

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

攻擊型受害者小組

節數：第一節

主題：拉闊領袖新開始——互相了解

- 目標：
1. 建立組員和工作員之間的信任和具安全感的關係。
 2. 共同訂立小組契約和規則。
 3. 分享參與小組的期望。
 4. 讓參加者明白是次活動的目的和內容，及他們的角色和參與目標。
 5. 了解組員的校園生活，評估組員的內心掙扎及壓力。

活動	訓練簡介
時間	10 分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none">1. 增加組員對小組內容及目標的認識。2. 減低組員對小組的焦慮感。
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 工作員簡介計畫的內容及目標：<ul style="list-style-type: none">• 認識思考模式• 了解自己及別人的想法• 拉闊自己的思考技能• 拉闊自己的解難技能• 提升社交技巧

活動	「介紹學校給我知」
時間	35 分鐘
理念	由於攻擊型受害者的情緒方面是混亂矛盾 (Dodge, 1991) 及經常掙扎於遵守道德規範與以暴易暴之間，所以工作員運用不同的情緒咭，刺激組員對情緒的認知，以評估組員的內心掙扎及壓力，了解同學對欺凌事件的看法。
目的	了解組員的校園生活，評估組員的內心掙扎及壓力。
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 派給組員每人一疊情緒咭 (8 款不同顏色)。2. 工作員出題：題目有關於學校的圖、聲音、相片。<ul style="list-style-type: none">• 題目可以選擇在學校中可能出現欺凌情況的地方、有關人物等3. 組員出咭：出示能形容該題目的情緒咭，然後分享有關的校園生活。<ul style="list-style-type: none">• 工作員可根據組員相同或不同的情緒作分享
物資	情緒咭、有關題目 (物資 1.1)

活動	「小組期望」
時間	35 分鐘
理念	由於攻擊型受害者的成長過程中經常經歷及目睹暴力事件發生 (Dodge, 1991)，所以他們對人的信任感較低，所以小組的第一節要建立互信及安全的環境。
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增加組員對小組的投入感。 2. 了解及澄清組員對小組的期望。 3. 訂立小組的規則。 4. 建立互信及安全的環境。
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放卡通片「多啦 A 夢」(南北極貼章)。 2. 每位組員獲發期望紙，挑選及訂立他們對小組的期望。另外，工作人員可派發空白的期望紙給組員填寫其他的期望。 3. 組員分享自己及對小組的期望。 4. 討論在小組內，如何達到有關期望，藉此訂立小組守則。 5. 總結及寫出全組組員同意的期望及規則在大畫紙上，並鼓勵組員遵守小組守則，藉此達到個人的期望。 基本守則包括： <ul style="list-style-type: none"> • 尊重自己及別人 • 不傷害自己及別人 • 積極參與、投入小組活動 • 表達自己意見 • 保密小組的內容及組員的分享 6. 派發每人一個福袋，裡面裝着歡迎咭 (包括每節小組的日期及時間)，及組員所挑選的期望紙，並吩咐組員於小組的第十節帶回自己的福袋，以檢閱自己是否達到小組的期望。
物資	期望紙、大畫紙、福袋

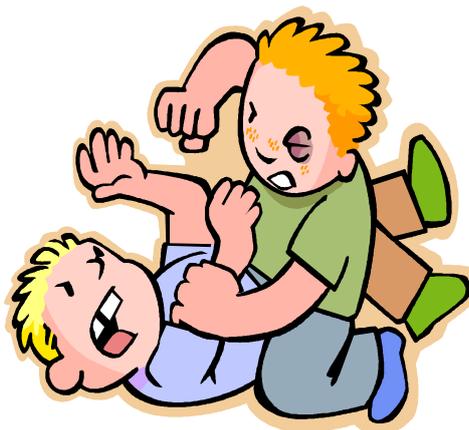
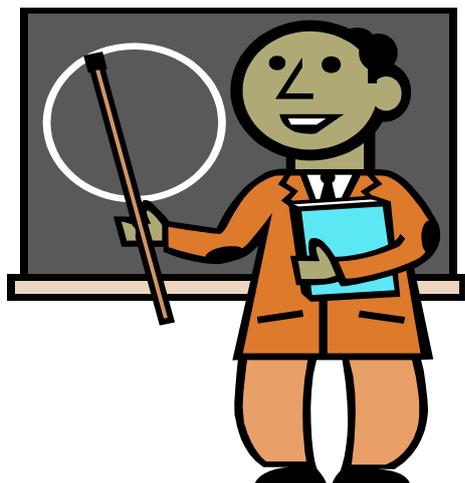
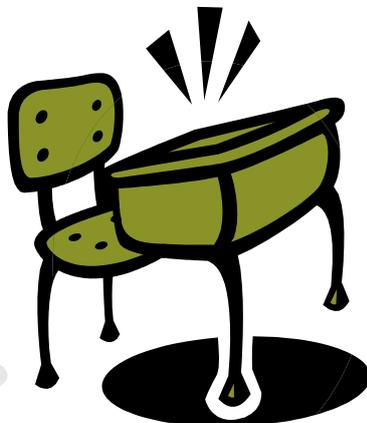
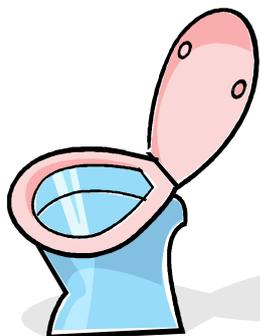
活動	總結及家課講解「情緒事件紀錄表」
時間	10 分鐘
理念	由於大部分攻擊型受害者在學校及家中均較少機會被人肯定及尊重，工作人員可在這環節對有「正面表現」的組員作出讚賞，以強化組員繼續作出良好行為的表現及加強組員對小組的歸屬感。另外，情緒事件紀錄表工作紙是記錄組員平時常有的情緒，以了解組員經常掙扎的情緒。
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結小組內容。 2. 加強組員對小組的歸屬感。 3. 培養組員完成家課的習慣。

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. 介紹家課「情緒事件紀錄表」。 3. 提醒組員完成家課後，可獲得禮物，加強完成家課的動機。 4. 致送最佳表現，送給最積極參與及投入小組活動的組員。
物資	情緒事件紀錄表工作紙、小禮物

工作員注意事項：

1. 在「介紹學校給我知」的活動中，工作員可留意組員在不同題目上經常有的情緒，以便評估組員內心的掙扎及壓力。另外，組員出不同情緒咭的次序亦可反映組員如何理解該題目。
2. 在組員選擇情緒咭時，工作員必需給予空間給組員慢慢選擇，因為受害者一般較攻擊者為慢熱，而且在生活中很多事情自己都不能控制，所以能選擇自己想要的東西會增加他們的有能感。
3. 在訂立小組守則時，工作員必須重申小組的內容要絕對保密，令組員能感到小組是一個安全及可分享自己的生活的地方。
4. 由於大雄（多啦 A 夢角色）的特徵與攻擊型受害者相近，所以工作員播放了卡通片「多啦 A 夢」（南北極貼章），以增加組員對小組的投入感。但工作員必需注意大雄的結局經常都是被胖虎欺負，所以不要過份標籤組員為大雄，以免組員誤會自己如大雄一樣，永遠都會被欺凌，沒有得改變。

「介紹學校給我知」：題目







1 1
與人建立
互信關係



1 2
能解決問題



1 3
和同學融洽相處



1 4
能欣賞自己



1 5
有正面積極的
思想



1 6
有決斷能力



9
能多角度思考



1 0
表現真我/
做回自己

情緒事件記錄表

記錄三件過去一星期遇到的事，回想當時的情緒及解決方法。

日期	事情	情緒 (如果想不到，下面的情緒字可以幫幫你 ^0^)	解決方法

情緒字幫幫你：

丟臉/開朗/安全感/高興/滿足/成功感/平靜/鬆一口氣/期待/羨慕/害怕/憂慮/驚慌/煩惱/懷疑/無奈/憂鬱/不屑/痛苦/生氣/驚訝/不知所措