第一章 —— 對受害者的跟進

活動一：「應付欺凌技巧」訓練

活動一：「應付欺凌技

目的

1. 幫助學生檢視及分析自己處理欺凌的常用方法及其成效。
2. 增強學生處理欺凌的能力，學習保護自己，免再受欺凌。

建議形式

1. 個別或小組（有相同需要的受害學生）進行。
2. 形式可就特定內容與學生講解、討論，或進行示範、角色扮演或練習等。
3. 面談次數則視乎學生的需要及進度而定。

訓練內容

1. 了解個人應付欺凌的常用方法

與學生探討其慣用的應付方法，並討論各種方法的成效。

練習 「如何應付欺凌」問卷 （附件一）

「你是哪一類型」計分紙 （附件二）

「你是哪一類型」分析 （附件三）

「如何應付欺凌」參考答案 （附件四）

2. 學習多種應付欺凌的方法

幫助學生掌握以下五個重點，以面對欺凌：

重點	內容
漠視挑釁	受害者的強烈反應通常會令欺凌者更有滿足感，因此，對於一些無聊的挑釁，可不予理會。
清楚說「不」	一般欺凌者會選擇較怕事的學生為對象，若受欺凌者能以冷靜堅強的態度表達不滿，能令部分欺凌者卻步。
避免挑釁他人	部分受害者以挑釁的言語及行為回應欺凌行為，但這往往會激怒欺凌者，令欺凌行動升級。
迅速離開現場	若受害者感到安全受到威脅，應立即離開現場，走到較多人的地方，既可確保本身的安全，亦可避免衝突升級。
尋求協助	欺凌問題未必單靠受害者一己的努力可得以解決，而尋求協助是正確的做法。尤其遇到長期或嚴重的欺凌行為如強索金錢、毆打等，則必須立即向父母、老師求助。