

支援有特殊教育需要學生 預防欺凌講座

教育局 訓輔組
教師工作坊

香港樹仁大學輔導暨研究中心 HKSYU Counselling & Research Centre

註冊輔導心理學家 Reg. Counselling Psychologist

郭倩衡小姐 Helen KWOK

Email: kwok_crc@hksyu.edu



註冊輔導心理學家
郭倩衡小姐 (Helen)

現任香港樹仁大學輔導暨研究中心 註冊輔導心理學家
現任香港樹仁大學輔導及心理學系講師(PT)及臨床督導
現任香港心理學會輔導心理學部主席(2018-22)

香港樹仁大學社會科學碩士(輔導心理學)

香港大學家庭研究院一級證書

香港心理學會 註冊輔導心理學家 HKPS, Reg. Coun. Psycho.

亞洲專業心理及輔導協會 註冊臨床督導 及 註冊輔導員

美國催眠治療師考核委員會(ACHE) 認證臨床催眠治療師

美國國際醫學及牙科催眠治療協會(IMDHA) 認可催眠治療師

PEERS® Certified Provider



輔導之本意

“Counsel” 一字來自拉丁文 “consulere”

解作諮詢, 建議和商量 (*consult, advise & deliberate*)

輔導的過程是經深思熟慮地給予意見和商量。

中國：諮詢

台灣：諮商

香港：輔導



預防勝於治療



關於欺凌

欺凌

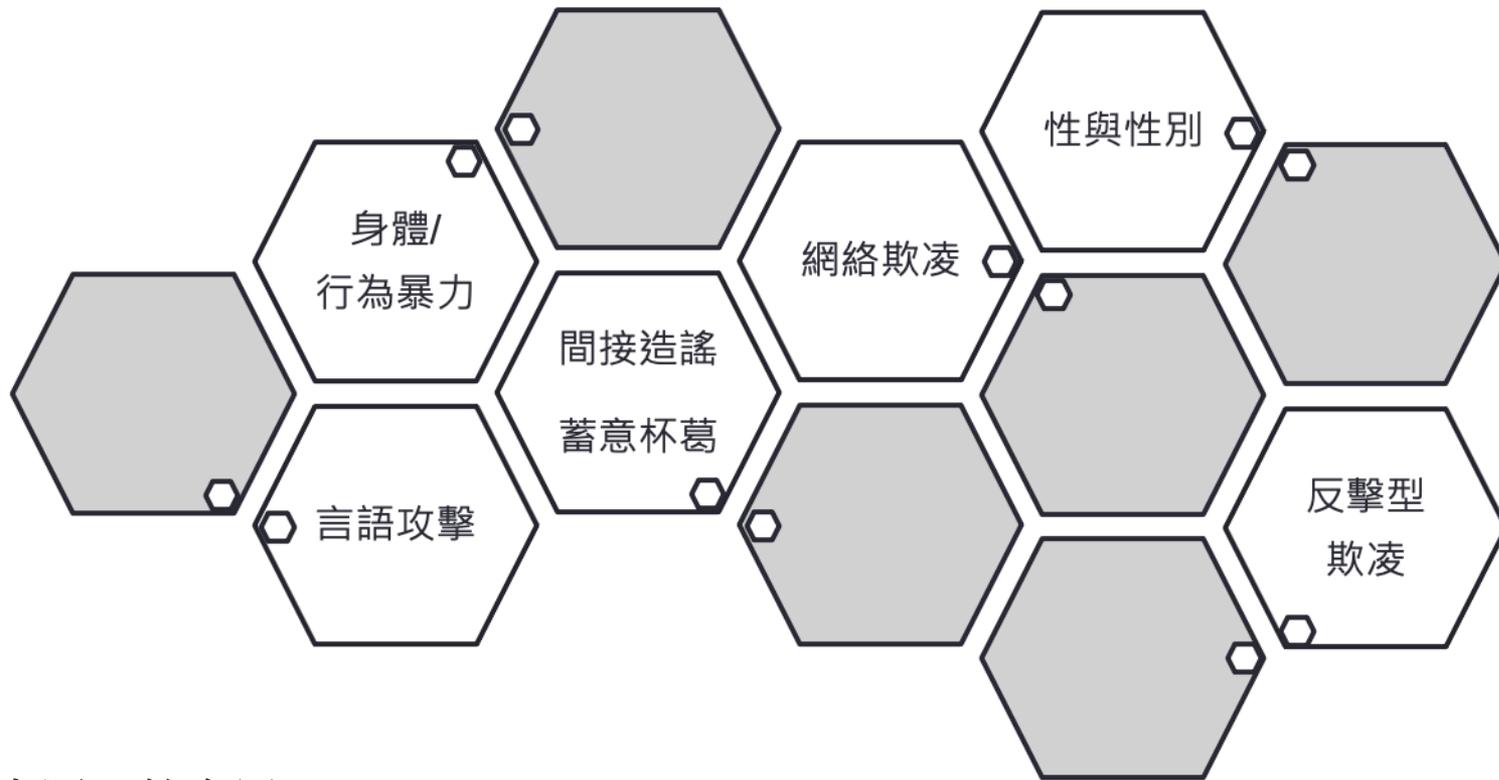
欺凌行為包括三個元素：

1. **重複發生** — 欺凌行為在一段時間內重複發生，而不是單一的偶發事件。
2. **具惡意** — 欺凌者蓄意地欺壓及傷害他人。
3. **權力不平衡的狀態** — 欺凌者明顯地比受害者強，而欺凌是在受害者未能保護自己的情況下發生。(Beane, 1999; DFES, 2002; Newman, Home & Bartolomucci, 2000; Olweus, 1993)

同時擁有以上三個行為表徵，才會被界定為欺凌。總括來說，欺凌是指一個人或一群人，以強凌弱或以眾欺寡，恃勢不斷蓄意傷害或欺壓別人的行為。

資料來源：教育局

欺凌的類別



資料來源：教育局

「講吓笑」「唔玩得？」

大多的欺凌事件，也是從「開玩笑」開始...

開玩笑	取笑/恥笑/嘲笑
適當的時間和場合	不當的時間和場合
熟悉的關係	敵對的關係
語氣是幽默、輕鬆和友善的	語氣是挑釁、有嘲諷或諷刺的意味
氣氛良好、關係和諧	氣氛沉重、關係緊張
雙方也感有趣並一笑置之，無損友誼	雙方會不歡而散，其中一方會受到傷害
過程中互相尊重、信任和重視對方感受	目的為顯示自己的權力和優越感，漠視對方的感受

圖表作者：郭倩衡

統計數字

The Programme for International Student Assessment (PISA)

- 由經濟合作暨發展組織 (OECD) 發表的75個國家和經濟地區中的15歲學生身心健康調查2018年結果顯示，**23%** 受訪學生每月也會受到幾次欺凌
- 當中佔男生及讀寫能力稍遜的學生較女生及成績較好的學生居多

Prevalence of exposure to bullying at school(2018)

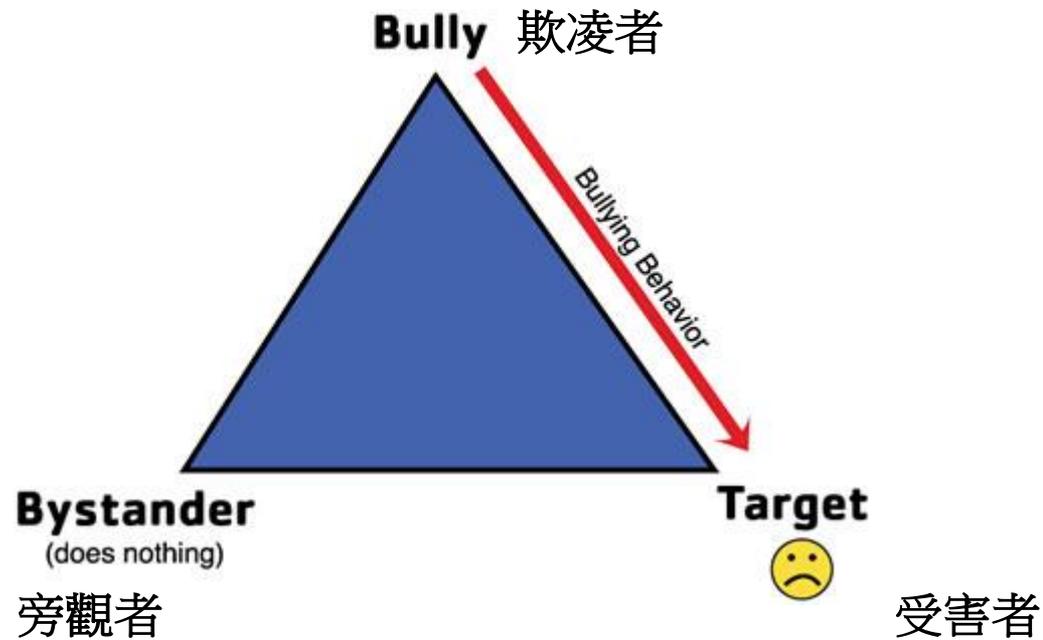
- 兩岸四地情況

Percentage of students who reported being bullied at least “a few times a month”

Any type of bullying act:

OECD Average	22.7%
B-S-J-Z(China)	17.7%
Hong Kong(China)	29.3%
Macao(China)	27%
Chinese Taipei	13.3%

欺凌的三角關係 (Bully Triangle)



欺凌危機

- 家庭危機
 - 親子關係
 - 管教模式
 - 父母婚姻狀況
- 學校危機
 - 學業表現
 - 朋輩關係
 - 校園氣氛
- 個人危機
 - 特殊學習需要
 - 成癮行為
 - 性格特質

受害者的想法

- 害怕被報復及傷害
- 不相信老師可以幫忙
- 不希望家長擔心
- 如告知家長，家長通知學校，情況會更壞
- 不即時告發可討好欺凌者
- 投訴朋友是不恰當的
- 認為是自己的責任

受害者特質

- 性格內向、不善表達
- 容易焦慮、敏感
- 適應能力較弱
- 自信心較低、感覺自己永遠不夠好
- 很少朋友或沒有朋友
- 身型、外觀與人不同
- 不善社交



挑釁型的
受害者



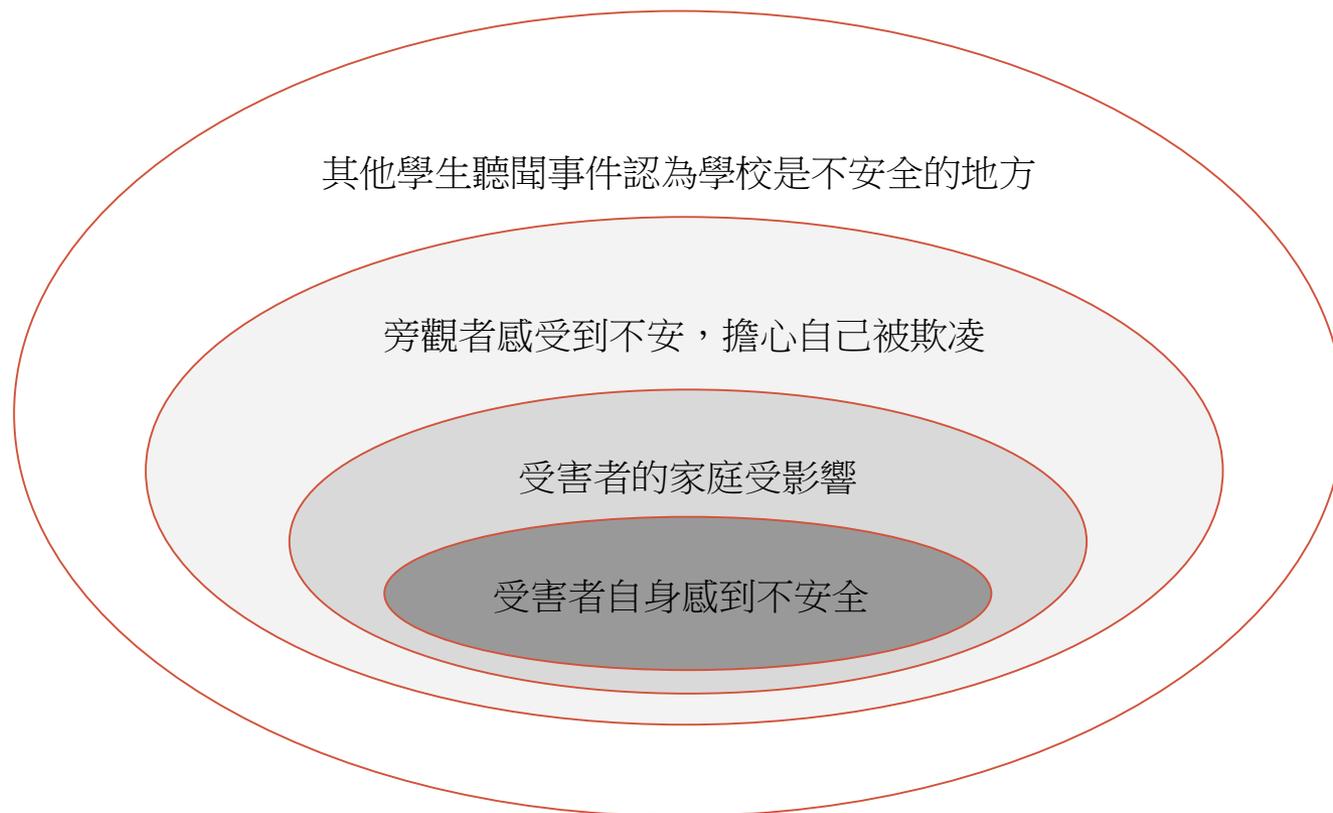
被動型的
受害者

旁觀者的角色

- 害怕權力，不參與，但不阻止
- 成為同黨、助手
- 在旁助威起哄，鼓勵及加強欺凌者的權力

欺凌的漣漪影響

學生對社區以至社會的看法受影響



如何能夠成為學生的多拉A夢？

法寶？

信任？

接納？

因材施教？

永遠記得「比較」的意義……

明白他們的特別需要

公平

公正

了解每位學生的 特別需要: 大雄

SpLD ?

Attention Deficit?

ASD ?

Borderline IQ ?

- 學習能力
- 社交能力
- 語言表達能力
- 師生關係
- 親子關係

了解每位學生的 特別需要:胖虎/技安

對立反抗ODD ?

行為障礙CD ?

SpLD ?

ADHD ?

- 學習能力
- 社交能力
- 行為問題
- 情緒問題
- 親子關係

防欺負錦囊

優勢？

強項？

積極與學生討論最適合自己的方法

防欺負錦囊	
完全不在乎	禮貌地回應
一笑置之無所謂	另找其他朋友玩耍
以幽默方式應對	向別人求助
尋求專業輔導	重申自己的底線
肯定地叫對方停止	盡快離開現場
大聲疾呼作自保	理解欺凌者的心理

圖表作者：郭倩衡

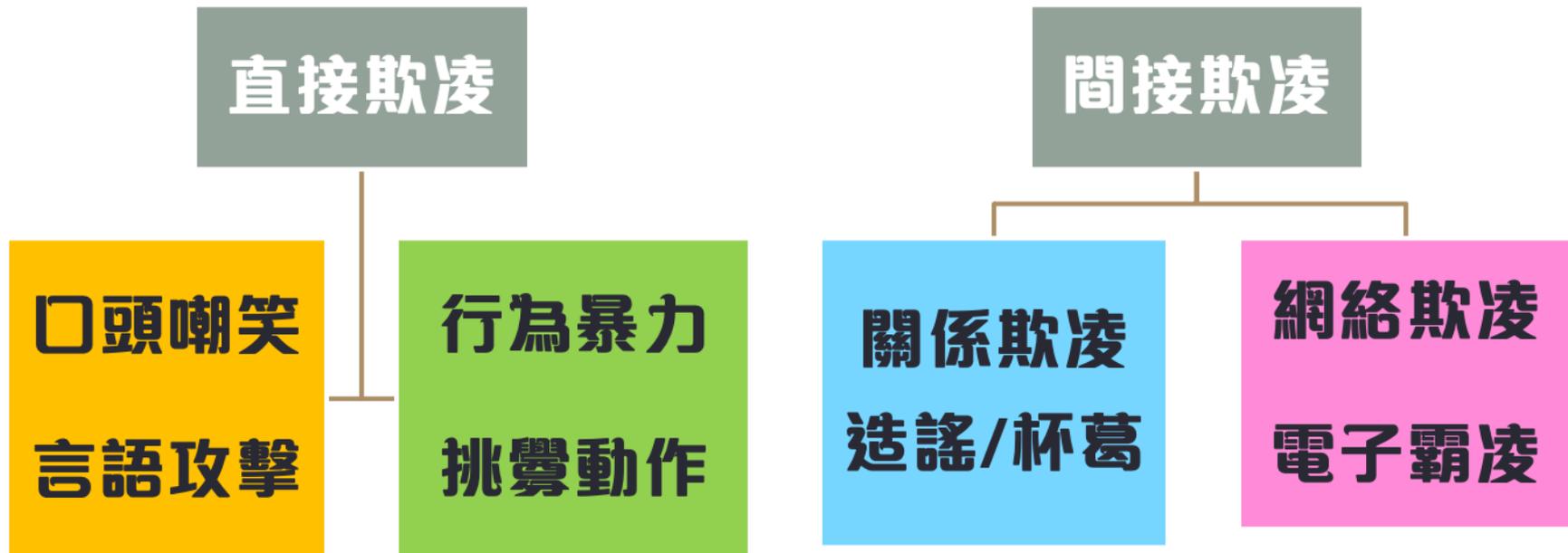
PEERS® 社交技巧訓練

- PEERS® 人際關係技巧教學與增強課程
The Program for the Education and Enrichment of Relational Skills
- PEERS®青年社交技巧訓練：幫助自閉症類群與社交困難者建立友誼
PEERS® for Young Adults: Social Skills Training for Adults with Autism Spectrum Disorder and Other Social Challenges
- UCLA Dr. Elizabeth Laugeson

PEERS® 處理欺凌/霸凌的策略

「我們的每一個本能反應都是「錯」的！
Every instinct we have is WRONG!

四種欺凌的行為



處理嘲笑策略

處理嘲笑策略

- 表現出彷彿他們所說的話對你沒有影響
- 表現出彷彿他們所說的話沒有說服力或愚蠢
- 簡短的**口頭反駁**
- 利用**非語言反駁**
- 反駁後便慢慢離開現場
- 有心理準備嘲笑者會再次嘗試

口頭嘲笑
言語攻擊

口頭反駁

- 利用「簡短」(Short Verbal Comeback)反駁來回應嘲笑者
- 語調顯得輕鬆、無所謂、不太在乎
 - 啊… 是但啦… 啊… 原來係咁…
 - 係咩？咁呢？
 - 跟住呢？ 然後呢？
 - 你嘅重點係？
 - 我需要知道㗎？
 - 我係咪需要笑㗎？
 - 請問笑點係邊？
 - 我諗無咩人在乎
 - 我好鐘意㗎

口頭嘲笑
言語攻擊

非語言反駁

- 目的表示不太在乎、不太贊同對方
- 可選動作：
 - 聳聳肩
 - 搖搖頭
 - 輕輕皺眉頭
 - 瞪大眼睛表示詫異

口頭嘲笑
言語攻擊

處理嘲笑策略

- 不要忽略嘲笑
- 不要立刻走開
- 不要立刻告訴別人
- 不要反過來嘲笑對方
- 不要互相挖苦
- 避免對行為暴力者運用嘲笑反駁
- 避免對權威者運用嘲笑反駁

口頭嘲笑
言語攻擊

處理身體欺凌的策略

處理身體欺凌的策略

- 避開欺凌者
- 規劃離開路線
- 盡量和其他人站在一起
- 選擇站近權威者 例如：老師、導師
- 盡量保持低調，免被欺凌者發現

- 不要和欺凌者做朋友
- 不要挑釁欺凌者
- 不要嘲笑欺凌者
- 不要糾正欺凌者

- **當現行策略無效，提出申訴是最後一步！**

行為暴力
挑釁動作

處理謠言的策略

錯誤一 不要去証明謠言是錯

此地無銀三百兩

關係欺凌
造謠/杯葛

錯誤二 不要表現出惱怒

強烈防衛只會火上加油

關係欺凌
造謠/杯葛

錯誤三 不要質問造謠者

只會讓對方更「理直氣壯」地相信
你「此地無銀」

關係欺凌
造謠/杯葛

正確做法一 表現出謠言對你絲毫無損

樣子輕鬆，不動怒、不防衛

關係欺凌
造謠/杯葛

正確做法二 對於有人會「相信」表現驚訝

表現詫異竟然有人相信

可以語氣平淡地說：
「竟然咁都有人信？」
「我好驚訝有人相信」
「可能大家太得閒」
「應該有其他更重要的事值得關心」

關係欺凌
造謠/杯葛

處理網絡欺凌的策略

6大網絡欺凌 Types of Cyberbullying

1. 惡意中傷 Insulting
2. 騷擾 Harrasment
3. 被鎖定 Targeting
4. 身份盜用 Identify Theft
5. 上載不雅/尷尬照片 Uploading
6. 排擠 Excluding

還有其他嗎？

網絡欺凌
電子霸凌

處理網絡欺凌的策略

- 不要作反應，避免筆戰 (Don't feed the trolls, don't react)
 - 智慧地應付「網絡無賴、酸民」(Trolling)
- 找支持自己的真實朋友
- 暫時「潛水」，低調處理 (Lay low online)
- 封鎖(Block)網絡霸凌者
- 保存證據
- 適當時以通報/舉報為最後處理方法

網絡欺凌
電子霸凌

積極處理尷尬

衣著品味

體味

頭皮

口腔清潔

故作幽默

不尋常行為

接受具建設的提議，勇敢作出改變

衣著品味	嘗試向別人請教，改善衣著樣式；更換清潔整齊衣物
體味	每天使用止汗劑，勤換衣物，保持清爽乾淨
頭皮	選擇適當洗頭水，去取頭皮
口腔清潔	每天刷牙，使用牙線、潔舌器；咀嚼口香糖；定時看牙醫
故作幽默	減少故作幽默，少說笑話，適當時候嚴肅一點
不尋常行為	接受別人的意見，積極改善或停止奇怪行為

我的工具箱？

有效輔導工具

D., Senn. Creative approach for counseling individual children in the school setting.

有效輔導工具

- 我面對的問題是_____
- 最經常發生的情況是_____
- 當發生這情況我第一時間會想起_____
- 當發生這情況我第一時間會感到_____
- 經過一段時間，我了解到她/他作弄我的原因是_____
- 如果再出現這情況，我計劃_____

討厭	驚嚇	快樂	嬲	傷心
厭惡	害怕	開心	憤怒	悲傷
好憎	擔心	滿足	生氣	失望
好煩	恐怖	高興	火爆	心痛
唔鍾意	焦慮	鍾意	唔滿意	可惜
唔自在	唔知點算	感恩	唔公平	唔開心

專注地聆聽 Active Listening

多向導 Multidirectional

聆聽 To Listen

觀察 To See

集中 To Focus

平凡之士向賢德的人請教
Seek advice from wise man

用心感受
To Feel

多謝各位！歡迎提問！

香港樹仁大學輔導暨研究中心
Hong Kong Shue Yan University
Counselling & Research Centre

聯絡電話 TEL: 2806-7333

電郵 E-MAIL: crc2@hksyu.edu. kwok_crc@hksyu.edu

網址 WEBSITE: <http://www.hksyu.edu/counpsy/crc/>