

單元 SE 2.2 「扭曲怪獸屋」

構念

自我效能感

對象

中二學生

單元目的

減少扭曲思想對自我效能感的負面影響，預防抑鬱

教學目標

1. 認識扭曲思想
2. 學習識破扭曲思想

教學工具

小組工作紙：「『田』字遊戲」	附件	1
聲帶連簡報：「扭曲怪獸屋」	附件	2
導師參考資料：「扭曲怪獸屋」內容	附件	3
聲帶連電腦遊戲：「勇闖怪獸屋」	附件	4
導師參考資料：「勇闖怪獸屋」建議答案	附件	5
延伸活動：「扭曲怪獸逐隻捉」	附件	6
成長拼圖	附件	7

教學方法

- 信息傳遞
- 全班遊戲

活動程序

30 分鐘

 主要活動
 次要活動

活動	步驟
I. 引起動機 「『田』字遊戲」 3 分鐘 教學工具 附件 1	1. 學生與鄰座同學組成 2 人小組。 2. 派發工作紙（附件 1），請學生用 1 分鐘在「田」字中找出其他字，能找到最多字的組別勝出。 3. 導師帶出信息：凡事可從多角度來思考和分析，不要局限於我們平日看到的框框。
II. 信息傳遞 「扭曲怪獸屋」  10 分鐘 教學工具 附件 2 附件 3	目的：認識扭曲思想 1. 播放聲帶連簡報（附件 2），讓學生認識扭曲思想的特徵及破解扭曲思想的例子。 2. 播放完畢，請學生分享有關經驗。
III. 全班遊戲 「勇闖怪獸屋」  10 分鐘 教學工具 附件 4 附件 5	目的：學習識破扭曲思想 1. 學生分成 8 個小組，遊戲以比賽形式進行。 2. 播放聲帶連電腦遊戲（附件 4）。學生要成為保衛隊，須於 10 秒內想出破解「怪獸話」的句子（如簡報中的破解句子），幫助動畫中的受害人消滅「扭曲怪獸」，使他們不受怪獸所害。 3. 導師決定句子是否合理。若句子合理，按「攻擊」扭曲怪獸；若句子不合理，按「攻擊」受害人，並記錄各組的得分： 每組有 5 分底分 合理句子：加 2 分 不合理句子：減 1 分 4. 遊戲完結，計算積分，以最高分的組別為勝。

活動	步驟
IV. 總結 2 分鐘	1. 凡事可從多角度思考，跳出框框。看一件事情，要理性分析事情的好與壞，不要只側重看一面而忽視另一面，令自己鑽進牛角尖。 2. 在日常生活中，少不免會有扭曲思想。我們不須介懷，只要冷靜面對，識破這些思想的謬誤或漏洞，就可避免鑽牛角尖。 3. 若有需要，可找朋友或師長傾訴和協助。
V. 自我反思 5 分鐘 教學工具 成長拼圖	1. 導師於此節結束前派發「成長拼圖」，讓學生靜默片刻反思及填寫。 2. 最後，導師應對學生的合作表現加以鼓勵及讚賞。

教學建議

1. 引起動機	- 學生可從「田」字中找到 100 個以上的字，包括中文字、英文字和阿拉伯數字，如「山」、「日」、「曰」、「王」、「E」、「H」、「5」、「99」等。 - 建議導師在上課前先玩這個遊戲一次，累積經驗以帶領學生進行活動。
2. 「勇闖怪獸屋」	- 導師參考資料（附件 5）中的破解例子只作參考用途，不是標準答案，只要學生的句子合理便可得分。 - 導師引導學生以設問形式對相關的語句提出疑問，因為這形式有助擴闊學生的思考空間。導師宜於遊戲開始前為活動作示範。 - 除了於電腦遊戲中有關學習及社交等範疇的扭曲思想外，導師可因應學生的背景和需要，自行創作含扭曲思想的句子與學生探討及玩遊戲，內容如有關消費購物、偶像、興趣等事宜。例如： i. 「如果我唔用乜乜牌子嘅書包，會俾人笑我有 taste！」； ii. 「唔參加阿 X 歌迷會嘅人，一定唔係佢嘅忠實 Fans！」； iii. 「佢係跳社交舞嘅，一定係個好老土嘅人嚟啦！係型人嘅就跳 Hip Hop 啦！」等。 - 為鼓勵學生投入參與，除了冠軍組別外，導師亦可設立其他獎項，如「最佳表現獎」、「最佳發言獎」等。

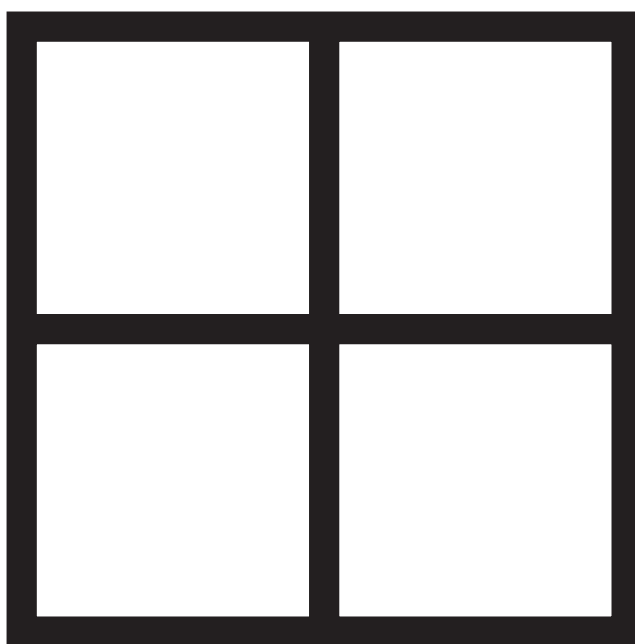
延伸活動建議

活動	內容	建議
扭曲怪獸逐隻捉	目的：發掘並破解日常生活中的扭曲思想 學生組成 8 組，利用一星期時間，發掘在日常生活出現的扭曲思想（自己或別人的均可），記錄在工作紙（附件 6）上，並寫下破解句子，識破扭曲思想。	可把工作紙貼在壁報板上讓學生互相學習。 特別鼓勵學生發掘及破解個人的扭曲思想。 建議能寫越多破解句子越好。

附件 1 小組工作紙：「『田』字遊戲」

組別：

請用一分鐘在圖中找出其他字。



附件 2 聲帶連簡報：「扭曲怪獸屋」

附件 3 導師參考資料：「扭曲怪獸屋」內容

從前，有一種怪獸，牠們無處不在，最喜歡無聲無息地影響人的思想。牠們就是……

「非黑則白」獸 (All-or-nothing Thinking)

- 專長： 用一些很「絕對」的思想影響人，一係「得」，一係「唔得」。但事實上，世界上有多少事物是絕對的呢？
- 怪獸話： 梗係讀書叻先有用啦！如果讀書唔叻，做乜都冇用。
- 破解句子： 難道只有讀書叻才有用？除了讀書以外，我們還有很多方面都是值得欣賞的。

「灰色眼鏡」蛇 (Mental Filter)

- 專長： 令人看一件事情時，只著眼於負面或令人感到沮喪的地方，而忽略其他好的方面。
- 怪獸話： 我生得咁細粒，做運動點會出色！
- 破解句子： 是否生得矮小，運動表現就一定會不好？參加奧運會的運動員都不一定長得很高大。有些長得不高大的都有很優秀的表現呢！

「以偏概全」怪 (Overgeneralization)

- 專長： 令人把個別事件或貶低自我的想法無限放大，以偏概全。
- 怪獸話： 今次考試我咁勤力溫書，若果考得唔好，咁即係證明我唔係讀書材料啦！
- 破解句子： 是否一次的考試結果足以證明自己的能力？若盡了力溫書但考試成績仍不理想，是否有其他因素影響結果？

「透視心意」鬼 (Mind Reading)

- 專長： 令人單憑直覺猜度別人的想法和用心，還信以為真。
- 怪獸話： 頭先同佢打招呼都唔睬我，佢一定係唔鍾意我。
- 破解句子： 有沒有證據證明對方真的不喜歡你？他會否因為看不見你，所以才沒有與你打招呼？

你們看看，這班怪獸就是這樣打擊人的鬥志，令人沮喪，做事不起勁，失去信心。究竟我們可以如何對付牠們呢？

附件 4 聲帶連電腦遊戲：「勇闖怪獸屋」

附件 5 導師參考資料：「勇闖怪獸屋」建議答案

「非黑則白」獸	破解例子
1. 「若果讀書唔成，我呢世都冇前途。」	人生中除了讀書外，還有其他有意義的事情嗎？
2. 「今次考試原本想考個 A，但結果只係得個 B，我今次真係徹底失敗！」	是否未能達到目標就等於「徹底失敗」？過程中有甚麼得著？

「灰色眼鏡」蛇	破解例子
1. 「我咁醜樣，邊度會有人鍾意我呀！」	一個人是否討人喜歡，是否單憑外表？那麼友善？可靠？幽默感？還有其他內在美呢？
2. 「今次測驗有 100 條 MC，有成 40 條唔識。我肥梗啦！」	但是懂得做 60 題，一定會不及格嗎？

「以偏概全」怪	破解例子
1. 「阿宜同阿強成日都整蠱我，肯定佢哋成班人都針對我！」	是否真的所有人都針對你？有甚麼證據？
2. 「到依家都冇男仔肯約我出街，我呢一世只會孤獨終老。」	直到現在都沒有人約會就等於沒有吸引力？會「孤獨終老」？

「透視心意」鬼	破解例子
1. 「咁易做都做唔到，唔係真係做唔到，係佢唔想做啫！」	有甚麼證據證明他/她不想做？一件事情是否容易做，對於每個人來說都是一樣嗎？
2. 「阿SIR問問題嗰陣，次次都要我答，佢一定係唔鍾意我。」	老師通常喜歡請哪些人答問題？是他/她喜歡的？他/她認為懂答案的？合作的？還是其他？

附件 6 延伸活動：「扭曲怪獸逐隻捉」

請找出於日常生活中出現的扭曲思想（自己或別人的均可），寫下破解句子，把扭曲思想識破。

「非黑則白」獸	「以偏概全」怪
怪獸話：  保衛隊：	怪獸話：  保衛隊：
「灰色眼鏡」蛇	「透視心意」鬼
怪獸話：  保衛隊：	怪獸話：  保衛隊：

姓名：

班別：

日期：

堂課：

1. 從「『田』字遊戲」中我領悟到甚麼？
2. 今日課堂中，我了解哪四種扭曲思想？
3. 這四種扭曲思想有甚麼特點？

家課：

1. 平日生活中，我有沒有這些扭曲思想？
2. 若再出現這些扭曲思想，我會怎樣處理？
3. 若仍受到扭曲思想困擾時，我會怎樣做？

