

## 有教無「戾」－校園欺「零」計畫

### 反應型攻擊者親子平行小組

節數：第八節

形式：先獨立以家長組和子女組跟進，後以親子活動形式進行

目標：

1. 回顧及總結整個小組的內容
2. 評估及檢討小組的成效及組員的回饋
3. 協助家長檢視放寬或改寫規條後，自己與子女的行為及情緒上的改變
4. 評估及檢討家長所作的轉變，加強當中有效的轉變，及改善當中未能達到成效的因素
5. 透過檢視子女的新轉變，增加子女繼續改變的動力
6. 家長與子女共同制定長期目標，以增加實踐的動機及互相監察
7. 肯定家長和子女的參與及進步

#### 家長組

活動	內容回顧
時間	15 分鐘
目的	1. 小組內容回顧 2. 鞏固家長的學習
程序	1. 工作人員利用組員過往每一節的堂課及家課，重點回顧每一節的內容 2. 工作人員在過程中應重點欣賞每一位組員的正面轉變，以增加正面行為出現的次數，從而成為組員改變的動力
物資	組員過往的家課

活動	家課分享 - 「新規條、新景象」
----	------------------

時間	30 分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助家長檢視放寬或改寫規條後，自己與子女的行為及情緒上的改變</li> <li>2. 評估及檢討家長所作的轉變，加強當中有效的轉變，及改善當中未能達到成效的因素</li> <li>3. 協助家長評估及檢討子女所作的轉變，加強當中有效的轉變，及改善當中未能達到成效的因素</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請組員分享家課</li> <li>2. 分享於家課裡所遇到的困難、未能放寬的規條</li> <li>3. 與組員一起檢視在哪些情況下，他們較難放寬規條，當遇上這些情況時，他們會怎樣處理</li> <li>4. 協助組員評估新規條所帶來的轉變，是否他們所期望的</li> <li>5. 與組員一起討論，建立一套個人化的方法，讓組員更有效地實踐新規條及對抗思想陷阱</li> <li>6. 工作人員需協助組員評估他們觀察子女轉變時的情況及困難，協助組員多留意子女正面的轉變</li> <li>7. 與組員一起檢視子女在哪些情況下較易跌入思想陷阱，當他們遇上這些情況時，作為父母可怎樣協助子女避免跌入思想陷阱</li> <li>8. 提示組員他們的子女每人都有一張星星卡</li> <li>9. 派發「五常法」提示卡給組員，提醒組員可將提示卡放於銀包和當眼處，以便經常提醒自己</li> </ol>
物資	「五常法」卡 (物資 8.1)

### 子女組

活動	家課分享 - 「新領袖、新景象」
時間	20 分鐘
目的	透過檢視子女的新轉變，增加他們繼續改變的動力
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人員引導組員分享新轉變所帶來的影響，鼓勵組員作持續的正面轉變</li> </ol>

	2. 鼓勵組員運用五星方法，學習冷靜情緒、多角度思維及反問，以探尋事件的真相
物資	「新領袖、新景象」家課紙

活動	內容回顧
時間	25 分鐘
目的	鞏固學習以避免跌入思想陷阱
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人員利用組員過往每一節的堂課及家課，重點回顧每一節的內容</li> <li>2. 工作人員重點欣賞每一位組員的正面轉變</li> <li>3. 過程中以小獎品鼓勵組員分享他們所學到的內容及欣賞自己或他人的地方</li> <li>4. 引導組員檢視及欣賞自己的進步，鼓勵組員作持續正面的改變</li> </ol>
物資	組員過往的家課

### 親子組

活動	計畫將來
時間	25 分鐘
目的	家長與子女共同制定長期目標，以增加實踐的動機及互相監察
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請家長及子女就小組學習所得(如：思想陷阱/規條)，定下改變的目標(如：成功冷靜情緒的次數)</li> <li>2. 家長及子女互相交換及檢視定下的長期目標</li> </ol>
物資	「我的未來大目標」堂課紙 (物資 8.2)

活動	頒發獎品
時間	20 分鐘

目的	肯定家長和子女的參與及進步
程序	1. 頒發最佳進步獎、最合拍獎及最投入獎，子女及家長均可獲得禮物一份 2. 再次感謝各家長及子女的參與
物資	禮物

# 五常法卡

## 我的五常法

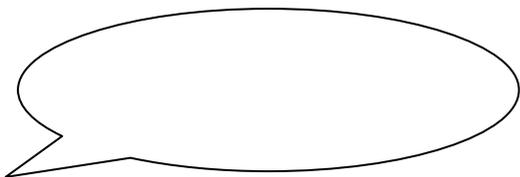
第一法 - 常留意身體警告信號

第二法 - 常喚停負面思想，腦袋停一停

第三法 - 常自我反問

第四法 - 常分散注意力

第五法 - 我的人生金句：



## 我的五常法

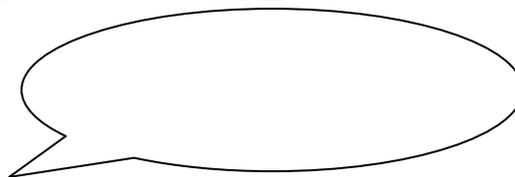
第一法 - 常留意身體警告信號

第二法 - 常喚停負面思想，腦袋停一停

第三法 - 常自我反問

第四法 - 常分散注意力

第五法 - 我的人生金句：



## 我的五常法

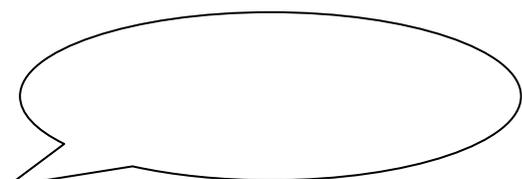
第一法 - 常留意身體警告信號

第二法 - 常喚停負面思想，腦袋停一停

第三法 - 常自我反問

第四法 - 常分散注意力

第五法 - 我的人生金句：



## 我的五常法

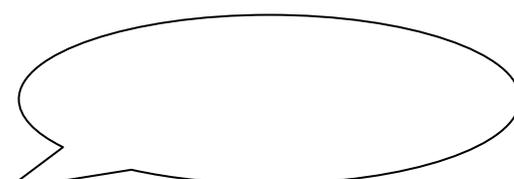
第一法 - 常留意身體警告信號

第二法 - 常喚停負面思想，腦袋停一停

第三法 - 常自我反問

第四法 - 常分散注意力

第五法 - 我的人生金句：



## 我的未來大目標 (由 \_\_\_\_\_ 至 \_\_\_\_\_ 間)

(內容需有關於管教模式、溝通模式、規條等)

## 未來大行動 (具體，可行及有時限的行動計劃)

## 定期成效檢討 (由子女/父母/家人填寫)

第一次檢討  
(日期：\_\_\_\_\_)

第二次檢討  
(日期：\_\_\_\_\_)

第三次檢討  
(日期：\_\_\_\_\_)

個人反思：