

有教無「戾」—校園欺「零」計畫

退縮型受害者小組

- 節數：第四節
主題：想法及歸因的形成
目標：學習以「真相全接觸四步驟」找出個人的想法

活動：家課分享——想法內外化

時間：30 分鐘

- 目的：1. 組員能辨識自我的思想歸因模式是傾向內化或是外化；是屬於內化或外化。其內化或外化思想歸因模式對他們帶來的影響。
2. 進深理解各組員的內化或外化思想歸因模式，以作為啟發他們非理性想法的基礎。

理念：

程序：1. 組員逐一分享自己的家課；

分享重點：

- 個人經驗中，出現內化或外化歸因的情況
- 出現內化或外化歸因時的想法及感受
- 內化或外化歸因時的想法對自己的影響

2. 工作人員在無條件的接納和不批判的氣氛下，給予組員鼓勵和支持，並對組員的分享作出肯定及有價值的評價。

物資：1. 小禮物

活動：真相全接觸

時間：45 分鐘

- 目的：1. 學習以真相全接觸四個步驟，有系統地了解認知結構及對外在訊息接收及處理的過程
2. 讓組員容易掌握認知行為法的特點。

理念：事件、看法、情緒和結果，這四個層次的關係是認知行為治療法中的基本理念。藉著教材套中的短片播放，組員可從模擬情境中，觀察當事人所遇到的事件經過，其不同的情緒及行為反應，從而說出當事人背後的想法和信念。透過以上活動，讓組員將抽象的理論變成具體的例子，增強組員的投入感。

程序：1. 工作人員講解「真相全接觸四步驟」；

真相全接觸四步驟內容：

- 事件 ◆ 鑽石代表事件經過 (Event)
- 看法 ♣ 梅花代表個人看法 (Belief)
- 情緒 ♥ 紅心代表感受情緒 (Emotion)
- 結果 ♠ 葵扇代表事件的結果或反應 (Behavioral Response)

2. 播放短片「零食爭奪戰」；

3. 組員分組，以「真相全接觸四步驟」來分析片中角色的事件、想法、情緒及影響；

4. 記錄後，組員分組匯報

解說要點：

- 相同的事件，不同人會有很多不同的想法
- 想法與行動的因果關係：想法是直接影響情緒及行為反應的，而最終產生出行動帶來的結果。

物資：1. 撲克牌
2. 四步驟提示紙

活動：總結及派發家課

時間：15 分鐘

目的：組員應用「真相全接觸四步驟」於個人經驗上

理念：從小組中的模擬片段學會「事件、看法、情緒和結果」之間的相關性，進而應用於自我的現實生活中，嘗試以此四步曲來分析自己與別人相處時的情況，期望能鞏固認知行為治療法的理念和實踐。

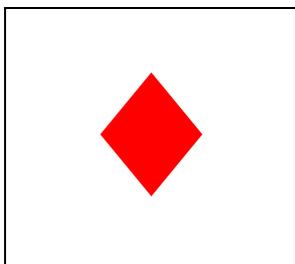
程序：1. 總結工作人員觀察各組員之表現
2. 講解家課：「個人真相大搜查」

物資：家課紙

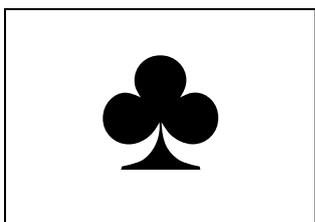
工作人員注意事項：

- 這一節小組活動的重點是讓同學了解事件中想法和信念的重要性，並透過短片中的四個不同情緒及行為反應推斷他們對事件的想法和演繹。透過非個人化的形式作出分析，組員會較願意去表達，所以，工作人員應盡量以個人化為主的家課為組員作好準備。
- 工作人員發現有些組員對「反應」及「想法」兩者混淆不清，例如他們會誤將「想喊」的行為，視作想法。所以，工作人員應以開放式的問題 (Open-ended question) 提問組員，例如「他想到什麼令他想喊呢？」，讓組員思考行動背後的想法。

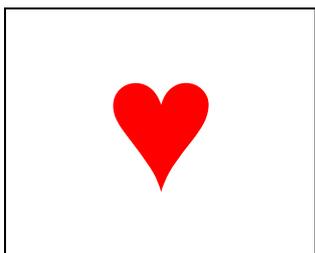
四步驟提示紙



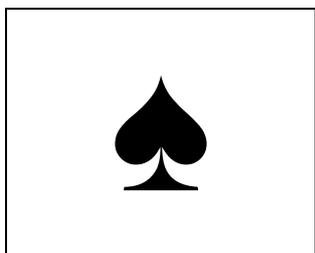
事件經過



個人想法



情緒感受



行動結果

第四節家課

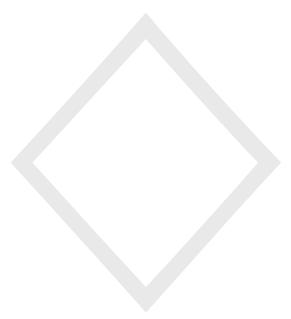
個人真相大搜查



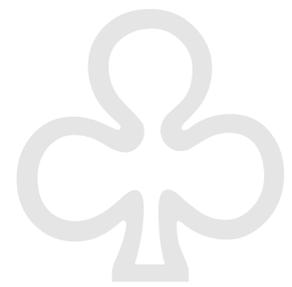
姓名：_____

請寫出一件令你感到自責或會責怪他人的事情：

當時你看到、聽到…



當時你的想法是…



當時你的感受是…



最後你作出怎樣的反應是…

