

處理校園欺凌及支援 受網絡欺凌影響的學生的有效策略

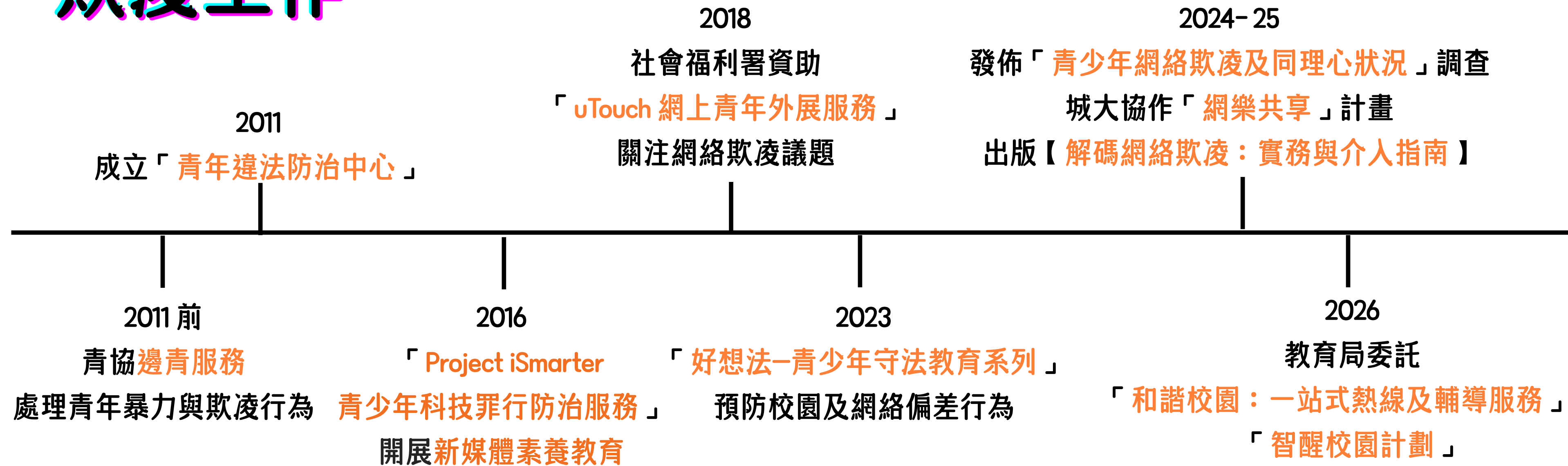
「解碼校園與網絡欺凌：
識別、危機介入與後續支援」

香港青年協會

副總幹事陳文浩先生
督導主任(註冊社工)陳英杰先生

2026年8月29日

青協防治 欺凌工作



校園欺凌防治策略

目標：通過四大防治策略，聯繫「社校家」協作，為學生編織完整的安全網，在校園及網上建立「零」欺凌的安全環境。

預防教育

- 培養學生同理心、情緒管理及衝突處理技巧
- 推動同輩關愛、尊重差異的文化
- 融入常規課程及全方位活動

及早識別

- 提供反欺凌專業培訓予教職員
- 建立同輩守門人機制
- 教育家長觀察與識別
- 設立校內通報機制

個案輔導

- 受害人創傷輔導
- 欺凌者行為矯正
- 積極旁觀者教育，正向支持受害人
- 雙方修復關係，防止事件重演

危機介入

- 啟動應變小組，由校長、輔導主任及社工協作處理危機
- 為受害人即時進行風險評估，確保身心安全
- 深入調查欺凌事件

是日主題

01 識別校園欺凌訊號

02 校園欺凌 危機介入

03 識別網絡欺凌

04 介入策略

校園欺凌

01

重複發生

02

以強凌弱
以眾欺寡

03

蓄意傷害
(言語及肢體)

04

權力不平衡

是日主題

01

識別校園欺凌訊號

如何識別學生異常危機訊號？

生理與心理徵兆

1. **身體受傷** - 身上出現不明來源的傷痕、瘀青
2. **非尋常的情緒表達** - 情緒爆發頻率上升/ 情緒麻木
3. **恐懼反應** - 對特定環境/ 人物表現出退縮或恐懼
4. **易怒性增加** - 對小事反應過度
5. **自傷念頭** - 直接/ 間接透過言語/ 行為表達

如何識別學生異常危機訊號？

學業與行為突然轉變

1. **缺席率上升**：經常無故請病假、頭痛或肚痛，抗拒上學
2. **喪失學習動機**：對往常感興趣的科目失去熱情
3. **參與減少**：不再主動回答問題/ 課外活動參與度降低

人際與社交退縮

1. **孤立** - 在校內被孤立，分組活動時常被遺留
2. **溝通模式改變** - 焦慮、退縮，迴避眼神接觸，反應冷淡

欺凌事件涉及的角色

發動欺凌行為，
通常還帶領其他人參與其中

欺凌者

被欺凌者

受到欺凌，
情緒生活都深受影響

協助者

跟隨欺凌者，
直接參與欺凌行動

保護者

安慰，支持受害者，
嘗試制止欺凌行為

附和者

支持欺凌者的行為，
例如網上比like / share / 留名

旁觀者

目睹事件，置身事外
避免有交流，怕被牽涉其中

受到欺凌,
情緒生活都深受影響

安慰, 支持受害者,
嘗試製止欺凌行為

目睹事件, 置身事外
避免有交流, 怕被牽涉其中

被欺凌者

保護者

旁觀者

他們的內心想法其實是...?

- 感到害怕, 無助, 亦可能不敢求助
- 孤立無援, 沒有機會為自己澄清
- 可能根本不知道欺凌者是誰
- 面對龐大網上流言壓力, 無人信自己
- 唔回應就係示弱
- 驚自己成為下一個受害人
- 但覺得網上留言太極端, 應該了解下先
- 擔心受害人
- 可能會因而想報復, 變成欺凌loop

發動欺凌行為,
通常還帶領其他人參與其中

欺凌者

跟隨欺凌者,
直接參與欺凌行動

協助者

支持欺凌者的行為,
例如網上比like / share / 留名

附和者

他們的內心想法其實是...?

- 未必知道自己原來正在「欺凌」人
- 沒想過網上言行後果一樣嚴重
- 受朋輩壓力&影響
- 未清楚事件就被牽動情緒
- 缺乏安全感 / 怕被否定
- 覺得好玩, 有趣, 好奇
- 覺得「好小事啫」
- 好心做壞事
- 網上網民支持自己, 証明自己正確
- 証明自己, 感覺自己更強大
- 報復 / 道德價值觀偏差

反應型攻擊者（Reactive Aggressor）

情緒帶動：當事人主觀地認為眼前的情況**受到威脅**或遭到攔阻，挑起了憤怒的情緒，**以攻擊行為來回應**。

扭曲的解讀：扭曲及非理性偏差地解讀外在的事件，他們通常傾向於選擇性地接收及分析敵意或威脅性的訊息，從而產生**敵意歸因**，繼而激烈的回應去保護自己。

反應型攻擊者（Reactive Aggressor）

性格特點：

- 缺乏自信、自尊感低
- 敏感多疑
- 社交能力欠佳
- 難以與人建立友誼和關係
- 解決問題的能力較弱，常將遇到的困難和問題，進行外化歸因，不願負上責任或承擔後果

反應型攻擊者認為自己沒有價值，自尊心及自我形象甚低，所以他們會用攻擊性的行為先發制人來保護自己，提升自我價值。

操控型攻擊者（Proactive Aggressor）

模仿他人（如家人）的行為學習得來的。

操控型攻擊行為：如果攻擊行為能帶來好處，
就會為攻擊者提供誘因去複製這些行為。

家庭背景、父母管教方式、是否有攻擊傾向都會影響子女

冷靜、心機、工於計謀 – 操控行為「只要能贏，手段不重要」

例子：小明於校隊選拔前夕，故意在練習時暗中讓競爭對手扭傷出局，順利搶下先發名額。

是日主題

02

校園欺凌危機介入

校園欺凌事件介入框架

（0-3天）

危機介入

人身安全保護、緊急危機評估

（3天-1個月）

後續跟進

事實釐清、紀律處分、關係復原

（2-6個月）

長期復元

創傷復元、價值重建、
鞏固「反欺凌」文化

第一階段：急性危機介入期 (0-72小時)

關鍵目標：人身安全保護與緊急危機評估

01 學校社工

- 個案深度訪談
- 以5W1H還原事件經過
- 進行緊急危機風險監控評估自傷-自殺及抑鬱風險
- 提供急性情緒疏導
- 與班主任、訓導主任及校長保持即時溝通

02 班主任

- 即時通報校方
- 維持班級秩序
- 防止圍觀、訛傳與二次騷擾
- 初步聯絡家長

03 訓導主任

- 即時隔離風險
- 分隔涉事雙方
- 安排小息、午膳、放學時段的空間防護與安全護送
- 保存實體證據並記錄目擊者書面陳述

04 校長與學校管理層

- 啟動應變小組
- 統籌人力資源
- 批准彈性上課安排
- 評估向教育局通報或報警
- 統一對外通訊與保障學生私隱

第二階段：後續跟進與調查期 (3天-1個月)

關鍵目標：事實釐清、紀律處分與關係復原

01 學校社工

- 受害者個案輔導
- 協助建立校內人際安全圈
- 針對反應型攻擊者進行創傷知情輔導
- 處理家長情緒
- 提供親職支援

02 班主任

- 持續監察課堂互動
- 留意排斥與冷暴力
- 推行班內反欺凌活動與旁觀者教育
- 定期與家長聯絡觀察學生狀況

03 訓導主任

- 主持正式調查
- 約談涉事學生與旁觀者
- 交叉比對事實
- 依校內機制執行紀律處分
- 進行守法教育

04 校長與學校管理層

- 監督介入進度
- 召開校內個案會議
- 協調社工與訓輔分工
- 在需要時與教育局與家長作會面及協商

第三階段： 長期復元與社交修復期（2-6個月）

關鍵目標：創傷復元、價值重建、鞏固「反欺凌」文化

學校社工

- 運用接納與承諾治療（ACT）
協助認知重構
- 減少受害人自我責備
- 評估是否需要轉介教育或臨床心理學家
- 組織支持性朋輩小組或療愈活動

班主任

- 持續建立長期信任、關懷學生
- 成為課室中的支持者
- 提升班級歸屬感
- 配合社工觀察創傷反應是否固化

訓導主任

- 監控欺凌者再犯風險
- 持續行為跟進與同理心教育
- 推動全校德育及守法教育
- 制定及檢視反欺凌指引

校長與學校管理層

- 檢討並優化長期反霸凌政
- 策調配培訓與輔導資源
- 建立跨專業協作機制
- 深化「零欺凌」校園文化

是日主題

03

識別網絡欺凌

什麼是網絡欺凌？

香港個人資料私隱專員公署：「涉及利用電郵、網頁上的圖像或文字訊息、透過網誌、聊天室、討論區、在線遊戲網絡、流動電話或其他通訊科技平台而對他人作出的欺凌行為，包括騷擾、抹黑、披露他人在現實世界的身份、誣陷、假冒他人、欺詐及排斥他人的行為」。

關鍵條件

- 借助網絡傳播技術
- 以對被欺凌者造成傷害為目的
- 透過帶有攻擊性、惡意的行為
- 持續及反覆地進行

校園欺凌的延伸

小明在校遭同學排擠。欺凌後來延伸到網絡，有人私下開設群組辱罵他，更將他的照片改圖成惡搞表情包，於網上流傳。

網絡欺凌受害者...

本身在校園內經常被欺凌

開群組攻擊對方 / 改圖並以匿名方式

作出言語威脅及恐嚇對方

常見 網絡欺凌形式

可能會出現網絡欺凌的平台...

5大常見網絡欺凌形式

惡意改圖

在網絡上散播、嘲笑、
陷害受害者。或在相片
中加上誹謗性文字

言語暴力 散播網絡謠言

損害他人及其他機構的
聲譽，或者是危害他人
生命安全

起底

在討論區/ 社交平台上
公開他人個人資料。
如：姓名、樣貌、地
址、電話號碼、電郵地
址等

網絡公審

透過群眾留言、轉發或
公開指責，對某人進行
審判式的羞辱、攻擊或
圍剿，往往未經查證便
放大指控與壓力

網絡攻擊 借刀

冒認他人身份散播
負面的訊息，意圖
陷害受害人，甚至
詐騙

小心誤墮法網：

第200章《刑事罪行條例》第24條

威脅傷害他人身體、名譽或財產（刑事恐嚇）

意圖嚇怕受威嚇的人，即使最終沒有實行，單單是恐嚇已經構成犯罪。

最高定罪可被判監禁五年

第228章《簡易程序治罪條例》第20條

任何人如透過電報、電話、社交資訊等發出令人極為厭惡的訊息，
或任何不雅、淫褻或具威脅性的訊息，均屬犯罪，一經定罪，

可被罰款1,000元及監禁兩個月

小心誤墮法網：

第486章《個人資料(私隱)條例》第64條

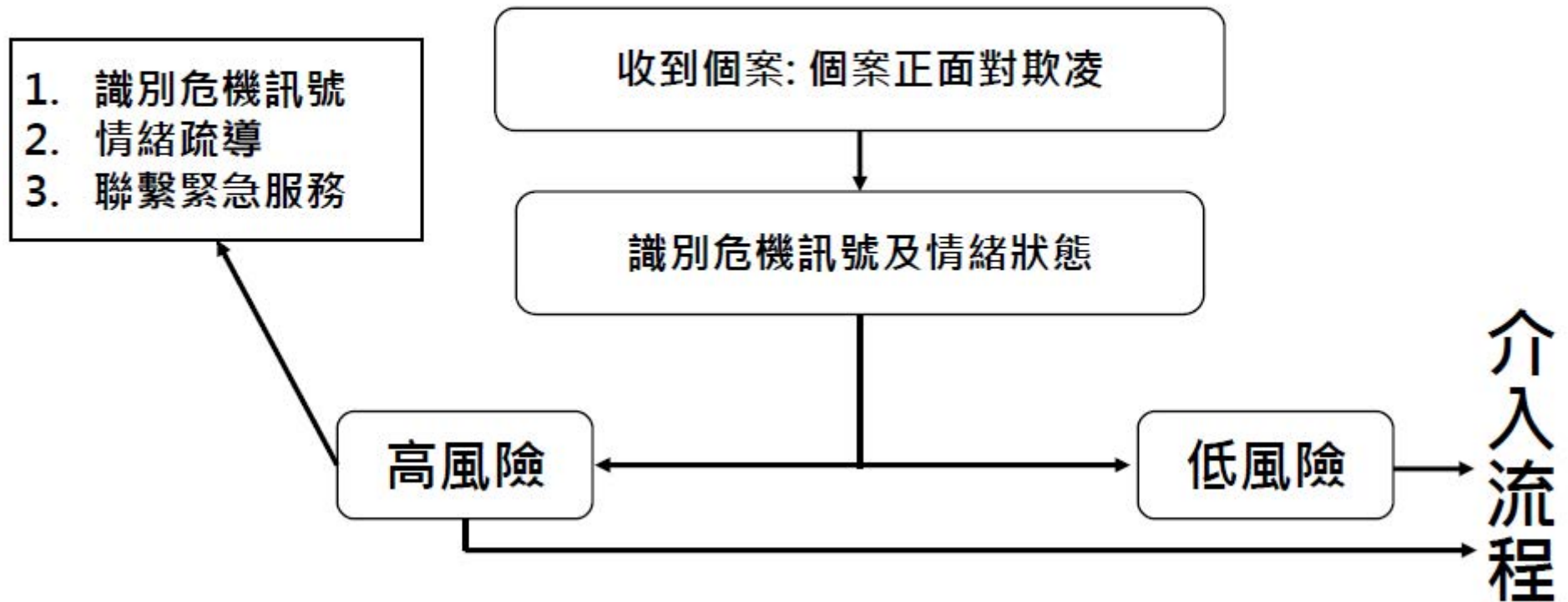
- 在未獲資料當事人的相關同意下，披露該當事人的個人資料
- 意圖/罔顧是否會導致該當事人或其任何家人蒙受任何指明傷害
 - 導致該當事人或其任何家人蒙受任何指明傷害
 - 一經定罪，最高可被罰款\$1,000,000元及監禁5年

是日主題

04

網絡欺凌 - 介入策略

網絡欺凌個案介入程序



危機介入流程

發現 /
通報階段
(0-2小時)

接收個案通報
進行初步風險評估
確認學生身心安全

即時保護階段
(2-6小時)

提供安全空間(包括網絡安全措施及安心的輔導環境)
保存網絡欺凌證據(截圖、連結等)
制止網絡欺凌行為繼續發酵
於網絡供應商舉報有關網絡欺凌的內容
啟動臨時應變小組(學校個案)
考慮是否需要通知警方(如涉及違法行為)

危機介入流程

評估與支援
階段
(6-24小時)

聯絡家長/監護人
制定初步安全計劃
安排首次專業支援面談

持續支援及多方協作
階段
(24-72小時)

召開應變小組會議
制定網絡欺凌事件調查計劃
制定協調支援計劃
評估及安排專業轉介需求
準備必要的校內調適安排
制定後續跟進時間表

如果向你求助的是...

黃金72 小時內

識別危機訊號

- 自我傷害或自殺念頭表現
- 社交孤立和退縮行為
- 情緒急劇波動
- 情緒評估呈高風險水平
- 學業表現突然下降

被欺凌者

如懷疑遇到網絡欺凌事件，
可以European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire
評估是否網絡欺凌受害人（ cyber-victimization ）

移除帖文協作

如在META 平台出現網絡欺凌相關帖文...

如出現在其他媒體上....

Meta若發現內容違反《社群守則》，就會將其移除，並透過動態消息或支援收件匣通知用戶。

用戶可針對版權、私密影像或違規處分提出申訴或要求撤除。

*如遇到需要危機介入的事件，可以聯繫 uTouch 透過與 Meta的協作為受害者迅速移除帖文

以NGO身份聯絡媒體，
媒體一般迅速回應，
可減低廣傳風險。

移除帖文協作

未經同意散布
私密影像 (NCII)

受害者可利用 StopNCII.org
(香港亦有「風雨蘭」等機構支援)
來防止私密影像流出。

未成年裸露影像

可透過 Take It Down 入口網站協助
移除 18 歲之前拍攝的私密相片或
影片。

黃金72 小時內的情緒支援策略

如果向你求助的是...
被欺凌者

恐懼與焦慮	- 擔心個人資料、私隱或影像被公開、二次轉發 - 害怕再次遭遇網絡攻擊 - 對日常活動產生戒心，如不敢檢查手機、不敢上學
自尊心受損、 羞愧感	- 因被公開羞辱或攻擊而感到自卑 - 不再相信自己的能力或價值 - 出現「我是不是很差」、「大家都討厭我」等自我否定想法
無助感與孤立感	- 感覺沒有人能理解自己，沒有人可信賴 - 拒絕與家人、朋友、老師溝通，產生社交退縮 - 感到自己被排斥、被遺棄
憤怒、報復與 自毀傾向	- 對欺凌者憤恨，想要報復 - 對自己無力改變現狀而感到沮喪 - 部分受害者可能會有自殘、自殺等自毀行為
抑鬱與無望	- 長時間情緒低落，對事物失去興趣 - 沒有動力進行日常活動，甚至出現逃學、缺課 - 感到人生無望，甚至有輕生念頭

受害人的情緒需要

安全感建立 被理解與接納

支持與陪伴

解難與
應對技巧

恢復自信
與自尊

情緒抒發
及調節

和諧校園：一站式熱線及輔導服務

1. 一站式熱線及網上輔導服務

透過熱線及即時通訊應用程式，香港青年協會的註冊社工為學生及家長提供專業意見和輔導服務，以應對學生在朋輩相處中遇到的困難或衝突，例如校園/ 網絡欺凌等問題。

2. 到校支援服務

透過到校講座和校園流動諮詢站，加強學生及家長對青年朋輩相處及預防校園/ 網絡欺凌的了解，並提升他們應對衝突的技巧。

3. 提供宣傳物資及主題展板

香港青年協會

uTouch 網上青年外展服務

主要服務

- ① 網上外展 – 於網上不同平台主動聯繫有服務需要的6-24歲青少年
- ② 線上即時情緒支援輔導 6277 8899 Website portal: utouch.hk/talknwalk.hk
- ③ 與社會各界共同推動青年的身、心及網絡健康，關注欺凌、孤獨感、比較焦慮的議題

資料來源：

1. 香港青年協會 uTouch 網上青年外展服務（2025）。《解碼網絡欺凌：實務與介入指南》。香港青年協會。
2. Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Björkqvist, K., Osterman, K., & Kaukiainen, A. (1996). Bullying as a group process: Participant roles and their relation to social status within the group. *Aggressive Behavior*, 22(1), 1–15.
3. 馮麗姝（2023）。《【認識校園欺凌系列】第一節：校園欺凌的定義、類別、成因與操控型/反應型攻擊者雙模型理論》。香港城市大學社會及行為科學系。