

# 有教無「戾」－校園欺「零」計畫

## 反應型攻擊者小組

節數：第五節

主題：想法陷阱下篇

目的：1. 深化組員對想法陷阱之認識及意識  
2. 加強學員留意自己的想法陷阱(非理性想法)

時間	目的	活動	活動內容	備用物資
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>評估組員的非理性想法</li> <li>強化組員對想法陷阱的認識</li> </ul>	家課分享－想法陷阱觀察卡	程序： 1. 組員逐一分享自己家課； 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> <li>組員在這星期中，觀察到其他人所出現想法陷阱的例子</li> <li>組員分享自己在日常生活中，會否也有出現想法陷阱的情況。</li> </ul> 2. 工作人員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"> <li>後備家課(如組員未提供，可即時做)</li> <li>小禮物</li> </ul>
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>深化組員對首四個想法陷阱的認識</li> <li>介紹另外四個想法陷阱</li> </ul>	想法陷阱識多 D(二)	程序： 1. 工作人員派發想法陷阱卡下篇； 2. 工作人員以問答形式，與組員重溫首四個想法陷阱的定義，並可讓他們試舉例子說明； 3. 再介紹餘下四個常會出現的想法陷阱，並以例子作解釋： <ul style="list-style-type: none"> <li>以偏蓋全</li> <li>斷章取義</li> <li>一力承擔</li> <li>標籤化</li> </ul> 4. 工作人員可嘗試向組員提問他們會否出現過這些想法陷阱，並作出生活例子。	<ul style="list-style-type: none"> <li>想法陷阱卡下篇</li> </ul>
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>加強學員留意自己的想法陷阱</li> </ul>	睇片找陷阱－薯片爭奪戰	程序： 1. 工作人員播放「薯片爭奪戰」短片； 2. 看過短片後，讓組員於紙上寫出當自己遇到相同事件時會出現的即時想法； 3. 當組員填寫完後，作小組分享 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> <li>組員間相同及不同的想法？</li> <li>協助組員辨別於討論過程中曾出現的想法陷阱？</li> <li>出現了的想法陷阱如何影響個人的反應及結果？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>薯片爭奪戰短片</li> <li>A4 紙</li> <li>電腦</li> </ul>

時間	目的	活動	活動內容	備用物資
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>加強組員意識自己在日常生活中常有的想法陷阱</li> </ul>	我的想法陷阱——校園生活例子	程序： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人員先分享一些學校常出現的例子：               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 進入班房時，見到其他同學竊竊私語</li> <li>▪ 小息時，有同學在你背後拍了一下</li> <li>▪ 老師叫你放學時找他</li> <li>▪ 媽媽拒絕讓你與同學外出燒烤</li> </ul> </li> <li>2. 讓每個組員逐一分享，若他們遇到相同情境時的即時想法、反應及結果；</li> <li>3. 討論這些想法會否墮入想法陷阱</li> </ol> 分享重點： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 相同的情境，各人的想法均有不同</li> <li>• 一起思考這些不同的想法，是否墮入想法陷阱</li> <li>• 墮入想法陷阱是如何影響你的反應結果。</li> </ul>	
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>總結小組內容</li> <li>培養組員完成家課之習慣</li> </ul>	總結及派發功課	程序： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 總結工作人員觀察各組員之表現</li> <li>2. 講解家課「我的想法陷阱觀察卡」 目標：加強組員留意自己出現想法陷阱的事件、想法及反應</li> <li>3. 提醒組員完成家課可獲小禮物，加強完成家課之動機</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家課：我的想法陷阱觀察卡</li> </ul>

工作人員應注意事項：

- 在分享我的想法陷阱時，工作人員可強調任何人均有墮入想法陷阱的機會，如組員墮入了想法陷阱，亦不用太擔心或羞於表達自己真正的想法，要成為一位合情合理的領袖，是需要先了解自己有否出現想法陷阱，才能夠協助其他同學成為一位合情合理的人。
- 工作人員在分享我的想法陷阱時，多向各組員提問他們的想法，以突顯出遇到同一件事時，每個人均可有不同的想法。
- 若組員有一些他們留意到出現想法陷阱的例子，工作人員可在組員的同意下，加以利用作為分享。
- 工作人員要注意組員會否仍然將反應、感受與想法混淆。組員容易將「想」字加在一個反應前便當成一個想法。如「我想鬧返佢」，工作人員可作出跟進問題，如「為什麼你想鬧返佢？最令你想鬧佢的原因是什麼？」，以澄清組員內在的即時想法。

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。

陷阱卡面：



## 想法陷阱卡 (下篇)

### 5. 以偏蓋全

針對擔心的某個事件加以誇大、渲染、且常用「一定係咁」或「一定唔會」等肯定字眼

例子：食煙、紋身就一定係古惑仔



### 6. 斷章取義

只看事件負向的一面，並忽略它正向的一面，對事件、言語作部份的節錄

例子：1. 老師叫我落堂搵佢，實係鬧我



陷阱卡底：



### 7. 一力承擔

把責任都歸咎到自己身上，常常認為事情都與自己有關，並需要負上責任

例子：最衰都係我，如果唔係佢地都唔會攞到鬧



### 8. 標籤化

根據某些過失或錯誤，經由自我標籤而製造了對自己的負面觀點

例子：我係女仔，梗係方向白癡啦！你問我路，我實唔識



# 我的想法陷阱觀察卡

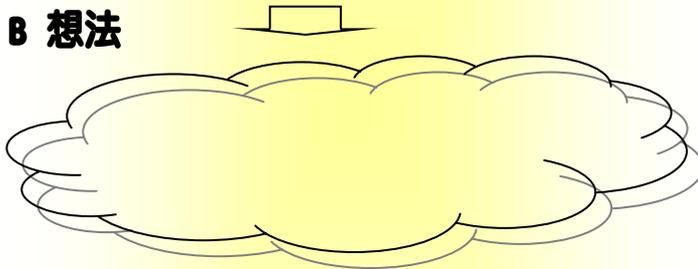
指引：各組員一張，讓他們回家觀察一些關於他們自己的事，記錄當中自己的想法，並嘗試分辨他們的想法會否中了想法陷阱。



第五節家課 **我的想法陷阱觀察卡** 姓名：

請記錄這星期中，一件發生於你的事，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 | 誇大低估 | 非黑即白 | 災難化 |
| 以偏蓋全 | 斷章取義 | 一力承擔 | 標籤化 |

## C 結果/反應