

## 有教無「戾」－校園欺「零」計畫

### 操控型攻擊者親子平行小組

節數：第六節

形式：小組將先以分為家長組及子女組進行，後進行親子活動

- 目標：
1. 引導家長調整管教規條及了解其對親子關係的正面影響
  2. 協助子女拆解思想陷阱及建立「合情合理合法」的新想法
  3. 讓子女了解新想法帶來正面的行為及情緒反應，強化他們作出改變的信心

#### 家長組

|    |  |
|----|--|
| 活動 | 家課分享   |
| 時間 | 10 分鐘  |
| 目的 | 協助組員認清自己的管教規條<br>提升調整管教規條的動機   |
| 程序 | 1. 邀請組員分享家課<br>分享重點： <ul style="list-style-type: none"><li>● 堅持此「管教規條」的好處或幫助</li><li>● 堅持此「管教規條」的壞處或不良影響</li></ul> 2. 總結及帶出重點：<br>「操控型攻擊者」組員普遍對其管教規條極具信心，甚少反思其規條的所帶來的負面影響，透過此活動引導組員重新反思其管教規條的負面影響，特別是子女成長及親子關係方面，提升調節管教規條的動機 |
| 物資 | 後備家課   |

|    |   |
|----|---|
| 活動 | 規條「標準尺」：調整三部曲   |
| 時間 | 30 分鐘   |
| 目的 | 協助組員調教一套合理的管教規條以促進親子關係<br>引導組員明白了解調整管教規條對親子關係的正面影響  |
| 程序 | 1. 派發「規條標準尺」工作紙(堂課 1) 予組員，邀請組員選擇一條堅信的規條予「舊有規條」上及記錄此規條所產生的情緒指數<br>2. 協助組員為「舊有規條」進行調整，並評估調整後的規條對情緒的正面影響<br>3. 經過三次調整之後(按實際組員的情況)，工作人員引導組員反思哪一條規條最適合管教子女時的實際情況 |

|    |  |
|----|--|
|    | <p>4. 派發「調整規條的好處」工作紙，引導組員討論調整舊有「管教規條」的好處</p> <p>討論重點：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 調整舊有「管教規條」後，有什麼好處？親子關係會否改善？</li> <li>• 調整舊有「管教規條」時，遇到甚麼困難？</li> </ul> <p>5. 總結及帶出重點：</p> <p>由於「操控型攻擊者」組員普遍著重子女的成績表現，不惜任何方法要求子女達到其目標，因此其「管教規條」往往非常嚴謹及缺乏彈性；透過此活動協助組員作合情合理的調整，促進親子關係</p> |
| 物資 | 「規條標準尺」工作紙 (物資 6.1)、「調整規條的好處」工作紙 (物資 6.2)  |

|    |   |
|----|---|
| 活動 | 「心戰口訣」齊創作   |
| 時間 | 20 分鐘   |
| 目的 | 透過創作口訣，提醒組員調整管教規條的重要性<br>促進組員之間的互相鼓勵  |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 派發「心戰口訣」工作紙予組員 (物資 6.3)</li> <li>2. 與組員討論如何把這些「心戰口訣」運用於改寫自我規條上</li> <li>3. 鼓勵組員創作切合個人管教情況的「心戰口訣」</li> <li>4. 總結及帶出重點：<br/>透過「心戰口訣」練習，重申調整管教規條的重要性，鼓勵「操控型攻擊者」組員於日後可持續以合情合理的規條管教子女，加強組員作出改變的決心</li> </ol> |
| 物資 | 「心戰口訣」(物資 6.3)  |

|    |   |
|----|---|
| 活動 | 總結  |
| 時間 | 10 分鐘   |
| 目的 | 鞏固本節內容  |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 總結調整管教規條的原則及「心戰口訣」</li> <li>2. 鼓勵組員訂立管教規條時要取得平衡，並強調調整管教規條不等於放棄對子女的期望，並能以合理及具彈性的規條管教子女</li> <li>3. 邀請組員分享其感受及得著</li> </ol> |

## 子女組

|    |  |
|----|--|
| 活動 | 家課分享 – 「陳大文的新一頁」   |
| 時間 | 10 分鐘  |
| 目的 | 操控型攻擊者常低估負面行為的嚴重性，透過他人就其欺凌行為的看法，鼓勵組員嘗試從多角度去看同一件事情，了解欺凌行為的後果，拉闊組員思考領域   |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"> <li>邀請組員分享家課 – 「陳大文的新一頁」<br/>           分享重點：           <ul style="list-style-type: none"> <li>身為陳大文的班主任，你有甚麼建議給他？</li> <li>身為陳大文的好朋友，你有甚麼建議給他？</li> <li>當陳大文聽到班主任及好朋友的建議，他的行為會否不同？</li> </ul> </li> <li>總結及帶出訊息：<br/>           鼓勵組員做事前應先從多角度去看同一件事情，考慮事情的後果，避免欺凌行為及其帶來的負面影響</li> <li>讚賞能完成家課或主動分享的組員，並給予星星貼紙鼓勵組員</li> </ol> |
| 物資 | 星星貼紙、後備家課  |

|    |  |
|----|--|
| 活動 | 認識「合情、合理、合法」新想法  |
| 時間 | 15 分鐘  |
| 目的 | 透過簡單及顯淺易明的概念，讓組員了解「合情、合理、合法」新想法<br>拆解操控型攻擊者常有的非理性想法  |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"> <li>介紹分別「合情」、「合理」及「合法」的代表人物，邀請組員討論代表人物的特質<br/><br/>           代表人物的特質例子：<br/>           「合情」（天使）：有愛心，顧及他人感受<br/>           「合理」（警察）：正直，客觀，處事講求證據<br/>           「合法」（法官）：追求公義，讓破壞法紀的人承擔責任</li> <li>講解「合情、合理、合法」解釋咭，並引用兩個</li> <li>操控型攻擊者常有的「非理性想法」人物作例子，與組員一起討論其想法是否符合「合情、合理、合法」準則<br/><br/>           「操控型攻擊者」常有的「非理性想法」例子：           <ul style="list-style-type: none"> <li>每個人都應該有足夠的實力才算有價值</li> <li>我一定要控制身邊既事物，和我想的一樣</li> </ul> </li> <li>總結及帶出重點：<br/>           欣賞組員運用「合情、合理、合法」概念以拆解思想陷阱，並鼓勵組員嘗試在日常生活中多應用此概念，減少思想陷阱帶來的負面影響</li> </ol> |

|    |                             |
|----|-----------------------------|
|    | 5. 讚賞投入活動的組員，並給予星星貼紙以示鼓勵    |
| 物資 | 「合情、合理、合法」解釋咭 (物資 6.4)、星星貼紙 |

|    |  |
|----|--|
| 活動 | 小明的告白  |
| 時間 | 15 分鐘  |
| 目的 | 拆解組員的非理性想法<br>讓組員嘗試運用「合情、合理、合法」新想法<br>協助組員建構「合情、合理、合法」新想法、行為及情緒反應  |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 派發及講解「小明的告白」工作紙：小明為學校小霸王，告白內容講及他的非理性想法及欺凌同學的行為</li> <li>2. 邀請組員分享小明的想法與其想法相異之處，並討論想法帶來的負面行為及情緒</li> <li>3. 將組員分成三組，分別討論小明的告白中「不合情」、「不合理」及「不合法」之地方</li> <li>4. 邀請各組分享，其他組員及後可作補充或提問</li> <li>5. 總結及帶出訊息：<br/>欣賞組員嘗試運用「合情、合理、合法」概念，鼓勵組員反思自己的非理性想法及行為是否與小明的有相同之處，並檢視自己的負面行為是否出現「不合情」、「不合理」及「不合法」的地方，提昇組員改變的動機</li> <li>6. 讚賞投入參與活動的組員，並給予小禮物以示鼓勵</li> </ol> |
| 物資 | 「小明的告白」工作紙 (物資 6.5)、「不合情、不合理、不合法」記錄表 (物資 6.6)、小禮物  |

|    |  |
|----|--|
| 活動 | 「新想法、新行為、新感受」  |
| 時間 | 20 分鐘  |
| 目的 | 建構「合情、合理、合法」的新想法、行為及情緒反應   |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 於白板張貼「思想陷阱」動物咭，各組員根據「合情合理合法」原則去討論當跌入這些思想陷阱時的想法、行為及情緒反應</li> <li>2. 派發「新想法、新行為、新感受」工作紙給組員填寫，鼓勵組員將舊有的思想陷阱轉換成新的想法</li> <li>3. 協助組員反思及與組員一同討論當擁有新的理性想法時所帶來的新情緒和行為，並討論這些情緒和行為所帶出的正面影響 (例如：如何影響自己的心情；與他人相處；與家人的關係等)</li> <li>4. 總結及帶出訊息：<br/>此活動讓組員了解到擁有新的理性想法時所帶來的新情緒、行為及正面影響，增強他們建構及運用新想法的動機，並鼓勵組員於日常生活中可嘗試運用理性新想法，以正面行為來得到他人的支持及認同</li> </ol> |
| 物資 | 「合情、合理、合法」解釋咭(物資 6.4)、「新想法、新行為、新感受」工作紙(物資 6.7)   |

|    |  |
|----|--|
| 活動 | 總結及講解家課「我的新嘗試」   |
| 時間 | 10 分鐘  |
| 目的 | 透過於日常生活中實踐「合情、合理、合法」新想法，讓「操控型攻擊者」組員帶來正面的新行為及情緒反應，強化他們作出改變的信心，減少欺凌行為  |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 總結小組內容及讚賞各組員正面的表現</li> <li>2. 派發家課「我的新嘗試」</li> <li>3. 講解家課：<br/>組員需於家課紙上記錄此星期於校園生活運用理性想法的經驗，及新想法帶來的行為和情緒改變</li> <li>4. 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</li> <li>5. 致送「最佳表現」及「最佳進步獎」</li> </ol> |
| 物資 | 「我的新嘗試」家課紙、禮物、星星貼紙   |

### 親子活動





|    |  |
|----|--|
| 活動 | 「誰是最佳主角」   |
| 時間 | 20 分鐘  |
| 目的 | 由於「操控型攻擊者」缺乏情感，透過組員代入不同的情景作出相應的情緒及行為反應，初步讓組員掌握同理心之運用   |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講解活動程序：組員以親子為單位，演繹片中主角面對該情景時的情緒及行為反應</li> <li>2. 播放影片(情景)#</li> <li>3. 讓親子討論片中主角的情緒及行為反應，而由其中一位作演繹，另一位則負責講解演繹重點</li> <li>4. 播放影片(主角反應)</li> <li>5. 每次演繹得最相似的親子可獲得小禮物一份；能正確演繹到最多情景的親子亦可獲得禮物；以提升組員投入活動之動機</li> <li>6. 邀請組員分享<br/>分享重點： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 你為何認為片中主角面對這情景時有這樣的情緒及行為反應？</li> <li>• 這些情景你在日常生活有否發生過？你的情緒及行為反應與片中主角是否相同？</li> <li>• 當有些情景你未必經歷過時，你怎樣估計當事人有哪些情緒及行為反應？</li> </ul> </li> <li>7. 總結及帶出訊息：<br/>當我們能夠代入他人的角度，了解他/她的感受時，便能估計他/她在此刻的情緒及行為反應，亦是擁有「同理心」之表現；鼓勵組員多運用「同理心」，多明白及了解家長/子女的感受，有助促進親子關係</li> </ol> |
| 物資 | 影片(#可先揀選一些有趣熱門的劇集片段，引起組員的興趣；及後可播放一些校園欺凌之片段(可參閱實務手冊光碟內之片段)；觀察「操控型攻擊者」組員對欺凌事件的反應)、禮物   |





# 規條「標準尺」





|      |                               |      |
|------|-------------------------------|------|
| 舊有規條 | 情緒指數：_____ (憤怒，失望，無助等)        | 親子關係 |
|      | 1__2__3__4__5__6__7__8__9__10 |      |


## 調整三部曲



|   |                               |   |
|---|-------------------------------|---|
| ● 第一次調整  | 情緒指數：_____                    | 親子關係  |
|   | 1__2__3__4__5__6__7__8__9__10 |    |

|   |                               |   |
|---|-------------------------------|---|
| ● 第二次調整  | 情緒指數：_____                    | 親子關係  |
|   | 1__2__3__4__5__6__7__8__9__10 |    |

|   |                               |   |
|---|-------------------------------|---|
| ● 第三次調整  | 情緒指數：_____                    | 親子關係  |
|   | 1__2__3__4__5__6__7__8__9__10 |    |

|           |   |
|-----------|---|
| 最適合我的規條是： |  |
|-----------|---|

## 調整規條後的好處

### 調整後的規條





### 調整規條後的好處

1. 情緒有什麼改變： \_\_\_\_\_
2. 親子關係有什麼改變： \_\_\_\_\_
3. 身體反應有什麼不同： \_\_\_\_\_

# 「心戰口訣」

協助你放寬，改寫不恰當的思想規條

| 口訣                      | 內容   |
|-------------------------|--|
| <p>「寬鬆一尺，<br/>開心一丈」</p> | <p>凡事都不能過於執著或堅持，因為期望與現實是未必相符。另外，當無法實踐期望時，的確會使人不高興。但是，請緊記：「退一步海闊天空」。同時，要問自己：「繼續執著下去，對自己及他人會有甚麼影響呢？」</p>   |
| <p>「打破傳統，<br/>與時並進」</p> | <p>有些規條，是我們從傳統文化中，潛移默化地學懂並接受下來。事實上，一些僵化的文化觀念未必適用於現代社會。倘若我們堅持把它套用在現實生活中，我們就可能給製造很多矛盾及苦惱。</p>  |
| <p>「規條我定，<br/>修訂亦然」</p> | <p>規條是可以由自己修訂，並非一成不變的，更不是根深柢固，牢不可破。若我們用另一個角度去看這些規條，並加以放寬，我們和身邊的人就可能感到輕鬆一點。為何不嘗試去做呢？你願意選擇去改寫你的規條嗎？</p>  |
| <p>「<br/>」</p>          | <div style="display: flex; align-items: center;">  <span style="margin-left: 20px;">: _____</span> </div> |
| <p>「<br/>」</p>          | <div style="display: flex; align-items: center;">  <span style="margin-left: 20px;">: _____</span> </div> |



# 「合情、合理、合法」解釋咭



合法：「想法」和「行為」要合乎規則，  
顧及後果



合理：「想法」和「行為」要有客觀證據證明，  
及社會大眾接受的



合情：「想法」和「行為」要關心到身邊的感受

## 「小明的告白」



你好！我係小明，同你講一個秘密，你最好就幫我保密喇。老實講，我好想成功，要「威」俾其他人睇。如果我唔夠叻、唔夠醒目，就係一個廢人，無鬼用！所以我要成為 5 A 班既霸王！

我有一個計劃進行緊，不如你俾少少意見我！首先，我決定左係班入面，搵個最細粒既同學出黎，整蠱佢一餐，仲要其他同學唔好睬佢、唔好同佢玩。你知啦，能力弱小既人，係呢個世界上係無咩存在價值。

之後，我仲諗住約埋其他學校既「勁」人，同佢地一齊去蝦蝦霸霸。最重要既係我地會一齊去偷野，我地個個咁醒目，無人會捉到我地，仲不知幾刺激呀！

做最「威」果個，就只可以咁做。我呢個計劃，係咪諗得好好呢？你有咩意見？

## 「不情不合理不合法」記錄表

| <p>不情<br/>(想法及行為沒有重視自己<br/>關心的人的感受)</p> | <p>不合理<br/>(想法和行為沒有客觀證據<br/>證明，及社會大眾不接受)</p> | <p>不合法<br/>(想法和行為不合乎規則，<br/>沒有顧及後果)</p> |
|---|--|---|
|   |  |   |

# 「新想法、新行為、新感受」工作紙



我是「思想陷阱」大魔王  
你怎麼可以打敗我呢？

我運用「合情合理合法」新想法

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_的時候，

我可以打敗大魔王！

這個新想法對你「情緒」有什麼  
好處？

\_\_\_\_\_

行為有什麼正面的改變呢？

\_\_\_\_\_



# 「我的新嘗試」

