

輔助小組 (2)

對象

輔助小組組員

單元目標

動怒處理

1. 讓組員了解處理動怒的原則
2. 讓組員認識平伏心情的方法
3. 提供機會讓組員與人合作，從而體驗與人合作的重要性

所需時數

1 小時 30 分鐘

時數	介入理論/理念/手法	程序目標	活動程序	附件
90 分鐘	處理生氣的技巧(Hankins & Hankins, 2000) 及 Anger Control Training (Goldstein, A. P., 1999) 及 The Resilient Self—How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity (Wolin, S. J. & Wolin, S., 1993) 及 體驗式學習法(蔡、吳, 2001) 及 「72 個體驗活動：理論與實踐」(蔡、吳, 2001)	(B)讓工作人員了解組員的倦意指數，以便調節小組的流程	了解組員的 <u>倦意指數</u> (5 分鐘)	G2a
		1. 讓同學了解是節之內容及目標，增加投入感 2. 重溫立志重點，從而增加同學的歸屬感及參與的動機 3. 重溫日營所學，加深同學的記憶	簡介本小組之內容及目標，重溫立志重點及日營所學 (5 分鐘)	G2b
		1. (B)讓組員熱身以準備投入活動 2. (B)讓組員體驗與人合作的需要	(E)破冰程序： <u>亞米巴數字</u> (10 分鐘)	G2c
		(C)讓組員認識及實踐處理動怒的原則	(E)體驗程序： <u>尋寶 (動怒處理原則)</u> (25 分鐘)	G2d
		(B)讓組員體驗彼此服侍，從而慢慢建立我們的感覺(we feeling)	(E)體驗程序： <u>彼此服侍</u> (5 分鐘)	G2e
		(C)讓組員認識、實踐平伏心情的方法	(K)短講： <u>處理動怒步驟</u> (20 分鐘)	G2f
		1. (C)讓組員分享在活動/日常生活中一些處理動怒的經歷 2. (T)讓組員掌握處理動怒的原則及方法，並轉化到日常生活上	(E, T)解說及整理經驗 (10 分鐘)	G2g
		1. (B)加強組員之間的聯繫 2. (B)加強組員對小組之歸屬感 3. (C)增強組員本身之效能感 4. 加深組員對小組內容的記憶	1. (E)互相回饋，唱大會主題曲及叫口號 2. (K)總結是節內容 3. 小組事工填寫「成長加油站」(合共 10 分鐘)	G2h

(K)—知識, (E)—經驗, (T)—轉化

程序目標：

1. 讓工作員了解組員的倦意指數，以便調節小組的流程

物資：

--

內容：

1. 工作員可詢問組員的倦意指數，如果組員很精神，可站立示意，如一般精神，可坐下示意，如很疲累，可蹲在甚至坐在地上。

活動變化：

1. 工作員可以讓組員以其他方式表示其倦意指數，如舉手指、走近工作員等。

安全指引：

--

注意及應變事項：

1. 如大部份組員也表示很疲累，工作員可以延長破冰程序，或與組員傾談，了解他們疲累的原因，藉以表達對組員的關心。

程序目標：

1. 讓同學了解是節之內容及目標，增加投入感
2. 重溫立志重點，從而增加同學的歸屬感及參與的動機
3. 重溫日營所學，加深同學的記憶

物資：

1. 小組契約
2. 日營相片

內容：

1. 工作員簡單講解是節的程序及目標，加深同學的投入感。
2. 工作員可考考組員對小組契約的記憶，從而增加他們的歸屬感及積極性。
3. 工作員簡單講解挑戰日營的內容，並提出有關問題考考同學，加深他們的記憶。
4. 工作員可問組員在過去的時間有沒有運用在日營所學的問題解決原則及步驟，如有，可加以讚賞及鼓勵。

活動變化：

--

安全指引：

--

注意及應變事項：

1. 如有組員於上節小組/日營缺席，工作員可邀請其他組員把內容告知缺席的組員，藉此建立組員間的聯繫。

程序目標：

1. (B) 讓組員熱身以準備投入小組
2. (B) 讓組員體驗與人合作的需要

物資：

1. 沒有特別物資，但要在最少有四百尺的空間內進行

內容：

1. 小組組員先圍圈，並手牽手站立。
2. 在輪流報數後，工作人員將會隨意說出一個數字。組員若聽到該數字與自己剛才報數的數字吻合，則須牽著其他組員行走。
3. 組員行走的方向是穿越對面其中兩位組員的牽手位置，之後再次組成一個圈。
4. 當組員背向圓心時，則須面向圈外並向後移動，穿越背後兩位組員的牽手位置後再組成同一個圈。
5. 組員移動時要緊握著左右組員的手，期間不可鬆開。

活動變化：

1. 工作人員可安排組員帶上眼罩進行遊戲，以提高遊戲難度。

安全指引：

1. 遊戲進行時，組員不宜行走得太快。
2. 組員在穿越時須留意課室內的桌椅，以免發生意外。
3. 組員緊記自己在報數時的號碼，以免在遊戲時出現混亂。

注意及應變事項：

1. 組員在遊戲中不能放開手。
2. 建議工作人員在遊戲時，強調組員應以“優美”的姿態完成。

程序目標：

1. (C) 讓組員認識及實踐處理動怒的原則

物資：

1. 蘋果卡紙（每組員一張）(見附件)
2. 寶貼萬用膠
3. 蘋果樹（拼圖，上面貼上處理動怒的三個原則）(見附件)
4. 垃圾袋
5. 白板/黑板一塊

內容：

1. 處理動怒的三大原則：

1.1 工作人員預先把已寫上處理動怒原則的蘋果樹拼圖收藏在課室內，然後請組員以最快速度找出，並砌成一棵蘋果樹，工作人員然後講解處理動怒的原則。

- 1.2 處理動怒的三大原則：

- 明白生氣是人人皆有的情緒，但我們可以選擇不同的方法表達。
- 在身體及財物上，既不傷害自己，也不傷害別人。
- 不用指責 / 咒罵 / 侮辱方法、動作及語言表達不滿。

1.3 在講解動怒處理的原則後，工作人員可派發每人一張蘋果卡紙，請組員逐一分享卡紙上的處理動怒方法是否合乎原則。如合適的話，便請同學把蘋果卡紙貼在蘋果樹上，否則放在垃圾袋裏。

1.4 蘋果卡紙上的內容：

1. 追打小貓/小狗	10. 拍打桌面
2. 與好友傾訴	11. 到球場踢球
3. 到公園跑步	12. 看一套自己喜歡的卡通片
4. 睡一會	13. 唱歌
5. 大哭一場	14. 將心事寫在成長加油站/日記上
6. 打枕頭	15. 不斷進食
7. 搥自己	16. 不肯進食，就算肚子很餓
8. 打弟弟/妹妹發洩	17. 撕紙
9. 用粗言穢語指罵人	18. 取笑別人

活動變化：

1. 可以分組形式進行，但工作人員須強調這並非競賽的活動。

安全指引：

--

注意及應變事項：

1. 工作人員可預先準備一幅完整的蘋果樹圖像，以防組員未能逾時完成拼圖後也可進行往後的活動。

程序目標：

1. (B) 讓組員體驗彼此服侍，從而慢慢建立我們的感覺(we feeling)

物資：

--

內容：

1. 組員圍圈站立，然後按工作員的指示替站在左面的組員按摩肩膊 / 膝蓋 / 手腕等部位，然後替右面的組員按摩。每位組員也有服侍別人及被人服侍的機會。

活動變化：

1. 工作員可按組員聯繫性的強弱而變更彼此服侍的內容，如互相握手、握手齊叫口號、一齊踏地、互相按摩大腿等。

安全指引：

--

注意及應變事項：

1. 如組員不習慣與別人有身體接觸，可減少組的人數，即請 2 人組成一組，彼此服侍。
2. 如果男女組員不願意替對方按摩，工作員可考慮站在男組員與女組員之間，把他們分隔；或如果男女組員數目平均，工作員可考慮分開男女各一組。

程序目標：

1. 讓組員認識、實踐平伏心情的方法

物資：

1. 「平伏心情百寶袋」
2. 動怒特徵及平伏心情方法圖卡 (見附件)
3. 平伏心情卡

內容：

1. 平伏心情的方法 (Hankins & Hankins, 2000) (Goldstein, A. P., 1999) :
 - 1.1 在講解平伏心情的方法時，工作員可把所有方法放在「平伏心情百寶袋」中，然後請組員抽出平伏心情方法圖卡，再請所有組員一同運用該方法，如一同深呼吸，這有助加深組員的記憶。當組員抽出處理動怒的方法後，工作員才加以解釋。
 - 1.2 工作員可邀請組員分享曾用過處理動怒的方法。
 - 1.3 平伏心情的方法包括：
 - i. 了解生氣表徵

所有人都有一些生氣的表徵 (生理上的表徵)，如緊握拳頭、肌肉繃緊、皺眉、心跳加速、咬緊牙筋，讓他們知道自己正處於生氣的狀態。認識了個人生氣的表徵，當這些表徵出現時，便能很快知悉自己正在生氣，從而用處理生氣的方法處理生氣的情緒。
 - ii. 放鬆自己

放鬆自己包括：深呼吸 當自己被激怒時，深呼吸是加強自我控制最快速的方法。剛開始深呼吸時，吸氣後先摒息三秒，然後重重的呼氣，就像把所有不愉快、生氣的感覺一掃而空。

不斷默數 用溫柔、鎮靜、規律的聲音，在心中默數，這可緩和當時的情緒，讓自己不再那麼生氣。

撕紙、洗澡、吹汽球、向海大叫等

iii. 轉移注意力

生氣時，可以閉上眼睛，想想自己喜歡的活動或快樂的記憶，讓整個人浸在快樂的記憶中，忘記生氣的感覺。另外，當生氣時，可以離開現場，到一些令自己舒服的地方及做一些自己喜歡的事情，如吃東西、睡覺、看電視、聽音樂等。

iv. 運用幽默感

幽默感是指抱著輕鬆的心情取笑自己(Wolin & Wolin, 1993)，但並非自責，只是用輕鬆的心情迎接挑戰或別人的埋怨指責；有所謂「一笑解千愁」，笑可以舒緩生氣的情緒，笑亦可以令緊張的身體放鬆。

v. 我訊息表達

生氣時，找人傾訴可舒緩生氣的情緒，但想讓別人知道自己在生氣，而又不會傷害別人，可用「我」訊息(I message)表達。用「我」訊息表達生氣時，我不會作人生攻擊，我只是把事件描述出來。「我」訊息包括了三種元素，

1. 形容對方的行為
2. 對方行為的影響
3. 我有以下的感受

2. 總結：工作人員可指出「默數」與「深呼吸」是較常用及普遍的平伏心情方法，但同學亦可因應自己的喜好及身處的環境而選擇適合自己的方法。

活動變化：

--

安全指引：

--

注意及應變事項：

1. 如果組員在主題活動／日常生活中有一些動怒的的經歷時而未得到適當的處理及疏導時，工作人員要小心處理，及提供安全的環境讓組員分享，並疏導其情緒。

程序目標：

1. 讓組員分享在活動/日常生活中一些處理動怒的經歷。
2. 讓組員掌握處理動怒的原則及方法，並轉化到日常生活上。

指引：

活動中

誘導問題	例子
你現在的感覺如何？	1. 你喜歡這環節嗎？為甚麼？
你學了甚麼？	1. 是次活動你學了甚麼？
這與實際如何聯繫？	1. 日常生活中你有否遇上發怒的情況？ 2. 事情是怎樣發生的？ 3. 那時你怎樣處理？ 4. 通常有甚麼事會令你容易發怒？ 5. 你如何知道自己正在發怒？
下一步做甚麼？	1. 你又會怎樣運用今次的得著在日常生活中？運用時會有甚麼困難嗎？如何解決？ 2. 你認為剛才提議的方法有效嗎？為甚麼？請詳細分享

注意及應變事項：

1. 如果組員在主題活動 / 日常生活中有一些動怒的經歷而未得到適當的處理及疏導時，工作人員要小心處理，及提供安全的環境讓組員分享，並疏導其情緒。
2. 解說的原則：
 - 2.1 工作人員以親切的語調進行解說。
 - 2.2 給予組員足夠時間。
 - 2.3 小組圍圈而坐，讓每一位組員也可互相望見對方。
 - 2.4 鼓勵組員開放地交流感受。
 - 2.5 避免個別組員壟斷了分享時間。
 - 2.6 如有組員偏向沉默，工作人員可考慮分享其個人經歷，引發大家討論及分享，當沉默組員開始分享時，可用身體語言鼓勵其繼續，如身體前傾、專注、不斷點頭，並公開稱讚他/她。
 - 2.7 工作人員不要否定或挑戰組員的感受。
 - 2.8 避免使用「不應該」、「應該」、「必定」等字眼。
 - 2.9 不容許任何侮辱或攻擊性的說話。
 - 2.10 多鼓勵組員的回應。
 - 2.11 引導組員把小組所學的聯繫到生活上。
3. 透過解說，組員可反映經驗及汲取教訓，並嘗試把這些經驗和教訓應用，令整個學習的過程更為完滿。工作人員亦可透過解說處理組員的困惑、混亂或沮喪，這是一個很重要的環節。（蔡 / 劉，2001）

程序目標：

1. (B) 加強組員間的聯繫
2. (B) 加強組員對小組之歸屬感
3. (C) 增強組員本身之效能感
4. 加深組員對小組內容的記憶

物資：

獎賞物

內容：

1. 互相回饋
 - 1.1 工作員帶領組員表達對其他成員在是次活動表現的欣賞：如主動參與、提出有意思的意見、有禮貌和合作等。
 - 1.2 互相送贈獎賞物如“欣賞金幣”、書籤等。
 - 1.3 鼓勵組員用自己喜愛的方法在「成長加油站」上記錄自己的意見及感受。
2. 總結
 - 2.1 工作員帶領組員總結是節內容，強調抗逆力的重要理念及適當的表達技巧。
 - 2.2 派發「成長加油站」。
 - 2.3 鼓勵組員用自己喜愛的方法在「成長加油站」上記錄自己的得著。
3. 大會主題曲
 - 3.1 物資
 - 「生命有價」CD
 - 「生命有價」歌詞高影片
 - CD 機
 - 高影機
4. 口號：驕陽伴成長 逆風齊飛翔

活動變化：

--

安全指引：

--

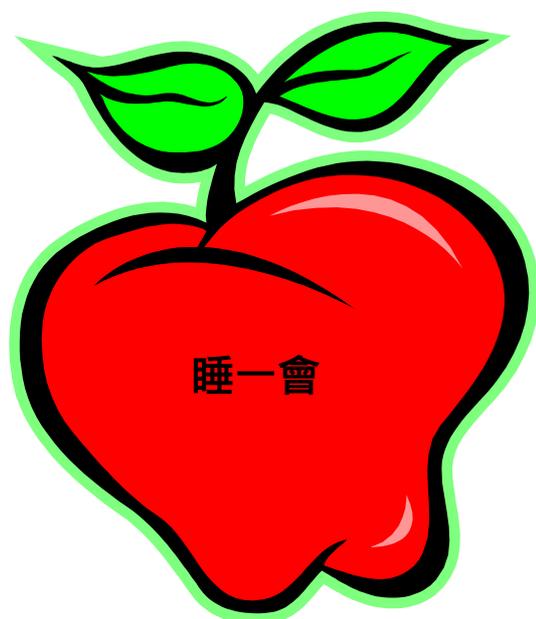
注意及應變事項：

1. 工作員是組員的示範者，組員能在工作員身上學會欣賞別人，故在小組初期，工作員應花時間建立欣賞文化，對每位組員具體地表達欣賞，並對組員之間的互相欣賞作出肯定，組員經多加練習，定能學會互相欣賞，彼此欣賞時段便可由「工作員對組員」轉化為「組員與組員」間之欣賞。
2. 部分行為表現欠佳的組員，可能較難發掘其值得欣賞之處，故工作員更需多加注意其優點，並在小組後個別地指出其可改善之處。

處理動怒三大原則

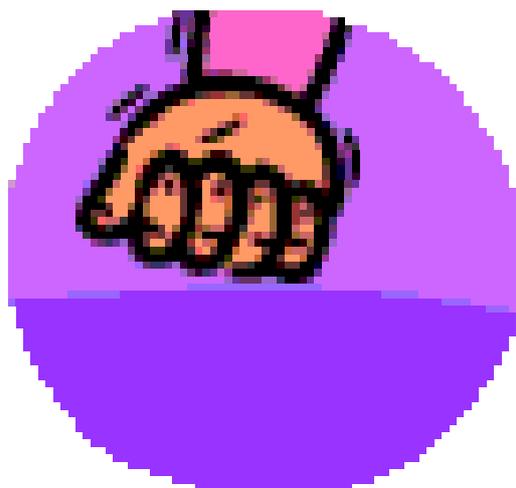
1. 生氣人人皆有，可選擇
不同方法表達
2. 既不傷害別人、也不傷
害自己、更不破壞物件
3. 不用指責/咒罵/侮辱等
方法表達

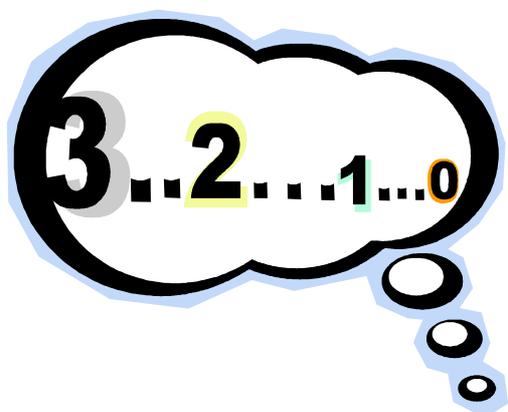
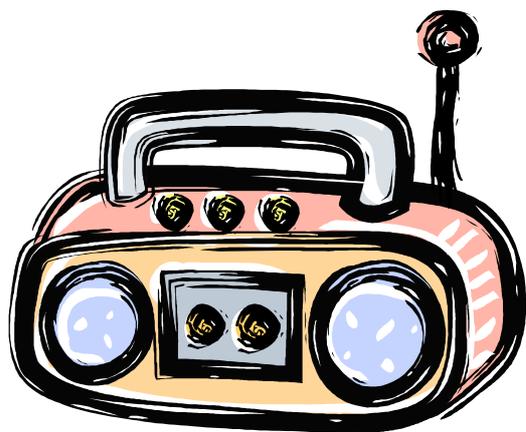


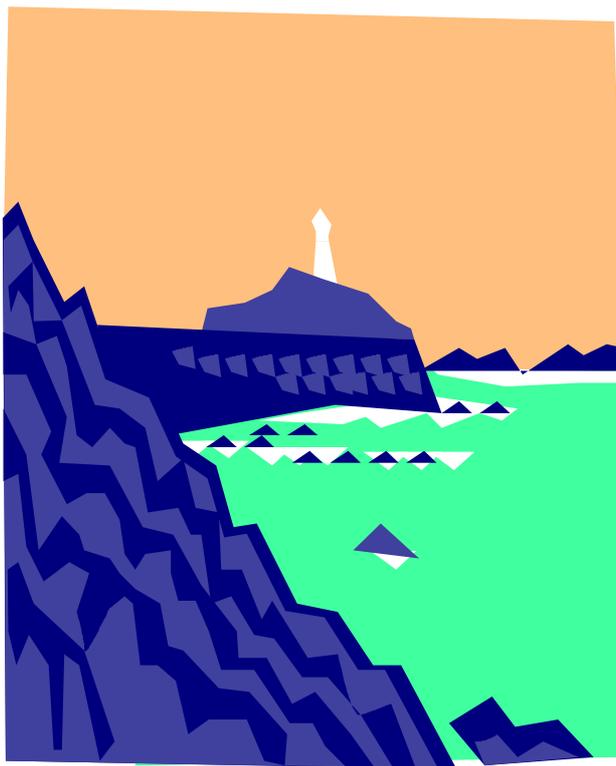












向海大叫



撕紙

平伏心情方法

了解生氣表徵

緊握拳頭、心跳加速、
肌肉繃緊

運用幽默感

一笑解千愁

放鬆自己

深呼吸、不斷默數、洗
澡、向海大叫

轉移注意力

看電視、睡覺

「我」訊息

1) 別人對我傷害
的行為

2) 行為對我的影
響

3) 我的感覺