

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

反應型攻擊者小組

節數：第六節

主題：破解想法陷阱－多角度思考

目標：

1. 辨識組員之想法陷阱（非理性想法）
2. 增強組員改變個人非理性信念的動機
3. 學習多角度思考，找出更多事件正向的可能性

時間	目的	活動名稱	活動程序	備用物資
15 分鐘	• 評估個別同學之非理性想法 • 增加改變非理性信念的動機。	家課分享－想法陷阱卡	1. 組員逐一分享自己家課； 分享重點： • 個人經驗中墮入想法陷阱的情況 • 想法陷阱對個人及別人的影響 2. 工作員多讚賞完成家課及願意作分享之組員，並給予獎品以示鼓勵。	• 後備家課（如組員未提供，可即時做） • 小禮物
15 分鐘	• 增加小組參與氣氛 • 帶入多角度思考之主題	錯覺圖考眼光	1. 由工作員播放錯覺圖； 2. 把組員分成兩小組，每組輪流說出從圖中所看到的東西，並需講出在觀察圖片時使用的角度或是怎樣看出來的； 3. 每找出多一項不同角度便可得分； 解說要點： • 看法及想法有時會被表面所誤導； • 個人過往經驗及價值觀會影響我們的看法； • 各人的觀點及所看到的重點會有所不同； • 多角度思考及集思廣益的好處。	電腦錯覺圖簡報或錯覺圖圖片
20 分鐘	• 由組員嘗試拆解想法陷阱 • 學習多角度思考，找出更多事件正向的可能性	多角度智囊	1. 工作員播放 派卷包尾？ 短片； 2. 組員分成兩組討論以下兩條問題及完成小組討論工作紙，時間約十分鐘； 討論題目： • 片中男同學有什麼想法？他有否墮入想法陷阱？ • 如果他是你的朋友，你會如何幫助他脫離想法陷阱？ 3. 討論完畢後，各組匯報討論結果，並由工作員作總結並引入拆解想法陷阱方法之主題，並讚許認真討論的組員；	小組討論工作紙 DVD 短片 電腦

時間	目的	活動名稱	活動程序	備用物資
30 分鐘	學習自我反問五大法，找出更多正向的可能性	自我反問五大法—可能性篇	1. 工作人員講解當墮入想法陷阱時，會出現較多絕對化的思想，並缺少想法的可能性 2. 教導組員以【自我反問五大法】——首兩個反問句學習尋找多一些可能性，以拆解及對質想法陷阱； 【自我反問五大法】——找可能問題 • 會唔會有其他可能性？ • 如果其他人遇到同樣的事，他們又會有什麼的想法？ 3. 工作人員舉出一些學生常會墮入想法陷阱的例子，組員嘗試以自我反問五大法中的「找可能問題」，嘗試向工作人員提問，協助工作人員中找出事件更多的可能性及構思新想法； 4. 組員嘗試舉一些墮入想法陷阱的例子，並試用自我反問五大法中的「找可能問題」構思新想法。 解說要點： • 相同的事件，會否有多於一個的想法？ • 不同的想法，所帶來的行為及結果是否不同？	
10 分鐘	- 總結小組內容 - 培養組員完成家課之習慣	總結及派功課	1. 總結工作人員觀察各組員之表現 2. 講解家課「拉闊多角度想法」 3. 目標：強化組員能運用自我反問五大法中的「找可能問題」建立多角度思考的能力 4. 提醒組員完成家課可獲小禮物，加強完成家課之動機	家課：「拉闊多角度想法」

工作人員注意事項：

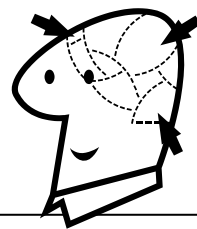
1. 是節小組的重點是讓組員能在相同的事件中，可以思考更多的想法，因此工作人員可在「多角度智囊」及「自我反問五大法—可能性篇」兩個環節的討論中，多就相同的事件，向各組員提問他們的想法。

小組討論工作紙

指引：於短片播放後，組員需要進行小組討論及完成以下的工作紙。

片段情境：_____

發生了咩事?? (眼、聽、嗅、觸、味……)



你是主角的話，你即時會諗到什麼……

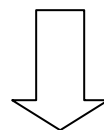
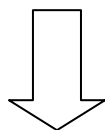
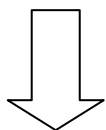


猜猜還有其他那些諗法嗎?

想法一

想法二

想法三

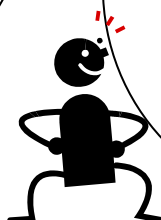


結果一

結果反應&情緒

結果二

結果三



指引：組員需記錄未來星期中發生的一件事，並嘗試運用「自我反問五問法的可能性問題」找出更多的想法及可能性。



第六節

拉闊多角度想法

姓名：_____

請記錄未來星期中發生的一件事，並嘗試運用「自我反問五問法的可能性問題」找出更多的想法及可能性。

事件：

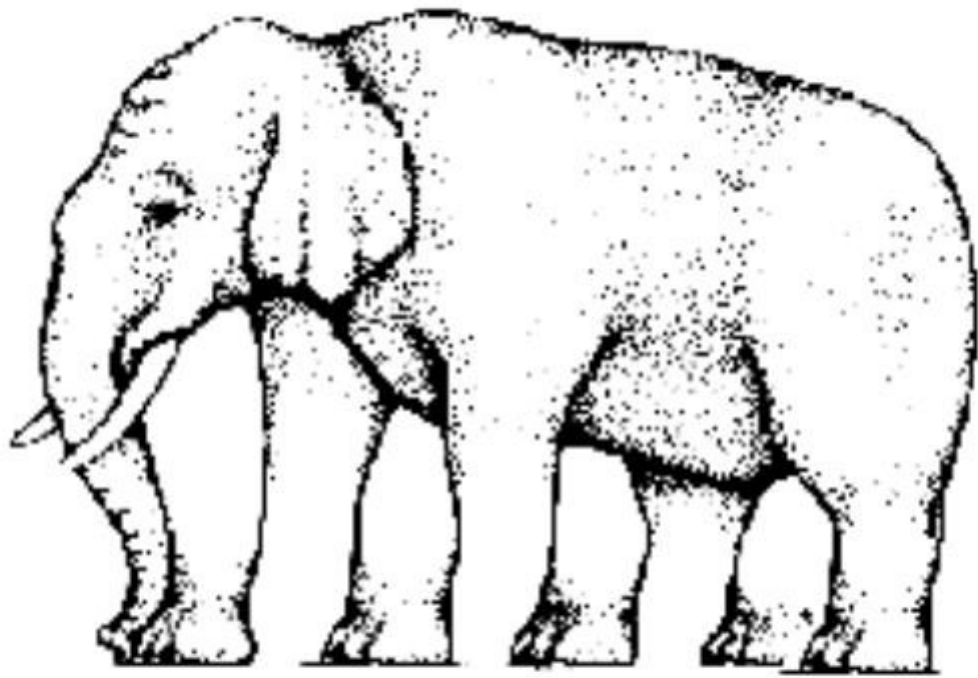
即時想法：

自我反問五問法—可能性問題：

1. 有沒有其他可能性？
2. 其他人遇到相同的事，他們會怎樣想？

其他想法 1：

其他想法 2：



How many legs does this elephant have?









