

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

反應型攻擊者小組

節數：第八節

主題：增加對情緒的認識

目標：

1. 學習如何適當地表達情緒
2. 學習如何控制激動情緒的方法

時間	目的	活動名稱	活動程序	備註
15 分鐘	• 加強正面分享氣氛 • 強化多角度思考引發更多不同結果的關係。	家課重溫及講解	1. 由組員逐一分享記錄了的事件 2. 組員分享應用【自我反問五大法】為所構思的三個可能性及想法； 3. 分享不同的想法中，導致了什麼不同的結果； 解說要點： • 多角度思考如何帶來不同的後果。 • 構思其他可能性及想法時的困難。 • 你認為三個結果當中，哪個結果會令你感覺最舒服及合情理？	後備功課紙 (如組員未能提供，可即時做) 小禮物
20 分鐘	• 分享個人激動情緒的經驗。 • 反思激動情緒背後的想法是否墮入了想法陷阱	情緒摸鼻子——心情分享	1. 把小組圍成圓圈而坐； 2. 工作人員隨意去組員派發四張情緒表徵卡； 3. 每次當要開始時，各組員也要同時在自己手上的情緒表徵卡中選出不同的一張，然後把卡遞給順時針方向的鄰坐組員，務求讓自己手上集齊四張相同的情緒表徵卡； 4. 當有組員集齊四張相同之卡時，便要以手掩鼻； 5. 而其他組員當看到有人掩鼻時，便要盡快跟著做，最慢才掩鼻子的組員需要分享一次出現情緒表徵卡上的一次經驗。 6. 工作人員須將有關事件記錄，以作協助組員完成稍後的堂課。 解說要點： • 分享他們產生負面情緒的事件 • 透過組員回饋，協助思考自己激動情緒時的看法 • 事件中，組員有否墮入想法陷阱？ • 事後，平復自己的情緒的方法。	情緒表徵遊戲卡

時間	目的	活動名稱	活動程序	備註
30 分鐘	- 學習抒發激動情緒的方法 - 強化組員在遇到激動情緒困擾的處理方法	激動情緒 STOP	- 先讓每位組員寫下一些可以舒緩自己激動情緒的方法，例如：飲水、打枕頭、唱首歌、閉上眼睛等… - 以角色扮演的方式，模擬他們出現激動情緒的情境（可選擇上一環節，組員曾分享的事件），組員要嘗試以自己所寫下的一個舒緩方法作回應； - 練習後，討論方法的可行性及有效性。 解說要點： - 使用自選的舒緩激動情緒方法之運用情況及感覺。 - 自己所選取的方法是否有效、可行和恰當？ - 工作員可綜合各組員的方法，並由其他組員互相給予意見。若組員有相關的處理激動情緒的成功經驗，可作出小組分享。	顏色紙 筆 禮物
20 分鐘	讓組員學習如何表達自己的情緒	堂課——激動記錄卡	- 組員各人也寫下一些會令他們容易生氣的事（組員可參考或抄寫摸鼻子環節的分享事件），並為各項事給予評分（1-10），10 分代表事情令你十分生氣，1 分代表少少生氣； - 按不同事件的情況，利用上一環節中所提及的方法，選取一些自己認為最有效的方法； - 選取方法後，嘗試回家執行，並記下哪些方法最適合自己 and 有效幫助自己控制情緒。	激動記錄卡
5 分鐘	強化小組正面行為	總結及派發功課	- 由工作員總結是節活動內容； - 讚揚及肯定組員的良好表現或可鼓勵組員講出對別人的讚賞； - 家課講解——【情緒工作紙】 目標：讓組員記錄引負面情緒的事件，嘗試使用減低激動情緒的方法。	小禮物 家課：【情緒工作紙】

工作員注意事項：

- 部分組員可能會難於表達及澄清自己的情緒，除了是因為他們不習慣以語言表達情緒外，更可能會是他們缺乏情緒詞彙。工作員應以耐心的態度引導他們表達，並在適當時教導更多情緒詞彙。

2. 進行模擬練習時，為了令組員更投入，建議使用實際的生活例子。但同時工作員亦要留意組員會否感到被挑釁而變得情緒激動，工作員需要小心處理不同組員的情緒反應。
3. 工作員應引導同學想出更多可以舒緩個人激動情緒的方法，需要時可加入獎勵物加強組員的思考動機，讓組員能從眾多的方法中，揀選合適自己的方法以作嘗試。
4. 部分組員可能會因缺乏處理情緒的技巧，而未能想出合適的舒緩情緒的方法，如需要時，工作員可給予提示及一般常用的處理方法。另外，部分組員可能建議出一些負面的處理方法，如：打人、捉嘢等，工作員需要從旁協助及矯正，給予適當的指引，例如：不可傷害自己和別人、不可破壞公物及不可犯法等。



SURPRISED
驚訝



EMBARRASSED
尷尬



EXCITED
興奮



WORRIED
擔心



CONFIDENT
滿懷信心



GRATEFUL
感激



HELPLESS
無助



FRUSTRATED
氣餒

指引：寫下一些會容易令你生氣的事，並為各項事給予評分(1-10)，10 分代表事情令你十分生氣，1 分代表少少生氣。

令你容易生氣的事	評分(1-10)	減低激動情緒的方法
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

指引：請在這星期內，找出一件引起你負面情緒的事件，把它記錄下來，並填上你所選擇了的處理方法。

A. 發生了的事件

B. 這件事引起你的憤怒/負面情緒指數會有幾多分呢？（1 至 10 分）



完全無影響 → → → → → → → → → → → 好嬲要爆發

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

C. 你用了處理情緒的方法

D. 這方法能有效地處理你的情緒嗎？這方法的效能分數有幾多呢？（1 至 10 分）

完全無效 → → → → → → → → → → → 大分有效地處理情緒

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10