

第六章 治療性輔導小組 - 退縮型受害者

(VII) 小組後期

小組活動：第九節

(詳情請參閱教學光碟，退縮型受害者 - 6. 小組後期 及 7. 馮麗妹博士解說)

活動	「新造的人」角色扮演
時間	40 分鐘
理念	原本是退縮型受害者身份的組員，思想模式變得合理化後，工作人員繼而鼓勵他們在行為上作出改變，提升他們的社交技巧、自表能力和溝通模式，以打破他們以往與人相處的難阻和隔膜
目的	<ol style="list-style-type: none">1. 以行動來欣賞及改變自己2. 確認自己的能力及積極的信念3. 提升自信心和能力感4. 從退縮的失敗形象中改變為未來領袖的身份(Positive Identity)
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 派發「新造的人」行為表給組員2. 組員選出他們願意嘗試的特定行為3. 在小組中，用角色扮演具體地演繹和表現此特定行為4. 觀察組員於演繹的過程中，其行為表現和技巧上的掌握5. 透過組員間給予回饋和意見的交流，增進彼此正面的社交及溝通模式，以打破以往與人相處的難阻和隔膜 <p>解說要點：</p> <ul style="list-style-type: none">• 在實踐這些行為時，感到困難的地方• 應用這些技巧和行為時會出現的想法和情緒
物資	「新造的人」行為表

小組過程及個案闡述

由於退縮型受害者經常逃避與人接觸，社交技巧未得以完全發展，為配合組員實行其理性想法，工作人員須提升組員的社交及自表技巧，讓組員學習及建立與人溝通的模式。工作人員派發「新造的人」行為表，及教導組員正確的社交技巧，例如與人傾談時要保持眼神接觸，讓組員能具體學習及練習當中的技巧，工作人員亦須觀察組員在分組練習時，他們在演繹的過程中其行為表現和技巧上的掌握，讓組員更明白應如何表達自己。阿敏在開始練習時顯得不自然，因為她很少與人溝通，所以工作人員須給予足夠的空間及時間，讓每位組員均有機會演繹及練習，經過多次的練習後，大部分組員都能掌握社交及自表技巧，工作人員在過程中亦給予組員肯定及讚賞。在此節小組完結前，阿敏挑選了數個新行為：主動表達自己的感受、勇敢面對過去不幸的事對自己的影響、欣賞自己所付出的努力，並嘗試於這個星期實行。

工作人員分析

由於新的理性想法必須經過實際嘗試及應用才可鞏固，成為內化機制，工作人員須透過行為訓練 (Behavioral Training)，把理性想法實際地呈現出來。透過提升組員的社交及自表技巧，退縮型受害者的自信心及能力感亦會增加，強化了組員實行理性想法的動機。當組員在小組練習得到回饋後，他們更清楚明瞭應如何與人溝通，好像阿敏經過練習後，開始主動表達自己的意見；在練習遇到困難時，她亦主動提出；與人溝通時，亦有適當的眼神接觸，更表達願意實行新的行為練習，所以，工作人員必須欣賞及肯定組員作出的改變。

第六章 治療性輔導小組 - 退縮型受害者

小組活動：第十節

活動	「拉闊領袖提醒卡」
時間	15 分鐘
理念	以明確簡化的形式，將個人化的理性想法及自我優點印製在細小的卡上，根據認知行為治療法的理念，邀請組員把提醒卡放進錢包裡，以便對組員作適時的提醒
目的	1. 小組完結後，也能透過提醒卡的內容喚醒自己的理性想法及個人價值 2. 預防組員因時間而遺忘小組內容 3. 簡約地帶出小組中學到的信念和技巧
程序	1. 工作員派發個人的「拉闊領袖提醒卡」。提醒卡內容包括： <ul style="list-style-type: none">• 組員之個人優點• 拉闊想法三步曲（找出證據、其他可能性及影響），強化組員面對非理性想法的應付方法，自我建立一套合情合理的想法機制，並記下他們所找到合情合理的新想法
物資	拉闊領袖提醒卡

小組過程及個案闡述

組員分享這星期實踐的行為練習，阿敏實行了行為練習：主動與人打招呼，雖然對方未必有禮貌地打招呼，以回饋阿敏的行動（事件），但阿敏亦表達自己沒有因此而感到挫敗，反而讚賞自己願意踏出第一步（新行為），與不相熟的同學打招呼，成為「新造的人」。這與參與小組前的阿敏很不同，以往她會認為自己一定沒有人喜歡自己（舊想法），所以會選擇垂下頭及避開對方（舊行為），覺得自卑及不開心（舊情緒）。現在她認為自己可以做得到（新想法），所以不論對方的反應如何，她都能輕鬆及開心地面對（新情緒）。工作員欣賞及肯定阿敏勇敢的嘗試，成為了組員的模範榜樣。由於小組快將完結，工作員派發提醒咭給組員，當組員遺忘小組內容的時候，可以再翻閱提醒咭，提醒組員已建立的理性想法，及在小組的點滴改變。此外，工作員須再次欣賞組員的付出和進步，並可由組員互相肯定及讚賞每位組員的優點和進步，鞏固組員在小組中的成功經驗。

工作員分析

由於是次活動是小組最後一節的小組活動，工作員須強調組員的付出，及在小組進行期間他們的進步和願意作出改變的地方，尤其對退縮型受害者而言，小組是難得的社交經驗，工作員須提醒組員在小組內所學習過的理念及技巧，並應用於日常生活中，若忘記了，也可透過提醒咭幫助自己，把小組的成功經驗轉化為個人成長的轉捩點，並協助鞏固組員之間的友情，好讓組員能成為互相的支援網絡，支持及鼓勵組員持續地作出改變及進步。而個案中的阿敏，她在小組中獲得成功的經驗，這些經驗提升了她的自尊感，減少其抑鬱的情緒，為自己的生命揭開了新的一頁。