

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

操控型攻擊者親子平行小組

節數：第四節

形式：小組將先以親子形式進行，後再分為家長組及子女組

- 目標：
1. 協助家長與子女了解雙方的想法和期望
 2. 鞏固家長對思想陷阱的認識，協助家長拆解思想陷阱
 3. 讓子女明白「想法」與「行為」、「情緒」及「身體反應」的關係
 4. 協助子女認識思想陷阱，以助工作員對組員作出評估

親子活動

活動	「理想家長/子女大競投」
時間	30 分鐘
目的	增加親子溝通，了解雙方的想法及期望
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 派發「理想家長/子女大競投」工作紙予組員，邀請親子各自填寫，並將一百萬分配於競投理想家長/子女的條件2. 邀請組員作大組分享，而工作員可了解組員對家長/子女之期望，並從中評估「操控型攻擊者」組員之價值觀及個別條件之重視程度 分享重點：<ul style="list-style-type: none">• 有甚麼原因令你認為這個條件是最重要？• 有甚麼原因令你認為家長/子女必須符合這些條件？• 若你的家長/子女沒有這些條件，對你來說代表了甚麼？3. 總結及帶出訊息： 這活動旨在讓親子了解雙方的期望，鼓勵組員先聆聽對方的期望，並與對方溝通，共同訂立親子雙方能達到之目標
物資	「理想家長/子女大競投」工作紙 (物資 4.1)

家長組

活動	小組重溫
時間	15 分鐘
目的	重溫十種「思想陷阱」類型 讓組員回顧跌入「思想陷阱」的經驗
程序	1. 於白板貼上「思想陷阱」類型咭，與組員回顧及檢討「思想陷阱個案練習」家課紙，並重溫十種「思想陷阱」的特點 2. 邀請組員分享這星期管教子女時跌入「思想陷阱」的經驗 3. 總結及帶出訊息： 協助組員反思管教子女時跌入了哪種「思想陷阱」，加強組員對「思想陷阱」類型的認識和理解，並介紹「五常法」以拆解「思想陷阱」，避免所帶來的負面影響
物資	白板、白板筆、顏色筆、「思想陷阱」類型咭

活動	「思想陷阱」大對抗之五常法
時間	35 分鐘
目的	讓組員掌握「五常法」概念及應用當中的技巧 協助組員嘗試應用自我反問法拆解「思想陷阱」
程序	1. 派發「五常法」工作紙(物資 4.1)，講解「五常法」概念如何協助組員避免跌入「思想陷阱」 「五常法」概念： <ul style="list-style-type: none">● 第一法：常留意身體警告訊號<ul style="list-style-type: none">- 留意跌入「思想陷阱」與身體警告訊號之間的關係● 第二法：常冷靜<ul style="list-style-type: none">- 讓思想停一停，冷靜下來，例如：深呼吸，喝水和上洗手間洗臉● 第三法：常分散注意力<ul style="list-style-type: none">- 做其他事情以分散注意力，例如：聽音樂、行山、往街上逛逛● 第四法：常備聰明卡<ul style="list-style-type: none">- 隨身攜帶金句，提醒自己避免跌入「思想陷阱」● 第五法：常反問自己<ul style="list-style-type: none">- 以自我對話的方法對抗「思想陷阱」 2. 邀請組員一同練習「五常法」中的技巧 例子： <ul style="list-style-type: none">● 分享冷靜激動情緒的方法

	<ul style="list-style-type: none"> • 試做減壓練習 (例如：深呼吸練習) • 分享正面的人生金句，填寫合適的句子於卡紙上 <p>3. 介紹及講解三種拆解「思想陷阱」的自我對話技巧(「五常法」中的第五法)</p> <p>邏輯與實證 (Validity Testing Evidence and Logic)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 你所害怕的事真的會發生嗎？ • 是甚麼令你有此感覺？ <p>其他可能性 (Alternative Question)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 事情有否其他可能的解釋？ • 其他人對此事的想法和感覺會否有所不同？ <p>想想後果 (Impact Question)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 若你持續跌入「思想陷阱」，真的對你有好處？ • 即使最壞的後果出現了，那又如何？你仍可應付嗎？ • 持續跌入「思想陷阱」，對你與子女親子相處會有甚麼後果？ <p>4. 派發「自我反問句子」工作紙 (物資 4.2)，以組員常跌入的「思想陷阱」作例子，嘗試一同拆解「思想陷阱」；而工作員亦可運用組員的真實例子進行討論，增加組員的共鳴</p> <p>例子：「不用金錢利誘子女，他們必定不會溫習」(思想陷阱 – 非黑即白)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 是否真的要只有金錢利誘，子女才會溫習？ - 「不用金錢利誘子女，他們必定不會溫習！」，除此之外，還有沒有其他可能性？ - 每次都用品錢利誘的方法令子女溫習會有甚麼後果？ <p>5. 總結及帶出訊息： 「操控型攻擊者」組員於管教子女時會經常出現偏差的想法及跌入「思想陷阱」，不但影響自身的情緒，更會破壞親子關係；透過活動讓組員嘗試運用「五常法」中的技巧，避免跌入「思想陷阱」及所帶來的負面影響</p>
物資	白板、白板筆、精美小卡紙、顏色筆、「五常法」工作紙 (物資 4.1)、「自我反問句子」工作紙 (物資 4.2)

活動	總結及家講講解
時間	10 分鐘
目的	鞏固本節內容 讓組員初步留意在管教子女時出現的「個人規條」
程序	<p>1. 鼓勵組員於日常生活中運用五常法以拆解「思想陷阱」，並留意管教子女時出現的「個人規條」</p> <p>2. 邀請組員填寫「規條秤一秤」家課紙：</p>

	<p>第一項：三條於管教子女方面出現的「個人規條」</p> <p>第二項：組員對這些「個人規條」的相信程度</p> <p>3. 邀請組員分享其感受及得著</p>
物資	「規條秤一秤」家課紙

子女組

活動	家課分享 – 「想法記錄表」
時間	10 分鐘
目的	讓組員留意自己的「想法」，非常易影響「行為」及「情緒」 讓組員初步掌握「事件」、「想法」、「行為」、「情緒」之間的關係 讓「操控型攻擊者」明白，他們平日慣常作出的違規行為，主要是基於他們的「思想陷阱」
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請組員分享家課 – 「想法記錄表」 2. 將組員分成兩組，邀請組員討論認知挑戰咭上「事件」、「想法」、「行為」及「情緒」之關係，並邀請作分組匯報 3. 總結及帶出重點： 講解「想法」、「行為」、「情緒」之關係：「想法」是影響「行為」及「情緒」，不一樣想法是會帶來不同「行為」及「情緒」 4. 讚賞完成家課及投入參與活動的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	後備家課、認知挑戰咭（物資 4. 4）、星星貼紙

活動	猜猜他、她、牠？
時間	20 分鐘
目的	加深組員對想法、行為及情緒反應之間關係的了解 讓組員了解自己的思想陷阱所帶來的負面影響，增加組員改變的動機
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹十個由不同動物代表的「思想陷阱」，讓組員明白不同「思想陷阱」的特徵 2. 將組員分為兩組，每組獲派 5 個卡通人物，按照不同動物所代表的「思想陷阱」，寫出若有這些「思想陷阱」，就會出現怎樣的行為及情緒。組員將寫在空白畫紙上，最後張貼在白板上 3. 讓組員根據另一組填寫出的的行為及情緒特徵，猜測這些特徵是屬於那一個動物的「思想陷阱」 4. 公布答案：猜中最多答案的一組，及其餘投入活動的組員，並獲得禮物一份以示鼓勵 5. 總結及帶出重點： 強調組員若經常持有「思想陷阱」，不以為然地合理化出現違規行為，更會承擔不同程度的懲罰，最後都是得不償失，因此鼓勵組員加強自我觀察的能力，多留意自己有否出現「思想陷阱」避免負面行為帶來的嚴重後果
物資	「思想陷阱」代表動物咭（物資 4. 5）、空白畫紙、膠紙、白板

活動	我的思想陷阱
時間	20 分鐘
目的	協助組員明白以往的思想陷阱對自己的影響，增加組員改變的逼切性 讓「操控型攻擊者」組員察覺他們作出的違規行為是受到思想陷阱的影響，並反思這些行為對自己的負面影響，為拆解組員思想陷阱以作準備
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓組員揀選出一個他們最常出現的「思想陷阱」的代表動物，並把思想陷阱的代表動物(物資 4.2)貼在紀錄表上，並填寫動物所代表的「思想陷阱」，可能會出現的情緒、行為及長遠影響 2. 邀請組員分享一些以往的經歷，以肯定組員選擇相關的思想陷阱；並分享思想陷阱帶來的負面情緒、行為及長遠影響 3. 總結及帶出重點： 由於「操控型攻擊者」理所當然地合理化以欺凌/違規行為達到目的，透過活動讓組員察覺擁有「思想陷阱」時會出現的負面行為，並反思這些行為對自己的負面影響，從而提升組員改變的動機 4. 讚賞投入活動及主動分享的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵
物資	「思想陷阱」代表動物咭(物資 4.5)、「思想陷阱大魔王」工作紙(物資 4.6)

活動	家課講解 — 「思想陷阱的影響」
時間	10 分鐘
目的	令組員了解「思想陷阱」帶來的負面影響，提升組員改變的動機
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結工作員觀察及讚賞各組員的表現 2. 派發及講解家課「我的影響」 家課內容： 邀請組員紀錄擁有「思想陷阱」時所出現的多方面影響（包括：與家人相處方面、自己的心情等） 3. 提醒組員完成家課後，可獲得星星貼紙，加強完成家課的動機 4. 致送「最佳表現」及「最佳進步獎」
物資	「思想陷阱的影響」家課紙（物資 4.7）、星星貼紙



「理想子女大競投」

假如你擁有 100 萬，你會如何分配這些金錢競投理想子女：

1. 優異成績 金額：_____
2. 孝順服從 金額：_____
3. 身心健康 金額：_____
4. 良好品行 金額：_____
5. _____ 金額：_____
6. _____ 金額：_____



「理想家長大競投」

假如你擁有 100 萬，你會如何分配這些金錢競投理想家長：

1. 錫晒我/就晒我 金額：_____
2. 有錢、有地位 金額：_____
3. 不會管我 金額：_____
4. 關心我 金額：_____
5. _____ 金額：_____
6. _____ 金額：_____

「五常法」介紹

第一法 常留意身體警告信號

當我們情緒開始波動時，身體會出現不同的警告訊號，例如：心跳加速、呼吸不暢順、口乾、面紅耳熱、肌肉繃緊、背痛、頸梗膊痛、頭痛、頭暈、手震、手心冒汗、胃部不適、食慾不振、失眠、注意力不集中……等。這些警告訊號是提醒我們已到了警戒線，我們需要避免跌入思想陷阱或鑽牛角尖之中。

第二法 常喚停負面思想，腦袋停一停

當我們腦海中出現負面思想時，我們容易越鑽越深入牛角尖。此時我們需要提醒自己要立即停止所有負面的想法。我們可以嘗試飲杯水、深呼吸或做一些放鬆的練習等，讓自己負面的想法停下來。亦可以運用以下的說話提醒自己：「停一停，千萬不要鑽牛角尖！」及「停下來！不要將事情看得這麼悲觀！」。停下來後，亦需要運用『五常法』其他方法配合，使自己走出思想陷阱。

第三法 常分散注意力

當我們鑽牛角尖的時候，會集中於負面的想法中。要避免跌入其中，除了要喚停負面的思想，更要幫自己分散對負面思想的注意力，去做一些對自己情緒有益的行動，例如：外出逛街、購物、洗澡、看書、聽音樂、看電視、找人傾訴等。

第四法 常備聰明咭，人生金句

一些金石良言、名人雋語或人生金句，都是一些正面的提醒。我們可以製成聰明咭，可以張貼在自己容易看到的地方，或放在錢包之中，有需要時提醒自己，不要再鑽牛角尖了。例如：「少點親子衝突，多點家庭甜蜜」和「少一點固執，多一點嘗試」。

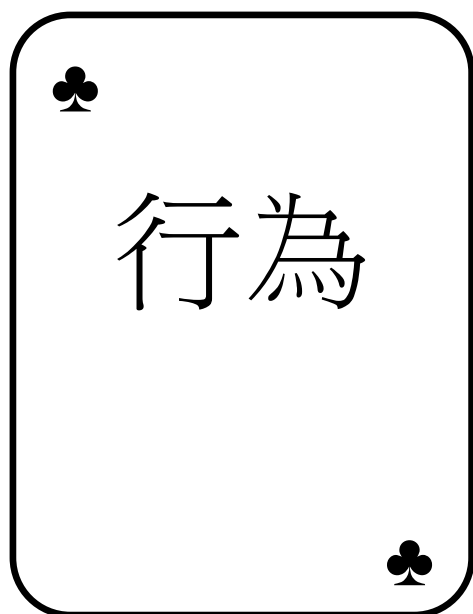
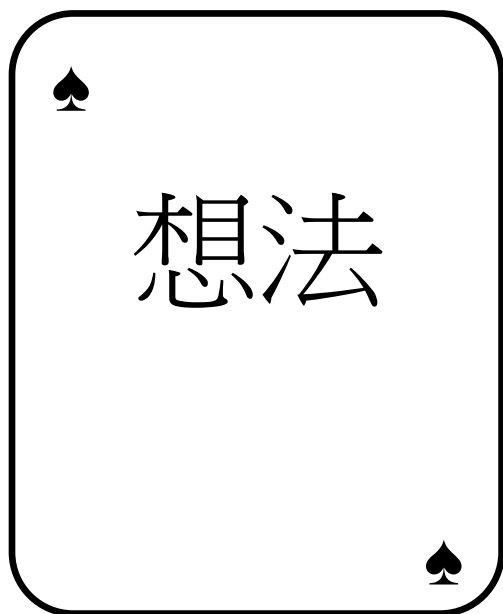
第五法 常自我反問

透過反問來幫助自己從不同的觀點與角度去看問題，走出思想陷阱。

「自我對話表」

思想陷阱的類型	自我反問
<ul style="list-style-type: none"> • 非黑即白 	<ul style="list-style-type: none"> • 是否一定是這樣？ • 有沒有灰色地帶？ • 除了這個極端想法，有沒有其他可能性？
<ul style="list-style-type: none"> • 攬晒上身 	<ul style="list-style-type: none"> • 是否一定與我有關？ • 其他人沒有責任？ • 是否沒有我就不能成事？
<ul style="list-style-type: none"> • 貶低成功經驗 	<ul style="list-style-type: none"> • 有甚麼做得好，值得讚賞自己？ • 成功做到這件事，證明了甚麼？
<ul style="list-style-type: none"> • 大難臨頭 	<ul style="list-style-type: none"> • 事情是否真的如我想像般那麼嚴重？ • 我是否過份負面地誇大了事情的嚴重性？
<ul style="list-style-type: none"> • 過度類推 	<ul style="list-style-type: none"> • 兩件事中間是否真的有關連？ • 這個推論是否有足夠證據？ • 一次的表現可否代表所有事？
<ul style="list-style-type: none"> • 妄下判斷 	<ul style="list-style-type: none"> • 有沒有證據證明我這個判斷正確？ • 這個是否事實的全部？
<ul style="list-style-type: none"> • 左思右想 	<ul style="list-style-type: none"> • 基於甚麼原因，我又推翻自己的想法？ • 我是否想得太多，阻礙自己把事情付諸行動？
<ul style="list-style-type: none"> • 感情用事 	<ul style="list-style-type: none"> • 為何我要被情緒控制著自己？ • 是感覺、抑或是理性原因導致這種判斷/心情？
<ul style="list-style-type: none"> • 怨天尤人 	<ul style="list-style-type: none"> • 除了別人，我有沒有責任？ • 我可以做甚麼才可幫得上忙？
<ul style="list-style-type: none"> • 打沉自己 	<ul style="list-style-type: none"> • 我是否真的無能為力？ • 若一直保持這消極的心態，對我會有幫助嗎？

認知挑戰咕





「非黑即白」



「妄下判斷」



「貶低成功經驗」



「左思右想」



「感情用事」



「攬曬上身」



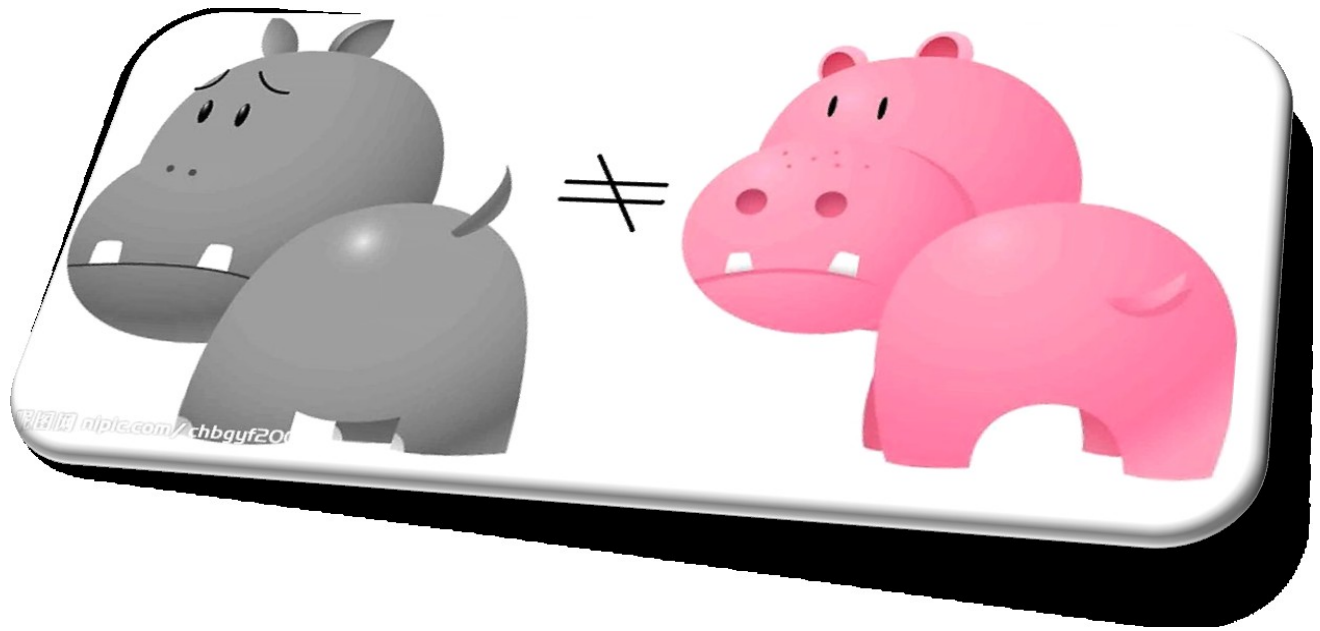
「大難臨頭」



「打沉自己」



「怨天尤人」



「過度類推」

「思想陷阱大魔王」

姓名：

我常跌入的思想陷阱



我一直在你心中存在，我的名字叫做：

「思想陷阱大魔王」對我的影響



「思想陷阱大魔王」為我帶來很多負面影響：

與同學的關係：_____

與家人的關係：_____

自己的情緒及行為：_____

「思想陷阱」的影

我的「思想陷阱」

如何影響我...?

- 與同學的相處
- 與家人的關係
- 自己的心情和健康

