

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

反應型攻擊者親子平行小組

節數：第六節

形式：先以親子活動形式進行，之後分家長組及子女組

目標：

1. 引導家長覺察自己與子女對同一事情在期望上的差異
2. 引導家長思考期望背後所隱藏的管教規條
3. 協助家長檢示管教規條
4. 透過反思自己所跌入的思想陷阱而引致的負面影響，增加子女改變的動機
5. 協助子女學會冷靜情緒
6. 加強子女多角度思維
7. 引導子女學會自我肯定及有效地表達自己的想法
8. 拆解子女的思想陷阱，以減少其攻擊行為

親子組

活動	願望拍賣會
時間	30 分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none">1. 了解家長及子女對自己及對方的期望2. 引導家長覺察自己與子女對同一事情在期望上的差異3. 引導家長思考期望背後所隱藏的管教規條
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 分開家長及子女，兩組分別座於課室的左邊和右邊，面向黑板2. 每人獲派總值 1000 萬的假紙幣3. 先將所有願望紙貼於黑板上，拍賣官會逐一拍賣願望紙，家長及子女需各自出價(活動進行期間不得商議)，以家長和子女出價<u>差距最少的一隊</u>為投得者4. 家長和兒童只可在每一個願望紙上出價一次，出價後不得更改

	<p>5. 每次競投時，工作人員都需記下各家長及兒童的競投價，作跟進討論之用</p> <p>備註：工作人員需於完成活動後，帶出每人的價值觀都不同，若處理不當，可能會影響人與人之間的相處，還會引起衝突</p>
物資	假紙幣（物資 6.1）、願望紙（物資 6.2）

家長組

活動	家課分享 - 「子女的思想陷阱」及「常反問」工作紙
時間	15 分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促使家長留意子女常跌入的思想陷阱 2. 鼓勵家長運用五常法協助子女拆解思想陷阱 3. 讓家長練習運用五常法中的常反問，拆解自己的思想陷阱
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導組員分享他們留意子女所跌入的思想陷阱及例子，檢視他們能否準確分別思想陷阱 2. 引導組員留意子女與自己的思想陷阱的異同 3. 分享練習運用五常法的經驗及所遇到的困難
物資	「子女的思想陷阱」、「常反問」家課紙

活動	規條秤一秤
時間	40 分鐘
理念	確認組員的思想陷阱(Cognitive Distortions)後，需處理更深層次的中介信念(Intermediate Beliefs)。中介信念包括個人規條(Beck, 1995)，透過確認及改善組員的個人規條，藉以修改中介信念
目的	協助家長了解及檢示個人管教規條
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發「規條秤一秤」家課紙予各組員 2. 邀請組員在堂上填寫堂課紙上的第一至第四項，包括：

	<ul style="list-style-type: none"> • 三種在管教子女方面出現的「個人規條」 • 組員有幾相信這些「個人規條」 • 探索這些規條的好處/壞處，對管教子女有甚麼不良影響 <p>備註：工作人員需協助家長填寫此部份，引導家長具體填寫相關規條</p>
物資	大畫紙、 白板筆、「規條秤一秤」堂課紙 (物資 6.3)

活動	家課講解 - 「規條秤一秤」中的第五至第八項
時間	5 分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助家長檢視規條放寬/改寫的需要性 2. 引導組員思考放寬/改寫規條後的好處/壞處
物資	「規條秤一秤」家課紙 (物資 6.3)

子女組

活動	家課分享 - 「我的影響」
時間	15 分鐘
目的	透過反思自己所跌入的思想陷阱而引致的負面影響，增加子女改變的動機
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員引導組員反思他們經常跌入的思想陷阱 2. 鼓勵組員於家中仔細思考思想陷阱所引致的負面影響
物資	「我的影響」家課紙

活動	五星領袖
時間	40 分鐘

理念	透過簡單清晰而具體的指引，引導組員練習如何自我確認及評估思想陷阱，修改其負面的自動化思想
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 拆解子女的思想陷阱，以減少其攻擊行為 2. 協助子女學會冷靜情緒 3. 加強子女多角度思維 4. 學會自我肯定及有效地表達自己的想法
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作員介紹五星領袖訓練，此訓練有助組員避免跌入思想陷阱。工作員需利用組員上一節堂課「小心陷阱」課堂紙的事件，來訓練領袖升級五步曲。每位組員均有機會在每一步中參與練習，工作員需確保每一位組員都熟識每一步的做法和內容。組員每完成一步，工作員需將星星貼紙貼於組員工作紙的星星空格上，當所有組員完成同一步，組員方可升級到另一級 2. 領袖升級五步曲： <ol style="list-style-type: none"> i. 停一停：冷靜情緒 ii. 找一找：尋找不同線索 iii. 想一想：反問(證據，其他可能性，結果) iv. 說一說：自我肯定語句 v. 做一做：「我」訊息 <p><u>一星領袖 - 停一停：冷靜情緒</u></p> <p>每位組員需各自在紙上寫出五個冷靜情緒的方法，發生事件的地點不相同，最少在三個地點上發生（包括：家中、學校、街上）</p> <p>利用組員上節堂課出現的情景，作角色扮演，組員需運用自己想到的冷靜情緒的方法作回應</p> <p>引導組員反思該冷靜情緒方法的效用，並對該方法作出評分</p>

二星領袖 - 找一找：尋找不同線索

其他組員各分派一項感官紙牌，由他們向讓組員發問每一種與感官相關的線索。組員需在五感紙上寫上該感官所接收到的線索

三星領袖 - 想一想：反問(證據，其他可能性，結果)

小小法庭

通過辯論(正反方)，以反問的三個技巧作質詢，令扮演者跳出其思想陷阱

工作人員需把組員分成兩組

A. 客觀證據

- 是甚麼令你有此感覺？(證據及邏輯)

B. 其他可能性

- 事情有否其他可能的解釋？
- 其他人對此事(相同的事)的感覺，為什麼有些人會有不同的想法？

C. 想想後果

- 這樣的想法，對你與他相處會有甚麼後果？

四星領袖 - 說一說：自我肯定語句

自我肯定語句

工作人員與組員一同找出一至二句組員認為最有效的和能夠自我激勵的語句，並寫在工作紙上

例子：

	<p>「我是有能力去 say no/拒絕的。」</p> <p>「我係一個有價值的人。」</p> <p>「我係可以控制到我既情緒。」</p> <p>工作員可與組員先分享若遇到該情況，自己會怎樣回應，同時說出對方的相應反應。讓組員檢視自己的回應會否與他的目的相違，然後帶出「我」訊息</p> <p><u>五星領袖 - 做一做：「我」訊息</u></p> <p>「我」訊息</p> <p>工作員先講解甚麼是「我」訊息，組員需就著激動事件在堂課紙上寫出我訊息語句，再學習講出我的訊息。練習完成後，組員互相分享其「我」訊息與他未學前的回應的分別及好處</p>
物資	「五星領袖」堂課紙 (物資 6.4)

活動	家課講解 - 「新領袖誕生」
時間	5 分鐘
目的	透過行為練習，增加組員使用新方法的正面經驗
程序	工作員派發新的五星領袖家課紙，讓組員在一週裡嘗試練習「領袖升級五步曲」，並記下所遇到的困難
物資	「五星領袖」家課紙 (物資 6.5)

假紙幣



願望紙

<h3>1. 學業</h3> <ul style="list-style-type: none">● 每次考試各科都有 90 分以上● 每次考試三甲之內● 不欠交功課	<h3>2. 社交</h3> <ul style="list-style-type: none">● 受朋友及同學愛戴● 尊重別人不同的意見● 懂得社交禮儀● 良好的溝通能力	<h3>3. 個人儀容及健康</h3> <ul style="list-style-type: none">● 吸引的外表及身形● 定時運動及飲食均衡● 早睡早起
<h3>4. 道德品行</h3> <ul style="list-style-type: none">● 懂得包容及體諒別人● 遵守法律● 願意承擔責任● 樂於幫助別人● 願意與朋友分享	<h3>5. 親子關係</h3> <ul style="list-style-type: none">● 與他/她一起想辦法解決問題● 願意聆聽我的傾訴● 接納我的負面情緒(如激動、憤怒)	<h3>6. 紀律</h3> <ul style="list-style-type: none">● 會整理自己的物品● 遵守秩序及規則● 聽從父母及長輩指示
<h3>7. 心理健康</h3> <ul style="list-style-type: none">● 良好的情緒管理能力● 抗逆能力● 快樂及充實的心靈● 正面樂觀的人生觀	<h3>8. 個人成長</h3> <ul style="list-style-type: none">● 勇於嘗試新事物● 不輕易放棄● 做事有目標● 解難能力	<h3>9. 消閒享樂</h3> <ul style="list-style-type: none">● 中彩票巨額現金● 7 天豪華旅遊機票連食宿● 高尚私人豪宅單位一個

「規條秤一秤」(管教子女方面)

我常跌入的思想陷阱是_____

1) 個人規條	2) 你有多相信?
<p>例子: <u>做父母一定要督導子女讀書</u></p> <p>1) _____</p> <p>2) _____</p> <p>3) _____</p>	<p style="text-align: center;">相信 非常相信</p> <p style="text-align: center;">1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5</p> <p style="text-align: center;">1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5</p> <p style="text-align: center;">1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5</p> <p style="text-align: center;">1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5</p>
3) 好處/幫助	4) 壞處/不良影響
<p>1) _____</p> <p>2) _____</p>	<p>1) _____</p> <p>2) _____</p>

5) 改寫/放寬後的規條	6) 你有幾相信?
<p>_____</p> <p>_____</p>	<p style="text-align: center;">→</p> <p style="text-align: center;">相信 非常相信</p> <p style="text-align: center;">1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5</p>
7) 好處/幫助	8) 壞處/不良影響
<p>1) _____</p> <p>2) _____</p>	<p>1) _____</p> <p>2) _____</p>

「五星領袖」

堂課

我常跌入的思想陷阱是_____

姓名：_____

一星領袖 ☆

1. 停一停：冷靜情緒
請寫出三種冷靜情緒的方法

1. _____

2. _____

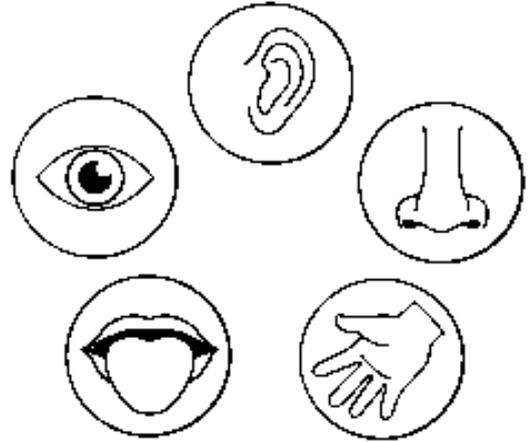
3. _____

有效指數



二星領袖 ☆☆

2. 找一找：尋找不同線索



三星領袖 ☆☆☆

3. 想一想：反問(證據，其他可能性，結果)

A. 是甚麼令你有此感覺？(證據及邏輯)

B. 事情有否其他可能的解釋？

C. 其他人對此事(相同的事)的感覺，為什麼有些人會有不同的想法？

D. 這樣的想法，會影響你與他的相處嗎？會帶來甚麼後果？



四星領袖 ☆☆☆☆

4. 說一說：自我肯定語句

寫出三句自我肯定語句，助你抵擋外來刺激
(例如：我係可以控制到我既情緒。)

A. _____

B. _____

C. _____



五星領袖 ☆☆☆☆☆

5. 做一做：「我」訊息

(例子：我覺得好痛，因為你撞到我，我想請你道歉)

A. 我覺得_____ (感受)

B. 因為你_____ (事件)

C. 我想你_____ (請求)



「五星領袖」

家課 我常跌入的思想陷阱是_____ 姓名：_____

一星領袖 ☆

1. 停一停：冷靜情緒

我冷靜情緒的方法是：

有效指數

1. _____ 

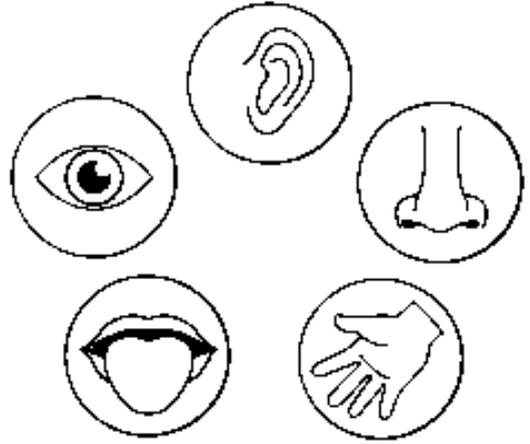
2. _____ 

3. _____ 



二星領袖 ☆☆

2. 找一找：尋找不同線索



三星領袖 ☆☆☆

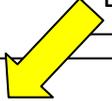
3. 想一想：反問(證據，其他可能性，結果)

A. 是甚麼令你有此感覺？(證據及邏輯)

B. 事情有否其他可能的解釋？

C. 其他人對此事(相同的事)的感覺，為什麼有些人會有不同的想法？

D. 這樣的想法，，會影響你與他的相處嗎？會帶來甚麼後果？



四星領袖 ☆☆☆☆

4. 說一說：自我肯定語句

我的自我肯定語句是：

A. _____

B. _____



五星領袖 ☆☆☆☆☆

5. 做一做：「我」訊息

A. 我覺得_____ (感受)

B. 因為你_____ (事件)

C. 我想你_____ (請求)

你能否順利使用一至五星領袖的方法去避開思想陷阱？_____

若否，你在當中遇到什麼困難？_____