「友『晴』凝聚大行動」
教師網上講座系列

及早識別校園欺凌事件

香港青年協會
督導主任 (註册社工)
陳英杰先生

27.10.2026

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 識別網絡欺凌

03 校園欺凌 危機介入

是日主題

01

識別校園欺凌訊號

3種「欺凌」特徵

重複發生

欺凌行為在一段時間內重複發生，
而不是單一的偶發事件。

權力不平衡的狀態

欺凌者明顯地比受害者強，
而欺凌是在受害者未能保護自己的情況下發生。

帶有惡意

欺凌者蓄意地欺壓及傷害他人。

一般同時擁有以上三個行為表徵，才會被界定為欺凌。

總括來說，欺凌是指一個人或 一群人，以強凌弱或以衆欺寡，恃勢不斷蓄意傷害或欺壓別人的行為。

(Beane, 1999; DFES, 2002; Newman, Horne & Bartolomucci, 2000; Olweus, 1993)

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

(香港青年協會 uTouch 網上青年外展服務，2025)

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

(香港青年協會 uTouch 網上青年外展服務，2025)

常見欺凌形式

常見校園欺凌形式

1. 肢體欺凌 (Physical Bullying)

這是最容易被察覺的類型，通常涉及對受害者身體或財產的直接侵害。

身體攻擊： 拳打腳踢、掌摑拍打、推撞絆倒、拉扯頭髮等。

財物侵害： 強索（敲詐）、故意搶奪、藏匿或損壞受害者的金錢或個人物品。

2. 言語欺凌 (Verbal Bullying)

最普遍的形式，雖然沒有身體傷痕，但會嚴重損害受害者的自尊心。

惡意嘲弄： 取笑身材樣貌、給同學起難聽的花名（綽號）、譏諷其家庭背景等。

言語恐嚇： 使用粗言穢語斥責、大聲喝罵，或以言語威脅逼迫受害者。

常見校園欺凌形式

3. 社交 / 關係欺凌 (Social / Relational Bullying)

這種欺凌屬於「隱性欺凌」，旁人較難第一時間察覺，目的是破壞受害者的社交關係與名譽。

排擠孤立： 刻意杯葛、排斥某人，聯合其他同學拒絕與其同組、玩耍或交談。

惡意中傷： 在同學之間故意散播不實謠言，或用排他性的眼神、手勢冷落對方。

4. 網路欺凌 (Cyberbullying)

利用社群媒體、通訊軟體或線上遊戲等平台進行的欺凌，

具有傳播快、匿名性高且不受時間地域限制的特點。

網路滋擾： 在網路上公開發布帶有侮辱或恐嚇性的貼文、訊息。

隱私侵害： 未經同意私自散布、分享他人的私密照片或出醜影片，以達到羞辱對方的目的。

嘗試辨識校園欺凌

記住「三大特徵」：

重複發生？ 有意傷害？ 權力不對等？

這算是欺凌嗎？快速判斷

是	不是	不肯定
符合三項特徵 屬於持續而不公平的傷害	可能只是一次性的玩笑 或一般的同儕衝突	需要了解更多背景 先一起討論再判斷

嘗試辨識校園欺凌

情境A

一班朋友有一次吃午飯時，
忘記邀請其中一位同學

情境B

每天都有同學
在另一位同學的 IG 相片下發表刻薄留言

情境C

兩位同學在體育課的籃球比賽中
發生激烈爭執

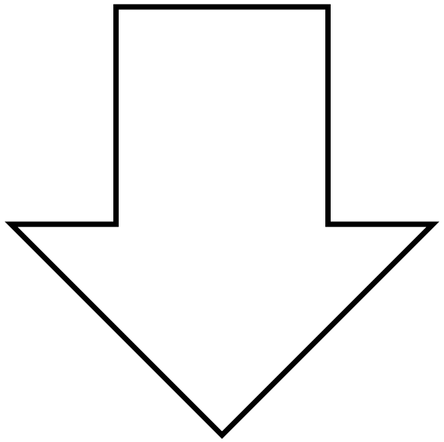
情境D

有人連續一星期，
每天早上都把一位同學的課本藏起來

02

識別校園欺凌訊號

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
- 欺凌者開群組攻擊對方 / 改圖並以匿名方式作出言語威脅及恐嚇對方

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

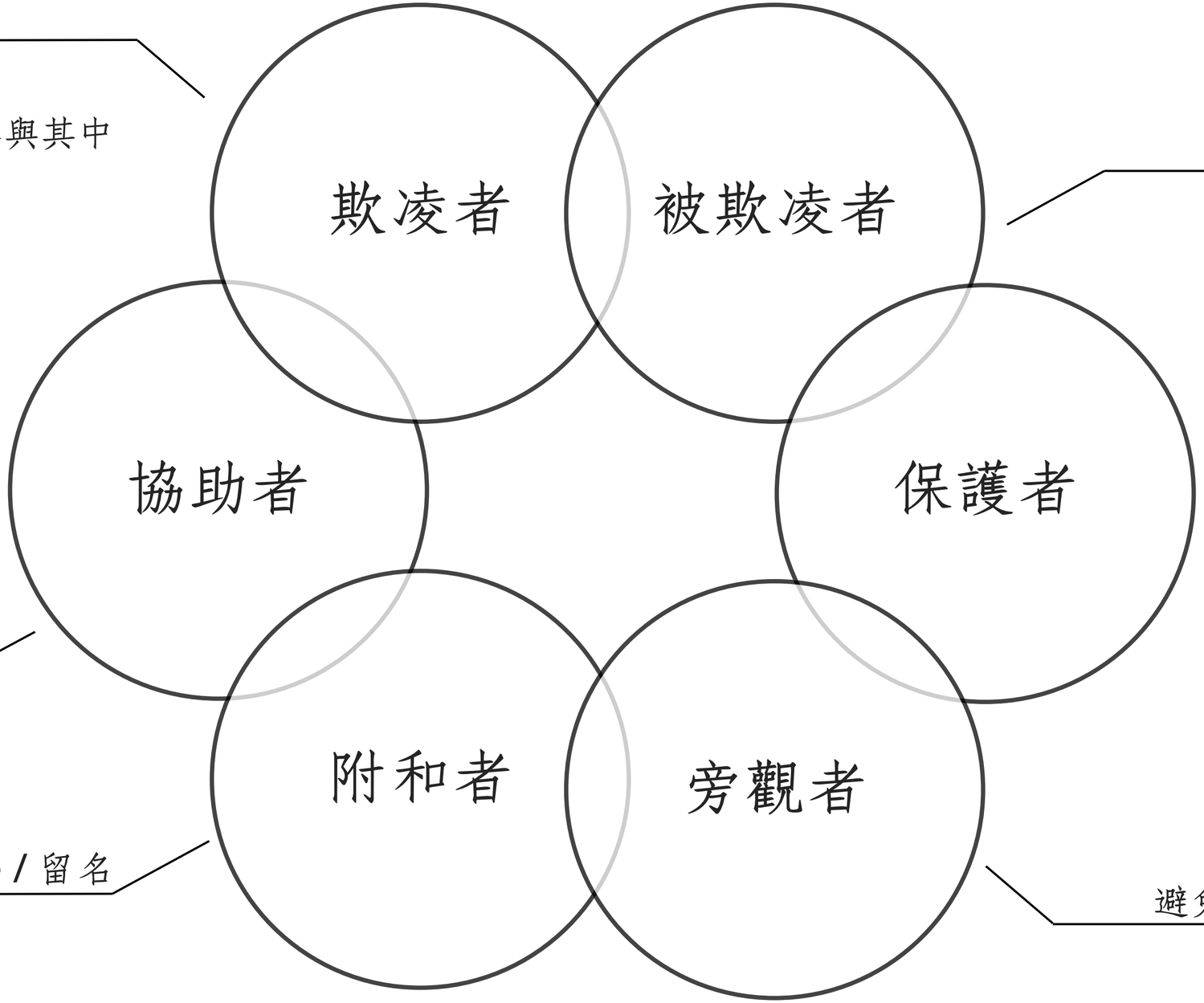
透過群眾留言、轉發或公開指責，對某人進行審判式的羞辱、攻擊或圍剿，往往未經查證便放大指控與壓力

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

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

受到欺凌,
情緒生活都深受影響

安慰, 支持受害者,
嘗試制止欺凌行為

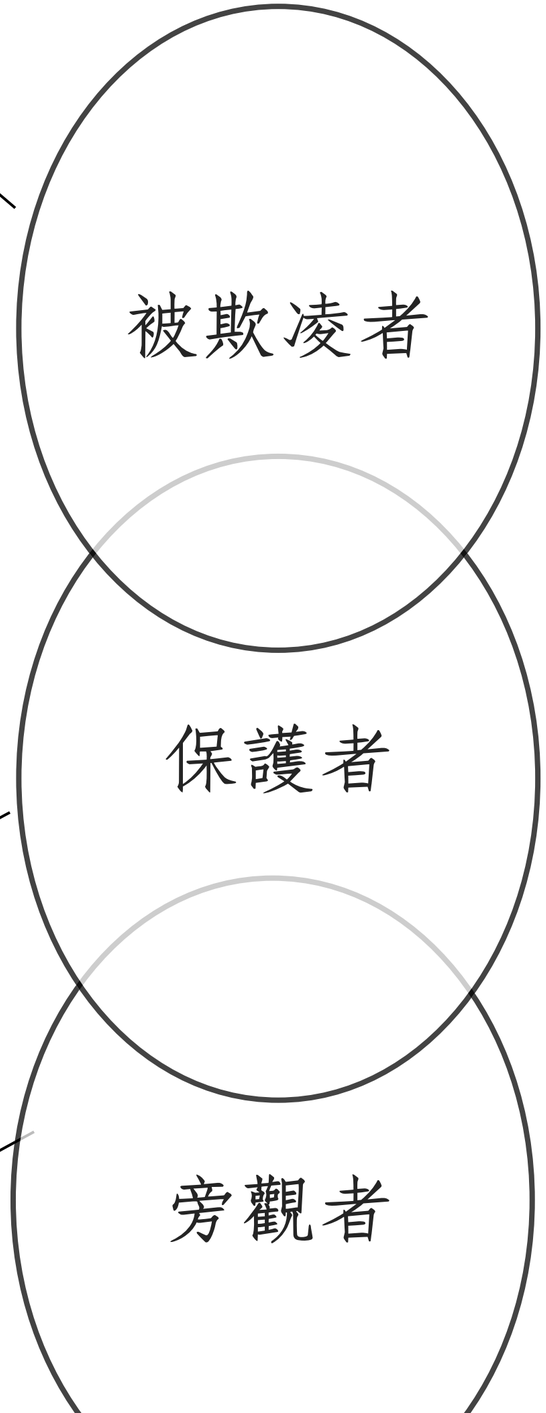
跟隨欺凌者,
直接參與欺凌行動

支持欺凌者的行為,
例如網上比like / share / 留名

目睹事件, 置身事外
避免有交流, 怕被牽涉其中

(Salmivalli et al., 1996)

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

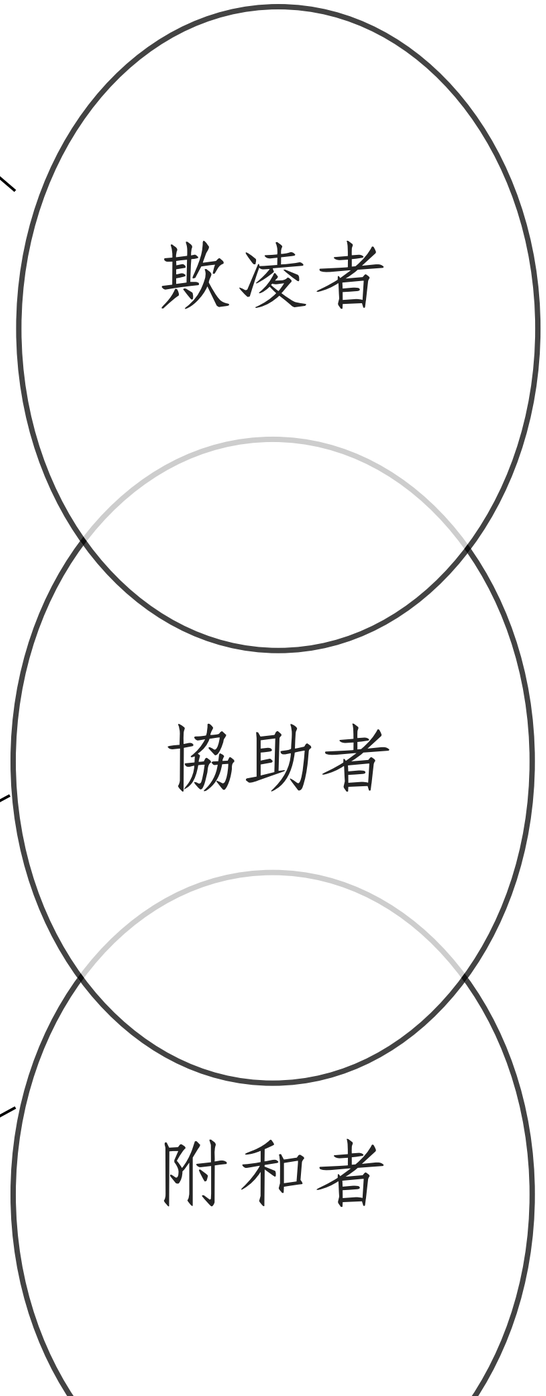
目睹事件, 置身事外
避免有交流, 怕被牽涉其中

(Salmivalli et al., 1996)

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
- 覺得網上留言太極端, 應該先了解
- 擔心受害人
- 可能會因而想報復, 變成欺凌的循環

發動欺凌行為,
通常還帶領其他人參與其中



跟隨欺凌者,
直接參與欺凌行動

支持欺凌者的行為,
例如網上比like / share / 留名

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
- 受朋輩壓力和影響
- 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」
- 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。

(馮麗姝，2023)

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。

(馮麗姝，2023)

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。

(馮麗姝，2023)

是日主題

03

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
- 處理家長情緒並提供親職支援

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置
- 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

01 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癒活動

02 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

03 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
- 製定及檢視反欺凌指引

04 校長與學校管理層

- 檢討並優化長期反欺凌政策
- 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

和諧校園：一站式熱線及輔導服務



(香港青年協會 uTouch 網上青年外展服務，2026)

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

資料來源：

1. Beane, 1999; DFES, 2002; Newman, Horne & Bartolomucci, 2000; Olweus, 1993
2. Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Björkqvist, K., Österman, 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. 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。
4. 香港青年協會 uTouch 網上青年外展服務（2026）。和諧校園：一站式熱線及輔導服務
5. 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。