情緒圖紙(物資1.2) 2. 派發小紙條給每位組員，組員在紙條上寫上自己的名字 3. 由工作人員出題，展示與學校有關的圖畫、聲音或相片(物資1.3)，組員可選擇在學校中可能出現欺凌情況的地方、有關人物等作為分享題目 4. 每一次出題，組員需要將自己的紙條放到最能夠形容他/她的情緒圖紙上 5. 工作人員再邀請組員分享有關的原因及相關的校園生活 <ul style="list-style-type: none"> • 工作人員可根據組員相同或不同的情緒作分享 • 工作人員可按小組情況，變更活動做法，例如：工作人員先選出情緒圖紙，再由組員分享與該情緒相關的校園生活
物資	情緒圖紙(物資1.2)、與學校有關的題目(物資1.3)、小紙條

活動	總結及家課講解 — 「我叫…」
時間	5分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結本節內容 2. 加強工作人員對組員之認識 3. 加強組員對小組的歸屬感 4. 培養組員完成家課的習慣
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結組員表現，讚賞組員在本節內的正面表現，並把星星貼紙獎予表現良好的組員 2. 介紹家課「我叫…」 3. 提醒組員完成家課後，可獲得星星貼紙，加強組員完成家課的動力 4. 致送最佳表現獎予最積極參與及投入小組活動的組員
物資	「我叫…」家課紙、禮物、星星貼紙

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

第一節小組物資1.2

情緒圖紙

疲倦 (情緒圖案1)	憤怒 (情緒圖案2)	悠閒 (情緒圖案3)	無奈 (情緒圖案4)	疑惑 (情緒圖案5)
激動 (情緒圖案6)	傷心 (情緒圖案7)	失落 (情緒圖案8)	厭惡 (情緒圖案9)	平靜 (情緒圖案10)
快樂 (情緒圖案11)	煩惱 (情緒圖案12)	雀躍 (情緒圖案13)	害怕 (情緒圖案14)	

第一節小組物資1.3

與學校有關的題目

(學校洗手間圖片)

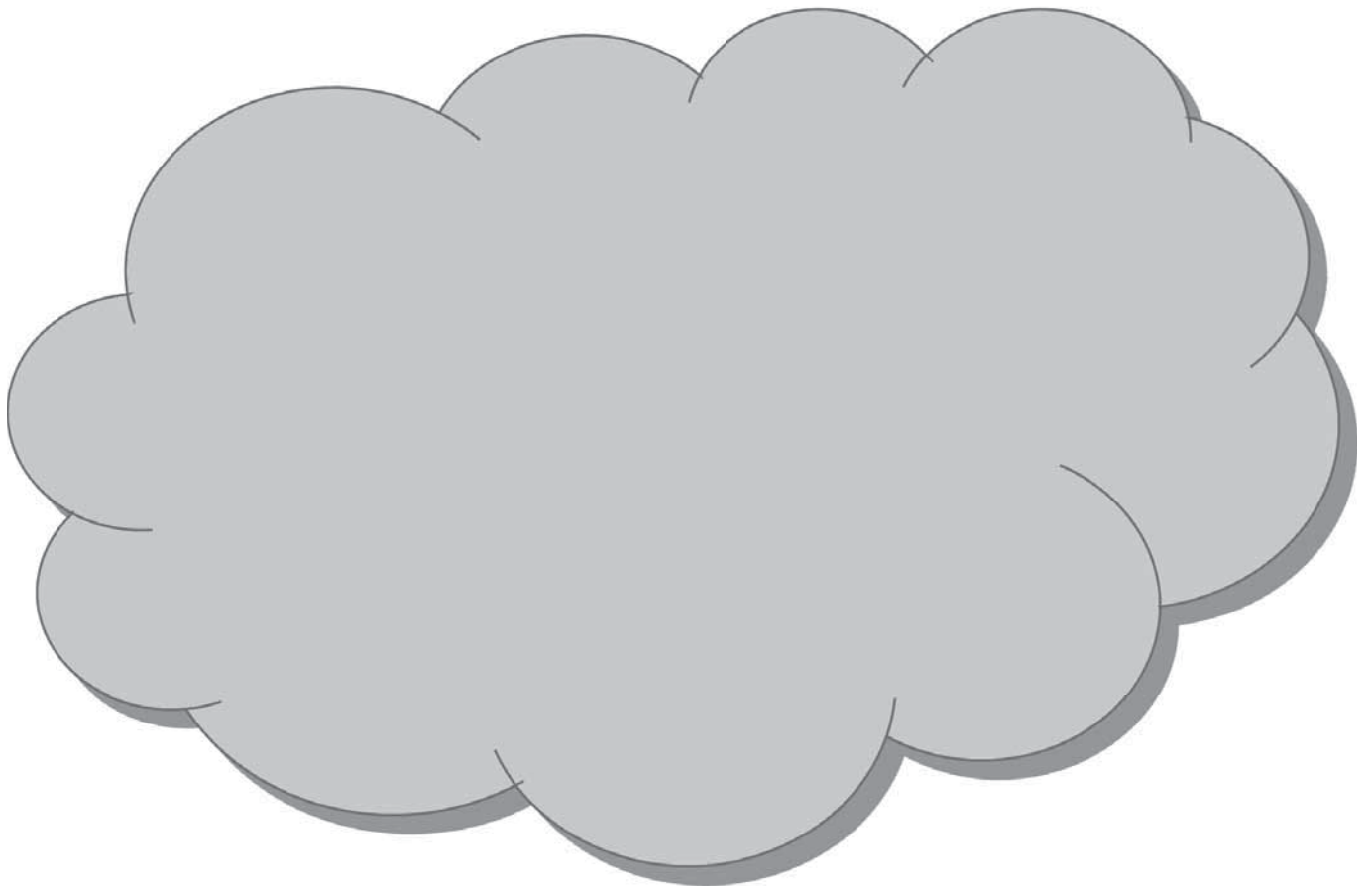
(課室圖片)

(學校小食部圖片)

(一群學生在操場的圖片)

第一節小組堂課

我的期望…



第四章
反應型攻擊者學生小組內容

第一節小組家課

我叫...

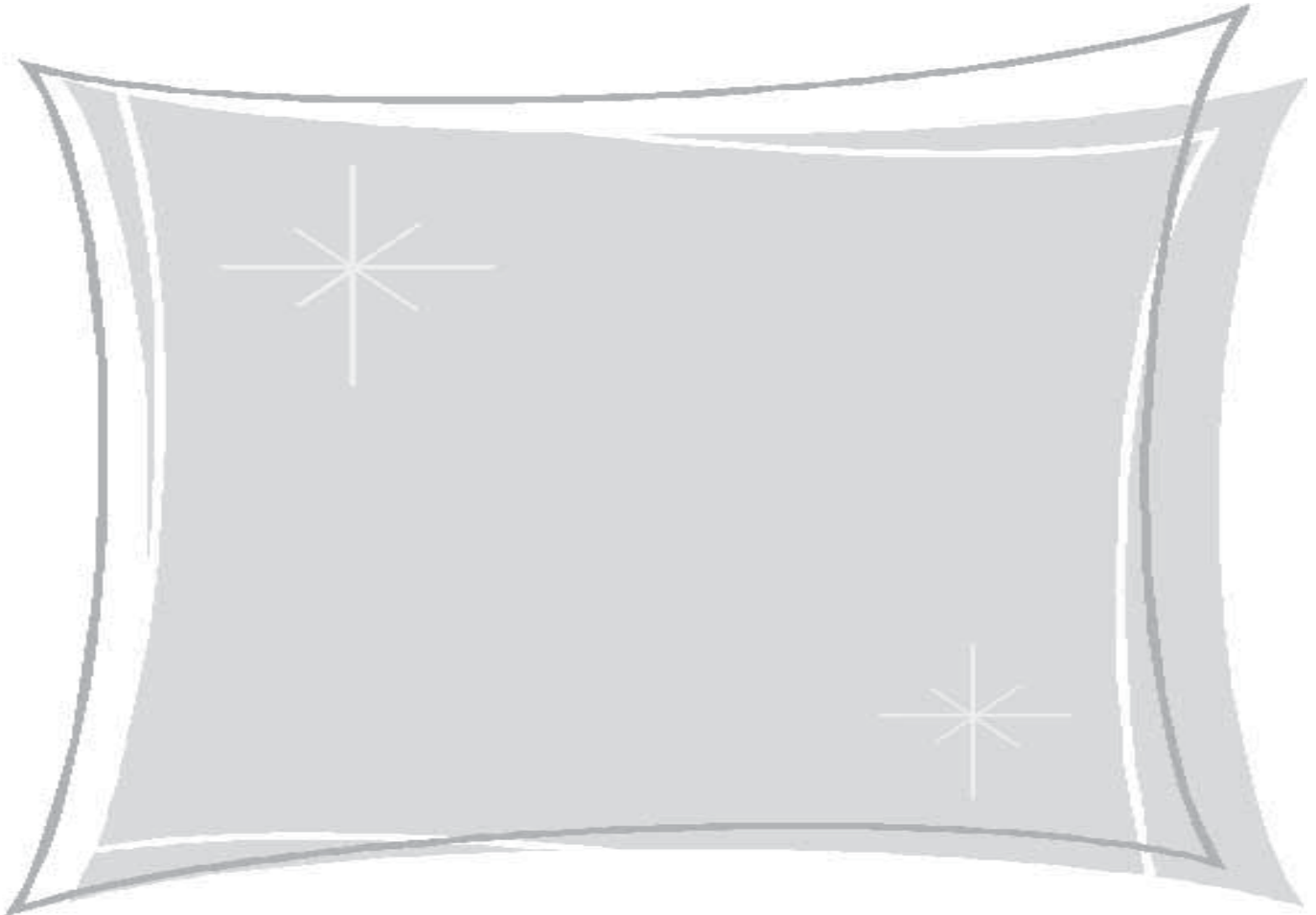
我最喜歡的地方...



一個令你害怕的地方或人...



一件令你憤怒的事...



我最崇拜的人...

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

節數：第二節

主題：拉闊領袖新開始－互相了解

- 目標：
1. 加強組員之間的認識
 2. 讓組員觀察及留意自己哪一個感官(五感)的接收力較強
 3. 讓組員明白多運用其他感官接收外在訊息，可增加對事件的了解，並影響自己的行為和感受

活動	家課分享－「我叫…」
時間	15分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加深組員之間的認識及連繫 2. 帶動小組氣氛 3. 培養組員正面分享的氣氛
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組員分享家課： <ul style="list-style-type: none"> • 首先分享較輕鬆的題目(崇拜的人、我最喜歡的地方等) • 分享組員相同的地方 • 分享組員相同的憤怒經驗 2. 工作人員讚賞完成家課及主動分享的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	後備家課(如組員未能提供家課，可即時填寫)、星星貼紙

活動	五感測試1
時間	30分鐘
理念	反應型攻擊者會忽略周遭的環境，選擇性地接收外在有關攻擊性的線索導引(Crick & Dodge, 1996)，他們會傾向偏重運用部分感官，特別是倚重視覺，繼而妄自作出定論及反應。因此，工作人員需了解及評估組員運用五感的情況
目的	評估組員運用五感中哪一個接收的能力較強
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員運用不同的物件，讓組員分別用不同的感官去分辨有關物件，並把答案填到五感測試答案紙上 <ul style="list-style-type: none"> • 視覺：視覺測試紙(物資2.1)，以彩色印製20個顏色形容詞，但以不同的顏色編印，如「黃」字印紅色，「黑」字印藍色。組員需以最短時間讀出所有形容詞的顏色，而非該字 • 味覺：讓組員嚐3種不同味道的可樂，憑味覺分辨出各款可樂 • 嗅覺：讓組員以嗅覺分辨出3種不同物件(如：蚊怕水、白花油、香水等) • 觸覺：讓組員用手觸摸3種不同質感的物件(如：橡皮擦、泥膠、膠手套等) • 聽覺：讓組員以聽覺分辨出3種不同的聲音(如：攪拌機、馬桶沖水、拍打籃球等)
物資	相關物資、視覺測試紙(物資2.1)、五感測試1答案紙(堂課1)

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

活動	五感測試2
時間	30分鐘
理念	透過活動令組員了解單靠某一感官去了解事件並作出定論，容易出現誤差。工作人員需協助組員運用其他感官，全面地去接收外在訊息，從而減少因接收外在訊息出現偏差而造成的人際衝突
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓組員了解單靠某一感官了解事件及作出定論，容易出現誤差 2. 協助組員運用其他感官，全面地去接收外在訊息
程序	<p>情景：有一班朋友相約觀看球賽，看見自己支持的隊伍入球，舉手歡呼慶祝</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員運用不同的物件作提示，組員分別用不同的感官去了解有關事件： <ul style="list-style-type: none"> • 聽覺：嘈雜叫囂聲 • 觸覺：汽水樽 • 嗅覺：薯片袋 • 味覺：薯片 • 視覺：圖片 2. 組員按以上的次序去猜測事件的經過，每一次猜的時候，組員需填寫自身對有關事件的行為及情緒反應 3. 答案與情景最接近的組員為勝出者，勝出者需要與其他組員分享致勝之道，再由工作人員頒發獎品 4. 總結：單靠某一種感官了解事件及作出定論，容易出現誤差。多運用其他感官，全面地接收外界訊息，可對事件有更全面的了解，而所作出之行為及感受亦會不同
物資	相關物資，五感測試2答案紙(堂課2)

活動	總結及家課講解 — 「五感記錄表」
時間	15分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結本節內容 2. 加強工作人員對組員之認識 3. 加強組員對小組的歸屬感 4. 培養組員完成家課的習慣
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結組員表現，讚賞組員在本節內的正面表現，並把星星貼紙獎予表現良好的組員 2. 介紹家課「五感紀錄表」 目標：加強組員留意五感接收對他們的影響 3. 提醒組員完成家課後，可獲得星星貼紙，加強完成家課的動力 4. 致送最佳表現獎及最佳進步獎予最積極參與和表現有改善的組員
物資	「五感紀錄表」家課紙、禮物、星星貼紙

第二節小組物資2.1

視覺測試紙

黃	灰	青	棕	黑
橙	藍	白	紫	綠
銀	紅	黃	金	橙
黑	綠	棕	紫	藍

* 註：此視覺測試紙需以彩色編印。

五感測試1答案紙



你嚐到甚麼？

1. _____

2. _____



你嗅到甚麼？

1. _____

2. _____



你感覺到甚麼？

1. _____

2. _____



你聽到甚麼？

1. _____

2. _____



你看到甚麼？

1. _____

2. _____

第四章
反應型攻擊者學生小組內容

第二節小組堂課2

姓名：

五感測試2答案紙

根據我估計，事件經過是……我的行為和感受是……

提示	事件經過	行為	情緒
第一個提示			
第二個提示			
第三個提示			
第四個提示			
第五個提示			

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


第四章 反應型攻擊者學生小組內容

第二節小組家課

姓名：

五感記錄表

請記錄這個星期中你遇到的一件憤怒事件

我的憤怒事件	
	
我當時怎樣做？	我當時的感受：(請圈出) 疲倦、悠閒、無奈、害怕、激動、傷心、煩惱、厭惡、 憤怒、快樂、雀躍、失落、疑惑 其他： _____

請你用五感，回想當時究竟發生了甚麼事？填在空格上。



你看到甚麼？ _____ 你聽到甚麼？ _____



你嚐到甚麼？ _____ 你嗅到甚麼？ _____



你感到甚麼？ _____

用了五感後，你現在對這件事的了解與之前會否有所不同？

--

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

節數：第三節

主題：我的憤怒事件簿

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

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

活動	合上眼、想一想
時間	30分鐘
理念	由於反應型攻擊者會忽略周遭的環境，選擇性地接受外在有關攻擊性的線索導引，故在，活動中工作人員將提供中性事件予組員作詮釋，以了解組員會否作敵意歸因。此外，工作人員亦會探索組員理解訊息後，會採取的行為及情緒反應，以評估組員背後的自動化想法
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解組員如何就事件作出歸因 2. 工作人員初步評估組員的自動化想法及當中可能出現的思想陷阱
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組員合上眼時，工作人員舉出一件中立方事件，如：「小息時，在課室外與某同學打招呼，但同學視而不見，並離開了」 2. 組員嘗試代入角色，並利用附上自己名字的貼紙，分別把行為反應貼在「行為表」上(物資3.1)，情緒反應貼在於「情緒表」(物資3.2)上，表達自己的行為和情緒 3. 工作人員根據組員的行為或情緒反應，將組員分成兩組，並與組員一起討論該如何詮釋事件(有敵意/非敵意)、行為及情緒反應 4. 工作人員可從組員的討論過程中，評估組員自動化想法中可能出現的思想陷阱
物資	行為表(物資3.1)，情緒表(物資3.2)，貼紙

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

活動	動物代表我的心
時間	30分鐘
理念	反應型攻擊者的敵意歸因，大多源自他們過去持續被攻擊所得的經驗，繼而造就他們在詮釋訊息時，有強烈的偏差。另外，基於Beck(1995)的認知治療法，童年經歷對於一個人核心信念的建立和自動化想法的形成，有著重大的影響，故了解組員過往的經歷十分重要。由於組員仍處於小學階段，未必能以語言清晰表達，因此工作人員可以畫畫的形式去了解反應型攻擊者過去被欺凌及使用攻擊行為的經驗，一方面使組員易於表達，一方面增加活動的趣味性
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解組員過去被欺凌及使用攻擊行為的經驗，及如何影響現在與人相處的情況 2. 工作人員初步評估組員的自動化想法背後的核心信念
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員張貼動物圖片(物資3.3)於白板上 2. 組員需挑選一個代表自己憤怒時變成的動物，畫在畫紙上。如組員認為白板上的動物圖片不合適，可選擇其他動物 3. 組員需於畫紙上畫出或寫出選擇該動物的原因，同時列出令他感到憤怒的時間、地點、人物及經過，以探索組員過去被欺凌及使用攻擊行為的經驗 4. 完成後，工作人員邀請組員逐一分享，並將其畫作「貼堂」，展示於白板上，以表示對組員認真完成工作紙的肯定及欣賞 <p>備註1：工作人員可利用一些問題對組員作出引導，如：「何時、何地、何人」、「該行為目的是甚麼？」、「如何影響現在的你？」</p> <p>備註2：如時間不足，可分成2個小組作分享，由主工作人員及副工作人員各帶領一個小組</p>
物資	動物圖片(物資3.3)、畫紙

活動	總結及家課講解 — 「我的憤怒事件簿」
時間	15分鐘
目的	觀察及記錄在學校與同學相處時發生的衝突事件
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結組員表現，讚賞組員在本節內的正面表現，並把星星貼紙獎予表現良好的組員 2. 介紹家課「我的憤怒事件簿」 3. 提醒組員完成家課後，可獲得星星貼紙，加強完成家課的動力 4. 致送最佳表現獎及最佳進步獎予與最積極參與及投入小組活動的組員
物資	「我的憤怒事件簿」家課紙、禮物、星星貼紙

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

第三節小組物資3.1

行為表(附有圖片)

罵他	打他	問他原因
以難聽的說話取笑他	不理會，繼續走	

第三節小組物資3.2

情緒表(附有圖片)

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

第三節小組物資3.3

動物圖片(附有圖片)

蛇	老虎	獅子
猴子	牛	鳥
老鼠	箭豬	馬
貓	狗	蜜蜂

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

第三節小組家課

姓名：

我的憤怒事件簿

請在下面的空格內寫出一件與同學相處時發生衝突的事，記錄當時你的行為和感受，並回想自己當時正在想甚麼。

發生甚麼事？		你在想甚麼？
你的行為...	你的感受...	

情緒形容詞參考：

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

--

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

節數：第四節

主題：認識事件、想法、行為、情緒及身體反應之間的關係及我的「想法」

- 目標：1. 讓組員認識事件、想法、行為、情緒及身體反應之間的關係
2. 評估組員的自動化想法和當中的思想陷阱

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

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

活動	記者記事簿
時間	35分鐘
理念	小組以認知行為治療法為主幹，讓組員懂得分辨事件、想法、行為、情緒及身體反應，同時認識彼此之間的關係
目的	讓組員認識事件、想法、行為、情緒及身體反應
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員預先在白板畫上「記者記事簿」表格，當中包括： <ul style="list-style-type: none"> • 「事件發生的經過是怎樣？」 • 「你有甚麼看法？」 • 「你的心情如何？」 • 「你會做甚麼？」 2. 工作人員讚賞能完成家課或主動分享的組員，並獎予星星貼紙以示鼓勵 3. 工作人員運用組員家課中的事件或上一節的圖畫作為事件，填在「事件發生的經過是怎樣？」一欄上 4. 工作人員邀請組員成為記者，根據白板上列出的問題，訪問其他組員遇上事件時的想法、行為和情緒 5. 工作人員藉著組員不同的答案，讓組員認識同一事件發生在不同的人身上，會因著不同的想法，而產生不同的結果，並藉此引入今節主題：我的「想法」 6. 工作人員運用我的「想法」介紹卡(物資4.1)，以撲克牌的四個圖案，協助組員了解事件、想法、行為、情緒及身體反應之間的關係： <ul style="list-style-type: none"> ♠葵扇代表想法，由於它是撲克牌四個圖案中最大的，所以想法也是當中最重要 ♥紅心代表情緒反應 ♣梅花代表行為及身體反應 ◆階磚是撲克牌四個圖案中最細的，代表事件，它不會導致負面行為和情緒出現
物資	我的「想法」介紹卡(物資4.1)、白板、白板筆、星星貼紙

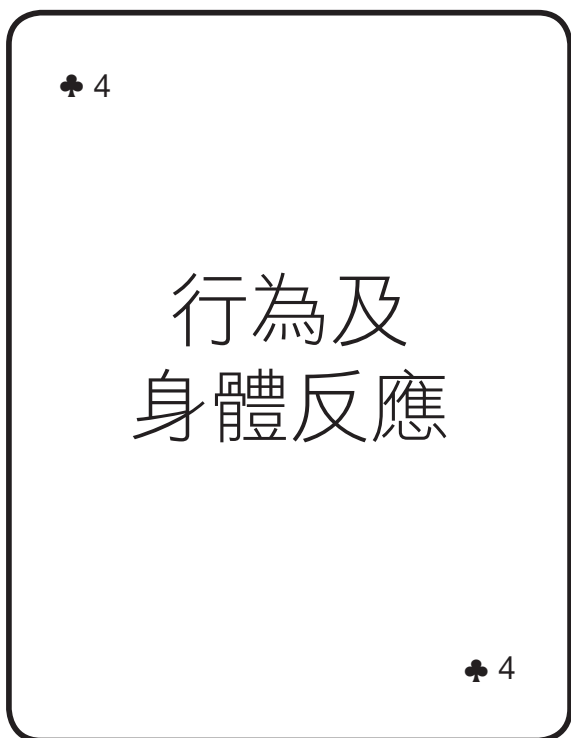
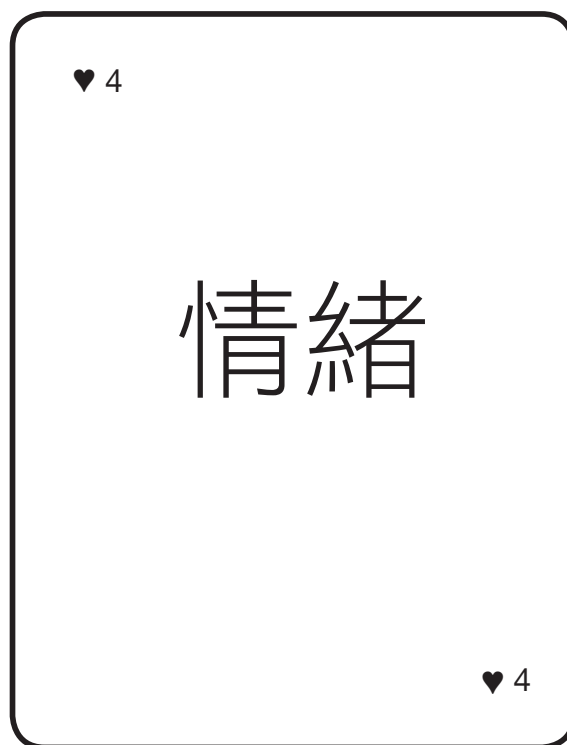
第四章 反應型攻擊者學生小組內容

活動	情景題 — 如果我是小明
時間	30分鐘
理念	小組以認知行為治療法為主幹，讓組員懂得分辨事件、想法、行為、情緒及身體反應，同時認識彼此之間的關係
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強化組員對事件、想法、行為、情緒及身體反應的認識 2. 讓組員了解自己的想法 3. 評估組員的思想陷阱
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員講述情景題(物資4.2)，情景是一些組員經常遇到的中立事件 2. 將組員分為兩組，並引導組員思考，如果自己是小明，他們會有甚麼想法、行為、情緒及身體反應 3. 組員需在10分鐘內盡量把想法、行為、情緒及身體反應羅列出來，並寫在大畫紙上 4. 工作人員可鼓勵組員利用第二節曾提及的五感，全面地從事件中找出更多資料及線索 5. 每一個想法、行為、情緒及身體反應都可獲一分 6. 工作人員檢閱組員是否懂得分辨想法、行為、情緒及身體反應，並從中探索組員的思想陷阱 7. 最後，兩組組員需輪流匯報他們的討論結果，由工作人員計分，按其分數給予不同的小禮物
物資	情景題(物資4.2)、大畫紙、禮物

活動	總結及家課講解 — 「我的想法」
時間	15分鐘
理念	當組員明白事件、想法、行為、情緒及身體反應之間的關係後，工作人員可以利用家課，進一步幫助組員將這個理念聯繫到一些攻擊行為上，藉以讓組員了解自己與人發生衝突時的想法
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察及記錄組員在學校與同學發生衝突的事件 2. 探索組員的想法、行為、情緒及身體反應
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員總結觀察及讚賞各組員的表現 2. 介紹家課「我的想法」： <ul style="list-style-type: none"> • 工作人員派發家課給組員，組員需要以今節所學到的方法，記錄未來一星期內與人發生衝突的事件，資料中需要包括：事件、想法、行為、情緒及身體反應。同時，工作人員需要鼓勵組員嘗試以另一個角度，填寫另一個想法，以擴闊組員的想法 3. 提醒組員完成家課後，可獲得星星貼紙，增加完成家課的動力 4. 致送最佳表現獎及最佳進步獎，送給最能夠清楚分辨事件、想法、行為、情緒及身體反應的組員
物資	「我的想法」家課紙、禮物、星星貼紙

第四節小組物資4.1

我的「想法」介紹卡



第四節小組物資4.2

「情景題 – 如果我是小明」

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

小明在前面同學的桌子上，發現自己遺失了的原子筆。

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

第四節小組家課

姓名：

我的想法

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

(A) ◆事件



(B) ♠想法

(C) ♠想法



(C) ♣行為及身體反應

♥感受

(C) ♣行為及身體反應

♥感受



我的目的

我的目的

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

節數：第五節

主題：我的「思想陷阱」

- 目標：
1. 確認組員的思想陷阱
 2. 讓組員明白思想陷阱帶來的負面後果
 3. 營造壓力(Create Stress)，讓組員感到改變的逼切性，提升改變的動機

活動	家課分享 — 「我的想法」
時間	20分鐘
理念	利用家課，幫助組員了解自己在與人衝突時所出現的想法，從而更進一步明白自己的行為、情緒及身體反應是受到自己的想法所影響
目的	<ol style="list-style-type: none">1. 探索組員想法、行為、情緒及身體反應2. 加深組員對事件、想法、行為、情緒及身體反應之間關係的了解
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 組員分享家課的內容：「我的想法」 分享重點：組員當時的想法、行為、情緒及身體反應2. 工作人員讚賞能完成家課或主動分享的組員，並給與星星貼紙以示鼓勵
物資	後備家課、星星貼紙

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

小組活動：第五節

〔詳情請參閱教學光碟，小學學生小組 — 2.2 小組中初期〕

活動	我是誰
時間	40分鐘
理念	根據認知行為治療法，思想陷阱(Cognitive Distortion)是一個人面對壓力時出現的即時想法和一些不自覺的負面思維(黃、孫，2003)。Beck(1995)認為思想陷阱會使一個人在思想的過程中，把事件的真確性扭曲，繼而作出錯誤的判斷，形成負面的行為、情緒和身體反應。故此，必須讓反應型攻擊者認識及找出自己的思想陷阱，才能進行思想陷阱的拆解
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓組員了解自己的思想陷阱 2. 評估組員最常出現的思想陷阱
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員介紹12個由不同卡通人物代表的思想陷阱，簡述卡通人物所持有的思想陷阱，讓組員明白各個思想陷阱的特徵 2. 組員分為2組，每組隨機選擇6個人物，按照不同卡通人物所代表的思想陷阱舉出例子，當中需包括想法、行為、情緒及身體反應，寫在空白畫紙上，最後張貼在白板上 3. 每組根據另一組填寫的行為、情緒及身體反應，輪流向對方發問問題，猜測對方所持有的卡通人物及其代表的思想陷阱。例子有以下： <ul style="list-style-type: none"> • 為何你會這樣做？ • 你這樣做有甚麼目的？ • 為何你會有這個感受？ 4. 最後工作人員作出總結，表示每個人都有機會跌入思想陷阱。活動中互相詢問的問題，正好幫助組員找出自己的思想陷阱
物資	思想陷阱代表人物(物資5.1)、空白畫紙、透明膠紙、白板

活動	我的思想陷阱
時間	30分鐘
理念	讓組員從其他組員的分享中，明白過往想法對自己的影響，從而增加改變的逼切性
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強化組員改變想法的動機 2. 有助組員為之後拆解思想陷阱作準備
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組員需選出一個卡通人物，以它代表自己常出現的思想陷阱，再把貼紙(物資5.1)貼在紀錄表上 2. 組員需填寫該角色所代表的思想陷阱，可能會出現的情緒、行為和身體反應 3. 完成後，組員逐一分享自己所選擇的代表人物。工作人員可邀請組員分享一些以往的經歷，以肯定組員選擇正確的思想陷阱 4. 大組討論和分享：如果那位組員在未來半年、一年及兩年內仍擁有此思想陷阱的話，那位組員將來會變成怎樣呢？
物資	思想陷阱代表人物貼紙(物資5.1)、「我的思想陷阱」紙(堂課)

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

活動	總結及家課講解 — 「我的影響」
時間	10分鐘
理念	令組員了解思想陷阱帶來的負面影響，提升作出改變的動力
目的	<ol style="list-style-type: none">1. 強化組員改變舊想法的動機2. 找出想法的其他可能性
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 工作人員總結觀察，並讚賞各組員的表現2. 介紹家課「我的影響」3. 組員需在「我的影響」家課紙上，寫出自己的思想陷阱可能帶來的影響，如：這想法怎樣影響自己的心情、與別人的相處和與家人的關係等4. 提醒組員完成家課後，可獲得星星貼紙，提升完成家課的動力5. 致送最佳表現獎及最佳進步獎予最積極投入的組員
物資	「我的影響」家課紙、禮物、星星貼紙

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

第五節小組物資5.1

姓名：

思想陷阱代表人物貼紙

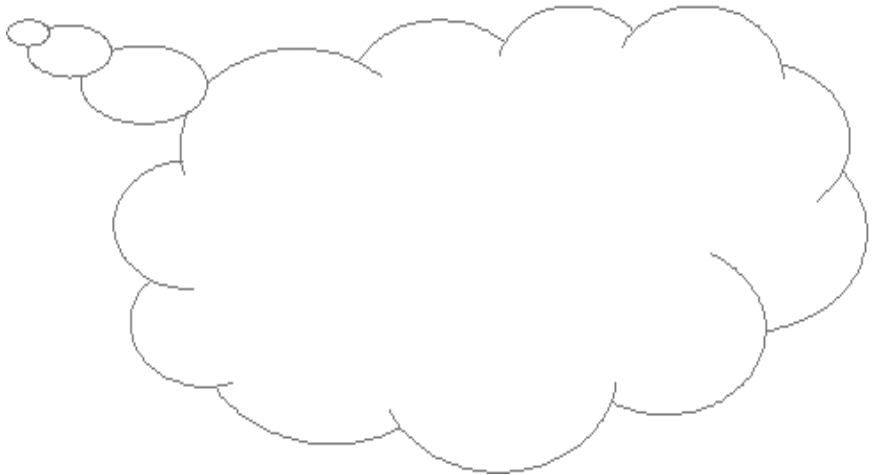
<p>非黑即白</p> <p>如果我不打他， 他就會打我。</p> <p>(卡通人物A1)</p>	<p>過度類推</p> <p>他欺負我，其他人 也會照樣欺負我。</p> <p>(卡通人物A2)</p>	<p>妄下判斷</p> <p>我一定要教訓壞 人，嚴懲他們，除 此以外，再沒有其 他方法。</p> <p>(卡通人物A3)</p>	<p>大難臨頭</p> <p>我不還擊，我就會 被人認為是弱者。 做弱者便死了！</p> <p>(卡通人物A4)</p>
<p>怨天尤人</p> <p>為何世界這麼不公 平？總是作弄我！</p> <p>(卡通人物A5)</p>	<p>貶低成功經驗</p> <p>我沒可能控制到自 己的情緒，上次沒 發脾氣只是碰巧。</p> <p>(卡通人物A6)</p>	<p>感情用事</p> <p>我心情不好，你還 刺激我？是你的 錯！</p> <p>(卡通人物A7)</p>	<p>攬晒上身</p> <p>告訴老師和父母是 沒有用的。我唯有 靠自己保護自己。</p> <p>(卡通人物A8)</p>
<p>左思右想</p> <p>向老師投訴未必有 用，找同學幫忙，他 們可能覺得我沒用， 怎麼辦呢？</p> <p>(卡通人物A9)</p>	<p>打沉自己</p> <p>我是個沒用的傢 伙，我一定不會成 功的。</p> <p>(卡通人物A10)</p>	<p>誇大與低估</p> <p>打他未必會被老師 罰，但我不出手， 別人便會打死我！</p> <p>(卡通人物A11)</p>	<p>標籤化</p> <p>我脾氣一向差，我 一定沒有能力控制 自己的情緒。</p> <p>(卡通人物A12)</p>

第五節小組堂課

姓名：

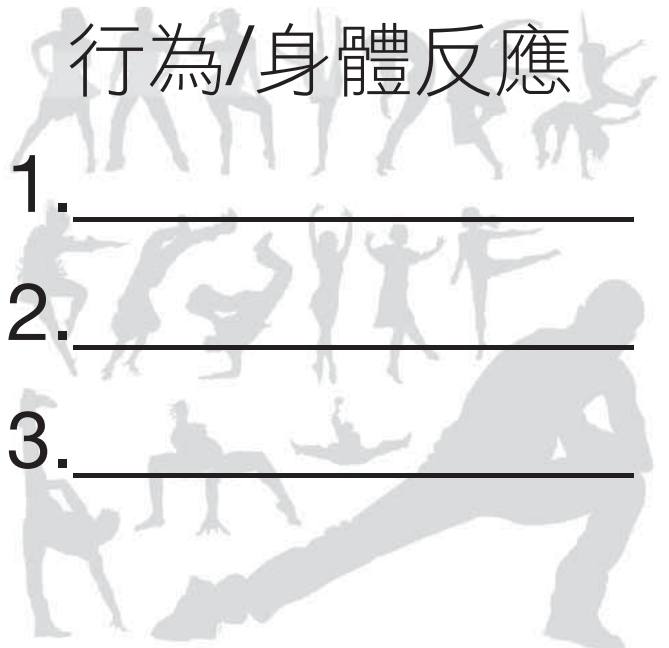
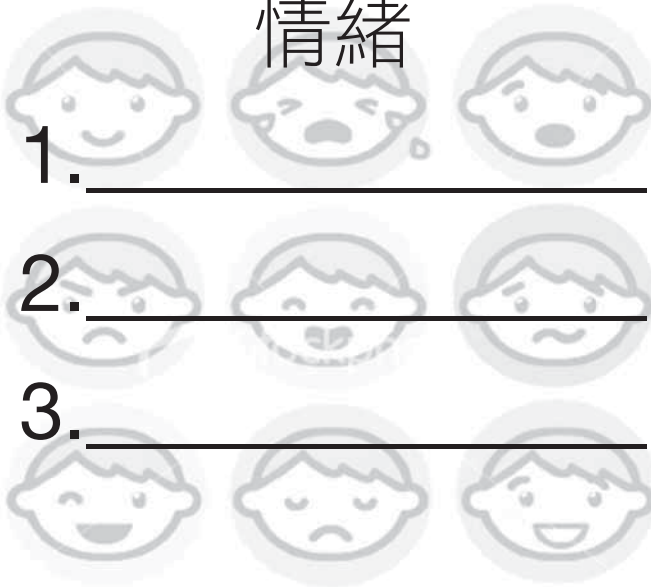
我的思想陷阱

我的卡通人物



情緒

行為/身體反應



1. _____

1. _____

2. _____

2. _____

3. _____

3. _____

假如未來的我仍然有這個想法…

半年後的我：_____

一年後的我：_____

兩年後的我：_____

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

第五節小組家課

姓名：

我的影響

我常有的思想陷阱

我常有的思想陷阱

對我的影響…

- 與同學及朋友的相處
- 與家人的關係
- 自己的心情和健康

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

節數：第六節

主題：一個新的我－合情合理新想法

- 目標：1. 拆解組員思想陷阱
2. 學習及實踐合情合理想法、行為及情緒反應

活動	家課分享－「我的影響」
時間	25分鐘
理念	讓組員從其他組員的分享中，明白以往的想法對自己的影響，增加改變的逼切性
目的	1. 讓組員了解思想陷阱帶來的負面影響 2. 強化組員改變舊想法的動機
程序	1. 組員分享家課的內容：「我的影響」 分享重點：思想陷阱帶來的負面影響 2. 工作人員讚賞能完成家課或主動分享的組員，並給與星星貼紙以示鼓勵
物資	星星貼紙、後備家課

活動	認識合情、合理新想法
時間	10分鐘
理念	由於反應型攻擊者經常將歸因歸咎於別人身上，同時容易憤怒(Camodeca, Goossens, Schuengel, & Merrum Terwogt, 2003)，所以「合理」的概念能「拉闊」組員的思考領域，保持客觀的態度，想法要有證據及包括其他可能性；「合情」的概念能「拉闊」組員要重視自己及其他人的感受
目的	1. 拆解自己的思想陷阱 2. 學習合情合理新想法
程序	1. 介紹及講解合情合理新想法(物資6.1)： <ul style="list-style-type: none"> • 合情：重視自己和別人的感受(開心／難受) • 合理：想法有證據、其他可能性及其後果 2. 以上一節其中一個思想陷阱的代表人物作為例子，與組員一起討論他的想法是否符合合情合理的準則
物資	介紹「合情合理」新想法(物資6.1)

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

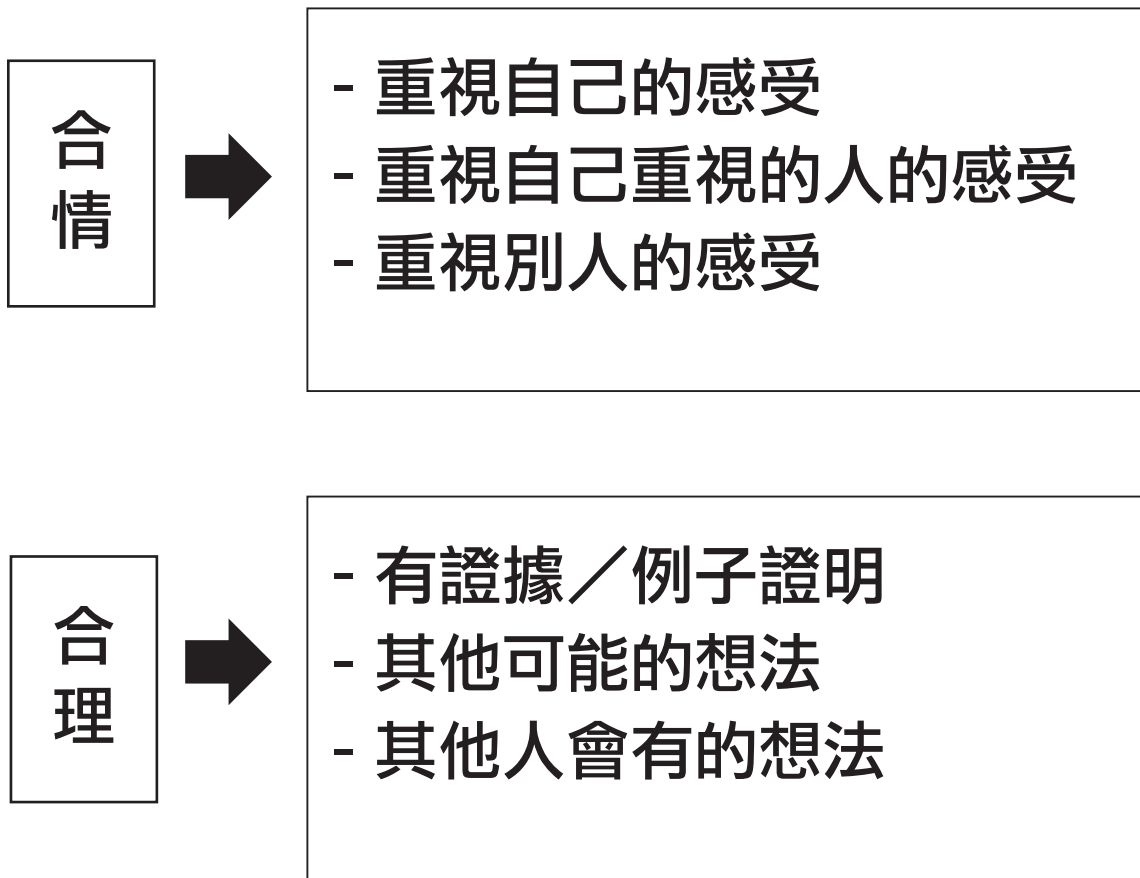
活動	人生交叉點
時間	40分鐘
理念	透過組員與組員之間的對質(Confrontation)，組員運用合情合理的角度拆解思想陷阱，以拉闊組員的思考領域，建立一個新想法
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 拆解組員的思想陷阱 2. 讓組員透過與組員對質及自我反問兩種方式，對自己的舊有想法作出反思，建構合情合理的新想法
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組員於上一節中已選出與他相似的思想陷阱，並提出該陷阱所帶來的負面後果 2. 工作人員以最多組員選擇的兩個思想陷阱作為討論(每個思想陷阱討論20分鐘) 3. 工作人員把房間分為兩半，一邊為合情合理組，另一邊為不合情不合理組，兩組分別獲派發白紙，以記錄自己及對方的論點 4. 工作人員根據上一節組員已選擇的思想陷阱，將選擇該思想陷阱的組員編入不合情不合理組，讓他們以一個全新的角度去檢視自己舊有的想法，提出質問，從中提升組員自我反問的能力。其他組員則平均分佈，令兩組人數相近 5. 兩組就該思想陷阱合情合理或不合情不合理進行辯論，雙方嘗試駁斥對方的論點 6. 當小組組員進行辯論時，工作人員需要積極聆聽有關的思想陷阱及行為，組織組員的對話，從中抽取一些值得辯論的地方，作出總結及重塑(Summarizing and Reframing)，繼而讓組員思考不合情和不合理的論點 7. 經過激烈的討論後，工作人員總結辯論過程的論點
物資	白紙

小組活動：第六節

[詳情請參閱教學光碟，小學學生小組 — 2.3 小組中後期]

活動	總結及家課講解 — 「新想法、新行為、新感受」
時間	15分鐘
理念	當組員的思想陷阱被拆解後，組員要建構一個新的想法，讓他們以一個全新及多角度的想法去了解事情。在建構一個新想法後，組員需實踐新想法、行為、情緒及身體反應，並應用在日常生活內。另一方面，行為練習有助組員將新想法具體用行動呈現出來。當組員實踐正面行為的時候，將有助增加組員改變的動機，並改變自己的舊想法
目的	實踐合情合理新想法、行為、情緒及身體反應
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結工作人員的觀察及讚賞各組員的表現 2. 工作人員張貼新想法的代表卡通人物，各組員根據合情合理原則選擇與原本思想陷阱相反的新人物 - 介紹家課「新想法、新行為、新感受」 3. 組員填寫轉變後的新情緒、新行為和所帶出的影響(如何影響自己的心情，與人相處，與家人的關係等) 4. 提醒組員完成家課後，可獲得星星貼紙，加強完成家課的動機 5. 致送最佳表現獎及最佳進步獎予最積極參與及投入活動的組員
物資	新想法代表人物貼紙(物資6.2)、「新想法、新行為、新感受」家課紙、禮物、星星貼紙

介紹合情合理新想法



我可以多角度了解，用其他合情合理的方法去處理事情

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

第六節小組物資6.2

姓名：

新想法代表人物貼紙



<p>非黑即白</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>我可以用多角度去了解事件，用其他合情合理的方法去處理事情。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80%; height: 60px; margin: 10px 0;"></div> <p style="text-align: center;">(卡通人物B1)</p>	<p>過度類推</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>一件事不能代表全部。要運用合情合理的方法去了解事件。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80%; height: 60px; margin: 10px 0;"></div> <p style="text-align: center;">(卡通人物B2)</p>	<p>妄下判斷</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>做壞事的人，可以用合情合理的方法去懲罰他們。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80%; height: 60px; margin: 10px 0;"></div> <p style="text-align: center;">(卡通人物B3)</p>	<p>大難臨頭</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>事情未必如想像般嚴重，我要作合情合理的分析。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80%; height: 60px; margin: 10px 0;"></div> <p style="text-align: center;">(卡通人物B4)</p>
<p>怨天尤大</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>要運用合情合理的方法去分析，除了別人有責任外，自己又有沒有責任呢？</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80%; height: 60px; margin: 10px 0;"></div> <p style="text-align: center;">(卡通人物B5)</p>	<p>貶低成功經驗</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>我可以控制自己的想法去改善情緒，一次成功亦是一種進步，值得讚賞。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80%; height: 60px; margin: 10px 0;"></div> <p style="text-align: center;">(卡通人物B6)</p>	<p>感情用事</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>我可以藉著改變想法去改變情緒。我可以控制自己的情緒。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80%; height: 60px; margin: 10px 0;"></div> <p style="text-align: center;">(卡通人物B7)</p>	<p>攬晒土身</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>除了自己，其他人亦都有責任。我可以尋求和接受別人的幫助。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80%; height: 60px; margin: 10px 0;"></div> <p style="text-align: center;">(卡通人物B8)</p>
<p>左思右想</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>每個方法都有好與壞，我可以運用合情合理的方法去分析，勇於嘗試。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80%; height: 60px; margin: 10px 0;"></div> <p style="text-align: center;">(卡通人物B9)</p>	<p>打沉自己</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>我可以用合情合理的方法證明自己，欣賞自己的努力。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80%; height: 60px; margin: 10px 0;"></div> <p style="text-align: center;">(卡通人物B10)</p>	<p>誇大與低估</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>我可以運用合情合理的方法去分析自己的能力和事件的後果，避免誇大或低估。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80%; height: 60px; margin: 10px 0;"></div> <p style="text-align: center;">(卡通人物B11)</p>	<p>標籤化</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>以往的我未必做到，但現在的我可以嘗試控制自己的情緒，用合情合理的方法表達自己。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80%; height: 60px; margin: 10px 0;"></div> <p style="text-align: center;">(卡通人物B12)</p>

第四章
反應型攻擊者學生小組內容

第六節小組家課

姓名：

新想法、新行為、新感受

<p>試寫下在校內或生活中遇到的事件，當你有新想法時，你的行為和感受是甚麼呢？</p>	<p>A) 事件◆</p>	<p>實踐新想法、新行為、新感受後，對你自己有甚麼新影響？(如：自己的心情，與人相處，與家人的關係等)</p>
<p>B) 新想法♠</p>		
<p>C) 新行為及身體反應♣</p>		
<p>C) 自己新感受♥ 其他人新感受♥</p>		
<p> (重視自己和其他人的感受) 合情✓ 合理✓ (有證據證明和有其他可能性) </p>		

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

節數：第七節

主題：情緒紅綠燈

- 目標：1. 鞏固組員的新想法
2. 學習控制情緒的方法
3. 認識及運用「我訊息」的自表技巧

活動	家課分享 — 「新想法、新行為、新感受」
時間	15分鐘
理念	當組員實踐新想法後，工作人員透過刻度問題(Scaling Questions)，將以往帶有思想陷阱的舊想法與新想法的分別量化，增加組員實踐及運用新想法的可行性
目的	1. 讓組員了解舊想法(思想陷阱)與新想法的分別 2. 增加組員實踐及運用新想法的可行性
程序	1. 組員分享家課重點： <ul style="list-style-type: none"> • 在行為練習中得到的經驗，包括嘗試新行為後的體會及遇到的困難 • 以往擁有舊想法的感受，現在擁有新想法的感受，讓組員了解新舊想法的分別 • 組員分享兩者不同的地方，討論這些新行為、新情緒及正面影響是否他們想擁有的，以鞏固他們建構及練習新想法的興趣/動力 2. 工作人員讚賞能完成家課或主動分享的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	後備家課、星星貼紙

活動	紅燈 — 控制情緒的方法
時間	20分鐘
理念	由於反應型攻擊者經常情緒激動，所以要學習情緒管理的技巧
目的	1. 增加組員控制情緒的方法 2. 找出控制自己情緒的方法
程序	1. 工作人員以「紅黃綠燈」介紹紙(物資7.1)引入。首先介紹紅燈：停一停 2. 組員分成兩組，兩組需於8分鐘內，在畫紙上寫出各種控制情緒的方法，每一個合情合理的方法可得一分，分數最高的一組為勝方，可先挑選禮物 3. 想不到方法的組員，可分享自己在激動情緒時能成功冷靜自己的經驗 4. 工作人員綜合組員的分享/經驗，讓組員自行選出最有效處理情緒的方法
物資	「紅黃綠燈」介紹紙(物資7.1)、畫紙、顏色筆、禮物

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

活動	黃燈 — 我的提示句
時間	15分鐘
理念	經過行為練習及剛才的活動，工作人員需協助組員鞏固新想法，讓組員能將該想法應用於日常生活中
目的	鞏固組員的新想法，打破思想陷阱
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組員在「我的提示句」上寫上一句他們認為簡單易記的句子，提醒自己使用新想法 2. 組員在工作紙上，互相寫上鼓勵大家使用理性想法的句子
物資	「我的提示句」紙(堂課)

活動	綠燈 — 我訊息
時間	25分鐘
理念	由於反應型攻擊者面對困難時，只得數種解決問題的方法(Guerra & Slaby, 1989)。作出回應時，也為較情緒化和欠缺深思熟慮(Rudolph & Heller, 1997)。透過學習「我訊息」的自表技巧，將有助改善組員與人相處的方法，提升組員面對困難時的能力
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於日常生活中實踐「紅黃綠燈」的情緒管理方法 2. 鞏固組員的理性想法
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員介紹及講解「我訊息」：「我 + 我的感受 + 我的期望」 2. 組員與工作人員進行角色扮演，模擬在學校裡與同學發生衝突的情況 3. 組員需要用「我訊息」表達自己的想法、感受和期望
物資	我訊息介紹紙(1)(物資7.2)、我訊息介紹紙(2)(物資7.3)

活動	總結及家課講解 — 「紅黃綠燈」
時間	15分鐘
理念	在學習「紅黃綠燈」後，組員需將「紅黃綠燈」理念應用於日常生活中
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識及學習運用「我訊息」的自表技巧 2. 提升組員面對困難的能力
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員總結觀察所得並讚賞各組員的表現 2. 介紹家課「紅黃綠燈」 3. 工作人員把組員在活動寫下的「我的提示句」寫在家課上 4. 提醒組員完成家課後，可獲得星星貼紙，加強完成家課的動力 5. 頒發最佳表現獎及最佳進步獎給最積極參與及投入活動的組員
物資	「我的紅黃綠燈」紙(家課)、小禮物、星星貼紙

第四章
反應型攻擊者學生小組內容

第七節小組物資7.1

姓名：

「紅黃綠燈」介紹紙

紅燈：停一停

控制情緒

黃燈：諗一諗

合情合理新想法

綠燈：行一行

表達自己的感受

第七節小組堂課

姓名：

我的提示句

當你與人發生衝突或者被挑釁的時候，你的思想陷阱很快便會出現。請你寫下一句說話(提示句)，讓它提醒你合情合理的新想法。

新的合情合理新想法

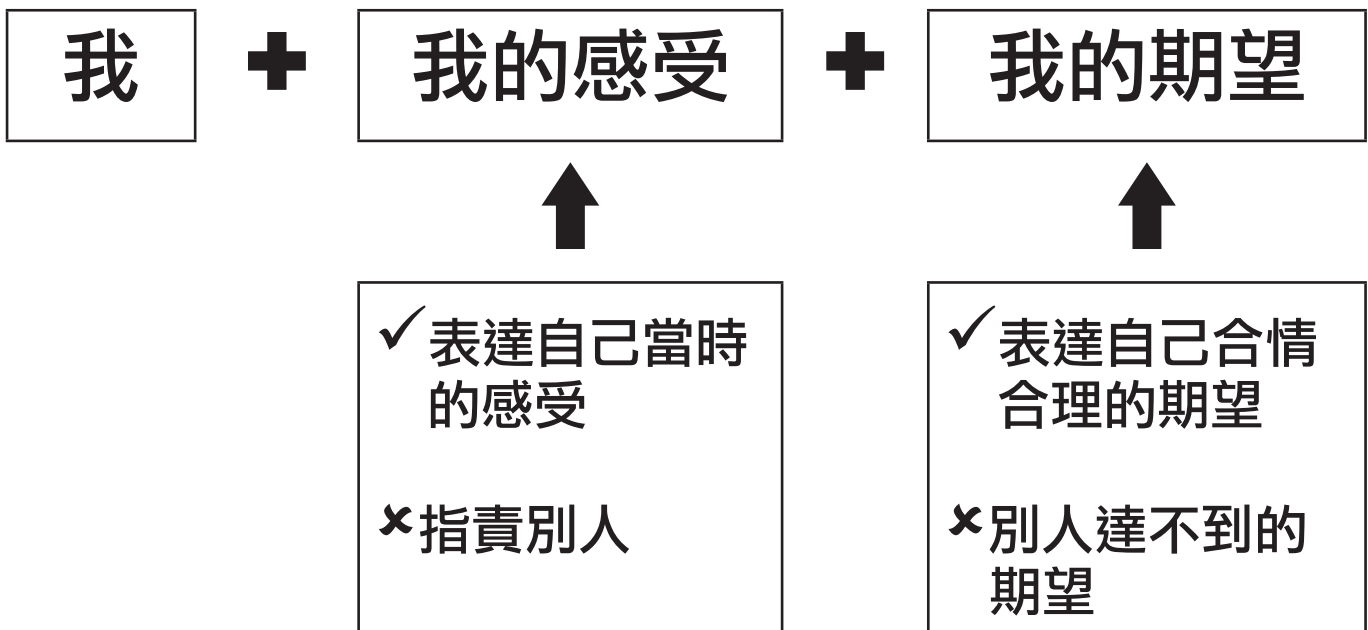


我的提示句

大家的鼓勵!!!

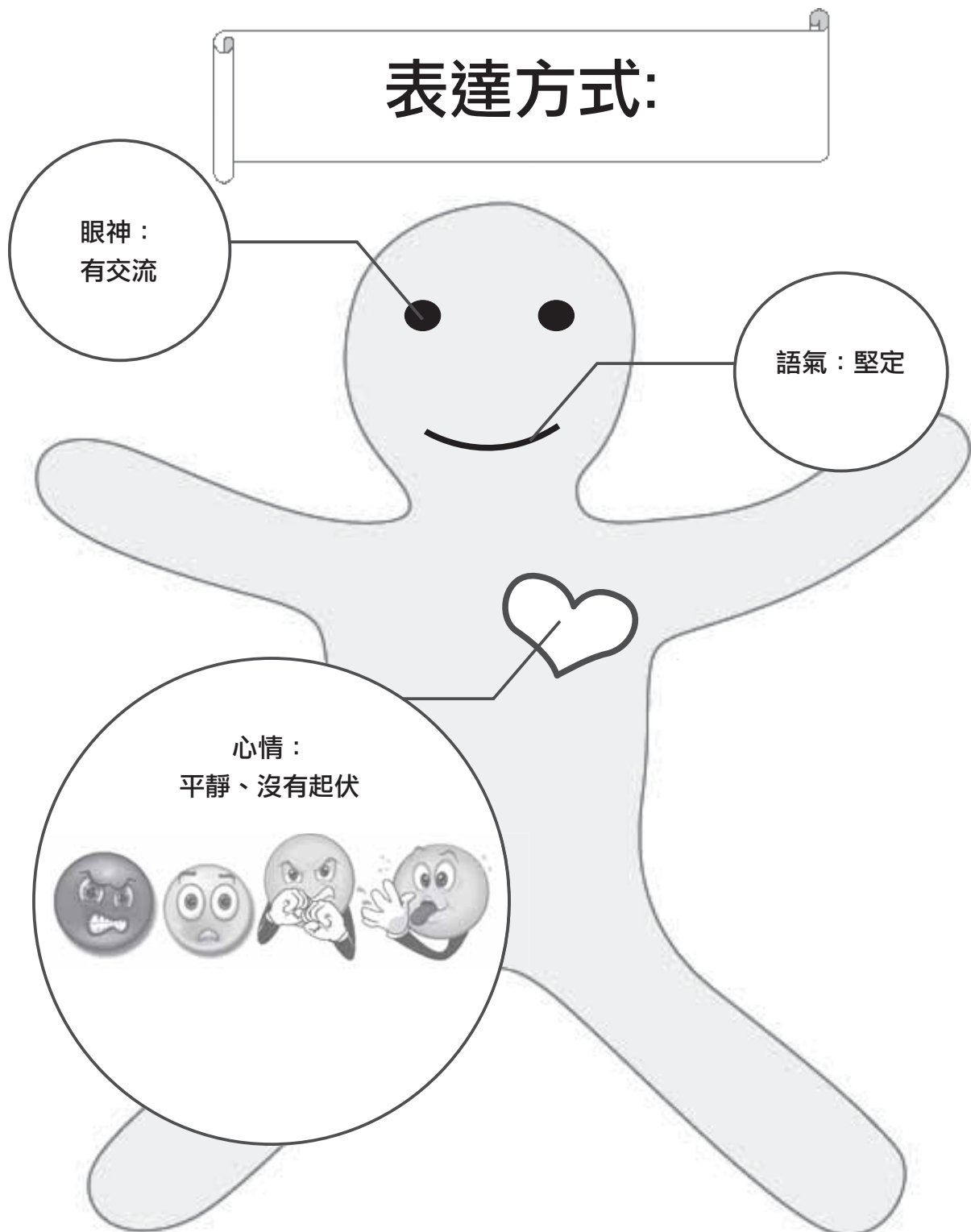
我訊息介紹紙(1)

句式：



第七節小組物資7.3

我訊息介紹紙(2)



第四章
反應型攻擊者學生小組內容

第七節小組家課

姓名：

我的「紅黃綠燈」

請記錄一件在本星期內引起你負面情緒的事件，並記下你當時的處理方法。

A. ◆發生了甚麼事

--	--

你用了甚麼方法讓自己冷靜下來呢？

--	--

B. ♠我的合情合理新想法

提示句：

--	--

C. ♣行為：用「我訊息」表達自己的意見(我+我的感受+我的期望)

--	--

這方法能有效地處理你的情緒嗎？這方法的有效分數有多少呢？(1 - 10分)

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

完全無效

十分有效

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

節數：第八節

主題：拉闊領袖畢業禮

- 目標：
1. 預防組員舊有的思想陷阱於日後重現
 2. 強化組員的理性想法及「我訊息」自我表達技巧的運用
 3. 鞏固成功經驗，加強持續改善的信心

小組活動：第八節

〔詳情請參閱教學光碟，小學學生小組 — 2.4小組後期〕

活動	家課分享 — 「紅黃綠燈」家課紙
時間	20分鐘
理念	透過控制情緒、運用「我的提示句」及「我訊息」的成功經驗，強化組員的新想法，協助組員面對與人相處的困難
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鞏固組員對「紅黃綠燈」的認識 2. 強化及鞏固「我訊息」自表技巧的運用
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組員分享家課的內容 分享重點：在行為練習中得到的經驗，包括嘗試行為後的體會及遇到的困難 2. 凡正確寫出「我訊息」的組員，可獲禮物乙份。如組員未能正確填寫「我訊息」，工作人員可給與組員機會重寫一次。 3. 工作人員鞏固組員運用「我訊息」所帶來的正面影響 4. 工作人員讚賞能完成家課或主動分享的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	後備家課、星星貼紙

活動	拉闊提醒你
時間	15分鐘
理念	透過重溫在小組中學習過的知識，鞏固組員的正面經驗，預防組員於小組完結後，再次出現思想陷阱及攻擊行為；此外，工作人員會按照組員的舊想法(思想陷阱)及新想法，填寫一張提醒卡送給組員。若組員日後重現思想陷阱及攻擊行為時，此卡可提醒及鼓勵組員運用新想法
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 預防組員舊有的思想陷阱於日後重現(Relapse Prevention) 2. 強化及鞏固組員的新想法
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員以獎勵形式，與組員一起重溫在小組中學習過的知識，讓組員了解當自己日後再面對思想陷阱時，可以如何應付。積極回答的組員將獲贈小禮物一份 2. 工作人員介紹及派發「拉闊提醒卡」，以「新的一頁」作鼓勵及提醒。工作人員可建議組員將其放於當眼的位置，如筆盒、手冊、錢包等
物資	「拉闊提醒卡」(物資8.1)、禮物

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

活動	新造的我
時間	30分鐘
理念	經過八節的小組活動，組員檢視自己的正面轉變，鞏固小組的正面經驗，以新角度了解事情，成為新領袖
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 檢視組員的正面轉變 2. 提升組員的自我欣賞
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員預備第一節的期望紙，讓組員再次檢視自己對小組的期望 2. 每位組員獲派顏色貼紙，請組員在「我認為自己在小組中已達成的期望」的點子旁邊貼上貼紙 3. 組員在下列題目中，抽取其中一個作分享： <ul style="list-style-type: none"> • 最有用的期望 • 最喜歡達到的期望 • 最能夠幫助自己的期望 • 意義最重大的期望 • 最影響自己的期望 • 達到後最開心的期望 • 達到後最想在這裡分享的期望 4. 工作人員總結組員達到的期望，並鼓勵組員繼續作出正面改變
物資	第一節「我的期望」紙、顏色貼紙

活動	話事King
時間	15分鐘
理念	除了檢視自己的正面轉變外，讓組員建立正面的思考，學懂欣賞及鼓勵他人，培養關愛的文化
目的	建立正面的思考，學懂欣賞及鼓勵他人
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員預備撲克牌1-9號及King，讓工作人員及組員抽牌 2. 抽中King的人是「話事人」，他可任意揀選兩位組員，並讚賞他們： <ul style="list-style-type: none"> • 對方在小組中的良好表現 • 對方的優點 • 最欣賞對方的地方 • 對方在小組中令自己留下深刻印象的地方 • 對方在小組中進步的表現 3. 工作人員作總結及鼓勵組員的正面轉變
物資	撲克牌1-9號及King

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

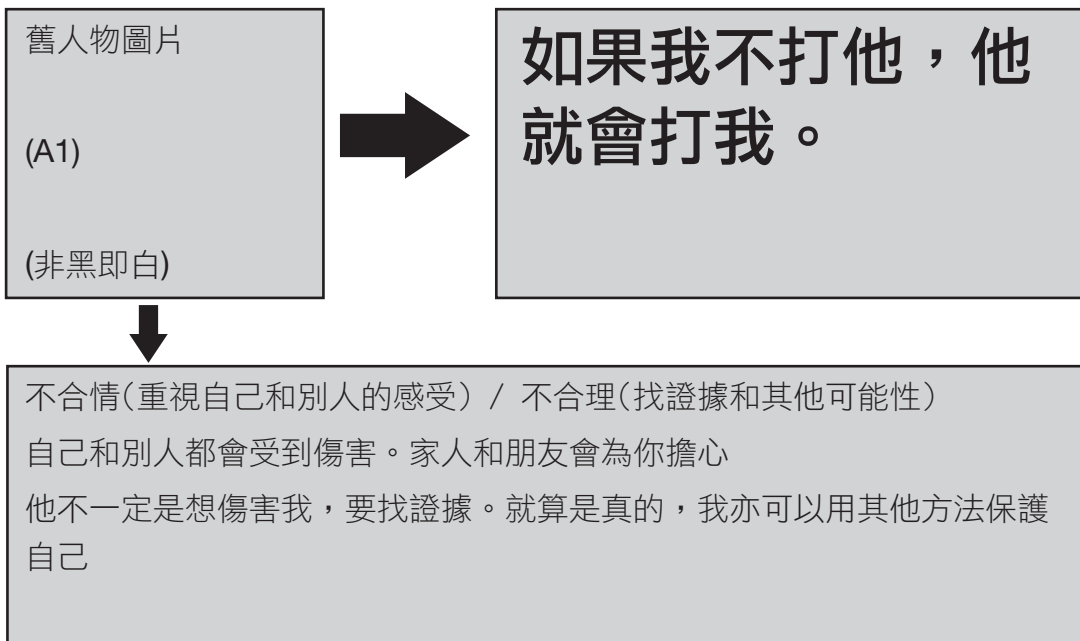
活動	總結及嘉許
時間	10分鐘
目的	1. 總結小組內容 2. 加強組員的個人成就感
程序	1. 總結八節小組中的經歷 2. 派發領袖成績表，讚賞組員的表現，鼓勵組員日後繼續運用小組所學的知識
物資	領袖成績表(物資8.2)、禮物

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

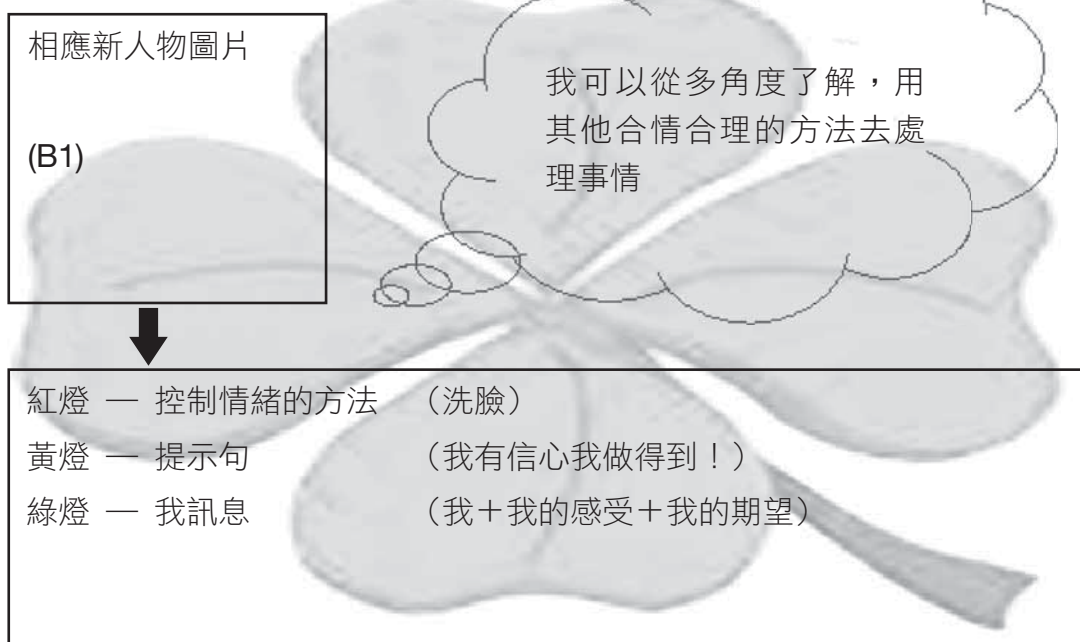
第八節小組物資8.1

拉闊提醒卡

正面



背面



第八節小組物資8.2

領袖成績表



領袖姓名：

評分項目：

1. 投入分享
2. 尊重他人
3. 用心做家課
4. 願意改變
5. 運用合情合理的想法
6. 實踐合情合理的行為
7. 能控制自己的情緒
8. 能使用「我訊息」表達自己的感受

以五粒★為最高

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

評語：

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

(II) 個案研究

1. 個案背景

每位學生在進入小組前，均被邀請填寫問卷及接受訪談。問卷數據及訪談內容主要用作了解學生的家庭背景；學生在認知、行為及情緒上的特質；及家長在管教子女上的價值觀、管教方式及情緒特質。有關數據及訪談內容皆有助工作人員在小組裡作出針對性的治療。

以下是阿保在問卷調查及接受訪談時的資料。

a) 問卷調查

行為方面：

量表	攻擊行為指數(總分：46)	
	操控型攻擊(總分：24)	反應型攻擊(總分：22)
分數	4	15

阿保的「攻擊行為指數」為19分，當中「操控型攻擊」指數為4分，「反應型攻擊」指數為15分，反映出他偏向屬於反應型攻擊者。

情緒方面：憤怒表現量表

量表	憤怒特質(總分：40)
分數	23

「憤怒表現量表」(State-Trait Anger Expression Inventory)：量度學童憤怒的經驗及表達。其中「憤怒特質」(Trait-Anger)用作量度憤怒經驗的不同向度。例子：阿保的分數為23分，參考Spielberger(1991)的研究數據，阿保的分數等同於在一百人中，他排行第五十四位(分數由低至高排列)。由此可得知阿保的憤怒經驗分數屬於中等水平，相對普遍學生的情況，他較常出現憤怒的心情。

b) 學生訪談

阿保是一名小五的學生。在訪談中，他坦誠地說出自己在學校經常犯校規，如：與同學發生爭執、欠交家課、向老師說粗言穢語等。他表示那是因為同學和老師皆存心針對自己，他才還擊。他認為老師只會責備別人，不會明白自己，所以他不信任老師。

c) 小結

在問卷調查中，阿保的「反應型攻擊」指數遠高於「操控型攻擊」指數。而在訪問中，工作人員留意到阿保出現敵意歸因的情況。根據認知治療法，阿保於想法上出現認知扭曲，即思想陷阱，認為老師和同學存心對自己不利，針對自己，所以他要以暴力去回應他們的挑釁。另一方面，阿保於學校常出現憤怒的情緒和激動的行為。工作人員需就以上

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

特點作針對性的輔導策略，提高阿保情緒管理的能力，令阿保能夠冷靜地思考事件不同的可能性，減低他的敵意歸因並拆解他的思想陷阱。

2. 小組初期

於小組初期，工作人員主要是透過不同的活動，對組員作出評估及與組員建立互信關係。反應型攻擊者其中一個的特點是敵意歸因，他會選擇性地收取外在有關攻擊性的線索導引(Crick & Dodge, 1996)，並將所接收到的線索詮釋為對方有意傷害自己。因此，他必須先發制人。工作人員重點在於拉闊組員對事件的了解，讓組員能全面地接收外在訊息。

a) 小組過程及個案闡述

根據工作人員的觀察，阿保初時與其他組員一樣，對小組活動表現出觀望的態度，不太投入，但對於工作人員的提問仍會作出回應。

於小組活動中，當工作人員詢問是否所有組員都已經完成貼貼紙活動時，其中一位組員指著阿保說：「他痴晒啦！」。當時阿保的情緒變得十分激動，即時站起來大聲罵那位組員。而當工作人員嘗試與阿保對話時，他更即時大聲說：「乜呀？我唔怕你架！」

b) 工作人員分析

從這件事中，我們可以留意到阿保當時只選擇性聽到同學說「他痴晒」三個字，同時看見對方拿手指指著自己，忽略工作人員曾經提問問題。基於片面的線索，阿保認定該組員故意取笑自己，所以他選擇以大聲責罵的方式去報復，令對方停止取笑他。阿保對於工作人員的回應亦再次顯示出他的敵意歸因，認定工作人員對他不公。工作人員運用認知概念，了解阿保激動行為背後的想法。

事件	想法	行為	情緒	身體反應
工作人員呼喚自己的名字	工作人員一定是想罵我或懲罰我，我要保護自己，證明我不是好欺負的	大聲回應工作人員，言語中表達出自己並不會怕工作人員	激動、憤怒	瞪大眼睛

根據社會訊息處理理論(Social Information Processing Model, SIP Model)(Crick & Dodge, 1996)，反應型攻擊者接收訊息時，常在第一及第二個步驟上出現問題，阿保在小組的表現，反映了阿保在這兩個步驟中出現了問題。

在社會訊息處理理論中的第一個步驟，對外界訊息進行辨識編碼時，反應型攻擊者會選擇性地收取外在有關攻擊性的線索導引。阿保選擇性地聽到同學說「他痴晒」和見到對方用手指指著自己，卻忽略之前工作人員曾提問大家是否貼了貼紙。

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

到第二個步驟，理解和詮釋線索導引時，反應型攻擊者會勾起以往被人欺凌和傷害的情景，造就解讀現場的情況出現扭曲，繼而產生敵意歸因。同樣地，阿保亦可能因為以往的經歷，令他相信對方有心嘲笑自己。在沒有全面了解線索導引及受敵意歸因的影響下，阿保出現憤怒的反應，並使用攻擊行為處理。從阿保的五感紀錄家課表上，工作人員可以更加清楚了解阿保較偏重視覺和聽覺作出判斷。

於小組初期，工作人員與組員首先要建立互信及互相尊重的治療關係。故此，工作人員需首先幫助阿保冷靜下來，同時要表明意圖，令阿保減低對工作人員的敵意，改變其「工作人員想責罰我」的想法。增加組員對工作人員的信任後，才可以進一步幫助組員明白事情可以有其他的可能性。如小組中的五感測試，正是一種手法帶出運用多感官去找線索，達致全面地了解事件。此外，運用於小組中發生的事件作例子，更可以令組員明白到小組所學到的與自己的生活息息相關，提升他們的學習動機。

3. 小組中初期

當小組到這個階段，工作人員對組員已有一定認識。工作人員不僅要專注帶領小組活動，更要評估時機，把握機會，嘗試從組員的行為反應及情緒反應中，評估不同組員自動化想法中的思想陷阱、中介信念和核心信念，以便於往後的小組中作跟進。假如小組發展至成熟階段，工作人員可嘗試與組員一同探討思想陷阱對他們的影響，提升他們改變的動機，同時培養組員對自己想法作出反思的習慣。

a) 小組過程及個案闡述

由於組員都是小學生，故大部分組員都不能清晰分辨想法、行為、情緒及身體反應。因此，工作人員需以記者採訪的方式，由組員扮演記者，學習如何分辨它們。此外，工作人員特別運用一些組員所熟識的卡通人物作例子，每一位卡通人物都代表了一種思想陷阱(Cognitive Distortion)，讓組員挑選自己最經常出現的思想陷阱。

工作人員誘導組員留意每一個卡通人物的想法，而不是單純地因為對某角色的喜愛而作出選擇。阿保選擇的角色所代表的想法是「我一定要教訓壞人，嚴懲他們，除此以外，沒有其他方法」，這屬於思想陷阱中的妄下判斷。阿保向工作人員表示，只有用打罵這個方法，才可以教訓那些壞人，沒有其他方法，即使是老師和家長也幫不了忙。

b) 工作人員分析

工作人員分析這次「追打同學」事件，可以有效評估阿保的攻擊行為及憤怒情緒背後的想法。此外，工作人員相信阿保能透過這次經驗，更了解自己的想法，故此與阿保繼續探索這次經驗。

工作人員運用Beck(1995)的認知概念表，以評估阿保的核心信念及中介信念：

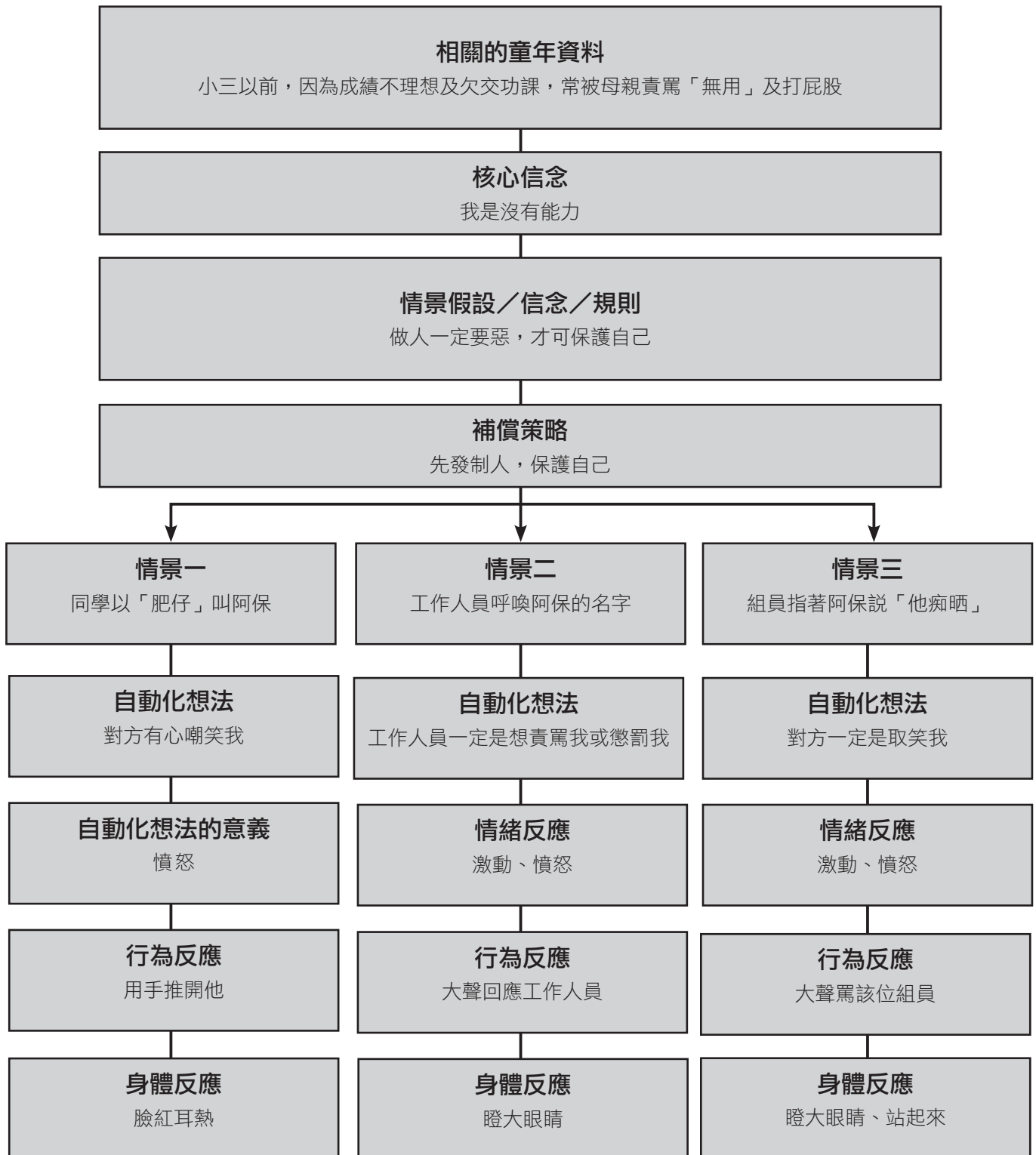
第四章 反應型攻擊者學生小組內容

認知概念表

姓名：阿保

年齡：小五，10歲

個案背景：衝動、易怒、學業成績差、常與人爭執



第四章 反應型攻擊者學生小組內容

當工作人員繼續探索影響阿保的中介信念及核心信念時，發現阿保深深相信，如果他不能保護自己時，便代表他是一個無用及失敗的人。阿保在了解事件時，選擇性地收取事件中有關攻擊性的線索，再加上過往信念的影響，形成阿保自動化想法中的認知扭曲(思想陷阱)，一口認定別人是有意取笑自己。

在個別跟進時，阿保表示在家中不敢得罪母親，因為母親十分兇惡，脾氣差，常常不聽他的解釋便責罵他。例如當他升讀小三時，欠交功課的次數增多，他形容母親當時並不理解他，不知道他是因為不懂得做家課才會欠交，母親的打罵令他感到十分無助和缺乏信心。受相關童年經驗的影響，工作人員更確定阿保認為「我是無能力的」核心信念。母親以強權管教阿保的方式，亦令阿保相信：對人使用強權是令人屈服於自己的方法。

工作人員觀察到組員在小組初期，能夠安心地分享一些在學校的不快事件，繼而有些組員更會分享他們的家庭生活，與父母的關係等情況，這些現象反映出組員間的互信及小組的發展日漸成熟。因此，工作人員以大組的方式，討論阿保所擁有的思想陷阱對自己和別人有甚麼影響，讓阿保可聆聽其他組員的意見，增加說服力。經過討論後，工作人員發現阿保比小組初期減少出現激動行為，例如罵人，他對工作人員的指導亦較願意接受。工作人員亦在小組中對阿保的改善大表讚揚，以協助他建立正面的經驗，代替阿保過去認為「只有用暴力，才可令人屈服和尊敬」的負面經驗。同時，也改變了阿保認為「我是無能力的」的信念。

4. 小組中後期

當組員能夠找出自己經常出現的思想陷阱，工作人員透過「合情合理」這個概念，幫助組員進行自我反問，從而拆解思想陷阱，重塑其自動化想法，建立正面的中介信念和核心信念。

a) 小組過程及個案闡述

工作人員第一步用與組員背景有別的例子，如某個卡通人物所代表的思想陷阱作熱身活動，讓組員能掌握「合情合理」的概念後，才進入第二步的分組辯論。

在辯論過程中，阿保認為一定要以責罵或肢體攻擊，才可停止別人的取笑。工作人員引導阿保尋找更多線索及思考其他可能性，讓他明白其實這個方法並非每次都有效。自己因為忽略了這個做法的後果，令到自己和別人受到傷害。而其他組員提出的處理方法，亦擴展了阿保理解事件的角度。

b) 工作人員分析

分組辯論的好處，是可以讓組員以多角度分析自己的自動化想法是否跌入思想陷阱中，讓他們明白思想陷阱的負面影響，幫助組員重塑其自動化想法。辯論期間，工作人員需要留意組員會否因感到自己的想法被挑戰而顯得自我保護及情緒激動。工作人員應清楚解釋，小組辯論的目的在於培養組員對自己的想法有自我反問的習慣，以便他日成為一位合情合理的領袖。

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

分組辯論後，工作人員鼓勵所有組員以新想法代替舊有想法，支持組員之間互相勉勵，一同努力，將新想法運用到日常生活中，這個現象對組員及小組發展均十分有利。反應攻擊者的特性在於初期，組員之間通常懷有敵意。在互相勉勵的過程中，可以衝擊組員「認定別人對自己懷有敵意」的認知，建立正面的經驗，有助組員之間及與其他同學建立互相支持及信任的關係。

5. 小組後期

當小組接近尾聲，預防組員舊有的思想陷阱於日後重現(Relapse Prevention)，鞏固(Consolidated Learning)及強化(Reinforcement)所學是很重要的一環。同時，由於反應型攻擊者缺乏適當的社交技巧，容易於人際關係上出現問題。因此，小組藉「我訊息」訓練，教導組員學習正面表達個人情緒及期望，減少溝通上的誤解及衝突。

a) 小組過程及個案闡述

小組進入最後階段，各組員間已建立起一定的信任和關係。所以，工作人員於此階段可以讓組員互相建議一些控制情緒的方法和提示句，加深他們的關係橋樑，當日後組員再次遇到衝突，不懂得如何處理時，亦可向其他組員的尋求建議及支持。

小組分享中，阿保表示，現在的他懂得運用小組中所學的「紅黃綠燈」，遇到別人「眼望望」或「手指指」時，他不會再像以前那麼激動，會先洗臉冷靜自己，然後「諗一諗」，因為對方不一定是挑釁自己。要問清楚，找出事情的其他可能性。工作人員需要再次提醒組員要多運用「我訊息」表達自己的感受。

最後，工作人員按照組員常有的思想陷阱，派發不同的提醒卡。卡的一面是組員的思想陷阱，另一面則是新的想法及「紅黃綠燈」的要點。有組員即時表示希望在卡上打孔，以便時刻掛在背包上。

b) 工作人員分析

阿保的成功經驗，不但可以鼓勵他繼續運用新想法，對其他組員亦是一種正面的鼓舞。所累積的經驗，亦能推動組員找尋到更合情合理的方法。工作人員應該在最後階段對組員多作鼓勵，讚賞他們進步的地方，推動他們在小組完結後，持續將所學的應用於日常生活中。組員對於提醒卡的重視，亦顯示組員對小組的歸屬感及有改變自己的決心。

第四章 反應型攻擊者學生小組內容

(III) 參加者心聲

1. 以前我在學校是一個惡霸，常常發脾氣和罵人。參加小組後，我學懂如何冷靜自己，例如想一些開心的事去分散自己的注意力。我亦學懂去體諒別人的感受。
2. 在這次領袖訓練計畫，我學會了用合情合理的方法去表達自己的情緒。媽媽也說我比以前進步了！
3. 學會了用五感作多角度了解事情，少了與人吵架，朋友多了，不再感到孤獨，很開心！！
4. 整個人都變了，現在我會叫自己不要再這麼暴躁，要想一想是否合情合理才去做。
5. 姑娘很好人，有同學發脾氣也不會罵他們，會耐心與他們傾談。

(IV) 工作人員分享

1. 相對中學生，小學生的分析能力仍未成熟，未能懂得全面地理解事件，故此更容易出現基於偏面的線索，認定別人挑釁或想傷害自己。
2. 小學生精力旺盛，維持小組秩序較吃力，要多用獎勵的方式。在小組約定中適宜加入有關規則，以免浪費於秩序管理上過多時間。
3. 小學生的專注力較弱，容易分心，特別在小組分享時，故活動設計要多元化，例如以考聽力為由，吸引其他組員留心別人的分享。同時，活動與活動之間的節奏要明快，以免小組程序顯得苦悶乏味，令組員失去學習的興趣。
4. 有時某些組員會以一些誇張行為，如打岔別人的說話、突然離開座位、說一些難聽的話，以引起工作人員和其他組員的注意，工作人員需要明白組員做這些行為背後的真實想法，不要因為他打亂小組的活動流程而感到壓力。
5. 工作人員可以運用貼近組員生活的事件作為例子，讓組員更投入活動。

第五章： 家長小組內容



第五章 – 反應型攻擊者家長小組內容

(I) 小組內容

節數：第一節

主題：認識小組，了解我思

- 目標：
1. 讓組員之間互相認識
 2. 共同訂立小組契約和規則
 3. 協助組員認識子女的特點及處事方法
 4. 協助組員明白自己的行為會如何影響子女，同時理解身教的重要性
 5. 了解及初步評估組員回應子女的管教模式

活動	介紹小組，互相認識
時間	10分鐘
目的	讓組員明白參與小組的目的、內容及角色
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 工作人員派發空白名牌貼紙及白板筆予組員寫上稱呼，並請組員貼在衣服當眼處2. 工作人員先簡單介紹自己，並請組員自我介紹。工作人員應盡量令每位組員有均等的時間作自我介紹，避免某些組員的自我介紹過長3. 簡單介紹小組的內容和目的，並肯定組員參與的重要性(讚賞家長的出席證明了他們對子女的重視)<ul style="list-style-type: none">• 介紹小組<ul style="list-style-type: none">- 本計畫特別開設家長課程，主要因為家長的培育對小朋友的成長十分重要- 家長是小朋友的模範，國際文獻顯示：小朋友通過觀察家長的行為及與家長的相處中學習- 由家長將學到的技巧灌輸給子女，比一些短期的學生訓練效果更為顯著及持久• 小組目的<ul style="list-style-type: none">- 拉闊家長思想領域- 提升管教子女的自我效能- 提升子女的情緒管理- 加強親子溝通
物資	空白名牌貼紙、白板筆

第五章 家長小組內容

活動	心願樹 - 小組契約
時間	15分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓組員確定參與小組的個人目標 2. 共同訂立小組守則
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員講解活動規則：請組員於10分鐘內，合力拼出一顆心願樹 2. 工作人員派發不同的樹身拼圖、膠紙、雙面膠紙予各組員 3. 完成後，邀請組員分享彼此如何合作，哪些是促使大家順利完成作品的因素。工作人員宜作旁觀者角色，留意組員的言語及行動 4. 工作人員以分享帶出引伸出小組守則，工作人員應盡量讓組員自行訂立小組守則，若組員未能想出必要的守則時才以問題引導： <ul style="list-style-type: none"> • 互相尊重 • 彼此合作 • 細心聆聽 • 樂於分享 • 積極投入 5. 工作人員可補充「準時出席」及「保守祕密」等要求 6. 派發心型葉子，請組員寫下他們對小組的期望 7. 工作人員澄清小組的目標 8. 請組員為心願樹貼上心型葉子
物資	心型葉子、樹身拼圖、原子筆、雙面膠紙、膠紙

活動	心情溫度計
時間	10分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵組員留意自己在管教子女時的情緒狀態 2. 讓工作人員得悉組員於小組進行期間的情緒變化
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發心情溫度計(物資1.1)及顏色筆 2. 請組員回想過去一星期管教子女時的心情指數，並於心情溫度計相對的刻度上填上顏色(10代表最大壓力，0代表最輕鬆) 3. 邀請組員分享他們的心情溫度計，並略述其原因。工作人員在此階段不需要深入探討組員的情緒，小組重點只是讓組員留意自己的情緒狀態，工作人員可於組員分享時，留意他們在言語中透露的思想陷阱 4. 工作人員提出其後每節小組的活動中，也會一起填寫心情溫度計，請組員可於平日多留意自己管教子女時的心情指數
物資	心情溫度計(物資1.1)、顏色水筆

第五章 家長小組內容

小組活動：第一節

〔詳情請參閱教學光碟，小學家長小組 — 3.1 小組初期〕

活動	人有相似
時間	45分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員首先令組員明白自己的行為會影響子女，理解身教的重要性，從而加強組員改善管教模式的動機 2. 協助組員察覺子女與反應型攻擊者相近的思想和行為特徵 3. 了解組員回應子女的管教模式
程序	<p>第一部分(20分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員播放「小孩不笨」片段1 2. 邀請組員討論片段中的男孩是如何去理解事件，同時討論其行為特點 3. 工作人員派發「人有相似」堂課紙，請組員在表格中剔出與自己子女相同的特點 4. 邀請組員分享其子女的性格，並討論該些性格可能會導致的後果。邀請組員分享事例，從中以了解組員的思想模式及管教方式 <p>片段中兒子：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 性格：衝動 • 想法：怕別人看低自己、不尊重自己的母親 • 後果：沒有朋友、工作不順、得罪人多稱呼人少、因衝動而打人，留下案底(可更多) <p>第二部分(25分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員播放「小孩不笨」的片段2 2. 邀請組員描述片段中母親的性格、想法、情緒及管教模式 3. 邀請組員分享自己與片段中母親相似的思想或行為特點，亦可於片段中找出一些親子生活上的影子 4. 工作人員播放「小孩不笨」的片段3 5. 工作人員由片段中母子相似的性格、情緒及行為作引導，帶出父母的行為與思想對子女所產生的影響。 <p>片段中的母親：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 性格：過份緊張、衝動 • 想法：擔心兒子跟不上、自己讀書少、自信心低、自覺不夠能力管教、希望兒子成材 • 情緒：憤怒、擔憂、焦急 <p>工作人員帶組技巧：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 家長在管教子女時，難免遇上壓力，可能會產生一些負面想法，令情緒變得激動，繼而作出負面行為，例如：發脾氣、拍檯、大聲責罵等 • 根據社會學習理論(Bandura, A., 1999)，子女會模仿父母的行為；假如父母情緒激動，子女亦會以發脾氣去表達自己；假如父母平日與人相處時，曾出現妄下判斷等負面想法，子女亦會跟隨父母墮入同樣的思想陷阱。故此，父母如要成為子女的好榜樣，便要管理好自己的情緒，以身作則，讓子女明白情緒管理的意義及重要性
物資	白板/大畫紙、白板筆、「小孩不笨」片段、「人有相似」紙(堂課)

第五章 家長小組內容

活動	家課及總結
時間	10分鐘
目的	了解組員過去管教子女時的行為表現，這些表現如何影響組員與子女相處的情況
程序	<ol style="list-style-type: none">派發「如果我是…」家課紙予各組員，並邀請組員填寫家課<ul style="list-style-type: none">家課內容<ul style="list-style-type: none">組員需挑選一種可代表自己的動物組員另挑選一種能代表自己管教子女時變成的動物組員再挑選一種子女心目中父/母在管教時變成的一種動物工作人員會於第二節中，邀請組員分享所選動物的原因，同時探索組員過去管教子女的行為表現邀請組員分享參與小組的感受與得著工作人員作出總結，重申家長參與小組對培育子女的重要性，並感謝組員的積極參與，工作人員總結時，可與組員們分享自己於過程中的觀察，如：某組員曾如何主動幫助他人提醒組員下次小組的時間及地點
物資	「如果我是…」家課紙、文件夾

第五章 家長小組內容

第二節小組堂課

人有相似

「小孩不笨」男孩特點	我的子女也有與他相似的思想、情緒和行為特點 (以P表示)
衝動	
欠耐性	
解難能力較弱	
理解能力較弱	
不懂表達自己	
大叫大喊	
容易發脾氣	
情緒易失控	
想打人	
認定別人故意針對自己	
頑固固執	
容易問罪於別人	
不受同學歡迎	

第二節小組家課

如果我是。。



1) 可代表自己的動物

2) 能代表自己管教子女時變成的動物

3) 子女認為父/母在管教他們時，會變成哪一種動物

第五章 家長小組內容

節數：第二節

主題：我的管教模式

- 目標：
1. 協助組員了解自我常用的管教模式
 2. 引導組員明白子女的行為表現與其管教模式有著密切關係
 3. 鼓勵組員多留意自己慣用的管教模式，同時反思該些管教模式對孩子成長的影響
 4. 引導組員去反思及改進其管教模式
 5. 提升組員對認知理論的認識

活動	家課分享
時間	15分鐘
目的	協助組員了解自己管教子女時的行為表現
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 歡迎各組員參加第二節小組2. 邀請組員填寫心情溫度計，協助組員多留意自己的情緒狀態3. 邀請組員簡單分享家課，盡量邀請每位組員都發言，但工作人員不應強迫組員作家課分享，宜多作鼓勵。帶備第一節「如果我是…」家課紙，若組員忘記攜帶或尚未完成家課，可邀請組員即場完成4. 討論家課「如果我是…」(就其中2至3位組員的家課作深入討論)5. 解說技巧<ul style="list-style-type: none">• 為甚麼選擇這個動物(平常的自己/管教時的自己)• 有甚麼相似的特徵/這種動物哪種特徵與你的管教模式相似• 有甚麼不太相似的特點• 你覺得你的孩子會認同你的選擇嗎?• 為甚麼認為小朋友會有此選擇(家課第三題：子女認為父/母在管教時會變成的一種動物)• 其他組員/工作人員的觀察6. 總結<ul style="list-style-type: none">• 活動目的希望組員能多留意自己管教子女時的行為表現• 當我們注意到自己平常與子女的相處和管教模式，我們才知道哪些地方需要改善，哪些地方要繼續保留
物資	白板、白板筆

第五章 家長小組內容

活動	四種管教模式
時間	25分鐘
目的	1. 介紹四種常見的管教模式 2. 協助組員了解自我常用的管教模式
程序	1. 工作人員講述一個情景，邀請組員在「我會…」堂課紙上填上個人處理方法 「情景題處理一」 某天，你接到老師的電話，得悉孩子與同班同學打架。當孩子回到家中，你會如何反應呢？ 或 「情景題處理二」 某天，你發現孩子很晚才回到家中，而且樣子十分疲累，沒有說一句話就回房間去了。此時，你會如何反應呢？ 或 「情景題處理三」 Part1：某天晚上，你看見孩子沒精打采，原來他在學校與同學爭吵，被老師罰抄校規，你會如何反應呢？ Part2：已經夜深，但孩子仍未開始寫罰抄，他搖頭說不想做，情緒由沉靜變成激動，更哭了起來…你又會如何反應呢？ 2. 邀請組員分享處理方法(不同的處理方法，不同的管教模式) 3. 工作人員介紹「四種管教模式」(物資2.1)： <ul style="list-style-type: none"> ● 威信型(Authoritative) 特點：親子之間有溝通交流 ● 專制型(Authoritarian) 特點：父母為中心 ● 放縱型(Permissive) 特點：孩子為中心 ● 忽略型(Neglecting) 特點：天生天養 4. 引導組員去思考及了解自己的管教模式，可詢問組員覺得自己的管教模式貼近哪一類，可以以「情景題處理」作為參考 5. 小總結 <ul style="list-style-type: none"> ● 基於不同的成長經驗及思維方式，每個人對子女的管教模式都各有不同。但我們的管教模式是否有助子女健康成長，這是一個值得我們去思考的問題
物資	白板、白板筆、「我會…」紙(堂課1)、「四種管教模式」(物資2.1)

第五章 家長小組內容

活動	孩子特點放大鏡
時間	15分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導組員明白子女的行為表現與自己管教模式有著密切關係 2. 引導組員去反思及改進其管教模式
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請組員填寫「孩子特點放大鏡」 2. 邀請組員簡單分享子女的行為特點 3. 講解孩子的行為特點與我們管教的方式息息相關，因為我們的思想會潛移默化影響子女的成長(重申第一節兩者間的緊密關係) 4. 工作人員講解「四大管教模式特點」(物資2.2) 5. 工作人員由上次「小孩不笨」片段中母子相似的性格、情緒及行為作引導，帶出父母的行為與思想對子女所產生的影響，鼓勵並提醒組員多從正面欣賞子女及適當時作具體的稱讚，例如：口頭、物質、非語言(擁抱)、象徵性(儲貼紙)獎賞，但在適當的時候亦要用讓子女學懂承擔責任、明白後果： <ul style="list-style-type: none"> • 家長在管教子女時難免遇上壓力，並可能會自此產生一些負面想法，令情緒變得激動，繼而做出負面行為，例如：發脾氣、拍檯、大聲責罵，又或者錯誤地以偏差的管教模式教導子女 • 根據社會學習理論(Bandura, A., 1999)，子女會模仿父母的行為。假如父母情緒激動，子女亦會以發脾氣去表達自己；假如父母平日與人相處時，曾表達妄下判斷等的負面想法，子女亦會跟隨父母墮入同樣的思想陷阱。故此，父母要作子女的好榜樣，好好管理自己的情緒，以身教讓子女明白情緒管理的意義及重要性
物資	白板、白板筆、「孩子特點放大鏡」紙(堂課2)、「四大管教模式特點」(物資2.2)

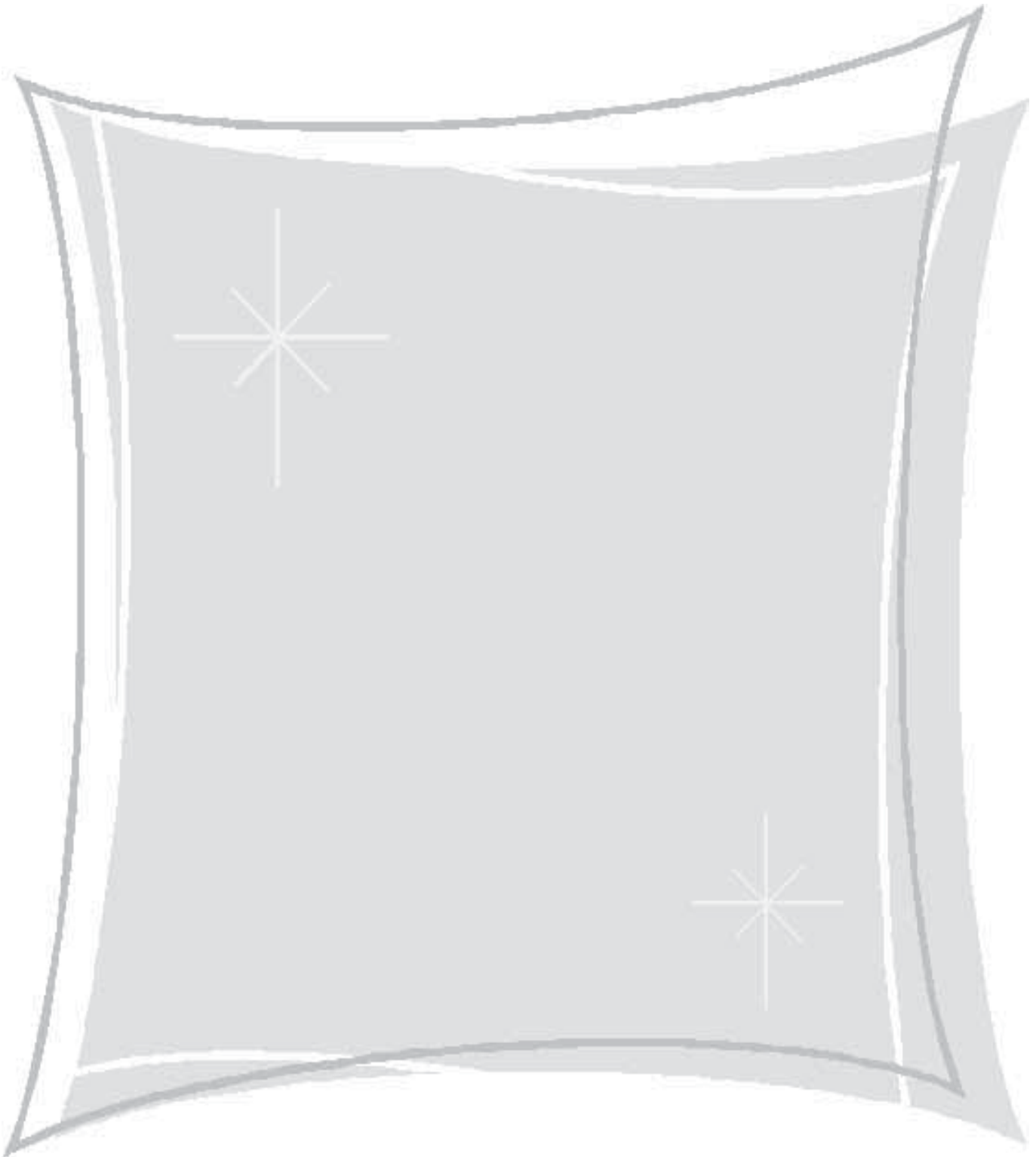
第五章 家長小組內容

活動	思想大不同
時間	30分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓組員認識思想對個人的影響 2. 提升組員對認知理論的認識 3. 了解組員回應子女的管教模式
程序	<p>第一部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員說出一件事件，如：子女去朋友家玩(遲了一小時才回家) 2. 請組員寫下並逐個說出他們的想法 3. 詢問組員有這種想法後，會有甚麼行動、心情及身體反應。為免組員混淆思想，情緒及行為待概念，工作人員在適當時可提出其他問題，藉此了解組員是否真正懂得如何分辨 4. 提出「思想」對個人的行動、心情及身體反應的影響 <p>第二部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員以說故事方式分享個案例子(物資2.3) 2. 帶領組員討論，並分辨出事件、思想、行為表現、情緒反應、身體變化 3. 工作人員引導組員逐步瞭解行為表現、情緒反應、身體變化及思想之間的關係，指出「思想」是平日影響組員心情指數的最關鍵因素 4. 以個案例子示範如何運用「身心思維自我分析表」(物資2.4)，以配合家課內容。工作人員可提醒家長，當其熟識了思想如何影響個人的心情、行動及身體反應後，可在日常生活中加以使用，運用課堂上所學的技巧教導子女
物資	個案例子(物資2.3)、「身心思維自我分析表」(物資2.4)

活動	家課及總結
時間	5分鐘
目的	<p>鞏固本節內容</p> <p>鼓勵組員多留意自己慣常的管教模式，並反思該管教模式對孩子成長的影響</p> <p>鼓勵組員運用認知理論進行分析</p>
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵組員反思管教模式對孩子成長的影響 2. 工作人員分享其感受，讚賞及感謝組員的積極參與 3. 派發「生活回憶錄」家課紙 4. 講解如何填寫工作紙，鼓勵組員於本星期內完成，下課前提醒組員於下節小組帶回。工作人員可以用簡單的實際例子講解如何填寫工作紙 5. 邀請組員分享參與小組的感受、得著並填寫對本節內容的意見 6. 提醒組員下次小組的時間及地點
物資	「生活回憶錄」家課紙

第二節小組堂課1

我會…



第二節小組物資2.1

四種管教模式



第二節小組堂課2

孩子特點放大鏡

特點	3分—十分同意 2分—頗同意 1分—某程度同意 0分—十分不同意
社交和學習方面有困難	
無目標	
自我中心、支配性強	
能應付壓力	
能與人合作	
易怒	
容易害怕、很脆弱	
能自我管制	
易有敵意	
易受挫折	
具反叛性	

第五章 家長小組內容

第二節小組物資2.2

「四大管教模式特點」

管教類型	模式	特點	子女容易出現的行為表現
忽略型 (Neglecting)	低溫情 + 低管制	<ul style="list-style-type: none"> → 鬆散、非管制的教養方式 → 沒有花太多時間和精力於教養子女 → 忽略子女的行為及需要 	<ul style="list-style-type: none"> → 有怨氣 → 社交和學習發展不良 → 易有敵意及反叛行為 → 意圖向父母或社會還擊
放縱型 (Permissive)	高溫情 + 低管制	<ul style="list-style-type: none"> → 鬆散、溺愛的教養方式 → 甚少命令子女 → 允許兒童自由地表達自己的感覺，不會嚴密地監督子女的活動，對他們的行為也很少有堅定的管制，形成縱容 → 父母多不能管制子女 	<ul style="list-style-type: none"> → 具反叛性、易受挫折 → 自我中心、支配性強 → 無目標
專制型 (Authoritarian)	低溫情 + 高管制	<ul style="list-style-type: none"> → 高限制 → 設下許多規則，期望子女能準確地遵守，但很少向兒童說明原因 → 常用懲罰、強力的策略，促使子女跟從 	<ul style="list-style-type: none"> → 害怕、困惑、易怒 → 較不快樂、具消極敵意、脆弱、無目標
威信型 (Authoritative)	高溫情 + 適當管制	<ul style="list-style-type: none"> → 較具彈性的教養方式 → 允許兒童有充分的自由，小心地說明所設限制的理由，在需要時，會使用權力和說理，以確保子女遵從 → 能理解兒童的需求及觀點 → 可給予孩子適當的推動，但容易成為說教。 	<ul style="list-style-type: none"> → 能自我管制及信賴 → 能應付壓力和與人合作、態度、友善、有目標等

第二節小組物資2.3

思想大不同一個例子

小明是一個小學四年級學生，他的媽媽一向對他管教嚴格，為免小明誤入歧途，小明媽媽十分留意兒子的言行舉動，亦不准兒子與朋友出外遊玩。

有一天，小明告訴媽媽放學後要上補習班，所以會晚一點才回家。但後來小明媽媽從鄰居李太太口中知道小明約了朋友到戲院看《哈利波特》。小明媽媽生氣得全身顫抖、面紅耳熱，認定小明一定是全心欺瞞她，而且已經被壞朋友荼毒，感到十分擔心。

當她看到小明回來時，立即用力拍桌子，怒氣沖沖地責罵小明，小明嘗試解釋，但媽媽並不接受。最後，小明媽媽決定扣減小明的零用錢，並限制小明一個月不准使用電腦，以作懲治。

第二節小組物資2.4

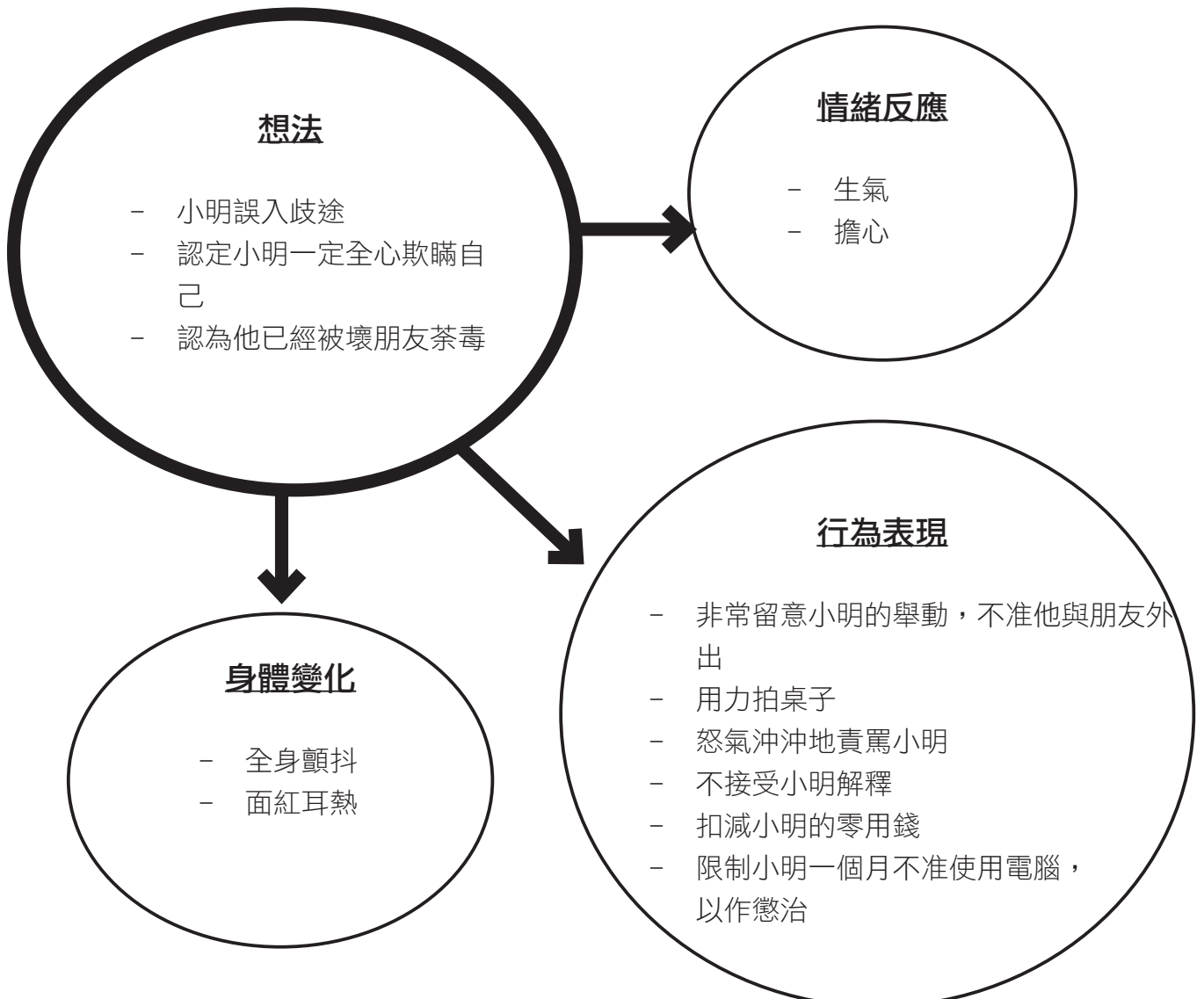
身心思維自我分析表

引發事件：

1) 小明告訴媽媽放學後要上補習班，晚一點才能回家

2) 小明媽媽從別人口中得知小明其實是約了朋友看戲

3) 小明回家



第二節小組家課

生活回憶錄

請填上過去一星期你於管教子女時感到困擾的一件事情，然後於人形布偶上寫上你的想法、行為、情緒，並畫出你可能有的身體反應(如：頭痛、皺眉、心跳加速、顫抖、出汗、面紅耳熱等)。

事情經過是怎樣？

你當時有甚麼想法？

你的心情是怎樣？

你做了甚麼？

你有甚麼身體反應？(可畫在布偶上)
例如：心跳加速，頭痛

第五章 家長小組內容

節數：第三節

主題：思想陷阱知多點

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

活動	家課分享
時間	25分鐘
目的	1. 加強組員對「身心思維」的認識 2. 協助組員掌握在親子管教事件發生時出現的即時想法，並進一步明白該想法行為及內在情緒的關連
程序	1. 填寫心情溫度計，以協助組員多留意自己的情緒狀態 2. 邀請2至3位組員分享家課。工作人員不可強迫組員作家課分享，宜多作鼓勵。透過2至3位組員的分享，協助組員掌握事件發生時的即時想法及內在情緒 3. 引導各組員逐項思考填寫在家課表中的資料是否正確(分辨容易混淆的情緒及即時想法) 4. 帶領技巧 <ul style="list-style-type: none">• 重溫「身體」、「行為」、「情緒」及「思維」的定義• 避免使用教導性語氣，宜透過提醒及引導性問題讓組員反思在家課表中的「身體、行為、情緒、思維」是否正確• 引導組員回想當時的情景，包括即時出現的話句及想法• 當組員填寫的字詞不是情緒時，引導眾組員共同尋找更貼切的情緒字詞• 過程中，工作人員可使用量化技巧(Scaling Question)，幫助組員選擇較為貼切的字詞• 工作人員感謝組員的分享，並常重提小組保密原則，以鼓勵組員日後多作個人分享 5. 總結 <ul style="list-style-type: none">• 指出思想模式是影響情緒起伏、身體變化及行為表現的其中一個重要因素• 當我們了解自己的思想模式時，便可以避免跌入各類的思想陷阱。這不但有助我們了解子女的想法，更有助我們的身心健康發展並
物資	白板、白板筆

第五章 家長小組內容

活動	「思想陷阱」對對碰
時間	30分鐘
目的	協助組員辨識各類的思想陷阱
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員講解甚麼是「思想陷阱」 <ul style="list-style-type: none"> • 偏差的思想反應 • 在面對壓力時，即時引發的自動化想法 • 容易被我們忽略及低估其嚴重性 2. 講解思想模式的形成 <ul style="list-style-type: none"> • 基於個人的經歷(家庭環境、社交生活、社會氣氛) • 多年的累積 • 因此當面對某些情景時，不自覺地會出現某些想法、從而下了某些判斷，有時是合情理的，但有時只反映了部分事實 • 當想法跌入思想陷阱時，人會出現負面的行為、情緒及各種身體反應 3. 工作人員準備「對對碰」活動所需物資 4. 工作人員講解活動規則 <ul style="list-style-type: none"> • 白板上貼有九張「思想陷阱」 • 組員手上持有九張解釋字句 • 時限10分鐘(臨場可稍作調整)。活動中，組員可以互相討論，工作人員可鼓勵組員多作嘗試，但不宜給予明顯提示。若干時間後，如組員仍未能完成，工作人員可提醒活動時限將近 • 組員討論及合力將手上的解釋字句貼於相對應的「思想陷阱」旁邊 5. 配對完成後，工作人員宜對組員的積極參與及組員之間的互相合作表示讚賞。若組員的參與性低，工作人員宜表達了解思想陷阱的重要性，並表示他們日後可以協助子女分辨 6. 工作人員講解「思想陷阱的類型」(物資3.1) 7. 工作人員派發每人一張「思想陷阱個案練習」堂課紙，組員應於例子旁邊填寫正確的思想陷阱名稱 8. 講解如何填寫工作紙(將個案與九種思想陷阱配對在一起)
物資	思想陷阱字句卡及解釋卡、萬用膠貼、「思想陷阱的類型」(物資3.1)、「思想陷阱個案練習」紙(堂課)

第五章 家長小組內容

活動	我的思想陷阱
時間	25分鐘
目的	引導組員探尋及察覺自己常跌入的思想陷阱
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員準備活動所需物資，於白板上貼上9個思想陷阱名稱 2. 每位組員派發分數紙， 3. 邀請組員將不同的分數紙貼在不同的思想陷阱上，以代表不同思想陷阱發生的頻率。(5分代表經常，4分代表通常，3分代表間中，2分代表很少，1分代表從不) 4. 邀請組員分享其給予分數的原因 5. 邀請組員分享其經歷 6. 引導組員討論及探討過往常跌入的思想陷阱，工作人員毋須於在本節處理有關的思想陷阱，可用作參考及評估組員情況
物資	分數紙、思想陷阱名稱表、萬用膠貼、剪刀

小組活動：第三節

〔詳情請參閱教學光碟，小學家長小組 — 3.2 小組中初期〕

活動	「身心思維自我分析」家課講解
時間	3分鐘
目的	協助組員了解及明白本節家課內容
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員講解家課的重要性 <ul style="list-style-type: none"> • 思想陷阱會重複地在日常生活中發生，因此多做工作紙能令組員更易上手，加強察覺思想陷阱的能力 2. 派發本節家課「身心思維自我分析表」，鼓勵組員多留意個人的即時想法及可能跌入的思想陷阱。若多於兩件事情，組員可自行加紙填寫 3. 工作人員講解如何填寫家課，可以舉數個管教子女的例子，如：寫上管教子女上遇到阻礙的事件 4. 提醒組員於第三節攜帶家課「身心思維自我分析表」
物資	「身心思維自我分析表」家課紙

活動	總結
時間	7分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鞏固本節內容(辨識身心思維及思想陷阱) 2. 鼓勵組員於親子生活中多留意個人的想法及對事物的反應
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員作出總結(甚麼是身心思維及思想陷阱) 2. 工作人員分享其感受，讚賞及感謝組員的積極參與 3. 邀請組員分享其感受、得著及對本節內容的意見 4. 提醒組員下次小組的時間及地點

第五章 家長小組內容

第三節小組物資3.1

思想陷阱的類型

思想陷阱的類型	解釋	對管教的不良後果
非黑即白	即「絕對化」思想；事情只有一個絕對的結果，不可能存在其他可能性。換句話說，這些人對事情的看法只有是或不是，對或錯，中間沒有灰色地帶	認為一定的想法，對己對人也構成壓力，也影響小朋友的思想建立，變得固執
貶低成功經驗	這些人把成功的經驗歸於別人身上，會認為一切只是僥倖，沒有甚麼了不起，不懂得欣賞自己的努力	你不能確認自己，亦不能確認子女的能力，子女將來亦不會懂得確認自己能力
大難臨頭	把事情的嚴重程度擴大，推至「災難化」的地步	令自己過分緊張，思緒混亂，自己與子女原有的才能不能完全發揮
過度類推	根據一件無關痛癢的小事，以偏概全地對整個事件甚至無關的事件下結論	推論出錯、偏執、處事草率，容易下了不全面結論，影響親子關係
妄下判斷	在沒有甚麼理據下，把事情的結果推斷為負面	衝動，主觀行事，容易下負面的結論管教
左思右想	面對事情時不斷地重覆思考。思考的內容是互相矛盾，猶豫不決	差勁的管教方法，父母不懂得如何決定，會令子女變成掌握控制權的人
感情用事	以心情作判斷或結論，心情壞的時候甚麼都有問題，容易忽略事情的客觀事實	情緒化、善變、易壞大事，子女無所適從
怨天尤人	忽略或推卸自己責任，凡事歸咎他人或埋怨上天	把問題外化，減少反思及可改善管教的空間
攬晒上身	即「個人化」思想；每當出現問題時，有這種思維的人往往把責任歸咎於自己身上，並認為這是自己的錯	令自己負擔很重，導致壓力大，情緒出現波動，經常發脾氣，影響親子關係

第三節小組堂課

思想陷阱個案練習

陳太接到學校來電，講述她的女兒小敏的成績日漸退步

回應一：

她盛怒下大罵女兒：「你到底在做甚麼！你一定是上課時在發白日夢！整天只顧著聊天，沒有專心上課。」

(妄下判斷)

回應二：

她自言自語地說：「都是我的錯，如果我多留在家中照顧及督導小敏，她的成績就不會這麼差！」

(攬晒上身)

回應三：

她不停地想：「怎麼辦呢？小敏今次的成績這樣差，她一定會不合格，今年可能會留級，到時怎麼辦？如果她因此而放棄學業，真的慘了…」

(大難臨頭)

回應四：

她立刻告訴丈夫：「我們今後一定要把小敏看緊些，督導她讀書。讀書是最重要的，不成讀書，將來就不會有前途…」

(非黑即白)

回應五：

她立刻想：「這世界真不公平，別人生女兒，我也是生女兒，為甚麼我的女兒偏偏這麼不聽話，常常要我擔心和費氣。」

(怨天尤人)

回應六：

她在盤算：「怎麼辦呢？要不要幫小敏報讀補習班？還是由她自己去找方法？找人替她補習又怕她太依賴，不找人補習又擔心她的成績會繼續退步下去，怎麼辦才是好？」

(左思右想)

回應七：

當公佈第二次測驗成績時，老師向陳太說小敏的成績有進步。她一方面向老師道謝，另一方面心裏卻對自己說：「今次只是僥倖吧，這有甚麼了不起的。」

(貶低成功經驗)

回應八：

她原本正想上班，聽了來電後心情極壞，立刻跑回房間，打電話回公司請假。

(感情用事)

回應九：

她立刻想：「這個女兒沒有用了！讀書不成，做其他事一定也不行。」

(過度類推)

第五章
家長小組內容

第三節小組家課

身心思維自我分析表

引發事件	身體變化	情緒反應	行為表現	思維想法	思想陷阱

第五章 家長小組內容

節數：第四節

主題：停一停、想一想

目標：1. 協助組員了解個人的思想陷阱與子女思想陷阱的關係，指出改變自我思想陷阱的重要性
2. 協助組員學習如何面對思想陷阱

活動	家課分享
時間	20分鐘
目的	協助組員了解個人的思想陷阱與子女思想陷阱的關係
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 歡迎各組員參加第四節小組2. 簡要地重溫上節小組內容3. 填寫心情溫度計，協助組員多留意自己的情緒狀態4. 邀請組員簡單分享家課，盡量鼓勵每位組員都發言，但切勿強迫組員作家課分享。詢問各組員是否帶備了第三節家課「身心思維自我分析表」。若組員忘記攜帶或尚未完成家課，可邀請組員即場思考及填寫5. 討論家課，就其中2至3位組員的家課作深入討論<ul style="list-style-type: none">• 子女的思想陷阱• 個人的思想陷阱• 兩者之間的關係6. 總結<ul style="list-style-type: none">• 思想是影響情緒、行為及身體反應的關鍵因素• 父母行為會對子女產生影響，因此子女的思想陷阱有可能受了父母的思想陷阱所影響• 多反思自我思考模式，對抗各類思想陷阱
物資	白板、白板筆

第五章 家長小組內容

活動	思想陷阱大對抗
時間	20分鐘
目的	協助組員學習如何面對思想陷阱
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 工作人員講解三種對抗思想陷阱的自我對話(Self Talk)<ul style="list-style-type: none">• 邏輯與實證(Validity Testing Evidence and Logic)<ul style="list-style-type: none">- 你所害怕的事真的會發生嗎？- 是甚麼事情比你有這種感覺？• 其他可能性(Alternative Question)<ul style="list-style-type: none">- 事情有沒有其他解釋？- 其他人對此事(相同的事)的感覺，為甚麼有些人會有不同的想法？• 想想後果(Impact Question)<ul style="list-style-type: none">- 即使最壞的後果出現了，那又如何？你仍可應付嗎？- 這樣的想法，對你與小朋友相處會有甚麼後果？2. 情景句(物資4.1)討論：可集中討論幾個組員常跌入的思想陷阱(參看第二節個人分享活動)，邀請組員用上述的三種問句去拆解思想陷阱<ul style="list-style-type: none">• 例子：「一定要打他，他才會做功課。真的是不打不行！不打就不會聽話！」(思想陷阱 - 過度類推)<ul style="list-style-type: none">- 「是否真的要打他，他才會做功課？」- 「真的是不打不行！不打就不會聽話！」有沒有其他可能性？- 每次都打的方法會有甚麼後果？
物資	白板、白板筆、情景句(物資4.1)

第五章 家長小組內容

活動	五常法介紹
時間	30分鐘
目的	協助組員對抗思想陷阱
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員講解何為「五常法」(物資4.2) <ul style="list-style-type: none"> • 第一法：常留意身體警告訊號 <ul style="list-style-type: none"> - 思想陷阱與身體警告訊號之間的關係 • 第二法：常停一停 <ul style="list-style-type: none"> - 讓自己停一停，冷靜下來，如：深呼吸，喝水等 - 減壓練習(Relaxation Exercise)：若時間不足，可教導組員做短版深呼吸法(只做約20下呼吸，不用做放鬆身體的部分，3-5分鐘之內便可完成) • 第三法：常反問自己 <ul style="list-style-type: none"> - 對抗思想陷阱的自我對話就是五常法中的第三法 • 第四法：常分散注意力 <ul style="list-style-type: none"> - 做其他事情，如：聽音樂、行山、逛街 • 第五法：常備聰明卡 <ul style="list-style-type: none"> - 邀請組員分享金句，工作人員將之寫在大畫紙上。工作人員可預先準備5-10句正面的句子，如使有精美卡紙給組員寫上金句，效果會更好
物資	白板、白板筆、金句卡紙、顏色水筆、「五常法」(物資4.2)

活動	家課講解
時間	3分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引申第五節內容 2. 協助組員尋找對抗思想陷阱的句子
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發「五句話」家課紙 2. 工作人員講解家課(請組員留意與子女相處或管教子女時，自己常常說的五句話)。 3. 派發家課「尋找鑰匙大行動」家課紙 4. 邀請組員就三種自我對話及情景句作討論，寫下五句有效對抗思想陷阱的提醒句子，藉此打開與子女的相處之鎖。
物資	「五句話」家課紙1、「尋找鑰匙大行動」家課紙2

第五章 家長小組內容

活動	總結
時間	7分鐘
目的	1. 鞏固本節內容 2. 鼓勵組員於日常生活中多停一停、想一想，避免跌入各類思想陷阱
程序	1. 鼓勵組員反思自我思考模式，可多用「身心思維自我分析表」工作紙記錄及分析事件。 2. 重溫五常法及當中三種對抗思想陷阱的自我對話(Self Talk) 3. 工作人員分享感受，讚賞及感謝組員的積極參與 4. 邀請組員分享感受、得著及填寫對本節內容的意見 5. 提醒組員下次小組的時間及地點

第五章 家長小組內容

第四節小組物資4.1

思想陷阱的類型	第三法-自我反問
非黑即白	是否一定是這樣？有沒有灰色地帶？ 除了這個極端想法，有沒有其他可能性呢？
攬晒上身	是否一定與我有關？其他人有沒有責任？ 是否沒有我就不能成事？
貶低成功經驗	有甚麼做得好的地方，值得讚賞自己呢？ 成功做到這件事，證明了甚麼？
大難臨頭	事情是否真的如我所料般嚴重？ 我是否過份負面地誇大了事情的嚴重性？
過度類推	兩件事中間是否真的有關連？ 這個推論是否有足夠證據？ 一次的表現可否代表所有事？
妄下判斷	有沒有證據證明我這個判斷是正確的呢？ 這個是否事實的全部呢？
左思右想	基於甚麼原因，我又推翻自己的想法呢？ 我是否想得太多，阻礙自己把事情付諸行動呢？
感情用事	為何我要被情緒控制著自己呢？ 是感覺、抑或是理性原因導致這種判斷/心情？
怨天尤人	除了別人外，我有沒有責任呢？ 我應該怎樣做才能幫得上忙？

第五章 家長小組內容

第四節小組物資4.2

五常法

第一法 常留意身體警告訊號

當我們情緒開始波動時，身體會出現不同的警告訊號，如：心跳加速、呼吸不暢順、口乾、面紅耳熱、肌肉繃緊、背痛、頭痛、頭暈、手震、手心冒汗、胃部不適、食慾不振、失眠、注意力不集中等。這些警告訊號都在提醒我們已到了警戒線，要盡量避免跌入思想陷阱中。

第二法 常喚停負面思想，腦袋停一停

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

第三法 常自我反問

透過反問幫助自己從不同的觀點與角度去看問題，走出思想陷阱。

第四法 常分散注意力

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

第五法 常備聰明咭，人生金句

一些金石良言、名人雋語或人生金句，都是一些正面的提醒。我們可以將其製作成聰明咭，張貼在自己容易看到的地方，或收放在錢包之中。有需要時提醒自己，不要再鑽牛角尖了。如：「有生命，就有希望！」和「忘記背後、努力面前」。

第四節小組家課1

五句話…

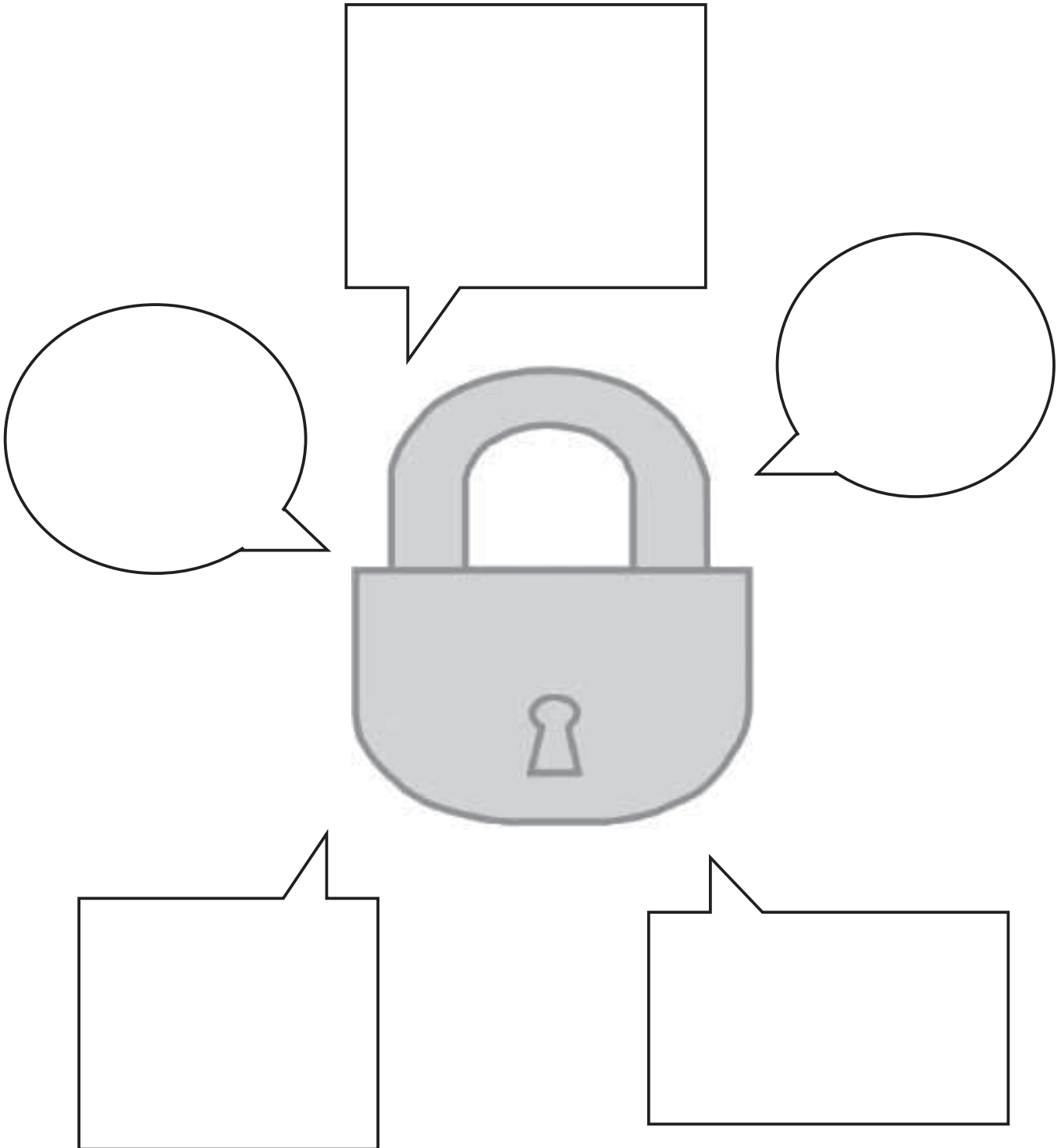
Three empty speech bubble shapes arranged horizontally, intended for writing responses to the prompt above.

與子女相處或
管教子女時
自己常常說的5句說話

Two empty speech bubble shapes arranged horizontally, intended for writing responses to the prompt above.

第四節小組家課2

尋找鑰匙大行動



第五章 家長小組內容

節數：第五節

主題：寬鬆一尺、開心一丈1

- 目標：1. 協助組員認識規條的定義和對管教子女的影響
2. 協助組員了解自己的管教規條

活動	家課分享
時間	20分鐘
目的	協助組員尋找有效的方法去對付管教子女時出現的思想陷阱
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 歡迎各組員參加第五節小組2. 填寫心情溫度計，以協助組員多留意自己的情緒狀態3. 邀請組員簡單分享家課。盡量鼓勵每位組員都發言，但切勿強迫組員作家課分享。詢問各組員是否帶備了第四節家課「尋找鑰匙大行動」。若組員忘記攜帶或尚未完成家課，可邀請組員即場思考及填寫4. 討論家課，就其中2至3位組員的家課作深入討論5. 鼓勵組員利用自我對話方法，去對付自己管教子女時常犯的思想陷阱
物資	白板、白板筆

活動	徵求理想子女
時間	15分鐘
目的	協助組員了解自己對子女的常見要求
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 工作人員派發「徵求理想子女」堂課紙2. 工作人員邀請組員寫下五個自己心目中理想子女應有的條件，如：成績名列前茅及聽父母話等3. 留待完成活動三後才一起討論
物資	白板、白板筆、「徵求理想子女」紙(堂課1)

第五章 家長小組內容

活動	常對子女說的五句話
時間	30分鐘
目的	協助組員了解五句話背後的含意
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員與組員討論五句話背後的含意，詢問各組員是否帶備了第四節家課「五句話」工作紙。若組員忘記攜帶或尚未完成家課，邀請組員即場思考及填寫 2. 連同「徵求理想子女」工作紙，帶出每個組員對子女也有一套獨特的「個人規條」。工作人員請因應時間決定是否邀請所有組員分享「五句話」家課與「徵求理想子女」堂課紙 3. 工作人員講解何為「個人規條」 <ul style="list-style-type: none"> • 規條例子:「棒下出孝子」、「供書教學是父母的責任」、「每晚一定要在家中吃飯」、「做父母一定要督導子女讀書」 • 每個人都有自己一套對人對事的想法 • 這是個人對自己和別人的期望及見解 • 量度自己及別人的標準 • 這些期望及標準都是由我們各種生活經驗累積而來 • 規條可用來規範自己處事行為，作為個人價值取向準則 • 規條可以為我們帶來好處，但有時也需因時間和環境的轉變而作出調整 • 若訂立不合理規條或過份地執著遵從規條，會帶來不良後果，如：令正常生活有太大壓力、破壞親子關係等 • 規條往往包含著對己對人的期望，當期望太高而無法達成時，自己的情緒也會受影響
物資	白板、白板筆

活動	規條秤一秤
時間	25分鐘
目的	讓組員了解自己的管教規條
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發堂課「規條秤一秤」 2. 邀請組員在堂上填寫： <ul style="list-style-type: none"> • 第一項：三種在管教子女方面出現的「個人規條」 • 第二項：組員有多相信這些「個人規條」 3. 邀請組員作分享
物資	白板、白板筆、「規條秤一秤」(堂課2)

第五章 家長小組內容

活動	家課及總結
時間	5分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none">1. 鞏固本節內容2. 讓組員多留意自己在管教子女時的「個人規條」
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 鼓勵組員反思自己於管教子女時出現的「個人規條」2. 工作人員分享其感受，讚賞並感謝組員的積極參與3. 邀請組員分享感受、得著及填寫對本節內容的意見4. 提醒組員下次小組的時間及地點

第五節小組堂課1



徵求理想子女

條件1 _____

條件2 _____

條件3 _____

條件4 _____

條件5 _____

懸紅\$100萬

第五章 家長小組內容

第五節小組堂課2

「規條秤一秤」(管教子女方面)

1) 個人規條	2) 你有幾相信?
<p>例子: 做父母一定要督導子女讀書</p> <p>1) _____</p> <p>2) _____</p> <p>3) _____</p>	<p style="text-align: center;">相信 非常相信</p> <p style="text-align: center;">1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5</p> <p style="text-align: center;">1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5</p> <p style="text-align: center;">1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5</p> <p style="text-align: center;">1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5</p>
3) 好處/幫助	4) 壞處/不良影響
<p>1) _____</p> <p>2) _____</p> <p>3) _____</p>	<p>1) _____</p> <p>2) _____</p> <p>3) _____</p>
5) 改寫/放寬後的規條	6) 你有幾相信?
<p>_____</p> <p>_____</p>	<p style="text-align: center;">相信 非常相信</p> <p style="text-align: center;">1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5</p>
7) 好處	8) 壞處
<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>

第五章 家長小組內容

節數：第六節

主題：寬鬆一尺、開心一丈2

- 目標：1. 協助組員找出及了解自己的管教規條
2. 了解組員的人生經歷，從而進一步明白形成管教規條的背後原因


活動	回到過去
時間	15分鐘
目的	尋找組員小時候的經歷，例如與父母訂下的家規
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 歡迎各組員參加第六節小組2. 邀請組員填寫心情溫度計，協助組員多留意自己的情緒狀態3. 與組員討論他們於9-11歲時的生活，分享當時的生活和家規。首先由生活逸事，例如吃飯時的規矩開始，然後才進一步深入談論組員自小於家中學會的規則，例如兒時令他留下深刻印象、引以為鑑的事件
物資	白板、白板筆

活動	人生大事記
時間	40分鐘
目的	了解組員的人生經歷，從而找出影響他們建立個人規條的因素
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 派發「人生大事記」堂課紙2. 請組員於工作紙的生命線上，標示出他們認為人生中對自己有重大影響或印象深刻的事件3. 邀請組員分享當中哪些事件令他們在管教上有重大轉變或影響最深遠4. 工作人員從組員的分享中找出一些思想陷阱和負面想法，以引導方式協助組員拆解
物資	「人生大事記」紙(堂課)、筆

第五章 家長小組內容

活動	家課分享
時間	30分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助組員了解自己的管教規條 2. 了解組員過去管教子女時的行為表現，分析行為表現如何影響與子女相處的情況
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 討論家課「規條秤一秤」第一項：個人規條及第二項：你有幾相信？就每位組員的家課作深入討論，盡量鼓勵每位組員發言，但切勿強迫組員作家課分享。詢問各組員是否帶備了第5節家課「規條秤一秤」工作紙。若組員忘記攜帶或尚未完成家課，邀請組員即場思考及填寫 2. 工作人員就組員的人生故事，發掘當中與規條所形成之間的連結 3. 工作人員可從組員的分享中，找出一些思想陷阱和負面想法，並以引導方式協助組員拆解 <ul style="list-style-type: none"> • 組員何時開始相信這些「個人規條」？ • 使用規條後有甚麼好處或壞處？ • 有沒有其他可能性？ • 有沒有證據？ • 其他組員的想法？ 4. 總結 <ul style="list-style-type: none"> • 如果我們訂下的規條並不合理，或過份地執著遵從一些合理的規條，這些規條將與我們的期望相違背，也會令我們失望，甚至會出現一些嚴重的後果及危機 • 組員經過此節後，可以幫助自己調教一套合理的管教子女規條。工作人員需要告訴組員放寬規條不等於放棄那標準。放寬是開放不同的角度看事件，從而令自己能平靜、客觀地管教子女
物資	白板、白板筆

活動	家課講解
時間	5分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鞏固本節內容 2. 組員留意在管教子女時有的「個人規條」是否需要調整
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請組員繼續填寫家課「規條秤一秤」： <ul style="list-style-type: none"> • 第三項：好處或幫助 • 第四項：壞處或不良影響 2. 工作人員鼓勵組員訂立規條時要取得平衡 3. 工作人員分享感受，讚賞及感謝組員的積極參與 4. 邀請組員分享感受、得著及填寫對本節內容的意見 5. 提醒組員下次小組的時間及地點



第五章 家長小組內容

第六節小組堂課

「人生大事記」

正面事件

年齡 _____ 10 _____ 20 _____ 30 _____ 40 _____ 50 _____ 60 _____

負面事件

第五章 家長小組內容

節數：第七節

主題：寬鬆一尺、開心一丈³

目標：協助組員拆解自己的管教規條

活動	家課分享
時間	15分鐘
目的	協助組員認清自己的管教規條
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 歡迎各組員參加第7節小組 2. 填寫心情溫度計，協助組員多留意自己的情緒狀態 3. 邀請組員簡單分享家課。盡量鼓勵組員都發言，但切勿強迫組員作家課分享。詢問各組員是否帶備了第六節家課「規條秤一秤」。若組員忘記攜帶或沒有完成家課，可邀請組員即場思考及填寫 4. 討論家課「規條秤一秤」第三項：好處或幫助及第四項：壞處或不良影響，就其中2至3位組員的家課作深入討論
物資	白板、白板筆

小組活動：第七節

〔詳情請參閱教學光碟，小學家長小組 — 3.3 小組中後期〕

活動	標準尺由你定
時間	50分鐘
目的	以另一方法令組員了解改寫規條後的好處或壞處
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員派發每名組員「規條標準尺」(物資7.1) 2. 組員選擇一條自己非常堅信的規條，填在「規條標準尺」工作紙上。在此環節，與組員即時討論及完成「規條標準尺」工作紙是最有效的。 3. 工作人員依據已選擇的規條，幫助組員訂立適合的「指數」項目去進行討論(如：壓力指數、親子和諧指數、有效管教指數、憤怒指數、情緒指數、內疚指數等) 4. 向組員解釋尺有兩極，一邊是「必需做到」，另一邊是「不必做到」。工作人員可以詢問組員，當要滿足／達成「必需做到」規條時，相應的指數是多少(如：壓力指數會是多少?) 5. 引導組員思考，如果規條過於嚴緊時有甚麼壞處？會出現甚麼行為？長遠會有甚麼影響？ 6. 如尺度放鬆一些又代表甚麼(可以是「盡量」、「可以的話」或「情況許可的話」等)。而這些放寬了的尺度會令相應的指數有何改變？組員能否接受這個指數？與子女關係有否改善？ 7. 重覆步驟4，引導組員放鬆規條，直到組員及其子女均感到合適。繼而詢問組員放鬆的過程中或改變後有甚麼不同？行為與態度上又有甚麼改變？規條太緊可能會失去甚麼？ 8. 工作人員可引度組員一起討論，從另一角度看，如組員規條訂得太寬鬆又會否有效？帶出訂立規條時要取得平衡，不可太寬鬆，亦不可太嚴苛
物資	白板、白板筆、「規條標準尺」(物資7.1)、筆

第五章 家長小組內容

活動	「規條秤一秤」續寫
時間	15 分鐘
目的	幫助組員調教一套合理的管教子女規條
程序	<ol style="list-style-type: none"> 工作人員講解如何填寫「規條秤一秤」第五至第八項，包括： <ul style="list-style-type: none"> 放寬/改寫後的規條 組員信任這些放寬/改寫後的「個人規條」的程度 放寬/改寫規條後的好處 放寬/改寫規條後的壞處 組員可以運用「規條標準尺」及下列問題協助自己改寫規條。工作人員可以向組員解說，放寬規條不等於放棄那標準，放寬是開放不同的角度看事件，從而令自己能更平靜、客觀地管教子女 <ul style="list-style-type: none"> 規條是否合理？ 我是否過份地執著遵從，不懂彈性處理？ 這些規條會否令自己與子女生活帶來太大壓力？ 總結 <ul style="list-style-type: none"> 如果我們訂下的規條並不合理，或過份地執著遵從一些合理的規條，這些規條將與我們的期望相違背，也會令我們失望，甚至會出現一些嚴重的後果及危機
物資	白板、白板筆

活動	訂立規條時的心戰口訣
時間	5分鐘
目的	協助組員學習如何放寬及改寫不恰當的思想規條
程序	<ol style="list-style-type: none"> 派發「心戰口訣」(物資7.2) 工作人員與組員討論如何把這些「心戰口訣」運用於改寫自我規條上
物資	「心戰口訣」工作紙(物資7.2)

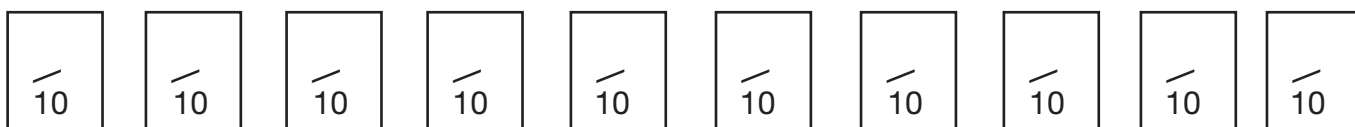
活動	總結
時間	5分鐘
目的	鞏固本節內容
程序	<ol style="list-style-type: none"> 鼓勵組員訂立規條時要取得平衡 工作人員分享感受，讚賞及感謝組員的積極參與 邀請組員分享感受、得著及填寫對本節內容的意見 提醒組員下次小組的時間及地點

第五章 家長小組內容

第七節小組物資7.1

規條「標準尺」

_____指數 (例子：情緒、壓力、親子和諧、內疚、自由、憤怒、有效管教)



不需要做

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

一定\必需要做

規條：(如：子女[]要聽父母指示)

第五章 家長小組內容

第六節小組物資7.2

心戰口訣

放寬及改寫不恰當的思想規條

口訣	情景處理
心戰一 「寬鬆一尺，開心一丈」	凡事都不能過於執著或堅持，因為期望與現實未必相符。另外，無法實踐或完成的期望，會使自己及身邊的人不高興和不滿 緊記：「退一步海闊天空」。同時要經常反問自己：「繼續執著下去，對自己及他人會有甚麼影響？」
心戰二 「打破傳統，與時並進」	有些規條是我們從傳統文化中潛移默化地學懂並接受下來。一些僵化的文化觀念未必適用於現代社會。倘若我們堅持把傳統觀念套用在現實生活中，將會為自己及他人製造矛盾及苦惱
心戰三 「善待自己，放輕責任」	有些人把一些規條看成絕對的標準和責任，並認為倘若達不到標準，或未能完成責任是能力出現問題，繼而斷定自己是一個徹底的失敗者。在這種情況下將為自己帶來壓力，並為實踐責任而疲於奔命，當無法完成責任時，更會為此而感到挫敗
心戰四 「善待他人，摒除成見」	有時候，我們不自覺地把自己的信念及價值觀加諸別人身上，要求別人跟從我們認為對的行為表現。一旦別人無法遵照，我們會感到不快及不滿。長此下去，將影響人際關係的建立
心戰五 「規條我定，修訂亦然」	相信規條可以由自己修訂。如果我們願意從另一個角度去看這些規條，並加以放寬，我們和身邊的人都會感到更加輕鬆。何樂而不為呢？你願意改寫你的規條嗎？

第五章 家長小組內容

節數：第八節

主題：分手快樂

- 目標：
1. 檢討小組成效
 2. 檢討小組對個人成效
 3. 協助組員訂立未來目標及計畫

活動	檢討小組成效
時間	35分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none">1. 重溫課程內容2. 檢討小組成效
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 歡迎各組員參加第八節小組並多謝組員的積極參與2. 邀請組員填寫心情溫度計，檢視八節的情緒轉變3. 協助組員回顧過往節數內容<ul style="list-style-type: none">• 管教模式(四種常見管教模式)• 想法對情緒、行為反應、身體變化、事件之影響• 「身心思維自我分析表」的重要性• 九種思想陷阱及其對管教上的影響• 五常法(三類對抗思維陷阱的自我對話)• 管教規條• 「規條標準尺」(帶備第一節至第七節工作紙以作溫習之用)4. 邀請組員分享對聚會內容、形式、各方面的意見及感受
物資	白板、白板筆、第一節至第七節工作紙

第五章 家長小組內容

小組活動：第八節

〔詳情請參閱教學光碟，小學家長小組 — 3.4 小組後期〕

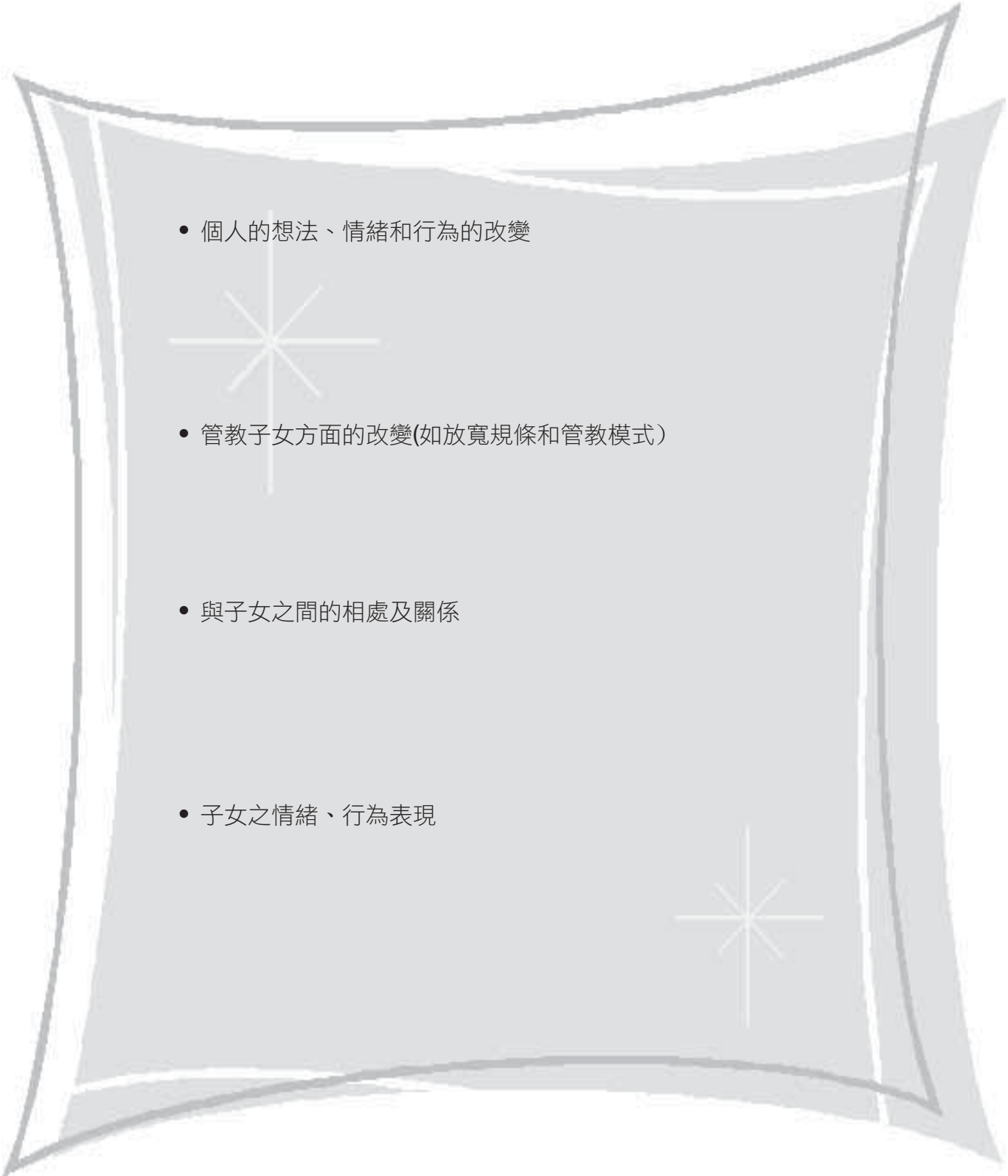
活動	檢討小組對個人成效
時間	25分鐘
目的	檢討小組對個人成效
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧組員填寫之「心願樹」 2. 邀請組員填寫堂課「我的影響」，當中包括： <ul style="list-style-type: none"> • 對個人的影響(想法、情緒、行為反應) • 管教子女方面的成果(規條、模式) • 與子女的相處及關係 • 子女的情緒、行為表現 3. 邀請組員分享課程對其影響及個人得著
物資	白板、白板筆、第一節組員填寫之「心願樹」、「我的影響」紙(堂課1)

活動	未來計劃
時間	15分鐘
目的	協助組員訂立未來目標及計劃
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員派發堂課「我的未來大計畫」，邀請組員就過往所學的訂立未來目標及相關行動 2. 邀請組員填寫「我的未來大計畫」及分享未來大計畫
物資	筆、「我的未來大計畫」紙(堂課2)

活動	影片分享及總結
時間	15分鐘
目的	鼓勵組員繼續努力及作持續改變
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵組員留意及反思自己於管教子女上的想法、情緒及行為表現，同時亦需要留意個人規條、管教模式對孩子的影響 2. 影片分享「公益協會廣告-笨篇及沒用篇」，帶出懂得從另外一個角度看待事物的重要性 3. 工作人員分享有關管教子女的文章及其感受，讚賞及感謝組員一直以來的積極參與。鼓勵組員留意親子時間、語氣、態度及角色，觀察事物的角度，多從正面欣賞子女 4. 大合照、通知七月份頒獎典禮以及跟進事務(訪談—透過學校聯絡)
物資	「公益協會廣告-笨篇及沒用篇」片段

第八節小組堂課 1

小組對我的影響…

- 
- 個人的想法、情緒和行為的改變
 - 管教子女方面的改變(如放寬規條和管教模式)
 - 與子女之間的相處及關係
 - 子女之情緒、行為表現

第八節小組堂課2

我的未來計畫

我的未來目標...



未來大行動 (具體及有時限的行動計畫)

成效大檢討... _____年____月____日

子女的溫馨說話：

第五章 家長小組內容

(II) 個案研究

1. 小組前準備

每位組員進入小組前，均需填寫問卷及接受訪談。問卷數據及訪談內容主要用作了解組員的家庭背景，學生在認知、行為及情緒上的特質，以及家長在管教子女上的價值觀、管教方式及情緒特質。有關數據及訪談內容有助工作人員在小組裏作出針對性治療。

以下是李太與兒子霑仔(化名)的背景資料:

a) 問卷調查

行為方面：

量表	攻擊行為指數(總分：46)	
	操控型攻擊(總分：24)	反應型攻擊(總分：22)
分數	18	22

霑仔的「攻擊行為指數」為40分，當中「操控型攻擊指數」為18分，「反應型攻擊指數」為22分，反映出他偏向屬於反應型攻擊者。

情緒方面：憤怒表現量表

量表	憤怒特質(總分：40)
分數	40

「憤怒表現量表」(State-Trait Anger Expression Inventory)：量度學童憤怒的經驗及表達。其中「憤怒特質」(Trait-Anger)量度憤怒經驗的不同向度，而霑仔的分數為40分。參考Spielberger(1991)的研究數據，霑仔的分數等同於在一百人中排於第一百位(分數由低至高排列)，由此可見，霑仔的憤怒經驗分數屬於非常高水平，常出現憤怒的心情。

b) 家長(李太)訪談

霑仔是個小五學生，經常於學校犯規，例如與同學發生爭執、打架、漠視老師的訓話等。李太表示，兒子曾經被學校投訴，因為霑仔把同學的功課簿撕破，並扔進垃圾箱。

李家育有一子一女。霑仔是家中的幼子，姐姐比他大四歲。因年紀相差較遠，姐姐以為霑仔行為幼稚，不願意和他一起玩耍，所以霑仔與姐姐的關係只屬一般。李太是一位家庭主婦，對兒子的功課非常着緊。而兒子在讀書方面的態度，令她十分擔心。當她覺得非常憤怒時，便會打兒子。丈夫的工作時間十分長，沒有太多時間管教兒子，對兒子的管教比較放任。

第五章 家長小組內容

李太表示兒子與自己的關係有7分(用1-10分作準則，1分代表很差，10分代表很好)，與父親的關係亦是7分。平日，李太會教導兒子溫習功課，週末時他們會去逛街吃飯。相對丈夫，李太與兒子溝通的時間較多，談話內容多圍繞校園生活與功課。

c) 小結

問卷調查反應霑仔的反應型攻擊指數非常高，常常出現憤怒的情緒。家長對子女的身心發展及成長擔當重要的角色。霑仔父母的管教模式差別很大：一方放任，另一方則非常嚴厲。這樣的育兒態度，會導致霑仔的認知和社會表現能力較低，性格脆弱不成熟，並且會有攻擊性強的行為出現。父母對子女常以暴力行為相向，子女會模仿學習，選擇以暴力解決問題，養成欺凌行為。有欺凌行為傾向的青少年，他們對外界充滿防衛心和戒心，逐漸形成對外來事件產生敵意歸因的思考模式(Bowers, Smith, & Binney, 1994)。工作人員可就此對家長作針對性的輔導策略，引導李太去檢視自我管教模式及在管教上對親子關係的影響。此外，小組亦會討論暴躁學童的管教方式及溝通技巧，以重建和諧的親子關係。

在訪談過程，李太表示十分緊張霑仔的學業成績、品行及人際關係。因為過份擔心，李太承受了不少壓力。工作人員將協助李太舒緩於管教上帶來的壓力，也會引導她以正面及多角度思考，以助她多了解兒子的想法，也有助家長的自我身心健康發展。

2. 小組初期

小組初期，工作人員主要透過不同的活動，對組員作出評估並與組員建立互信關係。接著，工作人員會協助組員認識反應型攻擊子女的特點及其處事的方法，令他們明白子女會模仿父母的攻擊行為去解決問題，從而理解身教的重要性。工作人員會讓組員了解自我常用的管教模式，以及其管教模式對子女成長的影響，引導組員反思該方式是否需要改進。

工作人員的觀察

根據工作人員的觀察，李太非常願意分享她與兒子相處的情形。工作人員發現李太比較著緊兒子的學業成績，繼而在管教方面產生不少壓力。李太表示，她認為兒子性格上有問題，導致成績未如理想。面對如此壓力，李太會以罵或打的方法對待兒子。李太知道自己的管教方法作用不大，深感煩惱，不知如何是好。

工作人員的分析

小組活動中，李太表示兒子性格衝動、容易發脾氣、想打人、十分固執，而自己也是一個性格衝動、容易發脾氣及過份緊張的人。根據社會學習理論(Social Learning Theory)Bandura(1986, 1999)，子女會模仿父母的行為。假如父母情緒激動，使用攻擊行為去解決問題，子女亦會以激進的方式及攻擊行為去表達自己。霑仔的反應型攻擊行為，只因為模仿家長而得的。

李太十分關注兒子學業成績，在管教規條上執行得比較嚴謹，屬於專制型。常用懲罰，強硬的策略促使子女跟從。霑

第五章 家長小組內容

仔不大願意聽從母親的話，對母親的說話經常敷衍了事。兒子曾向母親表示，他會用「暴龍」來形容管教他的母親。李太明白自己過往的管教模式不但對兒子學業沒大幫助，更會影響到親子關係。

3. 小組中初期

在這個階段，工作人員會與組員探求原生家庭對他們管教子女的影響。在社會認知理論中，在管教方面，兩代人之間會有著相似的觀念及行為。上一代的管教態度及價值觀，將影響下一代對子女的管教模式。

在這種情況下，工作人員會用Beck認知治療法中身心思維的分析，幫助組員清晰地分辨事件、想法、情緒、行為及身體反應，從而令他們了解每個行為背後也有一個想法。若想法中的認知扭曲，則情緒及行為也會變得負面，從而解釋為甚麼人會有激動的行為出現。工作人員亦會嘗試了解組員在管教過程中所發生的事件，從這些事件所引發出來的行為及情緒反應，評估不同組員的自動化想法有甚麼扭曲的地方，並在日後跟進。當組員了解到自己的思想模式，便避免跌入各類的思想陷阱，這不但有助他們了解子女的想法，更有助他們身心健康發展。因為父母的行為會對子女產生影響，同樣子女的思想陷阱亦可能受著父母的思想陷阱所影響。

工作人員的觀察

李太的原生家庭對她管教甚嚴，亦屬專制型，常用打罵的懲罰方法管教子女。雖然李太不用自己父母經常打她的方法對待兒子，但也難免會使用責罵、扭耳朵、罰站等較專制的方法去對付不聽話的子女。

當工作人員協助李太以身心思維的方式分析她於管教時出現的思想陷阱(認知扭曲Cognitive Distortion)，發覺她經常跌入「妄下判斷」的思想陷阱。

工作人員的分析

李太原生家庭的管教方法，影響了她對兒子的態度，她相信嚴厲的管教方法可以令子女聽話。雖然兒子會服從李太的要求，但多是敷衍了事，而他對母親的各樣要求顯得不太同意。所以，李太感覺到這樣的管教方法不太有效。工作人員帶領李太思考是否需要改變現有的管教模式，並與其討論怎樣的管教模式才有助子女健康成長。大家得出的結論：要實行一個較具彈性的管教方式，允許子女有充分的自由，同時設立適當的限制，並小心向子女說明理由。在需要時使用權力和說明理由，以確保子女遵從。嘗試理解子女的需求及觀點，建立威信形象，對子女恩威並施。

工作人員以身心思維分析李太於管教時出現的思想陷阱。以李太看見靚仔停了手，不做功課的事件做例子，李太的自動化思想(Automatic Thoughts)，認為兒子停了手，不做功課便是懶惰。這樣的想法令李太的情緒變得激動，感覺非常憤怒。當工作人員繼續探索李太的中介信念(Intermediate Beliefs)時，發覺李太的中介信念相信：如果自己連叫兒子做功課也做不到，便代表自己是一個無能的母親。再深入看李太的核心信念(Core Belief)時，原來李太相信她是一個失敗的人。工作人員透過其他組員的幫助，令李太了解到自己可能跌入了「妄下判斷」的思想陷阱，而李太忽略了兒子停了手不做功課的原因，可能是有其他可能性。如：可能是太累，才停下手休息一會兒；或是不懂得怎麼做等等的原因。透過這樣拆解思想陷阱的方式，工作人員幫李太建立較正面的想法及中介信念，令她的情緒不像之前那麼激動，變得平靜，亦不再有那麼多責罵或意圖打兒子的情況出現。

4. 小組中後期

經過小組中期，家長拆解思想陷阱後，進而處理自動化思想的中介信念(Intermediate Beliefs)。中介信念包括自我

第五章 家長小組內容

的價值觀(Attitude)、假設(Assumptions)及規條(Rules)。工作人員引導家長檢視及認清個人規條；了解組員的人生經歷，從而了解形成管教規條的背後原因；並協助組員拆解自己的管教規條，反思這些規條是否要放寬、拉緊或改寫。也帶出這些規條如何影響子女攻擊行為的形成。

工作人員的觀察

於小組中後期，工作人員更深入處理組員的中介信念。李太於家長組分享時，表示她對孩子的要求是「每次考試一定要85分以上，李太相信這規條能幫助兒子考到好成績，令他有自我管制能力。但當兒子未能達到她的要求時，她會感到憤怒，並且責罵他。而霑仔被母親責罵時會以發脾氣及踢桌椅等方式來回應。

與李太回顧她的人生歷程，李太的兩個姐姐都是大學畢業，並有很好的工作。她自己則因會考成績欠佳，未能升讀大學，李太對此一直而深感遺憾。現在，她把這些遺憾寄託於子女身上，她不希望子女如自己一般，因成績欠佳而未能升讀大學，因而感到遺憾。

工作人員的分析

李太要求兒子有良好的自我管理能力和自我管理能力，並且認為兒子達到她的要求，便代表自己是一個有能力的媽媽。還有李太的個人經歷，令她相信如果兒子未能入讀大學便是他的一個遺憾。這些中介信念，令李太向兒子定下「每次考試一定要85分以上」的規條，她以這規條來量度霑仔的表現。當霑仔成績未能達標時，她會感到十分憤怒，並會責罵他。因此，工作人員引導李太思考，要是她仍堅守這規條，將為兒子造成很大的壓力。不但會破壞親子關係，亦令自己與霑仔的脾氣越來越大。李太明白這個負面情緒必須受到控制，因此工作人員引導李太嘗試放寬規條。由「每次考試」改至「大部分考試」，再到「呈分試才要考到85分以上」，李太的憤怒指數慢慢下降，直至李太滿意的程度。李太亦明白規條不能過於寬鬆，否則將令霑仔失去讀書動力。當李太適當地放寬規條，重塑其中介信念時，她對霑仔的管教模式亦隨之而改變。親子關係得到改善，霑仔的情緒也變得平和了。

5. 小組後期

由於在小組中期及中後期，組員將明白自己於管教、情緒管理或理解事物角度上需要改善的地方。而在後期，工作人員將會再次為組員重新確定自己需要改變的地方。為了鞏固及強化實踐，各組員需為自己訂立未來管教上的目標，以加強計畫成效。

第五章 家長小組內容

工作人員的觀察

在小組後期，李太承諾日後會多留意自己是否跌入「妄下判斷」的思想陷阱，並用學到的方法去拆解思想陷阱。她留意當自己的思想變得正面時，對露仔的態度也改變了，自己與兒子的脾氣都在慢慢改善。李太亦被邀請制定長期管教目標，將所得的啟發化為行動。李太寫上「希望減少自己每星期發脾氣的次數，令兒子也少發脾氣」。李太會定期檢討這個目標的成效，看看是否還有改善的空間。

工作人員的分析

當小組完結時，鞏固所學(Consolidated Learning)及強化(Reinforcement)實踐是十分重要的一環。在小組活動中，李太重新檢視自己的管教規條，當李太將所得的啟發化為目標，於小組完結後仍能持續將所學到的應用於日常生活中，這不但能鞏固所學，累積的經驗亦更能推動組員找尋到更適合自己的方法。在過程中有進步的地方，亦推動組員繼續往前。李太亦明白每件事背後都有著不同原因，從而真正實踐多角度思考。

(III) 參加者心聲

- 於小組中學懂瞭如何控制自己的情緒，而且改善了自己與子女的關係
- 小組令親子關係有進步，能釋放因管教子女而產生的壓力
- 於小組中更清楚自己的想法、感受及期望
- 在小組中學會的放鬆自己方法，希望日後可以融匯貫通地運用，不用時刻都處於過度緊張的狀態
- 家長可把學到的教給子女，令他們學習冷靜情緒，對他們人際關係有很大幫助
- 在小組分享中可吸收別人經驗，從而改變自己的想法

(IV) 工作人員心聲

- 家長組組員分析能力成熟，可善用組員之間提出的論點與個別組員進行討論，互相勉勵或分享經驗的效果
- 有些家長於分享經歷環節需時過久，工作人員需在適當的時候控制時間，以免影響小組進度
- 工作人員避免使用教導性方式帶領小組，宜透過提醒及引導性問題讓組員作出反思
- 在討論環節中，工作人員可盡量邀請每位組員發言，但不可強迫組員作分享。可於組後個別傾談多作鼓勵，並了解組員情況
- 工作人員宜對組員的積極參與及組員之間的互相合作表示讚賞，令組員更加投入參與小組活動。

書名：**有教無「戾」— 校園欺「零」計畫實務手冊（小學篇）**

編著：馮麗姝博士（香港城市大學應用社會科學系助理教授）

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

義務顧問：何惠玲（前個案督導主任、資深註冊社工）

計畫顧問：雷慧玲（資深輔導員、註冊社工）

計畫成員：岑淑怡（行政主任）、杜思縉（高級研究助理）、范世文（研究助理）、梁定安（研究助理）、黃琨愉（研究助理）、陳藝詩（輔導員）、許文睿（輔導員）、李國金（註冊社工）、梁寶儀（註冊社工）、任慧敏（註冊社工）

出版：有教無「戾」— 校園欺「零」計畫

地址：香港城市大學應用社會科學系

版次：2010年10月初版

贊助：優質教育基金

承辦機構：香港城市大學

ISBN：978-988-17052-4-2