

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

反應型攻擊者小組

節數：第四節

主題：想法陷阱上篇

目的：

1. 深化組員對 ABC 概念的認識
2. 讓學員認識思想陷阱(非理性想法)
3. 加強學員對想法陷阱之意識

時間	目的	活動	活動內容	備用物資
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 加深及評估組員對 ABC 概念的認識 	家課分享—ABC 事件卡	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組員分享家課； 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 在這星期中，如何將遇到的事件，以 ABC 的概念作記錄 ▪ 分享的事件中，著重探討想法及結果之間的關係及互動影響 2. 工作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 	<ul style="list-style-type: none"> • 後備家課(如組員未能提供家課，可即時做) • 小禮物
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 深化組員對 ABC 概念的認識 • 引入想法陷阱之概念 	睇片 ABC：施丹頭槌	<p>程序：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 工作員播放「施丹世界盃紅牌短片」； 2. 組員分成兩組，各組有一張 ABC 影片堂課紙，他們將影片發生之事件，用 ABC 之概念作分析及記錄在堂課紙上； 3. 完成後，進行小組分享； 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> • 短片的事件中，「施丹」有什麼的想法？ • 若你是施丹，你看到、聽到、感到什麼會使你出現這些想法 • 施丹出現這些想法的結果及反應是什麼？ 4. 工作員總結施丹當時的想法會否出現不合情理，並引入八個想法陷阱。 	<ul style="list-style-type: none"> • ABC 影片堂課紙
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 認識首四個想法陷阱 	想法陷阱識多 D(一)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作員派發想法陷阱卡給組員； 2. 介紹四個常會出現的想法陷阱，並加入例子作解釋： <ul style="list-style-type: none"> • 非黑即白 • 過度類推 • 災難化 • 誇大與低估 3. 工作員可嘗試向組員提問他們曾否出現過上述的想法陷阱及生活例子。 	<ul style="list-style-type: none"> • 想法陷阱卡






時間	目的	活動	活動內容	備用物資
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 加深組員對想法陷阱的意識 	睇片找陷阱—戀愛大測試	程序： <ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員播放「戀愛大測試」短片； 2. 組員分成兩組，於限時內寫下片中主角可能會出現之想法； 3. 組員嘗試分辨片中主角想法，看看主角有否墮入了想法陷阱； 4. 完成後，組員進行分享； 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> • 事件中，主角會的想法 • 區分存有想法陷阱的想法及其不合理之處 • 個人想法會如何影響和導致不同結果/反應？ 	<ul style="list-style-type: none"> • 戀愛大測試短片 • 電腦 • 投影機 • 投影幕
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 總結小組內容 • 培養組員完成家課之習慣 	總結及派功課	程序： <ol style="list-style-type: none"> 1. 總結工作人員觀察各組員之表現 2. 講解家課「想法陷阱觀察卡」 目標：加強組員留意身邊人物出現想法陷阱的事件、想法及反應 3. 提醒組員完成家課可獲小禮物，加強完成家課之動機 	<ul style="list-style-type: none"> • 家課：想法陷阱觀察卡

工作人員注意事項：

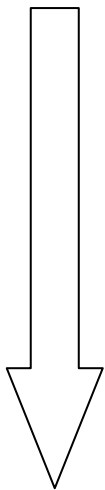
- 工作人員須讓組員明白到每一個人都會有可能出現不合理性的時候，因此需要加強對想法陷阱的辨別意識，讓自己成為一個更合情合理的領袖。此外，工作人員把非理性信念/想法包裝成「想法陷阱」，讓組員較容易接受自己不合情理的地方，從而作出想法上的轉變。
- 分享 ABC 事件卡時，工作人員須注意組員會否將反應(感受)與想法混淆，若組員分享想法是「我覺得好嬲，好想打佢」，工作人員可作引導問題；例如：「你認為某人討厭所以嬲得要打佢，他作了甚麼令你覺得討厭？你感到嬲怒的原因是什麼？」，協助組員把想法更明確地表達出來。
- 在介紹想法陷阱時，工作人員可強調每個人也會存有想法陷阱，但作為拉闊領袖，要學習辨識那些想法是存有陷阱及如何影響我們作出判斷。
- 在介紹想法陷阱時，若組員願意分享他們日常生活的經驗，工作人員宜即時引用作小組討論，引導他們分享相同的非理性想法或不同的理性想法。

片段情境：_____

請記錄影片中發生了什麼事？

你看到 	你聽到 	你聞到 	你感到 	你嚐到 
---	---	---	---	---

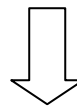
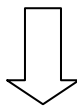
若你是片中的主角, 你即時有什麼想法……



還有其想法嗎？

其他想法一

其他想法二



主角即時反應

其他反應一

其他反應二



指引：工作人員舉例講解什麼是想法陷阱，並嘗試鼓勵他們日常生活會發生或遇到想法陷阱的例子。



想法陷阱卡 (上篇)

1. 過度類推

根據一件無關的小事，就對整個事件甚至無關的事件下結論

例子：媽媽唔肯買波鞋比我，佢一定係唔錫我



2. 誇大與低估

把一件不重要的事看得比實際重要，而把重要的事看成毫無意義

例子：D 功課睇落去咁難，我一定唔會識做啦 (誇大)

夜 D 返屋企，邊度會有危險 (低估)



陷阱卡底：



3. 非黑即白

常常持二分法的思考，認為事情必依我們想要的樣子那樣發生，否則就是失敗

例子：媽媽打電話比我，一定係 check 我，佢一定係唔信我



4. 災難化

無論發生什麼事，總向壞方面想，並把後果想得「有咁嚴重得咁嚴重」

例子：我天生就係咁差，無人鍾意



想法陷阱觀察卡

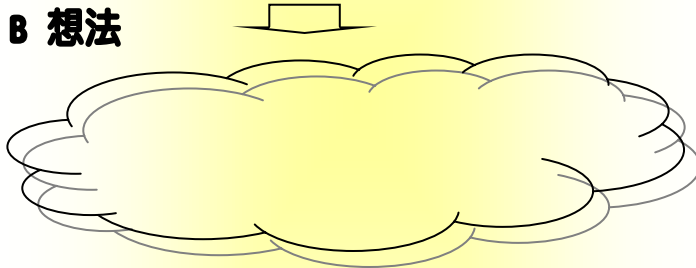
指引：各組員一張，讓他們回家觀察一些關於他們身邊朋友或同學的事，記錄他們當中的想法，並嘗試分辨他們的想法會否中了想法陷阱。



第四節家課 **想法陷阱觀察卡** 姓名：

請記錄這星期中，一件發生於你身邊朋友、同學的事，並寫下他們的想法，及嘗試分辨他「中」了那一個想法陷阱……

B 想法



請圈出他們「中」了的想法陷阱：

過度類推
非黑即白

誇大低估
災難化

C 結果/反應