**「和諧大使」**

**訓練手冊**

**【和諧校園齊創建之「校不容凌」】**

**教育局訓育及輔導組**

**前言**

聯合國於《兒童權利公約》第三條已申明，締約國應確保負責照料或保護兒童的機構、相關設施等，在執行工作時，都會以兒童的利益為依歸。作為相關的機構，學校也同時肩負這責任和承諾，為在學兒童提供安全學習的環境，讓學生能愉快學習及健康成長。而教育局亦於二零零三年及二零一零年相繼推出《和諧校園齊創建》及《和諧校園齊創建之「校不容凌」》網上資源套，目的是協助學校訂定「零容忍」的反欺凌政策，並提供全校參與模式的推行策略建議，攜手同心，確保兒童的福祉。

推動和諧校園，預防欺凌，乃學校重要的關顧工作之一。本局於二零一一年開展和鼓勵學校舉辦「反欺凌日/周」，當中向參與計劃的學校提供了多項資源，包括推行活動的參考教案、光碟資料、海報、推廣活動的宣傳品等。與此同時，為鼓勵參與本計劃的學生成為「和諧大使」，本局設有「和諧大使」訓練日營，幫助學生認識欺凌行為的破壞性和預防工作，以及如何在校內協助教師營造「零欺凌」的校園環境。另一方面，為了共同建立和諧校園，本局更培訓學生與人相處及處理衝突的技巧。這些訓練不但建立學生的預防意識和面對欺凌的正確觀念，也能同時提升師生有效的處理技巧，正視欺凌，培養校園關愛文化。

 本培訓手冊結合了我們過往舉辦和諧校園計劃的經驗，旨在提供教育同工培訓「和諧大使」工作上不同主題活動的參考範本，內容充實，適用於高小至初中學生，協助他們掌握當中的理念和技巧。同工可參照建議，選出十二至十五名學生為「和諧大使」，以小組形式培訓和推行。培訓配套由十個課節組成，可按學生基礎所需剪裁運用，主題重點包括認識欺凌、活動策劃技巧、人際關係技巧、處理及預防欺凌事件。最後，本手冊亦配備檢討成效的評估問卷及立約禮上所需的資料，以嘉許學生成為「和諧大使」。透過同心參與本計劃，讓師生成為關愛校園的積極動力，而且更促使學校為學生提供一個和諧而愉快學習的環境。

**目錄**

**前言**

第一部分：甄選和諧大使..........................................

第二部分：認識欺凌...................................................

第三部分：活動策劃...................................................

第四部分︰人際關係...................................................

第五部分︰處理欺凌技巧NOT.................................

第六部分︰總結及評估.........................................................

**附錄：**

附錄一）立約書...................................................................

附錄二）欺凌的定義...........................................................

附錄三）處理衝突模式........................................................

附錄四）欺凌的影響...........................................................

附錄五）「我」的訊息.............................................................

附錄六）和諧大使證書(參考範本)............................

1-4

5-11

12-21

22-42

43-55

56-58

59

60

61

62-63

64

65

第一部分：甄選和諧大使

**和諧大使**

**甄選程序及注意事項**

|  |  |
| --- | --- |
| **目的：** | 「和諧大使計劃」主要是培訓校內一群學生成為「和諧大使」，讓他們協助學校推動和諧校園，彼此守望相助，共同解決紛爭，謝絕欺凌，共建關顧校園文化。 |
| **對象：** | 高小或初中學生 |

**甄選程序及注意事項：**

1. 在校內進行宣傳及作公開招募 (老師/社工/輔導人員可鼓勵有興趣及具潛質的學生報名) 。
2. 有意參加的同學需向負責老師/社工/輔導人員索取報名表，並認真填寫 (附件一) 。
3. 負責老師/社工/輔導人員先按已收到的報名表作初步甄選，然後進行面試。
4. 面試詳情如下：
	1. 以小組形式進行(約十位候選人為一組)。
	2. 需時約一小時
	3. 內容：
		1. 先由老師/社工/輔導人員介紹「和諧大使活動計劃」訓練課程，主要目的是讓和諧大使深入了解計劃理念、目的及其角色和責任，並讓和諧大使明白將會學習有效的人際關係、處理衝突的技巧，以及舉辦活動的竅門。
		2. 候選人自我介紹。
		3. 情境討論：討論內容包括對和諧校園的看法、情境處理及與同學相處等問題。例如：你認為何謂和諧校園？如何能達到理想中的和諧校園？你認為和諧大使需要有什麼特質？你如何與同學合作？
	4. 分組進行合作遊戲 (老師/社工/輔導人員可自行決定用什麼遊戲)：
		1. 同舟共濟

時間：10~15分鐘

材料：每隊一張報紙、預備數張報紙做後備之用、主持用的哨子。

內容：分隊進行，每隊約三至四人。每隊分派一張報紙，鋪放在地上。遊戲開始時，所有隊員一齊站到報紙上，不可弄破報紙，否則，須另補一張，以繼續遊戲。全體隊員能夠在十秒內保持站在報紙以內的範圍便勝出。若多於一隊勝出，就把報紙摺細，再進行比賽，至最終勝出的隊伍。完結時，組長可以指出其中成功的因素是組員有共同目標及接納不同意見，互相合作才能達到。

* + 1. 喜怒哀樂

時間：20~30分鐘

材料：字條

內容：分隊輪流進行，每隊約四至五人; 其他人在旁作觀眾。傳“表情”的組員一行直排向前望，可坐也可站立，但不可以回頭望。主持人把表情字條，如「怒火中燒」、「意氣風發」、「樂而忘返」、「苦樂參半」、「悲從中來」等，讓最後的組員抽出一張。準備好後，可以任何方法傳達字條的內容，但不可發出聲音。「表情」一直傳到最前面一位，主持人把答案表讓他選擇，看看能否猜中所傳表情的真正意思。進行一次後，在旁觀者中選出另一組人，繼續遊戲。完結時，組長可以指出良好的溝通包括語言及非語言兩部分。除了說話本身，非語言例如面部表情、動作等也能表達訊息。

4.4.3. 旁若無人

時間：15分鐘

內容：三人一組，秘密地在房中選一件物品作為討論目標。在眾人面前討論時，不可提示物件名稱。其他組員聽完討論後，嘗試尋找出答案。輪流討論競猜。完結時，組長可以指出旁若無人的溝通方式，是會令別人難受的，亦未能達致最有效的溝通。

1. 面試過程中，老師/社工/輔導人員需觀察候選人之創意能力、表達能力、分析能力、主動性、領導能力、合作性、溝通能力及應變能力，並用量表對候選人作出評分(附件二)。
2. 老師/社工/輔導人員可按學校需要，甄選出十二至十五位的和諧大使，亦可按實際情況安排及調節和諧大使的數目。

![167 [转换]-01]()**附件一 : 和諧大使計劃報名表**

|  |  |
| --- | --- |
| 和諧大使計劃報名表姓名: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 班別: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 性別: \_\_\_\_\_\_\_\_1. 自我介紹

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1. 個人強弱項

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1. 過去籌辦活動/參與服務的經驗(校內或校外)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1. 參加計劃的原因

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1. 我對計劃的期望

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1. 我希望能成為校園和諧大使(請圈出合適數字):

|  |
| --- |
| 非常不同意 普通 非常同意 0 1 2 3 4 5 6 7 8 |

 |

**附件二 : 甄選和諧大使測量表**

學生姓名: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 班別: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 性別: \_\_\_\_\_\_\_\_

負責同事 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 日期 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1分為最低分，5分為最高分 |
| 1. 創意能力
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 備註: |
| 1. 表達能力
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 分析能力
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 主動性
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 領導能力
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 合作性
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 溝通能力
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 應變能力
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

總分：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/40

**附件二 : 甄選和諧大使測量表**

學生姓名: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 班別: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 性別: \_\_\_\_\_\_\_\_

負責同事 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 日期 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1分為最低分，5分為最高分 |
| 1. 創意能力
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 備註: |
| 1. 表達能力
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 分析能力
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 主動性
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 領導能力
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 合作性
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 溝通能力
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 應變能力
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

總分：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/40

第二部分：認識欺凌

**第一節**

**「欺凌」的定義及方式**

|  |  |
| --- | --- |
| **目　　的**﹕ | 1. 認識「欺凌」的定義。
2. 認識欺凌事件中的三個重要人物 (欺凌者、被欺凌者及旁觀者)。
 |
| **對　　象**﹕ | 高小至初中學生 |
| **建議時間**﹕ | 1節 (35分鐘) |
| **教　　具**﹕ | 新聞報導：校園欺凌新聞 (教師自備)附件一：分辨懷疑欺凌個案附件二：【和諧校園齊創建資源套】〈誰與我作伴〉處境短片、白紙*(如欲索取資源套視像光碟，可致電2863 4789與教育局訓育及輔導組聯絡。)* |
|  |  |  |
| **時間** | **教學內容和活動** | **物資** |
|
| **引起動機****(5分鐘)** | 派發每位同學一人一張紙，然後，請他們在紙上寫下自己曾被別人稱呼的「花名」或自己曾聽聞的「花名」。再請大家說說，聽到這些「花名」後會否感到不開心？不開心的原因是甚麼？教師因應新聞材料自擬討論問題及小結，以下為參考例子：**例子**欺凌新聞：一名12歲女學生，疑因被同學嘲笑體臭而自殺身亡的事件，引導學生關注校園欺凌問題。教師先詢問學生對上述事件有甚麼感受。(讓學生自由表達個人感受)小結：除了行為上的欺凌外，言語上的「欺凌」也可以造成受欺凌者的心靈創傷，所以，我們絕不能輕視。 | 校園欺凌新聞(教師自備) |
| **回顧欺凌的****定義和方式****(25分鐘)** | **欺凌是非題 :**教師舉出不同的情境，請同學(分四至六人一組討論)說出哪些屬於「欺凌」行為。**播放影片「誰與我作伴」：**播放「認識欺凌」處境短片（一）〈誰與我作伴〉教師與同學觀看處境短片，藉此重溫「欺凌」的定義及方式。欺凌行為是指一個人或一群人以強凌弱或以眾欺寡，恃勢不斷蓄意傷害或欺壓別人的行為。一般有三個元素：1. 通常持續在一段時間重複出現；
2. 存在造成對方痛苦或是傷害對方的意圖；
3. 兩方之間的力量強弱懸殊。

欺凌事件大致可分為三種角色：「欺凌者」、「被欺凌者」及「旁觀者」。(旁觀者：部分同學不滿欺凌者的行為，但沒有加以理會。其他則加入吶喊助威，附和欺凌行為，便成為[協助者]。)欺凌的方式包括：1. **身體/行為暴力**的欺凌，例如：打、踢、絆。
2. **言語**攻擊的欺凌，例如：辱罵、取笑、譏諷、挖苦和威脅。
3. **間接**的欺凌，例如：排擠/漠視對方、索取金錢、惡意破壞對方的物件。
 | 見(附件一)見(附件二)(資料來自《和諧校園齊創建》資源套(2003) ) |
| **總結****(5分鐘)** | **總結：****教師幫助同學認識欺凌的定義及不同性質的欺凌行為，讓同學明白被欺凌者的感受，從而加強其同理心。** |  |

**附件一**

**分辨懷疑欺凌個案**

請考慮以下模擬情境，分辨是否屬於「欺凌事件 」。

情境（一）

健強個子矮胖，且因舌根問題，發音不正，常為同學的取笑對象。小息時，兩位同學圍著健強，一面取笑他是武大郎化身，一面模仿他的發音，高呼「武大郎」的花名。當健強想離開時，他們又擋住去路。

**是欺凌事件**

情境（二）

小冬成績優異，但身形瘦弱。一天早上，兩位同學又肆無忌憚地擅自在小冬的書包裡取去數學作業，抄襲答案。當小冬想取回時，他們把作業擲來擲去如「馬騮搶球」般戲弄小冬。最後，作業更擲中小冬的面部。

**是欺凌事件**

情境（三）

一天，兩位同學被老師發現帶電子遊戲機回校而被處分。他們懷疑是家豪舉報的。小息時，他們兇神惡煞地圍著家豪，出手推撞及出言恐嚇。

**不是欺凌事件(單一事件) ，但報復行為也是要不得**

情境（四）

班際足球賽中，志輝同學射失了一球十二碼，令球隊遭淘汰出局。翌日，全班同學杯葛志輝，整天不理睬他兼避開他，過了幾天，他們和好如初，有講有笑。

**不是欺凌事件(單一事件) ，但杯葛行為也是要不得**

情境 (五)

小息時，小玲恰巧走過力維跟前，力維不但叫玲玲做「香香公主」，還四處告知其他同學不要與她一同玩耍，更嘲笑她的個人衛生有問題，一個月只洗頭一次。

**是欺凌事件**

情境 (六)

課前，志偉常常要求明輝幫他完成家課。明輝不順從，志偉便把明輝的文具擲在地上，更會對他喝罵。

**是欺凌事件**

情境 (七)

午膳時間，每當小悅打開午餐盒準備進食時，鄰座的志華總愛第一時間取去小悅部分的餸菜來吃。

**是否欺凌事件要視乎小悅的感受，如果小悅樂意與**

**志華分享則不是欺凌，否則便是欺凌**。

情境 (八)

每當傳簿時，同組的同學總是用盡方法避免用手碰到美芬的練習簿，萬一觸碰到便馬上嚷著要洗手，令美芬非常尷尬。

**是欺凌事件**

情境 (九)

青青內向怕事，是公認的弱者，經常被同學作弄。一天，青青穿了新鞋回校。兩位同學聲稱替青青的新鞋“開光”，乘機踏踩。他們意猶未盡，又拉扯青青的校服，出現了很多皺摺。

**是欺凌事件**

情境 (十)

小息時間，國忠經常走到偉傑面前，把他的零用錢搶去，並叮囑他不可把事情告訴老師，否則放學後會找人打他。

**是欺凌事件**

**\*\* 資料來自《和諧校園齊創建之「校不容凌」》資源套(2003)**

**附件二**

 **影片「誰與我作伴」內容簡介：**

轉堂時，陳家琪不小心掉了原子筆，何練琴好意為她拾回。陳家琪不但沒有半點謝意，反而揶揄何練琴身上的腥味。旁邊的同學楊希文和常方賢也加入譏諷何練琴。這時，老師進入課室示意同學分組討論，陳家琪以威迫利誘方法唆擺同學排擠何練琴，何練琴則站在課室中央，無人願意與她同組。

學生分4-6人一組作討論：

1. 誰人是被欺凌者？欺凌者？旁觀者及協助者？
2. 試想想各人的心情是怎樣？

|  |  |
| --- | --- |
| 被欺凌者定義：受到欺凌的人。心情：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 欺凌者定義：發動欺凌行為，帶領其他同學參與其中。心情：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 旁觀者定義：知道事情發生而沒有任何回應的人。心情：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 協助者定義：跟隨帶領者，參與或附和欺凌行動。心情：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**第二節**

**主題：欺凌中的你、我、他**

|  |  |
| --- | --- |
| 目　　的： | 1. 認識欺凌事件中三個重要人物 (欺凌者、被欺凌者及旁觀者)的心態。
2. 幫助學生了解不同人物的感受及思考有效的預防方法。
 |
| 對　　象： | 高小至初中學生 |
| 建議時間： | 1節 (35分鐘) |
| 教　　具︰ | 附件三：【和諧校園齊創建資源套】「這並不是遊戲」*(如欲索取資源套視像光碟，可致電2863 4789與教育局訓育及輔導組聯絡。)* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時間** | **教學內容和活動** | **物資** |
|
| **引起動機****(10分鐘)** | **簡略重溫上一節所學：**有關「欺凌」的定義和方式、欺凌事件的三個重要人物 (欺凌者、被欺凌者及旁觀者)。 |  |
| **回顧****欺凌的****定義和****方式****(20分鐘)** | **播放影片「這並不是遊戲」：**播放「認識欺凌」處境短片（二）〈這並不是遊戲〉1. 教師與學生一起觀看，邀請學生分享感受和討論，探討**被欺凌者**和**旁觀者**的感受，例如：欺凌事件對他們有何不同的影響(身心、情緒、學習、日常生活、與家人和朋友的關係等)。
2. 為什麼和諧的校園生活如此重要，這對學生有甚麼好處？
 | 見(附件三)(資料來自《和諧校園齊創建》資源套(2003) ) |
| **總結****(5分鐘)** | **總結：**校園欺凌事件是一件不幸的事情，每個人都應該竭力預防它的發生。其實，過著不安或不和諧的校園生活是令人沮喪的，每個人都可以出一分力，例如 : 受害者要自強; 欺凌者要自我檢討和改過; 旁觀者要舉報; 協助者要易地而處了解別人的感受等。只要每個人做每件事之前能夠易地而處，考慮別人的需要和感受，多一點關懷、體諒與包容，就能和諧相處。 |  |

**附件三**

 **影片「這並不是遊戲」內容簡介：**

小息時，李偉豪感無聊，把玩同學的筆袋。陳志希、王家發和蕭永聰嘲笑李偉豪，李偉豪反駁他們，卻無補於事。其他同學加入，在旁為陳志希等人吶喊助威……。午飯時，陳志希等人在課室鬧事，李偉豪沒有迴避，陳志希對李偉豪嘲笑戲弄，並弄污他的書籍用品。

學生分4-6人一組作討論：

1. 邀請學生分享感受和討論，探討**被欺凌者**和**旁觀者**的感受，欺凌事件對他們有何影響。
2. 為什麼和諧的校園生活如此重要，這對學生有甚麼好處？
3. 你認為可以做甚麼去預防這些欺凌事件發生。

第三部分：活動策劃

**「和諧校園-反欺凌運動」**

**活動策劃**

|  |  |
| --- | --- |
| 活動目的： | 1. 訓練和諧大使策劃活動的技巧，以宣揚和諧及反欺凌的訊息，協助同學認識及處理欺凌事件。2. 促進和諧大使與守護對象的朋輩關係，締造和諧的校園環境。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 目　　的： | 1. 透過「六何法」讓和諧大使學習如何策劃活動。
2. 透過匯報及答問環節，讓和諧大使更了解他們所策劃的活動的可行性、優點及缺點。
 |
| 時　　限︰ | 2節綜合課時段 (共2小時) |
| 對　　象︰ | 高小至初中學生 |
| 人　　數︰ | 12-15人 |
| 教　　材︰ | 故事(附件一)、SMART GOAL (附件二)、「活動計劃書」(附件三)、活動計劃書 (中文名稱) (附件四)、世界之最 (附件五)、計劃書評分表(附件六) |

第一節

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 活動內容 | 備註 |
|  **熱身及主題活動****(10分鐘)** | 熱身活動：透過熱身遊戲，營造輕鬆及愉快的活動氣氛。(分組進行，約3至4人一組)遊戲一：收賣佬1. 每組先選一個組長。
2. 主持會說出故事，同學要留心故事內容，稍後需要收集故事內曾提及的物品(同學不能用紙筆記下) 。
3. 待主持說完了故事，同學才可以開始收集故事內提及的物品，集齊後由組長交到收集處。
4. 最快和最齊的一組為之勝出。若最快的一組所收集的物件不齊全，則由第二快的一組補上，若二組收集得的物件數量相同，則時間較快的為勝出。

\*主持可按時間及收集多寡，決定進行多少輪比賽。 \*若故事比較長，亦可分階段收集物品。 | 故事(附件一) |
| **(10分鐘)** | 活動二：帶出主題1. 簡介「和諧校園 – 反欺凌運動」的活動目的。
2. 請同學回顧及分享去年和諧大使活動的經驗、籌備活動的技巧(如有)。
3. 分享一些活動例子：早會上分享好人好事、關愛午間點唱站、四格漫畫創作比賽、標語設計比賽、海報設計比賽和班際足球比賽等。
 | 若去年有舉辦和諧大使活動，可把照片給同學們看，以啓發他們構思活動計劃 |
| **(30分鐘)** | 活動三：六何法中英字配對遊戲1. 簡介SMART GOAL。
2. 提醒同學在構思計劃書時，有些地方需要特別注意。
3. 然後分發「活動計劃書」(大畫紙)及信封(內附︰活動名稱及內容、目標、日期和時間….)，請同學分組就紙上的英文字(What, When, Whom, Why, Where, How much, If then…)，將信封內的中文字配對於「活動計劃書」(大畫紙)上。
4. 在對答案的過程中，可鼓勵同學給予例子，老師亦可簡單介紹為何計劃前需要留意這些重點。
 | SMART GOAL(附件二)「活動計劃書」(大畫紙) (附件三)內附活動計劃書(中文名稱)(附件四)的信封 |
| **(10分鐘)** | 活動四：構思「和諧校園」活動一個 (名稱及目標)1. 同學分組草擬一個能按學校需要，營建「和諧校園」的活動計劃書的名稱及目標(如果時間許可)。
2. 跟著互相分享及由老師加以提點。
 | 油性筆數支 |

第二節

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 活動內容 | 備註 |
|  **熱身及****策劃活動****(10分鐘)** | 熱身活動：透過熱身遊戲，營造輕鬆及愉快的活動氣氛。(分組進行，約3至4人一組)遊戲一：世界之最1. 每組每次按主持人提示(如：最高、最大、最長)派一個代表出賽。
2. 最符合主持人的條件(例: 隻鞋最高)的代表為之勝出。

遊戲二：有口難言1. 各組自行商議選取電影或電視劇名稱寫於紙上，各組輪流以動作表達名稱，成功演繹及猜對組別各得一分。
2. 主持可按所需時間，決定進行比賽次數。
 | 世界之最(附件五)紙、筆 |
| **(5分鐘)** | 活動二：重溫SMART GOAL、六何法及策劃活動的要點1. 重溫SMART GOAL。
2. 再次提醒同學在構思計劃書時，需要特別注意的地方。
 | SMART GOAL(附件二) 大畫紙(印有計劃書格式) |
| **(20分鐘)** | 活動三：構思「和諧校園」活動一個1. 同學分組草擬一個能按學校需要，營造和諧校園的活動計劃書。
 | 油性筆數支 |
|  **總結****(25分鐘)** | 活動四：匯報/總結1. 各組輪流匯報。
2. 其餘組別輪流就匯報一組的活動計劃給予意見，並填寫評分表(包括值得讚賞及可改善的地方)。
3. 各組稍後可就收取的意見修改其計劃書，老師可分組約見以商討落實推行細節或以計劃書得分最高的一組為勝出，同時亦可結合其他優良的計劃建議，再由全體和諧大使落實推行。
 | 計劃書評分表(附件六) |

附件一：故事

故事一

小明是一位新移民初中生，和一般同齡的孩子相比，小明比較矮小，再加上是新移民，廣東話說得不好，同班同學常取笑小明說話帶有口音，又偷偷藏起他的1.**書包**、2.**銀包**，後來越來越嚴重，常常一群人搶走他的3.**眼鏡**來戲弄他。

故事二

小玲是一名中一女學生，今天她在體育堂上打1.**籃球**期間，被同班同學小朱弄破了2.**冷衫**，事後小玲與小朱爭吵。小玲的朋友為了替小玲報仇，就故意把3.**水樽**的水倒在小朱的4.**一隻運動**鞋上，又把5.**一隻皮鞋**連6.**一雙襪**丟向小朱。

故事三

大強在小息期間，正獨自看1.**英文書**，有幾個同班同學給他起花名「鬼佬型男」，令全班哄堂大笑。放學時, 他們又在操場上向他丟2.**紙球**、3.**廁紙**及4.**擦膠**等，令大強感到非常憤怒。

附件二 : SMART GOAL

S - Specific (具體): 目標是否夠簡單、清楚、明確及具體?

M- Measurable (可衡量) : 目標的成效是否可收集到證據以衡量成功與否?

A- Achievable (可實現) : 目標是否有挑戰性? 目標是否切實可行?

R- Relevant (相關切) : 這目標對你 / 學校 / 社會是否有適切關係？是否有意義?

T : Time-bound (時限) : 時限是否合理?

附件三 : 活動計劃書(範本 -- 供老師參考)

|  |  |
| --- | --- |
| What : | *活動名稱 : 關愛午間點唱站**活動內容 : 點唱歌曲、人物專訪*(活動以什麼形式進行?) |
| Whom : | *活動對象 : 全校師生*(預計參加的是什麼人? 級別? 全校?) |
| Why : | *目標 : 1. 建立同學之間和同學與老師之間的關係**2. 宣揚關愛文化*(為什麼要籌備這活動? 有什麼目標?) |
| When : | *日期和時間 :**日期 : 1/3/20xx- 7/3/20xx* *時間 : 午膳時間*(哪一日? 哪一個星期? 哪一段時間?) |
| Where : | *地點 : 學校禮堂(哪裡舉行 ? 如下雨，有沒有後備地方?)* |
| Who : | *負責人 : 一位老師及十位和諧大使*(由什麼人來負責? 如何分工? ) |
| How : | *活動宣傳 :早會宣傳及張貼海報*(活動宣傳方法? ) |
| How much : | *財政預算 : 海報 ($100)* *，歌曲版權費 ($100)，小禮物 ($200)* *：共需 $400*(財政預算怎樣? 哪裡可以找到物資? 道具? 音響? 攤位架?) |
| If… then : | *突發事件及建議處理方法**1. 音響突然失靈 : 尋求負責音響的校務處工作人員協助*(活動推行期間預期會出現什麼困難? 如何解決那些困難?) |
| Evaluation : | *活動檢討 : 收集全校問卷，一星期內完成，然後遞交報告*(活動成效? 何時及如何作檢討? ) |

|  |  |
| --- | --- |
| What : |  |
| Whom : |  |
| Why : |  |
| When : |  |
| Where : |  |
| Who : |  |
| How : |  |
| How much : |  |
| If… then : |  |
| Evaluation : |  |

 活動計劃書(範本)

附件四：活動計劃書 (中文名稱)

藏於信封的中文字(需貼上雙面膠紙)

**突發事件及建議處理方法**

**地點**

**日期和時間**

**活動宣傳**

**財政預算**

**活動檢討**

**活動對象**

**負責人**

**目標**

**活動名稱及內容**

附件五：世界之最

|  |  |
| --- | --- |
| 1. 最大 | 哪一個書包最大? |
| 2. 最闊 | 哪一個嘴巴張得最闊？ |
| 3. 最長 | 哪一個最長氣? |
| 4. 最高 | 哪一個住的層數最高？ |
| 5. 最遠 | 哪一個住的地方距離學校最遠? |
| 6. 最細 | 哪一個出生的月、日最細? |
| 7. 最多 | 哪一個書包有最多英文書? |

附件六 : 計劃書評分表

|  |
| --- |
| 計劃書評分表 |
| 組別/老師 :  | **被評組別 :** |
|  | 非常不同意 普通 非常同意 |
| **項目/分數** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 活動…….. |  |
| **能締造和諧校園** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **具趣味性** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **有創意** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **具吸引力** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **切實可行** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  | **總分 :**  |
| **讚賞 :** |  |
| **可改善 :** |  |

|  |
| --- |
| 計劃書評分表 |
| 組別/老師 :  | **被評組別 :** |
|  | 非常不同意 普通 非常同意 |
| **項目/分數** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 活動…….. |  |
| **能締造和諧校園** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **具趣味性** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **有創意** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **具吸引力** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **切實可行** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  | **總分 :**  |
| **讚賞 :** |  |
| **可改善 :** |  |

第四部分︰人際關係

**人際關係**

目的：讓學生學習有效的溝通技巧，建立良好的人際關係

對象：高小及初中學生

課堂活動教材大綱：共四節、每節60分鐘

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **課題** | **節數****(60分鐘)** | **目的** |
| 1. | 學習五種衝突處理模式 | 1 | 1. 了解何謂溝通和衝突
2. 透過角色扮演分辨有效與無效的溝通方法
3. 認識五種面對衝突的處理方法(代表動物)
 |
| 2. | 學習與人溝通的有效方法：1\_積極聆聽 | 1 | 1. 重溫五種動物面對衝突的處理方法
2. 透過遊戲帶出聆聽的重要
3. 認識溝通技巧：積極聆聽
 |
| 3. | 學習與人溝通的有效方法：2\_「我」的訊息 | 1 | 1. 重溫溝通技巧 : 積極聆聽2. 認識溝通技巧：「我」的信息 |
| 4. | 學習及運用同理心 | 1 | 1. 認識及運用「同理心」
 |

(一) 學習五種衝突處理模式

|  |  |
| --- | --- |
| 目的： | 1. 了解何謂溝通和衝突。
2. 透過角色扮演，分辨有效與無效的溝通方法。
3. 學習五種衝突處理模式。
 |
| 對象︰ | 高小及初中學生 |
| 時間︰ | 60分鐘 |
| 教材︰ | 「學習五種衝突處理模式」簡報 (教育局網頁：[主頁＞教師相關＞學生訓育及輔導服務＞資源＞預防欺凌](https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/anti_bullying2/index.html))、多種彩色紙、計時器、情境卡 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 活動內容 | 備註 |
|  5分鐘 | 引言：簡介本活動目的1. 鼓勵組員說出他們參與本活動的原因和期望。
2. 簡介每節課的安排。
 | 「學習五種衝突處理模式」簡報 |
| 10分鐘 | 熱身活動活動一：衝突是什麼顏色？1. 準備多種彩色紙，組員選擇一種顏色，代表他們心目中對衝突的感受，組員按所選的顏色分組討論 :
2. 怎樣才算是｀衝突＇？
3. 想起｀衝突＇二字時有何感受？／在衝突中有何感受？
4. 鼓勵組員說出他們曾經在同學之間**見過**，或**經歷過**的一些衝突。

小結：在人與人之間相處，衝突是不可避免的。當人們的立場不同或想法出現分歧，或他們認為他們的需求或利益等，受到威脅時，就會產生對抗，從而演變成衝突。**衝突本身具有一定的破壞性的，妥善處理會減少其負面影響，又或會增加其建設性的正面影響**，因此，衝突的正面或負面影響，要視乎當時處理衝突的方法是否適合。 | 多種彩色紙組員按所選顏色分組討論，各組人數不限 |
| 5分鐘 | 活動二：何謂溝通？鼓勵組員分享他們對溝通的看法。 | 「學習五種衝突處理模式」簡報 |
| 30分鐘 | 活動三: 角色扮演透過角色扮演分辨**有效與無效的溝通方法**1. 邀請**七位組員**參與角色扮演(一位班會主席，六位幹事) ，其餘同學負責觀察︰什麼是有效與無效的溝通方法？
2. 每位獲派角色卡，請演出的組員依指示扮演其獲分配的角色。

情境:班會主席與六位幹事用**十五分鐘**一同討論兩星期後便要舉辦的聖誕聯歡的安排，商討事項如下：舉行地點和時間、食物、所需費用、邀請對象、遊戲等角色特點:I. **主席**：主動帶領討論、積極給予意見、用心聆聽，欣賞其他人的參與。II. **幹事一**：認為說話內容與自己無關，假裝在聆聽，隨便回應，想盡快完結討論。III. **幹事二**：非常固執，提出意見後，堅持別人要採用自己的意見，若別人提出反對，就會惡言相向。IV. **幹事三**：勇於給意見，當別人給予意見時會微笑、點頭、目光柔和、語氣親切。V. **幹事四**：不斷反對、批評別人的意見，常表現得自己高高在上，看不起其他人。VI. **幹事五**：為人比較被動、隨和，對事情沒什麼強烈意見，但很重視每一個，對別人提出的意見充滿欣賞、鼓勵，密切給予讚賞。VII. **幹事六**：常打斷別人的說話，又喜歡拉開話題，常說自己生活上的瑣碎事。1. 觀察員分享觀察到什麼。
2. 参與角色扮演的組員分享感受。

小結：**良好的溝通技巧**(例如: 主動、積極、用心聆聽、欣賞他人、鼓勵他人、讚賞他人、微笑、點頭、目光柔和、語氣親切、重視每一個參與者等)，是**促進有效溝通，減少衝突的關鍵**。 | 計時器角色卡 |
| 10分鐘 | 活動四：介紹**五種**衝突處理模式* 1. **Conflict Handling Intentions** (Johnson 1986)：Competitive, Collaborating, Avoiding, Accommodating, Compromising.
		1. **Competitive競爭**：目標比關係重要，採取最進取的方法，盡快達到自己的目的。這個做法直接、有效，但會破壞關係，亦不太受別人歡迎。(代表動物: 鯊魚)
		2. **Accommodating讓步**：關係比目標重要，無論別人要求什麼都應承，這樣做必定受人歡迎，但卻忽視了自已的需要。有時順得哥情失嫂意，情況將會更難處理。(代表動物: 熊啤啤)
		3. **Avoiding逃避**：目標和關係兩者都不重要，不理會對方，這個方法可能會為自已帶來片刻的安寧，但問題始終未得到妥善處理，置之不理可能令問題惡化。(代表動物: 烏龜)
		4. **Compromising妥協**：目標和關係兩者都兼顧，折衷的方法，大家各讓一步。(代表動物: 狐狸)
		5. **Collaborating合作**：目標和關係兩者都兼顧，但不是折衷或妥協，而是雙方合作找出符合雙方利益的解决方案。(代表動物: 貓頭鷹)

2. 五種動物面對衝突的處理方法情境：哥哥拿著家中唯一的一個橙，妹妹也想要橙，但哥哥堅持不分給妹妹，你作為媽媽會怎樣做呢？- 組員可先與附近組員分享一下。- 導師可舉不同例子，請同學指出這是屬於哪種動物的處理方法:* 1. 運用媽媽的權威，喜歡如何分配就如何分配，如果孩子不滿，就連一點都分到。(鯊魚：為求目的，不擇手段。)
	2. 立即落街多買一些橙，讓兄妹要幾多有幾多。(熊啤啤：你鍾意就得。)
	3. 視而見，聽而不聞，置之不理。(烏龜：唔好攪我，我唔會理!)
	4. 哥哥和妹妹各分一半。(狐狸：一人一半，大家都好。)
	5. 先暸解大家需要，然後再想方法滿足雙方需要。例如: 哥哥可能只是想飲橙汁，而妹妹只想用橙皮做手工，這样只要小心取橙肉，就能滿足兄妹的需要。(貓頭鷹：尋求解决方法。)

小結：* 當你面對衝突時，你多運用哪些處理方法？哪一種動物代表你呢？學習多了解自己及觀察身處的衝突情境，作有效應用和改善。
* 在學校，我們常會面對不同程度的意見分歧和衝突，**沒有一種最好的處理方法，在不同情況下，卻有較適合的做法**，要視乎當時的處境。例如: 當大家都很堅持，各持已見，情緒快將失控時，可以慢下來(烏龜)，讓大家冷靜下來。若事情沒什麼大不了，為免傷和氣，偶爾採取讓步(熊啤啤)也是不錯的選擇。
 | 「學習五種衝突處理模式」簡報 |

**角色卡**

I. 主席 : 主動帶領討論、積極給予意見、用心聆聽，欣賞其他人的參與。

**Conflict Handling Intentions**

VII. 幹事六 : 常打斷別人的說話，又喜歡拉開話題，常說自己生活上的瑣碎事。

VI. 幹事五 : 為人比較被動、隨和，對事情沒什麼強烈意見，但很重視每一個，對別人提出的意見充滿欣賞、鼓勵，密切給予讚賞。

V. 幹事四 : 不斷反對、批評別人的意見，常表現得自己高高在上，看不起其他人

IV. 幹事三 : 勇於給意見，當別人給予意見時會微笑、點頭、目光柔和、語氣親切。

III. 幹事ニ : 非常固執，提出意見後，堅持別人要採用自己的意見，若別人提出反對，就會惡言相向。

II. 幹事一 : 表現得認為說話內容與自己無關，假裝在聆聽，隨便回應，想盡快完結討論。

****

**五種代表動物**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **鯊魚** |  | **貓頭鷹** |
| **Competitive競爭** |  | **Collaborating合作** |
|  | **狐狸** |  |
|  | **Compromising妥協** |  |
| **烏龜** |  | **熊啤啤** |
| **Avoiding逃避** |  | **Accommodating讓步** |

(二) 學習與人溝通的有效方法1\_積極聆聽

|  |  |
| --- | --- |
| 目的： | 1. 重溫五種動物面對衝突的處理方法。
2. 透過遊戲帶出聆聽的重要。
3. 認識積極聆聽。
 |
| 對象︰ | 高小及初中學生 |
| 時間︰ | 60分鐘 |
| 教材︰ | 「學習與人溝通的有效方法\_積極聆聽」簡報(教育局網頁：[主頁＞教師相關＞學生訓育及輔導服務＞資源＞預防欺凌](https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/anti_bullying2/index.html))、羽毛數條、計時器、溝通清單、禮物三份「小孩不笨2」片段︰<http://www.youtube.com/watch?v=VdJdQihJd_4>(國語版) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 活動內容 | 備註 |
| 5分鐘 | 活動一：重溫五種動物面對衝突的處理方法1. 鯊魚 (Competing為求目的不擇手段)
2. 熊啤啤 (Accommodating 你鍾意就得)
3. 烏龜 (Avoiding唔好攪我，唔關我事)
4. 狐狸 (Compromising 一人一半，大家都好)
5. 貓頭鷹 (Collaborating尋求解决方法)
 | 「學習與人溝通的有效方法\_積極聆聽」簡報 |
| 10分鐘 | 熱身活動活動二：傳羽毛1. 分二組進行比賽, 目的是不讓羽毛落到地板上, 看哪一組能持續較長的時間。

第一輪條件：只允許組員有目光接觸，不允許任何聲音、任何人說話第二輪條件：允許組員使用聲音、說話1. 一同討論如何才能把羽毛傳得最好，從傳羽毛的活動中，探討如何能使溝通更有效。

小結：日常生活中，我們會透過語言及非語言方法去溝通。「傳羽毛」的活動中，講求組員間的溝通協作，希望學生能從中體驗到用心**「觀察」（非語言）和「聆聽」（語言）是人際溝通的關鍵元素**。 | 羽毛數條計時器禮物三份 |
| 5分鐘 | 活動三：他們在溝通嗎? (網上片段︰片長2-3分鐘)<http://www.youtube.com/watch?v=VdJdQihJd_4>(國語版)透過一同觀看「小孩不笨2」片段，讓組員一起討論及思考什麼是有效溝通。 |  |
|  10分鐘 | 活動四：何謂積極聆聽1. 甚麼是「積極聆聽」？

聆聽的要旨在於瞭解一個完整的故事或事件，首要的態度是**專注**和**用心**。聆聽最困難之處，除了要有**耐性**外，還要掌握對方說話的含意和感受，從而作出適當的回應。積極聆聽不單只是聆聽對方的說話，且要透過發問並細心觀察其表情或行為，正確理解對方的感覺和想法，然後才能設身處地描述出來。 **發問澄清：**「你是否認為……？」「你是否覺得……？」**設身處地想一想：** 「如果我是他，在這樣的情況下會有何感受和想法？」**傾聽技巧至少包含以下五大方面：**1. 參與交談互動：聽清楚說話內容、觀察身體語言、詢問並適時插入問題或說話，讓對方感受到你是專心的。
2. 認同他人經驗：尊重對方的感受，發出一些認同的話，如「聽起來很重要」或「我感覺到你十分看重此事」等。
3. 邀請對方表達：「能不能請您多說明一點有關…」、「我想聽聽你對這件事的看法」等。
4. 綜合/歸納/總結：若對方已說了不少話，你可做個小結論，問對方是否這個意思。
5. 提供開放空間：為了不讓對方無話可說，可採取開放式意見或建議，例如「看來你很不高興，是什麼事讓你不高興呢？」盡量使用「是什麼」(what)，避免使用「為什麼」(why)。

**作出適當回應的方法：**先簡單描述聽到和觀察到的事情，然後用簡單的語句反映對方的感受或想法。例子：「**因為**你認為自己沒有做錯，但老師仍然處罰你，你**覺得**很無辜，**覺得**老師處事不公平，(你**期望**老師能聽你解釋。)」(重點不在於他是否有錯，而在於明白對方的感受。) | 「學習與人溝通的有效方法\_積極聆聽」簡報 |
|  30分鐘 | 活動五：溝通遊戲1. 每3個同學組成一組，組內分為A、B、C。
2. 第一輪：
* 由A向B講述**一件開心事**。（限時1分鐘 : 只有A知道所講的是開心事）
* A為說話者，B為傾聽者，(B透過Ａ的面部表情、身體語言、語氣、用字、嘗試去了解Ａ的感受)，B聽完後回應A。
* 回應例句：「**聽起來，你覺得**……（感覺：開心、愉快、失望、生氣、憤怒、傷心、難過）…**因為**……**你期望**……（只反映A的情緒，不加任何批判）。」
* C為觀察者，運用「溝通清單」，觀察A、B的互動，觀察A的語言及非語言表達是否一致，同時觀察B是否能確切的體會到A的感受，過程中B不僅要聽懂A所表達的內容，同時要能**共鳴**，體會到A內心的真確感受，之後給予回饋。
* C要讓B明白自己是否有做到**積極聆聽**。
* A亦要給予B回饋，核對B的回應是否能呼應到自己的表達。
1. 第二輪：
* 由B向C講述**一件不開心的事**。（限時1分鐘：只有B知道所講的是**不開心事**。）
* B為說話者，C為傾聽者(冷淡、忙碌、趕時間)，A為觀察者。
* B講述完後，C作出回應。
* 回應例句：「**聽起來，你覺得**……（感覺 : 開心、愉快、失望、生氣、憤怒、傷心、難過）…**因為**……**你期望**……（只反映A的情緒，不加任何批判）。」
* A作為觀察者給予C回饋。
* B亦要給予C回饋，核對C的回應是否能呼應到自己的表達。
1. 第三輪：
* 由C向A講述**一件憤怒的事**。（限時1分鐘：只有C知道所講的是憤怒的事。）
* C為說話者，A為傾聽者(給予批判性、漠不關心的回應)，B為觀察者。
* C講述完後，A作出回應。
* B作為觀察者，運用「溝通清單」，給予A回饋。
* C亦要給予A回饋，**講出自己對負面回應的感受**，並核對A的回應是否能呼應到自己的表達。
1. 經三輪演練完畢後，同學們一同分享感受與困難。

小結：日常生活中，我們有許多與別人溝通的機會，我們可以善用這些機會，練習運用**積極聆聽**技巧與他人溝通，以**減少不必要的誤會與衝突**。 | 溝通清單 |

深層意思

表面信息

**積極聆聽**

透過專注地傾聽對方的表面訊息，以及用心觀察其表情和行為，我們才能真正知道對方所表達的深層意思。

1.同學甲一邊做功課一邊說：「唉！老師為何給我們這麼艱深的英文功課！我真的不想做了。」

深層感受：覺得力有不逮、十分苦惱

「你做功課時覺得很吃力，因為老師給你們的題目很深，你期望有人可以幫助你！」

2.同學乙每天一放學就跑去玩具店，在店舖窗櫥外注視新出的超合金機械人，每次走的時侯，都會說：「我才不希罕！這機械人一定不好玩！」

深層感受：吃不到的葡萄是酸的，掩飾無奈的感覺

「聽起來你也很喜歡這機械人丫，但你感到無奈，因為沒足夠的錢買自己想要的東西，是嗎？」

溝通清單

態度及技巧

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 完成可✓ | 備註 |
| 1. | 積極聆聽 (可包括︰身體姿勢、專注、用心和耐性) |  |  |
| 2. | 適當重述 (綜合/歸納/小結/總結) |  |  |
| 3. | 能運用適當的提問技巧(例：開放式問題 / 封閉式問題) |  |  |
| 4. | 運用重塑/換框技巧 |  |  |
| 5. | 覆核當事人的觀點和感受  |  |  |
| 6. | 促進雙方傾談 (參與交談互動) |  |  |
| 7. | 不妄下判斷 |  |  |
| 8. | 照顧情緒 (如激動時) |  |  |
| 9. | 設身處地想一想 (認同他人經驗及感受) |  |  |

(三) 學習與人溝通的有效方法2\_「我」的訊息

|  |  |
| --- | --- |
| 目的： | 1. 重溫溝通技巧：積極聆聽。
2. 認識「我」的訊息。
 |
| 對象︰ | 高小及初中學生 |
| 時間︰ | 60分鐘 |
| 教材︰ | 「學習與人溝通的有效方法\_「我訊息」」簡報(教育局網頁：[主頁＞教師相關＞學生訓育及輔導服務＞資源＞預防欺凌](https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/anti_bullying2/index.html))、溝通清單、禮物三份 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 活動內容 | 備註 |
| 10分鐘 | 活動一：摺紙1. 給每位組員發一張紙。
2. 導師發出單項指令：
3. 大家閉上眼睛，**全過程不許問問題**。
4. 把紙**對摺**，**再對摺**，**再對摺**。
5. 把**右上角**撕下來，**轉90度**，把**左上角**也撕下來。
6. 組員睜開眼睛，把紙打開，大家會發現各種不同的摺紙出現。
7. 導師可以問大家，為什麼會有這麼多不同的結果？（也許大家的反映是**單向溝通**，不許問問題，因而產生不同的誤差。）
8. 導師可以發出新指令，這次學員們**可以問問題**。
9. 大家必須閉上眼睛。
10. 把紙對摺，再對摺，再對摺。
11. 在左上角的地方，撕一個圓圈，轉90度，在右下角，撕一個三角形。
12. 組員睜開眼睛，把紙打開，大家會發現仍會有誤差。
13. 導師問：為什麼還會有不同的摺紙出現，最後可帶出任何溝通的形式及方法都不是絕對的，它依賴於溝通者雙方彼此的瞭解，溝通環境的限制等。

小結：我們平時的溝通過程中，經常會使用**單向的溝通**方式，結果聽者只能按照自己的理解來執行收到的信息，通常都會出現很大的差距。雖然使用**雙向溝通**之後，情況會有改善，但差異依然存在。我們需要注意雙向溝通，會增加了溝通過程的複雜性。所以我們需**依據實際情況，根據不同的場合及環境而決定用什麼方法溝通最為適合**。 | 準備總人數兩倍的A4紙（廢紙亦可） |
|  10分鐘 | 活動二：重溫溝通技巧：積極聆聽 | 學習與人溝通的有效方法\_「我訊息」簡報 |
| 10分鐘 | 活動三：這樣是溝通嗎?<http://www.youtube.com/watch?v=N_E0u3Ejo4A>(國語版)透過一同觀看「小孩不笨2」的片段，與組員一起探討怎樣表達能讓別人更容易明白自己。 |  |
|  20分鐘 | 活動四：認識「我」的訊息1. 何謂「我」的訊息？
* 避免以「你」為主體的語句。
* 當我們回應對方不恰當行為時，若以「你」為主體，語氣較易包含指責、批評，甚至威脅的意思，應盡量避免使用。例如：「你為何這樣笨！」「你令我很憤惱！」
* 對方聽到這些回應後，往往會感到反感，因而加強了防衛的心，甚至感到被指責而作出反擊，這樣的溝通只會令彼此關係惡化。
* 「我」的訊息是一種表達技巧和合作性語言。
* 用「我」字開始，說出自己的內心感受和看法，不帶責備或判斷成分，旨在反映自己的感受。
* 聽者仍較易接受，能有效減少衝突的出現。
1. 如何運用「我」的訊息 − **「我」**來作為陳述的開始

簡單清楚說出：* + **我的感覺** --- 例如：**我覺得很傷心。**
	+ **因為他人**做了一些事使**我**有這感覺 --- 例如：

**因為你在別人面前說我壞話，所以我很傷心。*** + **我為什麼會**有這種感受 --- 例如：**我很傷心，因為你故意在別人面前說我壞話，而那些都不是真的。**
	+ **我希望**對方怎樣做 --- 例如：

**我很傷心，因為你故意在別人面前說我壞話，而那些都不是真的，我需要你誠懇的向我道歉。**1. 練習「我」的訊息
* 可按學生能力及班務情況，引出在日常溝通上常遇的障礙，運用「我」的訊息作練習，以作改善。
1. 為何使用「我」的訊息？
* 感覺是沒有對錯的，所以表達個人感受，可以減低對方反駁的機會；相反，若批評對方的行為和作出教訓，對方就會想出千百個理由去反駁。
* 我們表達自己感受時，也會清楚自己的情緒，這有助冷靜面對當前處境。
* 坦誠的態度有助與對方建立更親密的關係。
 | 學習與人溝通的有效方法\_「我訊息」簡報 |
|  10分鐘 | 活動五：總結1. 透過一同觀看「小孩不笨2」的片段，帶出有效溝通的重要性。
2. 請組員分享在整個活動中最深刻的一樣東西。
 | 學習與人溝通的有效方法\_「我訊息」簡報 |

(四) 學習及運用同理心

|  |  |
| --- | --- |
| 目的： | 認識及運用「同理心」。 |
| 對象︰ | 高小至初中學生 |
| 時間︰ | 60分鐘 |
| 教材︰ | 1. 「同理心」簡報(教育局網頁：[主頁＞教師相關＞學生訓育及輔導服務＞資源＞預防欺凌](https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/anti_bullying2/index.html))
2. 流行曲《友共情》（教師自備）
3. 附件一︰場景
4. 【和諧校園齊創建資源套】(誰與我作伴)

*(如欲索取資源套視像光碟，可致電2863 4789與教育局訓育及輔導組聯絡。)* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 活動內容 | 備註 |
| 10分鐘 | 活動一：「體驗同理心」- 流行曲《友共情》1. 教師播放一首流行曲《友共情》，同學需要留心聆聽歌詞，並嘗試去感受歌曲中的主角有什麼感受。
2. 在討論分享後，總結主角的感受：掛念從前讀書的時光，心裏渴望再見舊朋友。
 |  |
| 30分鐘 | 活動二：「即興劇場」Part 1︰熱身\_角色對換1. 兩個人一組，一個是A，一個是B。
2. 教師發出角色指令，如A是警察、B是賊人，然後A和B便要立即代入角色進行對話。
3. 教師在對話途中加入「角色對換」指令，那麼A和B的身分便要對換，即A是賊人，B是警察。

例子：醫生VS病人 老師VS學生 媽媽VS兒子 俄羅斯人VS南非人 火星人VS 水星人Part 21. 教師先向同學解釋「即興劇埸」的玩法︰
* 沒有劇本、只有角色、同學可自行選擇如何演繹，留意故事中不同角色的互動及表情，延續及發展故事。
* 運用課室前方位置設立劇場，在不同時候加入不同人物角色和處境來演繹欺凌事件發生的現場。但過程中，其他未出場的人不得作出任何聲音。
* 根據附件一的場景，請所有同學想像自己身在小食亭/操場的場景，想一想小息時，同學在小食亭對出/操場一角位置，正進行什麼事情。(可能有坐下溫習、 談天、排隊買食物、等人……)
* 劇場中的指令

「FREEZE」︰請所有角色將進行的動作定鏡。「拍肩」︰表示工作員需要對你做訪問。「ACTION」︰繼續劇場。1. 教師從每組招募1-2名組員擔當「角色」，每名「角色」會有一張「角色卡」，每個「角色」會根據「角色卡」的指示來演出。
2. 教師設立場景(用手劃出各樣場景中會出現的東西)，進入場景和離開場景時都要作「開門」及「關門」的動作。
3. 教師請不同的角色進入場景，並於適當時間發出指令。(注意：劇場的目的是讓其他人知道欺凌者、被欺凌者、旁觀者的感受。)
 | 附件一︰場景 |
| 10分鐘 | 活動三：欺凌的影響1. 教師播放短片【和諧校園齊創建資源套】(誰與我作伴)

利用真實校園欺凌例子，激發學生思想校園欺凌的影響，然後以簡報講解欺凌對不同人士的影響。1. 對欺凌者影響：
* 身邊沒有朋友
* 不懂得關心別人
* 認為暴力可以得到別人認同/誤以為是解決問題正確的有效方法
* 不斷出現欺凌行為
1. 對被欺凌者影響：
	* 身體受傷
	* 有心理陰影、害怕上學
	* 對人失去信心、不敢表達 (自尊心低)
	* 想法負面 / 對這些行為變得麻木 / 產生報復心
	* 精神困擾，如失眠、頭痛
2. 對旁觀者影響：
* 害怕上課
* 錯誤學習欺凌行為
* 未能投入校園生活
* 害怕自己成為欺凌者的目標
1. 對校園影響：
* 家長投訴，增加老師/校方壓力
* 影響家長對學校的信心，令同校學生亦感羞愧 (整體學生自尊下降)
* 鼓勵更多欺凌/暴力行為的出現
 |  |
| 10分鐘 | 總結︰1. 任何形式的欺凌，都會帶來不同程度的傷害，令受害者情緒不安、減少社交活動，在學校各方面的表現倒退、自信心及自我概念受損，而影響其性格的發展。
2. 透過了解被欺凌者、欺凌者及旁觀者的影響及同理心的運用，更能使同學掌握他們需要的支援，幫助他們，以建立和諧校園。
 |  |

附件一

場景

(小食亭對出/操場一角位置)

|  |  |
| --- | --- |
| 角色 | 行為動作 |
| A | 可於範圍內自由走動，模仿平時於小食亭位置/操場一角會做的事。當欺凌事件出現，你是一位旁觀者。(可選擇將事件當透明 / 告知其他人 / 做正義勇士) |
| B | (1分鐘後加入現場) 可於範圍內自由走動，可選擇與A同學談天(不得發出聲音)，也可以選擇做自己喜歡的事。當欺凌事件出現，你是一位旁觀者。(可選擇將事件當透明 / 告知其他人 / 做正義勇士) |
| C | (3分鐘後加入現場) 可於範圍內自由走動，可以參與A、B同學的活動，也可以做自己喜歡的事。故事中，你是一位被欺凌者。請留意不同角色的行動、留意誰是欺凌者。 |
| D | (4分鐘後加入現場) 可先在範圍內自由走動，做一做自己喜歡的事情，然後與C同學扮親密，繼而進行維持１分鐘至２分鐘的欺凌行為，然後與你的支持者一同快樂地離開現場。(如拉攏A/B排斥同學C，或用暴力，推撞C同學…)。 |
| (當D同學進行欺凌行為時，請教師叫「FREEZE」，並(拍肩) 訪問欺凌者及被欺凌者的心情。)(對欺凌者︰請問你因為什麼事情，要欺負這位同學？你正在想什麼？)(對被欺者︰當你知道自己是被欺者，你有什麼心情？同學D有行動作出欺凌時，你在想什麼？)(完成訪問後，請教師叫「ACTION」繼續劇場。) |
| E | (15秒後加入現場) 在處理欺凌事件上，你是一位助興的旁觀者，看完戲後，與Ｄ一起快活離開。 |
| (Ｅ加入後10秒，請教師叫「FREEZE」，訪問台下同學，覺得A、B及E同學正在想什麼？猜想為他們會做出此刻的行為。然後(拍肩)訪問A、B、E同學作對照。) |

---劇場完結---

第五部分︰處理欺凌技巧NOT

處理欺凌技巧 NOT (「被欺凌者」及「旁觀者」)

|  |  |
| --- | --- |
| 目的： | 1. 讓學生明白「被欺凌者」及「旁觀者」的責任。2. 教導學生運用「NOT」(見附件二)的方式，面對和處理欺凌事件。 |
| 對象︰ | 高小至初中學生 |
| 時間︰ | 1節(60分鐘) |
| 教材︰ | 1. 附件一︰「故事情節」
2. 附件二︰「以「NOT」的方式面對和處理欺凌事件」
3. 附件三︰「給林小小的改善建議(學生討論用)」
4. 附件四︰「給林小小的改善建議(教師參考用)」
5. 附件五︰「給旁觀者的改善建議(學生討論用)」
6. 附件六︰「給旁觀者的改善建議(教師參考用)」
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 活動內容 | 備註 |
| **10分鐘****熱身活動** | **學校欺凌事件之「大欺小」：**1. 教師講述附件一「故事情節」的故事後，請全體同學代入林小小受高大威欺凌時的情況，教師可挑選同學作訪問，探討其感受。
2. 教師提問/各組討論題目：
* 「林小小有那些特點及欠缺什麼技巧，導致他時常被高大威欺凌？」
* 「林小小可以怎樣改變這現象？」
 | 附件一 |
| **25分鐘****活動內容** | **處理欺凌技巧 NOT**1. 教師先講解如何用「NOT」的方式面對和處理欺凌事件，並張貼於黑板。
	* N：NO 堅決地說「不」，如：「我不喜歡你叫我的花名。」
	* O：OFF離開現場，走到安全的地方。
	* T：TELL 積極向人求助，直至有人處理為止。
2. **時光倒流之「如果我是林小小…」：**
* 4至6人一組。
* 各組用十分鐘討論林小小如何用「NOT」的方法面對和處理欺凌事件，並估計其對事件造成的結果。
* 各組要將討論結果記在「給林小小的改善建議(學生討論用)」上。
* 教師請三名同學重演事件，看看林小小如何應付該情況，結果會怎樣。
* 教師在過場時加上旁白：「如果林小小沒有這樣說，事情又會怎樣發展呢？」
* 各組將「給林小小的改善建議」貼在課室四周。
* 教師提問/各組討論題目：
* 這次林小小做了些什麼？
* 這些做法令事件的結局有何不同？對林小小有何影響？(減少發生欺凌事件及避免欺凌事件升級)。
1. 小結
* 默默忍受、過分軟弱或順從別人不合理的要求等行為只會助長欺凌行為。我們應增強個人的表達能力和堅強的個性，才能有效應付和避免欺凌事件發生。
* 被欺凌者應以「NOT」的方式堅決拒絕、停止欺凌者不友善的對待。
 | 附件二附件三及四教師可請多位同學重複嘗試，以達至適當的處理。 |
| **20分鐘****活動內容** | **「如果我是旁觀者……」*** 4至6人一組。
* 各組用十分鐘討論旁觀者如何用「NOT」的方法面對和處理欺凌事件，並估計其對事件造成的結果。
* 各組要將討論結果記在「給旁觀者的改善建議(學生討論用)」上。
* 教師請三名學生重演事件，看看不同的旁觀者如何應付該情況，結果會怎樣。
* 教師在過場時，請當初演繹的學生返回角色位置，並加上旁白：「如果旁觀者沒有出現，事情又會怎樣？」
* 各組將「給旁觀者的改善建議」貼在課室四周。
* 教師提問/各組討論題目：
* 這次常吶喊、吳作昇等做了些什麼？
* 這些做法令事件的結局有何不同？對高大威、林小小有何影響？(令欺凌事件降溫或者升級)。
* 旁觀者應在什麼情況下離開現場？旁觀者應在什麼情況下向人求助？（鼓勵學生盡快離開現場，到安全的地方，並立即向人求助）。
 | 附件五及六教師可請多位同學重複嘗試，以達至理想的效果。 |
| **5分鐘****反思及總結** | 1. **反思：**
	* 請同學以一分鐘時間反思這課節令他們對欺凌事件有何啟發。
	* 教師邀請學生分享。
2. **教師總結：**
* 被欺凌者及旁觀者都應以「NOT」的方式停止欺凌者不友善的對待。
* 被欺凌者默默忍受、過分軟弱或順從別人不合理的要求等行為只會助長欺凌行為。相反地，他們應增強個人的表達能力和堅強的個性，才能有效應付和避免欺凌事件發生。
* 袖手旁觀就等於助紂為虐，令欺凌者變本加厲。旁觀者的吶喊助威就更具煽動力，令欺凌者覺得威風而助長其氣焰。相反地，若他們對欺凌者的行為表示不滿，並向被欺凌者施以援手，如果情況仍沒有改善，旁觀者應向人求助，這樣可有助即時緩和或制止欺凌行為，做法亦能引起教師的關注，就欺凌行為作好預防性工作。
 |  |

**附件一**

**故事情節**

|  |  |
| --- | --- |
| 時間： | 小息 |
| 地點： | 課室 |
| 人物及道具： | 高大威/欺凌者(戴上鴨舌帽)、林小小/被欺凌者(戴上大眼鏡)、常吶喊及吳作昇(旁觀者)。 |

情節如下：

|  |  |
| --- | --- |
| **片 段** | **情 境** |
|
|
| [1](http://peace2.edb.hkedcity.net/chi/movie1.htm) | * 林小小獨個兒坐在自己的座位上吃媽咪麵。
* 常吶喊、吳作昇和其他同學在談天說地、追逐玩耍、休息。
 |
| [2](http://peace2.edb.hkedcity.net/chi/movie2.htm) | * 小息時，高大威無所事事，覺得很無聊，心想找人開玩笑，就走到林小小面前取笑她是「四眼妹」。
* 林小小聽後很不開心，但又不敢作聲，只是低頭不語。
 |
| [3](http://peace2.edb.hkedcity.net/chi/movie3.htm) | * 高大威見林小小手中的媽咪麵很好味似的，高大威認為一同吃也妨，於是想也不想就一手將它搶過來。
* 林小小很無奈，只懂坐著默默忍受。
 |
| [4](http://peace2.edb.hkedcity.net/chi/movie4.htm) | * 高大威見搶來的媽咪麵只剩下少許，高大威覺得失望和氣憤，於是一手拍打林小小的頭洩憤。
* 林小小覺得高大威橫蠻無理，但又不敢反抗。
 |
| [5](http://peace2.edb.hkedcity.net/chi/movie5.htm) | * 高大威想再買一包媽咪麵，但身上沒有錢，他見林小小的衣袋內有一張十元紙幣，於是向林小小索取金錢說：「喂！一場同學，借十蚊我用住先吖!」。
 |
| [6](http://peace2.edb.hkedcity.net/chi/movie6.htm) | * 林小小按著衣袋不肯借錢給高大威，高大威覺得很丟臉和憤怒，於是推撞林小小希望她就範。
* 林小小很不情願，只懂拼命按著衣袋向高大威不斷求饒。
 |
| [7](http://peace2.edb.hkedcity.net/chi/movie7.htm) | * 常吶喊和其他同學見狀在旁吶喊助威，高大威覺得越來越不耐煩和氣憤，於是說也不說就一手搶去林小小的十元紙幣。
* 林小小對其他同學的反應感到不知所措，亦不懂得走避，只懂捉著高大威的手拼命不放。
* 吳作昇站在一旁默不作聲。
 |
| **結 果****(由教師口述)** | * 最後，教師巡經課室發現林小小被高大威推開時跌倒受傷，報警將林小小送院治理，高大威則被警員帶回警署問話… …
 |

**附件二**

****

**附件三**

**給林小小的改善建議(學生討論用)**

為了令事情不致演變成欺凌事件，如果你是林小小，你會在以下的情境中對高大威說些什麼？說話時，你會用怎樣的表情、語氣和姿態呢？

**請就以下情節中粗體字的部分再想一想！**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **片段** | **情 境** | **林小小應該堅決地說…** |
|
|
| **1** | * 林小小獨個兒坐在自己的座位上吃媽咪麵。
* 常吶喊、吳作昇和其他同學在談天說地、追逐玩耍、休息。
 |  |
| **2** | * 小息時，高大威無所事事，覺得很無聊，心想找人開玩笑，就走到林小小面前，取笑她是「四眼妹」。
* **林小小聽後很不開心，但又不敢作聲，只是低頭不語。**
 | 林小小不想高大威取笑他的話，他應該立即對高大威說：「我叫林小小，唔係四眼妹，我好唔鍾意你咁樣叫我！如果你想同我打招呼，唔該你叫番我個名。」(以肯定的聲音和語氣表達不接受這種不禮貌的稱號) |
| **3** | * 高大威見林小小手中的媽咪麵很美味似的，高大威認為一同吃也無妨，於是想也不想就一手將它搶過來。
* **林小小很無奈，只懂坐著默默忍受。**
 | 林小小… |
| **4** | * 高大威見搶來的媽咪麵只剩下少許，高大威覺得失望和氣憤，於是一手拍打林小小的頭洩憤。
* **林小小覺得高大威橫蠻無理，但又不敢反抗。**
 | 林小小… |
| **5** | * 高大威想再買一包媽咪麵，但身上沒有錢，他見林小小的衣袋內有一張十元紙幣，於是向林小小索取金錢說：「喂！一場同學，借十蚊我用住先吖」。
 | 林小小… |
| **6** | * 林小小按著衣袋不肯借錢給高大威，高大威覺得很丟臉和憤怒，於是推撞林小小希望她就範。
* **林小小很不情願，只懂拼命按著衣袋向高大威不斷求饒。**
 | 林小小… |
| **7** | * 常吶喊和其他同學見狀在旁吶喊助威，高大威覺得越來越不耐煩和氣憤，於是說也不說就一手搶去林小小的十元紙幣。
* **林小小對其他同學的反應感到不知所措，亦不懂得走避，只懂捉著高大威的手拼命不放。**
* 吳作昇站在一旁默不作聲。
 | 林小小… |

**附件四**

**給林小小的改善建議(教師參考用)**

為了令事情不致演變成欺凌事件，如果你是林小小，你會在以下的情境中對高大威說些什麼？說話時，你會用怎樣的表情、語氣和姿態呢？

請就以下情節中粗體字的部分再想一想！

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 片 段 | 情 境 | 林小小應該堅決地說… |
|
|
| 1 | * 林小小獨個兒坐在自己的座位上吃媽咪麵。
* 常吶喊、吳作昇和其他同學在談天說地、追逐玩耍、休息。
 |  |
| 2 | * 小息時，高大威無所事事，覺得很無聊，心想找人開玩笑，就走到林小小面前取笑她是「四眼妹」。
* **林小小聽後很不開心，但又不敢作聲，只是低頭不語。**
 | 林小小不想高大威取笑她的話，她應該立即對高大威說：「我叫林小小，唔係四眼妹，我好唔鍾意你咁樣叫我！如果你想同我打招呼，唔該你叫番我個名。」林小小說完後便馬上離開。 |
| 3 | * 高大威見林小小手中的媽咪麵很美味似的，高大威認為一同吃也無妨，於是想也不想就一手將它搶過來。
* **林小小很無奈，只懂坐著默默忍受。**
 | 林小小給高大威搶去媽咪麵後，應立即對高大威說：「你唔應該未問我就攞我D嘢食，我對你的行為好反感，如果下次再係咁，我就話畀老師知！」 |
| 4 | * 高大威見搶來的媽咪麵只剩下少許，高大威覺得失望和氣憤，於是一手拍打林小小的頭洩憤。
* **林小小覺得高大威橫蠻無理，但又不敢反抗。**
 | 林小小給高大威拍打後，應立即站起來說：「你唔可以無端端打我嗰喎，你一係同我道歉，如果唔係就行開，免得我去話畀老師知！」林小小說完後便馬上離開。 |
| 5 | * 高大威想再買一包媽咪麵，但身上沒有錢，他見林小小的衣袋內有一張十元紙幣，於是向林小小索取金錢說：「喂！一場同學，借十蚊我用住先吖」。
 | 林小小不想借錢給高大威的話，應清楚告訴對方說：「這是我的零用錢，我要留番放學買麵包食，唔可以借畀你！」 |
| 6 | * 林小小按著衣袋不肯借錢給高大威，高大威覺得很丟臉和憤怒，於是推撞林小小希望她就範。
* **林小小很不情願，只懂拼命按著衣袋向高大威不斷求饒。**
 | 林小小應該制止高大威，她可以再次清楚告訴對方說：「我都話唔會借畀你咯，有其他同學睇到你點對我，你再係咁我而家就去話畀老師知！」林小小說完了便去找老師。 |
| 7 | * 常吶喊和其他同學見狀在旁吶喊助威，高大威覺得越來越不耐煩和氣憤，於是說也不說就一手搶去林小小的十元紙幣。
* **林小小對其他同學的反應感到不知所措，亦不懂得走避，只懂捉著高大威的手拼命不放。**
* 吳作昇站在一旁默不作聲。
 | 林小小如果認為常吶喊和其他同學的反應不恰當就應該對他們說：「你哋睇到佢點對我，佢又打我、又搶我野食，依家仲搶埋我十元，你哋唔快D幫我，遲早佢連你地都蝦埋 !」 |

**勇於面對有效處理 -- 以(NOT)方式應對：**林小小每次均應堅决說「不」(NO)，配合情況，林小小應盡快離開(OFF)，告訴別人(TELL)，找人（同學、風紀、老師）幫助，直至有效處理為止。

**附件五**

**給旁觀者的改善建議(學生討論用)**

如果你是旁觀者，你有什麼更好的方法處理欺凌事件呢？

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **片段** | **情 境** | **旁觀者可以這樣說不（NO）…** |
| **1** | * 林小小獨個兒坐在自己的座位上吃媽咪麵。
* 常吶喊、吳作昇和其他同學在談天說地、追逐玩耍、休息。
 |  |
| **2** | * 小息時，高大威無所事事，覺得很無聊，心想找人開玩笑，就走到林小小面前取笑她是「四眼妹」。
* **林小小聽後很不開心，但又不敢作聲，只是低頭不語**。
 | 常吶喊和吳作昇可以堅定地說：「我見到你取笑林小小，大家都係同班同學，應懂得互相尊重，你這種行為令我覺得很不開心，希望你停止取笑林小小。」 |
| **3** | * 高大威見林小小手中的媽咪麵很美味似的，高大威認為一同吃也無妨，於是想也不想就一手將它搶過來。
* **林小小很無奈，只懂坐著默默忍受**。
 |  |
| **4** | * 高大威見搶來的媽咪麵只剩下少許，高大威覺得失望和氣憤，於是一手拍打林小小的頭洩憤。
* **林小小覺得高大威橫蠻無理，但又不敢反抗**。
 |  |
| **5** | * 高大威想再買一包媽咪麵，但身上沒有錢，他見林小小的衣袋內有一張十元紙幣，於是向林小小索取金錢說：「喂！一場同學，借十蚊我用住先吖」。
 |  |
| **6** | * 林小小按著衣袋不肯借錢給高大威，高大威覺得很丟臉和憤怒，於是推撞林小小希望他就範。
* **林小小很不情願，只懂拼命按著衣袋向高大威不斷求饒**。
 |  |
| **7** | * 常吶喊和其他同學見狀在旁吶喊助威，高大威覺得越來越不耐煩和氣憤，於是說也不說就一手搶去林小小的十元紙幣。
* **林小小對其他同學的反應感到不知所措，亦不懂得走避，只懂捉著高大威的手拼命不放。**
* 吳作昇站在一旁默不作聲。
 |  |

**勇於面對有效處理 -- 以(NOT)方式應對：**旁觀者應提供協助，避免成為欺凌事件的附和/支持者或表現冷漠，間接認許欺凌者的行為。常吶喊和吳作昇應支持林小小提出堅决說「不」(NO) 的做法，視乎情況，應與林小小**盡快離開（OFF）**，並**盡快告訴別人（TELL）**（同學、風紀、老師、工友），協助林小小尋找幫助，直至有效處理為止。

**附件六**

**給旁觀者的改善建議(教師參考用)**

如果你是旁觀者，你有什麼更好的方法處理欺凌事件呢？

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **片段** | **情 境** | **旁觀者可以這樣說不（NO）…** |
| **1** | * 林小小獨個兒坐在自己的座位上吃媽咪麵。
* 常吶喊、吳作昇和其他同學在談天說地、追逐玩耍、休息。
 |  |
| **2** | * 小息時，高大威無所事事，覺得很無聊，心想找人開玩笑，就走到林小小面前取笑她是「四眼妹」。
* **林小小聽後很不開心，但又不敢作聲，只是低頭不語**。
 | 常吶喊和吳作昇可以堅定地說：「我見到你取笑林小小，大家都係同班同學，應懂得互相尊重，你這種行為令我地覺得很不開心，希望你可以停止取笑林小小。」 |
| **3** | * 高大威見林小小手中的媽咪麵很好味似的，高大威認為一同吃也無妨，於是想也不想就一手將它搶過來。
* **林小小很無奈，只懂坐著默默忍受**。
 | 常吶喊和吳作昇可以堅定地說：「我見到你搶了林小小的媽咪麵，這種行為是不對的。你這樣蝦人會令自己無朋友。希望你能立即把媽咪麵還給林小小。」 |
| **4** | * 高大威見搶來的媽咪麵只剩下少許，高大威覺得失望和氣憤，於是一手拍打林小小的頭洩憤。
* **林小小覺得高大威橫蠻無理，但又不敢反抗**。
 | 常吶喊和吳作昇可以堅定地說：「高大威，你唔聽我地勸告還出手打人，你好立即停手喇! 老師會罰你呀！」 |
| **5** | * 高大威想再買一包媽咪麵，但身上沒有錢，他見林小小的衣袋內有一張十元紙幣，於是向林小小索取金錢說：「喂！一場同學，借十蚊我用住先吖!」。
 | 常吶喊和吳作昇可以對高大威說：「我覺得你不應該向林小小強索金錢，如果你這樣做，我會話畀老師知。」 |
| **6** | * 林小小按著衣袋不肯借錢給高大威，高大威覺得很丟臉和憤怒，於是推撞林小小希望她就範。
* **林小小很不情願，只懂拼命按著衣袋向高大威不斷求饒**。
 | 常吶喊和吳作昇可以對高大威說：「你好停手喇 ! 我會立即話畀老師知。」 |
| **7** | * 常吶喊和其他同學見狀在旁吶喊助威，高大威覺得越來越不耐煩和氣憤，於是說也不說就一手搶去林小小的十元紙幣。
* **林小小對其他同學的反應感到不知所措，亦不懂得走避，只懂捉著高大威的手拼命不放。**
* 吳作昇站在一旁默不作聲。
 | 吳作昇可以勸常吶喊和其他同學：「好喇!你哋唔好嘈。高大威你再唔停手，老師一定會罰你。林小小，我同你一齊去找老師。」 |

**勇於面對有效處理 -- 以(NOT)方式應對：**旁觀者應提供協助，避免成為欺凌事件的附和/支持者；表現冷漠，或事不關已的回應，也會間接認許欺凌者的行為。常吶喊和吳作昇應支持林小小提出堅决說「不」(NO) 的做法，視乎情況，應與林小小**盡快離開（OFF）**，並**盡快告訴別人（TELL）**（同學、風紀、老師、工友），協助林小小尋找幫助，直至有效處理為止。

第六部分︰總結及評估

|  |  |
| --- | --- |
| 目　　的： | 1. 總結訓練活動內容及小組歷程
2. 鞏固學生在訓練活動內學到的東西
3. 評估活動成效
 |
| 對　　象︰ | 高小至初中學生 |
| 時　　限︰ | 1節 (60分鐘) |
| 人　　數︰ | 12-15人 |
| 物 資︰ | 小禮物、「和諧大使」證書(附錄六)、評估問卷 (附件一)資源參考：附錄二至附錄五 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 活動內容 |  |
| **熱身活動****10分鐘** | **坐地起立**1. 先邀請兩位組員進行遊戲。兩人先背靠背，手臂扣手臂地坐在地上，然後，依靠背與背的支撐點一齊站起來。
2. 當兩人站起來後，增加一人，成為三人一組，以同樣方法站起來。
3. 如此類推，增加到四人，五人，六人，........... 直至無法一齊起立為止。

※ 注意事項：1. 當七、八人一同進行時，請提醒組員只能以背及手臂之力站起來，而不是以其他方法。
2. 應注意安排大力氣之組員平均分佈在圈中。
 |  |
| **重溫內容****20分鐘** | **導師與組員重溫早前的培訓內容 :**例如：1. 五種**衝突處理的模式**是甚麼？(五種動物代表)
2. 甚麼是「積極聆聽」？傾聽技巧包括哪幾方面？
3. 何謂「我 – 訊息」？為何要使用「我 – 訊息」？
4. 處理欺凌技巧NOT是甚麼？
* 可以用舉手作答方式協助學生重溫內容，給予學生小禮物以鼓勵他們踴躍回答。
* 將過去數節的內容重點製作成簡報與組員重溫小組歷程。
 | 資源參考：附錄二至附錄五 |
| **分享感受****及評估****20分鐘** | **分享小組的得著 :**1. 導師就以下題目鼓勵組員分享 :
	1. 最印象深刻的活動。
	2. 覺得哪一節的培訓內容對他們有最大的幫助。
2. 導師協助總結組員在培訓活動中的表現及得著，並如何應用所學的技巧，發揮「和諧大使」的使命及職務。

**填寫「和諧大使」訓練 - 評估問卷 (附件一)** | 附件一 |
| **10分鐘****立約及總結** | **立約：**1. 導師帶領組員進行立約儀式 (附錄一)。
2. 向學生派發「和諧大使」證書 (附錄六)。

(可於會後在學生立約書和證書上蓋上校印/日期，以兹為證。) | 附錄一附錄六 |

附件一

**「和諧大使」訓練**

**評估問卷**

學生名稱︰ 日期︰

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 評估項目 (經過訓練後，我感到…) | 十分同意 | 同意 | 一般 | 不同意 | 十分不同意 |
| 1. | 認識欺凌的定義及種類 |  |  |  |  |  |
| 2. | 認識處理衝突的模式 |  |  |  |  |  |
| 3. | 了解運用我的訊息去表達 |  |  |  |  |  |
| 4. | 認識及運用積極聆聽的溝通方法 |  |  |  |  |  |
| 5. | 懂得設計校本反欺凌活動 |  |  |  |  |  |
| 6. | 活動能達到目的 |  |  |  |  |  |
| 7. | 活動內容切合主題 |  |  |  |  |  |
| 8. | 令人滿意 |  |  |  |  |  |
| 9. | 時間長短恰當 |  |  |  |  |  |

**其他意見：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | 整個訓練活動，你最深刻的印象是哪一個訊息/項目? 為什麼? |
|  |  |
|  |  |
|  | 這個訓練活動對你最大的得益是甚麼? |
|  |  |
|  |  |
|  | 你認為這個訓練活動需要改善的地方? |
|  |  |
|  |  |
|  | 其他意見/感想： |
|  |  |
|  |  |

多謝您寶貴的意見和參與!

**附錄一**

**立約書**

我 ＿＿＿（學生姓名）立志成為學校的和諧大使。我承諾會積極參與，全程投入，並與組員衷誠合作，為同學組織及推行活動，有效地幫助防止校園欺凌行為，共同建立一個互相尊重、友愛及和諧的校園學習環境。

**附錄二**

**欺凌的定義**

* **權力不平衡**，包括：以大欺小或以眾欺寡
* **持續及重覆性發生**
* **具蓄意傷害他人的意圖及行動**，例如：故意碰跌對方

**欺凌的種類**

1. **肢體欺凌：**是指傷害他人身體。例如：推人、打人、用物品傷害他人。
2. **言語欺凌：**用語言傷害他人。例如：喝罵、取笑別人、改花名。
3. **間接欺凌：**包括排擠欺凌及強索欺凌

**排擠欺凌－**故意無視別人的存在。例如：聯合排擠人、恐嚇人不准與某人玩耍。

**強索欺凌－**未經同意擅取他人東西。例如：強取或收藏他人的物品、強迫他人為自己服務。

**附錄三**

**處理衝突模式**

**遇到衝突時會作出逃避，將不滿藏在內心，怕說出來會影響與對方的關係。**

**退縮型**

|  |
| --- |
| **解決問題時，採取激烈方法解決，只求達到個人目的，忽略別人的感受，不理會人際關係。** |

**爭勝型**

**認為關係比解決問題更重要，遇到衝突時會放棄個人想法或目標，而對別人作出遷就。**

**忍讓型**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **認為關係和事情都同樣重要，遇到衝突時會考慮別人的需要，從而訂立合適的解解決方法。****解決型** |

**附錄四**

**欺凌事件**

**對欺凌者的影響**

~ 身邊沒有好朋友

~ 不懂得關愛別人

~ 欺壓別人成為習慣

~ 害怕成為下一位受害者

**對被欺凌者的影響**

~ 害怕上學

~ 想法變得負面

~ 對個人失去信心

~ 精神出現困擾，如：失眠、負面情緒

**對旁觀者的影響**

~ 以為欺凌行為沒有問題

~ 不理會校內的欺凌事件

~ 害怕成為欺凌者的目標

~ 未能投入校園的生活

**對校園的影響**

校方若未能有效處理或會引致：

~ 負面效應，無形中鼓勵更多學生出現欺凌/暴力行為

~ 整體學生自尊下降或感羞愧

~ 家長投訴，增加老師/校方壓力

~ 有機會釀成不幸事故或悲劇

**附錄五**

**「我」的訊息**

**「我」的訊息三大元素：**

**1. 客觀描述事件**

**2. 我的感受**

**3. 我的期望**

**句式：…(事件)，我覺得…(感受)，我希望…(期望)。**

**「你」的訊息**

**例子：「你常常借用我的膠擦又忘記還給我。」**

**特點：帶有權威及責備性的口吻，讓對方產生被譴責的感受**

**溝通結果：對話終止**

**「我」的訊息**

**例子：「我寫錯字而沒有膠擦用，感到不方便，我希望你下次借用我的膠擦後，記得還給我。」**

**特點一：表達具體事件，對事並非對人**

**特點二：表達個人感受，聽起來令人舒服**

**特點三：說出自己的期望，希望對方明白**

**溝通結果：有助進行良好溝通**

**附錄六**

**和諧大使證書(範本)**

|  |
| --- |
| **「和諧大使」培訓證書****茲證明****同學****於二零\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_月至二零\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_月****完成****「和諧大使」培訓工作坊，****獲頒證書以示鼓勵。****二零\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_日** |