

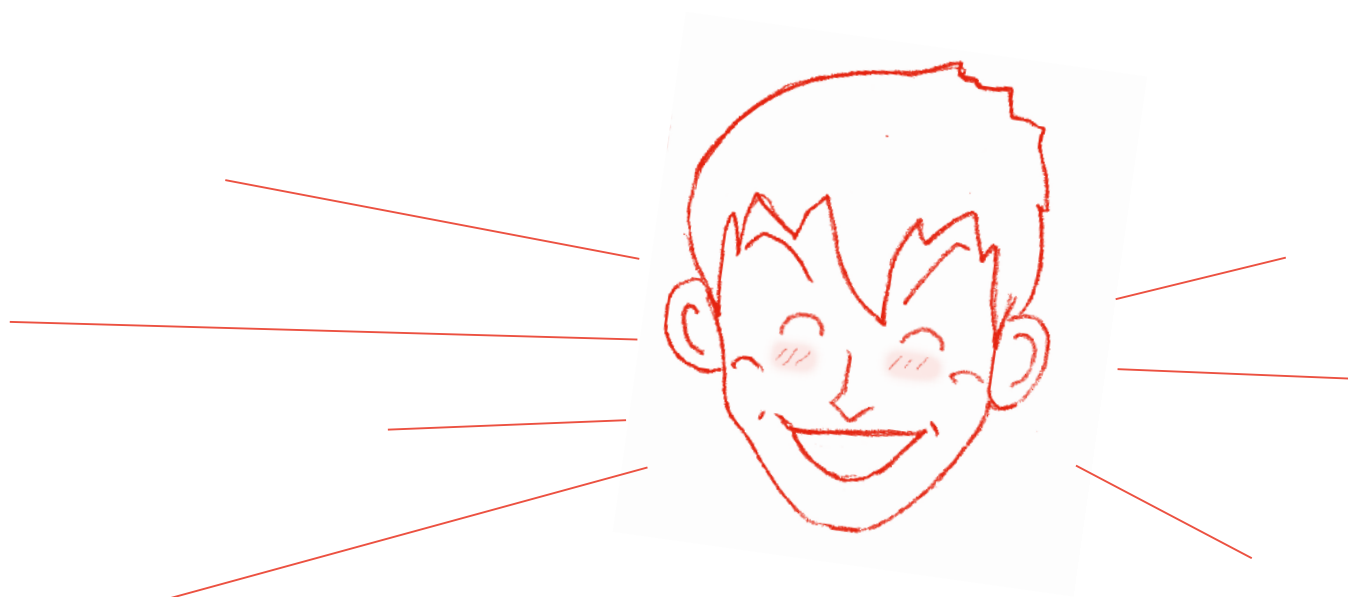
第四章 治療性輔導小組 - 反應型攻擊者

(VII) 小組後期

這一節簡述小組後期的情況。在小組中期，組員成功地拆解非理性想法。小組後期運用行為訓練，學會表達和抒發情緒的方法，強化多角度思考，引發更多不同結果的關係，從而建構新的理性想法。

小組活動：第八節

活動	「激動情緒 STOP」
時間	30分鐘
理念	由於反應型攻擊者的特徵是經常出現負面情緒及激動行為，所以，學習情緒管理是十分重要的一環，透過小組討論及角色扮演，讓組員找出個人認為最有效的自控情緒方法，發掘自我內在資源(Internal Resources)。日後，若遇到憤怒情境時，他們亦懂得先冷靜下來，然後騰出空間思考處理的方法
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習抒發激動情緒的方法 2. 強化組員在遇到激動情緒困擾的處理方法
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 先讓每位組員寫下一些可以舒緩自己激動情緒的方法，例如：飲水、打枕頭、唱歌、閉上眼睛等 2. 以角色扮演的形式，模擬他們出現激動情緒的情境（可選擇在上一環節組員曾分享的事件），而組員要嘗試以自己所寫下的一種舒緩方法作回應 3. 完成練習後，再討論方法的可行性及有效性 解說要點： <ul style="list-style-type: none"> • 使用自選的舒緩激動情緒方法之應用情況及感覺 • 自己所選取的方法是否有效、可行和恰當？ • 工作員可綜合各組員的方法，並由其他組員互相給予意見。若組員有相關處理激動情緒的成功經驗，可在小組內分享
物資	顏色紙、筆、禮物



第四章

治療性輔導小組 - 反應型攻擊者

小組過程及個案闡述

工作員先邀請組員回想過去成功冷靜情緒的經驗，然後寫在紙上。活動初期，組員表示有點困難，因為他們認為自己沒有成功經驗，工作員先正面肯定組員過去曾努力作出嘗試，並鼓勵有成功的經驗組員先分享。

在工作員的鼓勵下，阿偉分享他的經驗，他說：「有一次，我被一位同學撞跌在地上，有很多同學目不轉睛地看著我。我當時十分憤怒，隨手拾起放在附近的一張椅子，擲向那位同學。正當舉起椅子的一刻，我想如果真的這樣做，後果會十分嚴重，所以我放下椅子，到洗手間洗臉。」

工作員再一次肯定阿偉的努力，並勇敢地向組員分享。工作員協助阿偉概括當中三種有效的方法：預測負面後果、離開現場及洗面。

阿偉分享後，其他組員也分享自己的經驗，大家互相給予意見。例如有組員選擇「打牆壁」以幫助自己控制情緒，其他組員協助分析當中的壞處：傷害自己及破壞公物，同時亦有同學肯定當中好處：不會傷害別人。然後組員鼓勵那位組員透過「打枕頭」代替「打牆壁」，既可發洩外，亦不會傷害任何人，包括自己。

工作員分析

反應型攻擊者的特徵是經常出現負面情緒及激動行為，所以學習情緒管理是十分重要的一環。但組員時常一概而論地認為自己不能控制情緒，工作員先讓組員集中精神，再回顧過去的經驗。此外，肯定他們努力作出嘗試亦十分重要。除了分享成功經驗外，組員亦能透過給予組員回饋中，從別人成功的經驗中學習，找出個人認為最有效的自控情緒方法，發掘自我內在資源 (Internal Resources)，增加組員的效能感。組員在日後若遇到憤怒情境時，他們亦會懂得先冷靜下來，然後找出空間，思考處理的方法。

第四章 治療性輔導小組 - 反應型攻擊者

小組活動：第十節

(詳情請參閱教學光碟，反應型攻擊者 – 6. 小組後期 及 7. 馮麗妹博士解說)

活動	家課重溫及講解 - 「活學活用我訊息」
時間	15分鐘
目的	強化組員對「我訊息」的應用
程序	1. 組員逐一分享家課： 分享重點： <ul style="list-style-type: none">• 這星期中運用「我訊息」的情況• 在運用「我訊息」時遇到的困難• 透過討論，找出使用「我訊息」的有效方法 2. 工作人員多讚賞完成家課及主動分享之組員，並給予獎品以示鼓勵
物資	後備家課（如組員未能提供，可即時填寫）、小禮物

第四章 治療性輔導小組 - 反應型攻擊者

小組過程及個案闡述

第九節小組中，組員學習「我訊息」的基本原則及技巧，並於過去的一星期中應用於實際生活上。阿偉在控制情緒及運用「我訊息」時十分成功，並與組員分享當中成功經驗。

阿偉上星期在學校操場被同學撞倒。當時他運用小組中「預測負面後果」的方法，預測自己無論用任何反擊的方法，只會換來「被罰」的後果，所以，他成功地控制住情緒。當他冷靜下來，找出空間思考及客觀了解事件後，發現對方正在比賽，在心急「救波」的情況下，才會不小心撞到自己。其他組員亦正面肯定阿偉的嘗試及成功。同時，當阿偉不小心與其他同學發生碰撞時，亦成功運用「我訊息」，正面表達自己抱歉的感受及澄清自己並不是故意的。

組員遇到不成功的經驗時，工作員須與組員討論及檢討運用「我訊息」時遇到的困難，肯定組員正確的地方，澄清錯誤的地方，並於小組中再作嘗試。

工作員分析

於社交技巧方面，反應型攻擊者缺乏適當的社交技巧，容易於人際關係上出現溝通上的誤會及感到不被理解，於惡性循環下，社交亦會出現問題，因此，小組藉著「我訊息」的訓練，讓組員學習正面表達個人情緒及期望，減少溝通上的誤解及衝突。

工作員運用成功完成行為練習的組員經歷與所有組員分享，並為其他動機較低的組員作正面影響。從阿偉的分享中，他發現新想法令他能冷靜情緒，不會認定別人對自己懷有敵意。帶著這個新想法讓他能與朋輩保持良好的關係，在操行表現上有所進步，這些正面反應都會成為鼓勵阿偉繼續運用新想法的動力。此外，阿偉從行為練習中，成功地運用有效的行為：主動表達個人情緒及期望，在功能上以協調 (Functional) 的行為模式取代功能上失調 (Dysfunctional) 的行為模式。

工作員發現，反應型攻擊者難於表達感受及忽略自己的語氣態度，所以運用「我訊息」時，可能只表達自己的期望。所以遇到有困難的組員，工作員可鼓勵組員重演當時情況，留意組員表達的內容及態度，讓其他組員回應過程中成功及失敗之處。