活動二：「果斷意識」訓練

目的

1. 教導受欺凌的學生如何主動、積極和正面地處理欺凌。
2. 讓受欺凌的學生學習不同的果斷技巧，從而提升他們處理欺凌問題的能力。

建議形式

1. 個別或小組（果斷意識較弱的受害學生）進行。
2. 以學生的切身經驗作為處境，於面談中教授一種或多種相關的技巧。
3. 形式可包括講解、討論、示範、角色扮演、練習等，務求學生在遇上真實情況時，能把技巧有效運用出來。
4. 面談次數視乎學生的需要及進度而定。

訓練內容

「果斷」的意思是依據個人的意願及權益，敢於表達自己的意見、說出自己的需要及感受。在欺凌事件發生時，果斷意識訓練內容應包括以下各種技巧 (Sharp & Smith, 1994) ：

1. 學習果斷的語句

- 學習用果斷、肯定、堅決、清楚、直接、誠懇的語句表明自己的立場。

例子 「那是我的書包，請你還給我。」
「請你不要再跟著我！否則我會告知老師。」

練習 「果斷意識」練習及參考答案 (附件一)
「果斷意識」練習工作紙 (附件二)

2. 拒絕無理的要求

- 對於無理的操縱和恐嚇，你是絕對有權拒絕的。
- 不必對於說「不」感到抱歉或進行辯解。
- 學習理直氣壯地說「不」，採取主動以保障自己應有的權利。
- 只要你堅持拒絕，對方會因不能得逞而放棄。

例子 「我也需要用鉛筆，你可以用自己的。」
「我不會再給你錢！」
「對不起，我不能答應你這個無理的要求！」

練習 「果斷意識」練習及參考答案 (附件一)
「果斷意識」練習工作紙 (附件二)

3. 重複提出要求

- 學習不斷重複說出要求，堅持到底，直至對方作出適當的反應為止。

例子 「我已經說得很清楚，請你不要騷擾我！」
「請你立刻將飯盒還給我！」

「我再重複說一次，請你不要再跟著我！」

練習 「果斷意識」練習及參考答案 (附件一)

「果斷意識」練習工作紙 (附件二)

4. 澄清誤會

- 學習檢討自己的責任，如果自己有不對的地方，鼓起勇氣向對方道歉，或解釋事件的因由。

例子 「對不起！這次我都有錯！」

「請先讓我道歉和解釋！」

練習 「果斷意識」練習及參考答案 (附件一)

「果斷意識」練習工作紙 (附件二)

5. 學習身體語言

- 人際溝通之中，有百分之七十的信息是透過身體語言傳情達意的，所以恰當的身體語言可以加強語言的表達效果。堅決的語氣、適當的聲量、堅定的眼神、挺直的腰板等均有助信息的表達。

6. 保持冷靜

- 學習面對惡意的中傷、嘲笑或侮辱時保持冷靜。
- 明白自己表現愈憤怒，欺凌者便會因為得逞而愈開心，亦會引起他們更大的動機來欺凌自己。
- 毋須動氣，學習以沉默、不作反應或滿不在乎的態

度，令欺凌者因為沒趣而停止對你欺凌的行為。

- 用深呼吸及鬆弛法令自己平靜。
- 提醒自己停一停、靜一靜，用一些說話幫助自己冷靜。

例子 「無論他說甚麼都不會煩擾我！」

「他經常都是這樣無理取鬧！我是不會介意的。」

「如果他認識我，他便不會說這些話。」

「這樣又如何！沒有什麼大不了，不要大驚小怪！」

「他只懂得以嘲笑他人為樂，真可憐！」

「得饒人處且饒人，我不會斤斤計較！」

「算！我才不與你一般見識。」

「不要低估我的能力，我不會中你的計！」

練習 請學生選擇或創作自己們的「冷靜金句」，並寫下來放在筆袋或銀包，以作提示。

7. 離開被欺凌的環境

- 學習選擇良好的逃跑時間，在人群未集結時，找出空隙逃離包圍。
- 離開時不要猶疑，動作要迅速。
- 小息及午膳時，盡量在當值老師或風紀/領袖生附近活動。

8. 尋求協助

- 在有些情況下，受害者根本沒有能力應付欺凌者，此時便要尋求別人的協助。例如告知當值老師、領袖生或其他同學。

注意事項

1. 讓學生重複練習未能熟習的技巧。
2. 鼓勵學生在實際處境中嘗試應用訓練所學的技巧。
3. 考慮給予學生一些習作，讓他們平時多練習，並於下一次面談開始時作分享及檢討。
4. 每一節的訓練完畢後，鼓勵學生總結自己的得益和進步。