



# 反应型 攻击者篇

学生小组及家长小组



# 目录

序言一		4
序言二		5
第一章：	计划简介	7
第二章：	理念架构	9
	(I) 欺凌与攻击行为的异同和关系	9
	(II) 攻击行为的形式	10
	(III) 小学生攻击行为模式	11
	(IV) 反应型攻击者特色	13
	(V) 三类治疗性辅导小组的特色	16
	(VI) 辅导的策略	17
第三章：	研究评估	23
	(I) 研究设计	23
	(II) 研究程序	24
	(III) 研究和评估工具	26
第四章：	学生小组内容	35
	(I) 小组内容	35
	(II) 个案研究	82
	(III) 参加者心声	88
	(IV) 工作人员分享	88
第五章：	家长小组内容	95
	(I) 小组内容	95
	(II) 个案研究	143
	(III) 参加者心声	147
	(IV) 工作人员分享	147

# 目录

第六章：	亲子平行小组内容	149
	(I) 小组内容	149
	(II) 个案研究	228
第七章：	研究结果及讨论	235
第八章：	实务锦囊	245
第九章：	光碟使用指引	251
第十章：	附件	255
第十一章：	参考文献	281

# 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多环绕着新时尚、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亦时有所闻，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，冯丽妹博士透过在小学实践有关治疗性小组而编著的【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，盼望校园显和藹，教学尽欢颜。谨借用燕萍老师的话，愿与大家共勉！

「自由是 — 可以恶毒的时候，我们选择善良。」

自由是 — 可以贪婪的时候，我们选择坦然。

自由是 — 可以堕落的时候，我们选择积极。

自由的人，永远有更多的选择。」



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

感谢神！有教无「戾」—校园欺「零」计划已成功推行了四年(由二零零六年起至二零一一年八月止)，获得香港优质教育基金三度共五年的拨款资助，总额达一千一百万元。在此，感激各间曾参与该计划的学校校长及师生对本计划的支持，令计划得以顺利完成；并得蒙香港优质教育基金在七千多个拨款资助计划当中挑选，让本计划成功取得「杰出计划奖」，这确实是上帝的恩典和祝福。

本计划于二零零九年九月开始，因应小学学界的诉求，将服务由中学推展至小学；因此，受惠人数增多一倍，从以往每年十间中学受惠，现增多十间小学同时受惠。本计划旨在及早预防及根治校园暴力和欺凌情况，因此，小学的介绍方法，与中学运用学生治疗小组及「和谐大使」朋辈辅导有所不同；对象扩阔至学生家长，除提供讲座和工作坊外，更设立家长小组及亲子平行小组，以深入家庭体系元素，期望能提升家长管教的自我效能及加强亲子沟通技巧，协助学生减少攻击行为，建立校园及家庭的和谐关爱气氛。

之前三辑六册的「中学篇」教材套已完成，包括：反应型和操控型攻击者，与及攻击型和退缩型受害者的学生小组内容，及从老师、社工、家长和朋辈的角色，于即时、短期、中期及长期处理此四种类型学生的方法和过程。而今辑第七及八册的教材套，主要是针对小学学生的反应型攻击者的介入方法，包括：学生小组、家长小组及亲子平行小组内容，内附光碟，将教材套内容具体地表达出来，能有助阅读者消化、理解和掌握。明年，将会出版小学学生以操控型攻击者为主的介入及小组内容。在此，多谢阁下阅读此教材套，期盼大家能广泛应用，唯有将教材套实际应用，才能将本计划留存、植根下去，继续帮助有需要的孩童和青少年，得以无「戾」欺「零」地成长。



冯丽殊博士

香港城市大学应用社会科学系

助理教授



# 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)已踏入第四年，承接过去三年计划所订立的目的：以多元跨系统模式(An Ecosystemic Model)，透过学童个人层面、学校教师及学童之家长作出量性及质性的评估，选出最需要得到小组治疗的潜在攻击者学童。本计划以认知行为治疗法(Cognitive-behavioral Therapy, CBT)作为理念架构，为目标学童及其家长设计富治疗性的辅导小组活动。

本计划首三年的服务对象以集中在中学学童为主：首年以反应型攻击者及退缩型受害者为介入对象；第二年以操控型攻击者及攻击型受害者为介入对象；第三年则集中处理两类攻击者(详情可参阅实务手册第一至六册)；踏入第四年，计划将服务对象推广至小学生，并集中处理属于**反应型攻击者**之学童。在小学阶段，家长对学童的身心发展及成长担当重要的角色。有见及此，本计划除开设学生治疗性辅导小组外，还特意为小学学童及家长设计了额外两种治疗性辅导小组。当中包括特别为家长而设的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。本册将详尽介绍反应型攻击者之特色及于小学进行的各类小学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，以预防及减少学童暴躁情绪、语言和身体攻击行为；**家长治疗性辅导小组**则旨在改善暴躁学童家长管教子女的方式，同时有助家长提升他们与子女沟通的技巧，以重建和谐的亲子关系；而**亲子治疗性辅导小组**除了提升暴躁学童家长管教子女的方式及沟通技巧外，更着重改善暴躁学童与家长之间的关系，从而促进彼此互动及沟通的模式。

## 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)把学童组成实验小组(Experimental Group)和对照小组(Control Group)，再透过前测及后测收集数据。从不同层面收集多方向资料，以达致「三联法」(Triangulation)研究好处和精髓。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，再比对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。

## 服务范围

本计划透过给与学童全方位、多系统(Ecosystem)的反欺凌教育方式，改善学童的成长环境，配合认知行为治疗法的小组治疗，全面地处理校园欺凌的问题。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、受害者和观察者有基本了解；同时教导学童处理人际冲突的方法，同时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，计划也会为家长免费举办两次家长工作坊，使家长反思现有的管教模式和亲子关系的状况，提升家长的管教效能，建立和谐的亲子关系。





# 第二章:理念架构

本章，我们首先详述「欺凌」及「攻击」行为在本计划中的定义，特别是操控型攻击者与反应型攻击者之间的区别。然后，我们会聚焦于反应型攻击者上，详细探讨反应型攻击者的认知模式、家庭背景等特点，以及各种切实可行的介入方法。

### (I) 「欺凌」与「攻击行为」的异同和关系

各学者对「欺凌」一词的界定有以下两个共通之处：

- 1) 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; Smokowski & Kopasz, 2005; Twemlow, Sacco, & Williams, 1996)或恃强凌弱(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; Nansel, Overpeck, Pilla, Ruan, Simons-Morton, & Scheidt, 2001; Olweus, 1991; Popoola, 2005; Vreeman & Carroll, 2007)
- 2) 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)

但部分学者对欺凌持有不同甚至对立的观点。Glew、Fan、Katon、Rivara和Kernic(2005)、Olweus(1991)及Randall(1997)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；真正的欺凌行为，受害者必需遭到持续性的攻击。另一方面，Hazler、Hoover及Oliver(1992)则持相反的观点，他们认为一次或偶尔非持续性的攻击行为，也属于欺凌。

笔者较为认同Glew、Fan、Katon、Rivara、Kernic、Olweus及Randall的说法。因为攻击和欺凌的意义有别，并不能混为一谈，意思是攻击并不等同欺凌。什么是「攻击」(Aggression)呢？这是一个学术界已争持多年的议题。Spielberger等学者(Spielberger, 1995; Spielberger, Crane, Kearns, Pellegrin, Rickman, & Johnson, 1991; Zoccali, Muscatello, Bruno, Cedro, Campolo, Pandolfo, & Meduri, 2007)把「攻击」简单定义为「惩罚或破坏性的行为」。不过，大多数学者都会把「攻击者有意图以伤害别人作为其行为的目标」这个条件加入预设中(Averill, 1982; Galovski, Malta, & Blanchard, 2005; Kassinove & Sukhodolsky, 1995)，但这引起Buss(1961)和Bandura(1973)等学者的质疑，因为要界定何谓「有意图」的攻击行为是非常困难的。最近，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)。这个分类方法渐渐获得不少研究数据的支持及学界的认同(Arsenio, Adams, & Gold, 2009; Hubbard, Smithmyer, Ramsden, Parker, Flanagan, Dearing, Relyea, & Simons, 2002; Phillips & Lochman, 2003; Vitaro, Brendgen, & Tremblay, 2002)。本辑手册将集中讨论反应型攻击者的基本理念、特点、家庭背景和负面影响，内容已详述于其后的「反应型攻击者的特色」部分。

### (II) 攻击行为的形式

攻击行为主要分为四种(Beale, 2001; 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。肢体性攻击者以男性居多。

#### 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他人，或者是受害者重视的人，如他们的家人；起外号、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。男性与女性同样会使用这种攻击行为。

#### 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，一同抵制受害者。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。

#### 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)。

### 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)所提及的因素作分析，当中包括：

- 1) 个人因素：生理及心理发展、个人经验与认知结构的关系、社交技巧和解难能力等等。例如，较差的情绪控制技巧与反应型攻击指数有正面关联(Raine, et al., 2006 ; Xu & Zhang, 2008)。而过往被欺凌的经验亦可成为暴力行为的成因(Camodeca, Goossens, Schuengel, & Terwogt, 2003; Lopez & DuBois, 2005; Poulin & Boivin, 2000)。生理方面，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：父母管教模式、亲子关系、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行为有正面关联(Nelson, Hart, Yang, Olsen, & Jin, 2006)。

## 第二章 理念架构

- 3) 学校因素：校本文化、奖惩制度、地区性次文化、校规的执行、师生关系、办学理念及施行情况、训辅配合、家校合作的情况、其他学童的背景及社会地位等等。过去研究发现，对学校有较高归属感对学生的暴力程度和被欺凌程度呈负面关系(Simons-Morton, Crump, Haynie, & Saylor, 1999)。另外，不适应学校文化，对学校生活的负面感觉，较差的同辈关系跟欺凌与被欺凌的情况有正面关系 (Totura et al., 2009)。
- 4) 环境因素：传媒渲染、性别角色观念、经济状况、社区特色及发展等等(Howard, Horne, & Jolliff, 2001; Pianta, 1999; Swearer & Doll, 2001)。

因此，本计划根据上述各个因素作为评估及筛选小组成员的准则，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，以达到客观及准确的选取。

根据过去的研究显示，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，本研究特别以个人及家庭因素作为基础，用以阐释攻击者的不同特质。

### (III) 小学生的攻击行为模式

根据过去外国的研究发现，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，我们亦在本港校园看到上述情况。本计划于2009-2010学年调查了3231位小四至小六学生及4377位中一至中三学生，研究发现小学生受肢体、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( $p < 0.001$ )。

我们可以从几方面了解为何小学生攻击行为的次数比中学生为高。首先，小学生缺乏有效的社交技巧和情绪控制技巧(Shields & Cicchetti, 1998)，这令他们在面对社交冲突时，难以控制攻击行为，亦令他们较难有效地处理或制止被攻击或欺凌的情况。另一方面，小学生的道德观尚未完全发展，较容易受物质诱惑，因而利用暴力行为来获取利益。第三方面，小学生对欺凌的定义与中学生或成人不同(Smith, Madsen, & Moody, 1999)。小学生较容易将轻微身体碰撞或言语冲突界定为欺凌行为，而现今很多测量暴力行为的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严重。此外，相比起其他种类的攻击行为，小学生一般较倾向使用肢体性攻击；踏入中学时期，学生则会较少使用肢体性攻击，而使用言语性或社交性攻击的程度则轻微上升(Scheithauer, Hayer, Petermann, & Jugert, 2006)。这可以归因于较成熟的情绪控制技巧(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。然而，亦有研究指出：女生的暴力及欺凌行为其实与男生相若。只是女生较少在自填问卷上承认自己的暴力或欺凌行为(Craig & Pepler, 1997; Pelter, Craig, Yulie, et al., 2004)。过去研究结果发现，在暴力或欺凌方式上，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，以巩固朋辈社交关系。

### (IV)反应型攻击者的特色

上文主要提及对于欺凌问题的不同见解。特别是提到「攻击不等于欺凌」，以及「操控型攻击者」和「反应型攻击者」的区别。在此小节，我们会讨论反应型攻击者的特点以及介入方法。

#### 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)。他们在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。

#### 特点

反应型攻击者普遍缺乏自信，对周遭事情非常敏感及疑虑，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，例如吸烟及酗酒等等。他们的学术成就低于一般的水平，讨厌校内被约束、学习守纪律的环境(Nansel et al., 2001)。

大部分反应型攻击者均有过度活跃(Hyperactivity)和专注力不足(Attention Deficit)的问题。他们在课堂中不时骚扰同学，令同学感到烦恼(Carney & Merrell, 2001)。他们的同学认为他们会突然情绪激动、暴跳如雷。故此，他们难以与人建立友谊和关系(Anderson & Bushman, 2001)。而老师则认为他们经常无故引起事端，使用暴力又没有合乎情理的解释。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。

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、Schul及Cohen(1994)发现，有反应型攻击行为的人的眼眶额叶皮质的脑血流量(CBF)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。

#### 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，部分更会使用虐待的方法来惩治他们(Bowers, Smith, & Binney, 1994)。有些父母的管教模式则非常极端，其中一方完全放任，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，使他们对外界充满防卫心和戒心，逐渐形成对外来事件产生敌意归因的思考模式。

## 第二章 理念架构

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)。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。

除家庭架构外，家长的教养自我效能指数跟子女攻击行为有紧密关连(Jones & Prinz, 2004)。本研究的数据显示，于关爱方面没有信心的母亲及于训导方面没有信心的父亲，他们子女的反应型攻击指数会偏高。有研究结果显示，家长的管教能力(Parenting Competency)直接影响子女攻击行为的发展，而教养自我效能则直接影响着管教能力(Bogenschneider et al., 1997; Coleman & Karraker, 2003; Shumow & Lomax, 2002)。这代表不只家长的管教模式对子女有影响，他们行为背后的认知及信念也对子女有明显的影响(Significant Effect)。

### 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)。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。

### 实例分享

阿文(化名)，男，9岁。爸爸因工作常不在家，主要靠做兼职的妈妈管教阿文和他的弟弟。由于家庭经济出现问题，所以搬进爷爷家中生活了一年。兄弟俩经常被爷爷无故虐待及责骂。阿文的父亲管教严厉，倾向以打骂形式惩罚子女；而阿文的母亲则经常以负面方式与子女沟通，对子女缺乏情绪支援(如：「你发什么脾气？你有种就再拍桌子！」)。

在小组中，他透露曾试过被同学改外号，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，没问清楚便立刻上前打伤同学。同时，他亦透露，当家人指责他不对时，他会十分敏感及怀有敌意，情绪变得激动并会大吵大闹，责骂家人偏爱弟弟而不爱锡他。但另一方面，他十分渴望得到母亲的关爱，间中以拥抱的形式亲近母亲。但母亲却因应心情的好坏，给予截然不同的回应，令他无所适从。

从上述例子，发现阿文的自信心低，专注力较差和缺乏安全感，阿文认为自己应该经常记着令他担心及害怕的事。由于他在家中多次被无故打骂，所以慢慢建立了一种「自我保护」的反应，认为要保护自己就要先责骂或打败对方，这正好符合反应型攻击者的特征：为了保护自己才建立一个强悍的形象(Brown & Parsons, 1998)。同时，亦看到家庭结构和父母管教模式对小学反应型的攻击者影响深远。

### 中小学生的反应型攻击指数比较

根据研究数据，小学生的反应型攻击行为比中学生高出0.4分。

## 第二章 理念架构

鉴于反应型攻击者较为敏感，倾向对外在预计事件作出扭曲性的解读，并冲动地作出激动的反应，因此反应型攻击行为跟自控能力(Self-control)及性格冲动(Impulsivity)有紧密关联(Shields & Cicchetti, 1998)。自我控制的行为是由前额叶皮层(Prefrontal Cortex)掌管，而由于前额叶皮层要到青春期才发展成熟，因此一般小学生的自制能力都比中学生差。随着年纪增长，他们开始学会控制情绪，反应型攻击指数亦会随年龄增长而下降(Barker et al., 2006)。

## 第二章 理念架构

### (V) 三类治疗性辅导小组的特色

本计划一共采用了三种不同的辅导策略，以回应不同家庭及学生的需要。

#### 学生小组

如刚才所述，反应型攻击者倾向以偏激之方法对外在预计事件作出扭曲性的解读，因而引致激烈的回应 (Pulkkinen, 1996; Salmivalli & Nieminen, 2002)。过去研究结果证实，「认知治疗法」(Cognitive Therapy)能有效改善攻击者对外界的扭曲思想(Kazdin, 2003 ; Lochman & Wells, 2004)。在处理攻击行为这方面甚至比行为治疗法(Behavioral Therapy)或心理分析治疗法(Psychoanalytic Therapy)更为有效(Lochman & Wells, 1996; Southam-Gerow & Kendall, 2000)。

本计划采用认知治疗法，针对攻击者的非理性思想对症下药。工作人员于学生小组提供最直接的平台，让学生逐步摒除非理性思想，继而以理性方式思考问题的前因后果。

#### 家长组

除了在学生身上进行「认知治疗法」，我们亦尝试透过家长小组改善学生的暴力及欺凌行为。

对于年龄较小的学生(如6-11岁的小学生)，家庭与环境对于学生自身的性格及行为均有重要的影响力(Barry & Deming, 2008)，因此，建立良好的家庭及成长环境，被视为重要的一环。

另一个推行家长小组的原因来自学生的年龄及认知能力。一般而言，认知行为治疗法需要学生有一定程度的认知及反思能力。因为在治疗过程中，需要学生理解，如「情绪」、「行为」、「思想」等较为抽象的概念。年纪较小的学生未必能够完全理解小组的内容，因此对小组的推行有所限制。而透过家长小组，让家长在日常生活中协助子女改善情绪管理和自我控制能力，则可以补足单单推行学生小组的限制。

家长小组的内容包括了数方面：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；4) 重新协助父母定下合理期望。透过以上内容的编定，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，一方面直接引导学童改变其思考方式，达致合情合理合法的想法。另一方面透过家长令学童获得更健康而长远的身心发展。家长亦可协助子女去消化理解小组内容，相辅相成下，小组效用更显著。除此之外，小组中家长与其子女能够互相理解对方的期望，透过活动订立彼此认同的目标，从而改善或进一步加强亲子关系。



### (VI) 辅导策略

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。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，期望从中获得全面防治校园欺凌的效果。

在此计划中，我们以小组形式，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，提升被欺凌学童的自信心和社交技巧的成效，均较个别心理辅导及家庭治疗法更为显著(Glancy & Saini, 2005)。在小组互动的过程中，能让参与者彼此分享过往的经验，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。

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。而在学期初，老师务必出席由计划所提供的工作坊，让全体教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。不论攻击者或受害者小组，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。

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

反应型攻击者在社会信息处理过程的第一个步骤，往往选择性地接收外在有关攻击性的线索导引(如，见到一班同学细声讲大声笑)，而忽略周围环境。在第二个步骤，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景，因此解读现场情况时便出现了扭曲及非理性偏差，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(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，认为那些行为会对自己造成伤害。

#### 2. 归因理论(Attribution Theory)

反应型攻击者常将遇到的困难及问题归咎于外在环境，把自己置身事外，不顾负上责任和承担后果 (Andreou, 2001)。他们的社交解难能力较差(Anderson, 1989; Mynard & Joseph, 1997)，因此他们处理社交冲突的方法大多是使用暴力或攻击性行为，以便对自己进行保护或者对同辈进行报复。由于反应型攻击者在处理社会信息时的认知偏差，因此当他们遇上事件时或会突然失控，并可能会扰乱课室秩序和受到朋辈排斥。

另外，反应型攻击者亦有敌意归因的倾向，他们会对情景作出扭曲性的解读(Cognitive Distortion)，主观地认为他们被眼前的情况所威胁或事情不如预期般发生，因而挑起愤怒激动的情绪，继而使用暴力(Pulkkinen, 1996; Salmivalli & Nieminen, 2002)。

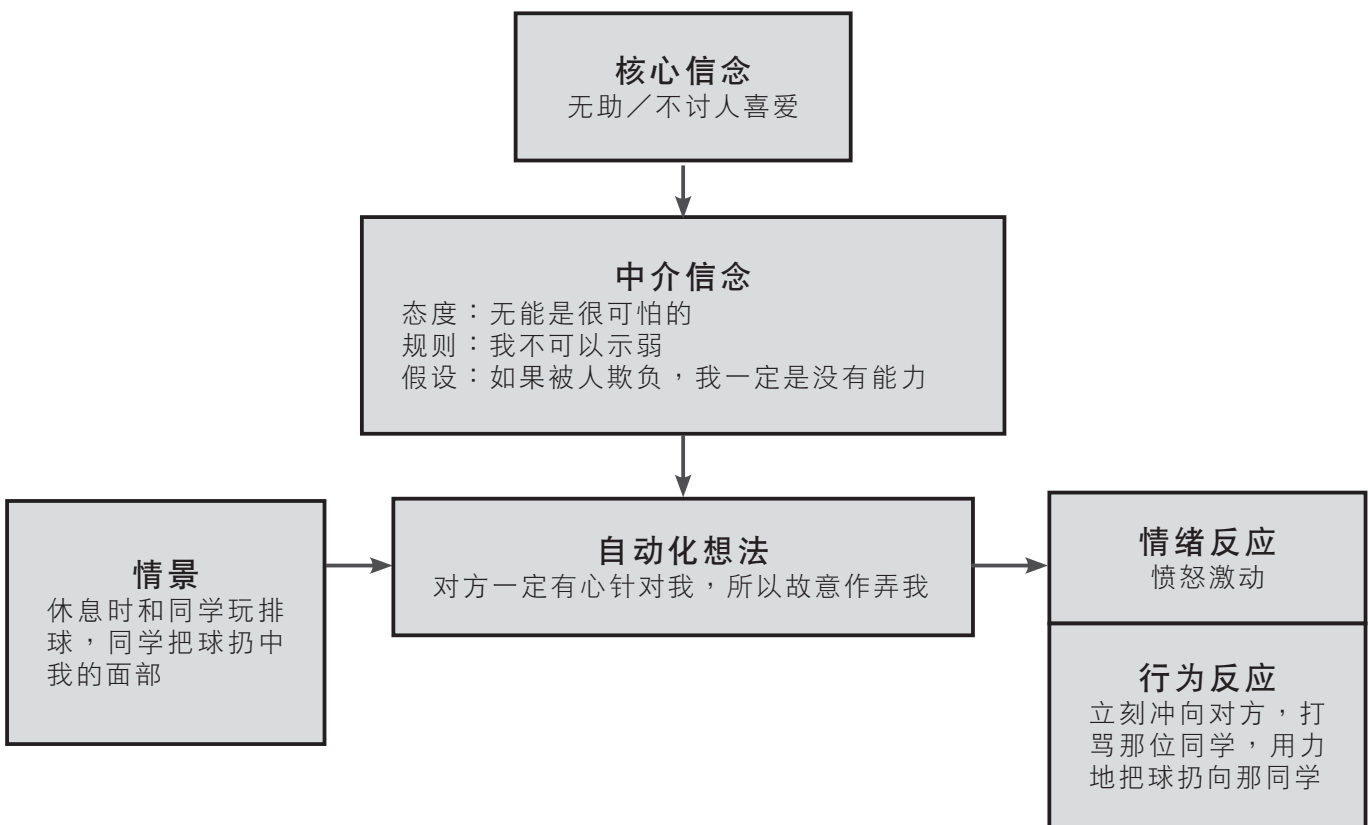
## 第二章 理念架构

所以，当他们遇到社交问题时，很容易把别人的行为看成是有敌意、侵略性的行动。即使别人的行动没有伤害性，但为了保护自己，他们都会在情绪上和行动上作出反击。

### 3. 认知治疗法 (Cognitive Therapy)

认知治疗法常采用认知重建、心理应付、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。心理困难和障碍的根源来自于异常或歪曲的思维方式，通过发现、挖掘这些思维方式，加以分析、批判，再代之以合理、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。

Beck(1993)的认知概念表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。下图以反应型攻击者作例子：



认知模式解释人在一个情景下，受自动化想法影响而出现情绪及行为反应，而核心信念及中介信念则会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，而自动化想法因为在认知层次最表层，故较容易被察觉。

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)。以无助的核心信念为例，无助的核心信念会产生这些中介信念 — **态度**：无能是很可怕的；**规则**：我不可以示弱；**假设**：如果被人欺负，我就是个没有能力的人。

## 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)及Burns(1980)将其分类为以下的偏误思考(Thinking Error)。由于反应型攻击者的自动化想法中，常常出现认知扭曲，而理解能力一般较弱，偏误思考相对来说较容易理解，所以在以上两类小组应用此概念。详细内容请参阅第一辑教材第一册〈反应型攻击者〉及第二辑教材第四册〈攻击型受害者〉。


- a. 过度类推 – 将一件单一、偶尔发生的事情视为同类事件的结论。
- b. 夸大与低估 – 过份高估或贬低事件的重要性或严重性。
- c. 非黑即白 – 两极化分类。看事情的成败、好坏是极端的，并没有中性的评估。
- d. 灾难化 – 将未曾发生的事情想像到极为危险和悲伤，人生充满忧患和灾害。
- e. 以偏概全 – 只侧重事件的一小部分，藉此断定为事件的全部过程及内容。
- f. 断章取义 – 忽略事件或言语表达的整体性，抽出某部分的意思来作出推断及演绎。
- g. 一力承担 – 认为所有的事情都跟自己有关，把责任全归咎到自己身上。
- h. 标签化 – 将过往的缺失和错误，都评价及认定为自我的整体价值和能力。

#### 4. 针对反应型攻击者使用认知治疗法的步骤

节数	认知行为治疗法之运用	反应型攻击者特色
1	与组员建立互相尊重的治疗关系	反应型攻击者对周遭的事情非常敏感、疑虑，缺乏自信而且自尊感较低。对于反应型攻击者，建立关系是很重要的，这可以令他们在小组中感到安全，减低对工作人员及小组的戒心，从而增加对小组的归属感
2	识别组员的自动化想法、情绪及行为反应	反应型攻击者倾向敌意归因，因此与朋辈相处过程中，容易感到愤怒、焦虑、不安和容易与别人发生争执。透过了解组员如何接收、理解及回应事件可帮助工作人员对小组组员作出准确及全面的评估，以了解其非理性想法
3	教导组员认识个人想法影响其行为和情绪反应	以在校内经常会遇到的中性事件作情景题，让组员知道同一事件发生在不同人身上时会因为不同的想法，而产生不同的结果
4	辨识(Detect)组员的扭曲想法	以反应型攻击者常遇到的欺凌或人际冲突事件作情景题，辨识组员的扭曲想法
5	辨别(Discriminate)组员的扭曲想法	以认知理论来看，每一个人天生都具有思考的能力。人会懂得透过思考及自我对话去评估他所面对的处境，让自己成为一个快乐的人。相反，当反应型攻击者的想法有扭曲的地方，即「思想陷阱」时，这些陷阱会令他们产生各种负面的想法及行为。透过小组，组员能明白自己有哪些「思想陷阱」，继而协助他们了解自己拥有哪些「扭曲想法」

## 第二章 理念架构

6 - 7	拆解(Debate)组员的扭曲想法	由于反应型攻击者拥有一套既定、惯有、较单向及直接的想法，他们较少以其他角度去思考事情，因此让组员运用多角度思考去拆解非理性想法，让他们明白不同人有不同想法及意见，集合众人的意见可为事情找到更多的可能性。同时鼓励他们尝试考虑和顾及别人的想法，以便其后更容易建立理性想法
8	建构新的想法、情绪及行为反应	透过拆解的过程及让组员学会表达和抒发情绪的方法，强化多角度思考，引发更多不同结果的关系，从而建构新的理性想法、情绪及行为反应
9	行为练习：社交技巧，自我表达技巧	反应型攻击者往往因缺乏适当的社交技巧，容易于人际关系上出现沟通上的误会及感到不被他人理解，恶性循环下，社交上自然会出现不少问题。因此，小组藉着「我信息」的训练，让组员学习正面地表达自我的个人情绪及期望，减少沟通上的误解及冲突
10	结束治疗及预防复发	检视及欣赏反应型攻击者在小组中的改变，巩固成功经验，加强持续改变的信心



## 第二章 理念架构

## 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，我们采用了国际惯用及认可的量表，评估及筛选出潜在攻击者，并对参与的学生作多次的评估。小组介入开始前，参加的学生会先接受一次评估（「前测」），是次将深入地评估他们参与小组的适合程度，以此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，随后的一年内，学生将会定期再接受评估（「后测」），是次则以对介入方法的成效作出科学化的评估。透过为期一年以上的跟进及追踪，我们可以研究学生在接受介入服务前后的变化，从而了解到介入方法的成效。

### (I) 研究设计

#### 1. 小组介入方法 (Treatment Group)

如上一章节所述，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反应型攻击者的成效。治疗性辅导小组以「认知治疗法」(Cognitive Therapy, CT) 作为基础，旨在减低学生组员的攻击行为，改善家长组员的管教方法，以达致良好的亲子关系。被评为有潜在或已知的反应型攻击者会被随机安排进入其中一个组别。然而，部分被选中参与亲子平行小组或家长小组的学生家长，由于未能安排时间参与相关的小组，故我们会先将这些学生安排入学生小组，再另行安排与该学生攻击分数相若的另一名学生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」，对照小组会安排学生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，参与学校的学生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，能够反映学生的想法、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反应型攻击者的主要步骤为：(1)攻击行为分数较高，约占全校受访学生中攻击行为分数最高的三十名学生；及(2)受欺凌分数较低的学生，受欺凌分数低于学校1分标准差（即1 Standard Deviation）。在筛选标准下所挑选出来的学生，皆有潜在的攻击行为，并同时不受朋辈欺凌。

##### b. 前测

经筛选的学生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名学生获邀参与学生前测。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，例如情景题目，以评估受访学生在面对不同的处境时，最可能出现的反应。根据学生及家长前测的结果，我们在30名学生当中，选出9-12位最严重的攻击者，进入治疗性辅导小组或对照小组。

##### 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。

值得注意的是，由于我们第一次是以自填问卷方式评估高小学生，因此我们需要尽量将问卷的内容缩短，只保留对于筛选学生最关键的评估量表；另一方面，我们亦咨询了丰富经验的小学老师，听取他们的意见后将问卷用字简化，以切合小学生的语文水平。

#### 2. 家长

##### a. 筛选

由于顾及小学生未必能够应付大量的问卷和量表，加上家长在小学治疗性辅导小组担当重要角色，因此，小学家长的评估比过往中学生小组所占的比重为高，也相对较为重要。每名学生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)。



## 第三章 研究评估

### b.前测

所有在筛选问卷中初步评估为高危学生的家长，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3位与该组员相熟的老师，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，3位老师中只有1位会同时进行前测访谈及前测问卷，其余2位老师则只须完成老师前测问卷。

### b.后测

老师在进行老师前测时，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3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2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)

此问卷用来量度学生的反应型和操控型攻击指数。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，除了反映当中的身体和言语上的攻击外，还包括一些属于动机和环境因素所形成的攻击行为，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。参加者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。将所有23项题目的分数相加起所得之总分为「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。结果显示，问卷的信度(Reliability)分别为 0.88(综合攻击指数)；0.82(反应型攻击指数)及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(如：打破或毁坏我的东西)、言语(如：说一些话去奚落我)、社交排斥(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，参加者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项分数总和为该参加者的「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：「身体」(4项)、「言语」(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景，所以量度范围只限于校内被欺凌的情况。

除了上述两个主要的研究工具，学生问卷中还包括了其他量表，以对学生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)

## 第三章 研究评估

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

### d. 分裂性人格量表(简表)

研究工具来源：Schizotypal Personality Questionnaire-B(SPQ; Raine, et al., 1991; 1995)(见附件四)

过往不少研究均指出分裂性人格与反社会行为的关联性(Raine, et al., 2006)。分裂性人格量表(简表)是一个共22项题目的量表，旨在评估学生的人格分裂倾向。SPQ一共包括三个分量表，包括：认知—感官障碍(如：我有时觉得别人能看穿自己的心思)；人际关系障碍(如：我有点不友善和冷漠)及组织力障碍(如：我是个奇怪、不寻常的人)。参加者以0分(否)及1分(是)表示对个别题目的认同程度。

### e. 简短毅力量表

研究工具来源：Brief Grit Scale (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007; Duckworth & Quinn, 2009)(见附件五)

操控型攻击者一直被认为是一群以暴力来达到目标的攻击者。为进一步了解彼此的关系，我们加入了简短毅力量表(Brief Grit Scale)。这是一个量度对追寻长远目标的毅力和热诚的简单量表，共有8条题目(如：我会完成任何着手去办的事情)。学童以1-5分表达他们对题目的认同程度。

### f. 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)(见附件六)

Bandura et al.(1996)提出，当一个人进行违反社会规范的行为时，他们常为自己的所作所为寻找理由，希望将行为正当化。为了了解欺凌者如何将他们的欺凌行为正当化，我们在评估当中加入了「逃离道德标准机制量表」。这是一个共有32条题目的量表，问卷共有8个分量表，包括：「道德化」(Moral Justification；如：为了保护朋友而打鬥是可以接受的)、「委婉」(Euphemistic Language；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；如：相比起打人，破坏一些财物根本算不上什么)、「转移责任」(Displacement of Responsibility；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；如：如果全体决定作出具伤害性的事，那么责怪当中任何一个孩子都是不公平的)、「扭曲后果」(Distorting Consequences；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；如：如果孩子在校内打鬥和惹事生非，这是老师的过失)和「动物化」(Dehumanization；如：有些人应当被视作动物)。

## 第三章 研究评估

### g. 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」主要量度学童过往愤怒的经验及表达方式。「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」则再细分为两个分量表：「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；「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)。

「愤怒表现量表」中另有3个分量表量度学童的愤怒表达，分别为「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」测量学童会花多少心力于控制愤怒上。学生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，得分愈高的人越倾向以抑制或／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：

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

是次研究所得的信度为0.77(愤怒特质)、0.71(愤怒性格)、0.66(愤怒反应)、0.71(愤怒内抑)、0.63(愤怒外泄)及0.86(愤怒控制)。

## 2. 家长研究工具

除了学生问卷，每位学生的家长均会在学期初被邀请就子女的行为、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—家长量表(CBCL-PRF; Arcehath, 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)、过份竞争态度量表(HAS; Ryckman, 1990)、行为／对立违抗性障碍问卷(COD Scale; Raine, 2009)、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., 2003)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)

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)、

## 第三章 研究评估

「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。跟学生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攻击型受害者。家长因应学童的情况评分，例如：「我经常戏弄他人」，0分代表「不准确」，1分代表「接近或间中准确」，2分代表「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。本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」，题目与学生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，包括连接(Connection)、自主性(Autonomy)、规制(Regulation)、口头敌意(Verbal Hostility)、身体胁迫(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)

先前的研究也曾提及，反应型攻击者在解决问题和面对困难时显得冲动和缺乏技巧(Day, Bream, & Pal, 1992)。由于父母是孩子学习解决问题的榜样，因此父母解难的方法也是研究攻击行为的相关课题。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，用以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(如：实证问题导向；合理解决问题)和较负面的分量表(如：负面问题导向，冲动/粗心风格，逃避风格)。为了更进一步得知家长解难方法和子女反应型攻击行为的关系，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，藉此配合研究需要。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；有点适合；非常适合；适合完全一致)评分。

## 第三章 研究评估

### e. 过分竞争态度量表

研究工具来源：Hypercompetitive Attitudes Scale(HAS; Rockman, et al., 1990)(见附件九)

父母对竞争的看法很可能与儿童攻击行为相关。过分竞争，可定义为不惜一切代价竞争，以作为维持或加强自我价值的手段(Horney, 1937; 引用自Ryckman, 1990)。为评估父母的过分竞争倾向，过分竞争态度量表(HAS; Ryckman, et al., 1990)亦包括在家长问卷之中。问卷共有26项题目，旨在评估不恰当竞争的倾向，如：「我不能接受输掉一场争论」和「失败或者输掉一场比赛，令我觉得自己没有用」。家长以5分量表(完全不符合；有点符合；一般符合；很符合；完全符合)回答各项题目。

### f. 行为/对立违抗性障碍问卷

研究工具来源：Conduct Oppositional Deviant Disorder Scale(COD; Raine, 2009)(见附件十)

这23项题目提供了对于DSM-IV当中有关对立违抗性障碍(Oppositional Deviant Disorder)和行为障碍(Conduct Disorder)两种与青少年有关的快速评估。家长在此量表中报告他们的孩子是否已进行违法的行为(如：失去了他们的脾气；故意激怒人)或更严重的行为问题(如：欺负或威胁他人，偷东西)。他们基于一个3分的量表回答各项问题：0分(永远)，1分(有时)，2分(经常)。问卷包括了问题开始的时间和对学童整体表现的影响。

### g. 违规过程筛选问卷

研究工具来源：The Antisocial Process Screening Device(APS; Frick & Hare, 2001)(见附件十一)

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。家长将对各项描述作出评分，(如：把他的错误推卸给别人)：0分(最不适当)，1分(有时适当)，2分(完全适当)。当中包含三项评估项目：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。

### h. 家人关系形容词清单

研究工具来源：Adjective Checklist(Friedman & Goldstein, 1993)(见附件十二)

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(如：善良，友好)和10个较为负面的形容词(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，首先就自己对子女的态度作评分，继而再就子女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。

### i. 家庭问卷

研究工具来源：Family Questionnaire(Wiedemann et al., 2002)(见附件十三)

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。为了评估参加者的家庭气氛，我们对原问卷作出修改，应用于目前的评估中。原来的量表包括两个分量表，分别为敌对/临界分量表(Hostile/Critical Subscale)和情绪过度投入分量表(Emotional Overinvolvement Subscale)。在此问卷中，我们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：我倾向因为他/她而忽视自己。

### j. 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)(见附件十四)

凯斯勒心理困扰量表 Kessler Psychological Distress Scale(K-10; Kessler et al., 2003)是一个简单的心理力量表，旨在对家长作一个抑郁和焦虑症状的简短评估。K-10涉及10个关于情绪状态(如：无故感到疲倦，紧张)的问题。家长可以以1-5分(总是、经常、有时、很少、从不)回答问题。

## 3. 老师评估工具

当学生被选入介入小组以后，该学生的老师(通常是班主任或科任老师)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)、课室内行为量表(Conners' Teacher Rating Scale(CTRS); Conners, 1973)、反应型和操控型攻击问卷(Reactive and Proactive Aggression Questionnaire(RPQ); Raine et al., 2006)、以及教师管教模式量表(Teacher Discipline Style Inventory(TDSI); Tomal, 1998)。该问卷将被视作学生自填问卷以外的重要参考，希望可以从多方面角度了解学生的情况。

### 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)(见附件十五)

「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)，2分(经常)。

## 第三章 研究评估

### 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)

此量表是广泛地被老师采用于量度青少年八种不同的内在和外在的行为，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)。把所有题目的得分相加起，得出总分，这分数即代表该学生在「攻击行为」及「焦虑／抑郁程度」上的评分。

### c.课室内行为量表

研究工具来源：Conners’ Teacher Rating Scale(CTRS; Conners, 1973)(见附件十六)

此量表常用于西方国家，以量度老师对于过度活跃及具有行为问题学童的观感。原版共有39项题目，分别量度4个不同的变项。按照本计划的特性，只选取其中2个分量表：不集中被动(Inattentive-Passive)及焦虑张力(Anxiety-Tension)。老师需为学生每一项行为作出评分：0分(完全没有)，1分(少许)，2分(颇多)，3分(很多)。

### d.教师管教方式量表 研究工具来源：Teacher Discipline Style Inventory(TDSI; Tomal, 1998 ; 2001)(见附件十七)

TDSI是一个评估老师控制课堂纪律方法的量表。量表评估老师在控制纪律上所担任不同角色的比重，包括：执行者、放弃者、支持者、谈判专家和谈判者。老师以1分(没有)到5分(总是)，表示某些行为发生的频率(如：我会尽量避免管教我的学生)。

### 量性研究—总结

	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>目标取向量表</li> <li>逃离道德标准机制量表</li> <li>分裂性人格量表(简表)</li> <li>愤怒表现量表</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>目标取向量表</li> <li>逃离道德标准机制量表</li> <li>分裂性人格量表(简表)</li> <li>愤怒表现量表</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>目标取向量表</li> <li>逃离道德标准机制量表</li> <li>分裂性人格量表(简表)</li> <li>愤怒表现量表</li> </ul>



### 第三章 研究评估

	筛选问卷	前测	后测	三个月后测
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>课室内行为量表</li> <li>教师管教方式量表</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>课室内行为量表</li> <li>教师管教方式量表</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>课室内行为量表</li> <li>教师管教方式量表</li> </ul>
家长	<ul style="list-style-type: none"> <li>违规过程筛选问卷</li> <li>反应型和操控型攻击问卷—家长量表</li> <li>家庭背景资料</li> <li>青少年行为—家长量表</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>过份竞争态度量表</li> <li>行为/对立违抗性障碍问卷</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>违规过程筛选问卷</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>过份竞争态度量表</li> <li>行为/对立违抗性障碍问卷</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>青少年行为—家长量表</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>违规过程筛选问卷</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>过份竞争态度量表</li> <li>行为/对立违抗性障碍问卷</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>青少年行为—家长量表</li> </ul>

## 第四章： 反应型攻击者学生 小组内容



## 第四章 - 反应型攻击者学生小组内容

### (I) 小组内容

节数：第一节

主题：认识「你」、了解「它」

- 目标：
1. 建立组员和工作人员之间的信任和具安全感的关系
  2. 让组员明白小组的目的和内容
  3. 共同订立小组契约和规则
  4. 协助组员订立参与小组的期望
  5. 了解及初步评估组员的校园生活

#### 小组活动：第一节

〔详情请参阅教学光碟，小学学生小组 — 2.1 小组初期〕

活动	介绍活动
时间	10分钟
目的	让组员明白参与小组的目的和内容
程序	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 工作人员自我介绍</li><li>2. 组员简单互相介绍</li><li>3. 工作人员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</li><li>• 了解别人</li><li>• 认识思考模式</li><li>• 了解自己的思考模式</li><li>• 拓展思考方式</li><li>• 拓展与人相处的方法</li></ul></li><li>4. 介绍礼物：<ul style="list-style-type: none"><li>• 每节小组设有最佳表现奖，奖励投入小组活动的组员</li><li>• 每节小组设有最佳进步奖，鼓励组员努力改变自己</li><li>• 设立「奖励表」(物资1.1)，每节积极参与的组员，可获得一张星星贴纸；交齐家庭作业的组员，亦可获得一张星星贴纸。储满十张星星贴纸可得小礼物一份</li></ul></li></ol>
	「奖励表」(物资1.1)、星星贴纸、礼物

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

<b>活动</b>	<b>载水瓶</b>
<b>时间</b>	20分钟
<b>目的</b>	共同订立小组契约和规则 增加组员之间的沟通及合作
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员派发少量报纸和透明胶纸给组员</li> <li>2. 组员需在限时八分钟内，用报纸砌出高于21厘米(A4纸阔度)的高塔，去承载若干重量的水瓶，最少要维持5秒。人数方面：如人数超过8人，则分2组进行</li> <li>3. 完成后，邀请组员回顾参与活动的感受，鼓励组员从中提出组规</li> <li>4. 在大画纸上总结，写出全组组员均同意的规则，并鼓励组员遵守组规 组规例子： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重自己及别人</li> <li>• 不伤害自己及别人</li> <li>• 积极投入活动</li> <li>• 表达自己意见</li> <li>• 保密</li> <li>• 准时</li> <li>• 合作</li> <li>• 不争吵</li> <li>• 不说脏话</li> <li>• 不骚扰别人</li> </ul> </li> </ol>
<b>物资</b>	报纸、透明胶纸、水瓶、大画纸、颜色水笔

<b>活动</b>	<b>我的期望</b>
<b>时间</b>	20分钟
<b>目的</b>	协助组员订立参与小组的期望
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 派发「我的期望」纸，请组员画出或写出自己的期望</li> <li>2. 分享及讨论如何能在小组内达到有关期望，鼓励组员朝着目标前进</li> <li>3. 工作人员可同时鼓励组员遵守组规，藉此达到个人的期望</li> <li>4. 请各组员将「我的期望」纸摺成纸飞机，并将纸飞机一起飞向同一目标，代表组员一起朝着目标前进、努力完成目标</li> <li>5. 工作人员将所有纸飞机放在玻璃瓶内，好好保存，于最后一节带回小组中讨论</li> </ol>
<b>物资</b>	「我的期望」纸(课堂)、颜色水笔、玻璃瓶

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

<b>活动</b>	<b>认识「你」</b>
<b>时间</b>	25分钟
<b>理念</b>	由于反应型攻击者经常诠释外在的事物对自己有敌意(Crick & Dodge, 1996)，故此，他们较易发脾气和情绪失控。工作人员运用不同的情绪卡，刺激组员对情绪的认知，以了解组员在什么情况下有愤怒的情绪或具敌意的看法
<b>目的</b>	了解组员的校园生活，例如组员进行欺凌或攻击行为时的情绪反应
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 桌上分别贴有不同的情绪图纸(物资1.2)</li> <li>2. 派发小纸条给每位组员，组员在纸条上写上自己的名字</li> <li>3. 由工作人员出题，展示与学校有关的图画、声音或相片(物资1.3)，组员可选择在学校中可能出现欺凌情况的地方、有关人物等作为分享题目</li> <li>4. 每一次出题，组员需要将自己的纸条放到最能够形容他/她的情绪图纸上</li> <li>5. 工作人员再邀请组员分享有关的原因及相关的校园生活 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 工作人员可根据组员相同或不同的情绪作分享</li> <li>• 工作人员可按小组情况，变更活动做法，例如：工作人员先选出情绪图纸，再由组员分享与该情绪相关的校园生活</li> </ul> </li> </ol>
<b>物资</b>	情绪图纸(物资1.2)、与学校有关的题目(物资1.3)、小纸条

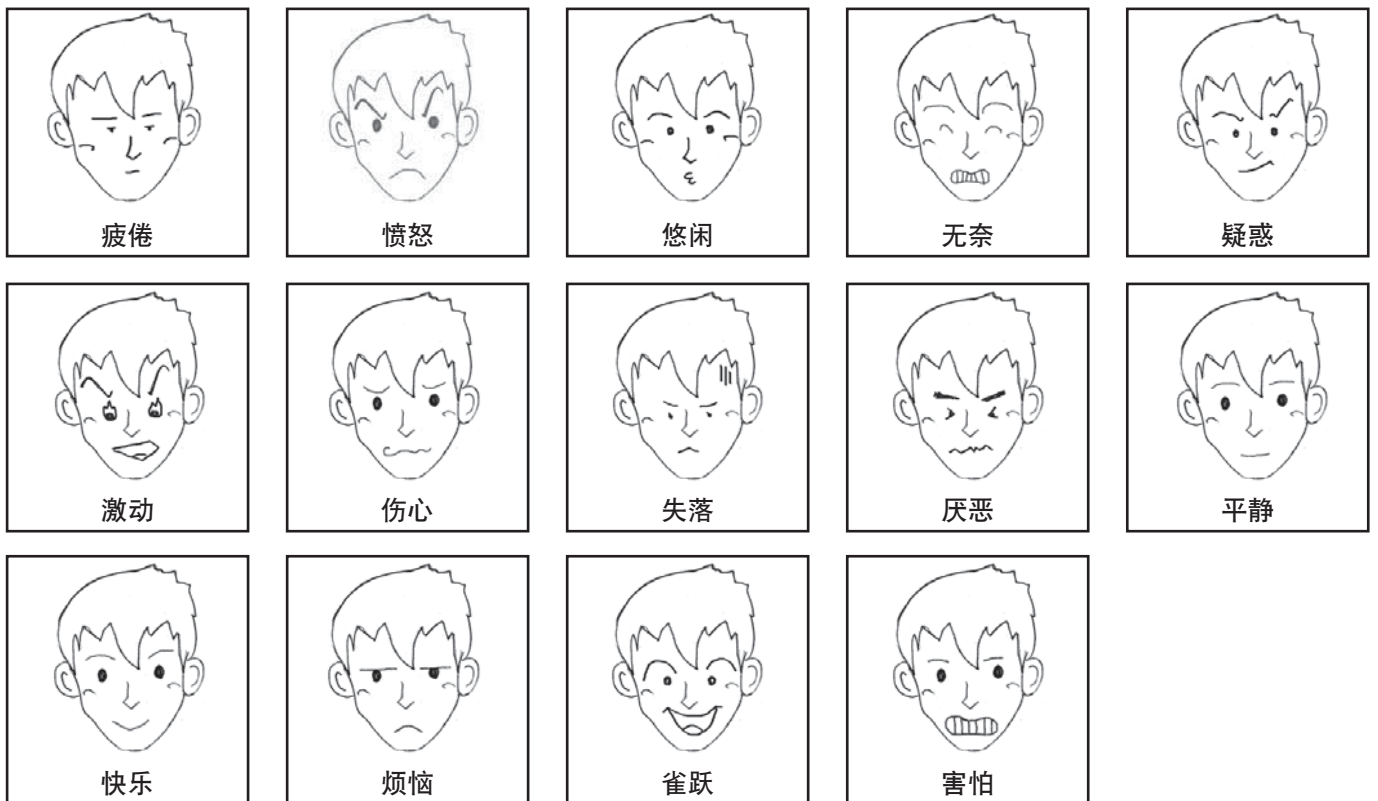
<b>活动</b>	<b>总结及家庭作业讲解 — 「我叫…」</b>
<b>时间</b>	5分钟
<b>目的</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 总结本节内容</li> <li>2. 加强工作人员对组员之认识</li> <li>3. 加强组员对小组的归属感</li> <li>4. 培养组员完成家庭作业的习惯</li> </ol>
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 总结组员表现，赞赏组员在本节内的正面表现，并把星星贴纸奖予表现良好的组员</li> <li>2. 介绍家庭作业「我叫…」</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力</li> <li>4. 致送最佳表现奖予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、星星贴纸



## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

### 第一节小组物资1.2

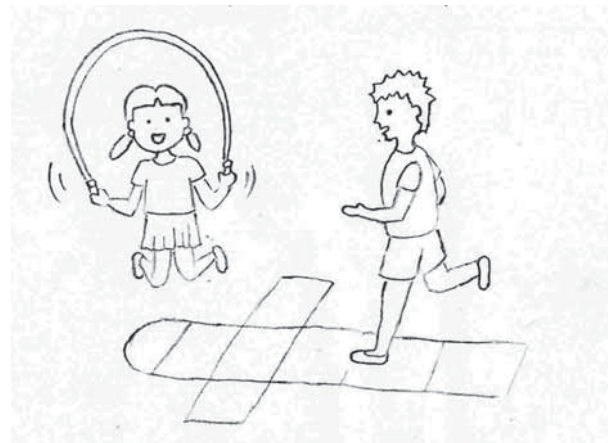
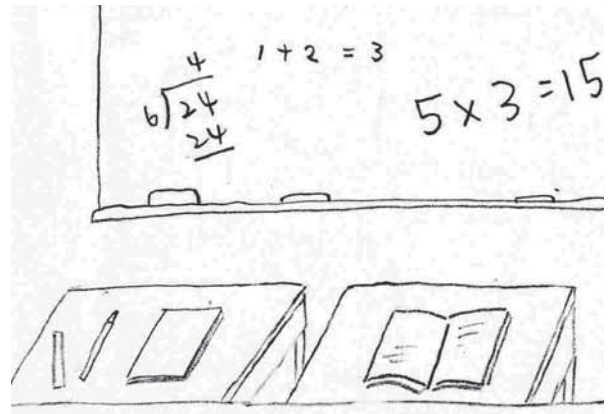
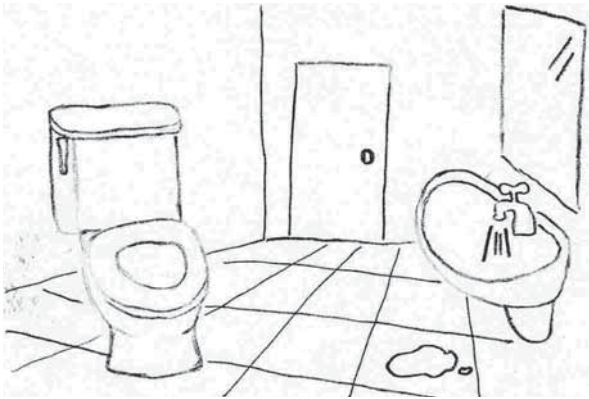
### 情绪图纸



## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

### 第一节小组物资1.3

### 与学校有关的题目





第一节小组课堂

# 我的期望…



## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

### 第一节小组家庭作业

我叫…

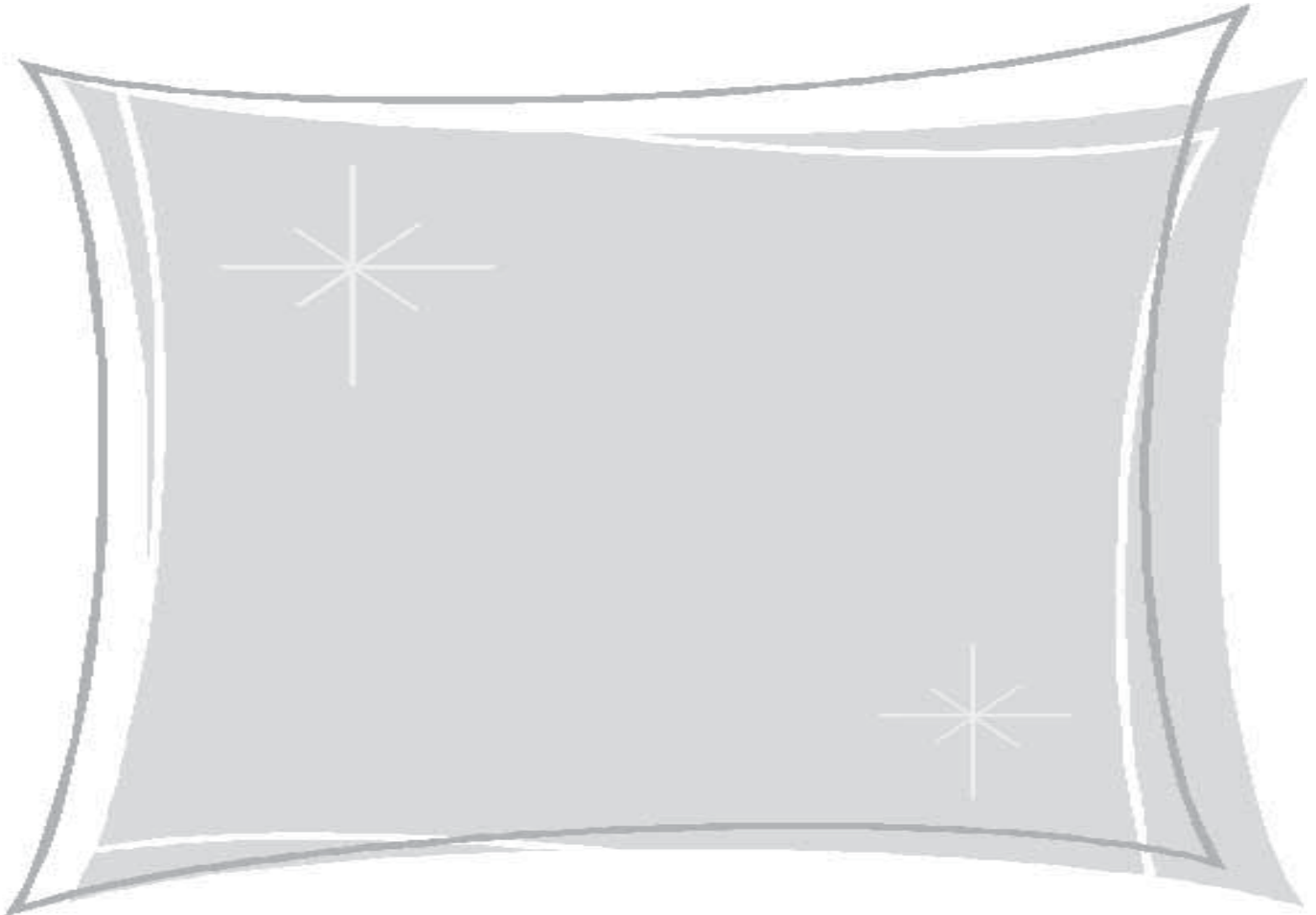
我最喜欢的地方…



一个令你害怕的地方或人…



一件令你愤怒的事…



我最崇拜的人…

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

### 节数：第二节

主题：拓展领袖新开始－互相了解

- 目标：1. 加强组员之间的认识
2. 让组员观察及留意自己哪一个感官(五感)的接收力较强
  3. 让组员明白多运用其他感官接收外在信息，可增加对事件的了解，并影响自己的行为 and 感受

活动	家庭作业分享－「我叫…」
时间	15分钟
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加深组员之间的认识及连系</li> <li>2. 带动小组气氛</li> <li>3. 培养组员正面分享的气氛</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 组员分享家庭作业： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 首先分享较轻松的题目(崇拜的人、我最喜欢的地方等)</li> <li>• 分享组员相同的地方</li> <li>• 分享组员相同的愤怒经验</li> </ul> </li> <li>2. 工作人员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(如组员未能提供家庭作业，可即时填写)、星星贴纸

活动	五感测试1
时间	30分钟
理念	反应型攻击者会忽略周遭的环境，选择性地接收外在有关攻击性的线索导引(Crick & Dodge, 1996)，他们会倾向偏重运用部分感官，特别是倚重视觉，继而妄自作定论及反应。因此，工作人员需了解及评估组员运用五感的情况
目的	评估组员运用五感中哪一个接收的能力较强
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员运用不同的物件，让组员分别用不同的感官去分辨有关物件，并把答案填到五感测试答案纸上 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 视觉：视觉测试纸(物资2.1)，以彩色印制20个颜色形容词，但以不同的颜色编印，如「黄」字印红色，「黑」字印蓝色。组员需以最短时间读出所有形容词的颜色，而非该字</li> <li>• 味觉：让组员尝3种不同味道的可乐，凭味觉分辨出各款可乐</li> <li>• 嗅觉：让组员以嗅觉分辨出3种不同物件(如：蚊怕水、白花油、香水等)</li> <li>• 触觉：让组员用手触摸3种不同质感的物件(如：橡皮擦、泥胶、胶手套等)</li> <li>• 听觉：让组员以听觉分辨出3种不同的声音(如：搅拌机、马桶冲水、拍打篮球等)</li> </ul> </li> </ol>
物资	相关物资、视觉测试纸(物资2.1)、五感测试1答案纸(课堂1)

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

<b>活动</b>	<b>五感测试2</b>
<b>时间</b>	30分钟
<b>理念</b>	透过活动令组员了解单靠某一感官去了解事件并作出定论，容易出现误差。工作人员需协助组员运用其他感官，全面地去接收外在信息，从而减少因接收外在信息出现偏差而造成的人际冲突
<b>目的</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 让组员了解单靠某一感官了解事件及作定论，容易出现误差</li> <li>2. 协助组员运用其他感官，全面地去接收外在信息</li> </ol>
<b>程序</b>	<p>情景：有一班朋友相约观看球赛，看见自己支持的队伍入球，举手欢呼庆祝</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员运用不同的物件作提示，组员分别用不同的感官去了解有关事件： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 听觉：嘈杂叫器声</li> <li>• 触觉：汽水瓶</li> <li>• 嗅觉：薯片袋</li> <li>• 味觉：薯片</li> <li>• 视觉：图片</li> </ul> </li> <li>2. 组员按以上的次序去猜测事件的经过，每一次猜的时候，组员需填写自身对有关事件的行为及情绪反应</li> <li>3. 答案与情景最接近的组员为胜出者，胜出者需要与其他组员分享致胜之道，再由工作人员颁发奖品</li> <li>4. 总结：单靠某一种感官了解事件及作定论，容易出现误差。多运用其他感官，全面地接收外界讯息，可对事件有更全面的了解，而所作出之行为及感受亦会不同</li> </ol>
<b>物资</b>	相关物资，五感测试2答案纸(课堂2)

<b>活动</b>	<b>总结及家庭作业讲解 — 「五感记录表」</b>
<b>时间</b>	15分钟
<b>目的</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 总结本节内容</li> <li>2. 加强工作人员对组员之认识</li> <li>3. 加强组员对小组的归属感</li> <li>4. 培养组员完成家庭作业的习惯</li> </ol>
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 总结组员表现，赞赏组员在本节内的正面表现，并把星星贴纸奖予表现良好的组员</li> <li>2. 介绍家庭作业「五感纪录表」 目标：加强组员留意五感接收对他们的影响</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力</li> <li>4. 致送最佳表现奖及最佳进步奖予最积极参与和表现有改善的组员</li> </ol>
<b>物资</b>	「五感纪录表」家庭作业纸、礼物、星星贴纸

第二节小组物资2.1

视觉测试纸

黄	灰	青	棕	黑
橙	蓝	白	紫	绿
银	红	黄	金	橙
黑	绿	棕	紫	蓝

\* 注：此视觉测试纸需以彩色编印。

## 五感测试1答案纸



你尝到什么？

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

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



你嗅到什么？

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

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



你感觉到什么？

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

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



你听到什么？

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

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



你看到什么？

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

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

第四章  
反应型攻击者学生小组内容

第二节小组课堂2

姓名：

五感测试2答案纸

根据我估计，事件经过是……我的行为和感受是……

提示	事件经过	行为	情绪
第一个提示			
第二个提示			
第三个提示			
第四个提示			
第五个提示			

情绪：疲倦、激动、快乐、愤怒、伤心、烦恼、悠闲、失落、雀跃、无奈、厌恶、害怕、疑惑、平静


## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

### 第二节小组家庭作业

姓名：

## 五感记录表

请记录这个星期中你遇到的一件愤怒事件

我的愤怒事件	
	
我当时怎样做？	我当时的感受：(请圈出)  疲倦、悠闲、无奈、害怕、激动、伤心、烦恼、厌恶、 愤怒、快乐、雀跃、失落、疑惑  其他：_____

请你用五感，回想当时究竟发生了什么事？填在空格上。



你看到什么？\_\_\_\_\_



你听到什么？\_\_\_\_\_



你尝到什么？\_\_\_\_\_



你嗅到什么？\_\_\_\_\_



你感到什么？\_\_\_\_\_

用了五感后，你现在对这件事的了解与之前会否有所不同？

--



## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

节数：第三节

主题：我的愤怒事件簿

目标：1. 了解组员如何就事件作出归因及对策  
2. 探索组员过去的攻击行为及愤怒的经验

活动	家庭作业分享 — 「五感纪录表」
时间	15分钟
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加深组员之间的认识及连系</li> <li>2. 带动小组气氛</li> <li>3. 培养组员正面分享的气氛</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 组员分享家庭作业： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 分享使用五感后对他们的影响</li> <li>• 分享组员的愤怒经验</li> </ul> </li> <li>2. 工作人员赞赏完成家庭作业及主动分享的组员，奖予与星星贴纸以示鼓励</li> </ol>
物资	后备家庭作业(如组员未能提供家庭作业，可即时填写)、星星贴纸

活动	合上眼、想一想
时间	30分钟
理念	由于反应型攻击者会忽略周遭的环境，选择性地接受外在有关攻击性的线索导引，故在，活动中工作人员将提供中性事件予组员作诠释，以了解组员会否作敌意归因。此外，工作人员亦会探索组员理解信息后，会采取的行为及情绪反应，以评估组员背后的自动化想法
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解组员如何就事件作出归因</li> <li>2. 工作人员初步评估组员的自动化想法及当中可能出现的思想陷阱</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 组员合上眼时，工作人员举出一件中立事件，如：「课间休息时，在课室外与某同学打招呼，但同学视而不见，并离开了」</li> <li>2. 组员尝试代入角色，并利用附上自己名字的贴纸，分别把行为反应贴在「行为表」上(物资3.1)，情绪反应贴在于「情绪表」(物资3.2)上，表达自己的行为和情绪</li> <li>3. 工作人员根据组员的行为或情绪反应，将组员分成两组，并与组员一起讨论该如何诠释事件(有敌意/非敌意)、行为及情绪反应</li> <li>4. 工作人员可从组员的讨论过程中，评估组员自动化想法中可能出现的思想陷阱</li> </ol>
物资	行为表(物资3.1)，情绪表(物资3.2)，贴纸

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

<b>活动</b>	<b>动物代表我的心</b>
<b>时间</b>	30分钟
<b>理念</b>	反应型攻击者的敌意归因，大多源自他们过去持续被攻击所得的经验，继而造就他们在诠释信息时，有强烈的偏差。另外，基于Beck(1995)的认知治疗法，童年经历对于一个人核心信念的建立和自动化想法的形成，有着重大的影响，故了解组员过往的经历十分重要。由于组员仍处于小学阶段，未必能以语言清晰表达，因此工作人员可以画画的形式去了解反应型攻击者过去被欺凌及使用攻击行为的经验，一方面使组员易于表达，一方面增加活动的趣味性
<b>目的</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解组员过去被欺凌及使用攻击行为的经验，及如何影响现在与人相处的情况</li> <li>2. 工作人员初步评估组员的自动化想法背后的核心信念</li> </ol>
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员张贴动物图片(物资3.3)于白板上</li> <li>2. 组员需挑选一个代表自己愤怒时变成的动物，画在画纸上。如组员认为白板上的动物图片不合适，可选择其他动物</li> <li>3. 组员需于画纸上画出或写出选择该动物的原因，同时列出令他感到愤怒的时间、地点、人物及经过，以探索组员过去被欺凌及使用攻击行为的经验</li> <li>4. 完成后，工作人员邀请组员逐一分享，并将其画作「贴堂」，展示于白板上，以表示对组员认真完成工作纸的肯定及欣赏</li> </ol> <p>备注1：工作人员可利用一些问题对组员作出引导，如：「何时、何地、何人」、「该行为目的是什么？」、「如何影响现在的你？」</p> <p>备注2：如时间不足，可分成2个小组作分享，由主工作人员及副工作人员各带领一个小组</p>
<b>物资</b>	动物图片(物资3.3)、画纸

<b>活动</b>	<b>总结及家庭作业讲解 — 「我的愤怒事件簿」</b>
<b>时间</b>	15分钟
<b>目的</b>	观察及记录在学校与同学相处时发生的冲突事件
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 总结组员表现，赞赏组员在本节内的正面表现，并把星星贴纸奖予表现良好的组员</li> <li>2. 介绍家庭作业「我的愤怒事件簿」</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力</li> <li>4. 致送最佳表现奖及最佳进步奖予最积极参与及投入小组活动的组员</li> </ol>
<b>物资</b>	「我的愤怒事件簿」家庭作业纸、礼物、星星贴纸

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

### 第三节小组物资3.1

行为表(附有图片)

骂他	打他	问他原因
以难听的说话取笑他	不理睬，继续走	

### 第三节小组物资3.2

情绪表(附有图片)

疲倦	激动	快乐
愤怒	伤心	烦恼
悠闲	失落	雀跃
无奈	厌恶	害怕
疑惑	平静	

### 第三节小组物资3.3

动物图片(附有图片)

蛇	老虎	狮子
猴子	牛	鸟
老鼠	箭猪	马
猫	狗	蜜蜂

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

### 第三节小组家庭作业

姓名：

## 我的愤怒事件簿

请在下面的空格内写出一件与同学相处时发生冲突的事，记录当时你的行为和感受，并回想自己当时正在想什么。

发生什么事？		你在想什么？
你的行为…	你的感受…	

情绪形容词参考：

情绪：疲倦、激动、快乐、愤怒、伤心、烦恼、悠闲、失落、雀跃、无奈、厌恶、害怕、疑惑、平静

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

### 节数：第四节

主题：认识事件、想法、行为、情绪及身体反应之间的关系及我的「想法」

- 目标：1. 让组员认识事件、想法、行为、情绪及身体反应之间的关系  
2. 评估组员的自动化想法和当中的思想陷阱

活动	热身活动 — 「情绪气球」
时间	10分钟
目的	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 带起小组气氛及本节主题—我的「想法」</li><li>2. 营造经验，让组员观察其他组员的情绪反应与自己有何不同</li><li>3. 让组员初步认识A-B-C 概念</li></ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 副工作人员吹胀气球，引起组员兴趣</li><li>2. 主工作人员解释活动的进行方法：<ul style="list-style-type: none"><li>• 先把胶纸贴在已吹胀的气球上，然后请每一位组员从气球上撕走一片胶纸，过程中，请组员留意自己的行为 and 情绪反应</li><li>• 当一位组员撕走胶纸时，其他组员要细心观察该组员及自己的行为 and 情绪反应</li></ul></li><li>3. 请组员分享自己当时的想法及其他组员对他的观察所作出的回应</li><li>4. 工作人员可利用问题引导组员作表达：<ul style="list-style-type: none"><li>• 撕走胶纸时出现的想法、行为及情绪</li><li>• 撕走胶纸时的动作及其原因(如：怎样理解后果)</li></ul></li><li>5. 工作人员作出总结，说明各人于撕胶纸时的行为及情绪反应之不同，是因为各人有不同的想法，以带出今节主题：我的「想法」</li></ol>
物资	气球、胶纸

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

<b>活动</b>	<b>记者记事簿</b>
<b>时间</b>	35分钟
<b>理念</b>	小组以认知行为治疗法为主干，让组员懂得分辨事件、想法、行为、情绪及身体反应，同时认识彼此之间的关系
<b>目的</b>	让组员认识事件、想法、行为、情绪及身体反应
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员预先在白板画上「记者记事簿」表格，当中包括： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 「事件发生的经过是怎样？」</li> <li>• 「你有什么看法？」</li> <li>• 「你的心情如何？」</li> <li>• 「你会做什么？」</li> </ul> </li> <li>2. 工作人员赞赏能完成家庭作业或主动分享的组员，并奖予星星贴纸以示鼓励</li> <li>3. 工作人员运用组员家庭作业中的事件或上一节的图画作为事件，填在「事件发生的经过是怎样？」一栏上</li> <li>4. 工作人员邀请组员成为记者，根据白板上列出的问题，访问其他组员遇上事件时的想法、行为和情绪</li> <li>5. 工作人员藉着组员不同的答案，让组员认识同一事件发生在不同的人身上，会因着不同的想法，而产生不同的结果，并藉此引入今节主题：我的「想法」</li> <li>6. 工作人员运用我的「想法」介绍卡(物资4.1)，以扑克牌的四个图案，协助组员了解事件、想法、行为、情绪及身体反应之间的关系： <ul style="list-style-type: none"> <li>♠葵扇代表想法，由于它是扑克牌四个图案中最大的，所以想法也是当中最重要的</li> <li>♥红心代表情绪反应</li> <li>♣梅花代表行为及身体反应</li> <li>♦阶砖是扑克牌四个图案中最细的，代表事件，它不会导致负面行为和情绪出现</li> </ul> </li> </ol>
<b>物资</b>	我的「想法」介绍卡(物资4.1)、白板、白板笔、星星贴纸

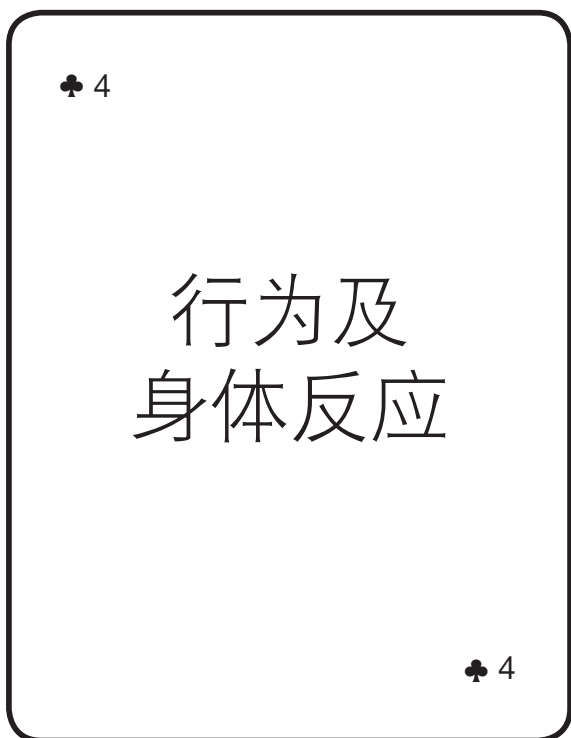
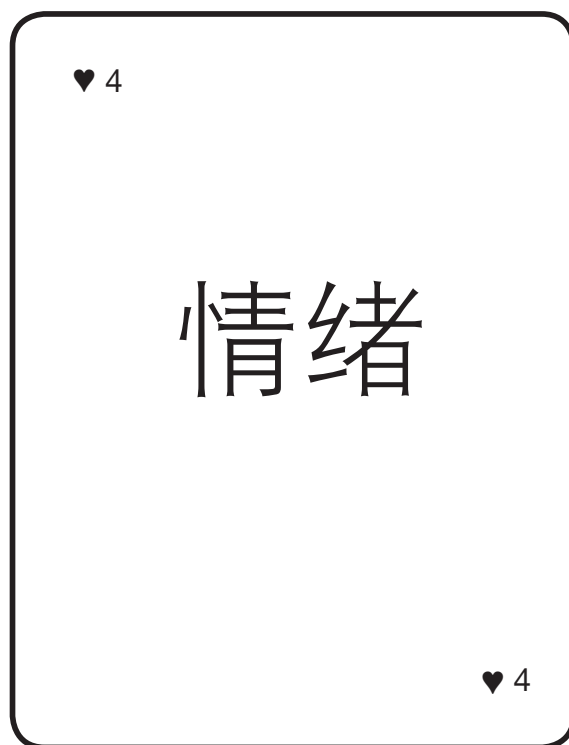
## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

<b>活动</b>	<b>情景题 — 如果我是小明</b>
<b>时间</b>	30分钟
<b>理念</b>	小组以认知行为治疗法为主干，让组员懂得分辨事件、想法、行为、情绪及身体反应，同时认识彼此之间的关系
<b>目的</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 强化组员对事件、想法、行为、情绪及身体反应的认识</li> <li>2. 让组员了解自己的想法</li> <li>3. 评估组员的思维陷阱</li> </ol>
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员讲述情景题(物资4.2)，情景是一些组员经常遇到的中立事件</li> <li>2. 将组员分为两组，并引导组员思考，如果自己是小明，他们会有什么想法、行为、情绪及身体反应</li> <li>3. 组员需在10分钟内尽量把想法、行为、情绪及身体反应罗列出来，并写在大画纸上</li> <li>4. 工作人员可鼓励组员利用第二节曾提及的五感，全面地从事件中找出更多资料及线索</li> <li>5. 每一个想法、行为、情绪及身体反应都可获一分</li> <li>6. 工作人员检阅组员是否懂得分辨想法、行为、情绪及身体反应，并从中探索组员的思维陷阱</li> <li>7. 最后，两组组员需轮流汇报他们的讨论结果，由工作人员计分，按其分数给予不同的小礼物</li> </ol>
<b>物资</b>	情景题(物资4.2)、大画纸、礼物

<b>活动</b>	<b>总结及家庭作业讲解 — 「我的想法」</b>
<b>时间</b>	15分钟
<b>理念</b>	当组员明白事件、想法、行为、情绪及身体反应之间的关系后，工作人员可以利用家庭作业，进一步帮助组员将这个理念联系到一些攻击行为上，藉以让组员了解自己与人发生冲突时的想法
<b>目的</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 观察及记录组员在学校与同学发生冲突的事件</li> <li>2. 探索组员的想法、行为、情绪及身体反应</li> </ol>
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员总结观察及赞赏各组员的表现</li> <li>2. 介绍家庭作业「我的想法」： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 工作人员派发家庭作业给组员，组员需要以今节所学到的方法，记录未来一星期内与人发生冲突的事件，资料中需要包括：事件、想法、行为、情绪及身体反应。同时，工作人员需要鼓励组员尝试以另一个角度，填写另一个想法，以扩阔组员的想法</li> </ul> </li> <li>3. 提醒组员完成家庭作业后，可获得星星贴纸，增加完成家庭作业的动力</li> <li>4. 致送最佳表现奖及最佳进步奖，送给最能够清楚分辨事件、想法、行为、情绪及身体反应的组员</li> </ol>
<b>物资</b>	「我的想法」家庭作业纸、礼物、星星贴纸

第四节小组物资4.1

我的「想法」介绍卡





第四节小组物资4.2

「情景题 – 如果我是小明」

课间休息时，小明到小食部买东西吃的时候，被另一位同学推撞，然后他听到背后有人说「胖子」。

小明在前面同学的桌子上，发现自己遗失了的原子笔。

# 第四章 反应型攻击者学生小组内容

## 第四节小组家庭作业

姓名：

### 我的想法

请写下一件与同学或其他人起冲突的事。基于不同的想法，你会有什么行为和感受？你的目的是什么？最后，请圈出最切合你的想法。

(A) ◆事件



(B) ♠想法

(C) ♠想法



(C) ♣行为及身体反应	♥感受
--------------	-----

(C) ♣行为及身体反应	♥感受
--------------	-----



我的目的

我的目的

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

节数：第五节

主题：我的「思想陷阱」

- 目标：
1. 确认组员的思想陷阱
  2. 让组员明白思想陷阱带来的负面后果
  3. 营造压力(Create Stress)，让组员感到改变的逼切性，提升改变的动机

<b>活动</b>	<b>家庭作业分享 — 「我的想法」</b>
<b>时间</b>	20分钟
<b>理念</b>	利用家庭作业，帮助组员了解自己在与人冲突时所出现的想法，从而更进一步明白自己的行为、情绪及身体反应是受到自己的想法所影响
<b>目的</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 探索组员想法、行为、情绪及身体反应</li><li>2. 加深组员对事件、想法、行为、情绪及身体反应之间关系的了解</li></ol>
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 组员分享家庭作业的内容：「我的想法」 分享重点：组员当时的想法、行为、情绪及身体反应</li><li>2. 工作人员赞赏能完成家庭作业或主动分享的组员，并给与星星贴纸以示鼓励</li></ol>
<b>物资</b>	后备家庭作业、星星贴纸

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

### 小组活动：第五节

〔详情请参阅教学光碟，小学学生小组 — 2.2 小组中初期〕

<b>活动</b>	<b>我是谁</b>
<b>时间</b>	40分钟
<b>理念</b>	根据认知行为治疗法，思想陷阱(Cognitive Distortion)是一个人面对压力时出现的即时想法和一些不自觉的负面思维(黄、孙，2003)。Beck(1995)认为思想陷阱会使一个人在思想的过程中，把事件的真确性扭曲，继而作出错误的判断，形成负面的行为、情绪和身体反应。故此，必须让反应型攻击者认识及找出自己的思想陷阱，才能进行思想陷阱的拆解
<b>目的</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 让组员了解自己的思想陷阱</li> <li>2. 评估组员最常出现的思想陷阱</li> </ol>
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员介绍12个由不同卡通人物代表的思想陷阱，简述卡通人物所持有的思想陷阱，让组员明白各个思想陷阱的特征</li> <li>2. 组员分为2组，每组随机选择6个人物，按照不同卡通人物所代表的思想陷阱举出例子，当中需包括想法、行为、情绪及身体反应，写在空白画纸上，最后张贴在白板上</li> <li>3. 每组根据另一组填写的行为、情绪及身体反应，轮流向对方发问问题，猜测对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"> <li>• 为何你会这样做？</li> <li>• 你这样做有什么目的？</li> <li>• 为何你会有这个感受？</li> </ul> </li> <li>4. 最后工作人员作出总结，表示每个人都有机会跌入思想陷阱。活动中互相询问的问题，正好帮助组员找出自己的思想陷阱</li> </ol>
<b>物资</b>	思想陷阱代表人物(物资5.1)、空白画纸、透明胶纸、白板

<b>活动</b>	<b>我的思想陷阱</b>
<b>时间</b>	30分钟
<b>理念</b>	让组员从其他组员的分享中，明白过往想法对自己的影响，从而增加改变的紧迫性
<b>目的</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 强化组员改变想法的动机</li> <li>2. 有助组员为之后拆解思想陷阱作准备</li> </ol>
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 组员需选出一个卡通人物，以它代表自己常出现的思想陷阱，再把贴纸(物资5.1)贴在纪录表上</li> <li>2. 组员需填写该角色所代表的思想陷阱，可能会出现的情绪、行为和身体反应</li> <li>3. 完成后，组员逐一分享自己所选择的代表人物。工作人员可邀请组员分享一些以往的经历，以肯定组员选择正确的思想陷阱</li> <li>4. 大组讨论和分享：如果那位组员在未来半年、一年及两年内仍拥有此思想陷阱的话，那位组员将来会变成怎样呢？</li> </ol>
<b>物资</b>	思想陷阱代表人物贴纸(物资5.1)、「我的思想陷阱」纸(课堂)

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

<b>活动</b>	<b>总结及家庭作业讲解 — 「我的影响」</b>
<b>时间</b>	10分钟
<b>理念</b>	令组员了解思想陷阱带来的负面影响，提升作出改变的动力
<b>目的</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 强化组员改变旧想法的动机</li><li>2. 找出想法的其他可能性</li></ol>
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 工作人员总结观察，并赞赏各组员的表现</li><li>2. 介绍家庭作业「我的影响」</li><li>3. 组员需在「我的影响」家庭作业纸上，写出自己的思想陷阱可能带来的影响，如：这想法怎样影响自己的心情、与别人的相处和与家人的关系等</li><li>4. 提醒组员完成家庭作业后，可获得星星贴纸，提升完成家庭作业的动力</li><li>5. 致送最佳表现奖及最佳进步奖予最积极投入的组员</li></ol>
<b>物资</b>	「我的影响」家庭作业纸、礼物、星星贴纸

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

### 第五节小组物资5.1

姓名：

## 思想陷阱代表人物贴纸

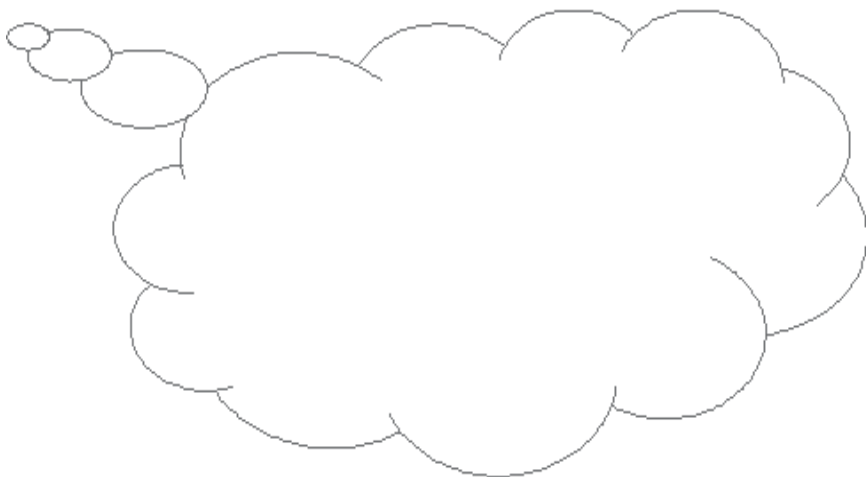
<p>非黑即白</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>如果我不打他，他就会打我。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: 80%;"> <p>(卡通人物A1)</p> </div>	<p>过度类推</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>他欺负我，其他人也会照样欺负我。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: 80%;"> <p>(卡通人物A2)</p> </div>	<p>妄下判断</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>我一定要教训坏人，严惩他们，除此以外，再没有其他方法。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: 80%;"> <p>(卡通人物A3)</p> </div>	<p>大难临头</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>我不还击，我就会被人认为是弱者。做弱者便死了！</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: 80%;"> <p>(卡通人物A4)</p> </div>
<p>怨天尤人</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>为何世界这么不公平？总是作弄我！</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: 80%;"> <p>(卡通人物A5)</p> </div>	<p>贬低成功经验</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>我没可能控制到自己的情绪，上次没发脾气只是碰巧。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: 80%;"> <p>(卡通人物A6)</p> </div>	<p>感情用事</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>我心情不好，你还刺激我？是你的错！</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: 80%;"> <p>(卡通人物A7)</p> </div>	<p>过度自责</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>告诉老师和父母是没有用的。我唯有靠自己保护自己。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: 80%;"> <p>(卡通人物A8)</p> </div>
<p>左思右想</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>向老师投诉未必有用，找同学帮忙，他们可能觉得我没用，怎么办呢？</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: 80%;"> <p>(卡通人物A9)</p> </div>	<p>打沉自己</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>我是个没用的家伙，我一定不会成功的。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: 80%;"> <p>(卡通人物A10)</p> </div>	<p>夸大与低估</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>打他未必会被老师罚，但我不出手，别人便会打死我！</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: 80%;"> <p>(卡通人物A11)</p> </div>	<p>标签化</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>我脾气一向差，我一定没有能力控制自己的情绪。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: 80%;"> <p>(卡通人物A12)</p> </div>

第五节小组课堂

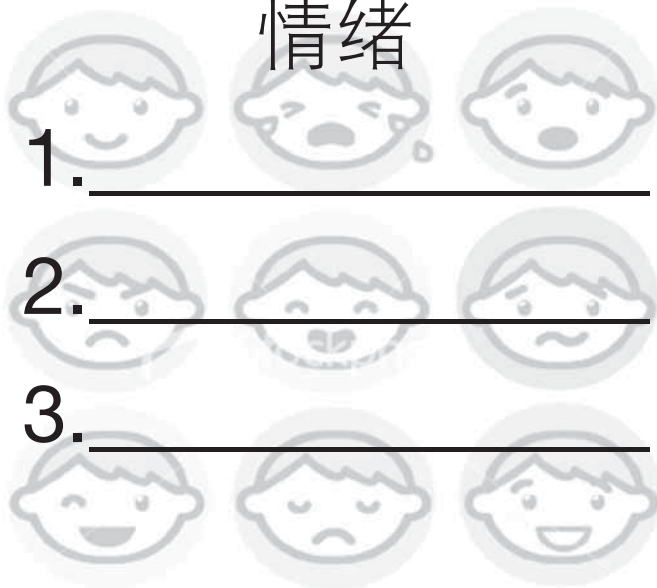
姓名：

我的思想陷阱

我的卡通人物



情绪

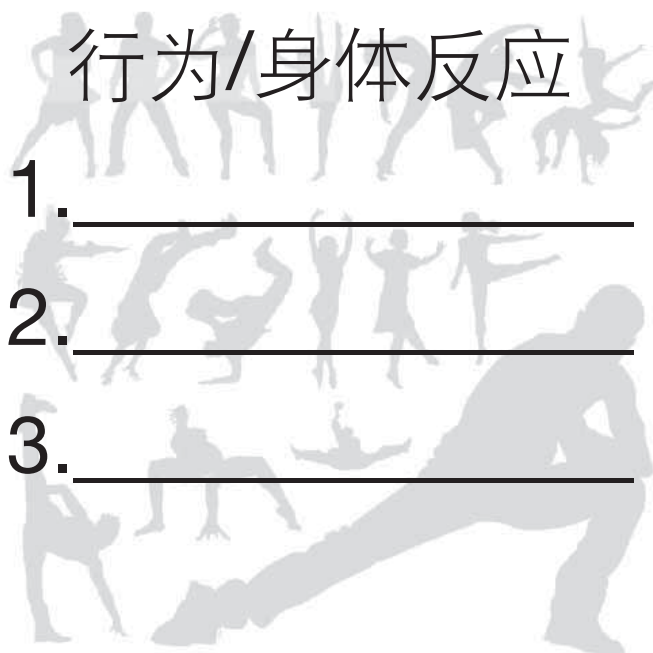


1. \_\_\_\_\_

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

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

行为/身体反应



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

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

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

假如未来的我仍然有这个想法…

半年后的我：\_\_\_\_\_

一年后的我：\_\_\_\_\_

两年后的我：\_\_\_\_\_

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

### 第五节小组家庭作业

姓名：

### 我的影响

我常有的思想陷阱

我常有的思想陷阱

对我的影响…

- 与同学及朋友的相处
- 与家人的关系
- 自己的心情和健康



## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

节数：第六节

主题：一个新的我－合情合理新想法

- 目标：1. 拆解组员思想陷阱  
2. 学习及实践合情合理想法、行为及情绪反应

活动	家庭作业分享－「我的影响」
时间	25分钟
理念	让组员从其他组员的分享中，明白以往的想法对自己的影响，增加改变的紧迫性
目的	1. 让组员了解思想陷阱带来的负面影响 2. 强化组员改变旧想法的动机
程序	1. 组员分享家庭作业的内容：「我的影响」 分享重点：思想陷阱带来的负面影响 2. 工作人员赞赏能完成家庭作业或主动分享的组员，并给与星星贴纸以示鼓励
物资	星星贴纸、后备家庭作业

活动	认识合情、合理新想法
时间	10分钟
理念	由于反应型攻击者经常将归因归咎于别人身上，同时容易愤怒(Camodeca, Goossens, Schuengel, & Merrum Terwogt, 2003)，所以「合理」的概念能「拓展」组员的思考领域，保持客观的态度，想法要有证据及包括其他可能性；「合情」的概念能「拓展」组员要重视自己及其他人的感受
目的	1. 拆解自己的思想陷阱 2. 学习合情合理新想法
程序	1. 介绍及讲解合情合理新想法(物资6.1)： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 合情：重视自己和别人的感受(开心／难受)</li> <li>• 合理：想法有证据、其他可能性及其后果</li> </ul> 2. 以上一节其中一个思想陷阱的代表人物作为例子，与组员一起讨论他的想法是否符合合情合理的准则
物资	介绍「合情合理」新想法(物资6.1)

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

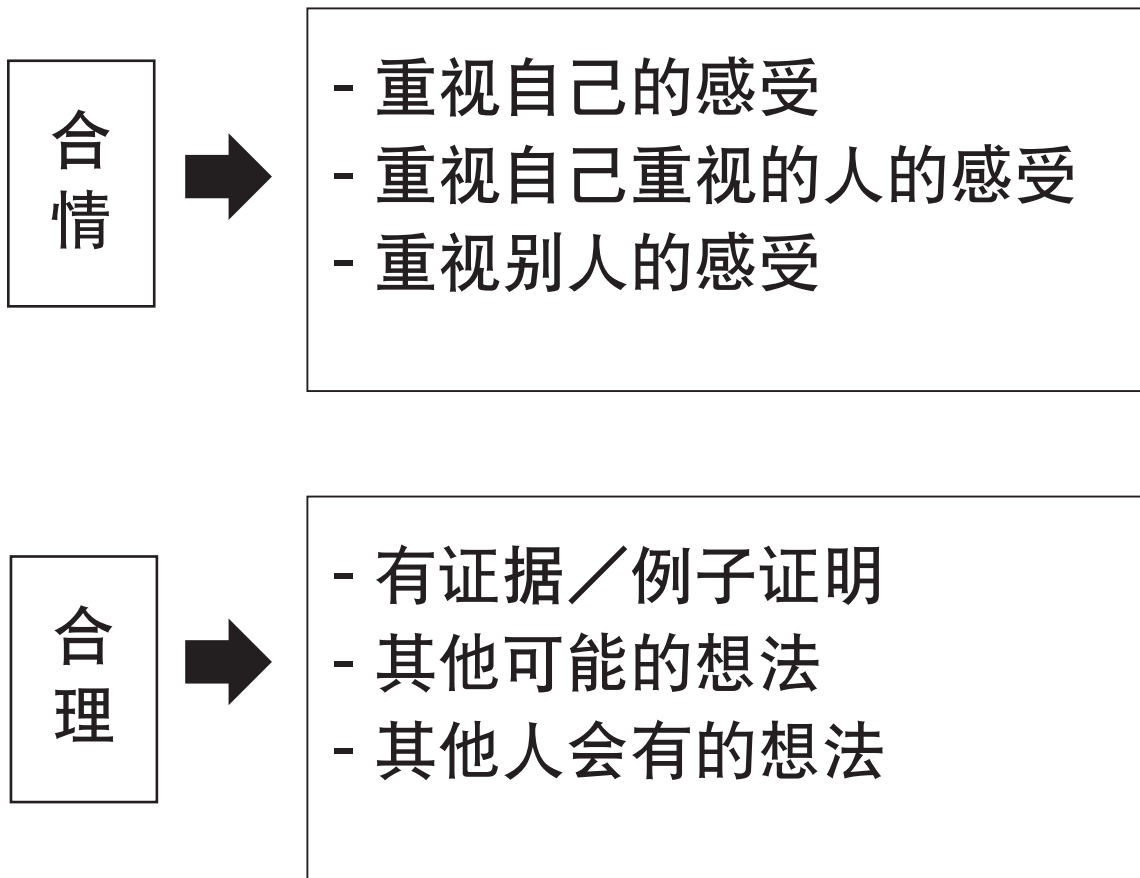
<b>活动</b>	<b>人生交叉点</b>
<b>时间</b>	40分钟
<b>理念</b>	透过组员与组员之间的对质(Confrontation)，组员运用合情合理的角度拆解思想陷阱，以拓展组员的思考领域，建立一个新想法
<b>目的</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 拆解组员的思想陷阱</li> <li>2. 让组员透过与组员对质及自我反问两种方式，对自己的旧有想法作出反思，建构合情合理的新想法</li> </ol>
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 组员于上一节中已选出与他相似的思想陷阱，并提出该陷阱所带来的负面后果</li> <li>2. 工作人员以最多组员选择的两个思想陷阱作为讨论(每个思想陷阱讨论20分钟)</li> <li>3. 工作人员把房间分为两半，一边为合情合理组，另一边为不合情不合理组，两组分别获派发白纸，以记录自己及对方的论点</li> <li>4. 工作人员根据上一节组员已选择的思想陷阱，将选择该思想陷阱的组员编入不合情不合理组，让他们以一个全新的角度去检视自己旧有的想法，提出质问，从中提升组员自我反问的能力。其他组员则平均分布，令两组人数相近</li> <li>5. 两组就该思想陷阱合情合理或不合情不合理进行辩论，双方尝试驳斥对方的论点</li> <li>6. 当小组组员进行辩论时，工作人员需要积极聆听有关的思想陷阱及行为，组织组员的对话，从中抽取一些值得辩论的地方，作出总结及重塑(Summarizing and Reframing)，继而让组员思考不合情和不合理的论点</li> <li>7. 经过激烈的讨论后，工作人员总结辩论过程的论点</li> </ol>
<b>物资</b>	白纸

### 小组活动：第六节

〔详情请参阅教学光碟，小学学生小组 — 2.3 小组中后期〕

<b>活动</b>	<b>总结及家庭作业讲解 — 「新想法、新行为、新感受」</b>
<b>时间</b>	15分钟
<b>理念</b>	当组员的思想陷阱被拆解后，组员要建构一个新的想法，让他们以一个全新及多角度的想法去了解事情。在建构一个新想法后，组员需实践新想法、行为、情绪及身体反应，并应用在日常生活动内。另一方面，行为练习有助组员将新想法具体用行动呈现出来。当组员实践正面行为的时候，将有助增加组员改变的动机，并改变自己的旧想法
<b>目的</b>	实践合情合理新想法、行为、情绪及身体反应
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 总结工作人员的观察及赞赏各组员的表现</li> <li>2. 工作人员张贴新想法的代表卡通人物，各组员根据合情合理原则选择与原本思想陷阱相反的新人物 - 介绍家庭作业「新想法、新行为、新感受」</li> <li>3. 组员填写转变后的新情绪、新行为和所带出的影响(如何影响自己的心情，与人相处，与家人的关系等)</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予最积极参与及投入活动的组员</li> </ol>
<b>物资</b>	新想法代表人物贴纸(物资6.2)、「新想法、新行为、新感受」家庭作业纸、礼物、星星贴纸

### 介绍合情合理新想法



我可以多角度了解，用其他合情合理的方法去处理事情

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

### 第六节小组物资6.2

姓名：

### 新想法代表人物贴纸



<p><b>非黑即白</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 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处理事情。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 60px; margin: 5px 0; text-align: center; line-height: 60px;"> <p>(卡通人物B1)</p> </div>	<p><b>过度类推</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>一件事不能代表全部。要运用合情合理的方法去了解事件。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 60px; margin: 5px 0; text-align: center; line-height: 60px;"> <p>(卡通人物B2)</p> </div>	<p><b>妄下判断</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>做坏事的人，可以用合情合理的方法去惩罚他们。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 60px; margin: 5px 0; text-align: center; line-height: 60px;"> <p>(卡通人物B3)</p> </div>	<p><b>大难临头</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>事情未必如想像般严重，我要作合情合理的分析。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 60px; margin: 5px 0; text-align: center; line-height: 60px;"> <p>(卡通人物B4)</p> </div>
<p><b>怨天尤人</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>要运用合情合理的方法去分析，除了别人有责任外，自己又有没有责任呢？</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 60px; margin: 5px 0; text-align: center; line-height: 60px;"> <p>(卡通人物B5)</p> </div>	<p><b>贬低成功经验</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>我可以控制自己的想法去改善情绪，一次成功亦是一种进步，值得赞赏。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 60px; margin: 5px 0; text-align: center; line-height: 60px;"> <p>(卡通人物B6)</p> </div>	<p><b>感情用事</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>我可以藉着改变想法去改变情绪。我可以控制自己的情绪。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 60px; margin: 5px 0; text-align: center; line-height: 60px;"> <p>(卡通人物B7)</p> </div>	<p><b>过度自责</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>除了自己，其他人亦都有责任。我可以寻求和接受别人的帮助。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 60px; margin: 5px 0; text-align: center; line-height: 60px;"> <p>(卡通人物B8)</p> </div>
<p><b>左思右想</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>每个方法都有好与坏，我可以运用合情合理的方法去分析，勇于尝试。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 60px; margin: 5px 0; text-align: center; line-height: 60px;"> <p>(卡通人物B9)</p> </div>	<p><b>打沉自己</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>我可以用合情合理的方法证明自己，欣赏自己的努力。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 60px; margin: 5px 0; text-align: center; line-height: 60px;"> <p>(卡通人物B10)</p> </div>	<p><b>夸大与低估</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>我可以运用合情合理的方法去分析自己的能力和事件的后果，避免夸大或低估。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 60px; margin: 5px 0; text-align: center; line-height: 60px;"> <p>(卡通人物B11)</p> </div>	<p><b>标签化</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>以往的我未必做到，但现在的我可以尝试控制自己的情绪，用合情合理的方法表达自己。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 60px; margin: 5px 0; text-align: center; line-height: 60px;"> <p>(卡通人物B12)</p> </div>

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

### 第六节小组家庭作业

姓名：

## 新想法、新行为、新感受

试写下在校内或生活中遇到的事件，当你有新想法时，你的行为和感受是什么呢？	A) 事件◆	实践新想法、新行为、新感受后，对你自己有什么新影响？(如：自己的心情，与人相处，与家人的关系等)
B) 新想法♠		
C) 新行为及身体反应♣		
C) 自己新感受♥      其他人新感受♥		
 (重视自己和其他人的感受) 合情✓ 合理✓ (有证据证明和有其他可能性) 		

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

节数：第七节

主题：情绪红绿灯

- 目标：1. 巩固组员的新想法  
2. 学习控制情绪的方法  
3. 认识及运用「我信息」的自表技巧

<b>活动</b>	<b>家庭作业分享 — 「新想法、新行为、新感受」</b>
<b>时间</b>	15分钟
<b>理念</b>	当组员实践新想法后，工作人员透过刻度问题(Scaling Questions)，将以往带有思想陷阱的旧想法与新想法的分别量化，增加组员实践及运用新想法的可行性
<b>目的</b>	1. 让组员了解旧想法(思想陷阱)与新想法的分别 2. 增加组员实践及运用新想法的可行性
<b>程序</b>	1. 组员分享家庭作业重点： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 在行为练习中得到的经验，包括尝试新行为后的体会及遇到的困难</li> <li>• 以往拥有旧想法的感受，现在拥有新想法的感受，让组员了解新旧想法的分别</li> <li>• 组员分享两者不同的地方，讨论这些新行为、新情绪及正面影响是否他们想拥有的，以巩固他们建构及练习新想法的兴趣/动力</li> </ul> 2. 工作人员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
<b>物资</b>	后备家庭作业、星星贴纸

<b>活动</b>	<b>红灯 — 控制情绪的方法</b>
<b>时间</b>	20分钟
<b>理念</b>	由于反应型攻击者经常情绪激动，所以要学习情绪管理的技巧
<b>目的</b>	1. 增加组员控制情绪的方法 2. 找出控制自己情绪的方法
<b>程序</b>	1. 工作人员以「红黄绿灯」介绍纸(物资7.1)引入。首先介绍红灯：停一停 2. 组员分成两组，两组需于8分钟内，在画纸上写出各种控制情绪的方法，每一个合情合理的方法可得一分，分数最高的一组为胜方，可先挑选礼物 3. 想不到方法的组员，可分享自己在激动情绪时能成功冷静自己的经验 4. 工作人员综合组员的分享/经验，让组员自行选出最有效处理情绪的方法
<b>物资</b>	「红黄绿灯」介绍纸(物资7.1)、画纸、颜色笔、礼物

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

活动	黄灯 — 我的提示句
时间	15分钟
理念	经过行为练习及刚才的活动，工作人员需协助组员巩固新想法，让组员能将该想法应用于日常生活中
目的	巩固组员的新想法，打破思想陷阱
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 组员在「我的提示句」上写上一句他们认为简单易记的句子，提醒自己使用新想法</li> <li>2. 组员在工作纸上，互相写上鼓励大家使用理性想法的句子</li> </ol>
物资	「我的提示句」纸(课堂)

活动	绿灯 — 我信息
时间	25分钟
理念	由于反应型攻击者面对困难时，只得数种解决问题的方法(Guerra & Slaby, 1989)。作出回应时，也为较情绪化和欠缺深思熟虑(Rudolph & Heller, 1997)。透过学习「我信息」的自表技巧，将有助改善组员与人相处的方法，提升组员面对困难时的能力
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 于日常生活中实践「红黄绿灯」的情绪管理方法</li> <li>2. 巩固组员的理性想法</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员介绍及讲解「我信息」：「我 + 我的感受 + 我的期望」</li> <li>2. 组员与工作人员进行角色扮演，模拟在学校里与同学发生冲突的情况</li> <li>3. 组员需要用「我信息」表达自己的想法、感受和期望</li> </ol>
物资	我信息介绍纸(1)(物资7.2)、我信息介绍纸(2)(物资7.3)

活动	总结及家庭作业讲解 — 「红黄绿灯」
时间	15分钟
理念	在学习「红黄绿灯」后，组员需将「红黄绿灯」理念应用于日常生活中
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 认识及学习运用「我信息」的自表技巧</li> <li>2. 提升组员面对困难的能力</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员总结观察所得并赞赏各组员的表现</li> <li>2. 介绍家庭作业「红黄绿灯」</li> <li>3. 工作人员把组员在活动写下的「我的提示句」写在家庭作业上</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力</li> <li>5. 颁发最佳表现奖及最佳进步奖给最积极参与及投入活动的组员</li> </ol>
物资	「我的红黄绿灯」纸(家庭作业)、小礼物、星星贴纸

姓名：

## 「红黄绿灯」介绍纸

红灯：停一停

### 控制情绪

黄灯：想一想

### 合情合理新想法

绿灯：行一行

### 表达自己的感受



第七节小组课堂

姓名：

## 我的提示句

当你与人发生冲突或者被挑衅的时候，你的思想陷阱很快便会出现。请你写下一句说话(提示句)，让它提醒你合情合理的新想法。

新的合情合理新想法

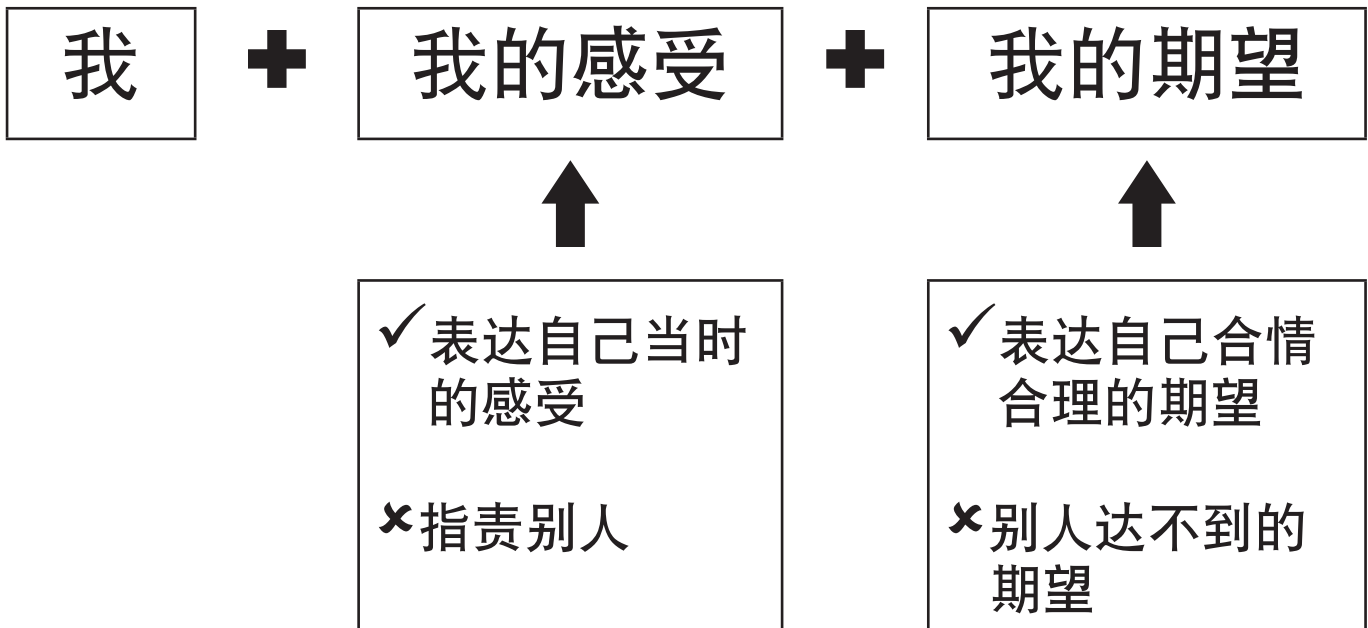


我的提示句

大家的鼓励!!!

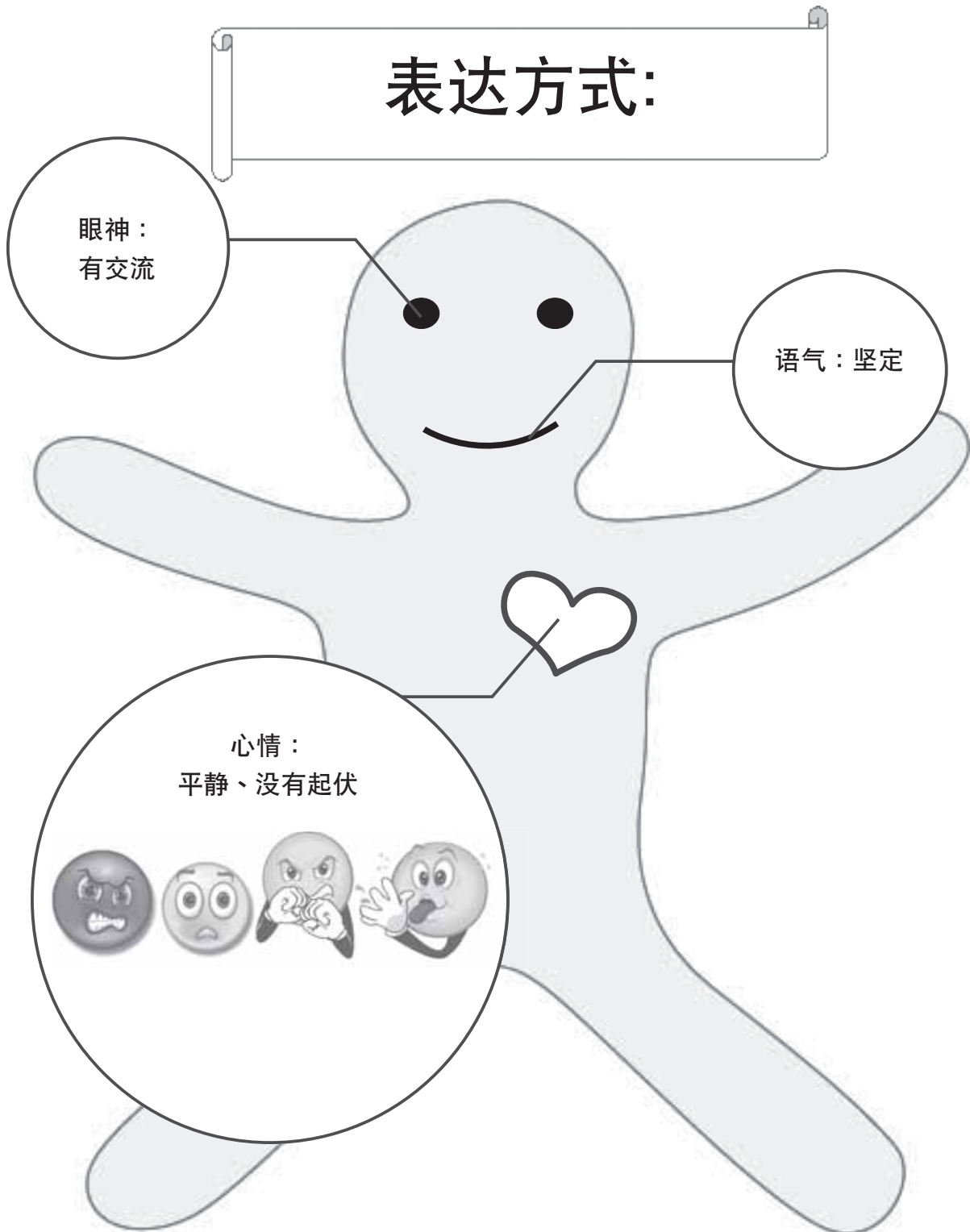
## 我信息介绍纸(1)

句式：



第七节小组物资7.3

我信息介绍纸(2)



第四章  
反应型攻击者学生小组内容

第七节小组家庭作业

姓名：

## 我的「红黄绿灯」

请记录一件在本星期内引起你负面情绪的事件，并记下你当时的处理方法。

A. ◆发生了什么事

你用了什么方法让自己冷静下来呢？

B. ♠我的合情合理新想法

提示句：

C. ♣行为：用「我信息」表达自己的意见(我+我的感受+我的期望)

红

黄

绿

这方法能有效地处理你的情绪吗？这方法的有效分数有多少呢？(1 - 10分)

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

完全无效

十分有效

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

### 节数：第八节

主题：拓展领袖毕业礼

- 目标：1. 预防组员旧有的思想陷阱于日后重现  
2. 强化组员的理性想法及「我信息」自我表达技巧的运用  
3. 巩固成功经验，加强持续改善的信心

### 小组活动：第八节

〔详情请参阅教学光碟，小学学生小组 — 2.4小组后期〕

活动	家庭作业分享 — 「红黄绿灯」家庭作业纸
时间	20分钟
理念	透过控制情绪、运用「我的提示句」及「我信息」的成功经验，强化组员的新想法，协助组员面对与人相处的困难
目的	1. 巩固组员对「红黄绿灯」的认识 2. 强化及巩固「我信息」自表技巧的运用
程序	1. 组员分享家庭作业的内容 分享重点：在行为练习中得到的经验，包括尝试行为后的体会及遇到的困难 2. 凡正确写出「我信息」的组员，可获礼物乙份。如组员未能正确填写「我信息」，工作人员可给与组员机会重写一次。 3. 工作人员巩固组员运用「我信息」所带来的正面影响 4. 工作人员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
物资	后备家庭作业、星星贴纸

活动	拓展提醒你
时间	15分钟
理念	透过重温在小组中学习过的知识，巩固组员的正面经验，预防组员于小组完结后，再次出现思想陷阱及攻击行为；此外，工作人员会按照组员的旧想法(思想陷阱)及新想法，填写一张提醒卡送给组员。若组员日后重现思想陷阱及攻击行为时，此卡可提醒及鼓励组员运用新想法
目的	1. 预防组员旧有的思想陷阱于日后重现(Relapse Prevention) 2. 强化及巩固组员的新想法
程序	1. 工作人员以奖励形式，与组员一起重温在小组中学习过的知识，让组员了解当自己日后再面对思想陷阱时，可以如何应付。积极回答的组员将获赠小礼物一份 2. 工作人员介绍及派发「拓展提醒卡」，以「新的一页」作鼓励及提醒。工作人员可建议组员将其放于当眼的位置，如笔盒、手册、钱包等
物资	「拓展提醒卡」(物资8.1)、礼物

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

<b>活动</b>	<b>新造的我</b>
<b>时间</b>	30分钟
<b>理念</b>	经过八节的小组活动，组员检视自己的正面转变，巩固小组的正面经验，以新角度了解事情，成为新领袖
<b>目的</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 检视组员的正面转变</li> <li>2. 提升组员的自我欣赏</li> </ol>
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员预备第一节的期望纸，让组员再次检视自己对小组的期望</li> <li>2. 每位组员获派颜色贴纸，请组员在「我认为自己在小组中已达成的期望」的点子旁边贴上贴纸</li> <li>3. 组员在下列题目中，抽取其中一个作分享： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 最有用的期望</li> <li>• 最喜欢达到的期望</li> <li>• 最能够帮助自己的期望</li> <li>• 意义最重大的期望</li> <li>• 最影响自己的期望</li> <li>• 达到后最开心的期望</li> <li>• 达到后最想在这里分享的期望</li> </ul> </li> <li>4. 工作人员总结组员达到的期望，并鼓励组员继续作出正面改变</li> </ol>
<b>物资</b>	第一节「我的期望」纸、颜色贴纸

<b>活动</b>	<b>话事King</b>
<b>时间</b>	15分钟
<b>理念</b>	除了检视自己的正面转变外，让组员建立正面的思考，学懂欣赏及鼓励他人，培养关爱的文化
<b>目的</b>	建立正面的思考，学懂欣赏及鼓励他人
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员预备扑克牌1-9号及King，让工作人员及组员抽牌</li> <li>2. 抽中King的人是「话事人」，他可任意拣选两位组员，并赞赏他们： <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>• 对方在小组中令自己留下深刻印象的地方</li> <li>• 对方在小组中进步的表现</li> </ul> </li> <li>3. 工作人员作总结及鼓励组员的正面转变</li> </ol>
<b>物资</b>	扑克牌1-9号及King

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

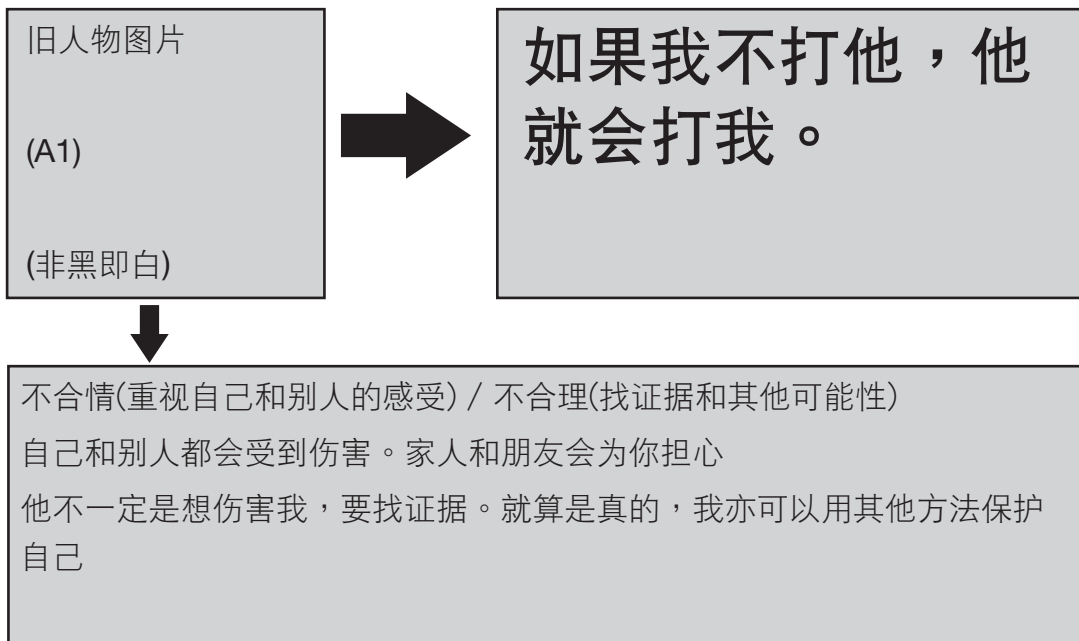
活动	总结及嘉许
时间	10分钟
目的	1. 总结小组内容 2. 加强组员的个人成就感
程序	1. 总结八节小组中的经历 2. 派发领袖成绩表，赞赏组员的表现，鼓励组员日后继续运用小组所学的知识
物资	领袖成绩表(物资8.2)、礼物

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

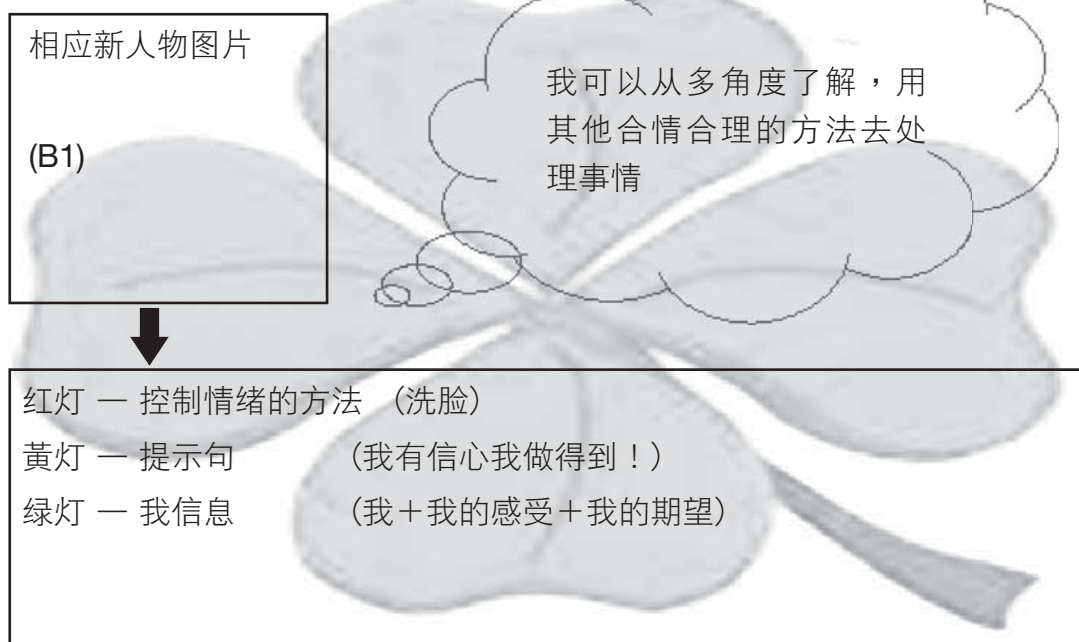
### 第八节小组物资8.1

#### 拓展提醒卡

正面



背面





第八节小组物资8.2

# 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. 用心做家庭作业         | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 4. 愿意改变            | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 5. 运用合情合理的想法       | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 6. 实践合情合理的行为       | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 7. 能控制自己的情绪        | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 8. 能使用「我信息」表达自己的感受 | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |

评语：

## 第四章 反应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。问卷数据及访谈内容主要用作了解学生的家庭背景；学生在认知、行为及情绪上的特质；及家长在管教子女上的价值观、管教方式及情绪特质。有关数据及访谈内容皆有助工作人员在小组里作出针对性的治疗。

以下是阿保在问卷调查及接受访谈时的资料。

##### 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	4	15

阿保的「攻击行为指数」为19分，当中「操控型攻击」指数为4分，「反应型攻击」指数为15分，反映出他偏向属于反应型攻击者。

情绪方面：愤怒表现量表

量表	愤怒特质(总分：40)
分数	23

「愤怒表现量表」(State-Trait Anger Expression Inventory)：量度学童愤怒的经验及表达。其中「愤怒特质」(Trait-Anger)用作量度愤怒经验的不同向度。例子：阿保的分数为23分，参考Spielberger(1991)的研究数据，阿保的分数等同于在一百人中，他排行第五十四位(分数由低至高排列)。由此可得知阿保的愤怒经验分数属于中等水平，相对普遍学生的情况，他较常出现愤怒的心情。

##### b) 学生访谈

阿保是一名小五的学生。在访谈中，他坦诚地说出自己在学校经常犯校规，如：与同学发生争执、欠交家庭作业、向老师说粗言秽语等。他表示那是因为同学和老师皆存心针对自己，他才还击。他认为老师只会责备别人，不会明白自己，所以他不信任老师。

##### c) 小结

在问卷调查中，阿保的「反应型攻击」指数远高于「操控型攻击」指数。而在访问中，工作人员留意到阿保出现敌意归因的情况。根据认知治疗法，阿保于想法上出现认知扭曲，即思想陷阱，认为老师和同学存心对自己不利，针对自己，所以他要以暴力去回应他们的挑衅。另一方面，阿保于学校常出现愤怒的情绪和激动的行为。工作人员需就以上

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

特点作针对性的辅导策略，提高阿保情绪管理的能力，令阿保能够冷静地思考事件不同的可能性，减低他的敌意归因并拆解他的思想陷阱。

### 2. 小组初期

于小组初期，工作人员主要是透过不同的活动，对组员作出评估及与组员建立互信关系。反应型攻击者其中一个的特点是敌意归因，他会选择性地收取外在有关攻击性的线索导引(Crick & Dodge, 1996)，并将所接收到的线索诠释为对方有意伤害自己。因此，他必须先发制人。工作人员重点在于拓展组员对事件的了解，让组员能全面地接收外在信息。

#### a) 小组过程及个案阐述

根据工作人员的观察，阿保初时与其他组员一样，对小组活动表现出观望的态度，不太投入，但对于工作人员的提问仍会作出回应。

于小组活动中，当工作人员询问是否所有组员都已经完成贴贴纸活动时，其中一位组员指着阿保说：「他痴晒啦！」。当时阿保的情绪变得十分激动，即时站起来大声骂那位组员。而当工作人员尝试与阿保对话时，他更即时大声说：「乜呀？我唔怕你架！」

#### b) 工作人员分析

从这件事中，我们可以留意到阿保当时只选择性听到同学说「他痴晒」三个字，同时看见对方拿手指着自己，忽略工作人员曾经提问问题。基于片面的线索，阿保认定该组员故意取笑自己，所以他选择以大声责骂的方式去报复，令对方停止取笑他。阿保对于工作人员的回应亦再次显示出他的敌意归因，认定工作人员对他不利。工作人员运用认知概念，了解阿保激动行为背后的想法。

事件	想法	行为	情绪	身体反应
工作人员呼唤自己的名字	工作人员一定是想骂我或惩罚我，我要保护自己，证明我不是好欺负的	大声回应工作人员，言语中表达出自己并不会怕工作人员	激动、愤怒	瞪大眼睛

根据社会信息处理理论(Social Information Processing Model, SIP Model)(Crick & Dodge, 1996)，反应型攻击者接收信息时，常在第一及第二个步骤上出现问题，阿保在小组的表现，反映了阿保在这两个步骤中出现了问题。

在社会信息处理理论中的第一个步骤，对外界信息进行辨识编码时，反应型攻击者会选择性地收取外在有关攻击性的线索导引。阿保选择性地听到同学说「他痴晒」和见到对方用手指着自己，却忽略之前工作人员曾提问大家是否贴了贴纸。

## 第四章

### 反应型攻击者学生小组内容

到第二个步骤，理解和诠释线索导引时，反应型攻击者会勾起以往被人欺凌和伤害的情景，造就解读现场的情况出现扭曲，继而产生敌意归因。同样地，阿保亦可能因为以往的经历，令他相信对方有心嘲笑自己。在没有全面了解线索导引及受敌意归因的影响下，阿保出现愤怒的反应，并使用攻击行为处理。从阿保的五感纪录家庭作业表上，工作人员可以更加清楚了解阿保较偏重视觉和听觉作出判断。

于小组初期，工作人员与组员首先要建立互信及互相尊重的治疗关系。故此，工作人员需首先帮助阿保冷静下来，同时要表明意图，令阿保减低对工作人员的敌意，改变其「工作人员想责罚我」的想法。增加组员对工作人员的信任后，才可以进一步帮助组员明白事情可以有其他的可能性。如小组中的五感测试，正是一种手法带出运用多感官去找线索，达致全面地了解事件。此外，运用于小组中发生的事件作例子，更可以令组员明白到小组所学到的与自己的生活息息相关，提升他们的学习动机。

### 3. 小组中初期

当小组到这个阶段，工作人员对组员已有一定认识。工作人员不仅要专注带领小组活动，更要评估时机，把握机会，尝试从组员的行为反应及情绪反应中，评估不同组员自动化想法中的思想陷阱、中介信念和核心信念，以便于往后的小组中作跟进。假如小组发展至成熟阶段，工作人员可尝试与组员一同探讨思想陷阱对他们的影响，提升他们改变的动机，同时培养组员对自己想法作出反思的习惯。

#### a) 小组过程及个案阐述

由于组员都是小学生，故大部分组员都不能清晰分辨想法、行为、情绪及身体反应。因此，工作人员需以记者采访的方式，由组员扮演记者，学习如何分辨它们。此外，工作人员特别运用一些组员所熟识的卡通人物作例子，每一位卡通人物都代表了一种思想陷阱(Cognitive Distortion)，让组员挑选自己最经常出现的思想陷阱。

工作人员诱导组员留意每一个卡通人物的想法，而不是单纯地因为对某角色的喜爱而作出选择。阿保选择的角色所代表的想法是「我一定要教训坏人，严惩他们，除此以外，没有其他方法」，这属于思想陷阱中的妄下判断。阿保向工作人员表示，只有用打骂这个方法，才可以教训那些坏人，没有其他方法，即使是老师和家长也帮不了忙。

#### b) 工作人员分析

工作人员分析这次「追打同学」事件，可以有效评估阿保的攻击行为及愤怒情绪背后的想法。此外，工作人员相信阿保能透过这次经验，更了解自己的想法，故此与阿保继续探索这次经验。

工作人员运用Beck(1995)的认知概念表，以评估阿保的核心信念及中介信念：

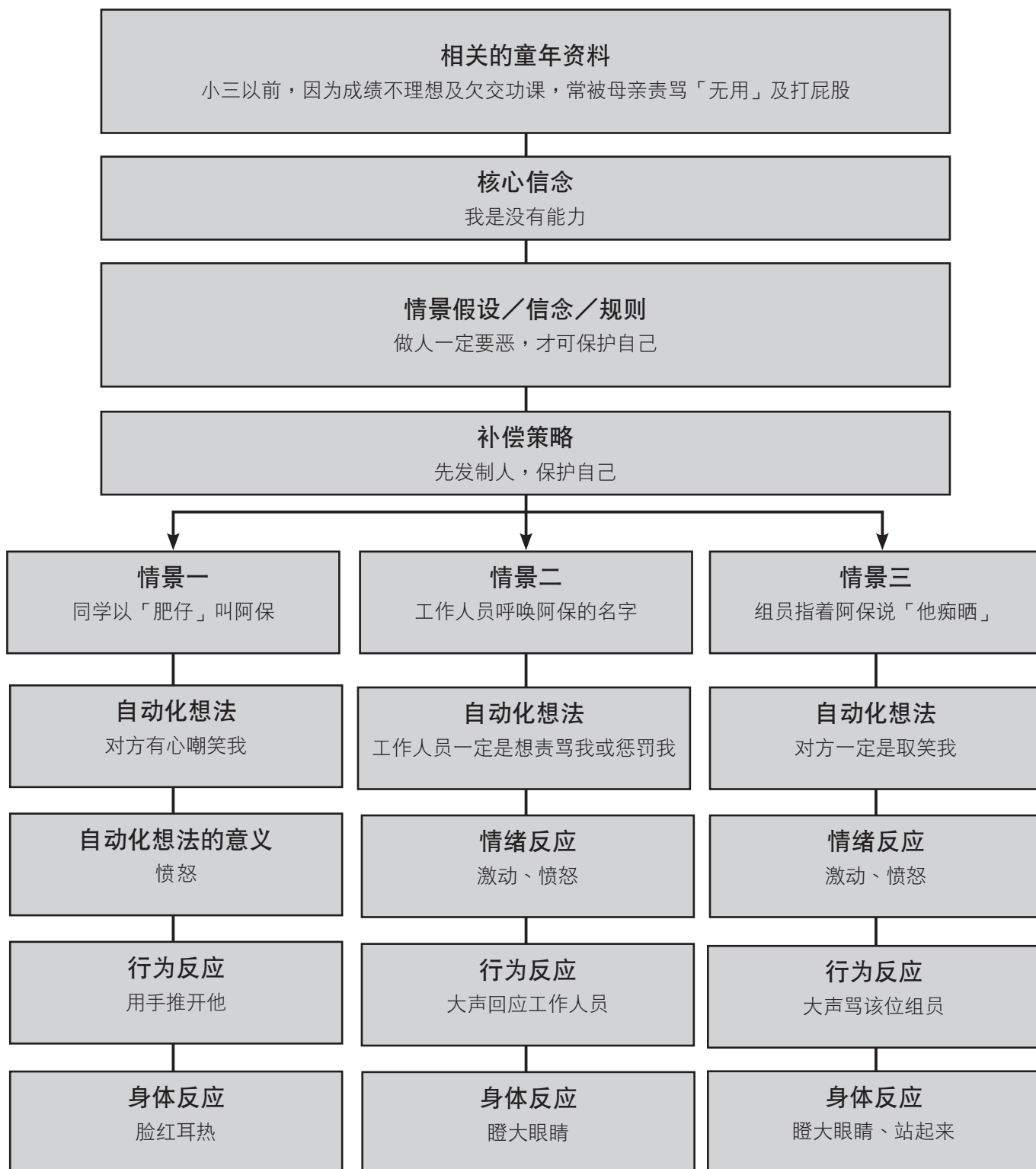
## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

### 认知概念表

姓名：阿保

年龄：小五，10岁

个案背景：冲动、易怒、学业成绩差、常与人争执



## 第四章

### 反应型攻击者学生小组内容

当工作人员继续探索影响阿保的中介信念及核心信念时，发现阿保深深相信，如果他不能保护自己时，便代表他是一个无用及失败的人。阿保在了解事件时，选择性地收取事件中有关攻击性的线索，再加上过往信念的影响，形成阿保自动化想法中的认知扭曲(思想陷阱)，一口认定别人是有意取笑自己。

在个别跟进时，阿保表示在家中不敢得罪母亲，因为母亲十分凶恶，脾气差，常常不听他的解释便责骂他。例如当他升读小三时，欠交功课的次数增多，他形容母亲当时并不理解他，不知道他是因为不懂得做家庭作业才会欠交，母亲的打骂令他感到十分无助和缺乏信心。受相关童年经验的影响，工作人员更确定阿保认为「我是无能力的」核心信念。母亲以强权管教阿保的方式，亦令阿保相信：对人使用强权是令人屈服于自己的方法。

工作人员观察到组员在小组初期，能够安心地分享一些在学校的不快事件，继而有些组员更会分享他们的家庭生活，与父母的关系等情况，这些现象反映出组员间的互信及小组的发展日渐成熟。因此，工作人员以大组的方式，讨论阿保所拥有的思想陷阱对自己和别人有什么影响，让阿保可聆听其他组员的意见，增加说服力。经过讨论后，工作人员发现阿保比小组初期减少出现激动行为，例如骂人，他对工作人员的指导亦较愿意接受。工作人员亦在小组中对阿保的改善大表赞扬，以协助他建立正面的经验，代替阿保过去认为「只有用暴力，才可令人屈服和尊敬」的负面经验。同时，也改变了阿保认为「我是无能力的」的信念。

#### 4. 小组中后期

当组员能够找出自己经常出现的思想陷阱，工作人员透过「合情合理」这个概念，帮助组员进行自我反问，从而拆解思想陷阱，重塑其自动化想法，建立正面的中介信念和核心信念。

##### a) 小组过程及个案阐述

工作人员第一步用与组员背景有别的例子，如某个卡通人物所代表的思想陷阱作热身活动，让组员能掌握「合情合理」的概念后，才进入第二步的分组辩论。

在辩论过程中，阿保认为一定要以责骂或肢体攻击，才可停止别人的取笑。工作人员引导阿保寻找更多线索及思考其他可能性，让他明白其实这个方法并非每次都有效。自己因为忽略了这个做法的后果，令到自己和别人受到伤害。而其他组员提出的处理方法，亦扩展了阿保理解事件的角度。

##### b) 工作人员分析

分组辩论的好处，是可以让组员以多角度分析自己的自动化想法是否跌入思想陷阱中，让他们明白思想陷阱的负面影响，帮助组员重塑其自动化想法。辩论期间，工作人员需要留意组员会否因感到自己的想法被挑战而显得自我保护及情绪激动。工作人员应清楚解释，小组辩论的目的在于培养组员对自己的想法有自我反问的习惯，以便他日成为一位合情合理的领袖。

## 第四章 反应型攻击者学生小组内容

分组辩论后，工作人员鼓励所有组员以新想法代替旧有想法，支持组员之间互相勉励，一同努力，将新想法运用到日常生活中，这个现象对组员及小组发展均十分有利。反应攻击者的特性在于初期，组员之间通常怀有敌意。在互相勉励的过程中，可以冲击组员「认定别人对自己怀有敌意」的认知，建立正面的经验，有助组员之间及与其他同学建立互相支持及信任的关系。

### 5. 小组后期

当小组接近尾声，预防组员旧有的思想陷阱于日后重现(Relapse Prevention)，巩固(Consolidated Learning)及强化(Reinforcement)所学是很重要的一环。同时，由于反应型攻击者缺乏适当的社交技巧，容易于人际关系上出现问题。因此，小组藉「我信息」训练，教导组员学习正面表达个人情绪及期望，减少沟通上的误解及冲突。

#### a) 小组过程及个案阐述

小组进入最后阶段，各组员间已建立起一定的信任和关系。所以，工作人员于此阶段可以让组员互相建议一些控制情绪的方法和提示句，加深他们的关系桥梁，当日后组员再次遇到冲突，不懂得如何处理时，亦可向其他组员的寻求建议及支持。

小组分享中，阿保表示，现在的他懂得运用小组中所学的「红黄绿灯」，遇到别人「眼望望」或「手指指」时，他不会再像以前那么激动，会先洗脸冷静自己，然后「想一想」，因为对方不一定是挑衅自己。要问清楚，找出事情的其他可能性。工作人员需要再次提醒组员要多运用「我信息」表达自己的感受。

最后，工作人员按照组员常有的思想陷阱，派发不同的提醒卡。卡的一面是组员的思想陷阱，另一面则是新的想法及「红黄绿灯」的要点。有组员即时表示希望在卡上打孔，以便时刻挂在背包上。

#### b) 工作人员分析

阿保的成功经验，不但可以鼓励他继续运用新想法，对其他组员亦是一种正面的鼓舞。所累积的经验，亦能推动组员找寻到更合情合理的方法。工作人员应该在最后阶段对组员多作鼓励，赞赏他们进步的地方，推动他们在小组完结后，持续将所学的应用于日常生活中。组员对于提醒卡的重视，亦显示组员对小组的归属感及有改变自己的决心。

## 第四章

### 反应型攻击者学生小组内容

#### (III) 参加者心声

1. 以前我在学校是一个恶霸，常常发脾气和骂人。参加小组后，我学懂如何冷静自己，例如想一些开心的事去分散自己的注意力。我亦学懂去体谅别人的感受。
2. 在这次领袖训练计划，我学会了用合情合理的方法去表达自己的情绪。妈妈也说我比以前进步了！
3. 学会了用五感作多角度了解事情，少了与人吵架，朋友多了，不再感到孤独，很开心！！
4. 整个人都变了，现在我会叫自己不要再这么暴躁，要想一想是否合情合理才去做。
5. 姑娘很好人，有同学发脾气也不会骂他们，会耐心与他们倾谈。

#### (IV) 工作人员分享

1. 相对中学生，小学生的分析能力仍未成熟，未能懂得全面地理解事件，故此更容易出现基于偏面的线索，认定别人挑衅或想伤害自己。
2. 小学生精力旺盛，维持小组秩序较吃力，要多用奖励的方式。在小组约定中适宜加入有关规则，以免浪费于秩序管理上过多时间。
3. 小学生的专注力较弱，容易分心，特别在小组分享时，故活动设计要多元化，例如以考听力为由，吸引其他组员留心别人的分享。同时，活动与活动之间的节奏要明快，以免小组程序显得苦闷乏味，令组员失去学习的兴趣。
4. 有时某些组员会以一些夸张行为，如打岔别人的说话、突然离开座位、说一些难听的话，以引起工作人员和其他组员的注意，工作人员需要明白组员做这些行为背后的真实想法，不要因为他打乱小组的活动流程而感到压力。
5. 工作人员可以运用贴近组员生活的事件作为例子，让组员更投入活动。





## 第五章： 家长小组内容



## 第五章 - 反应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处事方法
  4. 协助组员明白自己的行为会如何影响子女，同时理解身教的重要性
  5. 了解及初步评估组员回应子女的管教模式

<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. 工作人员派发空白名牌贴纸及白板笔予组员写上称呼，并请组员贴在衣服显眼处</li><li>2. 工作人员先简单介绍自己，并请组员自我介绍。工作人员应尽量令每位组员有均等的时间作自我介绍，避免某些组员的自我介绍过长</li><li>3. 简单介绍小组的内容和目的，并肯定组员参与的重要性(赞赏家长的出席证明了他们对子女的重视)<ul style="list-style-type: none"><li>• 介绍小组<ul style="list-style-type: none"><li>- 本计划特别开设家长课程，主要因为家长的培育对小孩子的成长十分重要</li><li>- 家长是小朋友的模范，国际文献显示：小朋友通过观察家长的行为及与家长的相处中学习</li><li>- 由家长将学到的技巧灌输给子女，比一些短期的学生训练效果更为显着及持久</li></ul></li><li>• 小组目的<ul style="list-style-type: none"><li>- 拓展家长思想领域</li><li>- 提升管教子女的自我效能</li><li>- 提升子女的情绪管理</li><li>- 加强亲子沟通</li></ul></li></ul></li></ol>
<b>物资</b>	空白名牌贴纸、白板笔

## 第五章 家长小组内容

<b>活动</b>	<b>心愿树 - 小组契约</b>
<b>时间</b>	15分钟
<b>目的</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 让组员确定参与小组的个人目标</li> <li>2. 共同订立小组守则</li> </ol>
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员讲解活动规则：请组员于<b>10分钟</b>内，合力拼出一颗心愿树</li> <li>2. 工作人员派发不同的树身拼图、胶纸、双面胶纸予各组员</li> <li>3. 完成后，邀请组员分享彼此如何合作，哪些是促使大家顺利完成作品的因素。工作人员宜作旁观者角色，留意组员的言语及行动</li> <li>4. 工作人员以分享带出引伸出小组守则，工作人员应尽量让组员自行订立小组守则，若组员未能想出必要的守则时才以问题引导： <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> </ul> </li> <li>5. 工作人员可补充「准时出席」及「保守秘密」等要求</li> <li>6. 派发心型叶子，请组员写下他们对小组的期望</li> <li>7. 工作人员澄清小组的目标</li> <li>8. 请组员为心愿树贴上心型叶子</li> </ol>
<b>物资</b>	心型叶子、树身拼图、原子笔、双面胶纸、胶纸

<b>活动</b>	<b>心情温度计</b>
<b>时间</b>	10分钟
<b>目的</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鼓励组员留意自己在管教子女时的情绪状态</li> <li>2. 让工作人员得悉组员于小组进行期间的情绪变化</li> </ol>
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 派发心情温度计(物资1.1)及颜色笔</li> <li>2. 请组员回想过去一星期管教子女时的心情指数，并于心情温度计相对的刻度上填上颜色(10代表最大压力，0代表最轻松)</li> <li>3. 邀请组员分享他们的心情温度计，并略述其原因。工作人员在此阶段不需要深入探讨组员的情绪，小组重点只是让组员留意自己的情绪状态，工作人员可于组员分享时，留意他们在言语中透露的思想陷阱</li> <li>4. 工作人员提出其后每节小组的活动中，也会一起填写心情温度计，请组员可于平日多留意自己管教子女时的心情指数</li> </ol>
<b>物资</b>	心情温度计(物资1.1)、颜色水笔

## 第五章 家长小组内容

### 小组活动：第一节

〔详情请参阅教学光碟，小学家长小组 — 3.1 小组初期〕

活动	人有相似
时间	45分钟
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员首先令组员明白自己的行为会影响子女，理解身教的重要性，从而加强组员改善管教模式的动机</li> <li>2. 协助组员察觉子女与反应型攻击者相近的思想和行为特征</li> <li>3. 了解组员回应子女的管教模式</li> </ol>
程序	<p>第一部分(20分钟)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员播放「小孩不笨」片段1</li> <li>2. 邀请组员讨论片段中的男孩是如何去理解事件，同时讨论其行为特点</li> <li>3. 工作人员派发「人有相似」课堂纸，请组员在表格中剔出与自己子女相同的特点</li> <li>4. 邀请组员分享其子女的性格，并讨论该些性格可能会导致的后果。邀请组员分享事例，从中以了解组员的思维模式及管教方式</li> </ol> <p>片段中儿子：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 性格：冲动</li> <li>• 想法：怕别人看低自己、不尊重自己的母亲</li> <li>• 后果：没有朋友、工作不顺、得罪人多称呼人少、因冲动而打人，留下案底(可更多)</li> </ul> <p>第二部分(25分钟)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员播放「小孩不笨」的片段2</li> <li>2. 邀请组员描述片段中母亲的性格、想法、情绪及管教模式</li> <li>3. 邀请组员分享自己与片段中母亲相似的思想或行为特点，亦可于片段中找出一些亲子生活上的影子</li> <li>4. 工作人员播放「小孩不笨」的片段3</li> <li>5. 工作人员由片段中母子相似的性格、情绪及行为作引导，带出父母的行为与思想对子女所产生的影响。</li> </ol> <p>片段中的母亲：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 性格：过份紧张、冲动</li> <li>• 想法：担心儿子跟不上、自己读书少、自信心低、自觉不够能力管教、希望儿子成材</li> <li>• 情绪：愤怒、担忧、焦急</li> </ul> <p>工作人员带组技巧：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 家长在管教子女时，难免遇上压力，可能会产生一些负面想法，令情绪变得激动，继而作出负面行为，例如：发脾气、拍桌子、大声责骂等</li> <li>• 根据社会学习理论(Bandura, A., 1999)，子女会模仿父母的行为；假如父母情绪激动，子女亦会以发脾气去表达自己；假如父母平日与人相处时，曾出现妄下判断等负面想法，子女亦会跟随父母堕入同样的思想陷阱。故此，父母如要成为子女的好榜样，便要管理好自己的情绪，以身作则，让子女明白情绪管理的意义及重要性</li> </ul>
物资	白板/大画纸、白板笔、「小孩不笨」片段、「人有相似」纸(课堂)

## 第五章 家长小组内容

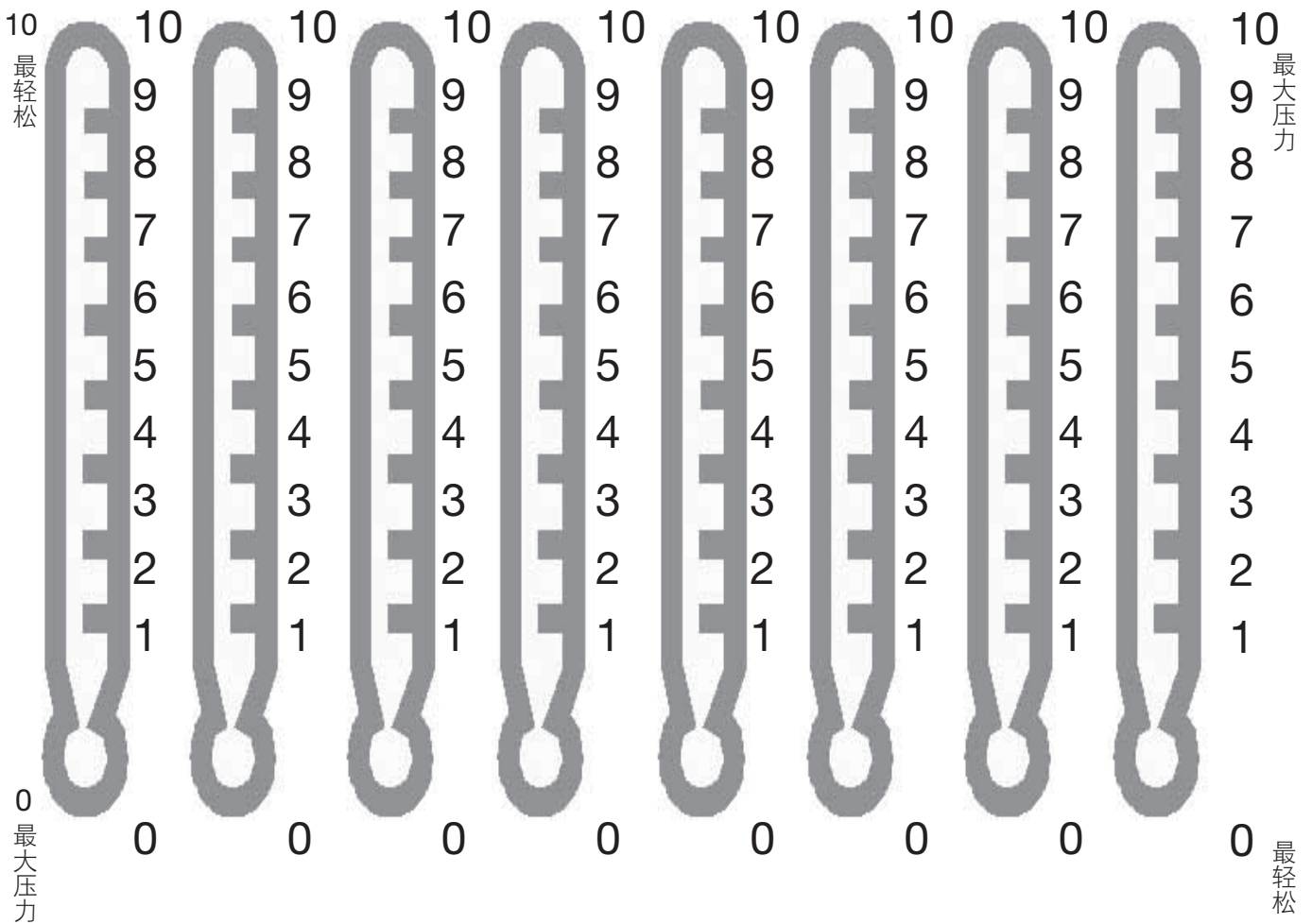
<b>活动</b>	<b>家庭作业及总结</b>
<b>时间</b>	10分钟
<b>目的</b>	了解组员过去管教子女时的行为表现，这些表现如何影响组员与子女相处的情况
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 派发「如果我是…」家庭作业纸予各组员，并邀请组员填写家庭作业<ul style="list-style-type: none"><li>• 家庭作业内容<ul style="list-style-type: none"><li>- 组员需挑选一种可代表自己的动物</li><li>- 组员另挑选一种能代表自己管教子女时变成的动物</li><li>- 组员再挑选一种子女心目中父/母在管教时变成的一种动物</li></ul></li></ul></li><li>2. 工作人员会于第二节中，邀请组员分享所选动物的原因，同时探索组员过去管教子女的行为表现</li><li>3. 邀请组员分享参与小组的感受与得着</li><li>4. 工作人员作出总结，重申家长参与小组对培育子女的重要性，并感谢组员的积极参与，工作人员总结时，可与组员们分享自己于过程中的观察，如：某组员曾如何主动帮助他人</li><li>5. 提醒组员下次小组的时间及地点</li></ol>
<b>物资</b>	「如果我是…」家庭作业纸、文件夹

# 第五章 家长小组内容

## 第一节小组物资1.1



请回顾过去一星期管教子女时你自己的心情，然后在心情温度计中填上你的平均心情指数。



第一节 第二节 第三节 第四节 第五节 第六节 第七节 第八节

## 第五章 家长小组内容

### 第一节小组课堂

## 人有相似

「小孩不笨」男孩特点	我的子女也有与他相似的思想、情绪和行为特点 (以P表示)
冲动	
欠耐性	
解难能力较弱	
理解能力较弱	
不懂表达自己	
大叫大喊	
容易发脾气	
情绪易失控	
想打人	
认定别人故意针对自己	
顽固固执	
容易问罪于别人	
不受同学欢迎	



第一节小组家庭作业

如果我是。。。。



1) 可代表自己的动物

---

2) 能代表自己管教子女时变成的动物

---

3) 子女认为父/母在管教他们时，会变成哪一种动物

---

## 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. 协助组员了解自我常用的管教模式
  2. 引导组员明白子女的行为表现与其管教模式有着密切关系
  3. 鼓励组员多留意自己惯用的管教模式，同时反思该些管教模式对孩子成长的影响
  4. 引导组员去反思及改进其管教模式
  5. 提升组员对认知理论的认识

<b>活动</b>	<b>家庭作业分享</b>
<b>时间</b>	15分钟
<b>目的</b>	协助组员了解自己管教子女时的行为表现
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 欢迎各组员参加第二节小组</li><li>2. 邀请组员填写心情温度计，协助组员多留意自己的情绪状态</li><li>3. 邀请组员简单分享家庭作业，尽量邀请每位组员都发言，但工作人员不应强迫组员作家庭作业分享，宜多作鼓励。带备第一节「如果我是…」家庭作业纸，若组员忘记携带或尚未完成家庭作业，可邀请组员当场完成</li><li>4. 讨论家庭作业「如果我是…」(就其中2至3位组员的家庭作业作深入讨论)</li><li>5. 解说技巧<ul style="list-style-type: none"><li>• 为什么选择这个动物(平常的自己/管教时的自己)</li><li>• 有什么相似的特征/这种动物哪种特征与你的管教模式相似</li><li>• 有什么不太相似的特点</li><li>• 你觉得你的孩子会认同你的选择吗?</li><li>• 为什么认为小朋友会有此选择(家庭作业第三题：子女认为父/母在管教时会变成的一种动物)</li><li>• 其他组员/工作人员的观察</li></ul></li><li>6. 总结<ul style="list-style-type: none"><li>• 活动目的希望组员能多留意自己管教子女时的行为表现</li><li>• 当我们注意到自己平常与子女的相处和管教模式，我们才知道哪些地方需要改善，哪些地方要继续保留</li></ul></li></ol>
<b>物资</b>	白板、白板笔

## 第五章 家长小组内容

活动	四种管教模式
时间	25分钟
目的	1. 介绍四种常见的管教模式 2. 协助组员了解自我常用的管教模式
程序	1. 工作人员讲述一个情景，邀请组员在「我会…」课堂纸上填上个人处理方法 「情景题处理一」 某天，你接到老师的电话，得悉孩子与同班同学打架。当孩子回到家中，你会如何反应呢？ 或 「情景题处理二」 某天，你发现孩子很晚才回到家中，而且样子十分疲累，没有说一句话就回房间去了。此时，你会如何反应呢？ 或 「情景题处理三」 <b>Part1</b> ：某天晚上，你看见孩子没精打采，原来他在学校与同学争吵，被老师罚抄校规，你会如何反应呢？ <b>Part2</b> ：已经夜深，但孩子仍未开始写罚抄，他摇头说不想做，情绪由沉静变成激动，更哭了起来…你又该如何反应呢？ 2. 邀请组员分享处理方法(不同的处理方法，不同的管教模式) 3. 工作人员介绍「四种管教模式」(物资2.1)： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 威信型(Authoritative) 特点：亲子之间有沟通交流</li> <li>• 专制型(Authoritarian) 特点：父母为中心</li> <li>• 放纵型(Permissive) 特点：孩子为中心</li> <li>• 忽略型(Neglecting) 特点：天生天养</li> </ul> 4. 引导组员去思考及了解自己的管教模式，可询问组员觉得自己的管教模式贴近哪一类，可以以「情景题处理」作为参考 5. 小总结 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 基于不同的成长经验及思维方式，每个人对子女的管教模式都各有不同。但我们的管教模式是否有助于子女健康成长，这是一个值得我们去思考的问题</li> </ul>
物资	白板、白板笔、「我会…」纸(课堂1)、「四种管教模式」(物资2.1)

## 第五章 家长小组内容

<b>活动</b>	<b>孩子特点放大镜</b>
<b>时间</b>	15分钟
<b>目的</b>	1. 引导组员明白子女的行为表现与自己管教模式有着密切关系 2. 引导组员去反思及改进其管教模式
<b>程序</b>	1. 邀请组员填写「孩子特点放大镜」 2. 邀请组员简单分享子女的行为特点 3. 讲解孩子的行为特点与我们管教的方式息息相关，因为我们的思想会潜移默化影响子女的成长(重申第一节两者间的紧密关系) 4. 工作人员讲解「四大管教模式特点」(物资2.2) 5. 工作人员由上次「小孩不笨」片段中母子相似的性格、情绪及行为作引导，带出父母的行为与思想对子女所产生的影响，鼓励并提醒组员多从正面欣赏子女及适当时作具体的称赞，例如：口头、物质、非语言(拥抱)、象征性(储贴纸)奖赏，但在适当的时候亦要用让子女学懂承担责任、明白后果： <ul style="list-style-type: none"><li>• 家长在管教子女时难免遇上压力，并可能会自此产生一些负面想法，令情绪变得激动，继而做出负面行为，例如：发脾气、拍桌子、大声责骂，又或者错误地以偏差的管教模式教导子女</li><li>• 根据社会学习理论(Bandura, A., 1999)，子女会模仿父母的行为。假如父母情绪激动，子女亦会以发脾气去表达自己；假如父母平日与人相处时，曾表达妄下判断等的负面想法，子女亦会跟随父母堕入同样的思想陷阱。故此，父母要作子女的好榜样，好好管理自己的情绪，以身教让子女明白情绪管理的意义及重要性</li></ul>
<b>物资</b>	白板、白板笔、「孩子特点放大镜」纸(课堂2)、「四大管教模式特点」(物资2.2)

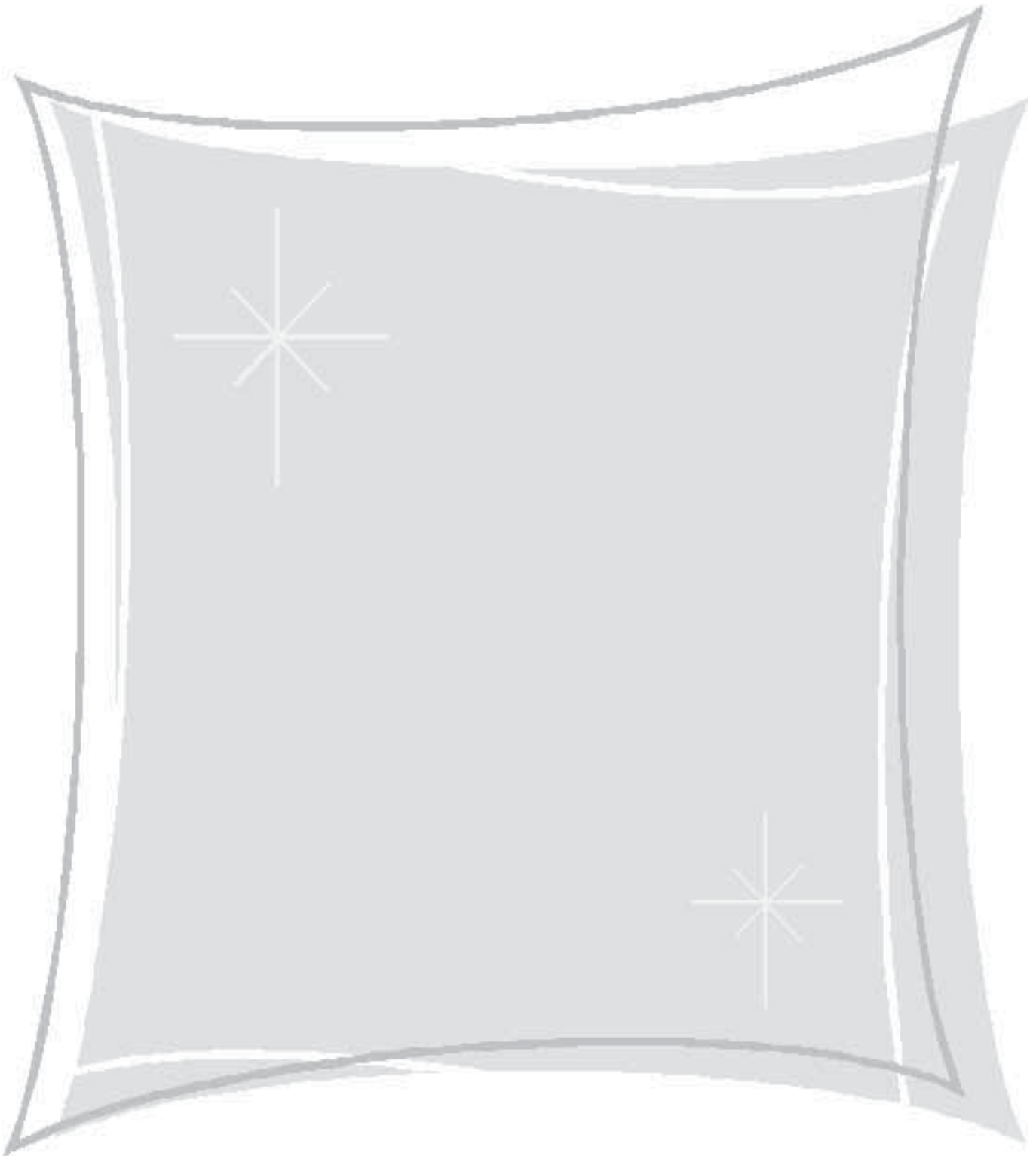
## 第五章 家长小组内容

<b>活动</b>	<b>思想大不同</b>
<b>时间</b>	30分钟
<b>目的</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 让组员认识思想对个人的影响</li> <li>2. 提升组员对认知理论的认识</li> <li>3. 了解组员回应子女的管教模式</li> </ol>
<b>程序</b>	<p>第一部分</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员说出一件事件，如：子女去朋友家玩(迟了一小时才回家)</li> <li>2. 请组员写下并逐个说出他们的想法</li> <li>3. 询问组员有这种想法后，会有什么行动、心情及身体反应。为免组员混淆思想，情绪及行为待概念，工作人员在适当时可提出其他问题，藉此了解组员是否真正懂得如何分辨</li> <li>4. 提出「思想」对个人的行动、心情及身体反应的影响</li> </ol> <p>第二部分</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员以说故事方式分享个案例子(物资2.3)</li> <li>2. 带领组员讨论，并分辨出事件、思想、行为表现、情绪反应、身体变化</li> <li>3. 工作人员引导组员逐步了解行为表现、情绪反应、身体变化及思想之间的关系，指出「思想」是平日影响组员心情指数的最关键因素</li> <li>4. 以个案例子示范如何运用「身心思维自我分析表」(物资2.4)，以配合家庭作业内容。工作人员可提醒家长，当其熟悉了思想如何影响个人的心情、行动及身体反应后，可在日常生活中加以使用，运用课堂上所学的技巧教导子女</li> </ol>
<b>物资</b>	个案例子(物资2.3)、「身心思维自我分析表」(物资2.4)

<b>活动</b>	<b>家庭作业及总结</b>
<b>时间</b>	5分钟
<b>目的</b>	<p>巩固本节内容</p> <p>鼓励组员多留意自己惯常的管教模式，并反思该管教模式对孩子成长的影响</p> <p>鼓励组员运用认知理论进行分析</p>
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鼓励组员反思管教模式对孩子成长的影响</li> <li>2. 工作人员分享其感受，赞赏及感谢组员的积极参与</li> <li>3. 派发「生活回忆录」家庭作业纸</li> <li>4. 讲解如何填写工作纸，鼓励组员于本星期内完成，下课前提醒组员于下节小组带回。工作人员可以用简单的实际例子讲解如何填写工作纸</li> <li>5. 邀请组员分享参与小组的感受、得着并填写对本节内容的意见</li> <li>6. 提醒组员下次小组的时间及地点</li> </ol>
<b>物资</b>	「生活回忆录」家庭作业纸

第二节小组课堂1

我会…



第二节小组物资2.1

四种管教模式



第二节小组课堂2

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
社交和学习方面有困难	
无目标	
自我中心、支配性强	
能应付压力	
能与人合作	
易怒	
容易害怕、很脆弱	
能自我管制	
易有敌意	
易受挫折	
具反叛性	



## 第五章 家长小组内容

### 第二节小组物资2.2

#### 「四大管教模式特点」

管教类型	模式	特点	子女容易出现的行为表现
忽略型 (Neglecting)	低温情 + 低管制	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 松散、非管制的教养方式</li> <li>→ 没有花太多时间和精力于教养子女</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>
放纵型 (Permissive)	高温情 + 低管制	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 松散、溺爱的教养方式</li> <li>→ 甚少命令子女</li> <li>→ 允许儿童自由地表达自己的感觉，不会严密地监督子女的活动，对他们的行为也很少有坚定的管制，形成纵容</li> <li>→ 父母多不能管制子女</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 具反叛性、易受挫折</li> <li>→ 自我中心、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，期望子女能准确地遵守，但很少向儿童说明原因</li> <li>→ 常用惩罚、强力的策略，促使子女跟从</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 害怕、困惑、易怒</li> <li>→ 较不快乐、具消极敌意、脆弱、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>→ 允许儿童有充分的自由，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>→ 能理解儿童的需求及观点</li> <li>→ 可给予孩子适当的推动，但容易成为说教。</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、态度、友善、有目标等</li> </ul>

第二节小组物资2.3

## 思想大不同一个案例子

小明是一个小学四年级学生，他的妈妈一向对他管教严格，为免小明误入歧途，小明妈妈十分留意儿子的言行举动，亦不准儿子与朋友出外游玩。

有一天，小明告诉妈妈放学后要上补习班，所以会晚一点才回家。但后来小明妈妈从邻居李太太口中知道小明约了朋友到戏院看《哈利波特》。小明妈妈生气得全身颤抖、面红耳热，认定小明一定是全心欺瞒她，而且已经被坏朋友荼毒，感到十分担心。

当她看到小明回来时，立即用力拍桌子，怒气冲冲地责骂小明，小明尝试解释，但妈妈并不接受。最后，小明妈妈决定扣减小明的零用钱，并限制小明一个月不准使用电脑，以作惩治。

第二节小组物资2.4

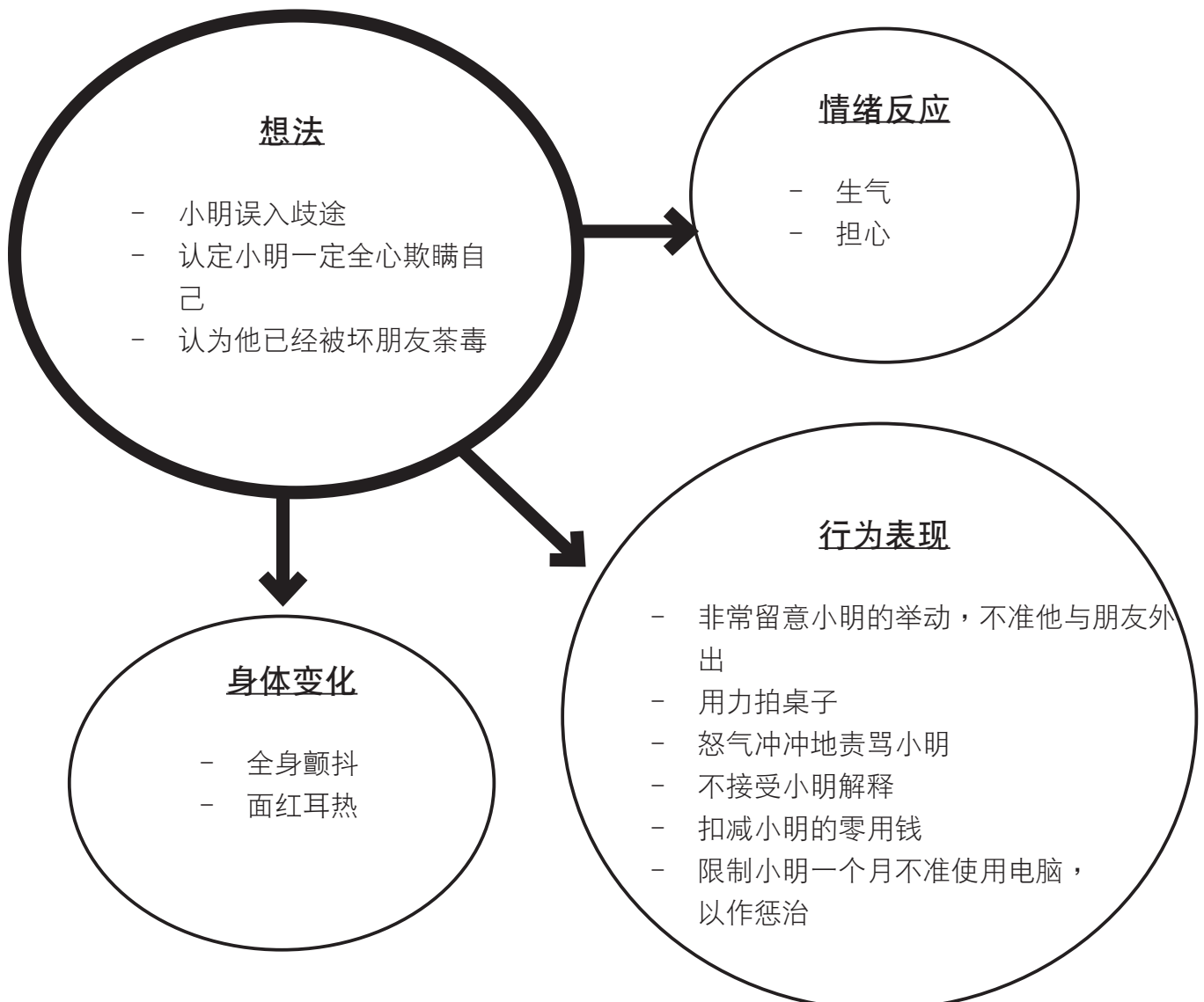
## 身心思维自我分析表

引发事件：

1) 小明告诉妈妈放学后要上补习班，晚一点才能回家

2) 小明妈妈从别人口中得知小明其实是约了朋友看戏

3) 小明回家



第二节小组家庭作业

## 生活回忆录

请填上过去一星期你于管教子女时感到困扰的一件事情，然后于人形布偶上写上你的想法、行为、情绪，并画出你可能的身体反应(如：头痛、皱眉、心跳加速、颤抖、出汗、面红耳热等)。

事情经过是怎样？

你当时有什么想法？

你的心情是怎样？

你做了什么？

你有什么身体反应？(可画在布偶上)  
例如：心跳加速，头痛

## 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	25分钟
目的	1. 加强组员对「身心思维」的认识 2. 协助组员掌握在亲子管教事件发生时出现的即时想法，并进一步明白该想法行为及内在情绪的关连
程序	1. 填写心情温度计，以协助组员多留意自己的情绪状态 2. 邀请2至3位组员分享家庭作业。工作人员不可强迫组员作家庭作业分享，宜多作鼓励。透过2至3位组员的分享，协助组员掌握事件发生时的即时想法及内在情绪 3. 引导各组员逐项思考填写在家庭作业表中的资料是否正确(分辨容易混淆的情绪及即时想法) 4. 带领技巧 <ul style="list-style-type: none"><li>• 重温「身体」、「行为」、「情绪」及「思维」的定义</li><li>• 避免使用教导性语气，宜透过提醒及引导性问题让组员反思在家庭作业表中的「身体、行为、情绪、思维」是否正确</li><li>• 引导组员回想当时的情景，包括即时出现的话句及想法</li><li>• 当组员填写的字词不是情绪时，引导众组员共同寻找更贴切的情绪字词</li><li>• 过程中，工作人员可使用量化技巧(Scaling Question)，帮助组员选择较为贴切的字词</li><li>• 工作人员感谢组员的分享，并常重提小组保密原则，以鼓励组员日后多作个人分享</li></ul> 5. 总结 <ul style="list-style-type: none"><li>• 指出思想模式是影响情绪起伏、身体变化及行为表现的其中一个重要因素</li><li>• 当我们了解自己的思想模式时，便可以避免跌入各类的思想陷阱。这不但有助我们了解子女的想法，更有助我们的身心健康发展并</li></ul>
物资	白板、白板笔

## 第五章 家长小组内容

<b>活动</b>	<b>「思想陷阱」对对碰</b>
<b>时间</b>	30分钟
<b>目的</b>	协助组员辨识各类的思想陷阱
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员讲解什么是「思想陷阱」 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 偏差的思想反应</li> <li>• 在面对压力时，即时引发的自动化想法</li> <li>• 容易被我们忽略及低估其严重性</li> </ul> </li> <li>2. 讲解思想模式的形成 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 基于个人的经历(家庭环境、社交生活、社会气氛)</li> <li>• 多年的累积</li> <li>• 因此当面对某些情景时，不自觉地会出现某些想法、从而下了某些判断，有时是合情理的，但有时只反映了部分事实</li> <li>• 当想法跌入思想陷阱时，人会出现负面的行为、情绪及各种身体反应</li> </ul> </li> <li>3. 工作人员准备「对对碰」活动所需物资</li> <li>4. 工作人员讲解活动规则 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 白板上贴有九张「思想陷阱」</li> <li>• 组员手上持有九张解释字句</li> <li>• 时限<b>10分钟</b>(临场可稍作调整)。活动中，组员可以互相讨论，工作人员可鼓励组员多作尝试，但不宜给予明显提示。若干时间后，如组员仍未能完成，工作人员可提醒活动时限将近</li> <li>• 组员讨论及合力将手上的解释字句贴于相对应的「思想陷阱」旁边</li> </ul> </li> <li>5. 配对完成后，工作人员宜对组员的积极参与及组员之间的互相合作表示赞赏。若组员的参与性低，工作人员宜表达了解思想陷阱的重要性，并表示他们日后可以协助子女分辨</li> <li>6. 工作人员讲解「思想陷阱的类型」(物资3.1)</li> <li>7. 工作人员派发每人一张「思想陷阱个案练习」课堂纸，组员应于例子旁边填写正确的思想陷阱名称</li> <li>8. 讲解如何填写工作纸(将个案与九种思想陷阱配对在一起)</li> </ol>
<b>物资</b>	思想陷阱字句卡及解释卡、万用胶贴、「思想陷阱的类型」(物资3.1)、「思想陷阱个案练习」纸(课堂)

## 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>	25分钟
<b>目的</b>	引导组员探寻及察觉自己常跌入的思想陷阱
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员准备活动所需物资，于白板上贴上9个思想陷阱名称</li> <li>2. 每位组员派发分数纸，</li> <li>3. 邀请组员将不同的分数纸贴在不同的思想陷阱上，以代表不同思想陷阱发生的频率。(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>4. 邀请组员分享其给予分数的原因</li> <li>5. 邀请组员分享其经历</li> <li>6. 引导组员讨论及探讨过往跌入的思想陷阱，工作人员毋须于在本节处理有关的思想陷阱，可用作参考及评估组员情况</li> </ol>
<b>物资</b>	分数纸、思想陷阱名称表、万用胶贴、剪刀

### 小组活动：第三节

(详情请参阅教学光碟，小学家长小组 — 3.2 小组中初期)

<b>活动</b>	<b>「身心思维自我分析」家庭作业讲解</b>
<b>时间</b>	3分钟
<b>目的</b>	协助组员了解及明白本节家庭作业内容
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员讲解家庭作业的重要性 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 思想陷阱会重复地在日常生活中发生，因此多做工作纸能令组员更易上手，加强察觉思想陷阱的能力</li> </ul> </li> <li>2. 派发本节家庭作业「身心思维自我分析表」，鼓励组员多留意个人的即时想法及可能跌入的思想陷阱。若多于两件事情，组员可自行加纸填写</li> <li>3. 工作人员讲解如何填写家庭作业，可以举个管教子女的例子，如：写上管教子女上遇到阻碍的事件</li> <li>4. 提醒组员于第三节携带家庭作业「身心思维自我分析表」</li> </ol>
<b>物资</b>	「身心思维自我分析表」家庭作业纸

<b>活动</b>	<b>总结</b>
<b>时间</b>	7分钟
<b>目的</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 巩固本节内容(辨识身心思维及思想陷阱)</li> <li>2. 鼓励组员于亲子生活中多留意个人的想法及对事物的反应</li> </ol>
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员作出总结(什么是身心思维及思想陷阱)</li> <li>2. 工作人员分享其感受，赞赏及感谢组员的积极参与</li> <li>3. 邀请组员分享其感受、得着及对本节内容的意见</li> <li>4. 提醒组员下次小组的时间及地点</li> </ol>

## 第五章 家长小组内容

### 第三节 小组物资3.1

## 思想陷阱的类型

思想陷阱的类型	解释	对管教的不良后果
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。换句话说，这些人对事情的看法只有是或不是，对或错，中间没有灰色地带	认为一定的想法，对己对人也构成压力，也影响小朋友的思想建立，变得固执
贬低成功经验	这些人把成功的经验归于别人身上，会认为一切只是侥幸，没有什么了不起，不懂得欣赏自己的努力	你不能确认自己，亦不能确认子女的能力，子女将来亦不会懂得确认自己能力
大难临头	把事情的严重程度扩大，推至「灾难化」的地步	令自己过分紧张，思绪混乱，自己与子女原有的才能不能完全发挥
过度类推	根据一件无关痛痒的小事，以偏概全地对整个事件甚至无关的事件下结论	推论出错、偏执、处事草率，容易下了不全面结论，影响亲子关系
妄下判断	在没有什么理据下，把事情的结果推断为负面	冲动，主观行事，容易下负面的结论管教
左思右想	面对事情时不断地重覆思考。思考的内容是互相矛盾，犹豫不决	差劲的管教方法，父母不懂得如何决定，会令子女变成掌握控制权的人
感情用事	以心情作判断或结论，心情坏的时候什么问题，容易忽略事情的客观事实	情绪化、善变、易坏大事，子女无所适从
怨天尤人	忽略或推卸自己责任，凡事归咎他人或埋怨上天	把问题外化，减少反思及可改善管教的空间
揽晒上身	即「个人化」思想；每当出现问题时，有这种思维的人往往把责任归咎于自己身上，并认为这是自己的错	令自己负担很重，导致压力大，情绪出现波动，经常发脾气，影响亲子关系



第三节小组课堂

## 思想陷阱个案练习

陈太接到学校来电，讲述她的女儿小敏的成绩日渐退步

回应一：

她盛怒下大骂女儿：「你到底在做什么！你一定是上课时在发白日梦！整天只顾着聊天，没有专心上课。」

(妄下判断)

回应二：

她自言自语地说：「都是我的错，如果我多留在家中照顾及督导小敏，她的成绩就不会这么差！」

(揽晒上身)

回应三：

她不停地想：「怎么办呢？小敏今次的成绩这样差，她一定会不合格，今年可能会留级，到时怎么办？如果她因此而放弃学业，真的惨了…」

(大难临头)

回应四：

她立刻告诉丈夫：「我们今后一定要把小敏看紧些，督导她读书。读书是最重要的，不成读书，将来就不会有前途…」

(非黑即白)

回应五：

她立刻想：「这世界真不公平，别人生女儿，我也是生女儿，为什么我的女儿偏偏这么不听话，常常要我担心和费气。」

(怨天尤人)

回应六：

她在盘算：「怎么办呢？要不要帮小敏报读补习班？还是由她自己去找方法？找人替她补习又怕她太依赖，不找人补习又担心她的成绩会继续退步下去，怎么办才是好？」

(左思右想)

回应七：

当公布第二次测验成绩时，老师向陈太说小敏的成绩有进步。她一方面向老师道谢，另一方面心里却对自己说：「今次只是侥幸吧，这有什么了不起的。」

(贬低成功经验)

回应八：

她原本正想上班，听了来电后心情极坏，立刻跑回房间，打电话回公司请假。

(感情用事)

回应九：

她立刻想：「这个女儿没有用了！读书不成，做其他事一定也不行。」

(过度类推)

第五章  
家长小组内容

第三节小组家庭作业

身心思维自我分析表

引发事件	身体变化	情绪反应	行为表现	思维想法	思想陷阱

## 第五章 家长小组内容

节数：第四节

主题：停一停、想一想

目标：1. 协助组员了解个人的思想陷阱与子女思想陷阱的关系，指出改变自我思想陷阱的重要性  
2. 协助组员学习如何面对思想陷阱

<b>活动</b>	<b>家庭作业分享</b>
<b>时间</b>	20分钟
<b>目的</b>	协助组员了解个人的思想陷阱与子女思想陷阱的关系
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 欢迎各组员参加第四节小组</li><li>2. 简要地重温上节小组内容</li><li>3. 填写心情温度计，协助组员多留意自己的情绪状态</li><li>4. 邀请组员简单分享家庭作业，尽量鼓励每位组员都发言，但切勿强迫组员作家庭作业分享。询问各组员是否带备了第三节家庭作业「身心思维自我分析表」。若组员忘记携带或尚未完成家庭作业，可邀请组员当场思考及填写</li><li>5. 讨论家庭作业，就其中2至3位组员的家庭作业作深入讨论<ul style="list-style-type: none"><li>• 子女的思想陷阱</li><li>• 个人的思想陷阱</li><li>• 两者之间的关系</li></ul></li><li>6. 总结<ul style="list-style-type: none"><li>• 思想是影响情绪、行为及身体反应的关键因素</li><li>• 父母行为会对子女产生影响，因此子女的思想陷阱有可能受了父母的思想陷阱所影响</li><li>• 多反思自我思考模式，对抗各类思想陷阱</li></ul></li></ol>
<b>物资</b>	白板、白板笔

## 第五章 家长小组内容

<b>活动</b>	<b>思想陷阱大对抗</b>
<b>时间</b>	20分钟
<b>目的</b>	协助组员学习如何面对思想陷阱
<b>程序</b>	<p>1. 工作人员讲解三种对抗思想陷阱的自我对话(Self Talk)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 逻辑与实证(Validity Testing Evidence and Logic) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 你所害怕的事真的会发生吗？</li> <li>- 是什么事情比你有这种感觉？</li> </ul> </li> <li>• 其他可能性(Alternative Question) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 事情有没有其他解释？</li> <li>- 其他人对此事(相同的事)的感觉，为什么有些人会有不同的想法？</li> </ul> </li> <li>• 想想后果(Impact Question) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 即使最坏的后果出现了，那又如何？你仍可应付吗？</li> <li>- 这样的想法，对你与小朋友相处会有什么后果？</li> </ul> </li> </ul> <p>2. 情景句(物资4.1)讨论：可集中讨论几个组员常跌入的思想陷阱(参看第二节个人分享活动)，邀请组员用上述的三种问句去拆解思想陷阱</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 例子：「一定要打他，他才会做功课。真的是不打不行！不打就不会听话！」(思想陷阱 - 过度类推) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「是否真的要打他，他才会做功课？」</li> <li>- 「真的是不打不行！不打就不会听话！」有没有其他可能性？</li> <li>- 每次都打的方法会有什么后果？</li> </ul> </li> </ul>
<b>物资</b>	白板、白板笔、情景句(物资4.1)

## 第五章 家长小组内容

<b>活动</b>	<b>五常法介绍</b>
<b>时间</b>	30分钟
<b>目的</b>	协助组员对抗思想陷阱
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员讲解何为「五常法」(物资4.2) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 第一法：常留意身体警告讯号 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 思想陷阱与身体警告讯号之间的关系</li> </ul> </li> <li>• 第二法：常停一停 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 让自己停一停，冷静下来，如：深呼吸，喝水等</li> <li>- 减压练习(Relaxation Exercise)：若时间不足，可教导组员做短版深呼吸法(只做约20下呼吸，不用做放松身体的部分，3-5分钟之内便可完成)</li> </ul> </li> <li>• 第三法：常反问自己 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 对抗思想陷阱的自我对话就是五常法中的第三法</li> </ul> </li> <li>• 第四法：常分散注意力 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 做其他事情，如：听音乐、行山、逛街</li> </ul> </li> <li>• 第五法：常备聪明卡 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 邀请组员分享金句，工作人员将之写在大画纸上。工作人员可预先准备5-10句正面的句子，如使有精美卡纸给组员写上金句，效果会更好</li> </ul> </li> </ul> </li> </ol>
<b>物资</b>	白板、白板笔、金句卡纸、颜色水笔、「五常法」(物资4.2)

<b>活动</b>	<b>家庭作业讲解</b>
<b>时间</b>	3分钟
<b>目的</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引申第五节内容</li> <li>2. 协助组员寻找对抗思想陷阱的句子</li> </ol>
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 派发「五句话」家庭作业纸</li> <li>2. 工作人员讲解家庭作业(请组员留意与子女相处或管教子女时，自己常常说的五句说话。</li> <li>3. 派发家庭作业「寻找钥匙大行动」家庭作业纸</li> <li>4. 邀请组员就三种自我对话及情景句作讨论，写下五句有效对抗思想陷阱的提醒句子，藉此打开与子女的相处之锁。</li> </ol>
<b>物资</b>	「五句话」家庭作业纸1、「寻找钥匙大行动」家庭作业纸2

## 第五章 家长小组内容

活动	总结
时间	7分钟
目的	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 巩固本节内容</li><li>2. 鼓励组员于日常生活中多停一停、想一想，避免跌入各类思想陷阱</li></ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 鼓励组员反思自我思考模式，可多用「身心思维自我分析表」工作纸记录及分析事件。</li><li>2. 重温五常法及当中三种对抗思想陷阱的自我对话(Self Talk)</li><li>3. 工作人员分享感受，赞赏及感谢组员的积极参与</li><li>4. 邀请组员分享感受、得着及填写对本节内容的意见</li><li>5. 提醒组员下次小组的时间及地点</li></ol>

## 第五章 家长小组内容

### 第四节小组物资4.1

思想陷阱的类型	第三法-自我反问
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？其他人有没有责任？ 是否没有我就不能成事？
贬低成功经验	有什么做得好的地方，值得赞赏自己呢？ 成功做到这件事，证明了什么？
大难临头	事情是否真的如我所料般严重？ 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是正确的呢？ 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？ 我应该怎样做才能帮得上忙？

### 第四节小组物资4.2

## 五常法

### 第一法 常留意身体警告讯号

当我们情绪开始波动时，身体会出现不同的警告讯号，如：心跳加速、呼吸不畅顺、口干、面红耳热、肌肉绷紧、背痛、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。这些警告讯号都在提醒我们已到了警戒线，要尽量避免跌入思想陷阱中。

### 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，人便容易钻牛角尖。此时我们需要提醒自己立即停止所有负面的想法。我们可以尝试喝杯水、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』与其他方法配合，从而使自己走出思想陷阱。

### 第三法 常自我反问

透过反问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，如：外出逛街、购物、洗澡、看书、听音乐、看电视、找人倾诉等。

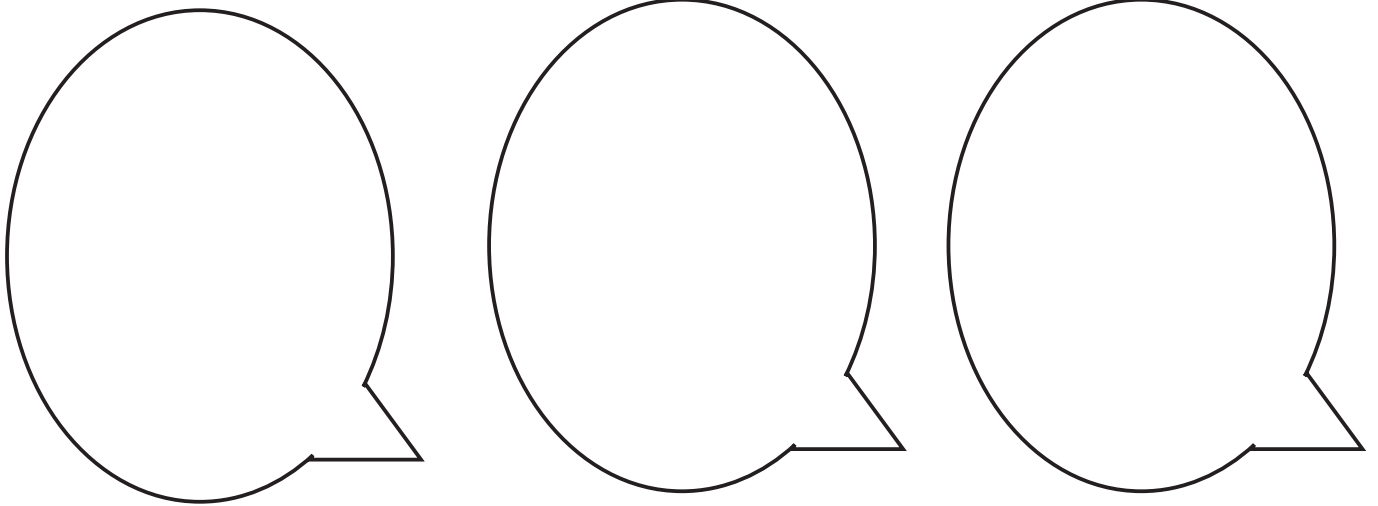
### 第五法 常备聪明卡，人生金句

一些金石良言、名人隽语或人生金句，都是一些正面的提醒。我们可以将其制作成聪明卡，张贴在自己容易看到的地方，或收放在钱包之中。有需要时提醒自己，不要再钻牛角尖了。如：「有生命，就有希望！」和「忘记背后、努力面前」。

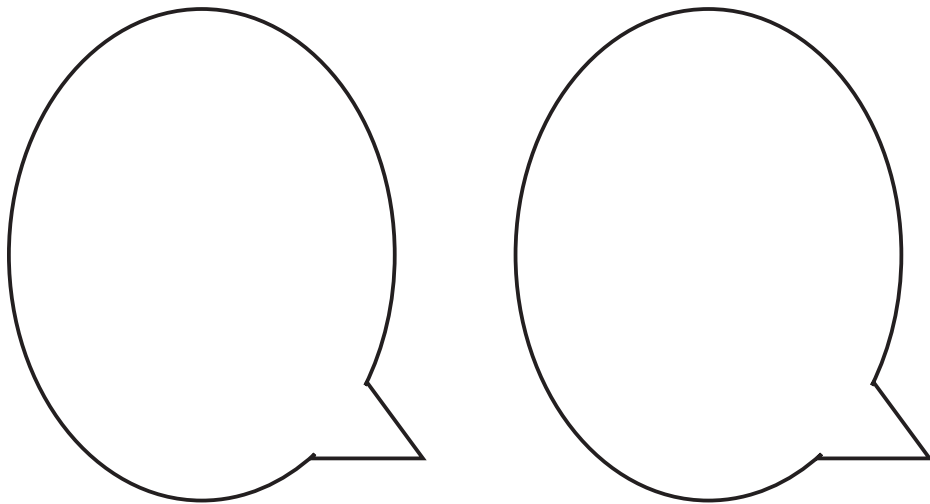


第四节小组家庭作业1

五句话…

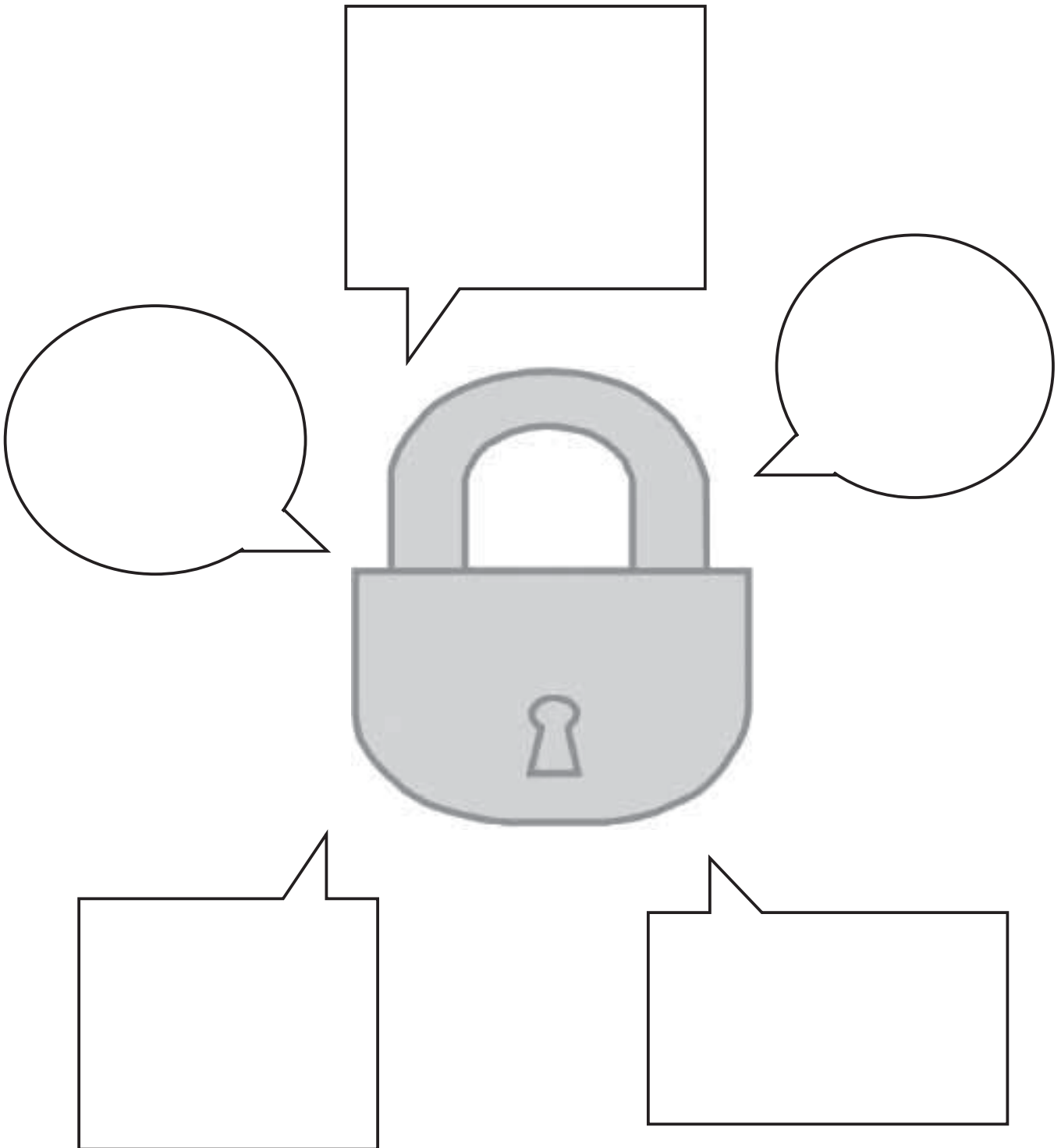


与子女相处或  
管教子女时  
自己常常说的5句话说



第四节小组家庭作业2

寻找钥匙大行动



## 第五章 家长小组内容

节数：第五节

主题：宽松一尺、开心一丈1

目标：1. 协助组员认识规条的定义和对管教子女的影响  
2. 协助组员了解自己的管教规条

<b>活动</b>	<b>家庭作业分享</b>
<b>时间</b>	20分钟
<b>目的</b>	协助组员寻找有效的方法去对付管教子女时出现的思想陷阱
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 欢迎各组员参加第五节小组</li><li>2. 填写心情温度计，以协助组员多留意自己的情绪状态</li><li>3. 邀请组员简单分享家庭作业。尽量鼓励每位组员都发言，但切勿强迫组员作家庭作业分享。询问各组员是否带备了第四节家庭作业「寻找钥匙大行动」。若组员忘记携带或尚未完成家庭作业，可邀请组员当场思考及填写</li><li>4. 讨论家庭作业，就其中2至3位组员的家庭作业作深入讨论</li><li>5. 鼓励组员利用自我对话方法，去对付自己管教子女时常犯的思想陷阱</li></ol>
<b>物资</b>	白板、白板笔

<b>活动</b>	<b>征求理想子女</b>
<b>时间</b>	15分钟
<b>目的</b>	协助组员了解自己对于子女的常见要求
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 工作人员派发「征求理想子女」课堂纸</li><li>2. 工作人员邀请组员写下五个自己心目中理想子女应有的条件，如：成绩名列前茅及听父母话等</li><li>3. 留待完成活动三后才一起讨论</li></ol>
<b>物资</b>	白板、白板笔、「征求理想子女」纸(课堂1)

## 第五章 家长小组内容

<b>活动</b>	<b>常对子女说的五句话</b>
<b>时间</b>	30分钟
<b>目的</b>	协助组员了解五句话背后的含意
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员与组员讨论五句话背后的含意，询问各组员是否带备了第四节家庭作业「五句话」工作纸。若组员忘记携带或尚未完成家庭作业，邀请组员当场思考及填写</li> <li>2. 连同「征求理想子女」工作纸，带出每个组员对子女也有一套独特的「个人规条」。工作人员请因应时间决定是否邀请所有组员分享「五句话」家庭作业与「征求理想子女」课堂纸</li> <li>3. 工作人员讲解何为「个人规条」 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 规条例子:「棒下出孝子」、「供书教学是父母的责任」、「每晚一定要在家中吃饭」、「做父母一定要督导子女读书」</li> <li>• 每个人都有自己一套对人对事的想法</li> <li>• 这是个人对自己和别人的期望及见解</li> <li>• 量度自己及别人的标准</li> <li>• 这些期望及标准都是由我们各种生活经验累积而来</li> <li>• 规条可用来规范自己处事行为，作为个人价值取向准则</li> <li>• 规条可以为我们带来好处，但有时也需因时间和环境的转变而作出调整</li> <li>• 若订立不合理规条或过份地执着遵从规条，会带来不良后果，如：令正常生活有太大压力、破坏亲子关系等</li> <li>• 规条往往包含着对己对人的期望，当期望太高而无法达成时，自己的情绪也会受影响</li> </ul> </li> </ol>
<b>物资</b>	白板、白板笔

<b>活动</b>	<b>规条秤一秤</b>
<b>时间</b>	25分钟
<b>目的</b>	让组员了解自己的管教规条
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 派发课堂「规条秤一秤」</li> <li>2. 邀请组员在堂上填写： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 第一项：三种在管教子女方面出现的「个人规条」</li> <li>• 第二项：组员有多相信这些「个人规条」</li> </ul> </li> <li>3. 邀请组员作分享</li> </ol>
<b>物资</b>	白板、白板笔、「规条秤一秤」(课堂2)

## 第五章 家长小组内容

<b>活动</b>	<b>家庭作业及总结</b>
<b>时间</b>	5分钟
<b>目的</b>	1. 巩固本节内容 2. 让组员多留意自己在管教子女时的「个人规条」
<b>程序</b>	1. 鼓励组员反思自己于管教子女时出现的「个人规条」 2. 工作人员分享其感受，赞赏并感谢组员的积极参与 3. 邀请组员分享感受、得着及填写对本节内容的意见 4. 提醒组员下次小组的时间及地点

第五节小组课堂1



征求理想子女

条件1 \_\_\_\_\_

条件2 \_\_\_\_\_

条件3 \_\_\_\_\_

条件4 \_\_\_\_\_

条件5 \_\_\_\_\_

悬红\$100万

## 第五章 家长小组内容

### 第五节小组课堂2

### 「规条秤一秤」(管教子女方面)

1) 个人规条	2) 你有几相信?
<p>例子: 做父母一定要督导子女读书</p> <p>1) _____</p> <p>2) _____</p> <p>3) _____</p>	<p style="text-align: center;">相信 <span style="float: right;">非常相信</span></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) 好处/帮助	4) 坏处/不良影响
<p>1) _____</p> <p>2) _____</p> <p>3) _____</p>	<p>1) _____</p> <p>2) _____</p> <p>3) _____</p>
5) 改写/放宽后的规条	6) 你有几相信?
<p>_____</p> <p>_____</p>	<p style="text-align: center;">相信 <span style="float: right;">非常相信</span></p> <p style="text-align: center;">1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5</p>
7) 好处	8) 坏处
<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>

## 第五章 家长小组内容

节数：第六节

主题：宽松一尺、开心一丈2

- 目标：1. 协助组员找出及了解自己的管教规条  
2. 了解组员的人生经历，从而进一步明白形成管教规条的背后原因

<b>活动</b>	<b>回到过去</b>
<b>时间</b>	15分钟
<b>目的</b>	寻找组员小时候的经历，例如与父母订下的家规
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 欢迎各组员参加第六节小组</li><li>2. 邀请组员填写心情温度计，协助组员多留意自己的情绪状态</li><li>3. 与组员讨论他们于9-11岁时的生活，分享当时的生活和家规。首先由生活逸事，例如吃饭时的规矩开始，然后才进一步深入谈论组员自小于家中学会的规则，例如儿时令他留下深刻印象、引以为鉴的事件</li></ol>
<b>物资</b>	白板、白板笔


<b>活动</b>	<b>人生大事记</b>
<b>时间</b>	40分钟
<b>目的</b>	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
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 派发「人生大事记」课堂纸</li><li>2. 请组员于工作纸的生命线上，标示出他们认为人生中对自己有重大影响或印象深刻的事件</li><li>3. 邀请组员分享当中哪些事件令他们在管教上有重大转变或影响最深远</li><li>4. 工作人员从组员的分享中找出一些思想陷阱和负面想法，以引导方式协助组员拆解</li></ol>
<b>物资</b>	「人生大事记」纸(课堂)、笔



## 第五章 家长小组内容

<b>活动</b>	<b>家庭作业分享</b>
<b>时间</b>	30分钟
<b>目的</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 协助组员了解自己的管教规条</li> <li>2. 了解组员过去管教子女时的行为表现，分析行为表现如何影响与子女相处的情况</li> </ol>
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讨论家庭作业「规条秤一秤」 第一项：个人规条及第二项：你有几相信？就每位组员的家庭作业作深入讨论，尽量鼓励每位组员发言，但切勿强迫组员作家庭作业分享。询问各组员是否带备了第5节家庭作业「规条秤一秤」工作纸。若组员忘记携带或尚未完成家庭作业，邀请组员当场思考及填写</li> <li>2. 工作人员就组员的人生故事，发掘当中与规条所形成之间的连结</li> <li>3. 工作人员可从组员的分享中，找出一些思想陷阱和负面想法，并以引导方式协助组员拆解 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 组员何时开始相信这些「个人规条」？</li> <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> </li> <li>4. 总结 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 如果我们订下的规条并不合理，或过份地执着遵从一些合理的规条，这些规条将与我们的期望相违背，也会令我们失望，甚至会出现一些严重的后果及危机</li> <li>• 组员经过此节后，可以帮助自己调教一套合理的管教子女规条。工作人员需要告诉组员放宽规条不等于放弃那标准。放宽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</li> </ul> </li> </ol>
<b>物资</b>	白板、白板笔

<b>活动</b>	<b>家庭作业讲解</b>
<b>时间</b>	5分钟
<b>目的</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 巩固本节内容</li> <li>2. 组员留意在管教子女时有的「个人规条」是否需要调整</li> </ol>
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀请组员继续填写家庭作业「规条秤一秤」： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 第三项：好处或帮助</li> <li>• 第四项：坏处或不良影响</li> </ul> </li> <li>2. 工作人员鼓励组员订立规条时要取得平衡</li> <li>3. 工作人员分享感受，赞赏及感谢组员的积极参与</li> <li>4. 邀请组员分享感受、得着及填写对本节内容的意见</li> <li>5. 提醒组员下次小组的时间及地点</li> </ol>



## 第五章 家长小组内容

### 第六节小组课堂

# 「人生大事记」

正面事件

年龄 \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ 30 \_\_\_\_\_ 40 \_\_\_\_\_ 50 \_\_\_\_\_ 60 \_\_\_\_\_

负面事件

## 第五章 家长小组内容

节数：第七节

主题：宽松一尺、开心一丈3

目标：协助组员拆解自己的管教规条

<b>活动</b>	<b>家庭作业分享</b>
<b>时间</b>	15分钟
<b>目的</b>	协助组员认清自己的管教规条
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 欢迎各组员参加第7节小组</li> <li>2. 填写心情温度计，协助组员多留意自己的情绪状态</li> <li>3. 邀请组员简单分享家庭作业。尽量鼓励组员都发言，但切勿强迫组员作家庭作业分享。询问各组员是否带备了第六节家庭作业「规条秤一秤」。若组员忘记携带或没有完成家庭作业，可邀请组员即场思考及填写</li> <li>4. 讨论家庭作业「规条秤一秤」第三项：好处或帮助及第四项：坏处或不良影响，就其中2至3位组员的家庭作业作深入讨论</li> </ol>
<b>物资</b>	白板、白板笔



### 小组活动：第七节

〔详情请参阅教学光碟，小学家长小组 — 3.3 小组中后期〕

<b>活动</b>	<b>标准尺由你定</b>
<b>时间</b>	50分钟
<b>目的</b>	以另一方法令组员了解改写规条后的好处或坏处
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员派发每名组员「规条标准尺」(物资7.1)</li> <li>2. 组员选择一条自己非常坚信的规条，填在「规条标准尺」工作纸上。在此环节，与组员即时讨论及完成「规条标准尺」工作纸是最有效的。</li> <li>3. 工作人员依据已选择的规条，帮助组员订立适合的「指数」项目去进行讨论(如：压力指数、亲子和谐指数、有效管教指数、愤怒指数、情绪指数、内疚指数等)</li> <li>4. 向组员解释尺有两极，一边是「必需做到」，另一边是「不必做到」。工作人员可以询问组员，当要满足/达成「必需做到」规条时，相应的指数是多少(如：压力指数会是多少?)</li> <li>5. 引导组员思考，如果规条过于严紧时有什么坏处？会出现什么行为？长远会有什么影响？</li> <li>6. 如尺度放松一些又代表什么(可以是「尽量」、「可以的话」或「情况许可的话」等)。而这些放宽了的尺度会令相应的指数有何改变？组员能否接受这个指数？与子女关系有否改善？</li> <li>7. 重覆步骤4，引导组员放松规条，直到组员及其子女均感到合适。继而询问组员放松的过程中或改变后有什么不同？行为与态度上又有什么改变？规条太紧可能会失去什么？</li> <li>8. 工作人员可引度组员一起讨论，从另一角度看，如组员规条订得太宽松又会否有效？带出订立规条时要取得平衡，不可太宽松，亦不可太严苛</li> </ol>
<b>物资</b>	白板、白板笔、「规条标准尺」(物资7.1)、笔

## 第五章 家长小组内容

<b>活动</b>	<b>「规条秤一秤」续写</b>
<b>时间</b>	15 分钟
<b>目的</b>	帮助组员调教一套合理的管教子女规条
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员讲解如何填写「规条秤一秤」第五至第八项，包括： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 放宽/改写后的规条</li> <li>• 组员信任这些放宽/改写后的「个人规条」的程度</li> <li>• 放宽/改写规条后的好处</li> <li>• 放宽/改写规条后的坏处</li> </ul> </li> <li>2. 组员可以运用「规条标准尺」及下列问题协助自己改写规条。工作人员可以向组员解说，放宽规条不等于放弃那标准，放宽是开放不同的角度看事件，从而令自己能更平静、客观地管教子女 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 规条是否合理？</li> <li>• 我是否过份地执着遵从，不懂弹性处理？</li> <li>• 这些规条会否令自己与子女生活带来太大压力？</li> </ul> </li> <li>3. 总结 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 如果我们订下的规条并不合理，或过份地执着遵从一些合理的规条，这些规条将与我们的期望相违背，也会令我们失望，甚至会出现一些严重的后果及危机</li> </ul> </li> </ol>
<b>物资</b>	白板、白板笔

<b>活动</b>	<b>订立规条时的心战口诀</b>
<b>时间</b>	5分钟
<b>目的</b>	协助组员学习如何放宽及改写不恰当的思想规条
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 派发「心战口诀」(物资7.2)</li> <li>2. 工作人员与组员讨论如何把这些「心战口诀」运用于改写自我规条上</li> </ol>
<b>物资</b>	「心战口诀」工作纸(物资7.2)

<b>活动</b>	<b>总结</b>
<b>时间</b>	5分钟
<b>目的</b>	巩固本节内容
<b>程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鼓励组员订立规条时要取得平衡</li> <li>2. 工作人员分享感受，赞赏及感谢组员的积极参与</li> <li>3. 邀请组员分享感受、得着及填写对本节内容的意见</li> <li>4. 提醒组员下次小组的时间及地点</li> </ol>

## 第五章 家长小组内容

### 第七节小组物资7.1

## 规条「标准尺」

\_\_\_\_\_指数 (例子：情绪、压力、亲子和谐、内疚、自由、愤怒、有效管教)

10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
不需要做									一定\必需要做

规条：(如：子女[ ]要听父母指示)

## 第五章 家长小组内容

### 第七节小组物资7.2

## 心战口诀

放宽及改写不恰当的思想规条

口诀	情景处理
心战一  「宽松一尺，开心一丈」	凡事都不能过于执着或坚持，因为期望与现实未必相符。另外，无法实践或完成的期望，会使自己及身边的人不高兴和不满 紧记：「退一步海阔天空」。同时要经常反问自己：「继续执着下去，对自己及他人会有什么影响？」
心战二  「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。一些僵化的文化观念未必适用于现代社会。倘若我们坚持把传统观念套用在现实生活中，将会为自己及他人制造矛盾及苦恼
心战三  「善待自己，放轻责任」	有些人把一些规条看成绝对的标准和责任，并认为倘若达不到标准，或未能完成责任是能力出现问题，继而断定自己是一个彻底的失败者。在这种情况下将为自己带来压力，并为实践责任而疲于奔命，当无法完成责任时，更会为此而感到挫败
心战四  「善待他人，摒除成见」	有时候，我们不自觉地把自己的信念及价值观加诸别人身上，要求别人跟从我们认为对的行为表现。一旦别人无法遵照，我们会感到不快及不满。长此下次，将影响人际关系的建立
心战五  「规条我定，修订亦然」	相信规条可以由自己修订。如果我们愿意从另一个角度去看这些规条，并加以放宽，我们和身边的人都会感到更加轻松。何乐而不为呢？你愿意改写你的规条吗？

## 第五章 家长小组内容

节数：第八节

主题：分手快乐

- 目标：
1. 检讨小组成效
  2. 检讨小组对个人成效
  3. 协助组员订立未来目标及计划

活动	检讨小组成效
时间	35分钟
目的	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 重温课程内容</li><li>2. 检讨小组成效</li></ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 欢迎各组员参加第八节小组并多谢组员的积极参与</li><li>2. 邀请组员填写心情温度计，检视八节的情绪转变</li><li>3. 协助组员回顾过往节数内容<ul style="list-style-type: none"><li>• 管教模式(四种常见管教模式)</li><li>• 想法对情绪、行为反应、身体变化、事件之影响</li><li>• 「身心思维自我分析表」的重要性</li><li>• 九种思想陷阱及其对管教上的影响</li><li>• 五常法(三类对抗思维陷阱的自我对话)</li><li>• 管教规条</li><li>• 「规条标准尺」(带备第一节至第七节工作纸以作温习之用)</li></ul></li><li>4. 邀请组员分享对聚会内容、形式、各方面的意见及感受</li></ol>
物资	白板、白板笔、第一节至第七节工作纸

## 第五章 家长小组内容

### 小组活动：第八节

〔详情请参阅教学光碟，小学家长小组 — 3.4 小组后期〕

活动	检讨小组对个人成效
时间	25分钟
目的	检讨小组对个人成效
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回顾组员填写之「心愿树」</li> <li>2. 邀请组员填写课堂「我的影响」，当中包括： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 对个人的影响(想法、情绪、行为反应)</li> <li>• 管教子女方面的成果(规条、模式)</li> <li>• 与子女的相处及关系</li> <li>• 子女的情绪、行为表现</li> </ul> </li> <li>3. 邀请组员分享课程对其影响及个人得着</li> </ol>
物资	白板、白板笔、第一节组员填写之「心愿树」、「我的影响」纸(课堂1)

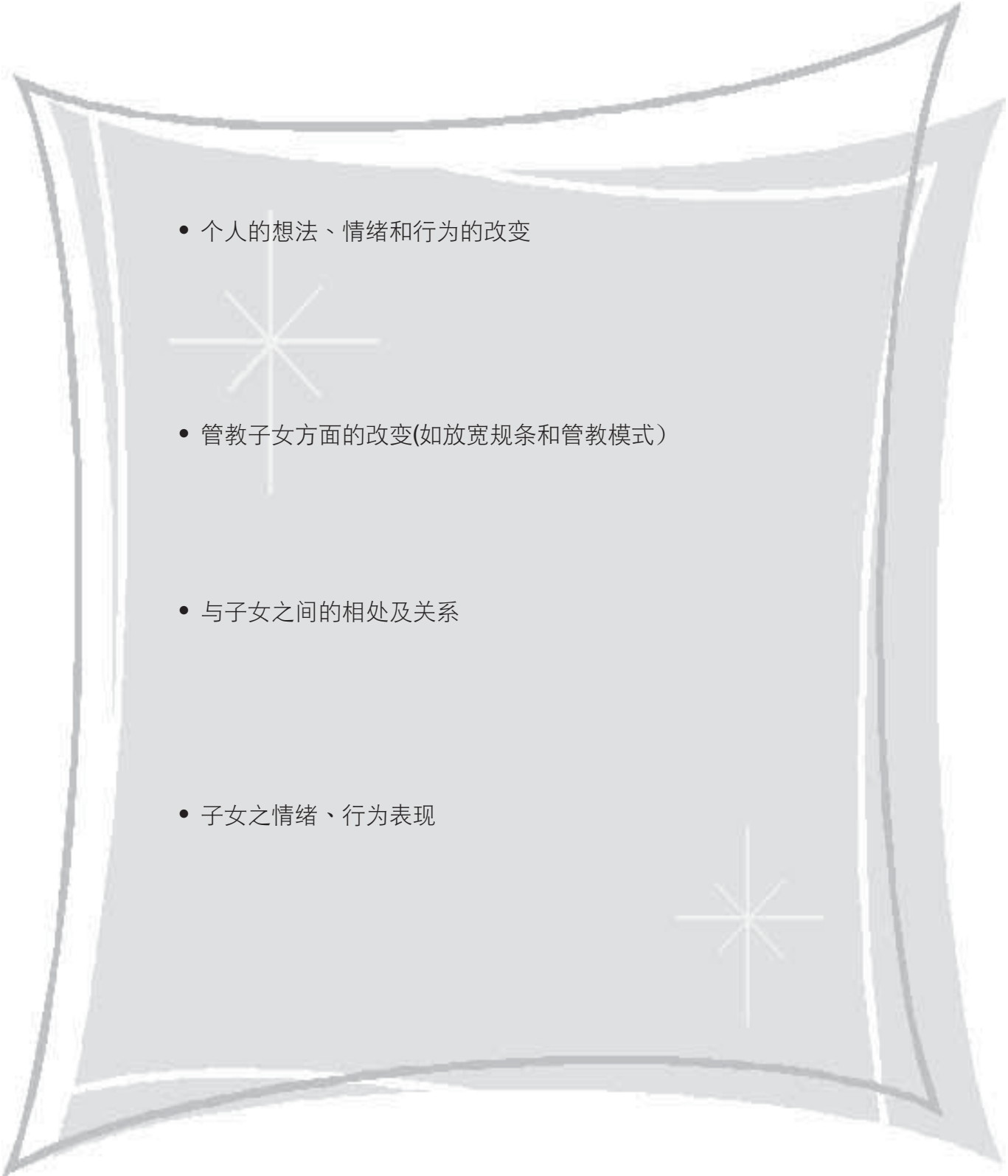
活动	未来计划
时间	15分钟
目的	协助组员订立未来目标及计划
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人员派发课堂「我的未来大计划」，邀请组员就过往所学的订立未来目标及相关行动</li> <li>2. 邀请组员填写「我的未来大计划」及分享未来大计划</li> </ol>
物资	笔、「我的未来大计划」纸(课堂2)

活动	影片分享及总结
时间	15分钟
目的	鼓励组员继续努力及作持续改变
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鼓励组员留意及反思自己于管教子女上的想法、情绪及行为表现，同时亦需要留意个人规条、管教模式对孩子的影响</li> <li>2. 影片分享「公益协会广告-笨篇及没用篇」，带出懂得从另外一个角度看待事物的重要性</li> <li>3. 工作人员分享有关管教子女的文章及其感受，赞赏及感谢组员一直以来的积极参与。鼓励组员留意亲子时间、语气、态度及角色，观察事物的角度，多从正面欣赏子女</li> <li>4. 大合照、通知七月份颁奖典礼以及跟进事务(访谈—透过学校联络)</li> </ol>
物资	「公益协会广告-笨篇及没用篇」片段



第八节小组课堂 1

## 小组对我的影响…

- 
- 个人的想法、情绪和行为的改变
  - 管教子女方面的改变(如放宽规条和管教模式)
  - 与子女之间的相处及关系
  - 子女之情绪、行为表现

第八节小组课堂2

我的未来计划

我的未来目标...



未来大行动 (具体及有时限的行动计划)

成效大检讨... \_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

子女的温馨说话：

## 第五章 家长小组内容

### (II) 个案研究

#### 1. 小组前准备

每位组员进入小组前，均需填写问卷及接受访谈。问卷数据及访谈内容主要用作了解组员的家庭背景，学生在认知、行为及情绪上的特质，以及家长在管教子女上的价值观、管教方式及情绪特质。有关数据及访谈内容有助工作人员在小组里作出针对性治疗。

以下是李太与儿子沾仔(化名)的背景资料:

##### 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	18	22

沾仔的「攻击行为指数」为40分，当中「操控型攻击指数」为18分，「反应型攻击指数」为22分，反映出他偏向属于反应型攻击者。

情绪方面：愤怒表现量表

量表	愤怒特质(总分：40)
分数	40

「愤怒表现量表」(State-Trait Anger Expression Inventory)：量度学童愤怒的经验及表达。其中「愤怒特质」(Trait-Anger)量度愤怒经验的不同向度，而沾仔的分数为40分。参考Spielberger(1991)的研究数据，沾仔的分数等同于在一百人中排于第一百位(分数由低至高排列)，由此可见，沾仔的愤怒经验分数属于非常高水平，常出现愤怒的心情。

##### b) 家长(李太)访谈

沾仔是个小五学生，经常于学校犯规，例如与同学发生争执、打架、漠视老师的训话等。李太表示，儿子曾经被学校投诉，因为沾仔把同学的功课簿撕破，并扔进垃圾箱。

李家育有一子一女。沾仔是家中的幼子，姐姐比他大四岁。因年纪相差较远，姐姐以为沾仔行为幼稚，不愿意和他一起玩耍，所以沾仔与姐姐的关系只属一般。李太是一位家庭主妇，对儿子的功课非常着紧。而儿子在读书方面的态度，令她十分担心。当她觉得非常愤怒时，便会打儿子。丈夫的工作时间十分长，没有太多时间管教儿子，对儿子的管教比较放任。

## 第五章 家长小组内容

李太表示儿子与自己的关系有7分(用1-10分作准则，1分代表很差，10分代表很好)，与父亲的关系亦是7分。平日，李太会教导儿子温习功课，周末时他们会去逛街吃饭。相对丈夫，李太与儿子沟通的时间较多，谈话内容多围绕校园生活与功课。

### c) 小结

问卷调查反应沾仔的反应型攻击指数非常高，常常出现愤怒的情绪。家长对子女的身心发展及成长担当重要的角色。沾仔父母的管教模式差别很大：一方放任，另一方则非常严厉。这样的育儿态度，会导致沾仔的认知和社会表现能力较低，性格脆弱不成熟，并且会有攻击性强的行为出现。父母对子女常以暴力行为相向，子女会模仿学习，选择以暴力解决问题，养成欺凌行为。有欺凌行为倾向的青少年，他们对外界充满防卫心和戒心，逐渐形成对外来事件产生敌意归因的思考模式(Bowers, Smith, & Binney, 1994)。工作人员可就此对家长作针对性的辅导策略，引导李太去检视自我管教模式及在管教上对亲子关系的影响。此外，小组亦会讨论暴躁学童的管教方式及沟通技巧，以重建和谐的亲子关系。

在访谈过程，李太表示十分紧张沾仔的学业成绩、品行及人际关系。因为过份担心，李太承受了不少压力。工作人员将协助李太舒缓于管教上带来的压力，也会引导她以正面及多角度思考，以助她多了解儿子的想法，也有助家长的自我身心健康发展。

## 2. 小组初期

小组初期，工作人员主要透过不同的活动，对组员作出评估并与组员建立互信关系。接着，工作人员会协助组员认识反应型攻击子女的特点及其处事的方法，令他们明白子女会模仿父母的攻击行为去解决问题，从而理解身教的重要性。工作人员会让组员了解自我常用的管教模式，以及其管教模式对子女成长的影响，引导组员反思该方式是否需要改进。

### 工作人员的观察

根据工作人员的观察，李太非常愿意分享她与儿子相处的情形。工作人员发现李太比较着紧儿子的学业成绩，继而在管教方面产生不少压力。李太表示，她认为儿子性格上有问题，导致成绩未如理想。面对如此压力，李太会以骂或打的方法对待儿子。李太知道自己的管教方法作用不大，深感烦恼，不知如何是好。

### 工作人员的分析

小组活动中，李太表示儿子性格冲动、容易发脾气、想打人、十分固执，而自己也是一个性格冲动、容易发脾气及过份紧张的人。根据社会学习理论(Social Learning Theory)Bandura(1986, 1999)，子女会模仿父母的行为。假如父母情绪激动，使用攻击行为去解决问题，子女亦会以激进的方式及攻击行为去表达自己。沾仔的反应型攻击行为，只因为模仿家长而得的。

李太十分关注儿子学业成绩，在管教规条上执行得比较严谨，属于专制型。常用惩罚，强硬的策略促使子女跟从。沾

## 第五章 家长小组内容

仔不大愿意听从母亲的话，对母亲的说话经常敷衍了事。儿子曾向母亲表示，他会用「暴龙」来形容管教他的母亲。李太明白自己过往的管教模式不但对儿子学业没大帮助，更会影响到亲子关系。

### 3. 小组中初期

在这个阶段，工作人员会与组员探求原生家庭对他们管教子女的影响。在社会认知理论中，在管教方面，两代人之间会有着相似的观念及行为。上一代的管教态度及价值观，将影响下一代对子女的管教模式。

在这种情况下，工作人员会用Beck认知治疗法中身心思维的分析，帮助组员清晰地分辨事件、想法、情绪、行为及身体反应，从而令他们了解每个行为背后也有一个想法。若想法中的认知扭曲，则情绪及行为也会变得负面，从而解释为什么人会有激动的行为出现。工作人员亦会尝试了解组员在管教过程中所发生的事件，从这些事件所引发出来的行为及情绪反应，评估不同组员的自动化想法有什么扭曲的地方，并在日后跟进。当组员了解到自己的思想模式，便避免跌入各类的思想陷阱，这不但有助他们了解子女的想法，更有助他们身心健康发展。因为父母的行为会对子女产生影响，同样子女的思想陷阱亦可能受着父母的思想陷阱所影响。

### 工作人员的观察

李太的原生家庭对她管教甚严，亦属专制型，常用打骂的惩罚方法管教子女。虽然李太不用自己父母经常打她的方法对待儿子，但也难免会使用责骂、扭耳朵、罚站等较专制的方法去对付不听话的子女。

当工作人员协助李太以身心思维的方式分析她于管教时出现的思想陷阱(认知扭曲Cognitive Distortion)，发觉她经常跌入「妄下判断」的思想陷阱。

### 工作人员的分析

李太原生家庭的管教方法，影响了她对儿子的态度，她相信严厉的管教方法可以令子女听话。虽然儿子会服从李太的要求，但多是敷衍了事，而他对母亲的各样要求显得不太同意。所以，李太感觉到这样的管教方法不太有效。工作人员带领李太思考是否需要改变现有的管教模式，并与其讨论怎样的管教模式才有助子女健康成长。大家得出的结论：要实行一个较具弹性的管教方式，允许子女有充分的自由，同时设立适当的限制，并小心向子女说明理由。在需要时使用权力和说明理由，以确保子女遵从。尝试理解子女的需求及观点，建立威信形象，对子女恩威并施。

工作人员以身心思维分析李太于管教时出现的思想陷阱。以李太看见沾仔停了手，不做功课的事件做例子，李太的自动化思想(Automatic Thoughts)，认为儿子停了手，不做功课便是懒惰。这样的想法令李太的情绪变得激动，感觉非常愤怒。当工作人员继续探索李太的中介信念(Intermediate Beliefs)时，发觉李太的中介信念相信：如果自己连叫儿子做功课也做不到，便代表自己是一个无能的母亲。再深入看李太的核心信念(Core Belief)时，原来李太相信她是一个失败的人。工作人员透过其他组员的帮助，令李太了解到自己可能跌入了「妄下判断」的思想陷阱，而李太忽略了儿子停了手不做功课的原因，可能是有其他可能性。如：可能是太累，才停下手休息一会儿；或是不懂得怎么做等等的原因。透过这样拆解思想陷阱的方式，工作人员帮李太建立较正面的想法及中介信念，令她的情绪不像之前那么激动，变得平静，亦不再有那么多责骂或意图打儿子的情况出现。

## 第五章 家长小组内容

### 4. 小组中后期

经过小组中期，家长拆解思想陷阱后，进而处理自动化思想的中介信念(Intermediate Beliefs)。中介信念包括自我的价值观(Attitude)、假设(Assumptions)及规条(Rules)。工作人员引导家长检视及认清个人规条，了解组员的人生经历，从而了解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，反思这些规条是否要放宽、拉紧或改写。也带出这些规条如何影响子女攻击行为的形成。

#### 工作人员的观察

于小组中后期，工作人员更深入处理组员的中介信念。李太于家长组分享时，表示她对孩子的要求是「每次考试一定要85分以上，李太相信这规条能帮助儿子考到好成绩，令他有自我管制能力。但当儿子未能达到她的要求时，她会感到愤怒，并且责骂他。而沾仔被母亲责骂时会以发脾气及踢桌椅等方式来回应。

与李太回顾她的人生历程，李太的两个姐姐都是大学毕业，并有很好的工作。她自己则因会考成绩欠佳，未能升读大学，李太对此一直而深感遗憾。现在，她把这些遗憾寄托于子女身上，她不希望子女如自己一般，因成绩欠佳而未能升读大学，因而感到遗憾。

#### 工作人员的分析

李太要求儿子有良好的自我管理能力和认为儿子达到她的要求，便代表自己是一个有能力的妈妈。还有李太的个人经历，令她相信如果儿子未能入读大学便是他的一个遗憾。这些中介信念，令李太向儿子定下「每次考试一定要85分以上」的规条，她以这规条来量度沾仔的表现。当沾仔成绩未能达标时，她便会感到十分愤怒，并会责骂他。因此，工作人员引导李太思考，要是她仍坚守这规条，将为儿子造成很大的压力。不但会破坏亲子关系，亦令自己与沾仔的脾气越来越大。李太明白这个负面情绪必须受到控制，因此工作人员引导李太尝试放宽规条。由「每次考试」改至「大部分考试」，再到「呈分试才要考到85分以上」，李太的愤怒指数慢慢下降，直至李太满意的程度。李太亦明白规条不能过于宽松，否则将令沾仔失去读书动力。当李太适当地放宽规条，重塑其中介信念时，她对沾仔的管教模式亦随之而改变。亲子关系得到改善，沾仔的情绪也变得平和了。

### 5. 小组后期

由于在小组中期及中后期，组员将明白自己于管教、情绪管理或理解事物角度上需要改善的地方。而在后期，工作人员将会再次为组员重新确定自己需要改变的地方。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。

## 第五章 家长小组内容

### 工作人员的观察

在小组后期，李太承诺日后会多留意自己是否跌入「妄下判断」的思想陷阱，并用学到的方法去拆解思想陷阱。她留意当自己的思想变得正面时，对沾仔的态度也改变了，自己与儿子的脾气都在慢慢改善。李太亦被邀请制定长期管教目标，将所得的启发化为行动。李太写上「希望减少自己每星期发脾气的次数，令儿子也少发脾气」。李太会定期检讨这个目标的成效，看看是否还有改善的空间。

### 工作人员的分析

当小组完结时，巩固所学(Consolidated Learning)及强化(Reinforcement)实践是十分重要的一环。在小组活动中，李太重新检视自己的管教规条，当李太将所得的启发化为目标，于小组完结后仍能持续将所学到的应用于日常生活中，这不但能巩固所学，累积的经验亦更能推动组员找寻到更适合自己的方法。在过程中有进步的地方，亦推动组员继续往前。李太亦明白每件事背后都有着不同原因，从而真正实践多角度思考。

### (III) 参加者心声

- 于小组中学懂了自己如何控制自己的情绪，而且改善了自己与子女的关系
- 小组令亲子关系有进步，能释放因管教子女而产生的压力
- 于小组中更清楚自己的想法、感受及期望
- 在小组中学会的放松自己方法，希望日后可以融汇贯通地运用，不用时刻都处于过度紧张的状态
- 家长可把学到的教给子女，令他们学习冷静情绪，对他们人际关系有很大帮助
- 在小组分享中可吸收别人经验，从而改变自己的想法

### (IV) 工作人员心声

- 家长组组员分析能力成熟，可善用组员之间提出的论点与个别组员进行讨论，互相勉励或分享经验的效果
- 有些家长于分享经历环节需时过久，工作人员需在适当的时候控制时间，以免影响小组进度
- 工作人员避免使用教导性方式带领小组，宜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。可于组后个别倾谈多作鼓励，并了解组员情况
- 工作人员宜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：岑淑怡(行政主任)、杜思缙(高级研究助理)、范世文(研究助理)、梁定安(研究助理)、  
黄琨愉(研究助理)、陈艺诗(辅导员)、许文睿(辅导员)、李国金(注册社工)、  
梁宝仪(注册社工)、任慧敏(研究助理)

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：2010年10月初版

赞 助：优质教育基金

承办机构：香港城市大学

ISBN : 978-988-17052-4-2