

《締造和諧 校園手冊》

教育局訓育及輔導組

目錄

第一章：認識欺凌	3
第二章：了解欺凌行為	6
第三章：預防欺凌	24
第四章：處理欺凌及跟進	72

第一章： 認識欺凌

- 1. 何謂欺凌4
- 2. 欺凌的類別和形式.....4
- 3. 欺凌事件涉及的人物4

1. 何謂欺凌

不同學者對於欺凌行為的界定有一些差異，但大部分有關欺凌行為皆包括下列三個元素：

1. 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。
2. 惡意－欺凌者蓄意地欺壓及傷害他人。
3. 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。(Beane, 1999; DFES, 2002; Newman, Horne & Bartolomucci, 2000; Olweus, 1993)

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，以強凌弱或以眾欺寡，恃勢不斷蓄意傷害或欺壓別人的行為。

2. 欺凌的類別和形式

欺凌行為大致可以包括以下四類：

- a) 身體/行為暴力的欺凌-例如拳打腳踢、掌摑拍打、推撞絆倒、拉扯頭髮，以及強索金錢或物品等。
- b) 言語攻擊的欺凌-例如恐嚇、粗言穢語、喝罵、中傷、譏諷、呼叫「花名」及針對身體特徵、能力、種族等個人特質，加以惡意嘲笑和侮辱等。
- c) 間接的欺凌-例如造謠、蓄意不友善、無視別人的存在、孤立、杯葛或排擠受害者等。
- d) 網絡欺凌-隨著資訊科技的進步，欺凌者可利用互聯網上的途徑，例如透過電郵、網頁、網上聊天或手提電話的短訊，惡意造謠、發放侮辱性的消息或人身攻擊的言論，以嘲弄及中傷受害者，形成「網上欺凌」的現象。

3. 欺凌事件涉及的人物

- 欺凌者(Bully)-發動欺凌行為，帶領其他同學參與其中
- 協助者(Assistant)-跟隨帶領者，直接參與欺凌行動
- 附和者(Reinforcer)-支持欺凌者的行為，例如在旁嬉笑或吶喊助威
- 受害者(Victim)-受到欺凌
- 保護者(Defender)-安慰及支持受害者，嘗試制止欺凌行為
- 局外人(Outsider)-置身事外

參考文獻：

Beane, A.L. (1999). The bully free classroom. Minnesota: Free Spirit.

Department for Education & Skills (2002, September). Bullying: Don't suffer in silence. (Retrieved from: <http://www.dfes.gov.uk/bullying/pack/02.pdf>)

Newman, D.A., Horne, A.M., & Bartolomucci, C.L. (2000). Bully busters: A teacher's manual for helping bullies, victims, and bystanders. Illinois: Research Press.

Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. Oxford: Blackwell.

第二章： 了解欺凌 行為

1. 攻擊者類型	7
1.1 操控型攻擊者 (欺凌者).....	7
1.2 反應型攻擊者	10
2. 受害者類型	13
2.1 攻擊型受害者	13
2.2 退縮型受害者	15
3. 處理及輔導	16
3.1 「攻擊者」篇	16
3.2 「受害者」篇	16
3.3 個案及小組輔導.....	16

在理解欺凌暴力事件時，並非單看攻擊行為的形式、人數多寡或勢力的分佈等，而是針對攻擊者本身的情緒狀態及攻擊者背後的動機，並非所有暴力攻擊行為都等同於欺凌行為！攻擊行為主要可分為兩大類，分別是操控型攻擊行為及反應型攻擊行為。操控型攻擊者才是真正的欺凌者。實際上所謂的校園欺凌，大部分都是校園暴力。(摘錄自香港城市大學副教授馮麗姝博士「校園欺凌嚴重，學校有何對策?」) 要進一步預防校園欺凌，學校需認識攻擊者及受害者的類型，並提供適當的輔導。

1. 攻擊者類型

1.1 操控型攻擊者 (欺凌者)

1.1.1 基本理念

對操控型攻擊行為(Proactive Aggression)的分析以 Bandura 的「社會學習理論」(Social Learning Theory) 為主幹，認為人的攻擊行為是透過模仿他人（如家人）的行為學習得來的。如果攻擊行為能帶來好處，就會為攻擊者提供誘因去複製及重演這些行為 (Bandura, 1973)。

另外，有學者(Crick & Dodge, 1996; Dodge & Coie, 1987) 認為社會訊息處理模式 (Social Information Processing; SIP) 可用作理解操控型攻擊者。他們在決定採用及執行回應方法的步驟上出現了偏差。他們的回應方法傾向著重自我利益，較忽視人際關係及別人的需要 (Arsenio, Adams, & Gold, 2009; Crick & Dodge, 1996)。

1.1.2 特點

操控型攻擊者被喻為真正的欺凌者。操控型攻擊者認為「攻擊」能使他們獲得利益和好處，例如權力、操縱他人等，所以攻擊行動背後是有目的 (Instrumental Goal) 和動機的 (Dodge, 1991)。操控型攻擊者頭腦冷靜、周密 (Crick & Dodge, 1996; Roland & Idsoe, 2001)，是典型的「惡霸」型欺凌者。他們有強烈控制他人的需求，對自己有較主觀的看法，對受害者卻缺乏同理心 (黃、盧，2002；Olweus, 1978, 1994)。

操控型攻擊者往往會令同學害怕他們。同學不是避而遠之，怕他們會在自己身上獲得利益，就是對他們敬若神明，成為他們的手下，期望在他們的行動中為自己帶來點點利益，或避免成為他們的敵人而有更不利的後果。

操控型攻擊者有較多的違規行為 (Delinquent Behaviour)，他們會破壞校規法紀，操行差劣，將他們的智慧用於違規行為上，以獲取益處。此外，因為他們擁有優越的語言能力、領袖才能、幽默感、溝通技巧等特徵，他們常被喻為「聰明」的攻擊者 (Arsenio, Adams, & Gold, 2009)。這些「聰明」的攻擊者通常能夠巧妙

地隱藏他們的攻擊行為，以致其他人，如父母及老師，未能察覺他們有攻擊的傾向 (McAdam & Schmidt, 2007)。

1.1.3 家庭背景

操控型攻擊者的家庭背景較為複雜，父母多有攻擊傾向，甚至同為操控型攻擊者，並會以拒絕和毫不關心的態度與子女相處。父親的角色薄弱，很少擔任管教子女的角色，而母親亦疏於管教，以放任的方式為主導 (Curtuer-Smith, 2000)，親子時間非常少。父母對子女的攻擊行為十分容忍，甚至正常化 (McNamara & McNamara, 1997)，使子女的攻擊行為日趨嚴重。另外，有研究亦發現子女的操控型攻擊行為跟父母放任的管教模式有密切的關係 (Xu, Farver, & Zhang, 2009)。亦有研究發現，操控型攻擊者的父母管教方式不一致 (Carney & Merrell, 2001)。父母的情緒不穩定，經常在暴躁和激動的情緒下打罵子女，結果子女從父母身上學會更激烈的暴躁行為 (Roberts, 2000)，也有機會演變成獲取利益及好處的手段。因此，操控型攻擊者是世襲的，一代又一代的傳下去。

1.1.4 負面影響

研究顯示，有三分之一的操控型攻擊者有專注力失調症，12.5%有抑鬱症，亦有12.5%有品行障礙 (Kumpulainen, Räsänen, & Puura, 2001)。操控型攻擊者大部分均有性格缺陷 (Personality Defects)，認為使用攻擊行為是處理人際關係的正確途徑 (Andreou, 2001)。另一項研究亦發現，操控型攻擊者有濫藥習慣，較反應型攻擊者、攻擊型受害者及退縮型受害者嚴重 (Kaltiala-Heino, Rimpela, Rantanen, & Rimpela, 2000)。有操控型攻擊行為的人，大部分在三十歲或以前會犯上刑事罪行 (Roberts & Morotti, 2000)。

此外，有研究顯示 (Cornell, Warren, Hawk, Stafford, Oram, & Pine, 1996) 操控型攻擊者跟精神病態 (Psychopathy) 有密切關聯，而患有精神病態者比平常人有較大機會謀殺他人 (Egger, 2002; Eronen, 1995; Firestone, Bradford, Greenberg, Larose, & Curry, 1998; Geberth, Vernon, & Turco, 1997; Gacono, Meloy, Sheppard, & Speth, 1995; Hickey, 1997; Kelleher & Kelleher, 1998; Schurman-Kauflin, 2000; Yarvis, 1995)。這些研究結果反映出操控型攻擊者跟精神病態及謀殺他人之行為有著密切關係，即操控型攻擊者或有較大機會作出謀殺他人之行為。

1.1.5 實例

阿明（假名）是一名重讀中一的學生，父母已離婚，現在與父親和父親的女朋友同住。他在學校經常會恐嚇甚至毆打其他比他弱小的同學，放學後則經常夜歸及在屋村流連。

在小組中，他曾經透露一次欺凌他人的經驗。他和他校外的朋友（大約有 10 餘人），在屋村的籃球場遇到一個他不喜歡的人。阿明先邀請他跟自己比賽，在比賽中，阿明故意大力踢對方的腿，對方當時表現得十分痛楚及憤怒。然後阿明便召集他在場外的朋友，一同上前恐嚇對方。阿明恐嚇對方說：「打籃球有碰撞是十分正常的，你不應該不服氣。」他表示，當時看見對方害怕的樣子，感到十分興奮及有成功感。他相信他的行為可以令自己不喜歡的人害怕自己，不會在自己面前再出現。

從以上的例子中，可發現到阿明先評估在場的環境，例如自己及對方陣營的人數，事發的地點（例如： 籃球場是容易發生身體碰撞的地方，當他攻擊別人時，其他人可能以為是比賽中的小意外）；然後客觀地分析當時自己有沒有足夠把握攻擊或欺凌對方，經過理智地思考，以選出攻擊行為的方式，再評估事件的風險，營造自己攻擊別人的「合理」原因，即使被他人發現，他也可以有藉口狡辯；最後才決定一個奏效的攻擊方式，運用權力令對方及同黨肯定自己的實力。在事件發生的過程中，可以看出阿明對他人欠缺同理心及同情心，也沒有太大的情緒反應。

阿明的頭腦非常清醒，思想敏銳，行事審慎，難以被人揭發及指控。他會擔任幕後主腦，籌組有組織性的團體，設計及策劃欺凌行為，以達到擁有權力的目標，是典型的操控型攻擊者。

資料來源: http://www6.cityu.edu.hk/projectcare/tc/proactive_aggressor.html

1.2 反應型攻擊者

1.2.1 基本理念

反應型攻擊行為(Reactive Aggression)的基本理念為「受挫攻擊預設」理論(Frustration-aggression Hypothesis; Berkowitz, 1962; Dollard, Doob, Miller, Mowrer, & Sears, 1939)。當事人因事情並非如預期般發生或因遇上失敗挫折，便會挑起憤怒激動的情緒，繼而使用武力。所以，反應型攻擊行為是因憤怒情緒所帶動的攻擊行為。當事人會主觀地認為眼前的情況受到威脅或遭到攔阻，因而挑起了憤怒的情緒，再因情緒帶動而立刻使用攻擊行為來回應。

反應型攻擊者對外在預計事件(Perceived Event)作出扭曲的解讀(Cognitive Distortion)而引致激烈的回應(Pulkkinen, 1996; Salmivalli & Nieminen, 2002)。Perry, Kusel, & Parry(1998)稱反應型攻擊者為「沒有果效的攻擊者」(Ineffectual aggressors)。他們在與朋輩互動的過程中，容易受自己憤怒、焦慮和不安情緒影響而與人爭執。

另外，有學者(Crick & Dodge, 1996; Dodge & Coie, 1987)以社會訊息處理模式(Social Information Processing)去理解反應型攻擊者。社會訊息處理模式主張人主要透過六個步驟去理解和處理社會訊息及他人的行為：

1. 接收訊息；
2. 分析訊息；
3. 決定目標（例如決定是否去報復）；
4. 尋找可能的回應方法（例如決定是否反駁）；
5. 決定要採用的回應方法；及
6. 執行回應方法

反應型攻擊者在社會訊息處理過程的第一個步驟，他們往往會選擇性地接收外在有關攻擊性的線索，而忽略周圍環境（例如：被對方撞倒，不會理會對方是否匆忙）。在第二個步驟，當反應型攻擊者判斷別人的意圖時，往往會勾起以往被人欺凌和被傷害的情境。因此，在解讀現場的情況時會出現扭曲及非理性偏差，傾向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。他們常把朋輩的一些中性行為理解成為有敵意、侵略性的行為（例如：對方不小心撞倒自己會解讀成對方存心想傷害自己），會對自己造成傷害。因此，他們傾向會採取生氣、憤怒甚至攻擊行為去保護自己 (Arsenio, Adams & Gold, 2009; Dodge & Crick, 1990)。

1.2.2 特點

普遍來說，反應型攻擊者缺乏自信，自尊感低劣，對周遭事情非常敏感且感到疑慮，亦欠缺社交及解決問題的能力 (Mynard & Joseph, 1997)。這類型的攻擊者通常都有其他偏差行為，例如吸煙及酗酒等等 (Nansel et al., 2001)。他們解決問題的能力較弱，常將遇到的困難和問題作外化歸因，把自己置身事外，不願負上責任或承擔後果 (Andreou, 2001)。他們的學術成就低於一般水平，討厭校內被約束、學習守紀律的環境 (Nansel et al., 2001)。

大部分反應型攻擊者都有過度活躍 (Hyperactivity) 和專注力不足 (Attention Deficit) 的問題。他們在課堂中不時會騷擾同學，令同學感到煩惱，甚至會引起不必要的爭端 (Carney & Merrell, 2001)。他們被同儕形容為「神經病」、「炸彈」、「熱氣球」等等，會突然情緒激動、暴跳如雷，在沒有被挑釁或發生衝突的情況下亦會情緒失控，以為對方不懷好意而必須先發制人。故此，他們絕對不受同儕歡迎，亦難與人建立友誼和關係 (Anderson & Bushman, 2001)，更難以得到老師的信任和支持。由於老師認為他們經常無故引起事端，加上他們首先使用暴力，又沒有合乎情理的解釋，在人證物證俱備的情況下，他們必然受到老師的指責和處分。

1.2.3 家庭背景

反應型攻擊者的父母會使用極為嚴苛的態度來責罰子女，有些會為了發洩自己情緒而打罵子女，子女根本不明白為何會遭到這種對待，部份更會使用虐待的方法來懲治他們 (Bowers, Smith, & Binney, 1994)。有些父母的管教模式則非常極端，其中一方完全放任，而另一方則非常嚴厲。反應型攻擊者大多來自缺乏愛和關懷的家庭，亦沒有得到妥善的照顧，使他們對外界充滿防衛心和戒心，逐漸形成對外來事件產生敵意的歸因。

負面影響

反應型攻擊者認為自己沒有價值，自尊心及自我形象甚低。他們的整體自我形象比操控型攻擊者稍低，但與其他非攻擊者比較則是最低的 (O'Moore & Kirkham, 2001)，當中有 21.5% 被診斷患有對立違抗性障礙 (Oppositional Defiant Disorder)，17.7% 患有抑鬱症 (Depression)。反應型攻擊者患上對立違抗性障礙和抑鬱症的比率比操控型攻擊者為高。另外，負面情緒，如焦慮症狀，亦會隨著反應型攻擊者步入成人階段而增加。

1.2.4 實例

阿文（化名），男，9歲。爸爸因工作而不常在家，主要靠做兼職的媽媽管教阿文和他的弟弟。由於家庭經濟出現問題，所以搬進爺爺家中生活了一年，兄弟經常被爺爺無故虐待及責罵。阿文的父親管教嚴厲，傾向以打鬧形式懲罰子女；而阿文的母親則經常以負面說話與子女溝通，對子女缺乏情緒支援（如：「你發什麼脾氣？你有種就再拍檯！」）

在小組中，他透露曾試過被同學改花名，其後看見該同學與其他人細聲交談，便懷有敵意，認為該同學向其他人說自己的花名，情緒變得激動及憤怒，沒問清楚便立刻走上前打傷同學。同時，他亦透露，當家人指責他不對時，他會十分敏感及懷有敵意，情緒變得激動及會大吵大鬧，責罵家人偏愛弟弟而不愛錫他。但另一方面，他十分渴望得到母親的關愛，間中以擁抱的形式親近母親，但母親卻隨著心情的好壞，給與截然不同的回應，令他無所適從。

從以上例子，發現阿文的自信心低，專注力較差和缺乏安全感，阿文認為自己應該經常記著令他擔心及害怕的事。由於他在家中多次被無故打罵，慢慢建立了一種「自我保護」的反應，認為要保護自己就要先責罵或打敗對方，這正好

符合反應型攻擊者的特徵：為了保護自己才建立一個強悍的形象 (Brown & Parsons, 1998)。同時，亦看到家庭結構和父母管教模式對小學的反應型攻擊者影響深遠

資料來源: http://www6.cityu.edu.hk/projectcare/tc/reactive_aggressor.html

2. 受害者類型

2.1 攻擊型受害者

2.1.1 基本理念

研究指出，當一位孩童被攻擊後，他成為攻擊型受害者或退縮型的受害者機會率參半 (Perry, Kusel, & Perry, 1998)。Brockenbrough、Cornell 和 Loper (2002) 的研究結果顯示，約有 30% 被欺凌的初中學童會持有攻擊傾向，他們會使用武力來作出報復，成為攻擊型受害者。由於受到別人欺凌或傷害，攻擊型受害者顯得格外焦慮和緊張，並且存有報復的念頭 (Olweus, 1995; Schwartz, Dodge, Pettit, & Bates, 1997)。

2.1.2 特點

研究指出，攻擊型受害者缺乏自我控制能力 (Self-control; Schwartz, Proctor & Chien, 2001)，相比於操控型攻擊者，他們的怒氣較易被激發。如果情況持續嚴重下去，會形成認知結構上的扭曲，產生偏差和解讀錯誤，漸漸變成反應型攻擊者。

攻擊型受害者比退縮型受害者較多收藏攻擊性武器或玩具，亦較多與人發生爭吵或打鬧事件。部份會禁不住即時以暴力方式作出反擊，所以經常被人誤認為攻擊者，受到處罰。就算他們是受到欺凌的一群，在同儕或師生之間，也較退縮型受害者得到較少的接納和同情，不受同儕歡迎，受到同輩排斥的指數是兩類攻擊者和兩類受害者中最高的 (Schwartz, 2000)。攻擊型受害者對自我的評價很低，認為自己不及別人吸引和突出，經常焦慮和急躁。相信與其他人相比，他們是不快樂的一群 (O'Moore & Kirkham, 2001)。另外，有學者發現攻擊型受害者較欺凌者及受害者有更多焦慮症狀 (Duncan, 1999)。此外，有研究亦發現攻擊型受害者傾向歸因於外在因素（例如：運氣），這反映出他們傾向逃避責任 (Georgiou & Stavrinides, 2008)。

2.1.3 家庭背景

攻擊型受害者的父母，其中一方可能過份保護孩童，而配偶則採取放任、不理會的管教模式，以致令子女未學會獨立自主，及如何使用正確的途徑來保護自己 (Bowers, Smith, & Binney, 1994)。

研究指出，有暴力行為的女生，其家長傾向只會在女兒首次求助時給予意見，這代表女兒經常得不到幫助 (Laura, Irma, Ritva-Liisa & Liisa, 1998)。女兒長期缺乏父母的回應，因而形成長期的不安全依附關係 (Insecure Attachment Relationships)。在這種關係中，家長對待子女時，經常忽冷忽熱，態度和表達的內容模稜兩可。在缺乏父母的欣賞和肯定，子女缺乏自信，長大後對他人也較為猜疑，不容易與其他人建立信任關係。

2.1.4 負面影響

攻擊型受害者無論對環境、他人和自己都缺乏信心，形成很大的不安感覺，有較沉重的焦慮感和出現身心症 (Psychosomatic Symptoms) 的症狀。他們可能會出現飲食失調 (Eating Disorder)，以及引發精神病 (Kaltiala-Heino et al., 2000)。追蹤研究發現，他們進入成人階段後，不少會出現心理和精神病的症狀 (Kumpulainen & Rasanen, 2000)。此外，攻擊型受害者亦較大機會有自殺傾向 (Klomek, Marrocco, Kleinman, Schonfeld & Gould, 2007)。另外，有研究亦發現攻擊型受害者較大機會涉及高危活動，包括吸煙及酗酒 (NICHD, 2001)。

2.1.5 實例

阿堅（假名）是一名就讀於男校的中一男生，身材矮小瘦弱。阿堅的同學經常在全班同學面前大聲嘲笑他是「狗」，又大力拍打他的手臂及頭，無故畫花他的書本等，可見阿堅在學校經常受到肢體及言語欺凌。當他在小組中分享被欺凌的經驗時，他的情緒會變得憤怒，並表露他不信任別人的態度。

有一次，他告訴老師在課堂上被欺凌的情況，老師表示沒有察覺到。但阿堅認為自己坐在全行的第一個座位，老師應能察覺他的情況，認為老師只是視而不見。在小組中，他認為只要有一位同學取笑他，其他同學也會跟著取笑他及看不起自己。他表示只有患重病的人才值得相信，因為他們不能夠傷害自己。

阿堅在小組中透露，有一次他和他的朋友在學校內遇到經常欺凌他們的那位同學，阿堅便游說他的朋友一同打他。他相信只有打他，對方才會停止欺凌他。就算自己因此被記過也在所不惜。他說：「唯有把事情搞大，老師才會行動，就算我要記大過，只要對方要記小過，便不要緊了！」但朋友臨時表示沒有信心，阿堅亦因此放棄報復行動，可見他對自己自信不足。

但另一方面，阿堅亦認為操行是十分重要的，因為他認為操行反映他的品格，品格比學業成績更重要，他不希望因為操行差劣而對自己的前程有所影響。從阿堅的經驗中，可見他對欺凌他的人有報復的傾向，他相信以暴易暴才能真正解決問題，但他同時擔心自己能力不足。此外，他亦重視道德規範，所以當他面對被欺凌的情況時，會經常掙扎於遵守道德規範與以暴易暴的思想衝激之間，情緒混亂而矛盾。

資料來源: http://www6.cityu.edu.hk/projectcare/tc/aggressive_victim.html

2.2 退縮型受害者

2.2.1 基本理念

退縮型受害者對外界的適應能力很低，他們認為自己的存在毫不重要，經常認為受到別人的欺凌是因為自己沒有優點長處而造成的，所以經常責怪自己 (Carney & Merrell, 2001)。對於發生在自己身上的不幸事情，他們傾向自責，內化為自己的責任（內化歸因 Internal Attribution; Boxer & Tisak, 2003），認為是自己的能力不足或犯錯所造成，而自己並沒有控制大局的能力。這些想法構成了他們退縮的傾向。

2.2.2 特點

McNamara 和 McNamara (1997) 指出，退縮型受害者的身型較為細小、瘦弱，而且在體力和運動方面的表現低劣，無法抵抗強而有力的攻擊者。當他們受攻擊後，通常會哭泣、退縮、抽離人群和作出閃避。他們的學術成績在小學階段普遍不俗，但升上中學後，因他們經常受到被欺凌的困擾，他們會長期缺課、逃避回校，以致成績日差 (Olweus, 1993)。

退縮型受害者的性格較為沉靜、謹慎、焦慮及非常敏感。他們缺乏與人溝通的技巧，人際關係疏離 (Glew, Rivara, & Feudtner, 2000)。他們很少說話，亦缺乏自表技巧 (Assertive Skill; Schwartz, Dodge & Coie, 1993)。在校園裡，他們經常獨自流連 (Olweus, 1993)，但與老師或社工的聯繫卻比同輩較為緊密。

2.2.3 家庭背景

一般退縮型受害者的父母均過份照顧及保護子女，當他們知道子女感到焦慮和沒有安全感時，便會為子女提供一個非常安全的避難所，父母甚至讓子女不需要面對任何困難和問題，只指導他們如何逃避，卻沒有教導子女解決問題的方法和處理衝突的技巧 (McNamara & McNamara, 1997)。父母過分為子女承擔責任，讓他們能逃避困難，子女便無法從事件中學習，更勿論成長。所以，當子女要獨自在校內面對衝突或人際關係問題時，他們既不懂面對，也不會解決，最後只好選擇逃避了事 (Hilton, Annegela- Cole & Wakita, 2010)。即使學童學會了這些解決人際關係問題的技巧，他們亦不願意運用出來 (Hoover et al., 2003)，常常倚賴父母的幫助。因此，他們缺乏獨立自主能力 (Kameguchi & Murphy-Shigematsu, 2001)。

2.2.4 負面影響

研究文獻指出，退縮型受害者有著持久性的內在失調症狀 (Internalizing Disorder)，例如飲食失調 (Bond, Carlin, Thomas, Rubin & Patton, 2001) 及專注力失調 (Kumpulainen, Rasanen, & Puura, 2001)。他們恐怕被人欺凌後，又再次遇到欺凌，以致他們不能集中精神做事，精神恍惚。每每在需要上學的日子，他們便出現身心症的症狀，如頭痛和胃痛等等，晚上不易入睡，睡不安穩 (McNamara & McNamara, 1997)，他們更會自殺輕生。長期影響方面，男性的退縮型受害者進入成人階段時會難於與女性相處，在性關係上亦會出現障礙 (Gilmartin, 1987)。而當他們成為父母後，也會像其父母般過度保護自己的子女，以致下一代也重覆地成為退縮型受害者 (McNamara & McNamara, 1997)。

3. 處理及輔導

3.1 「攻擊者」篇

詳情參考教育局教育電視網站介紹處理校園欺凌中「攻擊者」的方法。

連結：<https://www.hkedcity.net/etv/resource/551615054>

3.2 「受害者」篇

詳情參考教育局教育電視網站介紹處理校園欺凌中「受害者」的方法。

連結：<https://www.hkedcity.net/etv/resource/2071669543>

3.3 個案及小組輔導

各類型的小組輔導達情可參閱有教無「戾」校園欺「零」計畫，或點擊以下連結。

3.3.1 中學個案輔導

教師	操控型攻擊者	反應型攻擊者
	攻擊型受害者	退縮型受害者
社工	操控型攻擊者	反應型攻擊者
	攻擊型受害者	退縮型受害者
家長	操控型攻擊者	反應型攻擊者
	攻擊型受害者	退縮型受害者

3.3.2 小學個案輔導

教師	操控型攻擊者、反應型攻擊者
社工	操控型攻擊者、反應型攻擊者
家長	操控型攻擊者、反應型攻擊者

資料來源：<http://www.cityu.edu.hk/projectcare/tc/index.html>

3.3.3 小組輔導

準備及注意事項

- 工作員素質

1. 接納

對於攻擊者及受害者，接納對他們來說是非常重要的。因為他們大多數被標籤為「破壞王」，或不受同儕歡迎，尤其是在第一節小組中，工作員對組員的態度及接納程度直接影響了他們對工作員及小組的信任，以及往後的輔導過程。工作員對組員的行為及想法應抱有非批判性 (Non-judgmental) 的態度，多從組員的角度了解他們行為及非理性想法的形成。此外，工作員可在小組中發掘他們的強項，正面欣賞及稱讚他們的親社會行為，讓他們體驗到正面的行為改變，增加他們對工作員及小組的信任，以及持續改變的動機。

2. 耐性

工作員必須有耐性地聆聽組員的每一個分享，尤其是對於受害者，他們的表達能力較差，在分享的時候可能會有困難，工作員要保持耐性及開放的態度，讓他們慢慢分享自己的經歷。

3. 敏銳的覺察力

工作員需對自己本身的價值觀比較敏銳，因為組員在小組中分享的看法和觀點可能與工作員生活經驗迥異，工作員可能難以相信及想像組員的經歷，雖然要讓組員了解客觀現實的環境，但切忌以普遍大眾的想法去評論組員的獨特情況。工作員當留意到自己有難以理解及運用同理心的地方，宜與輔助工作員、同工或上司討論，以免個人情緒影響對小組輔導的情況。以下是一些可以作出反思的方向：

對組員的看法：不視他們為難以應付的惡人，反而透過認識他們的特質，了解他們背後的脆弱之處，也發掘出他們的強項，加以欣賞，同時認定他們的付出，這樣可帶給組員正面的經驗，有助他們改善不足，發揮所長，重建自我

面對衝突：因為使用「認知行為治療」的關係，工作員需要從組員的分享中找出他們非理性的地方，再以不同的角度和事例與組員對質，打擊他們固有的想法，使他們放棄舊想法，建立新想法。工作員宜反思自己對衝突和與組員立於相反立場的看法，當中的過程會令到組員感到失去認同及難以面對自己和工作員，更有可能會出現反抗及否認。工作員除了需要擅於即場分析及作出即時回應，還要不避衝突，正面地與組員對質，以指出其非理性想法及進行重建。

- 輔導技巧

每位組員的性格、想法、情緒、行為、及過往的經歷都不同，工作人員要深入了解每位組員的獨特性及想法，這樣才可針對性地對每位組員作出評估及適切的介入方法。

當拆解組員的非理性想法時，工作人員須要積極聆聽，從組員的分享中選取一些值得辯論的論點，總括及重塑 (Summarizing and Reframing) 成辯論的題目，讓組員辯論當中的想法合情理法及不合情理法的地方。在辯論的過程中，工作人員須要「擴大」組員說出合情理法的論點，及拆解非理性想法的論點。

工作人員必須積極聆聽組員的分享，作出適當的回應。因為他們的每一句話，都反映出他們自己的想法、內心的價值觀或憂慮。適當及具同理心的回應 (Empathetic Response) 能讓他們知道工作人員明白他們的想法、行為和感受。

在拆解組員的非理性想法時，小組須要營造強大的壓力，逼使組員對自己想法作出反思，放棄非理性的想法。透過組員的互相辯論，拉闊組員的想法，學習不同角度的思考方式。

不論在攻擊者或受害者小組，同理心的運用也是十分重要。例如在小組的首數節中，組員正處於試探期，工作人員可以運用同理心的技巧，與組員建立關係，減低組員對工作人員及小組的戒心，增加他們對小組的歸屬感。

在拆解組員的非理性想法時，組員的想法可能會被質疑及挑戰，他們可能會因此顯得不自然及自我保護。工作人員可以在程序設計上，令組員自覺安全，但又可以改變其非理性想法。

當組員的想法被質疑及挑戰時，他們可能會透過分享正面的論點，以令工作人員及其他組員停止駁斥他的非理性想法。工作人員可運用刻度問句 (Scaling Question)，詢問組員想法的改變程度，讚賞組員拉闊了個人的想法，及讓他們明白自己的想法尚有進步的空間。

反應型攻擊者小組

- 於小組內，工作人員需要面對多位來自不同背景及性格的反應型攻擊者，他們對外界環境容易產生敵意歸因，並有著強烈的自我保護機制。而在我們的觀察，女組員較男組員少以身體攻擊其他人，但同時亦較男組員多以言語、朋友間的離間向對方攻擊。
- 在小組初期，組員可能會以一些破壞行為以測試工作人員及小組的底線，故工作人員必須樹立權威，以公正公平堅定的態度來處理組員的表現。在小組開始前時，須與組員訂立一些小組法規，令組員明白環境和事物均有限制，從而協助他們建立合情合理的處事態度。

- 由於反應型攻擊者在性格上較為衝動，容易出現情緒爆發的情況，故此帶領小組的兩位工作員需要小組前先訂立小組衝突及危機處理程序，並有清晰的默契和分工。例如由一位工作員主力推行小組內容，而另一位則負責觀察組員反應、協助推動組員參與及處理小組突發事件。
- 反應型攻擊者往往會容易被標籤成滋事份子，缺乏被正面欣賞及稱讚的經驗。故此工作員在小組進行時，可留意組員表現的親社會行為，例如：有禮貌地說話、協助工作員收拾、幫助其他組員等、加以鼓勵和讚賞，給予他們一些正面的成功經驗，讓他們體驗到正面的行為轉變，可帶來正面的結果，增加持續轉變的動機。
- 此外，反應型攻擊者的人際關係一般較差，所以小組的過程中，工作員可藉著其他組員的回饋，令組員在同輩社交中產生正面的經驗和改進社交技巧。但工作員須小心引導避免有組員乘機挑釁或批評，對小組產生負面影響。
- 由於小組在學校內進行，組員在小組以外時間亦有機會接觸和產生糾紛，繼而把影響帶到小組內。為避免發生這種情況，工作員需與負責老師或駐校社工緊密聯繫，評估是否需要在小組以外時間作個別跟進。此外，工作員可視乎事件性質，考慮是否應用到小組內作情境討論，因為切身的真實例子，令組員更容易產生共鳴，藉此促進改變。

操控型攻擊者小組

- 組員可能會在小組分享自己作出欺凌的往事，當中可能會涉及組員的「黑社會」背景或其他暴力行為的描述，以爭取個人在小組中的地位與聲望，建立個人的權威形象。工作員必須要立即介入，首先不可容許組員在小組中肆意談論黑社會的事情，要表明工作員的立場，對此表示不認同。另外，了解全部組員的情緒，會否感到不安，或會有其他行動，作出情緒支援或行為輔導。
- 運用獎賞在小組當中也是需要注意的一環。工作員於小組初期會以物質的獎勵作招徠，引起組員的興趣去投入小組，因為組員的思想未轉變，物質的成就是他們爭取的目標。然而到小組後期，給予的獎勵可以不只是物質性，可以是欣賞咭，可以是一次在小組中表現自己長處的機會，可以是一個眼神，一句稱讚，因為組員與工作員的關係建立起來後，工作員或其他組員對組員的欣賞和重視都可以動員組員去積極參與小組。如果到一直只以物質作為動員的工具，組員對獎勵的反應會盲目，效果並不會長久保持。
- 攻擊型受害者小組
- 組員的自信和自我形象也偏低，於小組中工作員要更加具體地讚賞他在小組中的良好表現和付出的努力。對於較沉默的組員，每當發言時都要擴大他們的影響力，重覆發言的內容，讓全組都能聽見和理解當中的意義，讓發言者感到自己的來是很有價值的，藉此鼓勵他們多加參與。

- 於小組中要令組員感到有最大的控制權，感受他們的節奏作出配合，令他們能感受到自己可以再決定個人的人生意義，建立希望。例如在小組中可以預備不同的方式讓組員簡單地表達自己的意見，也給予空間容許組員不先明確表達自己的意願，首先觀察一下小組的情況，感到安全後才作出發言。

退縮型受害者小組

- 退縮型受害者性格多缺乏自信，故在小組初期他們喜歡以旁觀者的身份角色參與，而逃避表達個人意見或感受。故工作員應給予組員多些選擇的機會及參與活動的空間，讓他們感到安全和被尊重。如有需要，工作員可增加一些團隊合作的活動，加強組員間的信任和凝聚力，再鼓勵組員投入參與小組活動。
- 退縮型受害者對別人的評價會顯得較為敏感，因此在組員分享之前，工作員應強調個人的想法是沒有對與錯之分，建立互相接納及包容的分享氣氛。若有組員對分享個人經驗感到尷尬和抗拒，工作員可設計模擬的處境題目，讓組員以第三者的人身份作出討論及分享，或工作員以身作則，以個人的經驗作分享，以減少組員要自我披露而產生的焦慮。
- 由於退縮型受害者同學的特性是缺乏自信，因此要讓他們投入小組、逐漸改善，工作員需敏銳觀察組員表現，然後以真誠的態度，對組員的表現作出即時而具體的讚賞，以強化他們的自我信心。除小組過程外，工作員也可透過組員的家課紀錄，留意組員有否成功經驗。特別是那些小組表現較沉靜的組員，工作員可多利用這個方法，增加他們的信心。

● 理論實踐

1. 教授「ABC」理論要基於小組組員的理解能力，智力發展程度而定。如果組員未習慣這種思考模式，要求組員理解到「想法」這概念的層次可以較淺，可與組員討論作出行動之前的考慮，個人動機和期望達到的目的。如果組員的思考能力及自我理解較強，可以要求組員作更深入的反思，思考自己想法背後的價值觀。
2. 由於「ABC」模式是一個較抽象的概念，當工作員講解有關概念時，可以活用組員在學校或日常生活事件作為例子，協助組員了解。而外，工作員可以讓組員明白學習此概念的作用和重要性，例如其實是了解自己的一個過程，以增加組員的學習動機。

● 危機介入

1. 組員之間有攻擊行為出現：
 - 由於反應型攻擊者情緒較易被激起，工作員須多加留意他們在作出攻擊行為前的徵兆，這可避免組員間發生肢體上的衝突。若情況許可，

工作人員須即時向所有組員明確表示，小組並不容許攻擊行為的出現，並學習遵守及尊重不同場合的規範，令組員感到被尊重。當然，工作人員須按當時情況，評估後才決定處理方案。

- 在處理反應型攻擊者組員之間的攻擊行為，切勿只責備他們的攻擊行為，宜多理解他們出現攻擊行為的原因，公平地處理事件。
- 由於操控型攻擊者較為聰明及有自信，工作人員避免在其他組員面前責備他，並要在小組完結後作跟進，向該組員重申小組的規範和要求，讓該組員明白小組並不容許攻擊行為的出現，並學習尊重不同場合的規則，亦可表達對該組員的尊重。

2. 組員之間的互動：

- 組員之間可能在小組之前或其他時候曾發生過誤會，以致在小組進行期間互相排斥，並可能影響小組中其他組員的互動。工作人員要小心處理，以免小組形成為雙方陣營的對抗場地。
- 小組經常會有分組討論的活動，工作人員須針對活動的目標，評估組員的特性及互動，安排他們的分組和角色，以便有效地使組員投入小組的活動，加強成效。
- 在操控型攻擊者學生小組中，組員可能會在小組中分享欺凌別人的事件，當中可能涉及違法或其他暴力行為的描述，以爭取個人在小組中的地位與聲望，以建立個人的領導角色。此時，工作人員必須立即介入，表明立場，讓組員明白小組是不容許違法的行為，以免其他組員將違法或暴力行為合理化。

3. 組員的情緒：

- 小組開始前，組員可能會出現激動的情緒，如受害者小組的組員可能會因剛遇到欺凌事件，而帶著負面的情緒來到小組，工作人員須留意組員的情緒變化，評估相關事件的風險及嚴重性，協助組員處理有關的情緒，亦幫助工作人員與組員建立關係。
 - 組員可能會在小組中分享自己被欺凌的經驗，工作人員及組員的回應會影響同學對小組及組員的信任，工作人員必須耐心地聆聽，靈活地運用組員給予分享者的情緒支援，以增加小組凝聚力。受害者很多時候除了在學校被組員欺凌外，亦可能會在家中受到暴力虐待及其他類型的侵犯，工作人員必須積極聆聽組員的分享，留意組員的情緒，當聽到有關的分享時，除了即時情緒支持，亦應立即與學校社工商討有關個案的跟進。
- 工作人員之間的合作
 1. 如小組有兩位以上的工作員帶領小組，工作人員必須於小組開始前商討分工的安排，清楚雙方的工作，在輔導過程中互相協作，以補對方的不足。

2. 由於小組活動程序複雜，其中一位工作員可以負責帶領小組的程序；另一位則負責留意組員的回應，兩位工作員在帶領小組時可互相補足。如小組發生突發事件時，其中一位工作員可以處理事件，而另一位工作員則繼續帶領小組活動，照顧其他組員的情況。
 3. 兩名工作員能提供較大的安全感給予小組組員，從而減低他們於陌生的環境中所產生的焦慮。而兩名工作員可預先作工作分配，一名工作員專注於訓練及帶領小組，而另一名則負責組員的行為及情緒問題處理。輔助的工作員亦須擔任觀察者的角色，觀察小組的過程及組員的行為及表現。輔助工作員觀察後，可於每節後立即與主工作員檢視當節小組的過程及方向，是否有需要改善的地方，從而調節日後小組的輔導策略。
 4. 小組活動中常會有分組討論活動，如有個別較難建立關係的組員能跟其中一位工作員建立起信任，可以在分組中以那工作員帶領該位組員的小組，以便更有效地使組員投入小組的活動，加強成效。
 5. 親子小組中的家長常會問及其子女在小組中的表現及行為，工作員可先欣賞父母對其子女的關心，其後再申明無論在家長組及兒童組任何一面，工作員及組員都須遵守保密原則，工作員可鼓勵家長親自問其子女，促進親子之間溝通。若家長繼續詢問，工作員可有限度地概述其子女在該組的情況。
- 與校方及老師合作
 1. 如小組的工作員是以外來機構身份到學校負責小組活動，宜先與校方建立緊密而良好的聯繫，讓工作員了解小組的組員在課堂和校園生活中的情況，以便跟進及處理組員的個案，並讓校方更了解組員的個案，與工作員作出相應的配合。
 2. 治療工作如要取得成效，極須要校方及老師全面的配合和支持。在計畫進行時，老師可鼓勵組員積極投入，參與小組活動，多加留意他們在課堂的情況，讓他們感到關懷和支持。
 - 場地安排
 1. 在組員座位的安排上，可以將座位圍成一個半圓形，而工作員坐或站在半圓形中央後二至三步，讓每一位組員都可以看到工作員的正面，增加組員對小組的投入。如果將座位圍成一個正圓形，工作員則較難留意坐在自己身旁的組員的表情，而坐在工作員旁邊的組員亦只能看到工作員的側面，令工作員與組員有較少的眼神接觸，組員容易感到被忽略，因而降低對小組的投入感。
 2. 工作員須要留意房間及座位的設計，宜選取較寧靜的房間，讓組員可以放心地分享自己的經歷及意見。房間內亦不宜擺放太多雜物，組員的座位也要避免太接近門口或窗戶，以免組員受外界的事物分心。
 3. 小組房間宜接近洗手間，一方面可讓工作員能較易監察組員上洗手間時的情況，另一方面能讓組員在情緒激動時，立即到洗手間洗臉及冷靜情緒。

- 選擇小組的考慮

學生小組、家長小組及親子平衡小組都有其好處及特性，而成效亦在本計畫的研究當中得到證實。至於同工在選擇小組的推行形式時，可從以下各點作出考慮，以符合實際需要：

1. 時間配合

由於不少學生的雙親均需工作，而學生亦有不同的課外活動，因此，未必能夠凝聚不同家庭成員同時參與小組活動。這情況在基層家庭的學生當中更為明顯。

2. 人手配合

我們建議學生小組及家長小組最少有兩名輔導人員。一名輔導員主要負責講授小組內容及帶領討論，而另一名輔導員則在旁協助，與此同時，作監察及紀錄個別參加者的回應、態度及想法。這樣既可以讓小組暢順進行，又能夠在過程中收集重要的資料，促進了解個別學生及家長的想法，從而對症下藥。另一方面，親子平行小組當中有家長及學生的參與，而且家長和學生不時會分開活動，因此，親子小組所需要的人手亦相應較多，最少需要三位工作人員參與整個小組過程。

3. 參加者配合

認知行為治療法需要學生有一定程度的認知及反思能力。因此，一些學生可能受年齡或認知發展的限制，未必適合直接地接受「認知行為治療法」。面對年紀較小或程度較弱的學生，家長或親子平行小組則較為適合。

小組輔導

各種攻擊者及受害者小組內容可參考香港城市大學研究有教無『戾』－校園欺『零』計畫。

中學學生小組	操控型攻擊者	反應型攻擊者
	攻擊型受害者	退縮型受害者
小學小組	操控型攻擊者	反應型攻擊者
家長小組	操控型攻擊者	反應型攻擊者
親子平行小組	操控型攻擊者	反應型攻擊者

資料來源: http://www.cityu.edu.hk/projectcare/tc/group_s_pa.html#

第三章： 預防欺凌

1. 學校層面	25
1.1 訂定全校反欺凌政策.....	25
1.2 推行全校反欺凌政策.....	27
1.3 校園管理	31
2. 學生層面	33
2.1 預防欺凌教案	33
2.2 戲劇教育預防欺凌.....	34
2.3 教育局「和諧大使」訓練	40
2.4 有教無「戾」校園欺「零」計畫：朋輩輔導－和諧大使	40
3. 教師層面	45
3.1 教師培訓 (一)	45
3.2 教師培訓 (二) 小學個案輔導	46
3.3 教師培訓(二) 中學個案輔導	50
4. 家長層面	59
4.1 檢視及求證篇	59
4.2 處理篇.....	62
4.3 培育子女篇	64
5. 其他資源	65
5.1 教育局資訊科技教育組校園欺凌教材套	65
5.2 有教無「戾」校園欺「零」計畫.....	65
6. 參考文獻/資料	66

1. 學校層面

1.1 訂定全校反欺凌政策

每位教育工作者都希望學生能在一個和諧的環境下愉快學習，健康成長。欺凌是學校裡常見的紀律問題，亦會影響校園的和諧氣氛，因此我們須正視欺凌問題。

欺凌事件往往牽涉千絲萬縷的人際關係，個別老師一些即時的處理方法或只能暫時制止欺凌行為。要達到持久及預防的果效，則有賴一個「全校反欺凌政策」和相關措施 (DFES, 2002; Newman, Horne & Bartolomucci, 2000; Smith, 1999):

1. 制訂有關處理欺凌行為的目標、方法、跟進策略和預防措施。
2. 政策和措施須建基於同工的共識，協助所有員工均對政策清楚了解，並加強各部組互相協作配合。
3. 除透過個別或小組處理學生欺凌行為外，教師還可通過班、級、全校等不同層面，開展預防欺凌行為的培育工作。
4. 定期作有系統的檢討，促使制定的政策能有效執行。

研究指出欺凌與其他違規行為有十分密切的關係 (Chazan, Laing&Davies, 1994), 有效的「全校反欺凌政策」除了能夠遏止欺凌的問題外，亦能大大改善校內的紀律 (Olweus, 1991), 長遠而言，更能加強學生的自律、自重及群體合作的精神，有助學校營造和諧有序、關懷友愛的校園文化。

參考文獻：

Chazan, M., Laing, A.F., & Davies, D. (1994).

Emotional and behavioural difficulties in middle childhood: Identification, assessment, and intervention in school. London: Falmer Press.

Department for Education & Skills (2002, September). *Bullying: Don't suffer in silence.* (Retrieved from: <http://www.dfes.gov.uk/bullying/pack/02.pdf>)

Newman, D.A., Horne, A.M., & Bartolomucci, C.L. (2000). *Bully busters: A teacher's manual for helping bullies, victims, and bystanders.* Illinois: Research Press.

Olweus, D. (1991). *Bully/victim problems among school children: Basic facts and effects of a school-based intervention program.* In D. Pepler & K. Rubin (Eds.), *The development and treatment of children aggression.* Hillsdale, NJ: L. Erlbaum.

Smith, P. K. (1999). *England and Wales.* In P.K Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano, & P. Slee (Eds.), *The nature of school bullying: A crossnational perspective.* (pp.68-90). London: Routledge.

1.2 推行全校反欺凌政策

1.2.1 籌備階段

1. 清楚界定「欺凌」的定義
2. 進行資料搜集及意見調查，深入了解校內的欺凌情況及喚起關注：
 - 利用「學生相處」問卷進行全校/級別問卷調查，深入了解校內的欺凌情況及喚起關注（參考「和諧校園齊創建」內「評估篇」附件一的問卷樣本）
 - 進行個別或小組形式訪問，收集學生意見
 - 利用會議或工作坊匯報調查結果、收集教職員及社工的意見，亦可邀請家長代表和學生代表出席
 - 檢視學校現時對欺凌的立場、預防和應變措施，並釐定反欺凌政策的方向和重點
3. 成立工作小組或由訓/輔組：
 - 制定預防及處理欺凌行為的措施，並擬訂指引
 - 決定及設計需要記錄的資料類別及表格
 - 向全校詳細解釋反欺凌政策的內容
 - 落實推行及協調推行情況，並檢討、評估成效及改進政策
4. 進行教師培訓

在推行「全校反欺凌政策」上，教師扮演著十分重要的角色，所以學校須為教師提供有關培訓，幫助他們認識欺凌及掌握處理／預防欺凌的策略和技巧。（參考「和諧校園齊創建」內「教師培訓篇」）。

1.2.2 實施階段

1. 執行政策

教師	- 學校和教師均重視學生間互相尊重，並致力建構關愛文化。而在上課、轉堂或當值時，若懷疑發生欺凌事件，應立刻處理（可參考「和諧校園齊創建」內「處理篇」第一章：即時處理的策略）。 - 跟進欺凌事件，包括調查、處理和記錄。 - 如懷疑有欺凌情況，盡早與有關家長聯絡、溝通，讓家長了解學生在校的情況。 - 利用早會或週會向學生解釋學校的反欺凌政策。
學生	- 受害者和旁觀者應盡快向老師舉報欺凌事件。班長或領袖生在當值時，留意是否有欺凌事件發生。若有懷疑，應立刻通知老師。 - 堅拒與欺凌者合作，不在旁圍觀、嘲笑、吶喊助威或參與其中。 - 勸止欺凌者。 - 關懷受害者。 - 學習尊重別人，並接納不同的思想、性格和行為。
家長	- 當有欺凌事件發生在子女身上時，家長應盡快通知校方。 - 家長與學校之間保持良好的溝通，共同協商合作，作出一致性的對策。
專職同工(如社工/輔導人員/校本教育心理學家)	與教師相互協作進行輔導及跟進。

2. 推行配套計劃

處理欺凌行為並不局限在訓育層面上，工作小組應與學校其他組別、部門合作，設計一系列有關反欺凌的配套計劃，例如：

- 融入學科：**在不同的科目中教導學生認識欺凌及面對欺凌事件時的態度和技巧，並滲入互相尊重、平等友愛等元素（可參考「和諧校園齊創建」內「預防篇」：教學活動的配合）。
- 課堂配合：**透過班主任課、成長課或生活教育課教導同學互相尊重、關懷及合作的意識（可參考「和諧校園齊創建」內「預防篇」：課堂活動的配合）。
- 活動配合：**通過班際/社際戲劇比賽、漫畫比賽、辯論比賽、標語創作比賽等全校活動，培養學生的歸屬感和聯繫感，同時，也喚起學生對欺凌的關注，推動全體學生實踐「關愛」和「反欺凌」的行動。
- 風紀/領袖生訓練：**風紀/領袖生負有巡邏校園的職責，可能會遇到欺凌事件的發生。故有需要向風紀/領袖生進行有關的訓練（參考「和諧校園齊創建」內「預防篇」：校園管理）。

- **家長教育：**製作反欺凌政策的單張或小冊子，派發給家長，並透過家長日講座、家長迎新計劃或家長通訊，加深家長對反欺凌政策的了解和及早察覺免子女受欺凌事件影響。

1.2.3 評估

學校應持續評估反欺凌政策的效能，並因應需要作出修訂。學校可利用「學生相處」問卷或自訂問卷評估「全校反欺凌政策」的效能，並參考以下各指標作分析：

	是✓ 否✗
教師對欺凌事件提高了警覺性。	
教師定時巡查出現欺凌事件的黑點。	
教師採取具教育意義的方法有效處理欺凌事件。	
教師採取具教育意義的方法有效處理欺凌事件。	
學生感到校內發生的欺凌事件較以前少。	
學生投訴被欺凌的次數減少（政策推行初期，舉報數字可能大幅增加，但這並不代表欺凌行為愈趨嚴重，更不代表政策失敗）。	
欺凌個案的數目減少。	
欺凌個案的數目減少。	
欺凌個案的數目減少。	
欺凌個案的數目減少。	

1.3 校園管理

1.3.1 學校需關注的地方

要有效預防校園欺凌行為,學校可因應本身的文化及發展方向,改善操場環境的設計和管理及活動時段的安排。根據外國的調查,有四分之三的校園欺凌事件都是發生在午膳後的時段,而且多在學校操場、洗手間及課室內發生。由於午膳後學生閒暇的時間較長,學生若無所事事,容易發生爭執。此外,外國調查亦顯示,校園管理與學生行為有直接的關係,欠理想的學校操場或校園環境或會導致更多的欺凌行為 (Higgins, 1994)。

1.3.2 環境的設計和管理

搜集及分析學生及教職員對於一個理想校園環境及改善場地用途的意見後,可考慮一些改善操場環境的設計和管理,例如：

- 將校園劃分成不同用途的區域,創造更多不同類型的活動或休息的空間,以減低學生因爭奪活動場地而產生的糾紛。
- 在課餘安排多元化及具創意的活動,既可滿足學生的不同需要,亦能避免學生因沉悶或無聊而引發的欺凌行為。
- 提供充足的機會讓學生參與不同類型的活動,學生除了可以享受多姿多采的活動所帶來的樂趣外,亦可從群體/朋輩互動中學習相處之道,強化互相尊重及與人合作的態度。
- 訂立明確的場地(包括操場、樓梯、洗手間等)使用規則,讓學生有規可從,長遠而言有助改善校園的秩序。
- 提高教師及風紀/領袖生當值時的警覺性。有效的監管既可杜絕欺凌行為,亦能增強校園的安全及和諧氣氛。
- 鼓勵學生直接參與操場環境的設計、管理、保養及計劃的檢討,這樣既可增加學生對學校的歸屬感,亦能強化學生愛護校園及愛護同學的意識。

1.3.3 午膳時段的活動安排

學校編排務求讓學生渡過一個愉快、充實有序的午間時段。例如：

- 開放電腦室、圖書館、玩具室、遊戲室、乒乓球室、自然閣和校園農莊等,以發展學生不同的興趣。
- 在午膳時段及一些課後時段,推行不同舒展性活動、團隊或訓練項目,如社際學會活動、攤位遊戲、午間點唱、朗誦、講故事、數學速算、升旗、合唱團、棋藝、制服隊伍等,令學生更能善用這些「分享時刻」。
- 邀請家長於午間時段為學生講故事,教學生玩魔術、雜耍、編織、遊戲,或分享各行各業的知識。

參考文獻：

Higgins, C.(1994) .Improving the school ground environment as an antibullying intervention. In S.Sharp, & P. K. Smith (Eds.), School bullying: Insight and perspectives. London:Routledge.

2. 學生層面

2.1 預防欺凌教案

2.1.1 教學活動

請參閱「和諧校園齊創建」內《6. 預防篇》的《第一章 教學活動》：

中學(初中)	中文科：貓捕雀	教案五
	中文科：荀巨伯遠看友人疾	教案六
	英文科：Don't Laugh at me	教案七
	英文科：Bad Girls	教案八
小學(高小)	中文科：可恥的行為	教案一
	中文科：班上小霸王	教案二
	中文科：課室的暴躁王	教案三
	視覺藝術科：受欺凌者的內心世界	教案四

2.1.2 課堂活動

請參閱「和諧校園齊創建」內《6. 預防篇》的《第二章 課堂活動》。

2.2 戲劇教育預防欺凌

2.2.1 策略/技巧

本篇運用簡單的戲劇技巧於課堂推行預防欺凌的工作，透過課堂中的戲劇元素，學生演繹劇中不同的人物角色(包括欺凌者、受害者及旁觀者)，進行角色互動，有助他們設身處地地體驗他人的處境，了解別人的感受、想法及行為動機，從而提升他們的同理心和減少欺凌事件的發生。

本教材除適用於戲劇課外，亦適合全班在班主任課、成長課、生活教育課或德育課等課節進行。基於內容整體性的考慮，我們鼓勵學校採用整套戲劇教育的課程，按部就班地教導學生認識欺凌問題，建立他們的同理心，使他們彼此關顧及互相支持，以防止欺凌事件發生。

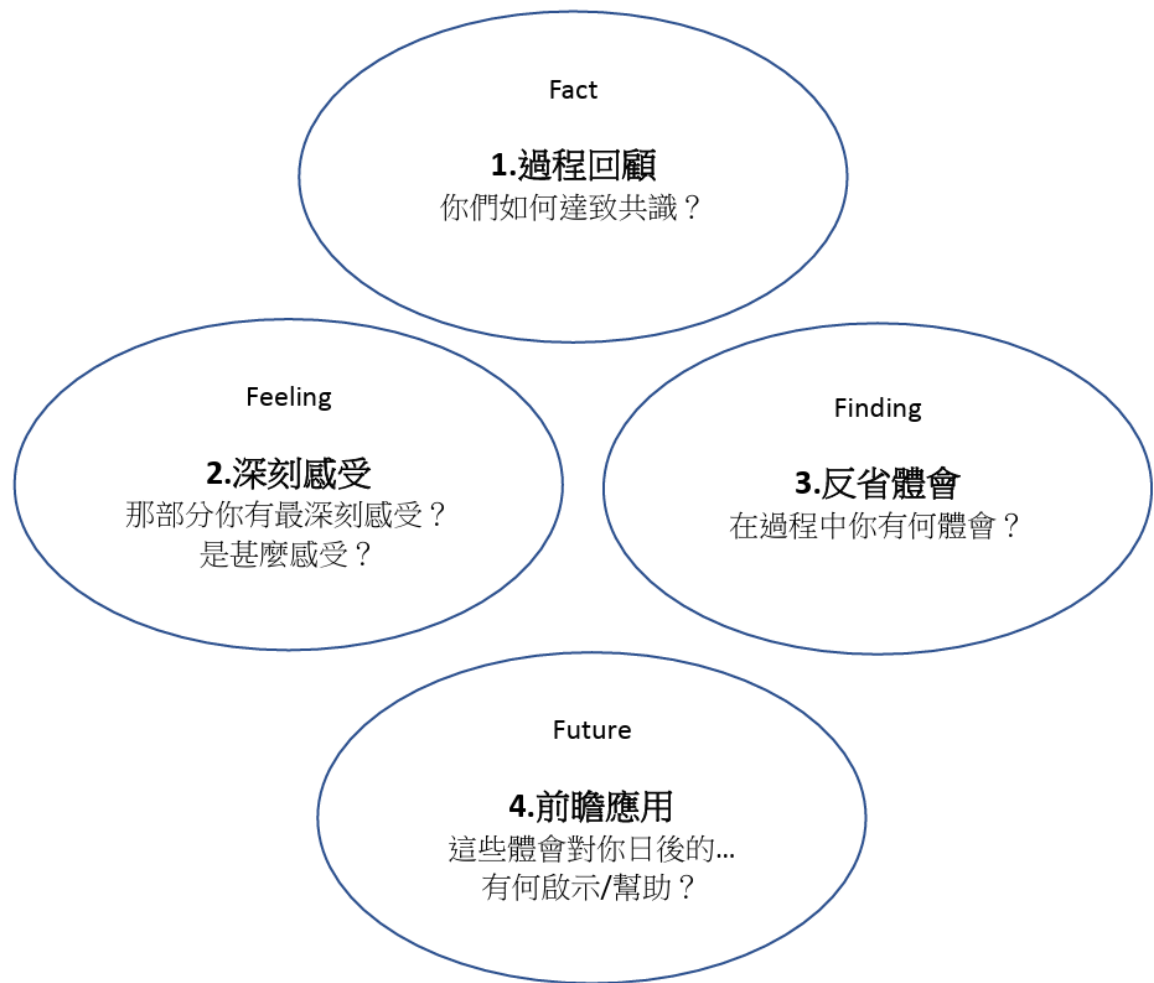
學與教的策略

- **引導和鼓勵**
「引導」就是利用不同的生活情境，讓學生進行討論及分析，並尋求解決方法。
「鼓勵」就是透過對學生的欣賞和肯定，讓他們可以積極地投入學習過程，開放地表達自己的想法和情感，以及認真地觀察和體會別人的感受。
教師或輔導員的工作是要營造自由開放的氣氛，引導學生進行自我探索和反思，促進他們的成長。
- **良好的溝通和開放的態度**
教師／輔導員必須掌握有效的溝通技巧，才能順利推行戲劇教育課。有效的溝通技巧包括運用「積極聆聽」、「反映感受」、「如何提出和接受意見」及「善用鼓勵」等。師生間良好的溝通，不但可以建立互相關懷和信任的氣氛，還可以令學生積極投入學習活動。在戲劇教育課中，身教比言教更重要。因此，教師/輔導員應保持開放的態度，多與學生分享個人的經驗和感受，並欣賞和接納學生的獨特性。

基本戲劇技巧

講故事 (Narration)	- 教師講故事的發展，或以敘述式的語言製造氣氛。 - 教師從旁敘述，由學生演出，或講述部分劇情。
小組演繹片段 (Small-Group Enactment)	學生根據某一課題，分組設計戲劇片段及逐一演出，以表達對一件事或一個處境的感受和理解。
全組演戲 (Whole-Group Role-Play)	所有學生扮演相同的某個角色，在戲劇情境中以該角色身份交流。
焦點人物 (Hot-Seating)	- 教師讓一個戲劇角色成為「焦點人物」，請學生找出該角色的資料，從而引入主題，甚至發展劇情。 - 某參與者以所扮演的角色的身份接受其他人的提問。
教師入戲 (Teacher-in-role)	教師按戲劇的需要扮演角色，與學生一同演戲，至於學生的戲劇角色，則可以很吃重，也可以較被動。
定格/定鏡 (Still-Image)	這可以是一個小組、全班或個人活動，把某個意念事件某一刻的影像呈現出來，就像我們播錄影帶時按「暫停(Pause)」掣，畫面會靜止一樣。
思路追蹤 (Thought-Tracking)	通常配合定格形象來進行，教師把手放在學生的肩膀上，讓他們以角色身份說出心裡的想法。
線索材料 (Unfinished Materials)	運用一些蛛絲馬跡，讓學生猜測故事的來龍去脈，猜想及討論戲劇中所發生的是甚麼一回事。
追溯故事 (Flash backward)	先給學生事件的結果，讓學生思考發生事件的可能背景及追溯各角色在事件中的心路歷程。

解說技巧: 解說四重奏(Debriefing Skills – 4F)



2.2.2 小學戲劇教育課堂活動

目的：

- 協助學生認識欺凌及體驗欺凌過程中三個角色(欺凌者、受害者及旁觀者)在不同階段的感受。
- 協助學生掌握管理情緒的方法、友善相處態度和溝通技巧，以便他們承擔責任，為欺凌事件降溫及減少欺凌事件的發生。

課堂設計的特色：

每課節大致分為三個階段，包括：

- 引入階段 — 熱身活動，讓參與者逐漸建立對活動和情境的投入感。
- 體驗階段 — 進行活動，從活動 / 戲劇活動中建構當中的意義。
- 反思階段 — 反思及總結，從活動 / 戲劇活動中反思過程的所得。
*反思階段不一定在教案的尾聲出現，有需要時可與體驗階段交替進行。

以學生在校內遇到的一件欺凌事件為骨幹，讓同學一起建構故事的發展，使他們代入不同人物(欺凌者、受害者及旁觀者)，從而了解當中人物的角色和感受，以提升學生的同理心。

課堂活動教材大綱：

對象：小四至小六學生

節數：每課題一節 (35 分鐘)

課題：

各課題的教案可參見本手冊附件。

課題	目的	附件編號
認識欺凌(一)	認識欺凌及構成欺凌事件的三個重要人物(欺凌者、受害者及旁觀者)。	附件一
認識欺凌(二)	- 透過演繹一件欺凌事件，讓學生認識和體會當中三個角色的感受。 - 讓學生明白「校不容凌」，人人有責。	附件二
探討欺凌者（一）：時光倒流之「大欺小」	- 透過「大欺小」的事件，讓學生探討欺凌者的性格特徵及行為。 - 讓學生明白欺凌行為會帶來的後果。	附件三
探討欺凌者（二）：時光倒流之「如果我是高大威...」	- 讓學生明白「欺凌者」的責任。 - 教導學生運用友善的相處態度和溝通技巧：「3N 相處法」和「管理憤怒情緒 ABC」的方法，令欺凌事件降溫或避免欺凌事件的發生。	附件四
探討受害者：時光倒流之「如果我是林小小...」	- 讓學生明白「受害者」的責任。 - 教導學生運用 No (說不)，Off (離開) 及 Tell (告訴別人) 的方式(簡稱「NOT」)面對和處理欺凌事件。	附件五
探討旁觀者：時光倒流之「如果我是旁觀者...」	- 讓學生明白「旁觀者」的責任。 - 教導學生運用「NOT」的方式面對和處理欺凌事件。	附件六
「校不容凌」，我也做得到	重溫各技巧及運用所學技巧積極正面處理欺凌事件。	附件七
「校不容凌、人人有責」約章	透過訂立約章，鼓勵學生身體力行，減少和杜絕欺凌事件發生。	附件八

2.2.3 中學戲劇教育課堂活動

目的：

- 協助學生體驗欺凌過程中三個角色(欺凌者、受害者及旁觀者)在不同階段的感受。
- 從體驗過程中，協助學生感受「多角度體會、多了解、多體諒」的重要，以便他們能明白欺凌事件的誘因和當事人的感受，為欺凌事件降溫及預防事件的發生。

課堂設計的特色：

以學生在校內遇到的一件欺凌事件為骨幹，讓同學一起建構故事的發展，使他們代入不同人物(欺凌者、受害者及旁觀者)角色，從而了解當中人物的感受，以提升學生的同理心。每課節大致分為三個階段，包括：

- 引入階段－熱身活動，讓參與者逐漸建立對活動和情境的投入感。
 - 體驗階段－進行活動，從活動 / 戲劇活動中建構當中的意義。
 - 反思階段－反思及總結，從活動 / 戲劇活動中反思過程中的所得。
- *反思階段不一定在教案的尾聲出現，有需要時可與體驗階段交替進行。

課堂活動教材大綱：

對象：中一至中三

節數：每課題一節 (40 分鐘)

課題：

各課題的教案可參見本手冊附件。

課題	目的	附件編號
Mike 事件簿一 -- 基本戲劇技巧	• 讓學生掌握基本的戲劇技巧，投入戲劇課堂活動中。 • 讓老師留意學生的人際網絡及社交技巧。	附件九
Mike 事件簿二 -- 探討受害者的心路歷程	• 透過角色扮演，加強學生認知和體會受害者的感受。 • 讓學生明白互相理解和支持的重要性。	附件十
Mike 事件簿三 -- 探討欺凌者的心路歷程	• 讓學生感受「多角度體會、多了解、多體諒」的重要。 • 讓學生從不同角度了解欺凌事件的誘因。	附件十一
Mike 事件簿四 -- 友誼重建	• 讓學生明白要多代入別人的處境，了解別人的需要，體諒別人的感受，才能建構和諧的關係。	附件十二

2.3 教育局「和諧大使」訓練

訓練教材可參見本手冊附件：

訓練教材	附件編號
「和諧大使」訓練手冊	附件十三
學習五種衝突處理模式	附件十四
學習與人溝通的有效方法 積極聆聽	附件十五
學習與人溝通的有效方法 「我訊息」	附件十六
同理心	附件十七

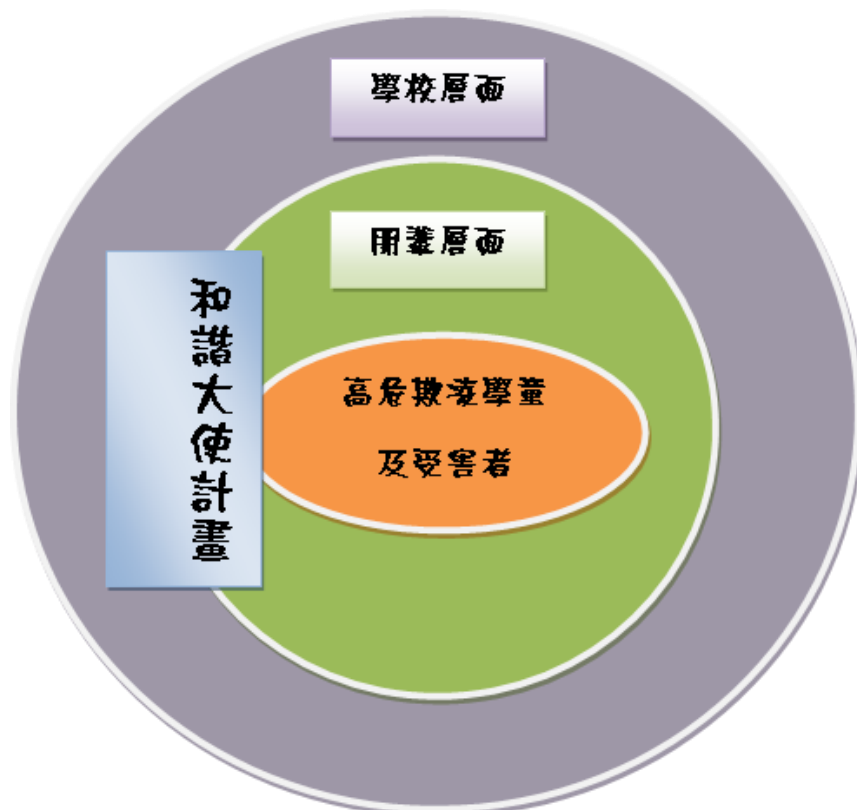
2.4 有教無「戾」校園欺「零」計畫 (優質教育基金撥款贊助)：朋輩輔導 —和諧大使

2.4.1 背景和理念

和諧大使計畫，是透過朋輩領袖和高危學生的接觸和相處，從中感染低年級的學童如何正面地處理人際關係和朋輩相處的情況。藉此締造一個充滿和諧關愛氣氛的校園文化。

根據 Erikson (1968) 社會心理發展階段理論 (Psychosocial Development Stage Theory)，青少年期（12-18 歲）的學童正藉經歷尋找身份認同的重要階段，故十分注重塑造個人的獨特性，及建立個人價值觀。青少年會透過模仿 (Modeling)，學習及塑造合適自我的身份認同及建立自我價值，同時亦重視朋輩認同 (Peer Conformity)，青少年會透過不同的群體，建立起個人的朋輩網絡。

學校是學童渡過青少年期的地方，同時亦是朋輩的主要來源，故透過和諧大使計畫推動高年級的學長去關懷低年級的高危學童，有助提供一個正面和友善的模仿對象給他們效法。亦可為高危的學童增強對學校的聯繫和歸屬感，而學長亦藉著他們過往的經歷，較能明白理解低年級學弟妹所經歷和面對的事情，比社工、老師的角色和身份，更能進入守護對象的天空和心境，較易於建立一個緊密而互信互諒的朋輩關係。



有關和諧大使計畫的研究內容和結果，請參閱 附件十三《和諧大使服務手冊》。

2.4.2 活動：選拔和諧大使

和諧大使由學校的高年級學生(中四至中六)擔任，學校老師先挑選有興趣及具潛質的學生作進一步面試，並用量表就大使所需的特質對候選人表現評分。面試約一小時，先由老師／社工／輔導人員介紹和諧大使活動計畫，並以小組形式進行面試（約十名候選人為一組）。面試內容包括自我介紹、情景討論、問卷填寫及分組合作遊戲。過程中老師／社工／輔導人員會觀察學生之創意能力、表達能力、分析能力、主動性、領導能力、合作性、溝通技巧及應變能力。老師／社工／輔導人員可按學校需要選拔出多於十位的和諧大使，更可按實際情況安排及調節和諧大使與守護對象的比例。

2.4.3 候選人特質測量表及問卷：

和諧大使特質測量表						
學校名稱： _____			日期： _____			
參加面試者編號： _____			負責同事： _____			
1 分為最低分，5 分為最高分						
1. 創意能力	1	2	3	4	5	備註：
2. 表達能力	1	2	3	4	5	
3. 分析能力	1	2	3	4	5	
4. 主動性	1	2	3	4	5	
5. 領導能力	1	2	3	4	5	
6. 合作性	1	2	3	4	5	
7. 溝通能力	1	2	3	4	5	
8. 應變能力	1	2	3	4	5	

1. **自我介紹：**候選人作簡單介紹
2. **情景討論：**討論內容包括對和諧校園的看法及情景處理（與守護對象相處）等問題，例如，何謂和諧校園？如何能達到理想中的和諧校園？
3. **問卷填寫：**填寫問卷以了解候選人的個人背景及參與意向，問題包括個人長處、籌辦活動的經驗及有意參加和諧大使之原因等。
4. **分組合作遊戲：**分組活動中，候選人需與其他候選人合作，運用提供的物料於限時內完成指定任務。

2.4.4 和諧大使訓練課程

和諧大使計畫強調深入的朋輩輔導，協助守護對象解決情緒困擾及人際衝突等問題。在訓練的過程中，被挑選擔任和諧大使的同學，將接受為期兩天，一共四個階段的朋輩輔導技巧訓練。這個訓練課程是在和諧大使計畫中不可或缺的一部分。訓練課程可以達到以下的功能：

1. **目的、內容及角色：**讓和諧大使深入了解計畫理念、目的及其角色的責任。
2. **有效輔導技巧：**提高和諧大使對守護對象的思想、行為和情緒的認識，並使他們易於接納守護對象。同時，加強和諧大使的溝通及輔導技巧，藉以建立安全及信靠的關係。鼓勵和諧大使抱著循循善誘的態度感染守護對象，讓他們作出正面的改變。
3. **處理人際衝突的技巧：**教導和諧大使如何處理與守護對象之間的衝突，從而協助和諧大使與守護對象建立良好和互信的關係。同時，亦增強和諧大使應付突發事件的能力。
4. **舉辦活動的竅門：**培訓和諧大使籌辦大型活動的能力。透過彼此分工合作，同心協力地商議和策畫，推行適合守護對象的課餘活動，從而建立包容互助的團體精神。

2.4.5 老師/社工/輔導人員的角色

1. 協助活動推行
 - 協助和諧大使策畫及推行各種促進和諧校園氣氛之活動，就活動形式、活動內容、財政預算等各方面給予意見
 - 督導和諧大使如期填寫及遞交活動計畫書、活動檢討表及活動索賠表格等有關文件
 - 督導各活動的籌備進度，提醒和諧大使需按活動計畫書內的進度表準備及進行活動
 - 督導和諧大使舉辦的活動當日的進行情況，並提供相關的技術支援
2. 督導和諧大使與守護對象面談情況
 - 提醒和諧大使於每次面談後填寫「大使手冊」內的守護週記
 - 評閱「大使手冊」內的守護週記及中期檢討表
 - 定期與和諧大使聯絡，了解大使與守護對象的面談情況，如關係建立程度、守護對象對大使的信任程度等
 - 就和諧大使與守護對象面談時遇到的困難提供意見及情緒支援
 - 監督和諧大使與守護對象之間的互動，當和諧大使遇到困難和面對特殊情況時（例如：守護對象表示有自殺傾向或兩者互生情愫等）需立即介入及支援

2.4.6 相處情況處理

此部分介紹和諧大使與守護對象相處時的特別情境，讓老師/社工/輔導員可參考一些情境處理重點，以助解答和諧大使面對守護對象時可能遇到的疑難。

守護對象冷淡對待和諧大使: 冷漠的阿倫

就讀中三的阿倫性格孤僻，逃避與人接觸，不會主動和其他同學談話。在學校裡，他獨自一人，很少參與校園活動，並且對和諧大使的主動接觸，表現得十分抗拒。有一天，阿倫經過走廊回班房時，和諧大使阿文主動上前表明身份，並邀請阿倫參加和諧大使舉辦的迎新活動。阿倫對活動不感興趣，而且冷待阿文，並拒絕其邀請，令阿文不知如何是好。

守護對象向和諧大使發脾氣: 情緒激動的阿欣

就讀中二的阿欣，因話劇演出選角一事，與兩名好友阿思和阿敏吵了起來。阿欣認為兩人是故意針對她，令她失去演出機會。放學時，和諧大使阿儀看見阿欣獨自一人在課室，情緒不太穩定。所以，阿儀嘗試主動接觸守護對象了解她當時的情況，但沒有細聽便勸導她，令阿欣覺得和諧大使並非真誠地去了解事件發生的始末，還對她的情緒帶來負面的影響，好像認為她生氣是不應該的，所以，阿欣憤怒地離去。

守護對象主動告知犯了校規，和諧大使的處理: 犯規的阿倫

阿倫於校內一直被同班同學整蠱及取笑，常感到不服氣，並有報復傾向，想向欺凌者作出反擊，但又覺得自我能力不足，並處於道德規範與以暴易暴的掙扎之間，深感矛盾。一天，他獨自經過有機園地，破壞了經常整蠱他那位同學的盆栽，以發洩自己內心抑壓的情緒。之後，阿倫心情忐忑不安，既擔心老師得知後會對他作出懲罰，但又不知如何處理，因此，阿倫將事件告知和諧大使阿文。阿倫要求和諧大使協助隱瞞過錯，阿文初時拒絕其要求，但為了保持與阿倫的良好關係，最終也沒有主動向老師報告此事。

3. 教師層面

3.1 教師培訓 (一)

創建一個和諧關愛的校園文化，是每一位教育工作者的使命。但欺凌行為卻大大破壞校園的和諧氣氛，是學校須正視的問題。要有效地識別、處理、跟進及預防校園欺凌行為，實有賴全體教師的參與，故此，在策劃全校反欺凌政策和措施的過程中，教師培訓是一個十分重要的環節。為方便學校就欺凌問題舉辦校本教師培訓，教育局訓育及輔導組設計了七個教師培訓活動，供學校彈性選用。透過有系統的教師培訓，不但可以幫助教師認識欺凌的理念、掌握處理欺凌的策略，亦有助提升全校教師對欺凌的關注，並就校本處理及預防欺凌的取向和目標達成共識，是策劃全校反欺凌政策的一個起點。教育局訓育及輔導組建議的七個教師培訓活動可參閱「和諧校園齊創建」內《7. 教師培訓篇》：

活動編號	活動
活動一	認識欺凌 (一) 欺凌透視
活動二	認識欺凌 (二) 欺凌事件簿
活動三	認識欺凌 (三) 校園欺凌實況
活動四	處理策略 (一) 誰與我作伴
活動五	處理策略 (二) 我有我風格
活動六	處理策略 (三) 認識「承責改進法」
活動七	處理策略 (四) 「承責改進法」的應用

3.2 教師培訓 (二) 小學個案輔導

這部份主要為老師提供面對操控型攻擊者與其他學生發生衝突時的處理方法，當中包括錯誤示範、即時處理、事後處理和長期處理。老師可參考片段內容，以了解操控型攻擊者攻擊行為的動機，協助學生承擔負面行為的後果，並鼓勵學生以正面途徑達致相同的目的。

3.2.1 操控型攻擊者

「包剪揼」事件

正值午飯時候，日東在走廊邊走邊看圖書。阿俊上前要求日東一起玩「包剪揼」，輸了要被對方打一下。玩了幾個回合，日東都輸了，被推了一下。其後，阿俊更邀請其好友永生一起參與，希兒則在旁歡笑起哄。日東連環被阿俊推撞了數下。

日東非常驚慌，要求不想再玩「包剪揼」遊戲。三人開出條件，就是要日東把錢包的金錢全數交出。最後，日東把二十元給他們，才得以離開活動室。此時，老師經過活動室，看見四名同學遲遲未返回課室，故上前查問事件。

操控型攻擊者特徵

認知	- 暴力是展示自己實力的方法 - 有目的，為爭取個人利益 - 高估自我能力，低估需承擔的後果
情緒	- 缺乏同理心，不顧他人的感受 - 冷靜理智
行為	- 評估風險，恃強凌弱 - 擅於爭辯，合理化其攻擊行為
社交	- 喜歡連群結黨 - 與其他操控型攻擊者形成「朋黨」 - 成為「朋黨」的主腦

錯誤示範

由於操控型攻擊者擅於回應老師的問題，並將負面行為合理化，因此，老師在即時處理攻擊者行為事件時，一時未能回應他們辯駁的說話，亦未能即時為受害者提供協助。

即時處理

由於操控型攻擊者擅於偽裝及爭辯，因此，老師需避免即場斥責學生，以免造成口舌之爭。此外，老師應細心觀察現場情況，並透過跟進個別學生，以便仔細了解事件的始末。

事後處理

老師應先運用客觀證據駁斥操控型攻擊者的藉口，點出其真正意圖，停止學生繼續辯駁。老師亦需向學生說明負面行為的後果，指出事件的嚴重性，並說明其行為是絕對不容許。此外，老師應給予學生適當的懲罰，學習承擔責任。

長期處理

操控型攻擊者缺乏同理心，因此老師需讓學生代入其他人的感受，明白自己的行為對其他人造成的負面影響。老師應鼓勵操控型攻擊者向受害人作出具誠意的道歉。此外，老師可了解學生負面行為背後的動機，嘗試與學生共同尋找正面途徑以達到相同的目標。

資料來源：有教無「戾」校園欺「零」計畫 (優質教育基金撥款贊助)

3.2.2 反應型攻擊者

撞翻汽水事件

在小息時，課室中有同學暈倒在地上，其他同學圍繞該同學議論紛紛。此時阿詩一邊喝汽水，一邊步行返回課室。其中一位圍觀的同學欲找老師幫忙，因而匆忙地跑出課室，卻撞到剛步入課室的阿詩，並將她的汽水弄跌。於是阿詩怒氣沖沖地跑到走廊，破口大罵該同學，並用書本丟向她。老師正好目睹阿詩大聲責罵同學及丟書本。

阿詩的想法和行為

認知	- 選擇性收取外界訊息: 偏重單一感官接收外界訊息，只感覺到同學撞向她，而看不到於課室角落有同學聚集並議論紛紛 - 敵意歸因: 同學因情況危急而撞到阿詩，但她卻認為同學是刻意撞向她 - 認知扭曲: 認為同學一定是想攻擊她，必須以暴力行為保護自己 - 解難能力偏弱: 面對人際衝突時，只懂以責罵及攻擊方式回應
情緒	- 衝動: 沒有了解事情真相前，便攻擊其他同學 - 情緒激動，容易失控: 容易產生憤怒情緒，並不能冷靜其激動情緒，進而作出攻擊行為
行為	- 以攻擊行為解決人際衝突 - 固執: 堅持要求同學道歉，同時認定同學對自己有惡意
社交	- 欠缺社交及溝通能力: 不懂得以適合的方法表達自己的想法和感受 - 社交上被孤立和排斥: 因阿詩激動的情緒及行為令同學害怕和她相處

錯誤示範

- 由於反應型攻擊者容易激動，亦不太懂得表達自己，老師缺乏耐性，不斷追問只會弄巧反拙，無助當事人冷靜情緒，更進一步加深當事人對老師的誤解和對其他人的不信任。

即時處理

- 由於反應型攻擊者的激動反應可能會令自己或別人受到傷害，老師必須第一時間帶當事人離開現場，再以數物件和深呼吸等方法，協助當事人冷靜情緒。此外，老師應請其他同學站到一旁，避免進一步刺激反應型攻擊者的情緒。

中期處理

- 雖然反應型攻擊者的認知扭曲，在詮釋事件時會敵意歸因，但老師亦應先引導學生說出情緒激動的因由，以表示對她的尊重及關懷，令其情緒得以平復。

- 老師可描述反應型攻擊者的身體反應和情緒，對此作出回應，讓她感受到老師的關心。

長期處理

- 老師可利用畫畫等方式，協助不善於表達的反應型攻擊者找出事情中她可能忽略的線索，讓當事人明白凡事只要多角度了解，可以減免許多誤會。
- 透過合適處罰，既可令當事人明白要為自己的行為負責任，亦可拉闊她的生活體驗，幫助建立人際網絡，增加對別人的信任，減低她的敵意歸因。
- 由於反應型攻擊者不可能即時掌握到所學的情緒管理和多角度了解事情的技巧，故老師要不時與當事人回顧及檢討，並對她的付出給予欣賞及肯定。

對其他學生的處理

- 老師可教導學生情緒管理的技巧，並嘗試了解自己和別人的情緒，鼓勵學生接納他人。
- 老師可透過向學生解說反應型攻擊者的心態和背後想法，令其他學生消除對反應型攻擊者的誤解。
- 此外，老師更可教導學生，如發現身邊的同學出現憤怒情緒，可提議對方離開現場，或提醒她使用學習過的情緒控制方法，冷靜有關同學的情緒。

資料來源：有教無「戾」校園欺「零」計畫 (優質教育基金撥款贊助)

3.3 教師培訓(二) 中學個案輔導

老師常是欺凌事件的第一發現者，所以在老師處理方法的部分，就分別發現欺凌事件時即場的反應；即場調停後，如何如相關學生傾談以深入了解及處理事件；加上之怎樣繼續跟進學生，以改善學生個人的情況。另外，亦包括如何從整體同學入手，以改善校內的文化和氣氛，改善同學之間的關係，以協助老師面對全班甚至全校的欺凌問題。

3.3.1 操控型攻擊者

搶電話事件

阿慧是校內的惡霸，一天在校內發現內向的同學在校園一角看電話，經小心計算後，就安排同黨一起戲弄她，搶她的電話來拋，結果掉在地上。之後老師發現了，都被她辯駁開脫了。

阿慧的考慮和行動

認知	- 計畫周詳：安排人手確保安全，再作行動 - 以個人利益為目標：為了自己的快樂和喜好 - 擅於評估攻擊行為能達到預期的目的：想到把電話賣掉也不會得到很多利益，而把事情弄大會對自己不利 - 忽略自己可能會承受的負面後果：沒想過老師會發現及作出跟進，認為自己一定能夠成功開脫
情緒	- 衝動：沒有了解事情真相前，便攻擊其他同學 - 情緒激動，容易失控：容易產生憤怒情緒，並不能冷靜其激動情緒，進而作出攻擊行為
行為	- 以攻擊行為解決人際衝突 - 固執：堅持要求同學道歉，同時認定同學對自己有惡意
社交	- 作為首領，聯群結黨地行動：與同黨一起行動，甚少單獨行動，有事發生也可以有同黨支援或頂罪 - 要跟從者服從自己的意願和指示：指揮同黨，就算他們表現不願意，也用不同的方法，威迫引誘說服對方跟從自己

對當事人即場處理（避免即場對質，個別地跟進事件）

- 個別處理
- 不當場斥責
- 因為操控型攻擊者的普遍很重視權力和面子，就算自知犯錯，也會因為群眾的壓力而作出否認或抗衡。所以不宜有其他同學存在時處理，也不宜當場斥責，留有餘地與學生獨立討論。

對當事人事後處理 1（協助當事人了解事情的後果，承擔責任）

- 點出學生真正意圖，停止學生辯駁
- 解釋學生要負上的適當懲罰
- 要學生承擔行為的後果
- 要讓操控型攻擊者知道老師能看出他們的真正意圖，不會被他們的狡辯所蒙騙，阻止他們推諉撒謊。

作出懲罰時，應對操控型攻擊者作出解釋，讓他們明白懲罰背後的根據和意義，避免對老師產生誤會及怨恨，建立負面的思想。懲罰的程度必須與學生所犯的過錯相符。這樣才會令學生「心服口服」。

對當事人的事後處理 2（尋找其他能達到目的的正面方法）

- 讓學生代入其他人的感受，明白自己的行為對其他人的負面影響
- 了解行為背後的動機，嘗試於正面途徑中達到相同的目標
- 除了扣減操行分或留堂，老師亦可以安排其他種類的「懲罰」，讓學生能在受罰的同時，得到新的經驗或反思。如在留堂時候與學生一同反思其行為的影響，或要求學生進行義務工作，為求在懲罰中讓學生嘗試一些他們有能力做到，但平日甚少機會嘗試的活動，使他們有機會在攻擊行為以外得到成功感，擴闊視野，以新經驗拆解他們的非理性想法。

對其他學生的處理（以現實事例，警惕負面行為的後果）

- 令到學生真實地認識不良行為的後果
- 操控型攻擊者與周遭的同輩都價值觀會互相影響，互相感染及增強霸權及功利等不良的思想。所以要讓普遍的學生都真切地了解這些想法的嚴重影響，切身地反思個人想法的真確性，才可徹底地杜絕操控型攻擊者對其他學生的影響。在同輩中少了相類似想法的支持者，操控型攻擊者的影響力大減之下，可能會對個人的想法開始質疑，或因失去有利的情況下，放棄霸權等想法。

資料來源：有教無「戾」校園欺「零」計畫（優質教育基金撥款贊助）

3.3.2 反應型攻擊者

疑似跌倒相片

一班同學在小息時看之前旅行的相片，談笑之間引起了阿偉的注意。到打過上課鐘聲之後，同學放輕了聲音又四處張望，阿偉禁不住怒火就以粗暴的行為對待同學，同學都感到莫明其妙。

阿偉的考慮和行動

認知	- 收取外界的訊息不全面: 反應型攻擊者只專注於某一方面的官能去接收外界資訊，所以未能全面地了解事件的情況，阿偉就是只看到同學細聲講大聲笑的情況，而聽不到已經打了上堂鐘聲 - 認知扭曲: 反應型攻擊者會把收到訊息扭曲，不能理解別人的本意，而解讀為負面及危險的意義。阿偉就扭曲了同學的動作，同學只是在分享旅行的快樂記憶的原意 - 敵意歸因: 阿偉認為同學的說笑是對自己的一個威脅，認為他們行動除了取笑自己以外，還會煽動全班的同學取笑自己，把全部人都看成自己有惡意 - 解難能力偏弱: 認為別人對自己有惡意，阿偉只有一個應付方法，就是本能地發洩出憤怒的情緒，不懂得以其他方式去解決遇到的問題
情緒	- 衝動: 未了解事情的真相就發脾氣 - 情緒激動，容易失控: 不理有其他同學在場都作出攻擊性行為，不能控制怒火
行為	- 對任何事物都有攻擊性: 對同學及桌椅動手動腳 - 固執: 堅持要同學答允刪除照片及認定同學對自己有惡意
社交	- 欠缺社交及溝通能力: 不懂得向同學表達自己的懷疑與感受，令別人感到不解 - 社交上孤立和被排斥: 因預計不了阿偉的行動和看法，同學都不敢和阿偉相處，阿偉會被排斥在朋輩之間

對當事人的即場處理（冷靜學生情緒，離開現場）

- 停止激動行為
- 遠離刺激的環境和事物
- 因為阿偉的激烈行為可能會為同學或他自己帶來傷害，為控制場面，老師必須停止阿偉的激動行動。如雙方對峙中，老師可隔在兩人中間，令他們有所避忌；如只有一方情緒激動，可像片中岑老師的做法，請同學站到一旁，減少對阿偉的刺激。

對當事人的事後處理 1（了解激動情緒的原因，承擔責任）

- 了解激動反應的原因
- 不只是批評行為，理解學生心情

- 讓學生理解不需以暴力解決問題，承擔責罰
- 反應型攻擊者的激動情緒背後其實隱藏著對他們對事情的扭曲性理解。因為很少人願意花時間去了解他們，當有人關心令他們激動的原因，他們會感到被尊重，情緒較容易平伏。
- 之後，都要讓他知道他的行為並不為人所接納，也要為他的不當行為負上責任，如接受校規客觀定下的適當處分。這也是個讓反應型攻擊者學會應該怎樣解決問題。

對當事人的事後處理 2（學習控制憤怒情緒，以減少攻擊行為）

- 商討冷靜情緒的具體方法，當遇到激動情緒時運用
- 回顧練習的成果，欣賞成功的地方
- 老師可以請學生回想自己認識的情緒控制方法，集合老師提供的更多冷靜情緒方式，擴闊學生認識的方法，繼而分享過去使用不同方法的經驗，來找出最適合學生個人性格和生活情況的冷靜情緒方法。如阿偉的視覺感觀比較強，所以看到同學的舉動就認定對方在取笑自己，如阿偉在當時可以把眼睛的注意力放到別處，或者離開現場，看不到那些情境時，可以較控制怒火。兩人可循這方向商討更具體可行的方案。
- 理解過較有效的冷靜情緒方法後，最重要的就是實行和回顧經驗。老師要有心理準備，因為激動行為是學生以往一向較為常用的解難方法，所以在情急之下，可能仍會為激動情緒所控制。只要不斷回顧檢討，繼續給予接納和支持，加以欣賞和肯定學生的付出，便有成功的機會。

對其他學生的處理（學習情緒管理技巧，讓學生學會接納他人）

- 理解激動情緒的形成原因，減低對激動同學的反感
- 讓同學有機會以不同方式幫助別人，加強班內的互助氣氛
- 要幫助反應型攻擊者改善思想和行為，重新融入同輩之間，需要他同學的接納和配合。要讓同學都認識激動情緒的形成原因和處理方法，更理解自己和他人，有防治的作用。隨著認識增加，接納程度也會提升，面對激動情緒場面就不會那麼不知所措，同學就可以在日常的接觸中幫助反應型攻擊者冷靜情緒，如留意到對方的生理反應（如出汗、面紅、緊握拳頭等）時，提議對方離開現場，提醒一起學習過的情緒控制方法，甚至買來冷飲讓反應型攻擊者冷靜一下。
- 得到同學的關心，令反應型攻擊者有機會體驗正常的社交生活，令他們更有動力堅持使用正面的處理情緒方法，以保持友誼。

3.3.3 攻擊型受害者

為何挑釁我？

阿詩與同學在飯堂吃東西時有兩位同學走過來，以言語挑釁阿詩。阿詩很煩躁，但礙於怕老師責罰，所以反對同學作出反駁的提議。但禁不住他們連番的騷擾，終於都爆發了怒火。

阿詩的考慮和行動

認知	- 思想負面、懷有敵意: 阿詩認為老師和部分同學都是不可信的，他們都會對自己不利 - 有推卸責任的傾向: 阿詩認為自己生氣全是因為同學在挑釁，自己已經盡了最大的可能去防止這個情況，她最後發脾氣是其他同學的責任 - 自我保護意識強，有報復傾向: 當同學剛走到阿詩的附近，她已經開始進入防備的狀態，以敵視的態度對待其他同學 - 有矛盾的價值觀: 對於向挑釁自己的同學作出反擊，阿詩既想守規矩做一個好學生的形象，怕被罰；但又不懂得怎樣回應，也控制不了自己的脾氣，事後也會自我批評，處於矛盾當中
情緒	- 驚恐、焦慮感: 對於同學的挑釁感到很焦慮，不斷的猜想可能發生的負面後果 - 深深不忿: 對於挑釁別人的同學不會受到責罰感到深深不忿 - 情緒不穩: 阿詩的情緒本來十分歡愉，但遇到不友善的同學後，立即有所改變，時而生氣，時而害怕
行為	表現具有敵意，用激進的方式來保護自己: 阿詩到挑釁的時候，最終會發脾氣來驅趕感到來意不善的人
社交	- 欠缺社交及溝通能力: 遇到同學的挑釁，阿詩不懂得迴避或以言語溝通平息人際間的風波 - 對人欠缺信任: 不單是同學，阿詩對其他人如老師都不信任，不認為他們會公平處理事件

對當事人的即場處理（離開現場，避免進一步受到挑釁）

- 把學生帶離現場，避免情緒波動，幫助平伏心情
- 阿詩處於現場多會繼續被同學以言語挑釁，對同學的說話會特別敏感，為免阿詩的情緒再受到困擾，老師最好立即把她帶離現場，避免受到更多刺激。

對當事人的事後處理1（承諾公平處理，承擔自己行為的後果）

- 不以責罰為先，體諒學生的感受
- 承諾公平地處理事件，也要學生承擔自己的責任

- 於了解事情時，老師別先以見到阿詩的激動行為作為傾談的主題，因為這只是問題的表徵，先了解阿詩當時的感受和看法，能令阿詩感到受到關心，而老師並不是對自己有偏見，能令阿詩建立對老師的信任。
- 雖然不要責罰行為在先，但面對攻擊型受害者，他們最希望是得到公平的對待。承諾會嚴格公平地調查和處理事件，能幫助攻擊型受害者建立對制度的信心，同時也學會分清自己和他人在事情中應負的適當責任，讓學生承擔責任，反而令他們心裏更加平衡。如果學生能做到，老師應該給予讚賞。

對當事人的事後處理 2（學習以「我訊息」應付挑釁）

- 教導學生處理憤怒情緒的方法
- 以「我訊息」回應同學的挑釁
- 鼓勵學生在日常生活中加以練習
- 除了在反應型攻擊者的部分中提及的冷靜情緒方法外，還要提升學生的自我肯定能力 (Assertiveness Training)，讓他們了解自己的底線，知道自己有權去表達自己的看法，學會劃出一定的界線 (Boundary) 以保障自己的權利。在當中，阿詩學會了使用「我訊息」去表達自己，這樣可以避免雙方用激烈的言語處理衝突。
- 攻擊型受害者對人和事都很沒信心，所以要他們放棄一向沿用的方式，而採用新學的「我訊息」，其實須要很大的信心和勇氣。老師一方面要對阿詩加以讚賞，以增加她的自信，另一方面都要給她要持續練習的心理準備，避免當她遇到困難後便很快失去信心。

對其他學生的處理（加強同學之間的互相了解和關心）

- 安排活動，增進同學之間的認識和了解，加強關愛的氣氛
- 除了冷靜情緒方法外，還要提升學生的自我肯定能力 (Assertiveness Training)，讓他們了解自己的底線，知道自己有權去表達自己的看法，學會劃出一定的界線 (Boundary) 以保障自己的權利。在當中，阿詩學會了使用「我訊息」去表達自己，這樣可以避免雙方用激烈的言語處理衝突。
- 攻擊型受害者對人和事都很沒信心，所以要他們放棄一向沿用的方式，而採用新學的「我訊息」，其實須要很大的信心和勇氣。老師一方面要對阿詩加以讚賞，以增加她的自信，另一方面都要給她要持續練習的心理準備，避免當她遇到困難後便很快失去信心。

資料來源：有教無「戾」校園欺「零」計畫 (優質教育基金撥款贊助)

3.3.4 退縮型受害者

眼鏡弄壞了

阿強獨自在校園一角溫習，一班同學經過就搶去他的新眼鏡玩弄一番，阿強只小聲的哀求同學還給他，同學把眼鏡扔在桌上時弄壞了，但即使老師溫和地關心他的情況，他都沒有道出真相。

阿強的考慮和行動

認知	- 認為外在世界是可怕和不能控制的: 阿強認為外面的世界是很可怕的，自己怎樣努力都不能改變 - 思想負面消極: 不論社工如何勸說，阿強總是認為是自己無能所以才會持續有快事件發生，是對自我貶低的一種看法
情緒	- 無助感: 阿強認為不論是老師、父母或社工都不能幫助自己改善不利的情況 - 消沉抑鬱: 阿強經常自責
行為	- 被動退縮: 被同學欺負的時候，同學不願意按自己的請求把眼鏡還給自己，阿強都不再作聲 - 隱藏自己: 就算老師發現了阿強被欺負，阿強都不會承認，以圖在老師面前收起自己的情況，不讓別人知悉自己的存在 - 沉默、寡言: 在不同的人面前都不會主動發言
社交	- 逃避與人接觸: 在與社工傾談當中，如再找不到安全的方法面對人群，阿強就寧可留在家中，免面對人際關係時遇上困擾 - 被人看不起: 欺負阿強的同學就是看準阿強不敢反抗，所以才會這樣明目張膽地欺負他

對當事人的即場處理（離開現場，幫助學生平伏情緒）

- 減輕學生身處事發現場的不安感
- 幫助平伏情緒，講出經過，有利處理事件
- 退縮型受害者於被欺凌的現場都會感到很驚慌，腦海內不斷重覆出現剛被欺負的情況，所以要先離開事發現場，到較安全安靜的地方，遠離退縮型受害者感到有威脅的人和事物來幫助他們冷靜。

對當事人的事後處理 1（表明校方會保護學生的立場，建立安全感）

- 不急於得知事發經過，反而真誠地表示對學生的擔心
- 令學生感到自己有能力去處理事情
- 表明學校保護學生的立場和承諾公平處理
- 退縮型受害者尤其需要空間來讓他們建立安全感。老師的溫和及從容不迫的態度最有助退縮型受害者重整情緒。岑老師不急於立刻詢問被欺負的詳情，先給時間阿強平伏心情。老師要花多點精神去發問及耐心等待阿強的回應。讓他們有空間表達自己的真正意思。

- 另外，老師也要幫助學生建立對世界的安全感和信任，最初的一步就是對學校這地方的安全感。所以老師可以重申學校的立場，讓阿強知道學校不會容許此類欺凌事件在校園內發生。當然，在事後校方真的要徹查事件，對相關同學作出適當的懲罰和教導，作出公平處理。

對當事人的事後處理 2（鼓勵學生建立長期的支援網絡）

- 培養學生的潛能，提升學生的成就感
- 集合校內弱勢社群，互相支持，建立自信
- 要長遠改善阿強被欺凌的情況，除了要懲罰欺凌者外，也要幫助同學融入校園生活當中，改善個人的表達技巧等等。自我肯定及「我訊息」等已在前面提及過，而老師要協助他們跨出第一步去建立人際網絡。由別人作主動就來得簡單得多。老師可以安排一些正面的同學以不太有威脅性的活動與退縮型受害者打好關係，如下棋這類活動，不用太多言語溝通，不用有身體或眼神接觸，還保持一定的身體距離（隔著棋盤），而且還是阿強有興趣及熟悉的活動，這就容易為退縮型受害者帶來安全感。在老師和正面的同學協助下，建立起他們的互助網絡，讓他們互相幫助抗拒欺侮。

對其他學生的處理（鼓勵友善積極的學生感染較被動的同學）

- 動員班上的資源，減輕學生被孤立的情況
- 就如上一點的說法，老師在平日除了留意同學的成績之外，也要多留意班上同學的特點，發掘退縮型受害者於校內的資源，也要理解他們的興趣，作為日後調配和運用資源之用。

資料來源：有教無「戾」校園欺「零」計畫（優質教育基金撥款贊助）

參考文獻：

Beane, A.L. (1999). *The bully free classroom*. Minnesota: Free Spirit.

Cowie, H., & Sharp, S. (Eds.). (1996). *Peer counseling in schools: A time to listen*. London: David Fulton.

Department for Education & Skills (2002, September). *Bullying: Don't suffer in silence*. Retrieved from <http://www.dfes.gov.uk/bullying/pack/02.pdf>

Newman, D.A., Horne, A.M., & Bartolomucci, C.L. (2000). *Bully busters: A teacher's manual for helping bullies, victims, and bystanders*. Illinois: Research Press.

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell.

Olweus, D. (1999). Sweden. In P.K Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano, & P. Slee (Eds.), *The nature of school bullying: A cross-national perspective*. (pp.7-27). London: Routledge.

Smith, P.K., Morita, Y., Junger-Tas, J., Olweus, D., Catalano, R., & Slee, P. (Eds.). (1999). *The nature of school bullying: a cross-national perspective*. London: Routledge.

Smith, P.K., & Thompson, D. (Eds.). (1991). *Practical approaches to bullying*. London: David Fulton.

Sutton, J., & Smith, P.K. (1999). *Bullying as a group process*. *Aggressive Behavior*, 25, 97-111.

4. 家長層面

本部分旨在為學校提供校園欺凌問題的家長教育參考資料，學校可透過家長講座、家長教師分享會、家長資料冊、家長通訊、家校互聯網等形式，讓家長了解校園欺凌的性質、若子女遭遇欺凌的徵狀及支援孩子的方法。

4.1 檢視及求證篇

4.1.1 甚麼是欺凌行為？

在一般情況下，欺凌是一個人或一群人以強凌弱、以眾欺寡，恃勢不斷蓄意傷害或欺壓別人。

4.1.2 欺凌事件包括三個基本元素：

- 行為重複發生
- 行為具惡意
- 行為表露權力不平衡的狀態

4.1.3 欺凌常見的四種形式：

- 身體/行為暴力的欺凌：例如拳打腳踢、掌摑拍打、推撞絆倒、拉扯頭髮、強索金錢/物品等。
- 言語攻擊的欺凌：例如恐嚇、粗言穢語、喝罵、中傷譏諷、呼叫「花名」、惡意嘲笑和侮辱等。
- 間接的欺凌：例如造謠、蓄意不友善、孤立、杯葛、排擠等。
- 網絡欺凌：近年資訊科技急劇發展，網上欺凌行為開始在網絡世界出現。網上欺凌一般指發生在資訊科技通訊平台上的欺凌事件，例如透過電郵、短訊、網頁、網上討論區等發放侮辱性的訊息或作人身攻擊的言論，以嘲弄及中傷別人。網上欺凌的訊息除文字外，還包括照片、短片、聲音等使受害人感到尷尬、受威脅的訊息
-

4.1.4 欺凌行為對孩子的影響：

被欺凌的孩子活在辱罵或被排斥中，如果不加以處理，欺凌可以對孩子做成以下的影響：

- 影響學習表現
- 導致曠課/逃學/輟學
- 影響生理及心理表現(身體及情緒狀況)

- 導致報復行為等

4.1.5 教導子女認識欺凌行為的嚴重後果：

欺凌問題不容忽視，它可導致其他嚴重及具傷害性的行動(如自殺、暴力報復)。家長需要讓子女明白欺凌行為並不是一時貪玩或者是一般嬉戲的行為，在嚴重的欺凌事件中，欺凌者及旁觀者同樣需要為行為負上刑責。

至於網絡的欺凌問題，家長首先要增加自己對網絡世界的認識，留意子女瀏覽的網頁，教導子女小心保護個人資料，避免與陌生人交談，並陪伴年幼的子女上網。此外家長需教導子女認識網上的流言亦可構成誹謗，發放者隨時可能會負上刑責。

家長日常與子女多加溝通，且關注他們在不同階段成長的需要，也能及早了解子女正面對或可能涉及的欺凌問題，盡早提供協助。

4.1.6 懷疑子女被欺凌

若你的子女出現以下的徵狀，可能反映出他們受同學/朋輩欺凌，家長需要多加留意，並及早協助子女解決所面對的問題。

「受欺凌同學的徵狀」檢核表：

- 沮喪或焦慮，不願透露正被甚麼事情困擾。
- 曾投訴受到同學欺負、排斥或惡劣對待。
- 行為及情緒出現明顯的改變（如：失眠、焦慮、沒食慾、無故出現頭痛/胃痛、無故發脾氣、無故對兄弟/姐妹作出挑釁）。
- 害怕離家/無故改變上學路線/不願上學/無故逃學。
無故說要轉換學校或退學。
- 出外或放學回家時衣服被撕破/書本和物件無故損壞或不翼而飛。
- 無故出現瘀傷或傷痕。
- 曾談論如何以暴力或違規的方法去應付其他學生的行為。
- 學習成績顯著下降。
- 要求額外的金錢或出現偷竊行為。

如有多項以上的情況出現，家長應對子女多加留意，觀察其行為和情緒變化，主動接觸老師或其朋友，了解孩子有甚麼困擾，包括是否面對被同學欺凌的問題。

4.1.7 懷疑或發現子女欺凌別人

若你的子女出現以下的徵狀，可能反映出他們有欺凌別人的傾向，家長需要多加留意，並及早協助子女解決所面對的問題。

「欺凌同學的徵狀」檢核表：

- 喜歡戲弄別人並以此為樂。

- 經常以破壞物品取樂。
當看見其他孩子被欺負時，會感到興奮。
- 時常欺負小動物或身體較他/她弱小的人。
- 當看到其他孩子做錯事時，會感到很快樂。
- 當欺負其他孩子時，會感到自己很威武。
- 經常發怒，而惱怒時間很長。
- 經常將自己的不如意事件歸咎別人身上。
- 當受到傷害時，喜歡採取報復行動。
- 當看到別人成功時，會感到妒忌和惱怒。
- 與別人玩耍時，只許自己勝出而不許失敗。

如出現多項以上的情况，家長應對子女多加留意及觀察其行為和情緒，主動與老師聯絡，了解子女在學校的表現、人際關係及學習情况等。

4.1.8 聆聽子女的心聲

建立子女對父母的信任是十分重要的。當子女知道父母會關心他們，聆聽其困擾及幫助他們時，信任會逐步建立，他們亦會較願意談論欺凌的問題。子女可能不願意向父母講述欺凌他人或被別人欺凌的問題。他們可能認為：

- 「你們的幫助只會把事情弄得更糟。」
- 「我的問題最終仍會被忽略。」
- 「我會受到威脅，不被保護。」
- 「他們會向我報復。」
- 「我會被視為告密者、泄密者。」
- 「小事一椿，問題沒有那麼嚴重，此等事情時常發生。」
「被欺凌是我自己的錯，是我自找麻煩。我可以自己處理問題。」
「玩吓啫，無特別嘢！」
- 「佢樣衰，因此佢畀人打，抵死！」
- 「我若不建立大阿哥地位，別人便會來欺負我。」

父母須聆聽孩子的心底話，在談話中求證實況或困擾，並想一想如何協助他們改善及/或尋求幫助：

- 子女是否需要幫助？
- 怎樣阻止子女繼續被欺凌或欺凌別人？
- 父母可以採取什麼行動？
- 誰可協助我阻止問題惡化？
- 如何尋求幫助？

4.2 處理篇

若你的子女被欺凌，你可以：

4.2.1 聆聽及了解

- 引導子女說出困擾。如子女尚未作好準備，避免急於要求子女立即把問題說出
- 如子女主動向你講述被欺凌的問題，應讚賞子女的勇氣
- 細心聆聽，不要急於回應，以便取得更多資料及更能掌握事情的始末
- 了解子女曾使用的解決方法
- 聆聽時，想想：
 - 子女是否需要幫助
 - 怎樣阻止子女繼續被欺凌
 - 可以採取什麼行動
 - 如何尋求幫助

4.2.2 協助及鼓勵：

- 與子女一起探討問題的成因
- 協助子女尋找可行的解決方法，鼓勵子女
- 在面對欺凌行為時可以：
 - 避開欺凌者
 - 忽視欺凌者的說話，讓欺凌者感沒趣而停止該行為
 - 遇上嚴重的欺凌行為(如暴力對待)，應立刻向父母/老師尋求協助
- 鼓勵子女向相關成年人(如：校長、老師、社工、警察等)說出被欺凌的事件
- 讓子女明白向學校舉報可幫助保障學校及其他人的安全

4.2.3 若你的子女目睹欺凌事件

很多學生看到有人被欺凌時都不願意向父母/教師談及或舉報事件，他們認為介入事件後可能會：

- 被視為告密者或泄密者而遭到報復，變為被欺凌的對象
- 令欺凌事件更惡化，幫不到被欺凌者反令他/她的情況更糟
- 被視為「多事者」，不被大眾支持

父母應協助孩子明白欺凌行為極具傷害性，會影響任何一個人，沉默只會讓問題變得更糟。父母應協助孩子建立舉報欺凌事件的技巧和勇氣，讓孩子了解他們有責任協助學校建立安全及互相尊重的學習環境；父母可以幫助孩子掌握報告時需留意的地方與敘述事件的技巧。父母亦應注意：鼓勵孩子報告欺凌事件

時，要考慮如何為孩子提供安全保護，故有需要時，請父母聯絡學校，使學校及早介入事件，並與學校商討適當措施保護報告欺凌事件的子女。

4.2.4 若你的子女是欺凌者

- 保持冷靜，避免責備子女
- 與子女一起解決問題
- 與學校合作找出子女欺凌別人的原因，並商討對策
- 鼓勵和教導子女向被欺凌者道歉，以平息雙方的衝突，互相接納
- 教導子女明白欺凌行為的後果及勇於改過
- 預防子女的欺凌行為再出現，你可以：
 - 協助子女認識自己，建立自尊
 - 協助子女尊重個別差異，接納每個人都是獨特的
 - 協助子女建立同理心，明白被別人欺凌的感受
 - 協助子女建立適當地表達情緒的方法
 - 如有需要，可安排專業的服務

4.2.5 家校合作

- 家長與學校合作是正面解決欺凌問題的方法，但子女對於父母向學校舉報欺凌事件可能會有許多疑慮，他們會認為此安排將令事情變得更糟，家長可以：
 - 告訴子女你明白他們的憂慮，但向學校舉報事件是基於他們的安全及利益
 - 讓子女明白舉報可幫助保護學校及其他人的安全
 - 與子女分享/討論你的計劃，讓他們了解事情發展，消除孩子的憂慮
- 遇上欺凌事件，校長/老師等相關的學校人員是家長可主動聯絡的合適人選。在解決問題時，可討論的範疇有：
 - 保護子女安全的選擇(如：子女的身份和私隱，如何防止被報復)
 - 了解學校的反欺凌政策和程序，安全守則等
 - 父母可如何與學校配合，令事情得以順利處理
 - 學校或社區可提供的支援及服務(如子女需要情緒或心理上的輔助)

4.3 培育子女篇

作為家長，你可以協助防止校園欺凌事件的發生，方法是：

4.3.1 教育孩子：

- 如何關心他人：將心比心/ 主動慰問/ 慷慨付出/ 不求回報
- 怎樣與他人相處：彼此尊重/ 包容與接納/ 同理心
- 如何處理憤怒/驚恐的情緒：離開令人憤怒或驚恐的環境/ 學習自我鬆弛
- 怎樣運用幽默感化解緊張氣氛：臨危不亂/ 反應機智/ 一笑置之
- 如何在維護自己時表現得有自信卻不挑釁：表現冷靜/ 抬頭挺胸/ 堅信真理/ 不卑不亢
- 遇上問題時如何解決及尋求協助：切勿逃避/ 向信任的人傾訴/ 建立可靠的人際網絡
- 出現衝突時，如何找出衝突的根源：反思探究/ 避免以偏概全/ 尋求真相

4.3.2 溝通和身教：

家長平常宜與子女多加溝通，增進親子關係，培養子女自信、堅忍、盡責和幽默的態度。在日常生活中，家長需以身作則，尊重及關懷弱小和長輩，同時向子女示範面對困擾的積極態度；並教導子女與人相處的方法，培育子女關心、尊重及接納他人。家長亦需不時了解子女學校的生活及與同學相處的情況，讓他們明白與人和諧共處之道。

5. 其他資源

5.1 [教育局資訊科技教育組校園欺凌教材套](#)

5.2 [有教無「戾」校園欺「零」計畫（優質教育基金撥款贊助）](#)

6. 參考文獻/資料

相關書籍及文章

ASCD (2005). *A Visit to One School's Bullying Prevention Program –Viewer's Guide*. Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development.

Beane, A.L. (1999). *The bully free classroom*. Minnesota: Free Spirit.

Beane, A. L. (2005). *The bullying free classroom*. US: Free Spirit.

Bodine, R.J., Crawford, D.K., & Schrumpf, F. (1994). *Creating the peaceable school: A comprehensive program for teaching conflict resolution (student manual)*. Illinois: Research Press.

Bodine, R.J., Crawford, D.K., & Schrumpf, F. (1994). *Creating the peaceable school: A comprehensive program for teaching conflict resolution (program guide)*. Illinois: Research Press.

Department for Education (1994). *Bullying: Don't suffer in silence*. London: HMSO.

Department for Education & Skills (2002, September). *Bullying: Don't suffer in silence*. Retrieved from <http://www.dfes.gov.uk/bullying/pack/02.pdf>

Education and Manpower Bureau (2003) “Co-creating a Harmonious School Resource Package Education Bureau (2010) “Co-creating a Harmonious School - Stop Bullying” Resource Package

Education Bureau (2016) “Co-creating a Harmonious School - Anti-bullying Day / Week” Resource Package

Elliott, M. (2002). *Bullying: A Practical Guide to Coping for Schools*. Great Britain: Pearson.

Faupel, A., Herrick, E., & Sharp, P. (2002). *Anger management: A practical guide*. London: David Fulton Publishers.

Girard, K., & Koch, S. J. (1996). *Conflict resolution in the schools: A manual for educators*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Glover, D., & Cartwright, N. (1998). *Towards bully-free schools: Interventions in action*. Buckingham: Open University Press.

Maggie, S. (1996). *Anti-bullying: A whole school approach*. Dunstable: Folens.

Maines, B., & Robinson, G. (1992). *The no blame approach*. Bristol: Lucky Duck Publishing.

McGrath, M. J. (2007). *School Bullying: Tools for Avoiding Harm and Liability*. California: Corwin Press. Mellor, A. (1997). *Bullying at school: Advice for families*. Edinburgh: SCRE Publication.

Metcalf, L. (1995). *Counseling toward solutions: A practical solution-focused program for working with students, teachers and parents*. New York: Center for Applied Research in Education.

Neelands, J. & Goode, T. (1990). *Structuring Drama Work: a Handbook of Available Forms in Theatre and Drama*. Cambridge: Cambridge University Press.

Newman, D.A., Horne, A.M., & Bartolomucci, C.L. (2000). *Bully busters: A teacher's manual for helping bullies, victims, and bystanders*. Illinois: Research Press.

Newman, D. A., Horne, A. M. & Bartolomucci, C. L. (2000). *Bullying Busters: A Teacher's Manual for Helping Bullies, Victims, and Bystanders*. US: McNaughton & Gunn.

The New Zealand Police & Youth Education Service (2000). *Kia Kaha in Your School a Working Booklet*. NZ: Brebner.

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell.

O'Neill, B., & Glass, D. (1991). *Kelso's choice: Conflict management for children*. Winchester: Rhinestone Press.

O'Toole, J., Burton, B. & Plunkett, A. (2005) *Cooling Conflict: A New Approach to Managing Bullying and Conflict in Schools*. Malaysia: Pearson Longman.

Pikas, A. (1989). *The common concern method for the treatment of mobbing*. In E. Munthe, &

E. Roland (Eds.), *Bullying: An international perspective*. London: David Fulton.

Pikas, A. (2002). *New developments of the shared concern method*. *School Psychology International*, 23(3), 307-326.

Rigby, K. (2001). *Stop the Bullying –A Handbook for Schools*. Victoria: ACER.

Rigby, K. (2001). *Bullying in Schools & What to Do about It*. Victoria:

Shannon. Schrumpf, F., Crawford, D. K., & Bodine, R. J. (1997). *Peer mediation: Conflict resolution in schools (Rev. ed.)*. Illinois: Research Press.

Sharp, S., & Smith, P.K. (Eds.). (1994). *Tackling bullying in your school: a practical handbook for teachers*. London: Routledge.

Smith, P.K., Morita, Y., Junger-Tas, J., Olweus, D., Catalano, R., & Slee, P. (Eds.). (1999). *The nature of school bullying: a cross-national perspective*. London: Routledge.

Smith, P.K., & Sharp, S. (Eds.). (1994). *School bullying: Insight and perspectives*. London: Routledge.

Smith, P.K., & Thompson, D. (Eds.). (1991). *Practical approaches to bullying*. London: David Fulton.

Sullivan, K. (2000). *The anti-bullying handbook*. Oxford: Oxford University Press.

The Scottish Council for Research in Education (1993). *Supporting schools against bullying (the second SCRE Anti-bullying Pack)*. Glasgow: GNP Booth.

Watkins, C. (2000). *Managing classroom behaviour*. London: The Scottish Consultative Council on the Curriculum.

Moore, M.O. & Minton, S.J. (李乙明審定和李淑貞譯, 2007)。<<無霸凌校園：給學校、教師和家長的指導手冊>> 台北：五南

Munro, S. (新苗編譯小組) (1998) <<解決學童欺凌問題>>。台北：新苗

何會成編著(1999)《營造融洽有序的學習環境：解難輔導》香港：教育評議會及仁濟醫院。

何會成、劉翠玲等(2003)《尋解導向治療-進深篇》香港：香港明愛家庭服務。

吳徐玉儀、蔡黎惠賢、曾惠美、張春儀、李馮秀華及胡杏芳(2002)《愛的教育：輔導成長，發展生命課程》香港：香港大學課程與教育學系。

吳家玲、何會成等(2003)《尋解導向治療-初探篇》香港：香港明愛家庭服務。
香港心理學會臨床心理學組(2002)

《身心鬆弛練習新編》香港：香港基督教服務處。

香港扶幼會(2002)。《個人及社教發展課程教材-小三至小六》香港：香港扶幼會。

香港基督教服務處青少年中心服務社交技巧訓練編輯委員會(1997)《社交技巧訓練：工作員錦囊》香港：香港基督教服務處

袁彼得(2000)《同班兩分親：基礎篇》香港：香港教育圖書公司。

袁彼得(2000)《同班兩分親：延伸篇》香港：香港教育圖書公司。

教育署學生訓育組(1999)<<學生訓育工作指引>>香港：香港特別行政區

教育統籌局(2003)<<和諧校園齊創建>>資源套香港：教育統籌局

教育統籌局(2008)<<個人成長教育 2008 年度修訂本>>。香港：教育統籌局

教育局(2010)<<和諧校園齊創建之「校不容凌」>>資源套。香港：教育局

教育局(2016)<<和諧校園齊創建之「反欺凌日/週」>>資源套。香港：教育局

邱珍琬(2001)<<國小校園欺凌行為與對應策略>>屏東：屏東師範學院

黃成榮(2002)《教導學童遠離欺凌》香港：復和綜合服務中心。

黃成榮、鄭漢光及馬勤(2001)<<全校總動員處理學童欺凌：實踐及研究>>。香港：香港城市大學

黃成榮(2001)<<學童欺凌研究及對策-以生命教育為取向>>香港：花千樹

黃成榮、駱秉培、盧鐵榮及馬勤(2002)《香港小學學童欺凌現象與對策研究報告》香港：香港城市大學應用社會科學系。

參考書目

Beane, A.L. (1999). *The bully free classroom*. Minnesota: Free Spirit.

Chazan, M., Laing, A.F., & Davies, D. (1994). *Emotional and behavioural difficulties in middle childhood: Identification, assessment, and intervention in school*. London: Falmer Press.

Cowie, H., & Sharp, S. (Eds.). (1996). *Peer counseling in schools: A time to listen*. London: David Fulton.

Department for Education (1994). *Bullying: Don't suffer in silence*. London: HMSO.

Department for Education & Skills (2002, September). *Bullying: Don't suffer in silence*. Retrieved from <http://www.dfes.gov.uk/bullying/pack/02.pdf>

Higgins, C. (1994). *Improving the school ground environment as an anti-bullying intervention*. In S. Sharp, & P.K. Smith (Eds.), *School bullying: Insight and perspectives*. London: Routledge.

Maines, B., & Robinson, G. (1992). *The no blame approach*. Bristol: Lucky Duck Publishing.

Metcalf, L. (1995). *Counseling toward solutions: A practical solution-focused program for working with students, teachers and parents*. New York: Center for Applied Research in Education.

Morgan, G. (1986). *Images of organizations*. California: Sage

Newman, D.A., Horne, A.M., & Bartolomucci, C.L. (2000). *Bully busters: A teacher's manual for helping bullies, victims, and bystanders*. Illinois: Research Press.

Olweus, D. (1991). *Bully/victim problems among school children: Basic facts and effects of a school-based intervention program*. In D. Pepler & K. Rubin (Eds.), *The development and treatment of children aggression*. Hillsdale, NJ: L. Erlbaum.

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell.

Olweus, D. (1999). Sweden. In P.K Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano, & P. Slee (Eds.), *The nature of school bullying: A cross-national perspective*. (pp.7-27). London: Routledge.

Pikas, A. (1989). *The common concern method for the treatment of mobbing*. In E. Munthe, & E. Roland (Eds.), *Bullying: An international perspective*. London: David Fulton.

Pikas, A. (2002). *New developments of the shared concern method*. *School Psychology International*, 23(3), 307-326.

Sharp, S., & Smith, P.K. (Eds.). (1994). *Tackling bullying in your school: A practical handbook for teachers*. London: Routledge.

Smith, P. K. (1999). England and Wales. In P.K Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano, & P. Slee (Eds.), *The nature of school bullying: A cross-national perspective*. (pp.6890). London: Routledge.

Smith, P.K., Madsen, K.C., & Moody, J.C. (1999). *What causes the age decline in reports of being bullied? Towards a developmental analysis of risks of being bullied*. *Educational Research*, 41, 267-285.

Smith, P.K., & Sharp, S. (Eds.). (1994). *School bullying: Insight and perspectives*. London: Routledge.

Smith, P.K., & Shu, S. (2000). What good schools can do about bullying: findings from a survey in English school after a decade of research and action. *Childhood*, 7, 193-212.

Smith, P.K., & Thompson, D. (Eds.). (1991). *Practical approaches to bullying*. London: David Fulton.

Sullivan, K. (2000). *The anti-bullying handbook*. Oxford: Oxford University Press.
Sutton, J., & Smith, P.K. (1999). Bullying as a group process. *Aggressive Behavior*, 25, 97-111.

Wilde, J. (2002). *Anger management in schools: Alternatives to student violence*. Lanham: Scarecrow.

何會成編著(1999)《營造融洽有序的學習環境：解難輔導》香港：教育評議會及仁濟醫院。

何會成、劉翠玲等(2003)。《尋解導向治療—進深篇》香港：香港明愛家庭服務。

吳徐玉儀、蔡黎惠賢、曾惠美、張春儀、李馮秀華及胡杏芳(2002)《愛的教育：輔導成長，發展生命課程》香港：香港大學課程與教育學系。

吳家玲、何會成等(2003)《尋解導向治療—初探篇》香港：香港明愛家庭服務

馮麗姝(2006-2011)《有教無「戾」校園欺「零」計畫系列》香港：優質教育基金贊助

相關網站 英文網站

<http://www.anti-bullyingalliance.org.uk>

<http://www.atriumsoc.org>

<https://www.bullying.co.uk/>

<http://www.bullyonline.org/>

http://www.education-world.com/a_admin/admin018.shtml

http://www.educationworld.com/a_admin/admin117.shtml

<http://www.ncpamd.com/Bullies.htm>

<http://www.operationrespect.org>

<http://www.scre.ac.uk/bully/index.html>

<http://www.stopbullyingnow.com>

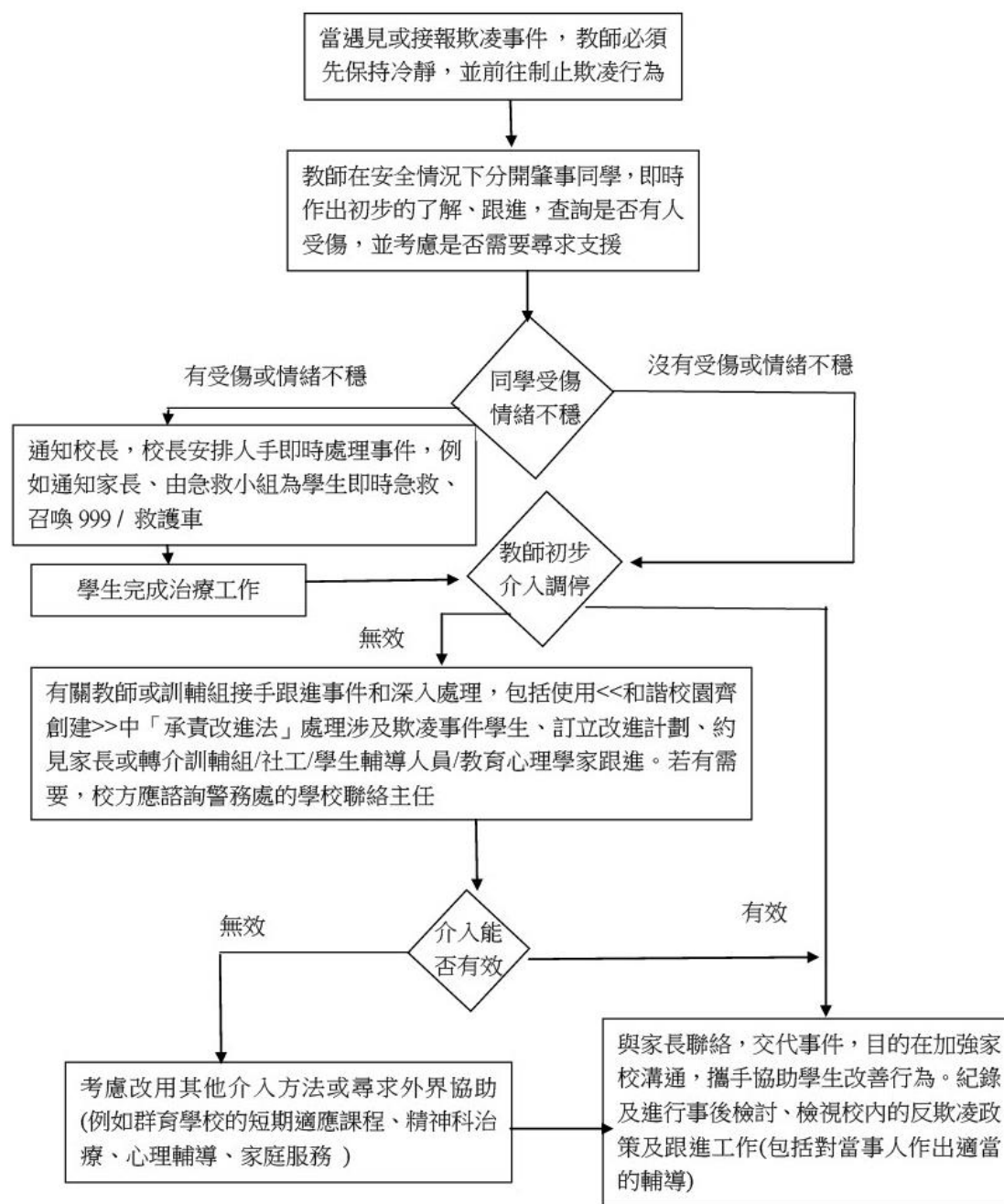
相關網站 中文網站

<http://www.cityu.edu.hk/projectcare/tc/intro.html>

第四章： 處理欺凌 及跟進

1. 學校處理欺凌事件流程圖	73
2. 即時安排	74
3. 承責改進法	75
3.1 理論基礎	75
3.2 特色及關注	77
3.3 「承責改進法」五部曲	79
3.4 引導學生反思	84
4. 個案及小組輔導	85
5. 參考文獻/資料	85

1. 學校處理欺凌事件流程圖



2. 即時安排

若發生欺凌事件，教師必須盡快趕往現場，加以制止；有需要時：

- 立刻請其他教師或學生協助
- 將受傷同學送院治理
- 即時向在場學生作初步調查及記錄事件
- 知會校方
- 知會家長
- 諮詢警務處的學校聯絡主任

教師宜於事發當天接見有關學生，包括欺凌者、受害者及旁觀者，以了解事件，擬訂處理方法，以制止事件繼續發生。有關接見學生的步驟技巧，可參閱「承責改進法」。

在適當時間，分別約見欺凌者和受害者的家長面談，並注意下列事項：

- 會面前，必須有充分預備，包括：擬好談話大綱、準備有關資料。
- 讓家長明白面談的目的是關懷學生的情況，了解事件，共商對策。
- 話題應以是次欺凌行為事件為主。
- 向家長表述校方對欺凌事件的關注，並強調不容許繼續發生。
- 事情未全部明朗化前，只將已知的告訴家長，不宜妄自測度、論斷。
- 客觀及平實地交代事件的始末，避免主觀用語。
- 如有關學生的安全受到威脅，必須與家長商討保護他/她的方法。例如：更改上學及回家的路線，或由家長陪伴往返學校。
- 告知家長有關懲處方法前，須對事件有詳盡的分析，並平衡各方的意見及校方的立場。
- 盡量取得家長合作，以達致家校處理事件的一致立場。
- 注意家長的情緒反應。若他們過於激動，先讓他們冷靜下來，才繼續商討。
- 切勿向家長透露其他學生的資料，亦不應安排家長與其他學生會面、接觸。
- 記錄談話內容的要點，以備日後參考跟進。
- 如家長在處理情緒或管教子女方面需要額外支援，可考慮轉介予輔導人員跟進。

3. 承責改進法

3.1 理論基礎

學生之間能互相尊重，和諧共處，方為徹底解決欺凌問題之道。故此，解決欺凌事件也是一個改善人際關係的教育過程。「承責改進法」正是以此為處理欺凌事件的目標，當教師發覺校內有欺凌事件發生，應即時介入以制止欺凌行為，並採用「承責改進法」處理有關的學生。「承責改進法」強調採取積極正面的態度來解決問題，是根據本地的情況及需要，揉合以下三個輔導及處理欺凌的模式、原則和技巧編寫而成。

3.1.1 "Solution-Focused Therapy" 尋解導向治療 (Metcalf, 1995；何會成等，2003；吳家玲等，2003)

基本理念：

- 問題的成因與其解決方案並無必然關係，因此，在面談過程中追查問題的成因非首要之任務。
- 面談的重點是尋求解決問題的策略，旨在使問題能在較短時間內解決。
- 解決問題的方法必定存在，而且通常多於一個方案。透過鼓勵，受助者能積極找尋解決問題的方法。
- 人人皆具備解決問題的能力，透過策略性溝通，能協助受助者發掘及善用其潛能，使問題得到解

3.1.2 "The No Blame Approach" (Maines & Robinson, 1992; Sullivan, 2000)

基本理念：

- 處理欺凌問題是一個解難的過程。
- 欺凌是欺凌者、受害者、旁觀者及可提供援助者共同擁有的問題，所以他們都應協力解決問題。
- 指責及訓斥只會使欺凌者產生抗拒及逃避的態度，甚至加強他們對受害者的敵意及報復心態，因此，不斥責的態度更能幫助他們承擔責任及共同尋求解決的方法。
- 讓欺凌者了解受害者的感受，有助防止欺凌事件再發生。

3.1.3 "The Pikas Method of Shared Concern"

(Pikas, 1989; Pikas, 2000; Sullivan, 2000)

基本理念：

- 每一個牽涉欺凌的學生，包括主欺凌者、附和者、以及受害者，皆有責任一起努力去解決欺凌問題。
- 以非責難的態度去了解學生的擔憂及困難，有助學生承擔責任，而又不會各懷敵視或怨恨。
- 跟進面談對監察事件的進展十分重要。在雙方都可以接受的時候，教師應與欺凌者及受害者一起會談，共同商討長期維持和諧關係的方法。
- **Pikas** 建議兩個處理手法：共同關注方法 **Shared Concern Method (SCm)**及說服強制方法 **Persuasive Coercion Method (PCm)**
 - **SCm** 包括以下五個處理步驟：
 - 接見欺凌者
 - 接見受害學生
 - 裝備及訓練有關學生一起會談
 - 復和
 - 跟進
 - **PCm** 只集中用於處理欺凌者，例如在有需要立刻終止一些危險性高的暴力行為時採用。該法企圖以講道理方法誘發欺凌者羞愧之心，以及使用各種外控方法以停止欺凌者繼續去欺凌受害人。
 - **Pikas** 認為教師應多採用 **SCm** 以釋除學生疑慮，並引導所有學生（包括旁觀者）自省和承擔責任。此外，**Pikas** 相信 **SCm** 帶來較持久的改變。

3.2 特色及關注

3.2.1 承責改進法目的

1. 即時制止欺凌行為，使所有涉及欺凌事件的學生，通過「憶述情況」、「反思己責」、「承擔責任」、「勇於改進」及「共創和諧」五個部分，防止欺凌事件重現，並重建學生之間的關係；及
2. 教育每位涉及欺凌事件的學生，包括欺凌者、受害者、附和者及旁觀者等，使他們知道欺凌行為是學校不容許的，並要他們承擔解決問題的責任，自發地身體力行，作出改進。

3.2.2 特色

1. 即使欺凌者和受害者在欺凌事件中也可能需負上責任，但在這個過程中教師採取一個非責難的態度，以取得學生的合作去承擔有關的責任。
2. 面談的重點在於取得學生的合作，解決欺凌問題，教師宜專注處理欺凌事件，學生的其他非迫切性的違規行為另行處理。
3. 檢視及參考學生（包括欺凌者或受害者）以往嘗試避免欺凌行為發生的成功或失敗經驗，引導學生思考及提出積極可行的解決方法。

3.2.3 注意事項

1. 所有面談由一位教師負責，以便在處理的態度、方法、原則等方面能夠一致。
2. 會面前，先搜集資料，擬定會談策略和細節。
3. 在一間寧靜的房間內會見學生。
4. 簡單記錄學生的說話內容，以便日後跟進參考。
5. 視乎情況決定會見涉事的學生的先後次序：
 - 欺凌者或因害怕被懲罰，而不願說出真相。故此，教師如對事件所知不多，可先會見受害者及旁觀者作初步了解，以評估欺凌事件對受害者的傷害，才會見欺凌者；
 - 如教師對事件已有一定程度的了解，則可先接見欺凌者，好處是欺凌者不會覺得老師因聽了受害者的一面之詞而對他們存有偏見。
6. 若欺凌者不止一人，先找出首領或關鍵學生會見。
7. 盡快會見所有欺凌者，避免他們有互相商量，甚至伺機報復的機會。
8. 處理事件初期，不宜一起會見欺凌者和受害者，以免雙方互相指責，推諉責任，使問題更難解決。

3.2.4 綜合

1. 「承責改進法」有助即時制止及處理欺凌行為，若受害者及欺凌者在情緒控制、壓力處理、解難能力及社交技巧等各方面仍有待改善，則需要作進一步的跟進或作小組及個別輔導。
2. 當事件涉及班中多位同學或對其他同學構成影響，教師除了在學生個人層面的跟進支援外，也應在班級的層面跟進，就已經處理的欺凌事件向全班同學作解說，以釋除學生的疑團及避免一些不必要的猜測或誤解。

3.3 「承責改進法」五部曲

「承責改進法」五部曲	目的	會見受害者	會見欺凌者	會見旁觀者/ 舉報者
(一) 憶述情況	了解事情的始末。	與學生檢視事件的發生經過，細心聆聽他們的敘述，不用窮追細節，而是引導他們說出自己在事件中的參與。如果教師已初步掌握事件始末，當發現學生（包括欺凌者、受害者、旁觀者）有意隱瞞或說謊時，教師可堅持學生再回憶及複述事件，而不必與學生抗辯。		
		- 受害者的社交技巧一般較低，須給予支持和鼓勵。 - 評估欺凌對受害者在心理和情緒上所造成的傷害，教師可協助他處理情緒，如有需要，可安排專業輔導。 - 部份受害者或因某些憂慮（如：不相信校方可以保護自己、害怕欺凌者報復、怕自己亦被牽連受罰等），不願意說出真相。教師若解除學生的疑慮，將能更有效地引導學生敘述事件。	- 以嚴肅、冷靜、客觀和持平的態度會見欺凌者。指責和訓斥會使他們產生抗拒感，逃避責任，甚至對受害者加添敵意及報復之心。 - 若欺凌者的態度極為抗拒，可讓他在觀察範圍內冷靜一會，然後才繼續會談。	教師應讚賞挺身而出舉報欺凌，或見義勇為，協助受害者的學生。

「承責改進法」五部曲	目的	會見受害者	會見欺凌者	會見旁觀者/舉報者
(二.) 反思己責	幫助學生檢討本身在事件的責任及可改進之處。	- 引導學生檢討本身在欺凌事件中的參與，理解自己的行為對事件發展的影響，從而反思自己的責任。 - 強調學校是一個大家庭，每人皆有責任建立及維持學校的和諧及秩序。		
		- 鼓勵受害者更積極地應付同學的欺凌，防止欺凌事件重演。 - 部份受害者本身也有作出不當的行為，令欺凌事件惡化，故此，他們也有改進的必要。 - 教師須小心處理，避免受害者感到受責備，誤以為老師覺得欺凌事件乃受害者的過錯所致。	- 引導欺凌者省察自己的責任所在。 - 欺凌者或會推卸責任，諉過於人，教師不必與他爭論責任大小誰屬。反之，從每個學生的行為與事件的關係中，強調每位涉及欺凌事件的同學皆有責任。	

「承責改進法」五部曲	目的	會見受害者	會見欺凌者	會見旁觀者/ 舉報者
(三.) 承擔責任	鼓勵學生思考解決欺凌的方法，加強改進動機，從而協助他們積極面對問題，作出改變。	重申校方絕不接受欺凌行為，欺凌行為必須立即停止及欺凌事件必須解決。		
		引導受害者面對不快的經歷，加強改進動機。評估受害者遭欺凌者報復的機會。務使受害者感到安全和受保護，從而協助他們積極面對問題，作出改變。	• 引導欺凌者反省事件對有關同學的影響，協助他體會別人的感受，加強改進動機。引導欺凌者自行提出正面、具體及可行的改進方法，並鼓勵他們付諸實行。 • 欺凌者必須承擔後果，教師可就學校的獎懲制度，與他們討論懲處的方法。懲處方法應有建設性及有彈性，並具教育意義。 (可參考前教育署出版的《學生訓育工作指引》第五章第2節〈處理問題行為的成功因素〉)。	鼓勵旁觀者思考本身可如何協助防止同類事件再發生。

「承責改進法」五部曲	目的	會見受害者	會見欺凌者	會見旁觀者/舉報者
(四.) 勇於改進	與有關學生訂立改進目標。	- 訂立目標前，須了解學生的情況及其限制。 - 目標須具體、實際、可行、容易評估、及能在短期完成，讓學生取得成功感。累積細微的改進，可引發重大的改變。 - 所訂立目標需具挑戰性，使學生要付出一定的努力才能達到，避免學生掉以輕心。事先與學生達成接見次數、日期之共識。 - 約定下次會面的時間（在三至七天後最理想）和地點。		
		- 要確保學生作出改變，教師可定期接見學生，每次接見時間不適宜太長，過程專注在學生已作出的正面改變，及背後的原因，並探討學生進一步改變的具體方向。 - 在每次會面前後，教師需密切注意進展，向熟悉有關學生的老師、領袖生及同學了解事情發展，聯防共識，務求欺凌行為立刻停止，若有欺凌事件再發生的跡象，須立即介入處理。跟進會面時，教師須了解學生自上次會面後的改進，如果欺凌行為已有改善，即使是細微的改進，也可以通過讚許、鼓勵，提高學生的自信心和改進動機，以引發更大的改變；教師更可與學生訂立進一步的改進目標，鼓勵他們作出更多的改善。 - 如果欺凌行為未有改善，則須另謀他法。若情況嚴重，或需作出進一步的行動，如尋求其他教師或社工的支援、會見家長等。 - 注意欺凌者有否轉移欺凌的目標人物。 - 若進展理想，教師可視情況，安排雙方參與下次會面，共創和諧。		

「承責改進法」五部曲	目的	會見受害者	會見欺凌者	會見旁觀者/舉報者
(五.) 共創和諧	諧促進學生互重互助，建立和諧的關係。	- 先接見所有欺凌者，請他們分享自己改進之處。再讓受害者加入，分享感受。 - 教師檢討和欣賞大家所付出的努力，及慶祝所達致的成果。 - 讓學生建議彼此日後如何維繫和諧關係的方法。 - 教師可視乎情況，請雙方在會面前想一想一些致歉說話或欣賞語句，在會面時向對方直接表達。		

3.4 引導學生反思

在採用「承責改進法」與學生面談的過程中，教師可用不同的問題引導學生憶述、檢討和分析情況，以及積極尋求解決方法。以下是一些詢問句式的例子：

詢問句式	目的	詢問受害者例句	詢問欺凌者例句
解難問句	引導學生憶述和分析以往處理欺凌事件的成功經驗，並鼓勵他們繼續採用這些有效的方法。	『他們以前也曾造謠中傷你，你當時怎樣處理這些困擾？』	『你曾經成功不讓自己發脾氣，你當時怎樣控制自己的情緒？』
*例外問句	引導學生憶述和分析以往沒有欺凌事件發生的情況，並鼓勵他們令這些情況多些出現。	『哪次他們沒有騷擾你，當時的情況與平時有什麼不同？』	『你經常與他發生爭執，當沒有發生爭執時，情況與平時有什麼不同？』
*詳盡問句	利用『還有呢？』或『還有什麼其他方法？』問句，引導學生回憶更多的成功經驗、例外情境或解難方法。	『你哪次避開被取笑的辦法不錯，除此之外，還有哪些其他的辦法呢？』	『啊！哪次你能沉得住氣，其中一個原因是你想到了打架的後果，還有什麼其他原因呢？』
*量化問句	建議學生把抽象的感受或行為對己對人的影響程度等以數字量化，使能確切掌握情，並逐步引導學生作出改變。	『若"1"是完全不能做到，"10"是一定可以做到，你認為你避免他們嘲弄的能力分數是多少？若要由"5"增至"6"，你會作出什麼改進？』	『若 1 是非常激動，10 是很平靜，你當時的心情是多少分？若要從 7 增至 8，你會做些什麼跟那次不同的事？』
支援問句	幫助學生找出身旁的支援者，以擴闊人際關係網絡。	『班裏的同學有誰是沒有孤立你的？』	『班裏有誰與你較合得來，可提醒你不要動粗？』
假設問句	讓學生假設時光倒流，事件可以重新改寫的話，他可以選擇什麼方法，防止欺凌事件再發生。	『如果重頭再來一次，你會不會都是這樣做？想想有沒有其他方法，可避免被他們誣告？』	『假設同樣事情再發生，這次你會有什麼不同的做法？』

以上註有'*'號的提問句式參考自何會成（1999）建議的「有用問句」。

4. 個案及小組輔導

請參考本手冊《第二章 - 了解欺凌行為》中的第 3.3 節《個案及小組輔導》。

5. 參考文獻/資料

相關書籍及文章

ASCD (2005). *A Visit to One School's Bullying Prevention Program –Viewer's Guide*. Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development.

Beane, A.L. (1999). *The bully free classroom*. Minnesota: Free Spirit.

Beane, A. L. (2005). *The bullying free classroom*. US: Free Spirit.

Bodine, R.J., Crawford, D.K., & Schrupf, F. (1994). *Creating the peaceable school: A comprehensive program for teaching conflict resolution (student manual)*. Illinois: Research Press.

Bodine, R.J., Crawford, D.K., & Schrupf, F. (1994). *Creating the peaceable school: A comprehensive program for teaching conflict resolution (program guide)*. Illinois: Research Press.

Department for Education (1994). *Bullying: Don't suffer in silence*. London: HMSO.

Department for Education & Skills (2002, September). *Bullying: Don't suffer in silence*. Retrieved from <http://www.dfes.gov.uk/bullying/pack/02.pdf>

Education and Manpower Bureau (2003) “Co-creating a Harmonious School Resource Package Education Bureau (2010) “Co-creating a Harmonious School - Stop Bullying” Resource Package

Education Bureau (2016) “Co-creating a Harmonious School - Anti-bullying Day / Week” Resource Package

Elliott, M. (2002). *Bullying: A Practical Guide to Coping for Schools*. Great Britain: Pearson.

Faupel, A., Herrick, E., & Sharp, P. (2002). *Anger management: A practical guide*. London: David Fulton Publishers.

Girard, K., & Koch, S. J. (1996). *Conflict resolution in the schools: A manual for educators*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Glover, D., & Cartwright, N. (1998). *Towards bully-free schools: Interventions in action*. Buckingham: Open University Press.

Maggie, S. (1996). *Anti-bullying: A whole school approach*. Dunstable: Folens.

Maines, B., & Robinson, G. (1992). *The no blame approach*. Bristol: Lucky Duck Publishing.

McGrath, M. J. (2007). *School Bullying: Tools for Avoiding Harm and Liability*. California: Corwin Press. Mellor, A. (1997). *Bullying at school: Advice for families*. Edinburgh: SCRE Publication.

Metcalf, L. (1995). *Counseling toward solutions: A practical solution-focused program for working with students, teachers and parents*. New York: Center for Applied Research in Education.

Neelands, J. & Goode, T. (1990). *Structuring Drama Work: a Handbook of Available Forms in Theatre and Drama*. Cambridge: Cambridge University Press.

Newman, D.A., Horne, A.M., & Bartolomucci, C.L. (2000). *Bully busters: A teacher's manual for helping bullies, victims, and bystanders*. Illinois: Research Press.

Newman, D. A., Horne, A. M. & Bartolomucci, C. L. (2000). *Bullying Busters: A Teacher's Manual for Helping Bullies, Victims, and Bystanders*. US: McNaughton & Gunn.

The New Zealand Police & Youth Education Service (2000). *Kia Kaha in Your School a Working Booklet*. NZ: Brebner.

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell.

O'Neill, B., & Glass, D. (1991). *Kelso's choice: Conflict management for children*. Winchester: Rhinestone Press.

O'Toole, J., Burton, B. & Plunkett, A. (2005) *Cooling Conflict: A New Approach to Managing Bullying and Conflict in Schools*. Malaysia: Pearson Longman.

Pikas, A. (1989). *The common concern method for the treatment of mobbing*. In E. Munthe, &

E. Roland (Eds.), *Bullying: An international perspective*. London: David Fulton.

Pikas, A. (2002). New developments of the shared concern method. *School Psychology International*, 23(3), 307-326.

Rigby, K. (2001). *Stop the Bullying –A Handbook for Schools*. Victoria: ACER.

Rigby, K. (2001). *Bullying in Schools & What to Do about It*. Victoria:

Shannon. Schrumpf, F., Crawford, D. K., & Bodine, R. J. (1997). *Peer mediation: Conflict resolution in schools* (Rev. ed.). Illinois: Research Press.

Sharp, S., & Smith, P.K. (Eds.). (1994). *Tackling bullying in your school: a practical handbook for teachers*. London: Routledge.

Smith, P.K., Morita, Y., Junger-Tas, J., Olweus, D., Catalano, R., & Slee, P. (Eds.). (1999). *The nature of school bullying: a cross-national perspective*. London: Routledge.

Smith, P.K., & Sharp, S. (Eds.). (1994). *School bullying: Insight and perspectives*. London: Routledge.

Smith, P.K., & Thompson, D. (Eds.). (1991). *Practical approaches to bullying*. London: David Fulton.

Sullivan, K. (2000). *The anti-bullying handbook*. Oxford: Oxford University Press.

The Scottish Council for Research in Education (1993). *Supporting schools against bullying (the second SCRE Anti-bullying Pack)*. Glasgow: GNP Booth.

Watkins, C. (2000). *Managing classroom behaviour*. London: The Scottish Consultative Council on the Curriculum.

Moore, M.O. & Minton, S.J. (李乙明審定和李淑貞譯, 2007)。<<無霸凌校園：給學校、教師和家長的指導手冊>> 台北：五南

Munro, S. (新苗編譯小組) (1998) <<解決學童欺凌問題>>。台北：新苗

何會成編著(1999)《營造融洽有序的學習環境：解難輔導》香港：教育評議會及仁濟醫院。

何會成、劉翠玲等(2003)《尋解導向治療-進深篇》香港：香港明愛家庭服務。

吳徐玉儀、蔡黎惠賢、曾惠美、張春儀、李馮秀華及胡杏芳(2002)《愛的教育：輔導成長，發展生命課程》香港：香港大學課程與教育學系。

吳家玲、何會成等(2003)《尋解導向治療-初探篇》香港：香港明愛家庭服務。
香港心理學會臨床心理學組(2002)

《身心鬆弛練習新編》香港：香港基督教服務處。

香港扶幼會(2002)。《個人及社教發展課程教材-小三至小六》香港：香港扶幼會。

香港基督教服務處青少年中心服務社交技巧訓練編輯委員會(1997)《社交技巧訓練：工作員錦囊》香港：香港基督教服務處

袁彼得(2000)《同班兩分親：基礎篇》香港：香港教育圖書公司。

袁彼得(2000)《同班兩分親：延伸篇》香港：香港教育圖書公司。

教育署學生訓育組(1999)<<學生訓育工作指引>>香港：香港特別行政區

教育統籌局(2003)<<和諧校園齊創建>>資源套香港：教育統籌局

教育統籌局(2008)<<個人成長教育2008年度修訂本>>。香港：教育統籌局

教育局(2010)<<和諧校園齊創建之「校不容凌」>>資源套。香港：教育局

教育局(2016)<<和諧校園齊創建之「反欺凌日/週」>>資源套。香港：教育局

邱珍琬(2001)<<國小校園欺凌行為與對應策略>>屏東：屏東師範學院

黃成榮(2002)《教導學童遠離欺凌》香港：復和綜合服務中心。

黃成榮、鄭漢光及馬勤(2001)<<全校總動員處理學童欺凌：實踐及研究>>。香港：香港城市大學

黃成榮(2001)<<學童欺凌研究及對策-以生命教育為取向>>香港：花千樹

黃成榮、駱秉培、盧鐵榮及馬勤(2002)《香港小學學童欺凌現象與對策研究報告》香港：香港城市大學應用社會科學系。

參考書目

Beane, A.L. (1999). *The bully free classroom*. Minnesota: Free Spirit.

Chazan, M., Laing, A.F., & Davies, D. (1994). *Emotional and behavioural difficulties in middle childhood: Identification, assessment, and intervention in school*. London: Falmer Press.

Cowie, H., & Sharp, S. (Eds.). (1996). *Peer counseling in schools: A time to listen*. London: David Fulton.

Department for Education (1994). *Bullying: Don't suffer in silence*. London: HMSO.

Department for Education & Skills (2002, September). *Bullying: Don't suffer in silence*. Retrieved from <http://www.dfes.gov.uk/bullying/pack/02.pdf>

Higgins, C. (1994). *Improving the school ground environment as an anti-bullying intervention*. In S. Sharp, & P.K. Smith (Eds.), *School bullying: Insight and perspectives*. London: Routledge.

Maines, B., & Robinson, G. (1992). *The no blame approach*. Bristol: Lucky Duck Publishing.

Metcalf, L. (1995). *Counseling toward solutions: A practical solution-focused program for working with students, teachers and parents*. New York: Center for Applied Research in Education.

Morgan, G. (1986). *Images of organizations*. California: Sage

Newman, D.A., Horne, A.M., & Bartolomucci, C.L. (2000). *Bully busters: A teacher's manual for helping bullies, victims, and bystanders*. Illinois: Research Press.

Olweus, D. (1991). *Bully/victim problems among school children: Basic facts and effects of a school-based intervention program*. In D. Pepler & K. Rubin (Eds.), *The development and treatment of children aggression*. Hillsdale, NJ: L. Erlbaum.

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell.

Olweus, D. (1999). Sweden. In P.K Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano, & P. Slee (Eds.), *The nature of school bullying: A cross-national perspective*. (pp.7-27). London: Routledge.

Pikas, A. (1989). *The common concern method for the treatment of mobbing*. In E. Munthe, & E. Roland (Eds.), *Bullying: An international perspective*. London: David Fulton.

Pikas, A. (2002). *New developments of the shared concern method*. *School Psychology International*, 23(3), 307-326.

Sharp, S., & Smith, P.K. (Eds.). (1994). *Tackling bullying in your school: A practical handbook for teachers*. London: Routledge.

Smith, P. K. (1999). *England and Wales*. In P.K Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano, & P. Slee (Eds.), *The nature of school bullying: A cross-national perspective*. (pp.6890). London: Routledge.

Smith, P.K., Madsen, K.C., & Moody, J.C. (1999). What causes the age decline in reports of being bullied? Towards a developmental analysis of risks of being bullied. *Educational Research*, 41, 267-285.

Smith, P.K., & Sharp, S. (Eds.). (1994). *School bullying: Insight and perspectives*. London: Routledge.

Smith, P.K., & Shu, S. (2000). What good schools can do about bullying: findings from a survey in English school after a decade of research and action. *Childhood*, 7, 193-212.

Smith, P.K., & Thompson, D. (Eds.). (1991). *Practical approaches to bullying*. London: David Fulton.

Sullivan, K. (2000). *The anti-bullying handbook*. Oxford: Oxford University Press.
Sutton, J., & Smith, P.K. (1999). Bullying as a group process. *Aggressive Behavior*, 25, 97-111.

Wilde, J. (2002). *Anger management in schools: Alternatives to student violence*. Lanham: Scarecrow.

何會成編著(1999)《營造融洽有序的學習環境：解難輔導》香港：教育評議會及仁濟醫院。

何會成、劉翠玲等(2003)。《尋解導向治療—進深篇》香港：香港明愛家庭服務。

吳徐玉儀、蔡黎惠賢、曾惠美、張春儀、李馮秀華及胡杏芳(2002)《愛的教育：輔導成長，發展生命課程》香港：香港大學課程與教育學系。

吳家玲、何會成等(2003)《尋解導向治療—初探篇》香港：香港明愛家庭服務

馮麗姝(2006-2011)《有教無「戾」校園欺「零」計畫系列》香港：優質教育基金贊助

相關網站 英文網站

<http://www.anti-bullyingalliance.org.uk>

<http://www.atriumsoc.org>

<https://www.bullying.co.uk/>

<http://www.bullyonline.org/>

http://www.education-world.com/a_admin/admin018.shtml

http://www.educationworld.com/a_admin/admin117.shtml

<http://www.ncpamd.com/Bullies.htm>

<http://www.operationrespect.org>

<http://www.scre.ac.uk/bully/index.html>

<http://www.stopbullyingnow.com>

相關網站 中文網站

<http://www.cityu.edu.hk/projectcare/tc/intro.html>

和諧校園齊創建之「校不容凌」

小學戲劇教育

第一節

認識欺凌(一)

目 的:	認識欺凌及構成欺凌事件的三個重要人物(欺凌者、受害者及旁觀者)。
對 象:	小四至小六學生
建 議 時 間:	1 節(35 分鐘)
教 具:	附件 1a「欺凌事件辨辨辨」、附件 1b「欺凌的定義」、附件 1c「欺凌睇真 D」、附件 1d「欺凌的形式」、附件 1e「欺凌事件的三種角色」、紙、筆、VCD 機/電腦、<<和諧校園齊創建>>資源套視像光碟或有關校園欺凌事件的新聞報導。

時間	教學步驟	注意事項
10 分鐘 熱身活動	- 教師指出今日會探討欺凌問題。 - 教師提問：「你們認識什麼是欺凌？」 欺凌事件辨辨辨(分組活動) ● 4-6 人一組。 ● 教師逐一播放短片或口述不同的校園情境，於每個片段後，請學生以手勢判斷是否屬於欺凌事件（舉手代表是欺凌；交叉雙手代表不是欺凌）。 ● 教師提問：「為甚麼你認為這是/不是欺凌？」 ● 請學生分享意見/說出原因。 ● 教師著學生歸納欺凌的定義，然後作補充。欺凌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： 重複發生—欺凌行為在一段時間內重複發生，而不單一的偶發事件。 具惡意—欺凌者蓄意地欺壓及傷害他人。 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。	見附件(1a)「欺凌事件辨辨辨」。 教師可按時間及自己的關注重點選取合適的短片/情境供學生討論。 見附件(1b)「欺凌的定義」，並張貼在課室。

和諧校園齊創建之「校不容凌」

20 分鐘 活動內容	欺凌睇真 D(分組活動) ● 4-6 人一組。 ● 教師教導學生以定格(Still-Image)和思路追蹤 (Thought-Tracking)進行活動。 ● 教師先作講解： ➢ 當教師說「Freeze」/「定格」的時候，學生要以一個靜止的動作呈現一個影像，就像我們播錄影帶時按「Pause」掣，畫面會靜止一樣 (定格 Still-Image)。 ➢ 當教師把手放在學生的肩膀上，學生以角色身份說出心裡的想法 (思路追蹤 Thought-Tracking)。 ● 教師派發情境紙，請各組演繹，並與學生討論片段中欺凌的形式及當中涉及的不同角色。 ● 教師總結： 欺凌的三種形式： A. 身體/行為暴力的欺凌：例如拳打腳踢。 B. 言語攻擊的欺凌：例如當眾羞辱、改別人花名、取笑別人、出言恐嚇、粗言穢語、大聲喝罵。 C. 間接的欺凌：例如造謠、蓄意不友善、孤立。 欺凌事件的三種角色： 欺凌者、受害者及旁觀者	教師請同學示範定格 (Still-Image)和思路追蹤 (Thought-Tracking)的方法。 見附件(1c)「欺凌睇真 D」(「校園情境演繹片段」)。 見附件(1d)「欺凌的形式」和附件(1e)「欺凌事件的三種角色」，並張貼在課室。
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行為有甚麼認識。 ● 教師邀請學生分享。 2. 教師總結： ● 欺凌不是「玩吓」的小事，是將自己的快樂建築在別人的痛苦之上，是極不要得的行為。有些看似輕微的瑣事(例如：改花名、取笑……)其實也對受害人造成傷害，如果當中涉及的人物沒有採取適當的行動制止，這些事件會進一步惡化成更嚴重的行為問題。 ● 一般的欺凌事件涉及三個角色——「受害者」、「欺凌者」及「旁觀者」，每種人物都有責任去防止欺凌事件的發生，因此預防欺凌事件，人人有責。 ● 下一節我們將會探討欺凌事件中不同人物的感受。	

如欲索取教案內的資源套視像光碟，可致電 2863 4695 與教育局訓育及輔導組聯絡。

~~完~~

和諧校園齊創建之「校不容凌」

附件1a

欺凌事件辨辨辨

教師可按學生需要選取下列情境

甲、短片內容簡介

(一)「誰與我作伴」故事簡介

轉堂時，家琪不小心掉了原子筆，練琴好意為她拾回。家琪不但沒有半點謝意，反而揶揄練琴身上的腥味。旁邊的兩位同學也加入譏諷練琴。這時，老師進入課室示意同學分組討論，家琪以威迫利誘的方法唆擺同學排擠練琴，練琴則站在課室中央，無人願意與她同組。

****是欺凌事件

(二)「這並不是遊戲」故事簡介

小息時，偉豪感無聊，把筆袋放在頭上扮濟公。志希見狀，便和兩位同學一同嘲笑偉豪，其他同學更在旁為志希等人吶喊助威。午膳時，志希等人在課室鬧事，偉豪並沒有離開，志希等人對偉豪再次嘲笑戲弄，並弄污他的書籍物品。

****是欺凌事件

*資料來源：參考前教育統籌局 (2003)<<和諧校園齊創建>>資源套

乙、校園情境

情境（一）

健朗個子矮胖，且因舌根問題，發音不正，是同學的取笑對象。小息時，兩位同學圍著健朗，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。當健朗想離開時，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

和諧校園齊創建之「校不容凌」

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(單一偶發)，但報復行為也是要不得。

情境（四）

班際足球賽中，志輝射失了一球十二碼，令球隊遭淘汰出局。翌日，全班同學杯葛志輝，整天都不理睬他兼避開他，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）

每次上完了音樂課，兆明總是喜歡把音樂課本「飛」向光裕，並拍打他，著他把自己的課本帶回課室。

****是欺凌事件

情境（六）

小息時同學們正排隊等候打乒乓球，智聰同學懷疑成昌打尖，跟他理論，發生口角，更互相推撞拳來腳往。

****不是欺凌事件(單一衝突)，但以武力解決紛爭，也是不恰當的行為。

情境（七）

小息時，玲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（八）

課前，志煒常常要求明輝幫他完成家課。明輝不順從，志煒便把明輝的文具擲在地上，更會對他大聲當眾喝罵。

****是欺凌事件

情境（九）

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

****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（十）

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

和諧校園齊創建之「校不容凌」

情境（十一）

青青內向怕事，是公認的弱者，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，出現很多皺摺。

******是欺凌事件**

情境（十二）

小息時間，國忠又走到偉傑面前，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。

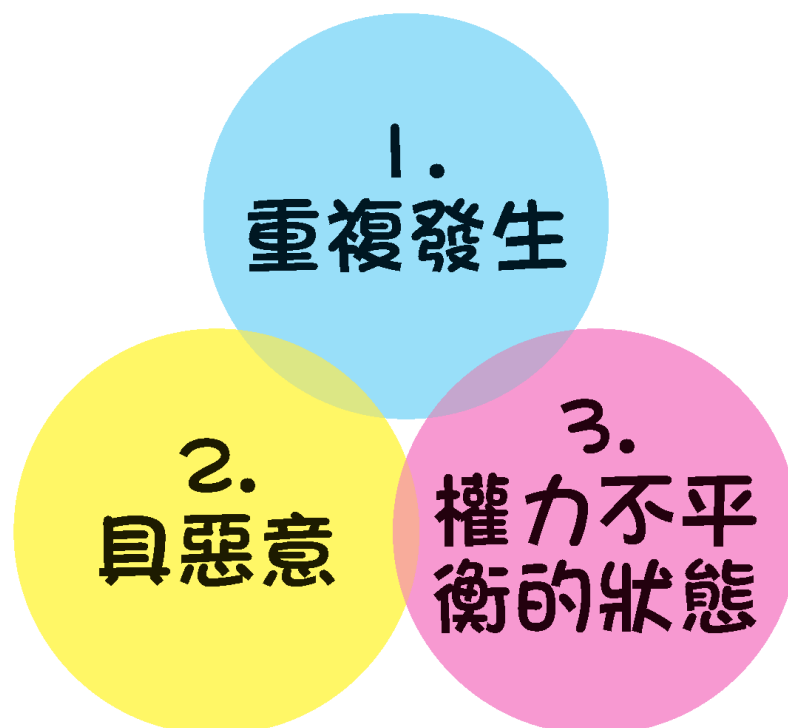
******是欺凌事件**

****部份資料來自<<和諧校園齊創建>>資源套**

欺凌

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：



欺凌睇真D

校園情境

情境（一）

健朗個子矮胖，且因舌根問題，發音不正，經常是同學的取笑對象。小息時，兩位同學圍著健朗，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。當健朗想離開時，他們又擋住去路。

情境（二）

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習作簿，萬一觸碰到便馬上嚷著要洗手，令美芬十分尷尬。

情境（三）

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

欺凌的三種形式

身體/行為暴力的欺凌：

例如拳打腳踢

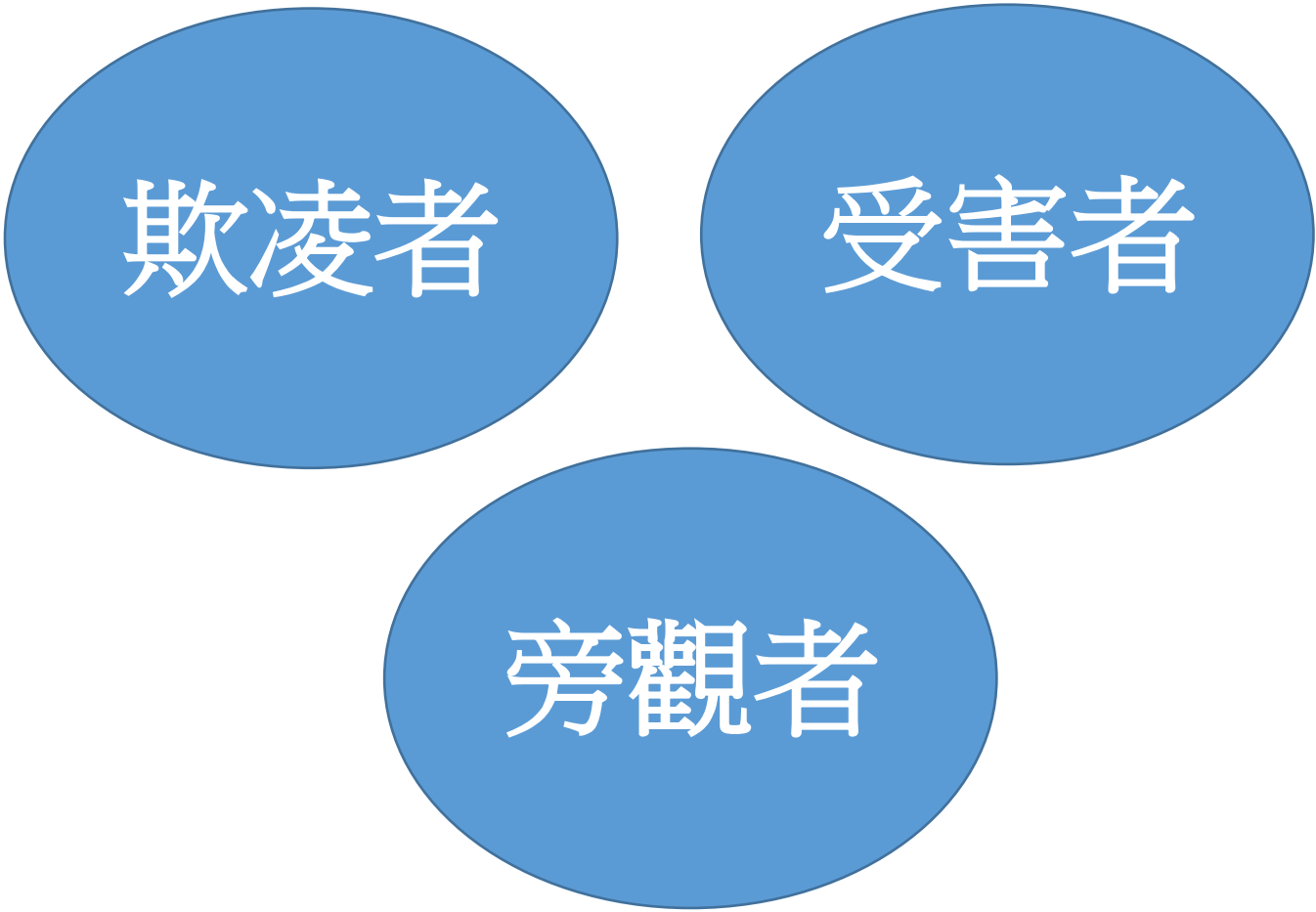
言語攻擊的欺凌：

例如當眾羞辱、改別人花名、取笑別人、出言恐嚇、粗言穢語、大聲喝罵

間接的欺凌：

例如造謠、蓄意不友善、孤立

欺凌事件的 三種角色



欺凌者

受害者

旁觀者

和諧校園齊創建之「校不容凌」

小學戲劇教育

第二節

認識欺凌(二)

目的:	1. 透過演繹一次欺凌事件，讓學生認識和體會當中三個角色的感受。 2. 讓學生明白「校不容凌」，人人有責。
對象:	小四至小六學生
建議時間:	1 節(35 分鐘)
教具:	第一節附件 1b「 <u>欺凌的定義</u> 」、1d「 <u>欺凌的形式</u> 」、附件 1e「 <u>欺凌事件的三種角色</u> 」)

時間	教學步驟	注意事項
5 分鐘 熱身活動	- 重點重溫：教師提問第一節的重點 ● 哪三個元素構成欺凌行為？ ● 欺凌有什麼形式？ ● 一般欺凌事件涉及哪三種人物？ - 教師表明：「今日我們會探討這三種人物在欺凌事件中的感受。」 - 重溫定格的手法：教師出一題目 (如扮演一隻獅子覓食的情境)，請學生想像及自由發揮，當教師說 Freeze 時，學生便要停下來，將當下的形態靜止下來。	教師可張貼附件 (1b)「 <u>欺凌的定義</u> 」、(1d)「 <u>欺凌的形式</u> 」、附件 (1e)「 <u>欺凌事件的三種角色</u> 」。
20 分鐘 活動內容	個案重演(分組活動) ● 4-6 人一組。 ● 教師再次講述第一節欺凌短片「誰與我作伴」內容，或請學生自定欺凌事件來演繹。 ● 每組先協議選定各人的角色(欺凌者、受害者、旁觀者)。 ● 各組用兩分鐘時間商討如何演繹。 ● 各組同時各自演繹所選擇的欺凌個案。	所選取的欺凌事件需要有三個不同的角色，即欺凌者、受害者及旁觀者，教師可選取第一節的欺凌事件或請學生自定欺凌事件來演繹。

和諧校園齊創建之「校不容凌」

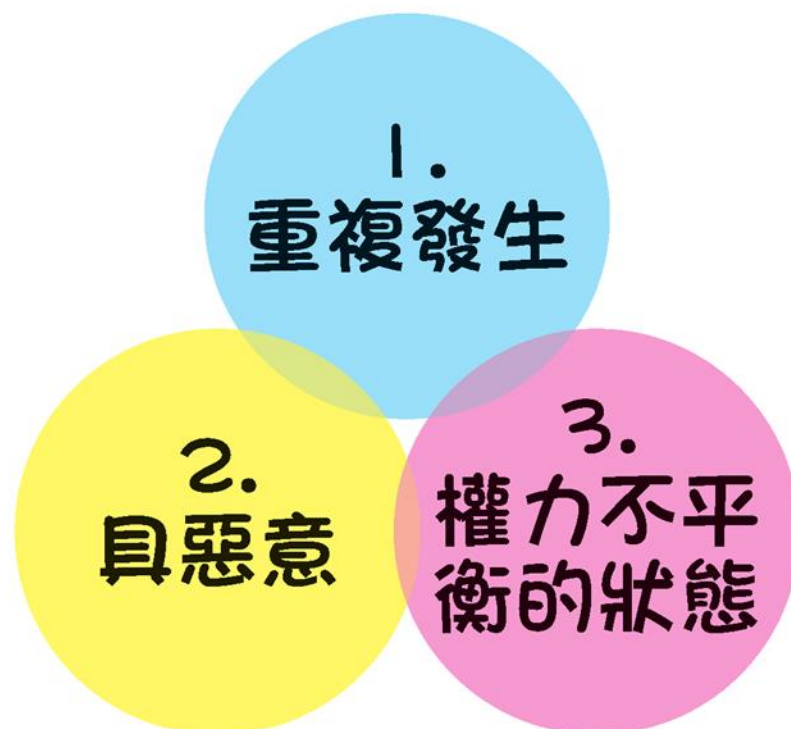
	2. 角色感覺逐個捉 ● 教師請每組扮演欺凌者的學生出來用肢體和表情作一個「定格」表達事件中欺凌者的感受。 ● 教師給學生十秒時間，讓學生想一句最能代表其感受的說話。 ● 教師用「思路追蹤」形式，輕拍學生的肩膀，被拍的學生即時說出內心的說話/感受。 ● 教師邀請其他學生分享感受/意見。 ● 教師以同樣的手法探討受害者和旁觀者的感受。 ● 教師可鼓勵學生講述發生在自己身上的欺凌事件或討論有關欺凌事件的剪報，請其他學生分享感受/意見。	教師可為每次 定 格 拍 照，留待日後討論/張貼之用。 有關發生在同學身上的真實個案，因牽涉主觀感受和學校的懲處機制，務須小心處理，以免學生情緒被引發，令場面失控。
10 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。 ● 若以上的情況沒有任何人介入，後果會是怎樣？ ● 教師邀請學生分享。 2. 教師總結： ● 一般情況下如沒有任何人介入，欺凌事件會不斷重複發生，對受害者會帶來長期的傷害，不易復原。有學生因為被欺凌而退學，有些會變得情緒低落、沮喪、惶恐不安、感到絕望，甚至自殺。 ● 沒有人想被人欺凌，也沒有人應該被人欺凌。因此，「校不容凌」，人人有責。 ● 下一節我們將會探討欺凌者的行為。	

~~完~~

欺凌

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：



欺凌的三種形式

身體/行為暴力的欺凌：

例如拳打腳踢

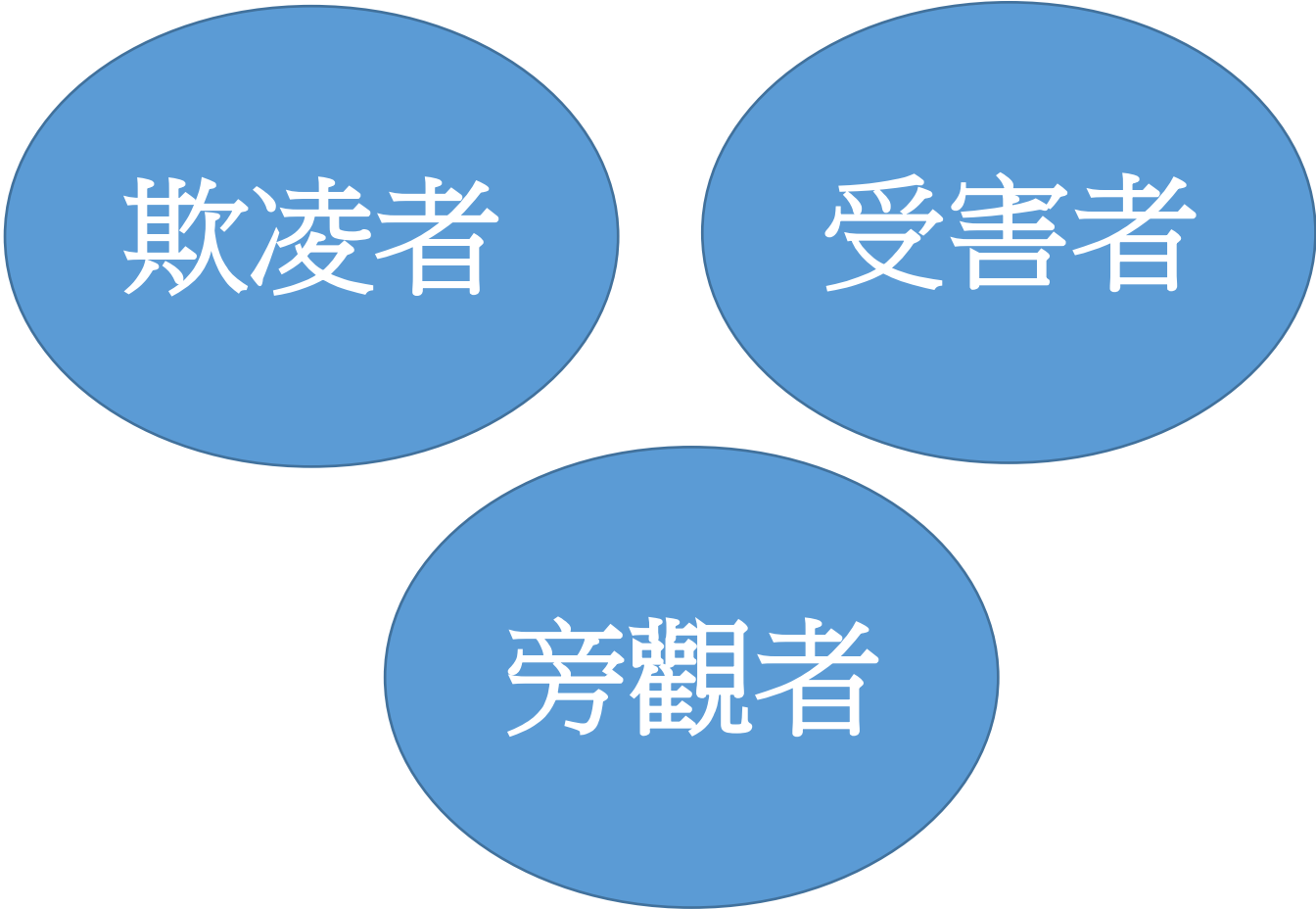
言語攻擊的欺凌：

例如當眾羞辱、改別人花名、取笑別人、出言恐嚇、粗言穢語、大聲喝罵

間接的欺凌：

例如造謠、蓄意不友善、孤立

欺凌事件的 三種角色



欺凌者

受害者

旁觀者

和諧校園齊創建之「校不容凌」

小學戲劇教育

第三節

探討欺凌者(一)：時光倒流之「大欺小」

目的：	1. 透過「大欺小」的事件，讓學生探討欺凌者的性格特徵及行為。 2. 讓學生明白欺凌者的行為會帶來的後果。
對象：	小四至小六學生
建議時間：	1 節(35 分鐘)
教具：	附件 3a「故事情節」、寫上不同角色的貼紙 10 張、鴨舌帽、大眼鏡(教師可另找道具代替鴨舌帽及大眼鏡)

時間	教學步驟	注意事項
10 分鐘 熱身活動	1. 重點重溫：情緒定鏡 教師說出欺凌事件中不同角色的感受，請每一個同學以「定格」呈現。 A. <u>林小小</u>被叫花名，感到很憤怒。 B. <u>吳作昇</u>見到好朋友被欺凌，感到很無奈。 C. <u>高大威</u>又搶去<u>林小小</u>的小食，感到得意洋洋。 2. 學校欺凌事件之「大欺小」 ● 由教師作旁白，邀請及指導數名同學作即席演出，以學生入戲的手法呈現「大欺小」事件中的七個片段。 ● 提問： A. 誰是欺凌者、受害者和旁觀者？ B. 高大威是個怎樣的人(脾氣和與人溝通的態度)？ C. 事件帶來什麼後果？ ● 教師表示：「今日我們會探討欺凌者的行為。」	見附件(3a)「故事情節」。

和諧校園齊創建之「校不容凌」

20 分鐘 活動內容	1. 時光倒流之「高大威被查問...」 ● 教師戴上鴨舌帽扮演<u>高大威</u>，坐在課室中央接受各人的查問(教師入戲 Teacher-in-Role)。 ● 教師以<u>高大威</u>的性格入戲： A. 做事衝動，想做就做。 B. 說話沒有禮貌。 C. 只顧及自己的需要，不理會別人感受。 D. 愛面子。 ● 學生可扮演校長、教師、同學、家長或警員（自選或由教師分配），並以此身分向<u>高大威</u>查問欺凌<u>林小小</u>的前因後果，以追蹤<u>高大威</u>為何由叫<u>林小小</u>的花名一事演變成欺凌<u>林小小</u>，及探討<u>高大威</u>在事件中的心態與責任。 2. 分組討論 ● 學生 4-6 人一組，討論為何<u>高大威</u>會成為事件中的欺凌者，然後用任何的方式表達<u>高大威</u>是個怎樣的人。	鴨舌帽（教師可另找道具代替鴨舌帽）。 寫上不同角色的貼紙 10 張。
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行為所帶來後果有甚麼看法。 ● 教師邀請學生分享。 2. 教師總結： ● 欺凌者一般有以下特點： A. 做事衝動，想做就做。 B. 說話沒有禮貌。 C. 只顧及自己的需要，不理會別人感受。 D. 愛面子。 ● 欺凌行為會為自己及他人帶來負面後果。 ● 帶出下一節我們將會探討欺凌者在欺凌事件中的責任。	

~~完~~

和諧校園齊創建之「校不容凌」

附件 3a

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/受害者(戴上大眼鏡)、常吶喊及吳作昇/旁觀者。

情節如下：

片 段	情 境
1	- 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。
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防，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	- 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... ..

和諧校園齊創建之「校不容凌」



吳作昇

和諧校園齊創建之「校不容凌」



林小小

和諧校園齊創建之「校不容凌」



高大威

和諧校園齊創建之「校不容凌」



常吶喊

和諧校園齊創建之「校不容凌」

小學戲劇教育

第四節

探討欺凌者(二)：時光倒流之「如果我是高大威...」

目 的：	1. 讓學生明白「欺凌者」的責任。 2. 教導學生運用友善的相處態度和溝通技巧：「3N 相處法」(見附件 4c-1)和「管理憤怒情緒 ABC…」(見附件 4c-2)的方法，令欺凌事件降溫或避免欺凌事件的發生。
對 象：	小四至小六學生
建 議 時 間：	1 節(35 分鐘)
教 具：	第三節附件 3a「故事情節」、附件 4a「給高大威的改善建議」(學生討論用)、附件 4b「給高大威的改善建議」(教師參考用)、附件 4c「自助秘笈」、鴨舌帽、大眼鏡

時間	教學步驟	注意事項
5 分鐘 熱身活動	重點重溫：事件回顧 教師講述「大欺小」故事，請全體同學用定格方式演繹高大威與林小小溝通和處理憤怒情緒時的各種形態，教師可挑選同學作訪問，探討其感受。	見前課節附件 3a「故事情節」。

和諧校園齊創建之「校不容凌」

25 分鐘 活動內容	1. 時光倒流之「如果我是高大威...」： ● 4 至 6 人一組。 ● 各組用十五分鐘討論最少兩個指定的片段，以幫助<u>高大威</u>如何管理自己情緒和以友善的態度與<u>林小小</u>相處，避免發生這次的欺凌事件。 ● 各組將討論結果記在「給<u>高大威</u>的改善建議(學生討論用)」上。 ● 各組根據自己的建議以「小組演繹片段」重演事件。 ● 教師在過場時加上旁白：「如果這一刻<u>高大威</u>仍無法控制情緒，事情又會如何發展呢？一同看看下一組的演出吧！」 ● 教師請各組將「給<u>高大威</u>的改善建議」貼在課室四周。 ● 教師提問： 1. 這次<u>高大威</u>做了些什麼？ 2. 這些做法令事件的結局有何不同？對<u>高大威</u>有何影響？(令事件起了降溫或預防的作用，避免<u>高大威</u>成為事件中的欺凌者，以致承受事後的處罰) ● 教師協助學生歸納有關重點，並介紹「3N 相處法」及「管理憤怒情緒 ABC...」，和把重點張貼。	見附件 4a 及 4b「給<u>高大威</u>的改善建議」(學生討論用/教師參考用)。 將貼附件 4c-1 及 2「自助秘笈」。
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： ● 欺凌者是有責任和能力去避免發生欺凌事件； ● 下一節我們將會探討受害者的責任。	

~~完~~

和諧校園齊創建之「校不容凌」

附件 3a

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/受害者(戴上大眼鏡)、常吶喊及吳作昇/旁觀者。

情節如下：

片 段	情 境
1	- 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。
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防，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	- 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<u>林小小</u>被<u>高大威</u>推開時跌倒受傷，報警將<u>林小小</u>送院治理，<u>高大威</u>則被警員帶回警署問話... ..

和諧校園齊創建之「校不容凌」

附件 4a

給高大威的改善建議(學生討論用)

如果你是高大威，你有什麼更好的方法與林小小溝通和處理憤怒的情緒，令事情不致演變成欺凌事件呢？

請就以下情節中粗體字的部份再想一想！

片 段	情 境	<u>高大威</u> 可以這樣說… 或做…
1	● <u>林小小</u>獨個兒坐在自己的座位上吃媽咪麵。 ● <u>常吶喊</u>、<u>吳作昇</u>和其他同學在談天說地、追逐玩耍、休息。	
2	● 小息時<u>高大威</u>無所事事，覺得很無聊，心想找人開玩笑，就走到<u>林小小</u>面前取笑她是「四眼妹」。 ● <u>林小小</u>聽後很不開心，但又不敢作聲，只是低頭不語。	<u>高大威</u> 想找 <u>林小小</u> 解悶的話，可以走到 <u>林小小</u> 身邊笑著說：「喂， <u>林小小</u> ！你一個人係度唔悶咩？一齊玩吓、傾吓計吖。」
3	● <u>高大威</u>見<u>林小小</u>手中的媽咪麵很好味似的，<u>高大威</u>認為一同吃也無防，於是想也不想就一手將它搶過來。 ● <u>林小小</u>很無奈，只懂坐著默默忍受。	
4	● <u>高大威</u>見搶來的媽咪麵只剩下少許，<u>高大威</u>覺得失望和氣憤，於是一手拍打<u>林小小</u>的頭洩憤。 ● <u>林小小</u>覺得<u>高大威</u>橫蠻無理，但又不敢反抗。	
5	● <u>高大威</u>想再買一包媽咪麵，但身上沒有錢，他見<u>林小小</u>的衣袋內有一張十元紙幣，於是向<u>林小小</u>索取金錢說：「喂！一場同學，借十蚊我用住先吖！」。	
6	● <u>林小小</u>按著衣袋不肯借錢給<u>高大威</u>，<u>高大威</u>覺得很丟臉和憤怒，於是推撞<u>林小小</u>希望她就範。 ● <u>林小小</u>很不情願，只懂拼命按著衣袋向<u>高大威</u>不斷求饒。	

和諧校園齊創建之「校不容凌」

7	● <u>常</u>吶喊和其他同學見狀在旁吶喊助威，<u>高大威</u>覺得越來越不耐煩和氣憤，於是說也不說就一手搶去<u>林小小</u>的十元紙幣。 ● <u>林小小</u>對其他同學的反應感到不知所措，亦不懂得走避，只懂捉著<u>高大威</u>的手拼命不放。 ● <u>吳作昇</u>站在一旁默不作聲。	
---	---	--

~~完~~

和諧校園齊創建之「校不容凌」

附件 4b

給高大威的改善建議(教師參考用)

如果你是高大威，你有什麼更好的方法與林小小溝通和處理憤怒的情緒，令事情不致演變成欺凌事件呢？

請就以下情節中粗體字的部份再想一想！

片 段	情 境	<u>高大威</u> 可以這樣說... 或做...
1	● <u>林小小</u>獨個兒坐在自己的座位上吃媽咪麵。 ● <u>常吶喊</u>、<u>吳作昇</u>和其他同學在談天說地、追逐玩耍、休息。	
2	● 小息時<u>高大威</u>無所事事，覺得很無聊，心想找人開玩笑，就走到<u>林小小</u>面前取笑她是「四眼妹」。 ● <u>林小小</u>聽後很不開心，但又不敢作聲，只是低頭不語。	<u>高大威</u> 想找 <u>林小小</u> 解悶的話，可以走到 <u>林小小</u> 身邊笑著說：「喂， <u>林小小</u> ！你一個人係度唔悶咩？一齊玩吓、傾吓偈吓。」
3	● <u>高大威</u>見<u>林小小</u>手中的媽咪麵很好味似的，<u>高大威</u>認為一同吃也無防，於是想也不想就一手將它搶過來。 ● <u>林小小</u>很無奈，只懂坐著默默忍受。	<u>高大威</u> 應該友善地問 <u>林小小</u> ：「D 媽咪麵好好味喎，請 D 我食得唔得吓？」
4	● <u>高大威</u>見搶來的媽咪麵只剩下少許，<u>高大威</u>覺得失望和氣憤，於是一手拍打<u>林小小</u>的頭洩憤。 ● <u>林小小</u>覺得<u>高大威</u>橫蠻無理，但又不敢反抗。	<u>高大威</u> 失望時可以說：「得咁少，真係失望嘞，仲有無第二 D 嘢食可以請我食？！」
5	● <u>高大威</u>想再買一包媽咪麵，但身上沒有錢，他見<u>林小小</u>的衣袋內有一張十元紙幣，於是向<u>林小小</u>索取金錢說：「喂！一場同學，借十蚊我用住先吓！」。	<u>高大威</u> 可以對 <u>林小小</u> 說：「我都想買包媽咪麵食，不過咁啱無錢係身，不如你借住畀我先，我聽日還番畀你吓？」
6	● <u>林小小</u>按著衣袋不肯借錢給<u>高大威</u>，<u>高大威</u>覺得很丟臉和憤怒，於是推撞<u>林小小</u>希望她就範。 ● <u>林小小</u>很不情願，只懂拼命按著衣袋向<u>高大威</u>不斷求饒。	<u>高大威</u> 可以對 <u>林小小</u> 說：「唔緊要啦！我試吓去問其他同學。」

和諧校園齊創建之「校不容凌」

7	● 常吶喊和其他同學見狀在旁吶喊助威，<u>高大威</u>覺得越來越不耐煩和氣憤，於是說也不說就一手搶去<u>林小小</u>的十元紙幣。 ● <u>林小小</u>對其他同學的反應感到不知所措，亦不懂得走避，只懂捉著<u>高大威</u>的手拼命不放。 ● <u>吳作昇</u>站在一旁默不作聲。	<u>高大威</u>可以對<u>林小小</u>說：「唔借就算啦，我問第二個(都有很多老友會請我食咗)！」然後借故離開現場以保住面子。
---	--	---

~~完~~

自助秘笈

友善的相處態度和溝通技巧

3N相處法

- N**od 見到同學可主動打招呼或向對方點頭微笑
- N**ame 打招呼時應禮貌地稱呼對方的名字
- N**eed 禮貌地直接說出自己的感受或需要

管理憤怒情緒ABC...



和諧校園齊創建之「校不容凌」

小學戲劇教育

第五節

探討受害者：時光倒流之「如果我是林小小...」

目的：	1. 讓學生明白「受害者」的責任。 2. 教導學生運用「NOT」(見附件 5a)的方式面對和處理欺凌事件。
對象：	小四至小六學生
建議時間：	1 節(35 分鐘)
教具：	第三節附件 3a「故事情節」、附件 5a「以『NOT』的方式面對和處理欺凌事件」、附件 5b「給 <u>林小小</u> 的改善建議(學生討論用)」、附件 5c「給 <u>林小小</u> 的改善建議(教師參考用)」

時間	教學步驟	注意事項
8 分鐘 熱身活動	重點重溫： - 教師提問上兩節的故事內容。 學校欺凌事件之「大欺小」： - 教師講述「大欺小」故事後，請全體同學用定格方式演繹<u>林小小</u>受<u>高大威</u>欺凌時的形態，教師可挑選同學作訪問，探討其感受。 - 教師提問/各組討論題目： 「<u>林小小</u>有哪些特點及欠缺什麼技巧，導致他時常被<u>高大威</u>欺凌？」 「<u>林小小</u>可以怎樣改變這現象？」	見前課節附件 3a「故事情節」。

和諧校園齊創建之「校不容凌」

20 分鐘 活動內容	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，以「定格」方式暫停每個片段，再請學生站於林小小的背後，代替林小小說話，應付該情況，看結果會怎樣。 ● 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)。	見附件 5a。 見附件 5b 及 5c 「給林小小的改善建議(學生討論用/教師參考用)」。 教師可請多位同學重複嘗試直至達至理想的應付效果。
7 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： ● 默默忍受、過分軟弱或順從別人不合理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。 ● 受害者應以「NOT」的方式堅決拒絕、停止欺凌者不友善的對待。 ● 下一節我們將探討旁觀者的責任。	

~~完~~

和諧校園齊創建之「校不容凌」

附件 3a

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/受害者(戴上大眼鏡)、常吶喊及吳作昇/旁觀者。

情節如下：

片 段	情 境
1	- 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。
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防，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	- 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... ..

以「NOT」的方式 面對和處理欺凌事件

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。

和諧校園齊創建之「校不容凌」

附件 5b

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份再想一想！

片 段	情 境	<u>林小小</u> 應該堅決 地說...
1	● <u>林小小</u>獨個兒坐在自己的座位上吃媽咪麵。 ● <u>常吶喊</u>、<u>吳作昇</u>和其他同學在談天說地、追逐玩耍、休息	
2	● 小息時<u>高大威</u>無所事事，覺得很無聊，心想找人開玩笑，就走到<u>林小小</u>面前取笑她是「四眼妹」。 ● <u>林小小</u>聽後很不開心，但又不敢作聲，只是低頭不語。	<u>林小小</u> 不想 <u>高大威</u> 取笑他的話，他應該立即對 <u>高大威</u> 說：「我叫 <u>林小小</u> ，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。」
3	● <u>高大威</u>見<u>林小小</u>手中的媽咪麵很美味似的，<u>高大威</u>認為一同吃也無防，於是想也不想就一手將它搶過來。 ● <u>林小小</u>很無奈，只懂坐著默默忍受。	
4	● <u>高大威</u>見搶來的媽咪麵只剩下少許，<u>高大威</u>覺得失望和氣憤，於是一手拍打<u>林小小</u>的頭洩憤。 ● <u>林小小</u>覺得<u>高大威</u>橫蠻無理，但又不敢反抗。	
5	● <u>高大威</u>想再買一包媽咪麵，但身上沒有錢，他見<u>林小小</u>的衣袋內有一張十元紙幣，於是向<u>林小小</u>索取金錢說：「喂！一場同學，借十蚊我用住先吖」。	
6	● <u>林小小</u>按著衣袋不肯借錢給<u>高大威</u>，<u>高大威</u>覺得很丟臉和憤怒，於是推撞<u>林小小</u>希望她就範。 ● <u>林小小</u>很不情願，只懂拼命按著衣袋向<u>高大威</u>不斷求饒。	
7	● <u>常吶喊</u>和其他同學見狀在旁吶喊助威，<u>高大威</u>覺得越來越不耐煩和氣憤，於是說也不說就一手搶去<u>林小小</u>的十元紙幣。 ● <u>林小小</u>對其他同學的反應感到不知所措，亦不懂得走避，只懂捉著<u>高大威</u>的手拼命不放。 ● <u>吳作昇</u>站在一旁默不作聲。	

和諧校園齊創建之「校不容凌」

附件 5c

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份再想一想！

片 段	情 境	<u>林小小</u> 應該堅決地說...
1	● <u>林小小</u>獨個兒坐在自己的座位上吃媽咪麵 ● <u>常吶喊</u>、<u>吳作昇</u>和其他同學在談天說地、追逐玩耍、休息	
2	● 小息時<u>高大威</u>無所事事，覺得很無聊，心想找人開玩笑，就走到<u>林小小</u>面前取笑她是「四眼妹」。 ● <u>林小小</u>聽後很不開心，但又不敢作聲，只是低頭不語。	<u>林小小</u> 不想 <u>高大威</u> 取笑她的話，她應該立即對 <u>高大威</u> 說：「我叫 <u>林小小</u> ，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。」 <u>林小小</u> 說完後便馬上離開
3	● <u>高大威</u>見<u>林小小</u>手中的媽咪麵很美味似的，<u>高大威</u>認為一同吃也無防，於是想也不想就一手將它搶過來。 ● <u>林小小</u>很無奈，只懂坐著默默忍受。	<u>林小小</u> 給 <u>高大威</u> 搶去媽咪麵後應立即對 <u>高大威</u> 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	● <u>高大威</u>見搶來的媽咪麵只剩下少許，<u>高大威</u>覺得失望和氣憤，於是一手拍打<u>林小小</u>的頭洩憤。 ● <u>林小小</u>覺得<u>高大威</u>橫蠻無理，但又不敢反抗。	<u>林小小</u> 給 <u>高大威</u> 拍打後應立即站起來說：「你唔可以無端端打我個喎，你一係同我道歉，如果唔係就開，免得我去話畀老師知！」 <u>林小小</u> 說完後便馬上離開。
5	● <u>高大威</u>想再買一包媽咪麵，但身上沒有錢，他見<u>林小小</u>的衣袋內有一張十元紙幣，於是向<u>林小小</u>索取金錢說：「喂！一場同學，借十蚊我用住先吖」。	<u>林小小</u> 不想借錢給 <u>高大威</u> 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！」

和諧校園齊創建之「校不容凌」

6	● <u>林小小</u>按著衣袋不肯借錢給<u>高大威</u>，<u>高大威</u>覺得很丟臉和憤怒，於是推撞<u>林小小</u>希望她就範。 ● <u>林小小</u>很不情願，只懂拼命按著衣袋向<u>高大威</u>不斷求饒。	<u>林小小</u>應該制止<u>高大威</u>，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！」<u>林小小</u>說完了便去找老師。
7	● <u>常吶喊</u>和其他同學見狀在旁吶喊助威，<u>高大威</u>覺得越來越不耐煩和氣憤，於是說也不說就一手搶去<u>林小小</u>的十元紙幣。 ● <u>林小小</u>對其他同學的反應感到不知所措，亦不懂得走避，只懂捉著<u>高大威</u>的手拼命不放。 ● <u>吳作昇</u>站在一旁默不作聲。	<u>林小小</u>如果認為<u>常吶喊</u>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！」

視乎情況，林小小應盡快離開(OFF)，告訴別人(TELL)，找人（同學、風紀、老師）幫助，直至有人處理為止。

~~完~~

和諧校園齊創建之「校不容凌」

小學戲劇教育

第六節

探討旁觀者：時光倒流之「如果我是旁觀者……」

目的：	1. 讓學生明白「旁觀者」的責任。 2. 教導學生運用「NOT」的方式面對和處理欺凌事件。
對象：	小四至小六學生
建議時間：	1 節(35 分鐘)
教具：	「誰與我作伴」簡介(第一節附件 1a「欺凌事件辨辨辨」)、第三節附件 3a「故事情節」、第五節附件 5a「以『NOT』的方式面對和處理欺凌事件」、附件 6a「給旁觀者的改善建議(學生討論用)、附件 6b「給旁觀者的改善建議(教師參考用)」

時間	教學步驟	注意事項
5 分鐘 熱身活動	1. 重點重溫：「NOT」技巧 ● 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. 學校欺凌事件之「大欺小」： ● 教師提問：「<u>常吶喊</u>、<u>吳作昇</u>的表現，對<u>高大威</u>和<u>林小小</u>有什麼影響？」 小結： <u>常吶喊</u> 起初袖手旁觀，其後吶喊助威，煽動<u>高大威</u>欺凌<u>林小小</u>，並讚賞<u>高大威</u>樣子威風，令<u>高大威</u>覺得威風而助長其氣焰，也令欺凌事件升級。 <u>吳作昇</u> 一直袖手旁觀，坐視不理，令欺凌事件升級。	張貼第五節附件 5a「以『NOT』的方式面對和處理欺凌事件」。 見第三節附件 3a「故事情節」。

和諧校園齊創建之「校不容凌」

25 分鐘 活動內容	1. 教師講述旁觀者亦可使用「NOT」技巧 ● N：NO 堅決地說「不」，如：「你唔應該叫<u>林小小</u>花名，你都唔想人地叫你花名啦！」 ● O：OFF 立即帶同受害者離開現場，走到安全的地方。 ● 或先離開現場，向人求助後再返回協助受害者。 ● T：TELL 積極向人求助，直至有人處理為止。	見附件 6a 及 6b「給旁觀者的改善建議」(學生討論用/教師參考用)。
	2. 時光倒流之「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，以「定格」方式暫停每個片段，再請其他學生取代旁觀者的角色接力演出(「論壇劇場」)。 ● 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<u>常吶喊</u>、<u>吳作昇</u>等做了些什麼？ ➢ 這些做法令事件的結局有何不同？對<u>高大威</u>、<u>林小小</u>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)。 3. 活學活用 ● 教師派發「誰與我作伴」簡介(請參考第一節：認識欺凌(一) 附件 1a「欺凌事件辨辨辨」)，著同學應用上述的技巧，重新以適當的處理方法演繹旁觀者。 ● 教師請學生評價同學的處理方法，如有需要，教師可以「定格」方式暫停每個片段，再請學生取代旁觀者的角色接力演出，或讓學生分組進行角色扮演(「論壇劇場」)。	見第一節附件 1a「欺凌事件辨辨辨」

和諧校園齊創建之「校不容凌」

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。 ● 教師邀請學生以一句說話作總結。 2. 教師總結： 由於旁觀者的不同反應和行為，對欺凌事件的發展有莫大影響。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，並向受害者施以援手，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。	
------------------------------	--	--

~~完~~

和諧校園齊創建之「校不容凌」

附件1a

欺凌事件辨辨辨

教師可按學生需要選取下列情境

甲、短片內容簡介

(一)「誰與我作伴」故事簡介

轉堂時，家琪不小心掉了原子筆，練琴好意為她拾回。家琪不但沒有半點謝意，反而揶揄練琴身上的腥味。旁邊的兩位同學也加入譏諷練琴。這時，老師進入課室示意同學分組討論，家琪以威迫利誘的方法唆擺同學排擠練琴，練琴則站在課室中央，無人願意與她同組。

****是欺凌事件

(二)「這並不是遊戲」故事簡介

小息時，偉豪感無聊，把筆袋放在頭上扮濟公。志希見狀，便和兩位同學一同嘲笑偉豪，其他同學更在旁為志希等人吶喊助威。午膳時，志希等人在課室鬧事，偉豪並沒有離開，志希等人對偉豪再次嘲笑戲弄，並弄污他的書籍物品。

****是欺凌事件

*資料來源：參考前教育統籌局 (2003)<<和諧校園齊創建>>資源套

乙、校園情境

情境（一）

健朗個子矮胖，且因舌根問題，發音不正，是同學的取笑對象。小息時，兩位同學圍著健朗，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。當健朗想離開時，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）

和諧校園齊創建之「校不容凌」

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(單一偶發)，但報復行為也是要不得。

情境 (四)

班際足球賽中，志輝射失了一球十二碼，令球隊遭淘汰出局。翌日，全班同學杯葛志輝，整天都不理睬他兼避開他，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)

每次上完了音樂課，兆明總是喜歡把音樂課本「飛」向光裕，並拍打他，著他把自己的課本帶回課室。

****是欺凌事件

情境 (六)

小息時同學們正排隊等候打乒乓球，智聰同學懷疑成昌打尖，跟他理論，發生口角，更互相推撞拳來腳往。

****不是欺凌事件(單一衝突)，但以武力解決紛爭，也是不恰當的行為。

情境 (七)

小息時，玲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 (八)

課前，志煒常常要求明輝幫他完成家課。明輝不順從，志煒便把明輝的文具擲在地上，更會對他大聲當眾喝罵。

****是欺凌事件

情境 (九)

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

****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 (十)

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

和諧校園齊創建之「校不容凌」

情境（十一）

青青內向怕事，是公認的弱者，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，出現很多皺摺。

******是欺凌事件**

情境（十二）

小息時間，國忠又走到偉傑面前，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**

**部份資料來自<<和諧校園齊創建>>資源套

和諧校園齊創建之「校不容凌」

附件 3a

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/受害者(戴上大眼鏡)、常吶喊及吳作昇/旁觀者。

情節如下：

片 段	情 境
1	- 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。
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防，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	- 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<u>林小小</u>被<u>高大威</u>推開時跌倒受傷，報警將<u>林小小</u>送院治理，<u>高大威</u>則被警員帶回警署問話... ..

以「NOT」的方式 面對和處理欺凌事件

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。

和諧校園齊創建之「校不容凌」

附件 6a

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，希望你可以停止取笑林小小。」
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防，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。	

※ 視乎情況，常吶喊和吳作昇應帶林小小盡快離開（OFF），並應盡快告訴別人（TELL），找人（同學、風紀、老師、工友）幫助，直至有人處理為止。

~~完~~

和諧校園齊創建之「校不容凌」

附件 6b

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防，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㗎。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！」
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。」

和諧校園齊創建之「校不容凌」

7	● <u>常吶喊</u>和其他同學見狀在旁吶喊助威，<u>高大威</u>覺得越來越不耐煩和氣憤，於是說也不說就一手搶去<u>林小小</u>的十元紙幣。 ● <u>林小小</u>對其他同學的反應感到不知所措，亦不懂得走避，只懂捉著<u>高大威</u>的手拼命不放。 ● <u>吳作昇</u>站在一旁默不作聲。	<u>吳作昇</u>可以勸<u>常吶喊</u>和其他同學：「好喇!你哋唔好嘈。<u>高大威</u>你再唔停手，老師一定會罰你。<u>林小小</u>，我同你一齊去找老師。」
---	---	--

※ 視乎情況，常吶喊和吳作昇應帶林小小盡快離開（**OFF**），並應盡快告訴別人（**TELL**），找人（同學、風紀、老師）幫助，直至有人處理為止。

~~完~~

和諧校園齊創建之「校不容凌」

小學戲劇教育

第七節

「校不容凌」，我也做得到

目的：	重溫各種技巧及運用所學技巧積極正面處理欺凌事件。
對象：	小四至小六學生
建議時間：	1 節(35 分鐘)
教具：	第四節的附件 4c「自助秘笈」、附件 7a「演繹重點」、附件 7b「欺凌形式卡」、水筆、海報、膠貼

時間	教學步驟	注意事項
5 分鐘 熱身活動	學生分組寫出/畫出不同角色及其處理欺凌方法。教師著學生記錄，然後用 30 秒向同學介紹。 ● 欺凌者：以友善的態度與人相處 (3N 相處法) 管理自己的情緒 (管理憤怒情緒 ABC) ● 受害者和旁觀者：以 NOT 的方法制止欺凌事件。 ➢ N：NO 堅決地說「不」，如：「我不喜歡你叫我的花名。」 ➢ O：OFF 立即離開現場，走到安全的地方。 ➢ T：TELL 積極向人求助，直至有人處理為止。	附件 4c「自助秘笈」
25 分鐘 活動內容	活學活用 1. 4-6人一組。 2. 教師派發「演繹重點」和欺凌形式卡，請各組根據有關重點，自定欺凌事件，然後運用所學的技巧去處理。 3. 各組有2分鐘時間演出。	見附件 7a「演繹重點」、附件 7b 欺凌形式卡。 教師可視乎需要派發欺凌形式卡。
5 分鐘 反思及總結	標語創作 1. 教師鼓勵學生在組內反思，邀請每組以一句標語作總結，並寫在海報上。 2. 各組把海報貼在課室四周。 3. 教師總結： 我們每一位都有責任減少和預防欺凌事件的發生。	水筆 海報 膠貼

~~完~~

和諧校園齊創建之「校不容凌」

附件 4c

自助秘笈

友善的相處態度和溝通技巧

3N相處法

- N**od 見到同學可主動打招呼或向對方點頭微笑
- N**ame 打招呼時應禮貌地稱呼對方的名字
- N**eed 禮貌地直接說出自己的感受或需要

管理憤怒情緒ABC...



和諧校園齊創建之「校不容凌」

附件 7a

演繹重點

以友善的態度與人相處/3N相處法

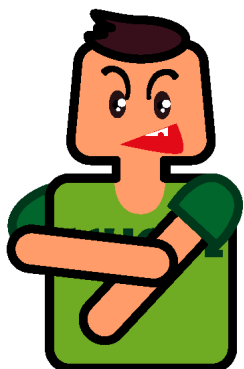
管理自己的情緒/管理憤怒情緒ABC...

N : NO
堅決地說「不」

O : OFF
立即離開現場，走到安全的地方

T : TELL
積極向人求助，直至有人處理為止

欺凌形式咭



身體/行為暴力
的欺凌：
例如拳打腳踢



言語攻擊的欺凌：
例如恐嚇、
粗言穢語、喝罵



間接的欺凌：
例如造謠、蓄意
不友善、孤立

和諧校園齊創建之「校不容凌」

小學戲劇教育

第八節

「校不容凌、人人有責」約章

目的：	透過訂立約章，鼓勵學生身體力行，減少和杜絕欺凌事件發生。
對象：	小四至小六學生
建議時間：	1 節(35 分鐘)
教具：	第七節的附件 7a「演繹重點」、音樂、附件 8a「校不容凌約章」(A4 及 A3)、附件 8b「校不容凌」座右銘

時間	教學步驟	注意事項
5 分鐘 熱身活動	1. 教師與學生回顧第一至七節的內容，學生分享對欺凌事件的看法。	第七節的附件 7a「演繹重點」
25 分鐘 活動內容	擬定「校不容凌、人人有責」約章 - 教師向學生指出： 為要令欺凌事件降溫和減少欺凌事件的發生，我們要身體力行，因此我們一起擬定「校不容凌、人人有責」約章。 4-6 人一組擬定約章內容 - 各組匯報約章的內容 - 學生及教師選出及寫下最具意義的十條約章，全班簽署。 - 學生可商討其他方法延續「校不容凌、人人有責」的精神，例如製作海報、愛心卡、成立愛心小隊等。	播放音樂 見附件 8a「『校不容凌、人人有責』約章」(A4) 見附件 8a「『校不容凌、人人有責』約章」放大變成 A3 大小的海報。
5 分鐘 反思及總結	- 學校不容欺凌行為。因此，同學要承擔責任，履行約章中的承諾，處理欺凌事件。 - 學生完成自己的「校不容凌」座右銘。	見附件 8b「校不容凌、人人有責」座右銘。

~~完~~

演繹重點



以友善的態度與人相處/3N相處法



管理自己的情緒/管理憤怒情緒ABC...



N : NO
堅決地說「不」



O : OFF
立即離開現場，走到安全的地方



T : TELL
積極向人求助，直至有人處理為止

和諧校園齊創建之「校不容凌」

附件 8a

_____ 學校 (班)

「校不容凌、人人有責」 約章



學生簽署 _____

見證人 _____

日期 _____

和諧校園齊創建之「校不容凌」

附件 8b

		學校
姓名：		班別：
「校不容凌、人人有責」座右銘		
我承諾		
當我憤怒時，我會：		
當我被欺凌時，我會：		
當我看到欺凌時，我會：		

		學校
姓名：		班別：
「校不容凌、人人有責」座右銘		
我承諾		
當我憤怒時，我會：		
當我被欺凌時，我會：		
當我看到欺凌時，我會：		

中學戲劇教育

Mike 事件簿一

基本戲劇技巧

目 的	1. 讓學生掌握基本的戲劇技巧，投入戲劇課堂活動中。 2. 讓老師留意學生的人際網絡及社交技巧。
對 象	中一至中三學生
建 議 時 間	四十分鐘
教 具	附件、近期熱門新聞

時間	教學步驟	注意事項
5 分鐘 熱身活動	老師與同學行禮，請同學扮演一個老公公或老婆婆回禮，然後再請同學扮演一個活潑的小孩回禮。	
5 分鐘 大象、樹和海豚	請同學圍一個大圈，一位同學發出指令(手指着一位同學，說大象、樹或海豚)，接受指令的同學要與左邊和右邊的同學(三人)合作扮演一種動物或植物，即大象、樹或海豚，每次完成動作後(不論成功與否)，「中間」的同學可指令另一位同學繼續進行活動。(是次目的只是令同學學習慣肢體動作的表達，不着重輸或贏)。	大象：「中間」一人左手握鼻，右手穿過左手(扮象鼻)；左面的同學握着自己的左耳(扮大象的左耳)，右面的同學握着自己的右耳(扮大象的右耳)。(見附件) 樹：三人同時舉起雙手左右搖擺 海豚：「中間」一人舉頭向上，嘟起咀巴，發出「咕咕」聲，左面的同學左手橫伸，手指向外，拍打大腿，模仿海豚左鰭；右面的同學右手橫伸，手指向外，拍打大腿，模仿海豚右鰭。
7 分鐘 情境創作	全體同學圍成一個大圈，一位同學站在中央，擺一個姿勢(定格)，第	老師著同學輪流做動作

(creating scenes)	二位同學配合之前的一位同學，擺出一個姿勢(定格)構成一個有意思的畫面(可叫其他同學猜想是什麼意思)，然後第一位同學返回座位；第二位同學繼續保持姿勢，第三位同學再去配合第二位同學，擺出一個姿勢構成另一個有意思的畫面。	
10 分鐘 定格/定鏡 (still image)	老師講述一些情境，請同學分組以定格形式表達出來。 情境一： 一班同學正在一起聊天，但周遭突然人聲四起。學校失火，試做出突然發現失火的情境。 情境二： 在街上閒逛時，突然發現前面不遠處有劫案發生。	
10 分鐘 採訪 (interviewing)	老師把同學分組 (六至七人)，老師講述一個近期的新聞故事(娛樂或時事)，請同學在小組中選一人當故事的主角，請其他同學先想一條問題訪問他/她，而主角則要回答問題。	近期熱門的新聞
3 分鐘 總結	老師與同學簡略地重溫當日所學過的戲劇技巧：情境創作，定格/定鏡和採訪；然後，老師詢問同學當利用肢體動作去表達自己時，遇到什麼困難的地方？代入角色時有什麼感受？代入角色去感受當事人的感受有什麼好處？接著，老師預告之後還有三節的戲劇教節，鼓勵同學多用肢體動作去表達自己及投入往後的戲劇教學活動。	



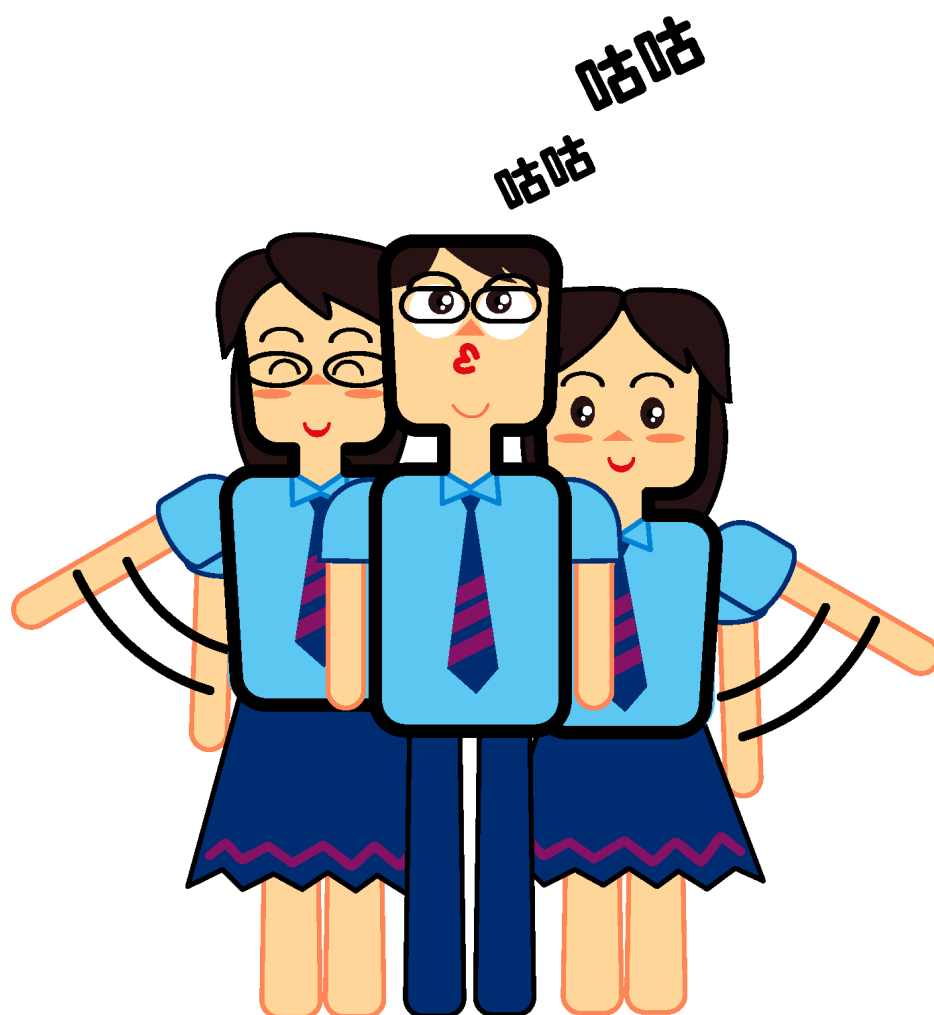
大象

「中間」一人左手握鼻，右手穿過左手(扮象鼻)；左面的同學握着耳朵(扮大象的左耳)，右面的同學握着耳朵(扮大象的右耳)。



樹

三人同時舉起雙手左右搖擺。



海豚

「中間」一人舉頭向上，嘟起咀巴，發出「咕咕」聲，左面的同學左手橫伸，手指向外，拍打大腿，模仿海豚左鰭；右面的同學右手橫伸，手指向外，拍打大腿，模仿海豚右鰭。

中學戲劇教育

Mike 事件簿二

探討受害者的心路歷程

目 的	1. 透過角色扮演，加強學生認知和體會受害者的感受。 2. 讓學生明白互相理解和支持的重要性。
對 象	中一至中三學生
建 議 時 間	四十分鐘
教 具	角色分配卡

時間	教學步驟	注意事項
5 分鐘 熱身活動	照鏡 (mirror movement) : 兩人一組，甲同學做任何動作和表情，乙同學須同時仿照，像從鏡中反射出來的影像。	提醒同學模仿動作之餘，也須留意對方的感受，而且不可作出不雅動作。
5 分鐘 引入故事	老師簡介事件背景 1. Mike 是一名中三學生，平日愛說話，上課時喜歡搭訕，亦喜歡受別人的讚美。 2. 在學校，他喜歡為同學改花名、加外號。故此在同學間，Mike 並沒有「老友記」。 3. Michelle 是一個肥胖並個子矮小的女同學，Mike 最喜歡戲弄她。 4. 今日，在操場上有一堆同學圍着 Mike，而 Michelle 在旁又癩又哭。原來 Mike 又「蝦」Michelle。而這些情境原來時有發生。	
5 分鐘 發展故事	1. 究竟 Mike 平日怎樣「蝦」Michelle，老師引入「聽講話」的說法，請同學分組討論(六至七人一組)，並須在發言前先說「聽	學生自行建構故事。

	講話」後才提出他們建構的重點： 2. 講起「Mike 成日蝦 Michelle，聽講話 ……」	
10 分鐘 感受重組	1. 老師告訴同學因 Michelle 經常被 Mike 欺負，所以她常會發惡夢。 2. 老師請同學 2 人一組，其中一人代入 Michelle 的角色，回想自己的夢境(兩分鐘)，向另一位同學說出自己的夢境(兩分鐘)。 3. 另一位同學要掌握她在夢境的感受，聽完後，自己也投入作 Michelle 的角色，以動作、聲音、表情等將這感受表達出來。	
15 分鐘 反思及總結	1. 老師著同學分成兩行，由一位同學入戲 (in role) 扮演 Michelle，而其他的同學則自選分為 Michelle 的朋友、家人或曾欺負過她的同學，給予同學一分鐘的時間，想一句可以幫助 Michelle 的說話 (可以是鼓勵語、也可以是 Michelle 的遭遇的感受...)，然後 Michelle 站在兩行中間(最前)，請兩邊的同學逐一上前分別向她說出這一句話(說這話前要先說出自己的角色)。最後請 Michelle 說出聽完所有同學的說話後的感受。 2. 老師向同學解說理解他人想法、感受的重要。如果你是 Michelle 的朋友，你又會做些什麼協助或支持她呢？	角色分配卡：Michelle 的家人、朋友、中學同學、小學同學或曾欺負過她的同學

角色分配卡

家庭

朋友

中學同學

角色分配卡

小學同學

幼稚園同學

補習社同學

中學戲劇教育

Mike 事件簿三

探討欺凌者的心路歷程

目的	1. 讓學生感受「多角度體會、多了解、多體諒」的重要。 2. 讓學生用不同角度了解欺凌事件的誘因。
對象	中一至中三學生
建議時間	四十分鐘
教具	音樂(自備)、一張3人(2成人1小童)的相片、一張破碎的字條、小學六年級的成績表、角色分配卡

時間	教學步驟	教學意圖/注意事項
5 分鐘 熱身活動	<u>物件創作(creating objects):</u> 兩人一組，老師指令其中一人扮演一件物件，另一人要裝作使用它。 <u>情境創作(creating scenes):</u> 全體同學圍成一個大圈，一位同學站在中央，擺一個姿勢(定格)，第二位同學配合之前的一位同學，擺出一個姿勢(定格)，構成一個有意思的畫面(可叫其他同學猜想是什麼意思)，然後第一位同學返回座位，第二位同學繼續保持姿勢，第三位同學再去配合第二位同學，擺出一個姿勢構成另一個有意思的畫面。	扮演的物件可以是：茶煲，車子，電視機... 老師著同學輪流做動作。
5 分鐘 引入故事	回憶 Mike 事件簿(二)的內容，老師問： 1. Mike、Michelle 在操場上發生什麼事？ 2. Mike 的性格？ 3. Michelle 的性格？	
5 分鐘	1. 老師說：「時間飛逝，我們現在進入阿 Mike 記事簿的另一幕，這次	播音樂

發展故事	已是距離上一幕有好幾個星期了....」 2. 老師說：「今天，Mike 母親發現 Mike 失蹤，到學校要求協助，而你是 Mike 的同學，雖然與他不相熟，但知道事件後，也跟隨其他同學於放學後到其家探望，Mike 的母親讓他們到 Mike 的房間了解情況。 3. 在房內，你們發現了三件物件的線索(unfinished materials)： ■ 一張有 3 人(2 成人 1 小童)的相片，還有一張便條寫上 “Dad. Sun.3:30p.m.” 附在相片上。 ■ 一張破碎的字條：寫上”...I hate Mi.....” ■ 一張小學六年級的成績表：中：甲、英：甲、數：甲、常：甲、美：乙、音：甲、體：乙，評語：成績優異，沈默守規。」 4. 老師問：「如果你是 Mike 的同學，憑着這些線索，你猜想發生了什麼事？」 5. 老師將這三件物件隨意放在地上，讓同學自由地探究。老師給予同學一些思考的時間(約 2 分鐘)。	老師預先準備好被發現的三件物件： 一張 3 人(2 成人 1 小童)的相片、一張破碎的字條及小學六年級的成績表。
15 分鐘 感受重組	完成後，請同學分組進行活動： 1. 請同學分組討論(六至七人)，以不同層面(家庭、朋友、小學、中學)追溯 Mike 的成長遭遇，嘗試理解 Mike 性格發展的原由。(5 分鐘) 2. 以定格(still image)分組演出 Mike 不同層面的遭遇，老師並以拍肩的方式指定任何角色簡單地以一句說話表達該角色的想法(thought tracking)/老師可以訪問角色，從而讓同學明白各組表達的內容。(10 分鐘)。	在學生思考時，老師用溫柔的聲音說出同學要思考的內容。 角色分配卡 老師須安排分組。

10 分鐘 反思及 總結	1. 各小組故事演繹完結後，老師以解說技巧引導同學討論和分享「多角度體會、多了解、多體諒」的重要。 2. 建議老師可提問： ■ 扮演過程中你的感受如何？ 對你日後理解別人的思想、行為和感受，有何啟示？	留意解說技巧的運用。
-----------------------------	---	------------

家庭照



成績報告表

關心小學

成績報告表

2008-2009

姓名： 李一明 (Mike LEE) 姓別： 男 班別： 6A 學號： 13

學生編號： 1318 註冊編號： P1318

科目	等級	
中國語文	甲	
英國語文	甲	
數學	甲	
常識	甲	
音樂	甲	
美勞	乙	
體育	乙	
普通話	甲	
電腦	甲	
班主任		成績等第說明 (%)
校長		
家長簽署或蓋章		合格等級：丙

操行成績	等級	
操行：	甲	
整潔	甲	
禮貌	甲	
紀律	甲	
負責	甲	
服務	甲	
備註／評語	成績優異， 沈默守規。	
遲到	0	
缺席	0	

派發日期： 12-7-2008

關心小學

2008-2009

學生成績報告表



姓名：_____ 李一明 (Mike LEE)

班別：_____ 6A

一張破碎的字條



角色分配卡

家庭



朋友



中學同學

角色分配卡

小學同學



幼稚園同學



補習社同學

中學戲劇教育

Mike 事件簿四

友誼重建

目 的	讓學生明白要多代入別人的處境，了解別人的需要，體諒別人的感受，才能建構和諧的關係。
對 象	中一至中三學生
建 議 時 間	四十分鐘
教 具	近期熱門新聞

時間	教學步驟	注意事項
5 分鐘 熱身活動	<u>照鏡 (mirror movement) :</u> 兩人一組，甲同學做任何動作和表情，乙同學須同時仿照，像從鏡中反射出來的影像。 <u>採訪(interviewing) :</u> 老師把同學分組 (六至七人)，老師講述一個近期的新聞故事(娛樂或時事)，請同學在小組中選一人當故事的主角，請其他同學先想一條問題訪問他/她，而主角則要解答問題。	提醒同學模仿動作之餘，也須留意仿照對方的感受並不要作出不雅動作。 老師搜集近期熱門的新聞與同學分享
5 分鐘 引入故事	同學繼續分組，老師讓他們在小組內以腦力激盪法(brainstorm)重溫上一節的內容，然後老師再召集全班，以腦力激盪法請他們一起再講述上一節的內容。	
5 分鐘 發展故事	老師告訴同學：半年後，Mike 有了戲劇性的轉變，變成一個被同學接納的人，而一些同學也愛戴他，他並成為了領袖生，Michelle 更成為他的朋友。然後老師問同學：「為何 Mike 會有這些改變呢？你認為期間發生了什麼事呢？」	老師提醒同學注意 Mike 在人際關係的改變。

20 分鐘 感受重組： 追塑故事 (flash backward) + 定格 (still image) + 思想追蹤 (thought tracking) + 聚焦訪問 (hot seating)	1. 同學分組(六至七人)，討論發生了什麼事，為何有這些改變，並把原因最重要的一幕，透過定格(still image)呈現出來。(10 分鐘討論) 2. 每一組同學輪流出來顯示定格的一幕，以定格形式(still image)和旁述故事演繹出來(flash backward)，每組限時兩分鐘。 3. 中途老師叫停，逐一拍同學的肩膀(thought tracking)，同學要說出一句，表達角色的想法。 4. 最後，請扮演 Mike 的同學到另一組進行聚焦訪問(hot-seating)，但老師要先請小組內的同學想好問題。	老師要到各組聆聽同學的討論及在適當的時候介入，讓同學達致較深入的層面。
5 分鐘 反思及總結	老師叫同學隨意分享扮演角色的感受，可再問： 1. 「以前 Mike 並不受歡迎，但現在卻受人愛戴，你認為他現在與人相處時會有甚麼感覺呢？」 2. 「Mike 最大的轉變是什麼？」(老師需引領同學認識人與人之間的尊重與支持對個人成長有重要的影響，肯積極改善自己也十分重要。) 3. 「人際關係得以改變，關鍵在於甚麼？」(人與人之交往，要多代入別人的處境，了解別人的需要，體諒別人的感受。) 總結：人與人之間交往十分重要，Mike 能開心生活，是因為他得到家人和同學的支持，如要得到別人的支持，便要多代入別人的處境，了解別人的需要，體諒別人的感受。	大班分享

「和諧大使」 訓練手冊

【和諧校園齊創建之「校不容凌」】

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.....	1-4
第二部分：認識欺凌.....	5-11
第三部分：活動策劃.....	12-21
第四部分：人際關係.....	22-42
第五部分：處理欺凌技巧 NOT.....	43-55
第六部分：總結及評估.....	56-58

附錄：

附錄一）立約書.....	59
附錄二）欺凌的定義.....	60
附錄三）處理衝突模式.....	61
附錄四）欺凌的影響.....	62-63
附錄五）「我」的訊息.....	64
附錄六）和諧大使證書(參考範本).....	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：
 - 4.1. 以小組形式進行(約十位候選人為一組)。
 - 4.2. 需時約一小時
 - 4.3. 內容：
 - 4.3.1. 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。
 - 4.3.2. 候選人自我介紹。
 - 4.3.3. 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？
 - 4.4. 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)：

4.4.1. 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。

4.4.2. 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。

5. 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)。
6. 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。

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

2. 個人強弱項

3. 過去籌辦活動/參與服務的經驗(校內或校外)

4. 參加計劃的原因

5. 我對計劃的期望

6. 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:
2. 表達能力	1	2	3	4	5	
3. 分析能力	1	2	3	4	5	
4. 主動性	1	2	3	4	5	
5. 領導能力	1	2	3	4	5	
6. 合作性	1	2	3	4	5	
7. 溝通能力	1	2	3	4	5	
8. 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:
2. 表達能力	1	2	3	4	5	
3. 分析能力	1	2	3	4	5	
4. 主動性	1	2	3	4	5	
5. 領導能力	1	2	3	4	5	
6. 合作性	1	2	3	4	5	
7. 溝通能力	1	2	3	4	5	
8. 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。	見(附件一)

	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。	

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，一面取笑他是武太郎化身，一面模仿他的發音，高呼「武太郎」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)

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。	

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 - 簡介「和諧校園 – 反欺凌運動」的活動目的。 - 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)。 - 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，以啟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 - 簡介 SMART GOAL。 - 提醒同學在構思計劃書時，有些地方需要特別注意。 - 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。 - 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) - 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)。 - 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 - 每組每次按主持人提示(如：最高、最大、最長)派一個代表出賽。 - 最符合主持人的條件(例：隻鞋最高)的代表為之勝出。	世界之最 (附件五)

	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。	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?)

活動計劃書(範本)

What :	
Whom :	
Why :	
When :	
Where :	
Who :	
How :	
How much :	
If... then :	
Evaluation :	

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)

活動名稱及內容

目標

日期和時間

負責人

財政預算

活動對象

突發事件及建議處理方法

地點

活動宣傳

活動檢討

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)、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： a. 怎樣才算是「衝突」？ b. 想起「衝突」二字時有何感受？ / 在衝突中有何感受？ 2. 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。<u>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</u>，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
	活動三：角色扮演	計時器

30 分鐘	透過角色扮演分辨<u>有效與無效的溝通方法</u> 1. 邀請<u>七位組員</u>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<u>十五分鐘</u>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. <u>主席</u>：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. <u>幹事一</u>：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. <u>幹事二</u>：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. <u>幹事三</u>：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. <u>幹事四</u>：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. <u>幹事五</u>：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. <u>幹事六</u>：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。 3. 觀察員分享觀察到什麼。 4. 參與角色扮演的組員分享感受。 小結：<u>良好的溝通技巧</u>(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<u>促進有效溝通，減少衝突的關鍵</u>。	角色卡
10 分鐘	活動四：介紹<u>五種</u>衝突處理模式 1. <u>Conflict Handling Intentions</u> (Johnson 1986): Competitive,	「學習五種衝突處理模式」

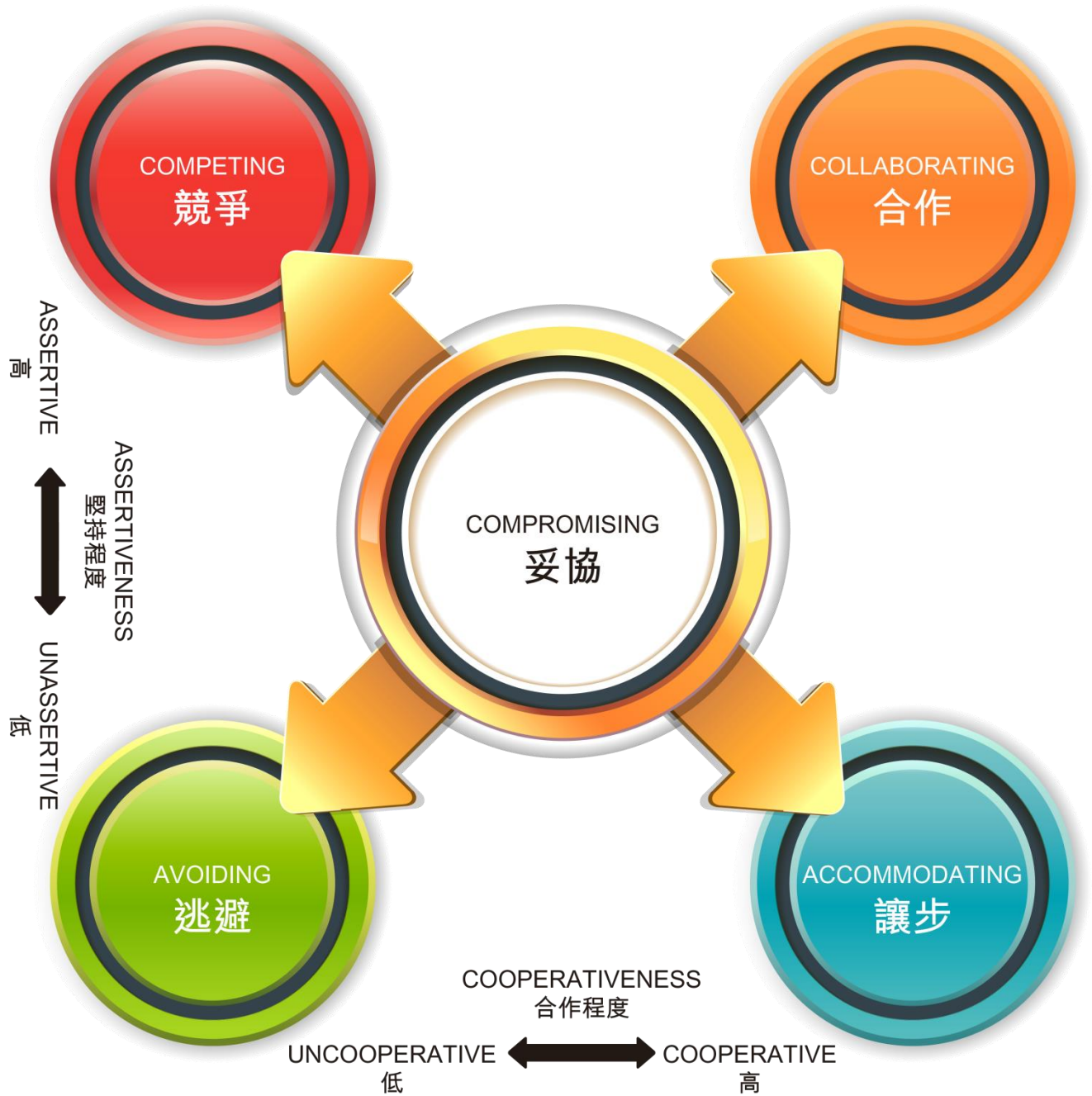
	Collaborating, Avoiding, Accommodating, Compromising. I. <u>Competitive 競爭</u>: 目標比關係重要，採取最進取的方法，盡快達到自己的目的。這個做法直接、有效，但會破壞關係，亦不太受別人歡迎。(代表動物: 鯊魚) II. <u>Accommodating 讓步</u>: 關係比目標重要，無論別人要求什麼都應承，這樣做必定受人歡迎，但卻忽視了自己的需要。有時順得哥情失嫂意，情況將會更難處理。(代表動物: 熊啤啤) III. <u>Avoiding 逃避</u>: 目標和關係兩者都不重要，不理會對方，這個方法可能會為自己帶來片刻的安寧，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) IV. <u>Compromising 妥協</u>: 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) V. <u>Collaborating 合作</u>: 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決方案。(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: I. 運用媽媽的權威，喜歡如何分配就如何分配，如果孩子不滿，就連一點都分不到。(鯊魚：為求目的，不擇手段。) II. 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。) III. 視而不見，聽而不聞，置之不理。(烏龜：唔好攞我，我唔會理!) IV. 哥哥和妹妹各分一半。(狐狸：一人一半，大家都好。) V. 先瞭解大家需要，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，這樣只要小心取橙肉，就能滿足兄妹的需要。(貓頭鷹：尋求解決方法。)	簡報
--	---	-----------

	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，<u>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</u>，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。	
--	---	--

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。
- 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。
- 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。

Conflict Handling Intentions



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)、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 唔好攞我，唔關我事) 4. 狐狸 (Compromising 一人一半，大家都好) 5. 貓頭鷹 (Collaborating 尋求解決方法)	「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 2. 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	羽毛數條 計時器 禮物三份

	素。	
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<u>專注</u>和<u>用心</u>。聆聽最困難之處，除了要有<u>耐性</u>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)。	「學習與人溝通的有效方法_積極聆聽」簡報

	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。)	
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<u>一件開心事</u>。(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。 3. 第二輪： ➤ 由 B 向 C 講述<u>一件不開心的事</u>。(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。 4. 第三輪： ➤ 由 C 向 A 講述<u>一件憤怒的事</u>。(限時 1 分鐘：只有 C 知道所講的是憤怒的事。)	溝通清單

	➤ 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。 5. 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。	
--	--	--

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，在店舖窗櫺外注視新出的超合金機械人，每次走的時候，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)、溝通清單、禮物三份

時間	活動內容	備註
10 分鐘	活動一：摺紙 - 給每位組員發一張紙。 - 導師發出單項指令： - 大家閉上眼睛，全過程不許問問題。 - 把紙對摺，再對摺，再對摺。 - 把右上角撕下來，轉 90 度，把左上角也撕下來。 - 組員睜開眼睛，把紙打開，大家會發現各種不同的摺紙出現。 - 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。） - 導師可以發出新指令，這次學員們可以問問題。 - 大家必須閉上眼睛。 - 把紙對摺，再對摺，再對摺。 - 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。 - 組員睜開眼睛，把紙打開，大家會發現仍會有誤差。 - 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	準備總人數兩倍的 A4 紙（廢紙亦可）

	而決定用什麼方法溝通最為適合。	
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！」「你令我很煩惱！」 ➢ 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。 2. 如何運用「我」的訊息 – 「我」來作為陳述的開始 簡單清楚說出： ➢ <u>我的感覺 --- 例如：我覺得很傷心。</u> ➢ <u>因為他人做了一些事使我有這感覺 --- 例如：</u> <u>因為你在別人面前說我壞話，所以我很傷心。</u> ➢ <u>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。</u> ➢ <u>我希望對方怎樣做 --- 例如：</u> <u>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。</u> 3. 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。	學習與人溝通的有效方法_「我訊息」簡報

	4. 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。	
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) 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 2 1. 教師先向同學解釋「即興劇場」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。 2. 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。 3. 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。 4. 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。)	<u>附件一：場景</u>
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。 A. 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 B. 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 C. 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 D. 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<u>林小小</u>的改善建議(學生討論用)」 4. 附件四：「給<u>林小小</u>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<u>林小小</u>受<u>高大威</u>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： ● 「<u>林小小</u>有那些特點及欠缺什麼技巧，導致他時常被<u>高大威</u>欺凌？」 ● 「<u>林小小</u>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<u>林小小</u>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	附件二 附件三及四

	討論用)」上。 ● 教師請三名同學重演事件，看看<u>林小小</u>如何應付該情況，結果會怎樣。 ● 教師在過場時加上旁白：「如果<u>林小小</u>沒有這樣說，事情又會怎樣發展呢？」 ● 各組將「給<u>林小小</u>的改善建議」貼在課室四周。 ● 教師提問/各組討論題目： ➢ 這次<u>林小小</u>做了些什麼？ ➢ 這些做法令事件的結局有何不同？對<u>林小小</u>有何影響？(減少發生欺凌事件及避免欺凌事件升級)。 3. 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。	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<u>常吶喊</u>、<u>吳作昇</u>等做了些什麼？ ➢ 這些做法令事件的結局有何不同？對<u>高大威</u>、<u>林小小</u>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。	
------------------------------	---	--

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	● <u>林小小</u>獨個兒坐在自己的座位上吃媽咪麵。 ● <u>常吶喊</u>、<u>吳作昇</u>和其他同學在談天說地、追逐玩耍、休息。
2	● 小息時，<u>高大威</u>無所事事，覺得很無聊，心想找人開玩笑，就走到<u>林小小</u>面前取笑她是「四眼妹」。 ● <u>林小小</u>聽後很不開心，但又不敢作聲，只是低頭不語。
3	● <u>高大威</u>見<u>林小小</u>手中的媽咪麵很好味似的，<u>高大威</u>認為一同吃也妨，於是想也不想就一手將它搶過來。 ● <u>林小小</u>很無奈，只懂坐著默默忍受。
4	● <u>高大威</u>見搶來的媽咪麵只剩下少許，<u>高大威</u>覺得失望和氣憤，於是一手拍打<u>林小小</u>的頭洩憤。 ● <u>林小小</u>覺得<u>高大威</u>橫蠻無理，但又不敢反抗。
5	● <u>高大威</u>想再買一包媽咪麵，但身上沒有錢，他見<u>林小小</u>的衣袋內有一張十元紙幣，於是向<u>林小小</u>索取金錢說：「喂！一場同學，借十蚊我用住先吖！」。
6	● <u>林小小</u>按著衣袋不肯借錢給<u>高大威</u>，<u>高大威</u>覺得很丟臉和憤怒，於是推撞<u>林小小</u>希望她就範。 ● <u>林小小</u>很不情願，只懂拼命按著衣袋向<u>高大威</u>不斷求饒。
7	● <u>常吶喊</u>和其他同學見狀在旁吶喊助威，<u>高大威</u>覺得越來越不耐煩和氣憤，於是說也不說就一手搶去<u>林小小</u>的十元紙幣。 ● <u>林小小</u>對其他同學的反應感到不知所措，亦不懂得走避，只懂捉著<u>高大威</u>的手拼命不放。 ● <u>吳作昇</u>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<u>林小小</u>被<u>高大威</u>推開時跌倒受傷，報警將<u>林小小</u>送院治理，<u>高大威</u>則被警員帶回警署問話... ..

以「NOT」的方式 面對和處理欺凌事件

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。

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	<u>林小小</u> 應該堅決地說...
1	● <u>林小小</u>獨個兒坐在自己的座位上吃媽咪麵。 ● <u>常吶喊</u>、<u>吳作昇</u>和其他同學在談天說地、追逐玩耍、休息。	
2	● 小息時，<u>高大威</u>無所事事，覺得很無聊，心想找人開玩笑，就走到<u>林小小</u>面前，取笑她是「四眼妹」。 ● <u>林小小</u>聽後很不開心，但又不敢作聲，只是低頭不語。	<u>林小小</u> 不想 <u>高大威</u> 取笑他的話，他應該立即對 <u>高大威</u> 說：「我叫 <u>林小小</u> ，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	● <u>高大威</u>見<u>林小小</u>手中的媽咪麵很美味似的，<u>高大威</u>認為一同吃也無妨，於是想也不想就一手將它搶過來。 ● <u>林小小</u>很無奈，只懂坐著默默忍受。	<u>林小小</u> ...
4	● <u>高大威</u>見搶來的媽咪麵只剩下少許，<u>高大威</u>覺得失望和氣憤，於是一手拍打<u>林小小</u>的頭洩憤。 ● <u>林小小</u>覺得<u>高大威</u>橫蠻無理，但又不敢反抗。	<u>林小小</u> ...

5	● <u>高大威</u>想再買一包媽咪麵，但身上沒有錢，他見<u>林小小</u>的衣袋內有一張十元紙幣，於是向<u>林小小</u>索取金錢說：「喂！一場同學，借十蚊我用住先吖」。	<u>林小小</u> ...
6	● <u>林小小</u>按著衣袋不肯借錢給<u>高大威</u>，<u>高大威</u>覺得很丟臉和憤怒，於是推撞<u>林小小</u>希望她就範。 ● <u>林小小</u>很不情願，只懂拼命按著衣袋向<u>高大威</u>不斷求饒。	<u>林小小</u> ...
7	● 常吶喊和其他同學見狀在旁吶喊助威，<u>高大威</u>覺得越來越不耐煩和氣憤，於是說也不說就一手搶去<u>林小小</u>的十元紙幣。 ● <u>林小小</u>對其他同學的反應感到不知所措，亦不懂得走避，只懂捉著<u>高大威</u>的手拼命不放。 ● <u>吳作昇</u>站在一旁默不作聲。	<u>林小小</u> ...

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	<u>林小小</u> 應該堅決地說...
1	● <u>林小小</u>獨個兒坐在自己的座位上吃媽咪麵。 ● <u>常吶喊</u>、<u>吳作昇</u>和其他同學在談天說地、追逐玩耍、休息。	
2	● 小息時，<u>高大威</u>無所事事，覺得很無聊，心想找人開玩笑，就走到<u>林小小</u>面前取笑她是「四眼妹」。 ● <u>林小小</u>聽後很不開心，但又不敢作聲，只是低頭不語。	<u>林小小</u> 不想 <u>高大威</u> 取笑她的話，她應該立即對 <u>高大威</u> 說：「我叫 <u>林小小</u> ，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。」 <u>林小小</u> 說完後便馬上離開。
3	● <u>高大威</u>見<u>林小小</u>手中的媽咪麵很美味似的，<u>高大威</u>認為一同吃也無妨，於是想也不想就一手將它搶過來。 ● <u>林小小</u>很無奈，只懂坐著默默忍受。	<u>林小小</u> 給 <u>高大威</u> 搶去媽咪麵後，應立即對 <u>高大威</u> 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	● <u>高大威</u>見搶來的媽咪麵只剩下少許，<u>高大威</u>覺得失望和氣憤，於是一手拍打<u>林小小</u>的頭洩憤。 ● <u>林小小</u>覺得<u>高大威</u>橫蠻無理，但又不敢反抗。	<u>林小小</u> 給 <u>高大威</u> 拍打後，應立即站起來說：「你唔可以無端端打我個喎，你一係同我道歉，如果唔係就行開，免得我去話畀老師知！」 <u>林小小</u> 說完後便馬上離開。
5	● <u>高大威</u>想再買一包媽咪麵，但身上沒有錢，他見<u>林小小</u>的衣袋內有一張十元紙幣，於是向<u>林小小</u>索取金錢說：「喂！一場同學，借十蚊我用住先吖」。	<u>林小小</u> 不想借錢給 <u>高大威</u> 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	● <u>林小小</u>按著衣袋不肯借錢給<u>高大威</u>，<u>高大威</u>覺得很丟臉和憤怒，於是推撞<u>林小小</u>希望她就範。 ● <u>林小小</u>很不情願，只懂拼命按著衣袋向<u>高大威</u>不斷求饒。	<u>林小小</u>應該制止<u>高大威</u>，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㗎，你再係咁我而家就去話畀老師知！」<u>林小小</u>說完了便去找老師。
7	● <u>常吶喊</u>和其他同學見狀在旁吶喊助威，<u>高大威</u>覺得越來越不耐煩和氣憤，於是說也不說就一手搶去<u>林小小</u>的十元紙幣。 ● <u>林小小</u>對其他同學的反應感到不知所措，亦不懂得走避，只懂捉著<u>高大威</u>的手拼命不放。 ● <u>吳作昇</u>站在一旁默不作聲。	<u>林小小</u>如果認為<u>常吶喊</u>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：林小小每次均應堅決說「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。

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	● <u>林小小</u>獨個兒坐在自己的座位上吃媽咪麵。 ● <u>常吶喊</u>、<u>吳作昇</u>和其他同學在談天說地、追逐玩耍、休息。	
2	● 小息時，<u>高大威</u>無所事事，覺得很無聊，心想找人開玩笑，就走到<u>林小小</u>面前取笑她是「四眼妹」。 ● <u>林小小</u>聽後很不開心，但又不敢作聲，只是低頭不語。	<u>常吶喊</u>和<u>吳作昇</u>可以堅定地說： 「我見到你取笑<u>林小小</u>，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<u>林小小</u>。」
3	● <u>高大威</u>見<u>林小小</u>手中的媽咪麵很美味似的，<u>高大威</u>認為一同吃也無妨，於是想也不想就一手將它搶過來。 ● <u>林小小</u>很無奈，只懂坐著默默忍受。	
4	● <u>高大威</u>見搶來的媽咪麵只剩下少許，<u>高大威</u>覺得失望和氣憤，於是一手拍打<u>林小小</u>的頭洩憤。 ● <u>林小小</u>覺得<u>高大威</u>橫蠻無理，但又不敢反抗。	
5	● <u>高大威</u>想再買一包媽咪麵，但身上沒有錢，他見<u>林小小</u>的衣袋內有一張十元紙幣，於是向<u>林小小</u>索取金錢說：「喂！一場同學，借十蚊我用住先吖」。	
6	● <u>林小小</u>按著衣袋不肯借錢給<u>高大威</u>，<u>高大威</u>覺得很丟臉和憤怒，於是推撞<u>林小小</u>希望他就範。 ● <u>林小小</u>很不情願，只懂拼命按著衣袋向<u>高大威</u>不斷求饒。	

7	● <u>常吶喊</u>和其他同學見狀在旁吶喊助威，<u>高大威</u>覺得越來越不耐煩和氣憤，於是說也不說就一手搶去<u>林小小</u>的十元紙幣。 ● <u>林小小</u>對其他同學的反應感到不知所措，亦不懂得走避，只懂捉著<u>高大威</u>的手拼命不放。 ● <u>吳作昇</u>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決說「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。

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	● <u>林小小</u>獨個兒坐在自己的座位上吃媽咪麵。 ● <u>常吶喊</u>、<u>吳作昇</u>和其他同學在談天說地、追逐玩耍、休息。	
2	● 小息時，<u>高大威</u>無所事事，覺得很無聊，心想找人開玩笑，就走到<u>林小小</u>面前取笑她是「四眼妹」。 ● <u>林小小</u>聽後很不開心，但又不敢作聲，只是低頭不語。	<u>常吶喊</u> 和 <u>吳作昇</u> 可以堅定地說： 「我見到你取笑 <u>林小小</u> ，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 <u>林小小</u> 。」
3	● <u>高大威</u>見<u>林小小</u>手中的媽咪麵很好味似的，<u>高大威</u>認為一同吃也無妨，於是想也不想就一手將它搶過來。 ● <u>林小小</u>很無奈，只懂坐著默默忍受。	<u>常吶喊</u> 和 <u>吳作昇</u> 可以堅定地說： 「我見到你搶了 <u>林小小</u> 的媽咪麵，這種行為是不對的。你這樣蝦人會令自己無朋友㗎。希望你能立即把媽咪麵還給 <u>林小小</u> 。」
4	● <u>高大威</u>見搶來的媽咪麵只剩下少許，<u>高大威</u>覺得失望和氣憤，於是一手拍打<u>林小小</u>的頭洩憤。 ● <u>林小小</u>覺得<u>高大威</u>橫蠻無理，但又不敢反抗。	<u>常吶喊</u> 和 <u>吳作昇</u> 可以堅定地說： 「 <u>高大威</u> ，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	● <u>高大威</u>想再買一包媽咪麵，但身上沒有錢，他見<u>林小小</u>的衣袋內有一張十元紙幣，於是向<u>林小小</u>索取金錢說：「喂！一場同學，借十蚊我用住先吖！」。	<u>常吶喊</u> 和 <u>吳作昇</u> 可以對 <u>高大威</u> 說：「我覺得你不應該向 <u>林小小</u> 強索金錢，如果你這樣做，我會話畀老師知。」
6	● <u>林小小</u>按著衣袋不肯借錢給<u>高大威</u>，<u>高大威</u>覺得很丟臉和憤怒，於是推撞<u>林小小</u>希望她就範。 ● <u>林小小</u>很不情願，只懂拼命按著衣袋向<u>高大威</u>不斷求饒。	<u>常吶喊</u> 和 <u>吳作昇</u> 可以對 <u>高大威</u> 說：「你好停手喇！我會立即話畀老師知。」

7	● <u>常吶喊</u>和其他同學見狀在旁吶喊助威，<u>高大威</u>覺得越來越不耐煩和氣憤，於是說也不說就一手搶去<u>林小小</u>的十元紙幣。 ● <u>林小小</u>對其他同學的反應感到不知所措，亦不懂得走避，只懂捉著<u>高大威</u>的手拼命不放。 ● <u>吳作昇</u>站在一旁默不作聲。	<u>吳作昇</u>可以勸<u>常吶喊</u>和其他同學：「好喇!你哋唔好嘈。<u>高大威</u>你再唔停手，老師一定會罰你。<u>林小小</u>，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，或事不關己的回應，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決說「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	資源參考： 附錄二至附錄五

	程。	
分享感受 及評估 20 分鐘	分享小組的得著： - 導師就以下題目鼓勵組員分享： - 最印象深刻的活動。 - 覺得哪一節的培訓內容對他們有最大的幫助。 - 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： - 導師帶領組員進行立約儀式 (附錄一)。 - 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，以茲為證。)	附錄一 附錄六

「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：

1. 整個訓練活動，你最深刻的印象是哪一個訊息/項目？為什麼？

2. 這個訓練活動對你最大的得益是甚麼？

3. 你認為這個訓練活動需要改善的地方？

4. 其他意見/感想：

多謝您寶貴的意見和參與！

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。

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。

處理衝突模式

退縮型

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。

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

忍讓型

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。

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

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

「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

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

人際關係

為什麼會參加這活動？
對這活動有甚麼期望？

目的：讓學生學習有效的溝通技巧
以建立良好的人際關係

共三節、每節一小時

- 1.學習五種衝突處理模式
- 2.學習與人溝通的有效方法 積極聆聽
- 3.學習與人溝通的有效方法 「我訊息」
- 你的投入、參與、互助互勉，對我們每一個都很重要

你想起什麼？



活動一：衝突是什麼顏色？

1. 請選擇一種顏色，代表你們心目中對衝突的感受
2. 按所選的顏色分組討論：
 - 怎樣才算是「衝突」？
 - 想起「衝突」二字時有何感受？
 - 在衝突中有何感受？
 - 分享曾經在同學之間見過或經歷過的一些衝突。

活動二：何謂溝通？

- 你認為……
- 甚麼是溝通？
- 甚麼是溝通的基本目的？
- 怎樣才算是理想的溝通？

1. 甚麼是溝通？

溝通是雙方通過說話、文字或身體語言互相傳遞訊息。

2. 甚麼是溝通的基本目的？

彼此明白對方的想法、感受和立場，加深了解和減少誤會。

3. 怎樣溝通才會理想？

- ✓ 說話者清晰地表達訊息。
- ✓ 聽者專注聆聽後，有適當反應。
- ✓ 雙方嘗試明白對方的感受和想法。
- ✓ 彼此覺得溝通有趣味，有興趣保持雙向的交流。

活動三：角色扮演

1. 請七位組員參與色扮演（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. 每位參與組員獲派角色卡，請演出的組員依指示扮演其獲分配的角色。

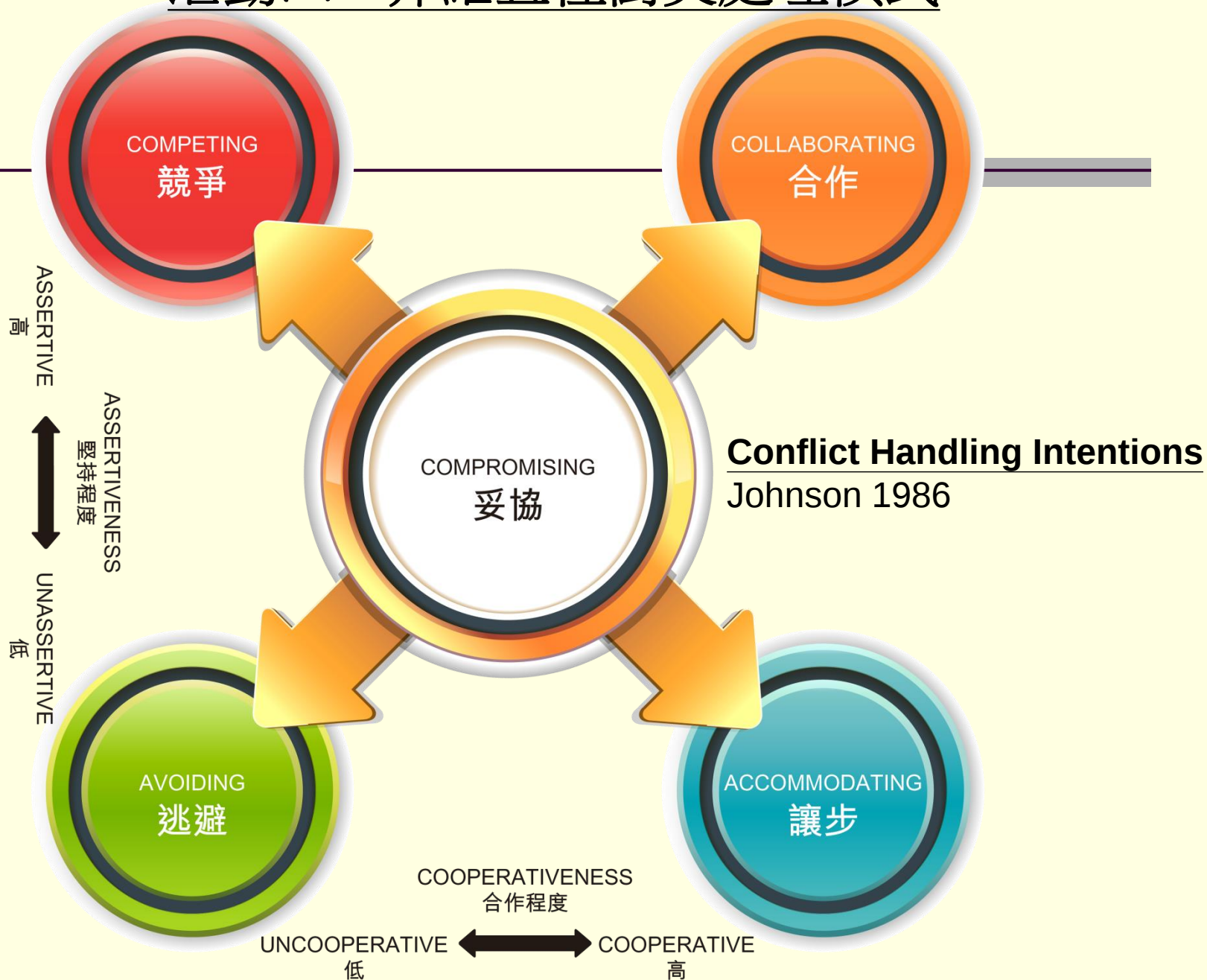
情境：班會主席與六位幹事用十五分鐘一同討論兩星期後便要舉辦聖誕聯歡的安排，商討事項如下：

舉行地點和時間、食物、所需費用、邀請對象、遊戲等。

分享

- 觀察員分享觀察到什麼？
- 參與角色扮演的組員分享討論過程中的感受。

活動四：介紹五種衝突處理模式



五種代表動物：猜猜誰？

鯊魚		貓頭鷹
	狐狸	
烏龜		熊啤啤

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

活動三

角色扮演

角色特點：

- I. 主席：主動帶領討論、積極給予意見、用心聆聽，欣賞各人的參與。

角色特點：

- II. 幹事一：表現馬虎，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。

角色特點：

- 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。

角色特點：

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

角色特點:

- V. 幹事四 : 態度自負，不斷反對、批評別人的意見，常表現自己高高在上，看不起其他人。

角色特點：

- VI. 幹事五：較被動，但隨和，對事情沒什麼強烈意見，卻很重視每一個，對別人提出的意見，多欣賞和鼓勵，也常給予讚賞。

角色特點：

- 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。

活動三：他們在溝通嗎？

http://www.youtube.com/watch?v=VdJdQihJd_4

小孩不笨2

學習與人溝通的有效方法 — 積極聆聽

活動四：何謂積極聆聽？

- 傾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。
- 聆聽要有耐性，還要掌握對方說話的含意和感受，從而作出適當的回應。
- 透過發問並細心觀察對方的表情及行為，才能正確理解對方的感覺和想法，然後才能設身處地描述出來。

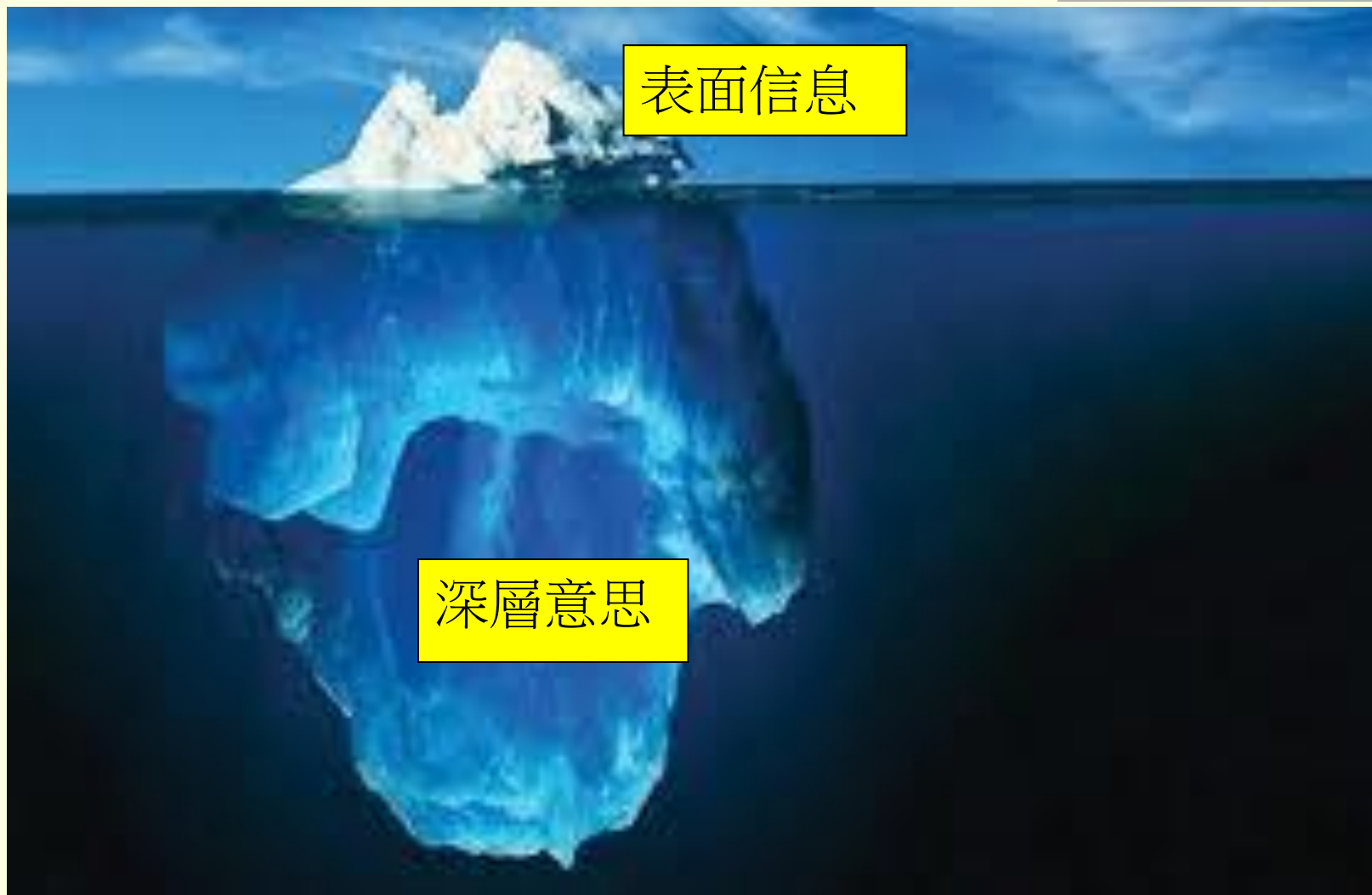
你知道他的感受嗎？



你知道他在想什麼嗎？



積極聆聽



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？」

積極聆聽

- 作出適當反應的方法：
- 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。
- 覺得…因為
- 例子：「你覺得很無辜，覺得老師處事不公平，因為你認為自己沒有做錯，但老師仍然處罰你。」
- 重點不在於他是否有錯，而在於明白對方，反映他的感受，所以千萬不要對對方的說話作出批判。

試試看

- 1. 同學乙每天一放學就跑去玩具店，在店舖窗櫺外注視新出的超合金機械人，每次走的時候，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？」

試試看

- 2. 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！)」

活動五：溝通遊戲

- 每3個同學組成一組，組內分為A、B、C
- **第一輪：**
- 由A向B講述一件事（限時1分鐘：只有A知道所講的是什麼事）
- **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聽完後以設身處地的心態回應A，以反映他的感受
- 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

活動五：溝通遊戲

- **C為觀察者**，運用「溝通清單」，觀察A和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，同時要能產生共鳴，反映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的回應是否能反映自己內心或深層的表達。

活動五：溝通遊戲

- **第二輪：**
- 由B向C講述一件事（限時1分鐘：只有B知道所講的是什麼事）
- **B為說話者，C為傾聽者**(態度冷淡、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B的情緒，不加任何批判）。」
- A作為觀察者，運用「溝通清單」，給予C回饋
- B亦要給予C回饋，核對C的回應是否能反映自己內心或深層的表達。

活動五：溝通遊戲

- **第三輪：**
- 由C向A講述一件事（限時1分鐘：只有C知道所講的是什麼事）
- **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的回應是否能反映自己內心或深層的表達。

活動五：溝通遊戲

- 經三輪演練完畢後，組員一同分享感受與困難。
- 總結有效溝通的技巧及其重要性。

活動三：他們在溝通嗎？

http://www.youtube.com/watch?v=VdJdQihJd_4

小孩不笨2

學習與人溝通的有效方法 — 積極聆聽

活動四：何謂積極聆聽？

- 傾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。
- 聆聽要有耐性，還要掌握對方說話的含意和感受，從而作出適當的回應。
- 透過發問並細心觀察對方的表情及行為，才能正確理解對方的感覺和想法，然後才能設身處地描述出來。

你知道他的感受嗎？



見到你，我真的很開心。

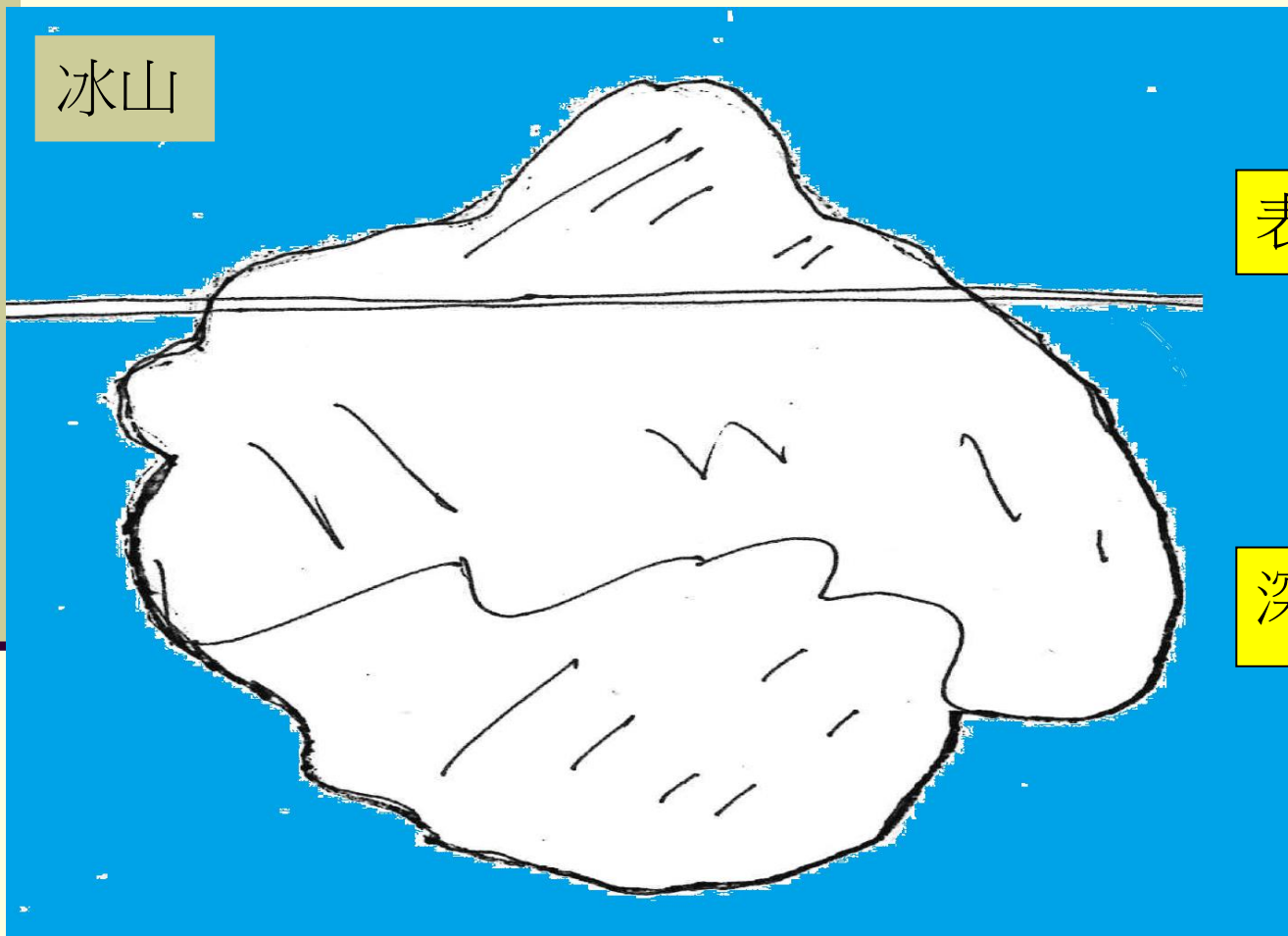


你知道他在想什麼嗎？



積極聆聽

冰山



表面信息

深層意思

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？」

積極聆聽

- 作出適當反應的方法：
- 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。
- 覺得…因為
- 例子：「你覺得很無辜，覺得老師處事不公平，因為你認為自己沒有做錯，但老師仍然處罰你。」
- 重點不在於他是否有錯，而在於明白對方，反映他的感受，所以千萬不要對對方的說話作出批判。

試試看

- 1. 同學乙每天一放學就跑去玩具店，在店舖窗櫺外注視新出的超合金機械人，每次走的時候，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？」

試試看

- 2. 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！)」

活動五：溝通遊戲

- 每3個同學組成一組，組內分為A、B、C
- **第一輪：**
- 由A向B講述一件事（限時1分鐘：只有A知道所講的是什麼事）
- **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聽完後以設身處地的心態回應A，以反映他的感受
- 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

活動五：溝通遊戲

- **C為觀察者**，運用「溝通清單」，觀察A和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，同時要能產生共鳴，反映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的回應是否能反映自己內心或深層的表達。

活動五：溝通遊戲

- **第二輪：**
- 由B向C講述一件事（限時1分鐘：只有B知道所講的是什麼事）
- **B為說話者，C為傾聽者**(態度冷淡、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B的情緒，不加任何批判）。」
- A作為觀察者，運用「溝通清單」，給予C回饋
- B亦要給予C回饋，核對C的回應是否能反映自己內心或深層的表達。

活動五：溝通遊戲

- **第三輪：**
- 由C向A講述一件事（限時1分鐘：只有C知道所講的是什麼事）
- **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的回應是否能反映自己內心或深層的表達。

活動五：溝通遊戲

- 經三輪演練完畢後，組員一同分享感受與困難。
- 總結有效溝通的技巧及其重要性。

同理心

流行曲《友共情》

1. 留心聆聽歌詞
2. 嘗試去感受歌曲中的主角有什麼感受？

活動二：即興劇場

活動三：欺凌的影響

【和諧校園齊創建資源套：處理篇】
(誰與我作伴)

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/正確的
- * 不斷出現欺凌行為

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

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

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）
- * 鼓勵更多學生出現欺凌/暴力行為

總結

- * 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、社交生活減少、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。
- * 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，更能使同學掌握各角色的需要，幫助他們，建立和諧校園。