

## 有教無「戾」－校園欺「零」計畫

### 攻擊型受害者小組

節數：第七節

主題：合情合理合法 – 多角度思考

目標：1. 拆解組員非理性想法。  
2. 學習及實踐合情合理想法。

活動	家課分享 —— 「我的不合理想法」
時間	10 分鐘
理念	當組員了解自己想法非理性的地方後，便會增加組員改變的動機及改變自己的舊想法。
目的	1. 了解組員認為自己非理性想法的不合理的地方。 2. 強化組員改變舊想法的動機。
程序	1. 組員分享家課的內容：「我的不合理想法」。 分享重點： <ul style="list-style-type: none"><li>組員想法非理性的地方。</li><li>組員的新行為和情緒，以達致與人相處的理想結果。</li></ul> 2. 工作員讚賞能完成家課或主動分享的組員，並給予禮物以示鼓勵。
物資	「我的不合理想法」工作紙、禮物、後備家課

活動	「認識合情合理新想法」
時間	10 分鐘
理念	Ellis & Bernard (2006) 指出在拆解的過程中，工作員可以透過簡單及顯淺易明的概念，讓組員明白甚麼是理性想法。由於攻擊型受害者經常將歸因歸咎於別人上及情緒經常憤怒 (Camodeca et al., 2003)，所以「合理」的概念能拉闊組員在認知層面上要客觀，想法要有證據及其他可能性；「合情」的概念能拉闊組員要重視自己及其他人的感受。
目的	1. 學習合情合理新想法。 2. 辨清自己的非理性想法。
程序	1. 介紹及講解「合情合理」新想法： <ul style="list-style-type: none"><li>合情：重視自己和別人的感受。</li><li>合理：想法有證據及其他可能性。</li></ul>
物資	介紹合情合理新想法紙 (物資 1.1)

活動	「合情合理辯論比賽」
時間	60 分鐘

理念	在學習「合情合理」新想法後，組員需以角色扮演的技巧 (Beck, 1995)，嘗試代入不同的角色，用不同的角度去理解一件事，以拉闊組員的思考領域，嘗試建立一個理性的想法。
目的	1. 學習及嘗試拆解組員的非理性想法。
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作員播放死亡筆記卡通片作為辯論比賽的內容。</li> <li>2. 工作員提出辯題：片中奇拿是否合情合理？</li> <li>3. 工作員把組員分成兩組去比賽，一組是不合情合理組 (目標是證明奇拿是不合情合理) 及合情合理組 (目標是認為奇拿是合情合理)，當中兩位代表情及兩位代表法提出論點。</li> <li>4. 辯論比賽的程序： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 組員用一分鐘決定組內的分工及五分鐘預備論點，並透過擲毫決定那組先發言。</li> <li>• 每組需輪流提出或回應別人的論點。</li> <li>• 兩組共有十分鐘討論。</li> </ul> </li> <li>5. 當小組組員辯論時，工作員需要積極聆聽有關非理性想法的論點，並透過總結及重塑的技巧 (summarizing and reframing) 讓組員討論非理性想法不合情合理的論點。</li> <li>6. 經過激烈的討論後，各組員都可以表達自己個人的意見，並總結整個辯論比賽的論點。</li> </ol>
物資	死亡筆記卡通片、記錄紙 (請參考操攻型攻擊者小組 第七節)

活動	總結及家課講解「我的新行為」
時間	10 分鐘
理念	Ellis & Bernard (2006) 指出行為練習是輔導青少年重要的一環，行為練習能幫助組員將改變後的認知，具體化地用行動呈現出來，鞏固其理性想法，亦協助工作員明瞭組員的進度。
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解組員認為自己非理性想法的不合情理的地方。</li> <li>2. 強化組員改變舊想法的動機。</li> <li>3. 運用行為練習改變組員的非理性想法。</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 總結工作員觀察及讚賞各組員的表現。</li> <li>2. 介紹家課「我的新行為」。</li> <li>3. 提醒組員完成家課後，可獲得禮物，加強完成家課的動機。</li> <li>4. 致送最佳表現，送給最積極參與及投入活動的組員。</li> </ol>
物資	「我的新行為」工作紙、禮物

工作員注意事項：

1. 在辯論活動中，工作員必需對組員的非理性想法十分掌握，及積極聆聽組員分享其扭曲的想法。工作員透過組員的互動，改變其非理性想法。
2. 在設計新行為時，工作員需仔細說明新行為在甚麼情況底下及怎樣實踐新的行為。行為練習必須是可達到、具體及不複雜的，否則組員會很容易放棄行為練習。

第七節小組物資 1.1



合情・合理想法

合情

- 重視自己的感受
- 重視自己重視的人的感受
- 重視別人的感受

合理

- 有證據/例子證明
- 其他可能的想法
- 其他人會有的想法

第七節小組家課

# 「我的新行為」

## 第一部分

請寫下自己想法不合情、不合理的地方。

(B)♠想法

不合情的地方

不合理的地方

合情	合理
<ul style="list-style-type: none"><li>• 重視自己的感受</li><li>• 重視自己重視的人的感受</li><li>• 重視別人的感受</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 有證據/例子證明</li><li>• 其他可能的想法</li><li>• 其他人會有的想法</li></ul>

## 第二部份

在這一星期，請嘗試**做**以下的行為，完成後請寫下你的體會和感受。

(C)♣行為

你的體會是……	你的感受是……
---------	---------