活動四：「社交技巧」訓練

目的

活動四：「社交技巧」

1. 協助受欺凌的學生認識與人溝通的基本元素。
2. 加強受欺凌的學生的人際技巧，包括個人儀容、溝通態度和表達技巧等。

建議形式

「認識欺凌」處境短片

※「誰與我作伴」

※「班中惡霸」

※「這並不是遊戲」

1. 個別或小組（社交技巧較弱的受害學生）進行。
2. 形式可包括觀看短片、講解、討論、示範、角色扮演、練習等。
3. 教師應陪同學生觀看有關短片及作適當的指導。
4. 面談內容及次數則視乎學生的需要及進度而定

工具

1. 三套「認識欺凌」處境短片
2. 「社交技巧」練習一

. （附件一）

3「社交技巧」練習二

. （附件二）

4「社交技巧」練習三

. （附件三）

訓練內容

「社交技巧」涉及的範疇廣泛，本活動所建議的訓練重點主要集中於「認識欺凌」處境短片內三位受害者所缺乏的技巧。例如：

「認識欺凌」處境短片	受害者所缺乏的技巧
「誰與我作伴」	片中受害者何練琴因未能適當地處理自己的體味，令她成為同學嘲諷的對象。
「班中惡霸」	片中的受害學生衛正仁面對欺凌者時十分畏縮，不敢抬頭直視他們，他在表達不滿時，聲線柔弱，顯得毫無自信。
「這並不是遊戲」	片中的受害者李偉豪被同學呼叫花名時，顯得十分憤怒，而他不恰當的反應，令對方進一步嘲弄他。

因應這些個案，本活動設計了下列社交技巧訓練，以「個人儀容」、「溝通態度」及「表達技巧」作為範例。

1. 個人儀容

- 留意受欺凌學生能否做到以下的要求：
  - 儀容及衛生，如：勤梳洗，予人整潔之感覺。
  - 服飾整潔，如：勤洗熨校服，避免標奇立異的服飾。

練習 社交技巧練習(一) (附件一)

2 溝通態度

- 學習有禮及自信堅定的溝通態度。
- 教師可透過附件二的練習，提示學生與人溝通時應有的態度。

練習 社交技巧練習(二) (附件二)

3. 表達技巧

- 學習如何表達個人意見或感受。
- 教師可透過附件三的練習，適當地指出一些容易惹人誤會的表達方式，並加強學生的表達技巧。比方說，當表達不滿或拒絕他人請求時，應運用肯定的語氣，同時，並需考慮言詞會否過於偏激。
- 完成練習後，教師可鼓勵他們嘗試將所學的實踐出來。

練習 社交技巧練習(三) (附件三)

補充事項

1. 關於「拒絕他人請求」的具體建議，可參閱『跟進篇』第一章之活動二「果斷意識訓練」；而有關處理衝突的技巧，則可參閱『預防篇』第二章之活動九「和諧共處」。

2. 「社交技巧」所涉及的範圍十分廣泛，有需要時，教師可參考其他相關的教材套，例如：吳徐玉儀等(2002)出版的《愛的教育：輔導成長，發展生命課程》、袁彼得等(2000)出版的《同班兩分親》、香港基督教服務處(1997)出版的《社交技巧訓練》、香港扶幼會(2001)出版的《個人及社教發展課程》等（見『資源篇』）。