

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

反應型攻擊者小組

節數：第三節

主題：認識 ABC

目標：

1. 加強組員留意五感對他們的影響
2. 讓組員認識 ABC 理論 (A=Activating event 事件、B=Belief 想法及 C=Consequence 結果) 及三者之間的關聯
3. 工作員初步評估組員的非理性想法及想法歸因

時間	目的	活動	活動內容	備用物資
15 分鐘	加強組員留意五感對他們的影響	家課分享：五感記錄卡	程序： 1. 組員分享家課； 分享重點： - 記錄了的件事 - 即時運用了的感官 - 自己認為較強的感官 - 工作員可留意組員在日常生活中，多運用哪一個感官去接收外在線索，並提醒他們多運用五個不同之感官理解事件的好處。 2. 工作員讚賞完成家課及主動分享之組員，並給予獎品以示鼓勵。	後備家課（如組員未能提供家課，可即時做） 小禮物
30 分鐘	- 讓組員初步認識個人想法 (Belief) - 工作員初步評估組員的非理性想法	校園情境寫想法	程序： 1. 組員分成兩小組； 2. 工作員說出一個校園情境，組員需按情境作討論； 情境提供 (事件必須為中立的事件)： 「老師叫我放學找他」或 「同學在課室內叫出你的中文全名」； 3. 討論問題：如果事件發生在自己身上，你們將會有什麼想法呢？ 4. 試以各組員不同強弱的五感，從事件中找出更多的資料及線索出來。 5. 在十分鐘內盡量把想法羅列出來，並寫在大壁報紙上，每寫出一項想法便可得分。 6. 工作員在討論過程及在組員的答案中，評估各組員的想法是否會出現非理性的想法 (想法陷阱)。 7. 完成後，各小組匯報其討論結果，工作	- 大壁報紙 - 顏色水筆 - 禮物

時間	目的	活動	活動內容	備用物資
			員從中計算得分，每組得分可直接換取小禮物以作鼓勵。	
30 分鐘	強化組員對 ABC 的認識及帶出非理性想法	認識 A 事件、 B 想法、及 C 結果 的互動關係	程序： 1. 比賽完成後，小組作解說及分享，並以剛才小組討論的情境作例子，教授 ABC 理論。 教授及解說重點： - ABC 理論及其互動關係（派發 ABC 理論卡）： - 於每一件事件中 (A)，每個人也有自己的想法 (B)，而不同的想法也會導致出不同的結果 (C)。 - 而於同一事件中，人人也有不同的想法。每個人的想法都是獨特的，亦沒有對錯之分。 - 組員們需注意的是我們的想法是否合情、合理、合邏輯，擁有合情合理的想法是作為領袖的基本素質。 - 此外，工作員可用有趣的生活例子輔助及講解，鞏固組員對 ABC 的認識。	- ABC 理論卡 - 例子提示紙——日常生活 ABC
15 分鐘	總結小組內容	總結及派功課	程序： 1. 總結工作員觀察各組員之表現 2. 講解家課「ABC 事件卡」 目標：深化組員對 ABC 的概念，並嘗試融入於日常生活之中。 3. 提醒組員完成家課可獲小禮物，加強完成家課之動機。	ABC 事件卡

工作員注意事項：

- 校園情境寫想法的環節中，組員會為了得分而盡量寫出不同的答案，當中有一些答案並不是想法，而是事件經過、感受及結果等，例如：「老師叫我放學搵佢」，他們可能會寫上：「麻煩」、「討厭」及「打佢」等答案，但「麻煩」、「討厭」其實是感受，而「打佢」是結果。但組員的想法可能是「老師有意阻住我放學打波」、「老師叫得我搵佢，一定唔會有好事發生」、「老師針對我，想留難我」。因此工作員需要於討論過程中，培養組員區分事件、想法、感受及結果的能力。
- 小組初次有組員間互動合作的活動，工作員應注意組員間的互動及各人的參與，盡量避免個別組員過份主導或退縮。

例子提示紙一

日常生活 ABC

指引：工作員可用以下的生活例子輔助及講解，鞏固組員對 ABC 的認識。

A—事件（中立的情境）

1. 阿媽叫咗我三次
2. 分組做 Project，老師分咗我同新同學一組
3. 隔離位兩個同學細聲講大聲笑
4. 放學行過操場，被排球擊中
5. 阿哥要我比部電腦佢用
6. 同學借我部電子遊戲機未還

B—可能的想法（工作員及組員可建議增減）

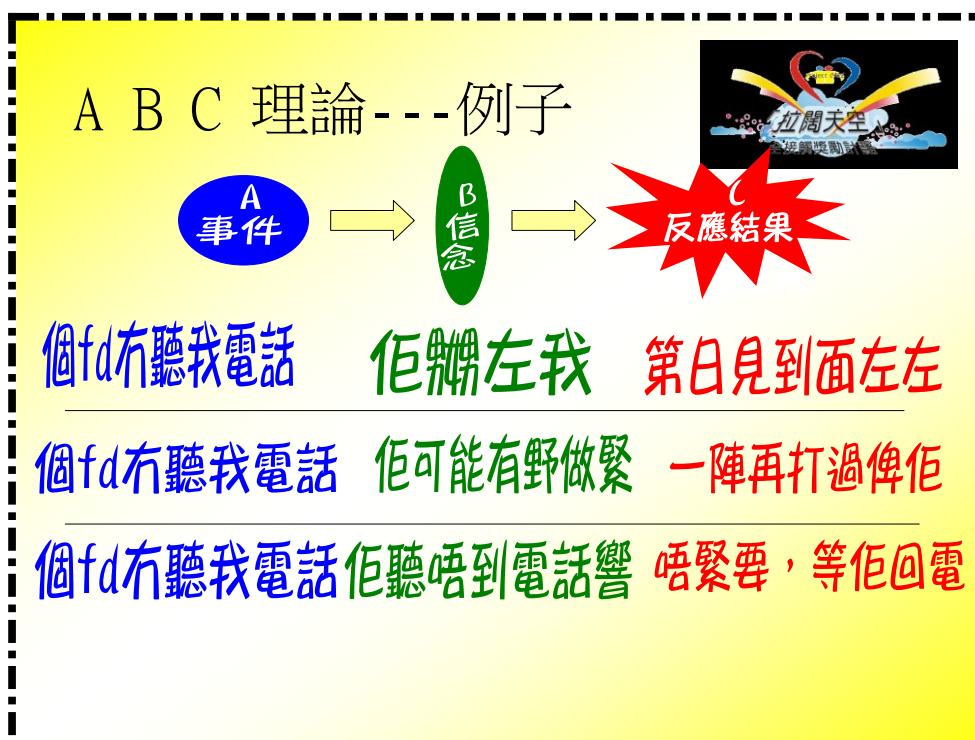
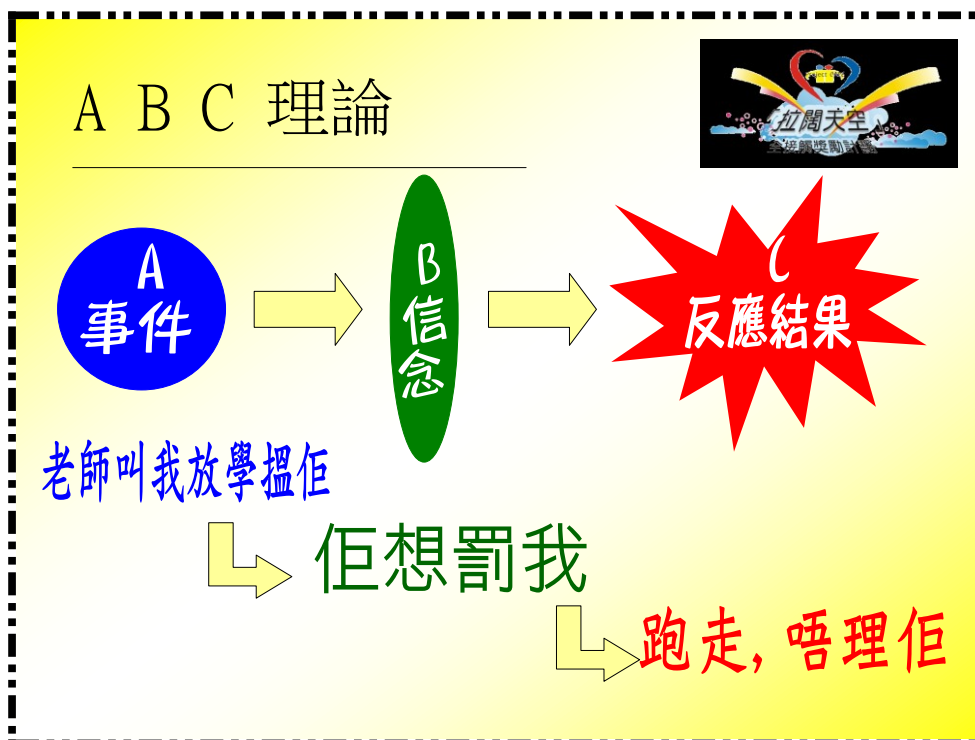
1. 我成日都係咁黑仔架啦
2. 發達啦！連個天都幫我
3. 今次大獲啦！無嘢幫到我！
4. 佢有心嘅、佢特登嘅，有咩事都針對我
5. 有咩問題呀！呢D事成日都有發生
6. 上次已經係咁，我都無晒辦法

C—可能的結果（工作員及組員可建議增減）

1. 無晒朋友
2. 開開心心過一日
3. 發脾氣，嬲晒所有人
4. 同佢又打又罵收場
5. 唔出聲，無聲勝有聲
6. 平常心面對，沒有什麼特別

ABC 理論卡

指引：各組員各一張（底及面），讓工作員以剛才小組討論的情境作例子，教授 ABC 理論。而於同一事件中，人人也有不同的想法。每個人的想法是獨特的，亦沒有對錯之分。工作員可用有趣的生活例子輔助及講解，鞏固組員對 ABC 的認識。



ABC 事件卡

指引：各組員一張，讓他們回家填寫一件令他們出現負面情緒的事，請他們寫出一件事的 A、B 及 C。嘗試深化組員對 ABC 的概念，並嘗試融入於日常生活之中。

✂卡面

第三節家課
姓名: _____

ABC 事件卡

記錄這星期中出現了負面情緒的一件事...

當時發生什麼事？ (你的 A)

你的想法： (你的 B)





✂卡底

我的ABC

結果, 你的C... (請圈/寫出來)

情緒

傷心 厭惡 失望 煩惱 後悔 擔心 尷尬 憤怒 其他: _____

行為結果

不理會 罵戰 打他 串他 無事 老師介入 怒視 道歉 搵人協助 其他: _____