

教育局訓育及輔導組委託
大埔浸信會社會服務處主辦

「共創和諧：構建零欺凌的幸福校園」

導師:

- 大埔浸信會社會服務處總幹事吳健文先生
- 大埔浸信會社會服務處學校社會工作服務高級副總主任林卓鴻先生

2026年1月19日（中學）及
2026年1月26日（小學）

流 程

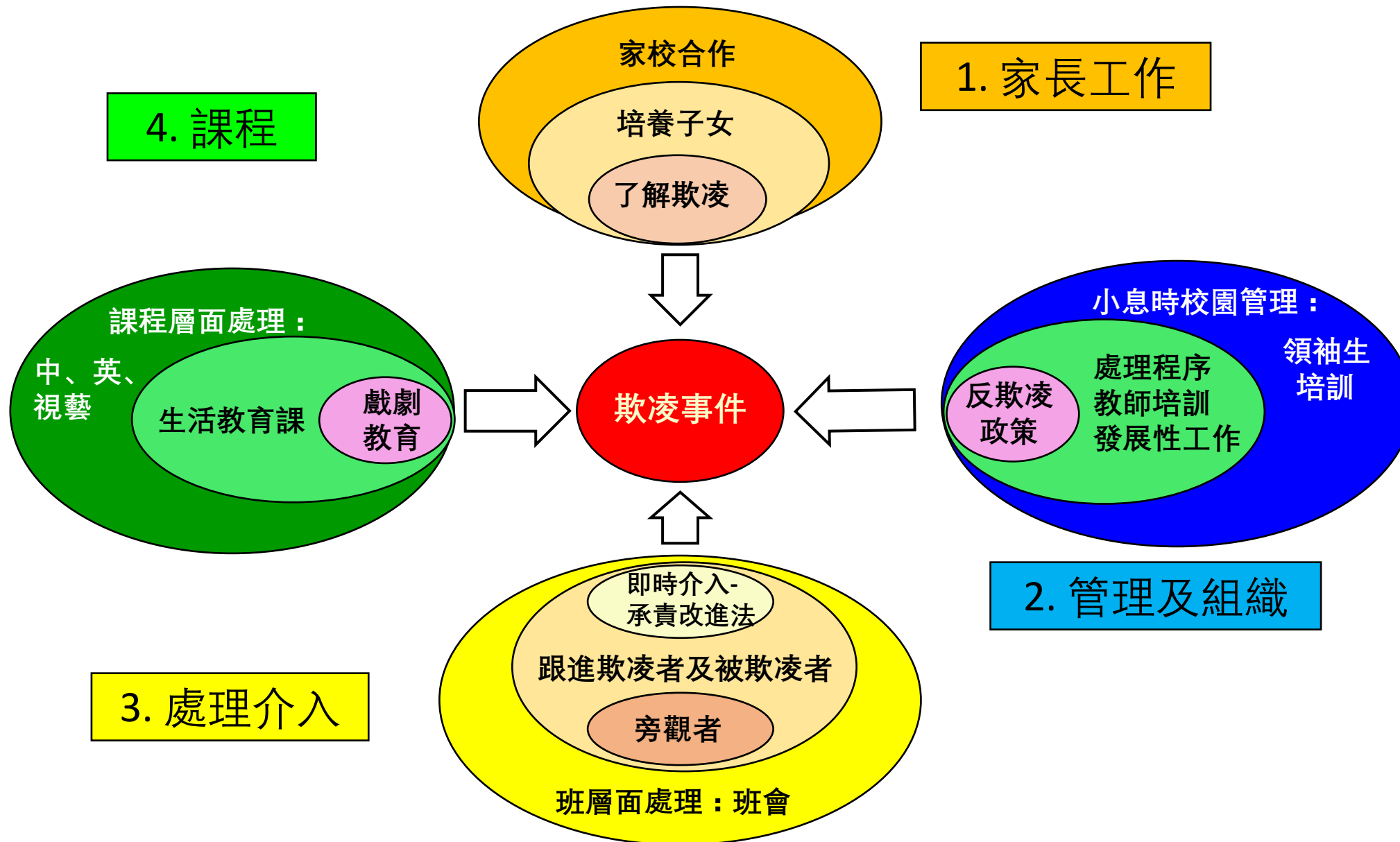
1. 處理學童欺凌的基本概念
2. 支援受欺凌影響的學童的有效策略
3. 處理校園欺凌的技巧
4. 和諧校園多元層面的支援及預防工作策略

認識學童衝突現況／數據

校園欺凌的常見形式有五種：

1. 網上抹黑、起底，這些行為可隱藏身份肆意轉發
2. 關係上攻擊，即劃小圈子、組黨排擠
3. 肢體攻擊，如打人、肉體上令人受痛苦
4. 口頭形式包括改花名、用不當字眼、粗口辱罵或詆毀同學
5. 性攻擊暴力，例如：脫去對方衣服後影相勒索、性侵等

締造和諧校園的框架





理解衝突的基本概念

衝突是什麼？

- Cahn (1990) 將「人際衝突」界定為「人與人在互動之中，有著利益上的不同，或出現相反的意見」。
- 美國的教師效能訓練專家 Gordon (1974) 也從人際關係的角度來剖析「衝突」的本質。他指出：「**衝突**」係指在兩人（或以上）之間發生了下列的兩種情況：
 - (1) 一方的行為妨礙了另一方需求的滿足 — 需求衝突；
 - (2) 雙方的價值觀不協調 — 價值觀衝突。

衝突是什麼？

- 言語衝突
例：吵架、取笑別人、改花名
- 肢體衝突
例：打架、推撞
- 社交衝突
例：排斥、杯葛

校園衝突之種類／類型

- 一般學生與一般學生／一般學生與SEN學生
- 老師與一般學生／SEN學生
- 老師與家長
- 老師與老師

校園衝突／欺凌的影響

- 破壞關係
- 欺凌／暴力
- 對學習／工作失去興趣
- 逃學／輟學
- 心理問題
- 精神問題

處理校園欺凌的重要性

雙方共議處理衝突的好處

- 認錯→真知錯？
- 直接指出及處分→未必心服、重犯率較高
- 調解→處理時間較長，但全面地反思，引發羞恥感，真知錯，重犯率較低
- 透過欺凌者的真誠道歉，被欺凌者從中學習寬恕他人，真正放下，關係才能修補

支援受欺凌影響的學生的有效策略

如何理解及支援受欺凌影響的學生

- 如果學生是欺凌者
- 如果學生是被欺凌者
- 如果學生是旁觀者

不同的學生特徵與欺凌的關係

欺凌者（攻擊者）分為兩大類型

- 操控型
- 反應型

（香港城市大學研究團隊，2019）

衝突處理四步曲

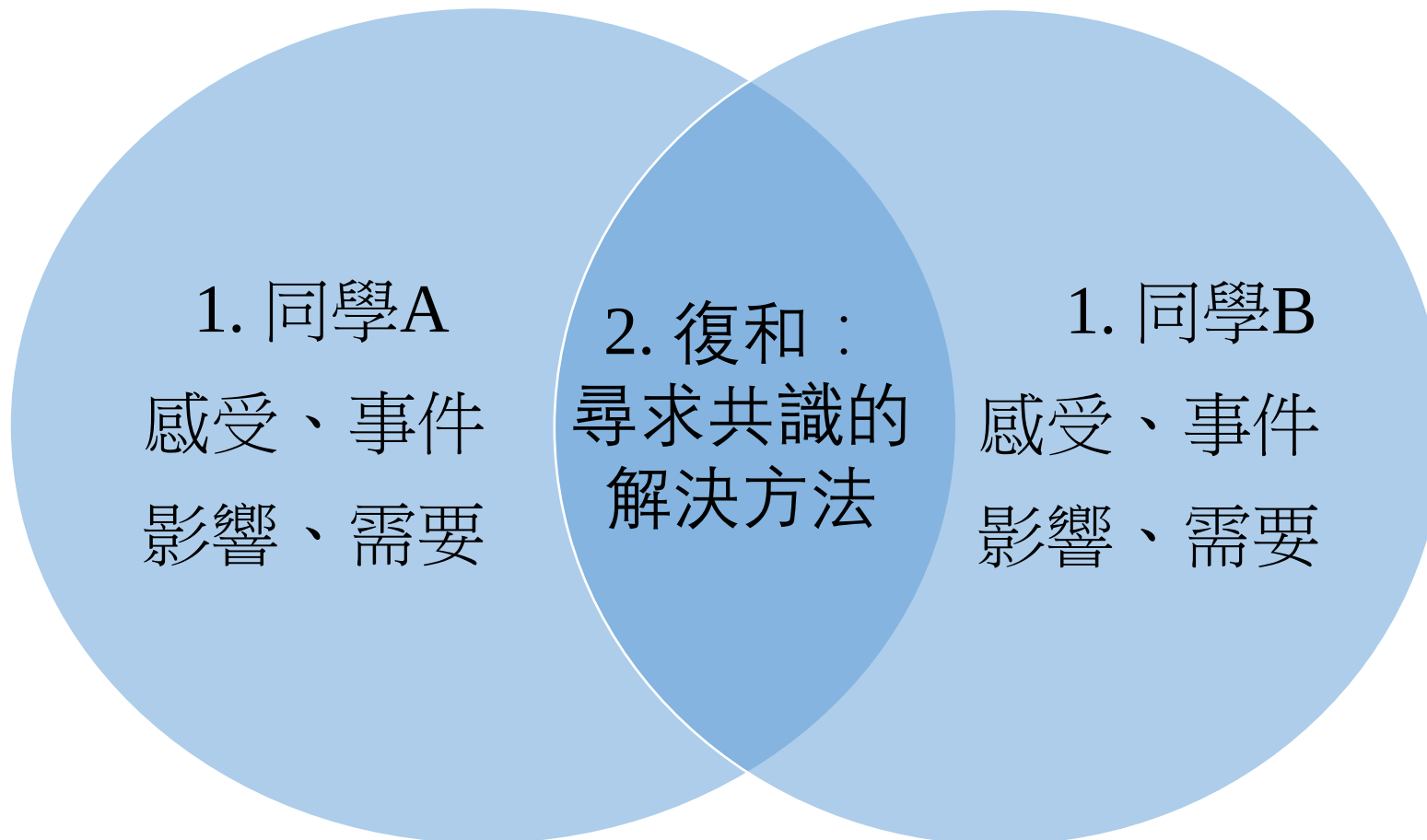
1. 雙方表達感受
2. 雙方描述事件
3. 尋求共識的解決方法
4. 尋找重要他人幫助

個別面談方向

受害者	犯事者
與犯事者會面的意願	與受害者會面的意願
再次被犯事者傷害的機會	再次傷害受害者的機會
可讓他想清楚自己要講的說話	可讓他想清楚自己要講的說話
給予他情緒支持及適當的關懷	讓他講述自己的不滿
向他講解會面有甚麼可能的結果和益處	獲取他對輔導員的信任
協助他紓解任何未知的恐懼／擔心	探索有甚麼方法解決這次衝突
	協助他紓解任何未知的恐懼／擔心
肯定他的看法、傾聽及正視他的感受	認知自己對他人構成的傷害
原諒對方的過錯，並學習往後如何應對	為受害者於事件中受到的傷害提出補償
	重建別人對他的信任

（黃成榮，2017）

個別處理→再共同解決

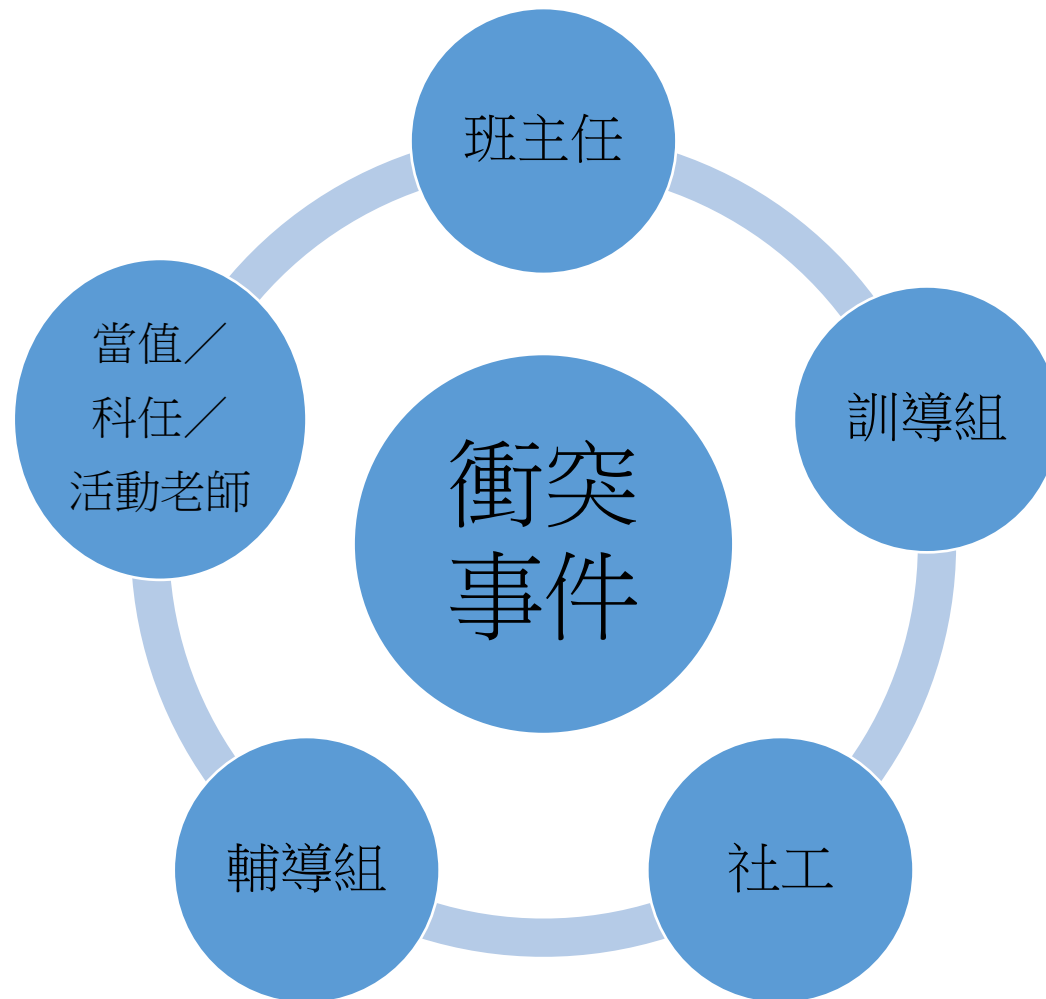


處理欺凌的一般策略：NICE

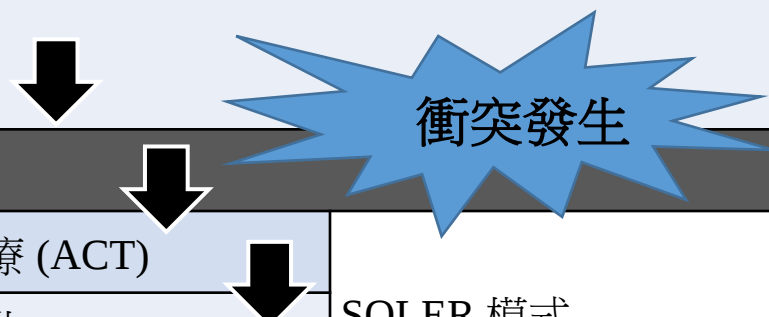
N otice when where who	提高警覺 及早識別
I ntervene immediately & follow through	立即介入 跟進支援
C reate positive environment	營造學校 和諧氣氛
E mpower victims & bullies	強化學生 改進能力

(Newman, D. A., Horne, A. M., & Bartolomucci, C. L., 2000)

學校處理校園衝突的流程與角色



與學生(包括SEN學生)傾談衝突事件策略

介入技巧		介入時機	介入對象
非語言介入	1. 有計劃的忽視 2. 信號介入 3. 近距離控制 4. 接觸介入	事前	班本
			
語言介入	接受與承諾治療 (ACT)	即時	個人
	衝突處理四部曲 1. 雙方表達感受 2. 雙方描述事件 3. 尋求共識的解決方法 4. 尋求重要他人幫助 SOLER 模式 S - 面向對方 (Squarely) O - 開放姿態 (Open) L - 身體前傾 (Lean) E - 眼神接觸 (Eye Contact) R - 放鬆 (Relax) 同理心 積極聆聽	事後	衝突雙方

非語言介入的好處

- 常對課堂產生最小的影響
- 既處理違規行為，又可以讓教學繼續進行
- 對違規的學生而言屬「私人」的示意，不會讓其他人察覺問題
- 沒有明確指出問題學生，學生不會感到尷尬
- 沒有使用公開介入，學生敵對的可能性顯著降低
- 給予學生自律的機會

（許明得、李偉成，2008）

語言介入要訣

- 永遠從非語言介入開始
- 盡可能將語言介入在私底下進行
- 避免與學生延長對話與爭論
- 永遠不要在語言介入的過程中令學生丟臉
- 言簡意賅，配以適當的手勢和語調
- 謹記麻煩是由行為帶來的，要對事不對人，永遠不要將學生標籤
- 永遠不要使用尖酸刻薄的言詞
- 受到挑釁時，控制你的情緒
- 在採用邏輯性後果處理手法之前，提供一切可能讓學生自律的機會

（許明得、李偉成，2008）

專注技巧 (Attending)

身體語言 (SOLER)

(Egan, 1986)

正視／專注 (Facing Squarely)

開放姿態 (Open Posture)

身體俯前 (Leaning Forward)

眼神接觸 (Eye Contact)

表現自然 (Relaxed)

第一、二步 — 讓雙方表達感受及描述事件

1. 了解事件

- 「發生咩事？」
- 引導式問題
- 「跟住你點做呀？」

2. 想法／感受

- 「你當時有咩感受」，如：「睇落真係有啲嬲」

3. 期望

- 「你想依家點解決件事」、「你希望個問題點樣解決」

4. 總結

- 「我試下總結一下你地講既野，如果中間有講得唔岩既地方，你地可以等我講完再講返」

第三步 — 尋找共識的解決方法

1. 共同目標

- 「聽完大家既分享，其實都發現大家都有啲唔開心，但係大家又想好好相處或者解決呢個問題，不如大家一齊諗下有咩辦法可以解決」

2. 鼓勵雙方說出自己的意見

- 「不如大家都講下自己有咩諗法／方法／意見」

3. 選擇雙方願意採用之方法

- 「大家都講左自己既意見，依家不如諗緊邊個方法你地會覺得係最適合既／最舒適咁去用」

4. 總結

- 「你地都同意揀用呢個方法呀嘛」

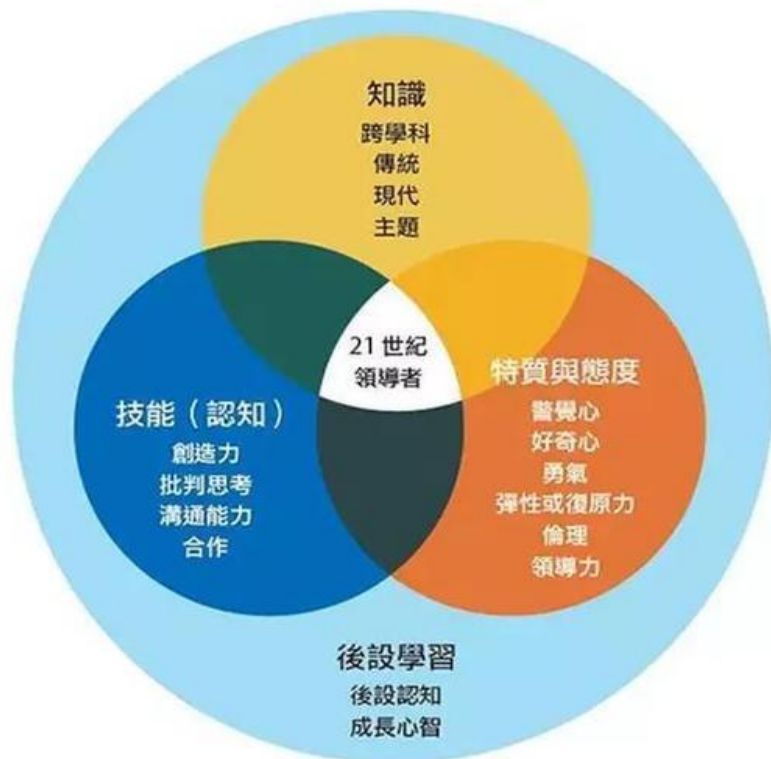
強化學生的支援和建立正向朋輩支援網絡

- 針對性的訓練、建立自信
- 在校園推廣和諧校園及建立幸福校園之經驗
- 全校參與模式
- 從多元層面開展全方位支援工作（校本輔導、班級經營、訓輔配合、午息活動、小組、個案）

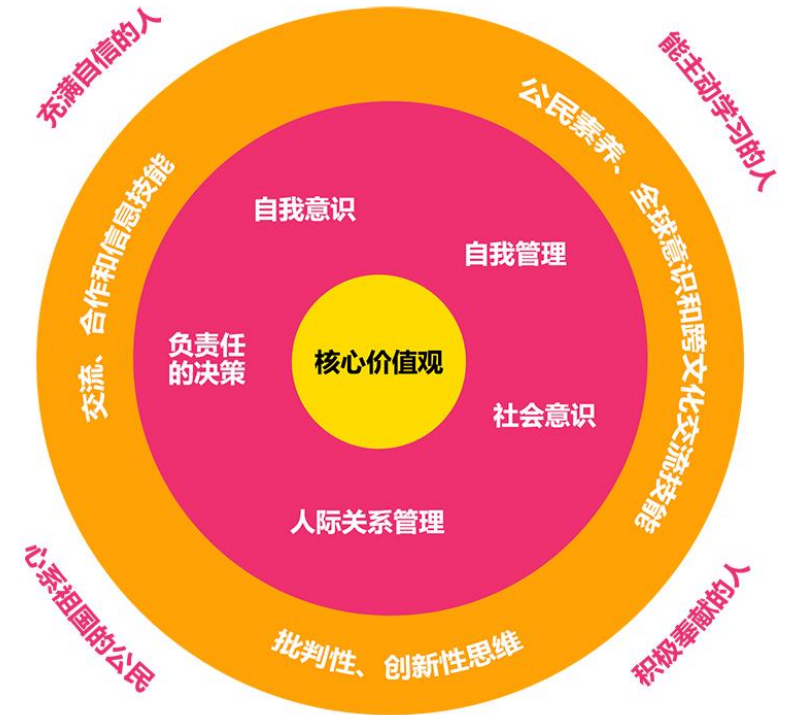
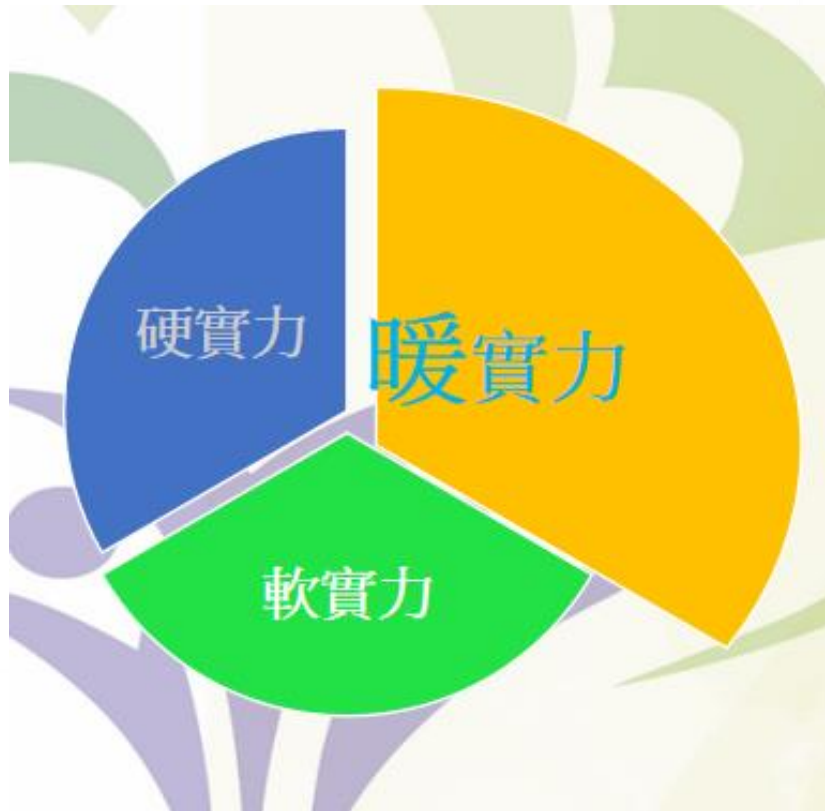
經驗分享：

和諧校園多元層面的支援預防工作策略

OECD 2030 年所需能力



資料來源：OECD・台灣師大教育系副教授陳佩英翻譯
《未來famil》第24期



《OECD學習指南針2030》將態度和價值觀定義為在通往個人、社會和環境幸福的道路上，影響個人選擇、判斷、行為和行動的原則和信念。

（壹讀，2019）

經濟合作暨發展組織（OECD）指出，2030 年所需的**核心能力**涵蓋**知識（knowledge）**、**技能（skills）**、**特質（character）**與**態度（attitude）**、**後設學習（meta-learning）**等四大面向，有效的學習就是將這四個面向的元素進行豐富的混合。

核心價值

理念框架

服務策略

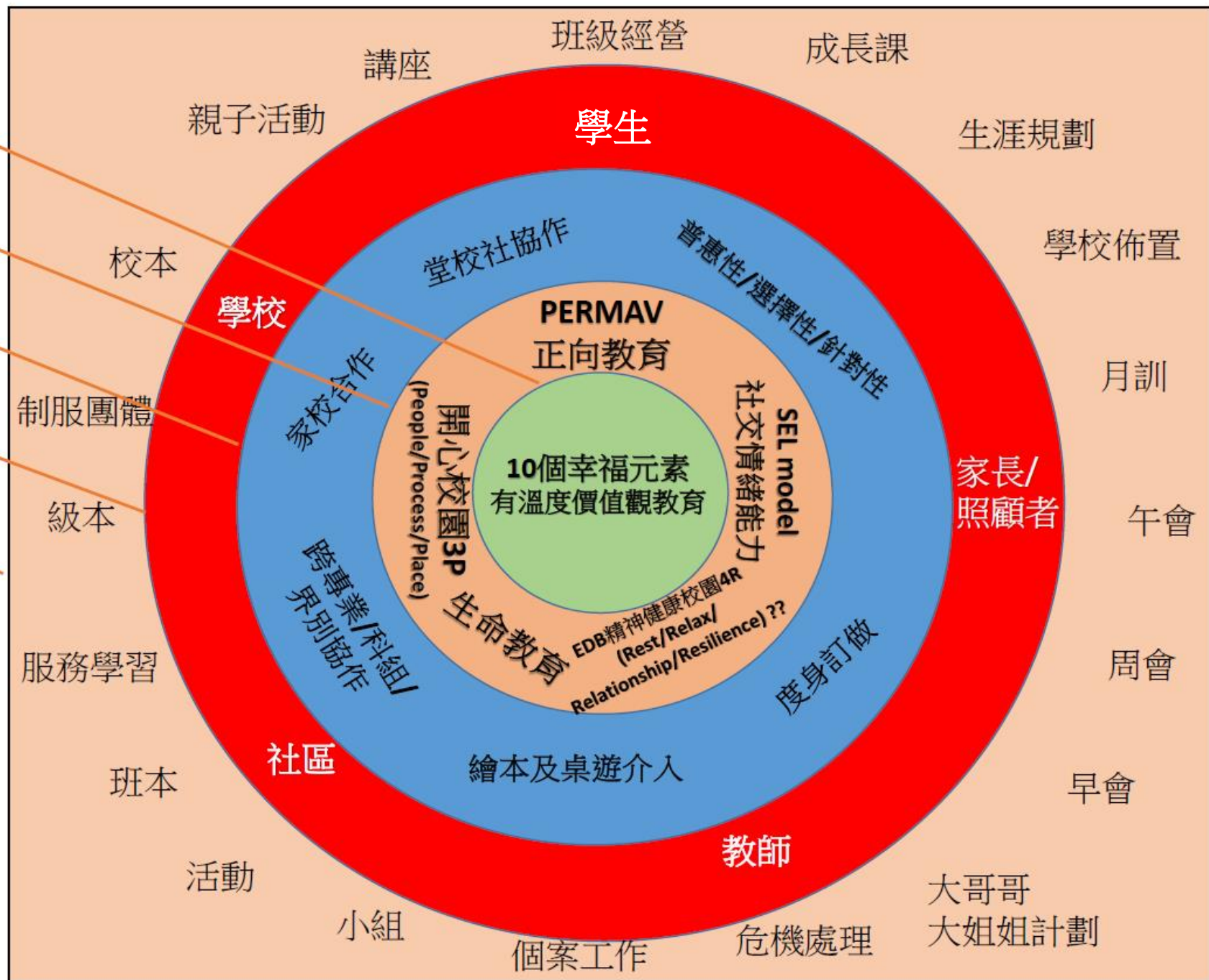
服務對象

服務手法

幸福校園框架

幸福教育。教育幸福

透過有溫度的價值觀教育，
協助學校建立幸福思維，
讓學童、家長/照顧者及老師感受小確幸



幸福校園 3P取向

People

-  Friendships and Relationships in the School Community
-  Positive Teacher Attitudes and Attributes
-  Respect for Diversity and Differences
-  Positive and Collaborative Values and Practices
-  Teacher Working Conditions and Well-being
-  Teacher Skills and Competencies

Process

-  Reasonable and Fair Workload
-  Teamwork and Collaborative Spirit
-  Fun and Engaging Teaching and Learning Approaches
-  Learner Freedom, Creativity and Engagement
-  Sense of Achievement and Accomplishment
-  Extracurricular Activities and School Events
-  Learning as a Team Between Students and Teachers
-  Useful, Relevant and Engaging Learning Content
-  Mental Well-being and Stress-Management

Place

-  Warm and Friendly Learning Environment
-  Secure Environment Free from Bullying
-  Open and Green Learning and Playing Spaces
-  School Vision and Leadership
-  Positive Discipline
-  Good Health, Sanitation and Nutrition
-  Democratic School Management

預防面向

- 提升師生關係：班級經營、一人一職、周記、班主任課
- 增強一般學生的同理心：成長課／生活教育課／德育公民課、圖書課
- 預防欺凌事件的發生：風紀／輔導員培訓、建立社交圈子
- 提升校園反欺凌／和諧校園氣氛：校本輔導、周會、嘉年華
- 強化SEN學生的自尊感、成就感、求助的勇氣：才藝訓練、社工小組

經驗分享

1. 班級經營
2. 生命教育／正向教育
3. 校本輔導計劃

班級經營：師生關係

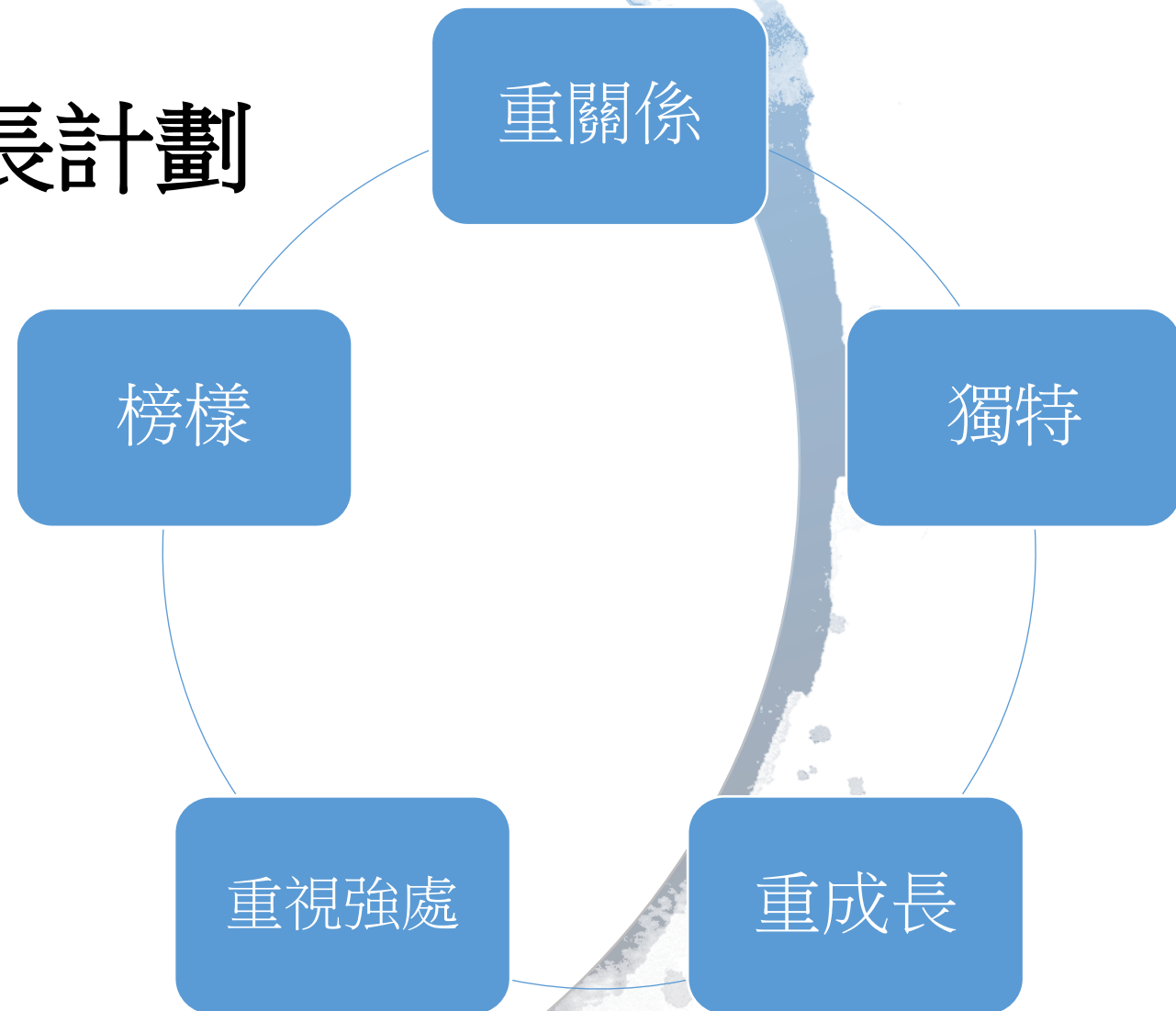
- 以身作則
- 互相尊重
- 信念：亦師亦友
- 珍惜與學生之間相處的時刻，了解近況
- 至少了解他們一種興趣

生命教育／正向教育：義工活動

提升自信心／
自我形象

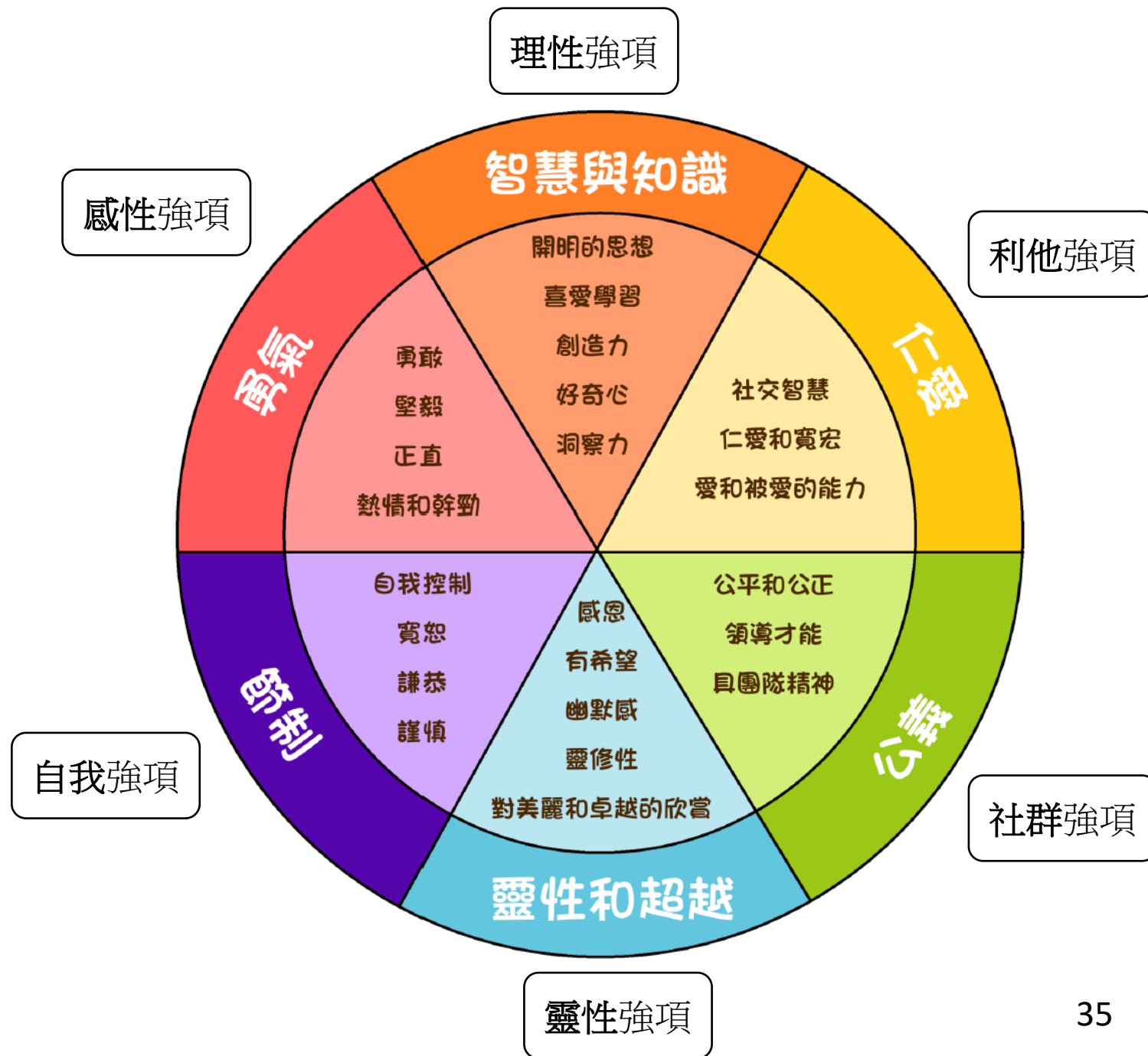
建立社交圈子，
減少被欺凌的機會

初中（中一）適應／成長計劃



正向心理學

馬丁·沙尼文（2004）
24種個人品格強項



生命教育課程

《遊戲中覓方向・體驗中悟道理—
生命教育互動學習教材》

教育局

(教育局，2010)

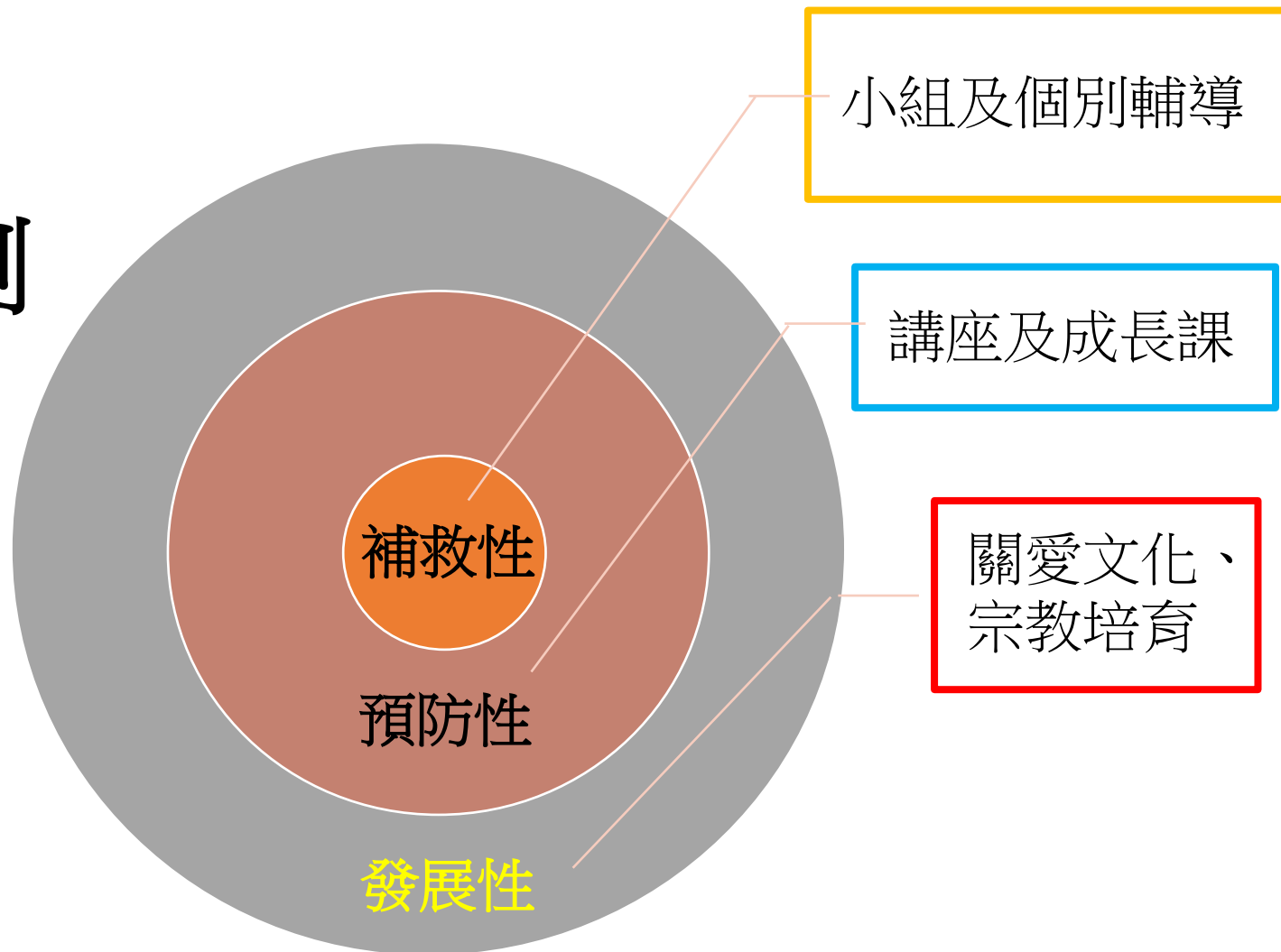


和諧校園、預防欺凌 專題教案 (德育及公民教育科)

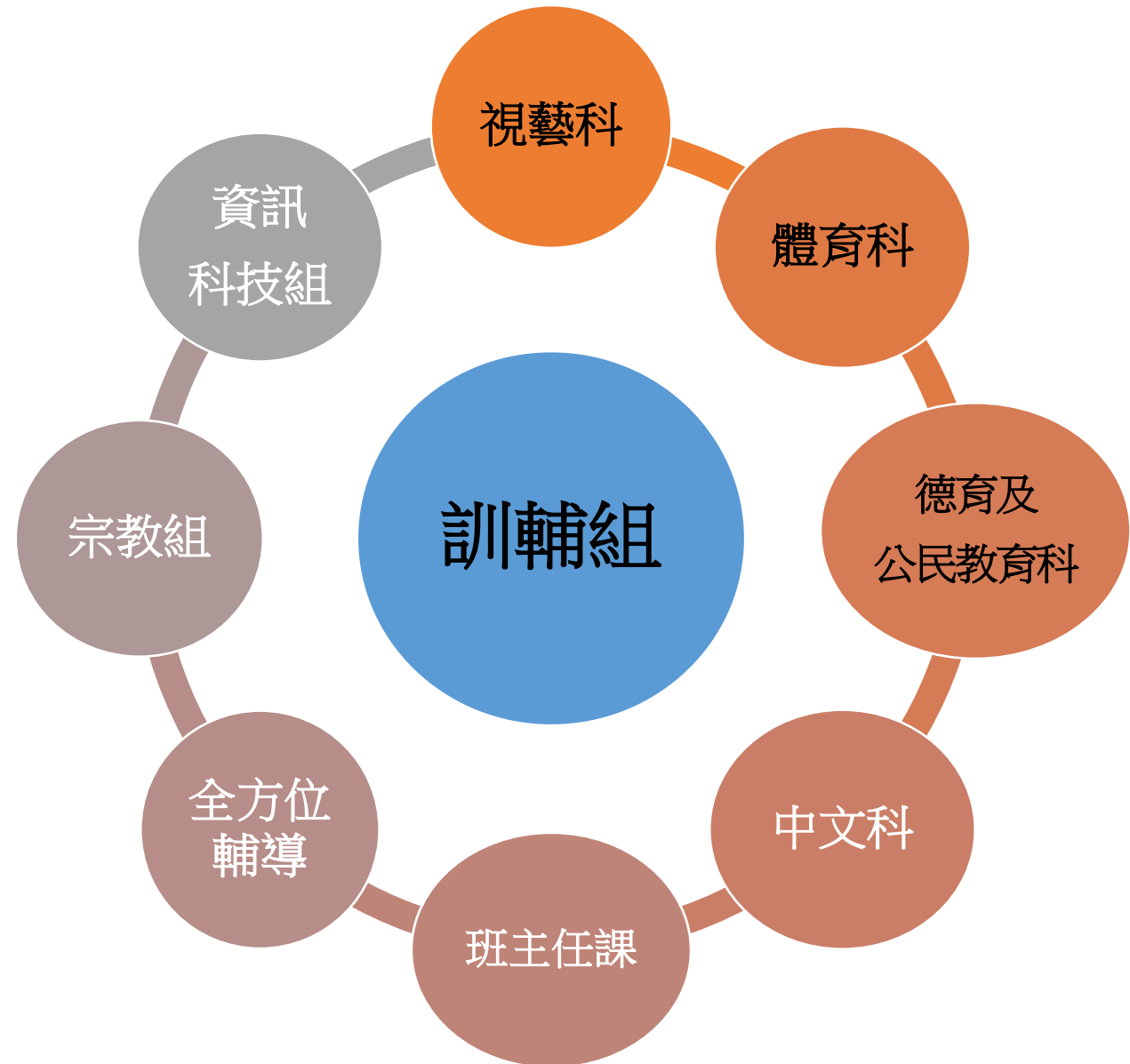
1. 讓學生明白欺凌對欺凌者、被欺凌者及旁觀者的影響；
2. 讓學生了解欺凌對人際關係的影響。

班 別	主 題
一年級	1. 欺凌逐個睇 2. 欺凌傷了他 3. 向欺凌說「不」
二年級	1. 欺凌逐個睇 2. 欺凌傷了他 3. 向欺凌說「不」
三年級	1. 欺凌你要知 2. 欺凌大搜查 3. 想想你
四年級	1. 欺凌你要知 2. 想想你 3. 正義超人 4. 網絡道德—由你做「版主」
五年級	1. 欺凌真面目 2. 化整為零 3. 寬宏大量 4. 網絡睇真D
六年級	1. 欺凌多面睇 2. 欺凌真面目 3. 化整為零 4. 網絡道德—網絡法庭

校本輔導計劃



校本輔導計劃— 分工合作，各司其職



校本輔導計劃 — 跨科合作，優化恆常計劃

1. 中文科
 - 寫作、口號、標語
2. 資訊科技
 - 簡報設計、網頁設計
3. 視藝科
 - 海報設計
4. 體育科
 - 球類遊戲日
5. 聖經科／生命教育科
 - 宗教早會／真人圖書館
6. 德育及公民教育科
 - 週會、關愛小天使

照顧者為本的家長教育課程

1. 促進家長身心健康

- 親職壓力
- 家長身心健康
- 壓力管理
- 家庭抗逆力
- 有效的家庭溝通
- 自我關顧

2. 促進家校合作與溝通

- 學校合作夥伴關係
- 價值觀教育
- 生活技能／生涯規劃
- 正面的家長參與
- 家庭環境
- 有效溝通



題目：幸福第一步

分享一件想試為學校、學生、同事或家長做的**小幸福**／
小確幸／**感恩活動**

將會與其他組分享



「反欺凌／和諧校園」主題學與教資源

1. Cahn, Dudley D. (1990). Conflict in Intimate Relationships. Lawrence Erlbaum Associates.
2. Gordon, T. (1974). Teachers' effectiveness training. New York: Peter H. Wyden Ltd.
3. 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.
4. Susan Eikov Green (2011)。《別找我麻煩—37個幫助孩子勇敢面對霸凌的好對策》。親子天下股份有限公司
5. 香港青年協會 (2017)。《智NET的健康網上教材套》。香港：香港青年協會。
<https://mcc.hkfyg.org.hk/wp-content/uploads/sites/23/2017/09/14teacherworkshopsec.pdf>
6. 香港城市大學研究團隊 The C.A.R.E. Lab (2019)。《有教無『戾』—校園欺『零』計畫》。香港：香港城市大學。
<https://www.cityu.edu.hk/projectcare/tc/intro.html>
7. 馬丁·沙尼文 (Martin Seligman) (2014)。《品格強項與美德》
8. 教育局 (2020)。《和諧校園齊創建》資源套。香港：教育局



9. 教育局 (2020)。《和諧校園齊創建之反欺凌日／週》資源套。香港：教育局
10. 教育局 (2016)。《和諧大使訓練手冊》。香港：教育局。
<https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/guidance-discipline-services/support%20service/harmonious-school-anti-bullying/harmonious-school.pdf#page=167>
11. 教育局 (2010)。《遊戲中覓方向·體驗中悟道理 — 生命教育互動學習教材》。香港：教育局
https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/Newwebsite/Life_understanding.html
12. 許明得、李偉成 (2008)。《有效課堂管理：營造積極學習氣氛》。香港大學出版社
13. 黃成榮 (2017)。《調解與復和 — 化解衝突的理念及實踐》。星島出版社
14. 馮麗姝 (2007)。《有教無戾校園欺「零」計畫實務手冊》。香港：香港基督教服務處樂Teen會
15. 壹讀 (2019)。《OECD學習指南針2030》系列 — 態度和價值觀。
<https://read01.com/gREP0zB.html>

16. 復和綜合服務中心 (2026)。成長課教材套。
<https://www.restoration.com.hk/publish/publish/teaching-kit>
17. 復和綜合服務中心 (2010)。《共創和諧校園文化初小版學生教材套》。香港：復和綜合服務中心
18. 復和綜合服務中心 (2010)。《共創和諧校園文化中小版學生教材套》。香港：復和綜合服務中心
19. 復和綜合服務中心 (2006)。《共創和諧校園文化高小版學生教材套》。香港：復和綜合服務中心
20. 衛生署 (2023)。YouthCan-欺凌、好心情@Sch-正向文化。YouthCan。
<https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/stop-bullying/index.html>
21. 鍾麗玲 (2023)。《向網絡欺凌及「起底」說「不」》。香港：私隱公署。
https://www.pcpd.org.hk/english/news_events/speech/files/PCPD_SingTaowebinaronmedialiteracy_FINAL.pdf
22. 關心一綫 (2019)。《網絡欺凌系列 — 網絡欺凌啟示錄》。[Video] YouTube。
<https://youtu.be/xdpxZFTBs7U?si=UFVvjb2h2gwxctMy>