

校園欺凌： 認識、影響、處理 及預防

講者：馮麗姝博士 (副教授)

日期：31/1/2018



College of Liberal Arts and Social Sciences
Department of Applied Social Sciences

講者簡介: 馮麗姝博士

香港城市大學應用社會科學系 副教授

香港大學社會工作及社會行政學系哲學博士畢業

- » 主要研究: 攻擊行為、校園欺凌、親子關係、家庭暴力、兒童及青少年行為問題、輔導策略
- » 2008年榮獲 優質教育基金十週年「傑出計畫獎」
- » 2009年榮獲 香港城市大學「傑出教學獎」
- » 2010年榮獲 香港大學社會工作及社會行政學系六十周年「傑出畢業生獎」
- » 2012年榮獲香港城市大學「知識轉移獎」
- » 2013年榮獲 美國 反欺凌峰會「國際研究獎: 英雄獎」
- » 2014年入圍 香港城市大學「傑出研究獎」最終候選名單
- » 2017年榮獲香港城市大學「知識轉移獎: 優異獎」



內容大綱

1. 香港校園欺凌情況
2. 攻擊行為形式及攻擊者類型
3. 辨識攻擊者類型方法
4. 成年時期攻擊者
5. 青少年時期攻擊者
6. 兒童時期攻擊者
7. 從少年到成年攻擊行為發展
8. 家長管教模式
9. 教師、社工處理策略和技巧
10. 長期預防 - 關愛校園
11. 介入策略必殺技



香港校園欺凌情況



校園欺凌: 香港全球第一

2017年12月，經濟合作與發展組織(OECD)公佈了有關54萬名**15歲中學生**生活滿意度的調查結果，

- » 香港情況是**72個國家**或地區中**最嚴重**
- » 5000名學生當中，**32.3%**學生表示一個月內曾遭受欺凌
- » 情況比台灣(10.7%)高出**3倍**
- » 甚至比美國(18.9%)還要**高**很多



攻擊行為形式及攻擊者的類型



基本理念

攻擊 ≠ 欺凌

- 不是所有「攻擊行為」等同「欺凌行為」
- 以往對欺凌概念過於簡化，誤以為攻擊者等同欺凌者
- 必須區分使用暴力的人是屬於哪一種類型的攻擊者，繼而作出針對性處理，才能有效降低其攻擊行為



「欺凌」的定義

有計劃地使用肢體暴力、言語威嚇或排斥別人等攻擊行為來得到「著數」（例如：金錢、物質、權力等）

欺凌者：

- 有動機及預謀
- 持續以欺凌行為獲得利益
- 冷靜行事
- 理性地評估風險
- 懂得選擇弱者來欺負
- 對受害人缺乏同情、歉疚



攻擊行為形式

攻擊形式	肢體攻擊 (Physical Aggression)	口頭攻擊 (Verbal Aggression)	關係攻擊 (Relational Aggression)	網絡攻擊 (Online Aggression)	性暴力 (Sexual Aggression)
男	<ul style="list-style-type: none"> • 用拳頭 • 用武器 • 埋身肉搏 	<ul style="list-style-type: none"> • 講粗口 • 與人爭辯 • 發生口角 	<ul style="list-style-type: none"> • 聯群結黨 • 集體排斥 	<ul style="list-style-type: none"> • 恐嚇 • 起底 • 散播不良資訊 	<ul style="list-style-type: none"> • 性虐待 • 強姦 • 性侵犯 • 猥褻
女	<ul style="list-style-type: none"> • 掌摑 • 扯頭髮 	<ul style="list-style-type: none"> • 說令人難受的話 • 起花名 • 詛咒對方 • 尖叫 	<ul style="list-style-type: none"> • 講是非 • 抹黑他人 • 搞小圈子 • 排斥他人 	<ul style="list-style-type: none"> • 在論壇上寫負面事情 • 散播謠言 	<ul style="list-style-type: none"> • 色誘恐嚇 • 利用性去勒索 • 性侵犯

攻擊者類型

1. 操控型攻擊者
(Proactive Aggressor)
2. 反應型攻擊者
(Reactive Aggressor)



操控型攻擊者

= 欺凌者





操控型攻擊者特徵 (I)

- » 有輕微至嚴重程度的**精神病態** (psychopathy)，包括自戀、冷血及缺乏同理心
- » 認同**攻擊及暴力行為是最有效**的方式去達到目的
- » 懂得冷靜觀察環境，**計劃周密**，能評估提防不利的因素，並部署各種對自己有利的策略
- » 若他們多次成功獲得利益或洗脫罪名，他們更會認同**攻擊行為是最有效達到目的的方式**，被**警察逮捕**只是**犯事人的愚蠢**或不小心





操控型攻擊者特徵 (II)

認知方面	情緒方面	行為方面	社交方面
<ul style="list-style-type: none">■ 攻擊行為背後有明確的目的和動機■ 認為「暴力」是展示實力的方法■ 智商較高，但過份高估自我能力■ 低估需承擔的後果	<ul style="list-style-type: none">■ 冷靜理智■ 缺乏同理心■ 不顧他人感受、冷血■ 自戀、自我中心■ 偶爾衝動	<ul style="list-style-type: none">■ 恃強凌弱■ 聰明自信■ 有計劃■ 擅於爭辯■ 利益主導，行事為了獎勵	<ul style="list-style-type: none">■ 有同儕跟隨■ 喜歡聯群結黨■ 招攬「反應型攻擊者」作為「下線」■ 成為朋黨「主腦」

反應型攻擊者

≠ 欺凌者

常被**誤認**為欺凌者

其實是**自衛復仇者**





反應型攻擊者特徵 (I)

- » 在接收及解讀外界訊息時出現**認知扭曲**
- » **敵意歸因 (Hostile Attributional Bias)**
容易把別人的行為和態度看成是有敵意、侵略性的行動 (即使別人的行動實際上沒有傷害性)
- » 攻擊對方目的是為了**保護自己**
- » 認定對方是「有心」、「故意」瞧不起或是傷害他們





反應型攻擊者特徵 (II)

認知方面	情緒方面	行為方面	社交方面
<ul style="list-style-type: none">■ 曲解外在訊息■ 認定別人懷有敵意■ 常處於戒備狀態■ 專注力薄弱	<ul style="list-style-type: none">■ 非常衝動■ 易發脾氣■ 情緒失控■ 容易憤怒■ 抑鬱■ 焦慮■ 多疑■ 欠缺安全感■ 自卑	<ul style="list-style-type: none">■ 缺乏處理複雜問題能力■ 傾向以攻擊行為來解決人際衝突的問題■ 被挑釁時產生防禦性反應■ 報復性的攻擊反應	<ul style="list-style-type: none">■ 被孤立和排斥■ 不受同儕歡迎■ 不擅交際■ 容易問罪別人■ 對人缺乏信任



反應型攻擊者

辨識攻擊者類 型方法： 五分鐘辨識卡

操控型攻擊者



操控型攻擊者: 真正的欺凌者

出現以下特徵**兩項**或以上即被界定為欺凌者

1. 攻擊行動有獲益 (如錢、快樂、威)
2. 有計劃部署
3. 冷靜、聰明、能言善辯來脫罪
4. 過於自信 (自己能控制環境)
5. 自戀 (高估自己能力、低估後果責任)
6. 成功全歸於自己能力，與同伴無關
7. 對受害者缺乏同理心、同情心
8. 對事件沒有任何悔意，與精神病態有關
9. 操行差劣，有違規及反社會行為

操控型攻擊者



反應型攻擊者：自衛復仇者

出現以下特徵**五項**或以上即被界定為

反應型攻擊者

1. 攻擊行動沒有獲益
2. 為了保護自己、覺得被人欺凌而報仇
3. 打人是因為別人的面貌(樣衰)/ 表情(有敵意)/ 動作(向我擲東西)/ 言語(向我講粗口)
4. 在衝動和憤怒情緒下打人
5. 沒有在周詳仔細的計劃下傷人，
所以拘捕時較易取證(有人證或物證)
6. 認為自己才是受害者，但却沒有充分證據證明
7. 語言表達、自我控制和解難能力差，多疑焦慮
8. 憤世嫉俗、覺得判決不公平，沒有人會幫助他
9. 缺乏自信、智慧較低、常被真正的欺凌者利用



反應型攻擊者



性別年齡與攻擊行為的關係 (I)

- » 男生的**操控型**攻擊行為會**隨年齡上升**，但女性的操控型攻擊行為則與其年齡沒有顯著關係 (Fung, Raine, & Gao, 2009)
- » 例如：**15歲男性**的操控型攻擊行為較**其他年齡的男性高**，而14歲男性的操控型攻擊行為較12歲的男性高 (Fung, 2010)
- » 男女在**反應型**攻擊行為上**沒有分別**，均**隨著年齡增長有輕微下降** (Fung et al., 2009)



性別年齡與攻擊行為的關係 (II)

- » **反應型攻擊者**比**操控型攻擊者**更早出現
(前者4.4歲，後者6.8歲；Dodge et al., 1997)
- » 但隨著青少年時期的**腦部發展逐漸成熟**，青少年能更有效管理及控制衝動的攻擊行為，因此**反應型攻擊行為逐漸減少**
- » 相反，男生隨著年齡增長而身型變得**高大**，使得**操控型攻擊行為有所增加**



少年攻擊者 成年期行為發展



操控型攻擊者的反社會行為 (I)

- » 操控型攻擊者與**反社會行為**有密切關係 (Fite, Stoppelbein, & Greening, 2009)
- » 操控型攻擊者往往給人聰明、有人擁戴的印象，但實際上這些擁戴他們的同伴只是藉著他們而得到利益和權力。而他們會殘酷無情地利用身邊的人，以達到自己的目的。此種人格常見於**黑幫**或**犯罪組織頭目**等人士中。他們缺乏對人、社會、團體的認同與忠誠
- » 操控型攻擊者的**道德發展不足**，他們無法接受或瞭解社會道德的價值，嚴重**缺乏良知和同理心**。不會因不道德行為而焦慮或有罪惡感，亦不會對受害者表示同情憐憫



操控型攻擊者的反社會行為 (II)

- » 操控型攻擊者善於**利用他人**，他們看似**幽默**、樂觀、討人喜歡，容易解除別人的戒心
- » 他們似乎對別人的需要和弱點有敏銳的洞察力，也**擅長辯解與說服別人**，所以容易**招攬手下**為他們辦事
- » 雖然操控型攻擊者容易得到他人的友誼，但因為他們的**自我中心與不負責任**，使他們難以維持一段真正且良好的關係。他們欠缺同情心、感激和悔意。他們**缺乏必要的情感反應**，麻木不仁、見利忘義

操控型攻擊者的行為發展 (I)

- » 操控型攻擊者與**違規行為** (Delinquent Behavior) 有正相關，破壞校規法紀，品德和操行差劣，將**智慧放在違規行為上**，令自己獲取益處 (Crick & Dodge, 1996)
- » 有操控型攻擊行為的青少年大都在**30歲**或以前已有**刑事紀錄** (Roberts, 2000)



操控型攻擊者的行為發展 (II)

- » 操控型攻擊者大都有**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)
- » 有研究 (Cornell et al., 1996)顯示, 操控型攻擊者跟**精神病態**(psychopathy)有密切關係, 而患有精神病態者比常人**有較大機會謀殺他人** (Egger,2002; Schurman-kauflin, 2000; Yarvis,1995)



操控型攻擊者的負面問題

- » **濫藥習慣**較反應型攻擊者和攻擊型受害者**嚴重** (Kaltiala-Heino, Rimpela, & Rimpela, 2000)
- » 12.5%患有**抑鬱症** (Depression)，12.5%患有**品行失控症** (Oppositional Conduct Disorder) (Kumpulainen, Rasanen, & Puura, 2001)
- » 呈現**自戀人格**的香港學生情況較其他西方國家嚴重
 - > 有操控型攻擊行為 (典型的「惡霸」) 的香港學生，其**自戀指數** (6.23分) 與美國及加拿大青少年罪犯的**自戀指數** (分別是6.90及5.93分) 接近，甚至更高

反應型攻擊者的行為發展

- » 反應型攻擊者性格衝動，乃是由於**敵意歸因**，令其**暴躁焦慮**，故易有**衝動行為**出現，例如放火、偷竊、殺人等犯罪行為 (蔡德輝、楊士隆, 2000)
- » 反應型攻擊者易**因輕微的刺激或挑釁**而**情緒激動**，因此出現衝動的言行、狂言怒語、傷害他人、破壞公物等暴力行為
- » 反應型攻擊者由於**缺乏安全感**，認為別人會危及自己，所以易**被黑社會招攬**，誤以為可被保護，實際被操控型攻擊者控制，淪為犯罪工具



反應型攻擊者的負面問題 (I)

- » 反應型攻擊者認為自己沒有價值，**自尊心及自我形象甚低** (O'Moore & Kirkham, 2001)
- » 反應型攻擊者的整體**自我形象**比操控型攻擊者稍低，較其他非攻擊者則是**最低的** (O'Moore & Kirkham, 2001)



反應型攻擊者的負面問題 (II)

- » 17.7%患有**抑鬱症** (Depression) , 21.5%被診斷為**品行失控症** (Oppositional Conduct Disorder) , 17.7%患有**專注力缺乏症** (Attention Deficit Disorder)
- » 反應型攻擊者患上**抑鬱症**和**品行失控症**的機率較**操控型攻擊者**為高



標籤效應與反應型攻擊者的關係

- » 大部份反應型攻擊者均有**過度活躍**和**專注力不足**的問題，他們**不善於調節及管理自己的情緒** (Card & Little, 2006; Xu & Zhang, 2007)
- » 反應型攻擊者**欠缺社交及解決問題的能力** (Anderson, 1989; Mynard & Joseph, 1997)，在**沒有客觀合理的解釋**下會首先使用暴力 (Andreou, 2001)，因他們**曲解別人對他懷有敵意**，故意挑釁他
- » 因此，反應型攻擊者經常被人**標籤** (labeling) 為「**搞事份子**」，使其更覺得**不公平**和更為憤怒，越來越增加其**自我保護式**的攻擊行為

家長管教模式



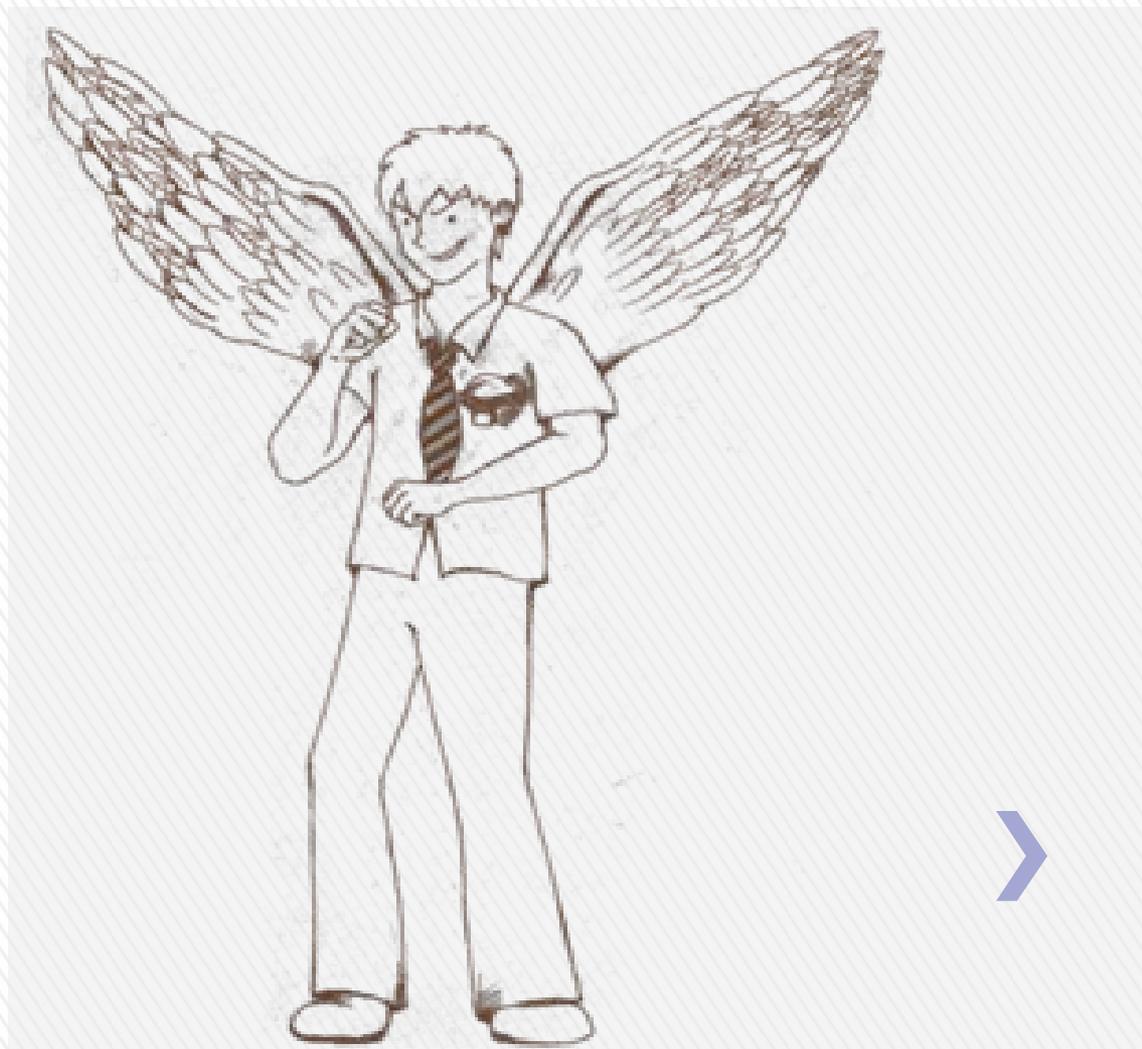
香港社會的家庭結構現況

- 現時香港多數家庭子女數目很少（只有一或兩個孩子）
- 父母盡力給子女最好的，把所有愛集中在子女身上
- 很多家庭都有聘請外傭，在家中對孩子照顧過分周到
- 導致孩子認為自己是至高無上的，理應「要甚麼、有甚麼」



操控型攻擊者

家庭背景



操控型攻擊者家長(I): 對子女溺愛縱容

管教類型	模式	特點
溺愛型 (Permissive)	高溫情 + 低管制	<ul style="list-style-type: none">■ 溺愛縱容的管教模式■ 對子女的負面行為十分容忍，甚至將偏差行為合理化■ 拒絕讓子女承擔責任■ 享受子女偏差行為所得到的好處利益

溺愛型家長與操控型攻擊者

- » 溺愛型的管教模式與操控型攻擊者的自戀指數**顯著相關**
- » 溺愛型父母教養下的子女往往**缺乏自律能力以及社會技巧**
- » 溺愛子女會令他們變得要求過高、**自私**、以及自我為中心，甚至**忽略他人權利和需要**
- » 子女通過攻擊的方式或是**不擇手段**只為達到個人目的
- » 父母對子女的攻擊行為十分**容忍**，甚至將偏差行為正常化，使子女的攻擊行為日趨嚴重



操控型攻擊者家長(II): 對子女漠不關心

管教類型	模式	特點
忽視型 (Neglecting)	低溫情 + 低管制	<ul style="list-style-type: none">以漠不關心的態度管教子女家長角色薄弱、拒絕親子溝通，以毫不關心的態度與子女相處忽略子女成長時所面對的困難和感受不理會、不干預子女偏差行為



忽視型家長與操控型攻擊者

- » 操控型攻擊者的父母管教方式不一致 (Carney & Merrell, 2001)
- » 以**拒絕**和**毫不關心**的態度與子女相處
- » **父親角色薄弱**，很少管教子女
- » 母親主要以**漠不關心**的態度管教子女 (Curtner-Smith, 2000)，**親子的相處時間非常少**
- » 父母對子女的攻擊行為**視而不見**，使子女的攻擊行為日趨嚴重



操控型攻擊者的家庭結構 與功能

- » 來自**再婚家庭**的青少年，相比來自單親以及核心家庭的子女有較高操控型攻擊指數
- » 再婚家庭中的**繼母**，於**管教子女紀律上的自我效能感**(self-efficacy)較其他家庭結構的父母**低**
- » 大多數操控型攻擊者於家中較少被監管，父母忽視他們的偏差行為，令他們不能聯繫偏差行為與其負面後果的關係 (Poulin & Boivin, 2000)



反應型攻擊者

家庭背景



反應型攻擊者家長：專制高壓

管教類型	模式	特點
專制型 (Authoritarian)	低溫情 + 高管制	<ul style="list-style-type: none">■ 諸多限制，採取高壓政策■ 很少向子女解釋懲罰的原因■ 會體罰甚至虐待子女■ 情緒極不穩定，脾氣暴躁，會以激動情緒及責罵方式來回應子女的偏差行為



專制型家長與反應型攻擊者

- » 父母管教模式非常**極端**，子女要聽從父母的命令，而且父母無須對命令作出任何解釋
- » 父親會使用極為嚴苛的態度來責罰子女，部分更會使用**虐待**的方法來懲治他們 (Bowers, Smith & Binney, 1994)
- » 反應型攻擊者往往有**被體罰**的經歷，但在無故情況下發生，如：家人有情緒病、父母賭輸錢等
- » 反應型攻擊者大多來自**缺乏愛和關懷**的家庭，使他們對外界充滿防衛心和警戒心，逐漸形成對外來事件產生敵意歸因的思考模式

反應型攻擊者的家庭結構 與功能

- » 反應型攻擊者多來自**父母離異、分居、出走或死亡**等**破碎家庭**
- » 研究發現，來自**單親及再婚家庭**的子女有較大機會被父母**體罰** (Fagan, 2005; Smith & Thornberry, 1995)
- » 在**單親及再婚**家庭中較易出現「**反應型攻擊者**」的子女



教師處理策略和技巧





操控型攻擊者



操控型攻擊者 – 即時處理方法

由於操控型攻擊者善於回應教師的問題，並合理化自身的欺凌行為，所以教師：

- » 不宜當場斥責，減少無謂的爭辯
- » **細心觀察現場**發生情況，以便查明事發經過
- » 保持嚴肅態度，表明會公平徹查事件
- » 透過**個別跟進**學生，以便仔細了解事件的始末



操控型攻擊者 - 事後處理方法

- » 教師宜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
- » 讓學生了解其攻擊行為帶來的嚴重後果
- » 讓學生了解所需承擔的責任

例子

「如果你是傷害了同學，也搶了別人的錢，是犯了校規。你不可以當若無其事。」 - 小學

「你認為透過欺凌行為，真的能夠得到同學的真正尊重嗎？何以見得？」 - 中學



操控型攻擊者 - 長期處理方法

- » 操控型攻擊者缺乏**同理心**，教師需讓學生**代入受害人的感受**，明白自己的行為對其他人造成的負面影響。
- » 明白自己的行為需要承擔的**後果**
- » 鼓勵操控型攻擊者向受害人作出具誠意的**道歉**
- » 了解學生負面行為背後的**動機**，嘗試與學生共同尋找**正面、合法**途徑以達到相同的目標。

例子

「你試想一想，給你打的同學，會有什麼感受呀？」- 小學

「當你明白對方的處境，你認為你的行為可能會作出什麼改變呢？」- 中學



操控型攻擊者 - 長期處理方法

» 協助學生建立「合情、合理、合法」概念

1. 合情：想法及行為要關心到身邊的人的感受
2. 合理：想法及行為要有客觀證據支持，受到社會大眾接受
3. 合法：想法及行為要合乎規則，考慮後果



操控型攻擊者 - 對其他同學處理方法

以現實事例，警惕負面行為的後果

» 令學生認識不良行為的後果





反應型攻擊者



反應型攻擊者 - 即時處理方法

- » 陪同學生**離開現場**，幫助他們**冷靜**情緒（例如：深呼吸、洗面、飲冰水、望遠處等）
- » 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。



反應型攻擊者 - 中期處理方法

- » 引導學生說出**情緒激動的因由**，理解學生行為背後的動機
- » 表達對學生的**尊重及關懷**，以令其情緒得以平復
- » 深入**評估**學生的**情緒和身體反應**

例子

「我都聽到你很激氣，我還記得當時你瞪大眼睛，面又紅。若果是我，有人這樣故意撞自己，然後弄污我的書，我相信我都會好像妳那樣激氣。」



反應型攻擊者 - 長期處理方法

- » 讓學生明白「拉闊自己對周遭的線索導引，及**探索事件發生的可能性**」的重要性
- » 鼓勵學生從**多角度來分析**事情，並讓他們自我發現，與他們以往的看法不同之處
- » 鞏固學生多角度思考的**正面經驗**，**減少憤怒情緒**，並改善人際關係



反應型攻擊者 - 其他同學處理方法

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**
- » 讓同學以不同方式幫助別人，加強班內的**互助**氣氛



社工處理策略和技巧



認知行為治療法

(Albert Eills, 1962)

ABC模式理論

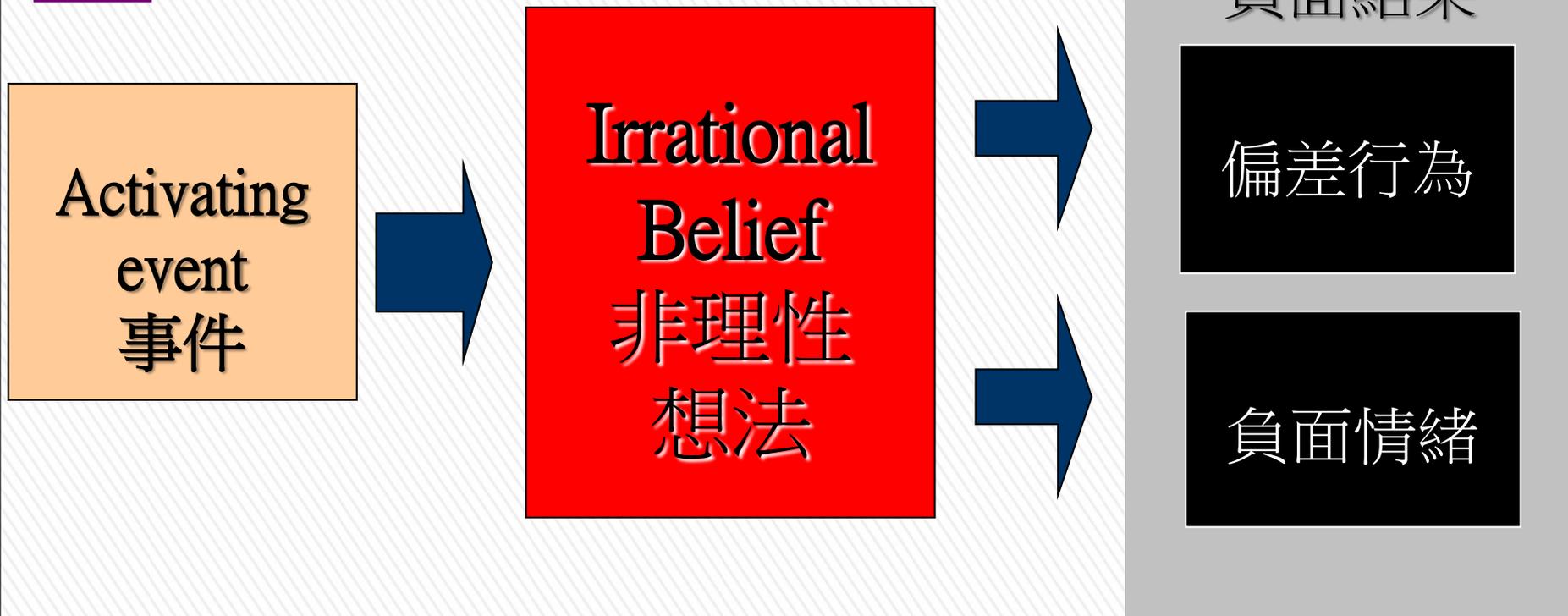
人的行為主要受自己想法所影響，而產生不同的反應
人的想法主要從性格、經驗、價值觀等塑造而成；而當人遇到客觀事件時，想法就決定採取行動的方式



認知行為治療法

「非理性想法」

當人懷有「非理性想法」(Irrational Beliefs)時，這些想法會導致出現負面的情緒和行為。



操控型攻擊者 非理性想法及行動



非理性信念		行動
人是極度需要被自己所重視的人去愛和讚許	➔	建立個人勢力，以有 著數 及有頭腦自居，來爭取朋輩認同和尊重
事情不如自己所願時，是最可怕的	➔	我必定要成為有價值的人，我會不惜一切證明我的 實力
人絕對需要倚靠比自己強大的人	➔	聯合其他攻擊者 建立朋黨 ，建立強大的勢力組織
對於身邊的事物，人一定要有完美的控制	➔	傾向以暴力 強迫別人聽從 和順服

反應型攻擊者

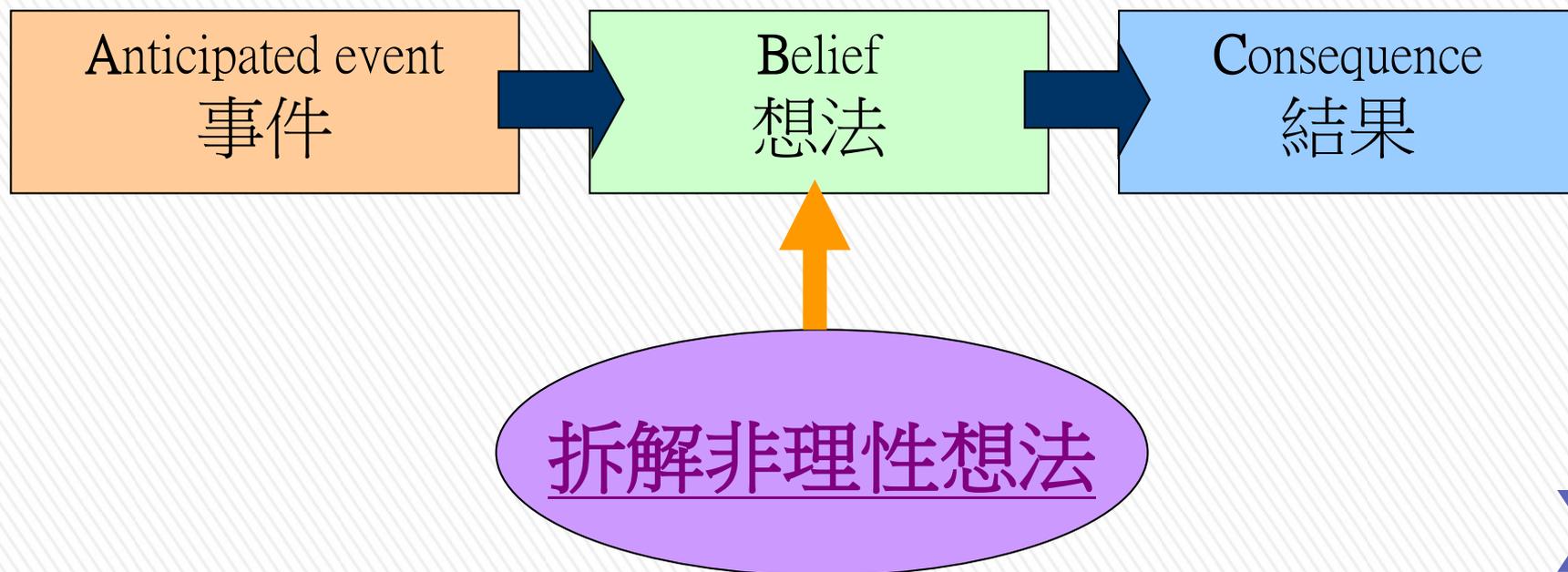
非理性想法及行動



非理性信念		行動
人的不幸是外在的人和事件所引起的，自己沒能力去改變	➔	一切都是他們的錯，是他們 挑釁 我在先，我是受害者
人應該為危險或可怕的事感到不安，並經常記掛心頭	➔	別人時常 針對 我，我想他們仍然會持續
事情不如自己所願時，是最可怕的	➔	別人經常故意、有心 令我難堪
別人的事情往往會為自己帶來困擾，人們無法控制及處理困擾自己的情緒	➔	別人不認同我所作的，故意嘲笑我，令我非常 憤怒

認知行為治療法 (VII)

「ABC」模型





操控型攻擊者



操控型攻擊者個別輔導 評估階段 (I)

- » 社會學習理論 (Bandura, 1986, 1999): 操控型攻擊者的行為是透過**模仿**他人的行為學習而成
- » Skinner(1953): 透過攻擊他人獲得的益處，會成為操控型攻擊者的誘因去**複製及重演**這些違規行為

評估目標：

- 探索欺凌行為**背後的目的**
- 尋找負面行為的**學習源頭**
- 提升**情緒認知**

例子：

- 「你生命裡最重視的是甚麼？你希望得到甚麼？」
- 「從欺凌別人而獲得的滿足感，對你來說等於甚麼？」
- 「從何時開始你認為欺凌別人是獲得滿足感的途徑？」



操控型攻擊者個別輔導 評估階段 (II)

- 操控型攻擊者**忽視**攻擊行為帶來的**嚴重後果**(Poulin & Boivin, 2000) ，嘗試引導受助者了解，**想像未來將會出現的負面情況**，藉以**聯繫(Conditioning)** 負面想像的情境，有助於增強受助者**節制**自己做出欺凌行為的機制

評估目標：

- 讓受助者了解其欺凌行為帶來的嚴重後果
- 讓受助者了解所需承擔的責任

例子：

「當你出現欺凌行為時，你認為家長會有甚麼感受？」
「同學被你欺負後，你認為他們能得到真正的尊重嗎？」



操控型攻擊者個別輔導 評估非理性想法 (I)

- » 教導受助人事件、想法、行為及情緒之間的相互關係，**過於高估自己能力但低估後果**
- » 從受助人對行為背後的動機及預期會得到的利益，了解受助人所重視的地方，找尋能動員受助人的**增強物**（reinforcers），有助日後鼓勵受助人作出改變
- » **壓力升溫(Escalating Stress)**，增強學生改變動機的因素
- » 了解受助人的價值觀和行為取向，評估受助人的非理性想法和思想陷阱

操控型攻擊者個別輔導 評估非理性想法 (II)

- » 自戀型人格常見的**扭曲想法**：
 - > 「我必定要得到別人的重視、讚賞和認同」
 - > 「其他人要滿足我的需要」
 - > 「我與其他人不同，我不會受規矩約束」
 - > 「其他人沒有資格批評我」
 - > 「我高人一等，因此我應享有特權」



操控型攻擊者個別輔導 評估非理性想法 (III)

- » 讓受助人了解自我中心以及欺凌行為的**後果**，協助他們**承擔**事件的**責任**
- » 透過**不同經驗**（如義工服務）促進**道德發展**
- » 鼓勵受助人用**實際行動改變**（如訂立行為合約並於生活中實行）
- » 透過**角色扮演**等活動，令受助人跳出自我中心，試從他人的角度去思考和感受，並鼓勵**多角度思考**，代入他人想法，提升其**同理心**
- » **使用自己的才能去幫助別人**，而不是只為求自己的利益

操控型攻擊者個別輔導 拆解非理性想法 (I)

運用「三問法」技巧

- 你有沒有證據證明自己的想法是對的? (合理)
「你有什麼證據證明傷害人/恐嚇人就能證明自己的實力?」
- 有沒有其他可能性? (合理)
「要證明自己實力，就只有欺凌別人這個方法嗎?」
- 經常有這個想法，對自己有甚麼壞處? (合法)
「到處結怨，很大機會遭到報復。」
- 重視自己的人知你的負面行為時，會有甚麼感受? (合情)
「你的好朋友擔心你持續的違規行為所帶來的嚴重後果。」

操控型攻擊者個別輔導 拆解非理性想法 (II)

- » 以**現實的證據**反駁受助人的非理性想法
- » 讓受助人**反省**自己的行為，對自己重視的人及自己的負面影響，包括**情緒**上及**實際後果**
- » 讓受助人反思自己的想法，以**合情合理合法**作判斷的根據，批判想法的錯誤之處，**建立新的想法**



操控型攻擊者個別輔導 鞏固理性想法 (I)

- 建立「合情、合理、合法」概念

- » 操控型攻擊者著重利益、缺乏同理心、並低估攻擊行為帶來的負面後果
- » 利用「合情」、「合理」及「合法」的新概念，協助操控型攻擊者建立理性想法

合情：想法及行為要**關心到身邊的人的感受**

合理：想法及行為要有**客觀證據支持**，受到社會大眾接受

合法：想法及行為要**合乎規則**，考慮後果



操控型攻擊者個別輔導 鞏固理性想法 (II)

建立操控型攻擊者擁有正面的價值觀和合情合理合法的信念，因此給予他們多些**人生經驗**和**親身歷練**是十分重要

- 培養學生**親社會行為**
 - > 社會服務、歷奇訓練
- 鼓勵學生多參與正面的**紀律訓練**
 - > 制服團體
- 加強培養學生**品德教育**，協助學生建立正確價值觀 >

操控型攻擊者個別輔導 家長配合

- » 不可鼓勵子女**逃避責任**，誤導子女的價值觀
- » 讓子女嘗試**代入受害者**的情況和**感受**，學會考慮別人的情況再作出行動
- » **鼓勵**子女為自己的行為**承擔責任**
- » 細心**觀察行為改變**，積極地給予支持**鼓勵**





反應型攻擊者



反應型攻擊者中學生個別輔導 評估非理性想法 (I)

- » 了解受助人對事件的理解，知道受助人忽略了的要點，評估受助人**哪一種感官較弱**，影響訊息的收集，日後加以訓練，可以全面接收外界訊息
- » 了解受助人怎樣理解可能發生的影響及別人的意圖，了解受助人**敵意歸因**的情況，從而評估受助人的非理性想法



反應型攻擊者個別輔導 評估非理性想法 (II)

學習控制憤怒情緒，以減少攻擊行為

- » 商討遇到激動情緒時，**冷靜情緒**的具體方法
- » 回顧練習的成果，**欣賞成功**的地方



反應型攻擊者個別輔導 拆解非理性想法

- » 讓受助人**檢視**自己觀察上的**盲點**，發掘事情的其他**可能性**
- » 讓受助人明白**想法陷阱**如何引致**激動**情緒；改變想法後可以改變個人的感受和行為，令自己更**客觀冷靜**



反應型攻擊者個別輔導 家長配合

- » 別直接**發洩憤怒**情緒，只指責子女的行為，沒有了解背後的感受
- » 先**平靜**地**聆聽**子女
- » 以「**我訊息**」坦誠地表達自己的感受，之後才提出改善的提議
- » 建議子女以暴力以外的方式發洩精力
 - > 做運動／家務等有建設性的活動



反應型攻擊者小學生個別輔導 鞏固理性想法

輔導要點

- 讓學生明白「**拉闊自己對周遭的線索導引及探索事件的可能性**」的重要性。
- 鼓勵學生**從多角度**來分析事情，並讓他們發現與他們以往看法的不同之處。
- 鞏固學生多角度思考的正面經驗，**減少憤怒情緒**，並**改善人際關係**。



長期預防 - 關愛校園



長期預防 - 關愛校園

建立和諧關愛的校園氣氛，為學生建立正面經驗

- » 班級舉辦天使行動，提升互助互愛的班內氣氛
- » 跨高低年級舉辦和諧大使活動，以助推動關愛和諧的校園氣氛
- » 舉辦活動教導並鼓勵學生互相分享／服務／付出，如小廚神（為他人準備食物）、互相服侍洗腳等



長期預防 - 關愛校園 (續)

- » 設立校園電台，於午飯時間宣揚關愛和忍讓等正面訊息（不同形式如校園新聞、廣播劇、個人分享等）
- » 舉行舞台劇／話劇比賽，讓學生從角色演繹了解不同人的想法，更可宣揚和諧校園的訊息
- » 讓學生設計壁報，並加上金句及標語，題材有關友情、互助等訊息
- » 與家長合作，舉辦「好人好事」活動，鼓勵家長記下並讚賞兒女於校外做的好事（如幫助老人、買旗等等）

長期預防 - 關愛校園 (續)

- » 於互聯網（如學校討論區）舉辦口號比賽或四格漫畫比賽，將關愛和諧的理念推展至網上的行為
- » 培養學生親社會行為（例如：參與社會服務）
- » 鼓勵學生多參與正面的紀律訓練（例如：制服團體）
- » 加強培養學生品德教育，協助學生建立正確價值觀
- » 設立「校園欺凌」的投訴機制，讓學生敢於舉報校園欺凌問題



介入策略必殺技



介入策略必殺技 - 奧米加三(Ω -3) (I)

- » 小童只需每日服用840毫克奧米加三 (含有300毫克EPA及300毫克DHA) 持續6個月已足夠達到永久性減少攻擊行為的功效
 - > 成人則需要500毫克EPA及500毫克DHA



介入策略必殺技 – 奧米加 三(Ω -3) (II)

- » 攻擊行為與**不發達腦部功能**有關 (Albert, Walsh & Jonik, 1993; Tateno, Jorge & Robinson, 2003)
- » 情緒控制能力差 → 衝動攻擊行為
- » 缺乏同理心 → 低估攻擊行為後果及帶給別人的影響
- » 攻擊者未能學習違規行為會有懲罰甚至刑責的因果關係 (**聯想學習** **associative learning**)，以致在判斷是否採用攻擊行為時並不害怕其後果，更易以攻擊行為解決事情



奧米加三能減少違規行為 (III)

- » 研究發現奧米加三組成百分之六的大腦皮層
- » 組成百分之三十神經細胞膜和控制細胞膜酶的運作

結論:

- » 奧米加三可改善腦的結構和運作 (Yehuda, Rabinvitz, & Mostofsky, 2005)



奧米加三能減少違規行為 (IV)

奧米加三有以下功能:

1. 防止細胞死亡來保護神經
2. 增加細胞的大小
3. 刺激神經生長
4. 增強突觸功能、樹突功能以強化神經系統網絡

DHA 管理神經傳遞物資和管理基因的表達
(Kitajka et al.,2004)

奧米加三的補充飲品通過改善大腦的結構和提升大腦的運作減低違規行為



奧米加三能提升專注力 (V)

- » 過度活躍症的兒童服用奧米加三 - EPA 後在專注力上有明顯的改善
- » 結果顯示當過度活躍症的兒童服用越高的EPA劑量時，緩和過度活躍症症狀的效果會越佳 (Block & Qawasmi, 2011)



介入策略必殺技 - 奧米加三 (VI)

① 日本的研究

- 女幼童(9-12 歲) 服用奧米加三(Ω -3)魚油後，明顯減少暴躁情緒和身體攻擊行為 (Itomura et al., 2005)

② 愛爾蘭的研究

- 臨床實驗結果顯示有自殘傾向的病人服用奧米加三(Ω -3)魚油後，其抑鬱情緒、自殺傾向、日常壓力顯著減少 (Hallahan et al., 2007)



介入策略必殺技 – 奧米加三 (VII)

③ 美國的研究

- 50 個幼童連續飲用4 個月的奧米加三補充飲品後，顯示出他們減少了 42.7% 行為問題 (Steven et al., 2003)
- 100個幼童連續飲用6 個月的奧米加三補充飲品後，他們的外化行為及違規行為問題顯著減少(Raine, 2013)



介入策略必殺技 – 奧米加三 (VIII)

④ 模里西斯的研究

- 對象: 1,795 小孩，橫跨了37年，研究他們由小孩至成人的暴力傾向的改變
- 預早介入可以減低未來暴力行為，甚至行為障礙、分裂性人格障礙、犯罪的風險
- 他們發覺早期介入3-5 歲行為有問題的兒童，自飲用奧米加三補充品，並配合品德教育和多運動後，使其17 歲時行為問題明顯地減少，在23 歲時犯罪行為傾向則減少 (Raine et al., 2009)



介入策略必殺技 – 悅讀新 視野 (小學)

- » 兒童大都喜愛聽故事
 - > 代入故事角色中來認識自己及理解他人的感受和想法
 - > 透過角色所示範的親社會行為及品德素養作為模仿對象
- » 本研究首次以社會訊息處理（SIP）理論為基礎，透過講故事作為治療的方法來減少兒童的反應型和操控型攻擊行為



悅讀新視野 - 安徒生會

- » 成立超過50年的慈善機構
- » 「悅讀新視野」計畫與香港城市大學社會科學學系合作:
 - > 已在不同地區的學校推行，累積受惠的學生超過550人
 - > 該計畫有效地幫助學童建立正面的與人相處態度，逐步邁向和諧及關愛校園:
 - 六成參加者的家長，認為計畫有助其子女提升社交技巧，如溝通技巧、同理心、人際關係等
 - 七成的家長指出子女比以往更樂意助人，鞏固他們的道德價值觀



介入策略必殺技 – 微電影 製作工作坊 (中學)

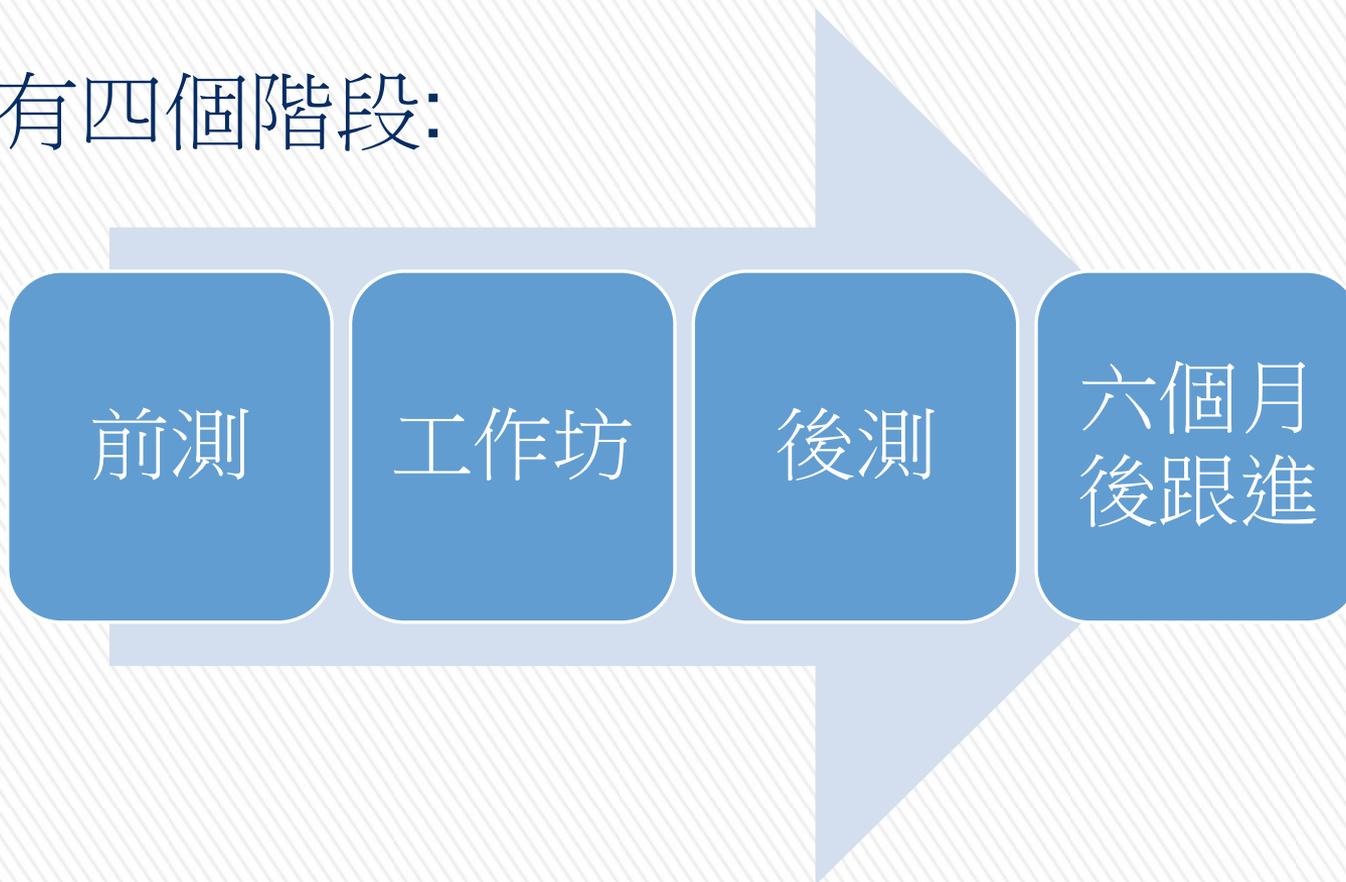
- » 由具有豐富製作戲劇及拍攝經驗的導師教導下，學生以小組形式拍攝及製作一部圍繞自身經歷為主題的微電影
 - > 透過分析和代入不同角色，多角度反思過往的經歷
 - > 藉著互相分享和聆聽各自的經歷培養同理心
 - > 以小組互動及協作加強溝通技巧和合作性

→從而減少學童的衝動、暴躁情緒、攻擊、暴力及欺凌行為，並提升情緒管理能力、多維角度的思考、溝通及社交技巧



微電影製作工作坊推行流程

共有四個階段：



網上資源

» 影片線上看: Project C.A.R.E.

<http://www6.cityu.edu.hk/projectcare/tc/index.html>

香港城市大學
City University
of Hong Kong

CITYU 30

Department of Experimental and Applied Social Studies

繁體 English

有教無痕 校園欺「零」計畫

計畫簡介 攻擊者類型 研究內容 評估工具 小組輔導 個案及朋輩輔導 社區文化推廣 出版

參考文獻

香港城市大學「有教無『痕』 - 校園欺『零』計畫」(Project C.A.R.E.: Children and Adolescents at Risk Education) 一直致力防治校園欺凌的工作。

由2006年起至今,本計畫已經服務過香港77間中小學,透過認知行為治療法(Cognitive-behavioral Therapy, CBT)小組輔導,並配合全方位和多系統的反欺凌教育,改善學生的成長環境,全面地處理校園欺凌的問題。

本計畫得到優質教育基金撥款共約一千一百萬元,其成效顯著,並獲本地及國際殊榮:

- 於2008年榮獲優質教育基金「傑出計畫獎」;
- 於2012年榮獲香港城市大學「傑出知識轉移獎」;
- 於2013年榮獲美國反欺凌國際高峯會議「研究英雄獎」。

此網頁除了介紹本計畫的理論、研究及活動外,亦提供各輔導小組的大綱、工作紙及示範影片,予學校因應需要自行開辦。

謝謝!
祝福你

