



Counselling and Research Centre
輔導暨研究中心

「預防及處理網絡欺凌」 教師專題分享

2023年1月6日(星期五)

香港樹仁大學輔導暨研究中心

註冊輔導心理學家 余鎮洋先生、章景輝先生

講者介紹

余鎮洋先生 (ISAAC)

現任香港樹仁大學輔導暨研究中心 輔導心理學家

現任香港樹仁大學兼任講師 及 臨床督導

現任亞洲專業輔導及心理協會 主席 (2019-現在)

香港大學家庭研究院一級證書

香港心理學會 副院士 及 註冊輔導心理學家

亞洲專業輔導及心理協會 註冊臨床督導 及 輔導員

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

講者介紹

章景輝先生 (JACKY)

香港樹仁大學輔導暨研究中心 輔導心理學家

現任香港樹仁大學 兼任講師 及 臨床督導

香港學校輔導專業人員總工會 會長

香港心理學會 副院士 及 註冊輔導心理學家

亞洲專業心理及輔導協會 註冊臨床督導

亞洲專業心理及輔導協會 註冊輔導員 及 學校輔導員

亞洲家庭治療學院 家庭治療基礎證書

MBTI® Step I™ and Step II™ 認證執行師

Prepare/Enrich 婚前婚後評估協談員

Brick by Brick™ Program (Former Lego® Based therapy) Certified Facilitator

香港現行執業的心理學家可分為四種：



據：香港心理學會 (<http://www.hkps.org.hk>)



輔導心理學家

Counselling Psychologist

- 著重預防勝於治療(Preventive Work)
- 強調優勢為本(Strengths-Based Approach)
- 了解多元文化(Multi-Cultural)
- 重視成長發展歷程(Life Span Development)
- 擅長生涯規劃輔導(Vocational Counselling)
- 科學實證(Evidence-Based)

欺凌定義

1. 濫用權力
2. 持續與重覆發生
3. 行為導致傷害

(Olweus, 1993)

欺凌種類

1. 身體欺凌
2. 關係／社交欺凌
3. 言論欺凌
4. 網路欺凌

(Olweus, 1993)

主要的網絡欺凌手法 (Willard, 2006)

騷擾(Harrassment)

重覆地傳送出惡意, 刻薄並帶攻擊性的信息

抹黑(Denigration)

傳送或上載損害他人名譽或友情的是非或流言

嫁禍(Impersonation)

使用他人身份做出不當行為, 令當事人蒙上清白之冤或形像受損

洩密(Outing)

網上公開分享他人的秘密或尷尬的事或影像

哄騙(Trickery)

假意接近他人套取秘密或尷尬的資訊, 繼而公諸同好

排擠(Exclusion)

故意於網上團體中排擠他人

起底 (doxxing)

一般是指透過網上搜尋器、社交平台及討論區、公共登記冊、匿名報料等方式，將目標人士或其相關人士（如家人、親友等）的個人資料搜集起來，並在互聯網、社交媒體或其他公開平台（例如公眾地方）發布。

（資料來源：香港個人資料私隱專員公署）

在72 個國家及地區中，
香港是校園欺凌行為最嚴重的地方。

香港32.3% 的學生表示曾經遭受欺凌，
比台灣及美國分別高出三倍及一倍。

Source: 國際學生能力評估計劃 (2017)

OECD. (2017). PISA 2015 Results, vol. 3: Students' well-being. OECD Publishing, p136.

欺凌發生比率遠超我們預計

網上遊戲及網絡世界的功能

1. 成功感：

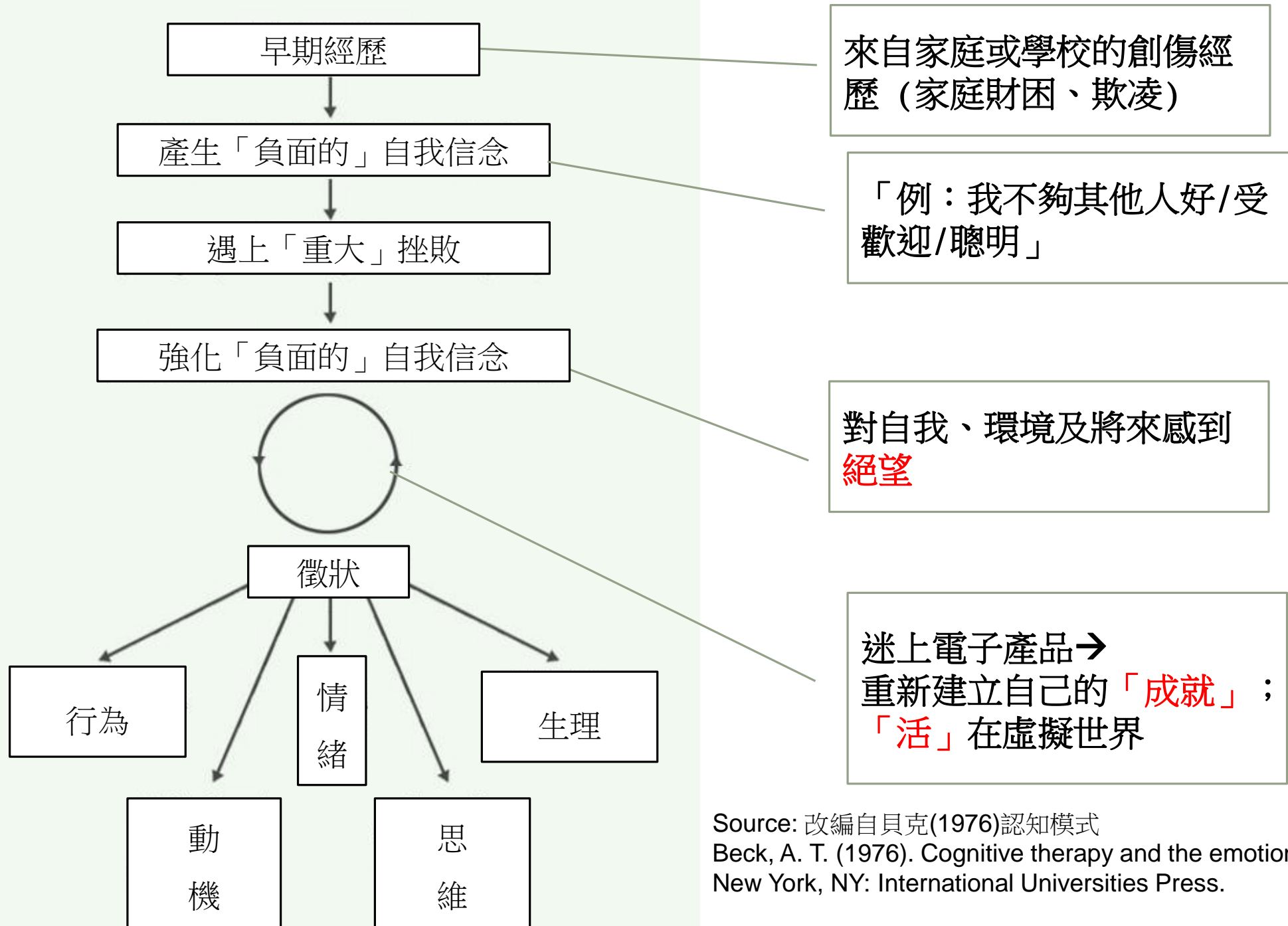
- 策略 - 升級，獲得分數/武器/禮物
- 長時間集中、考反應，判斷力
- 沉浸感

2. 社交需要

- 聊天功能 - 共同話題，獲取認同
- 確立身份

3. 娛樂消遣

- 樂趣，享受，滿足好奇心



Source: 改編自貝克(1976)認知模式
 Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders.
 New York, NY: International Universities Press.

網絡發展對生活各範疇的影響

社交、行為習慣

- 更新及提示功能 → 欲罷不能
Updates & Notification

金錢管理、價值觀

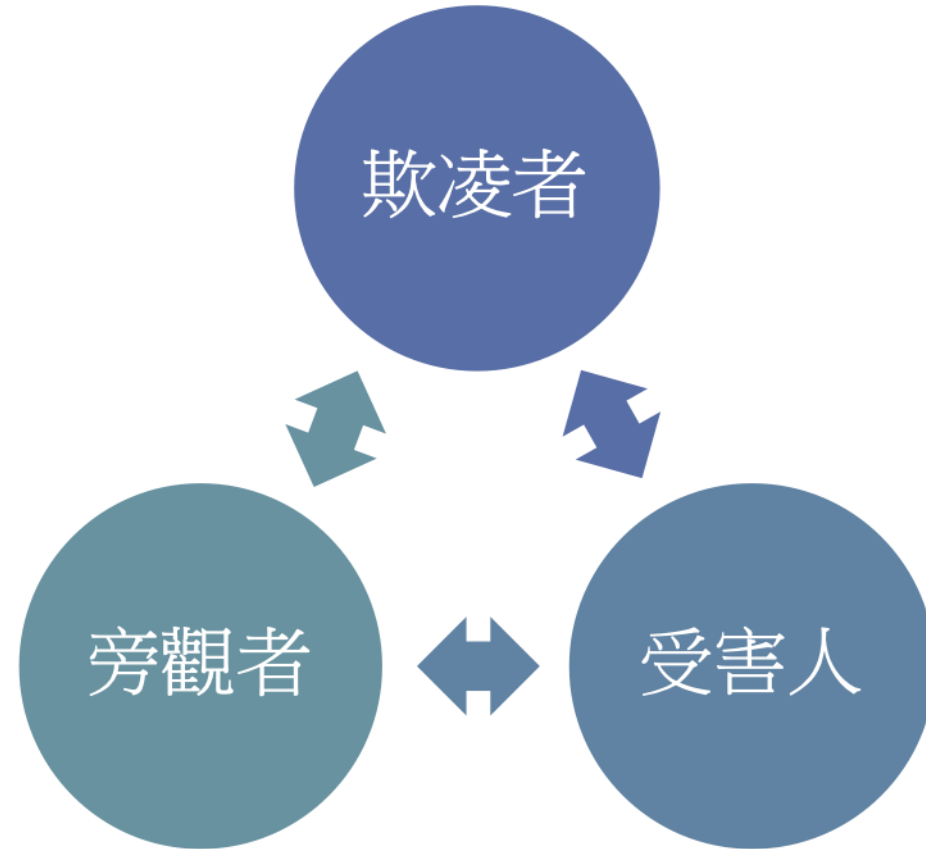
- 從免費到付費，令人很想「課金」

學習動機、模式

- 網上教學，還需上學？
Google Before asking?

欺凌如何發生？
哪些學生更易捲入欺凌事件？

欺凌循環



欺凌者 (The Bully)

- 故意濫用權力
 - 反覆地傷害他人
 - 錯誤解讀敵對意圖
 - 脾氣暴躁、缺乏彈性、自大、表現衝動
- 主宰和控制他人
 - 難以遵守規則
 - 對模稜兩可的情況會很敏感
 - 對暴力持正面態度
 - 缺乏同理心，甚至可能喜歡對他人施加痛苦

欺凌者 (The Bully)

不擅於與人分享、溝通，因此無法建立長久的友誼

隨著年紀漸長，欺凌者往往表現出以下行為：

- 攻擊、反社會行為
- 攜帶武器到學校
- 缺課、拒課、輟學
- 犯罪
- 難以控制自己的情緒
- 自殺

受害人 (The Victim)

- 體型較小
- 較弱
- 不安全
- 敏感、反應容易較大
- 與同輩「不同」

受害人 (The Victim)

- 自信心低
- 焦慮、恐懼、自責
- 順從
- 常表現抑鬱或悲傷
- 欠缺幽默感
- 身高、力量或協調較同輩稍遜
- 常表現無助的感覺
- 社會退縮和被孤立
- 社交能力差
- 低人氣 (不受歡迎)
- 很少或沒有朋友
- 過度依賴成年人
- 欺凌受害者：被欺負的孩子也欺負他人

網絡受害者（Cyber-victims）

- 莫論身型、性格、家庭背景也可成為網絡欺凌的受害者
 - 名人
 - 網絡紅人
 - 新聞片段受訪對象
 - 普通社交媒體使用者

Source : Anderson (2018)

<https://www.pewresearch.org/internet/2018/09/27/a-majority-of-teens-have-experienced-some-form-of-cyberbullying/>

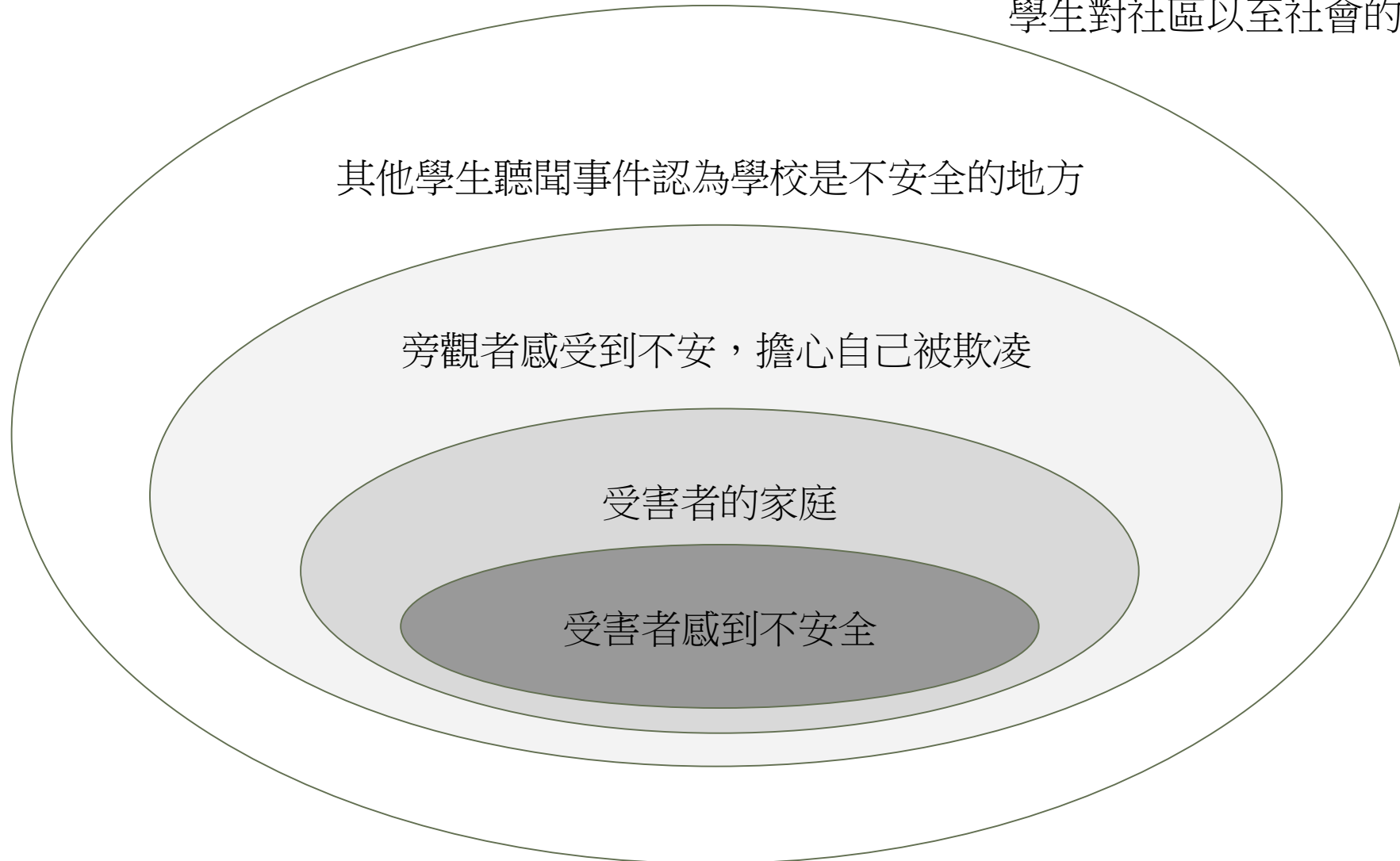
個案分享

[2010年8月22日 鏗鏘集：網絡審判團 – YOUTUBE](#)

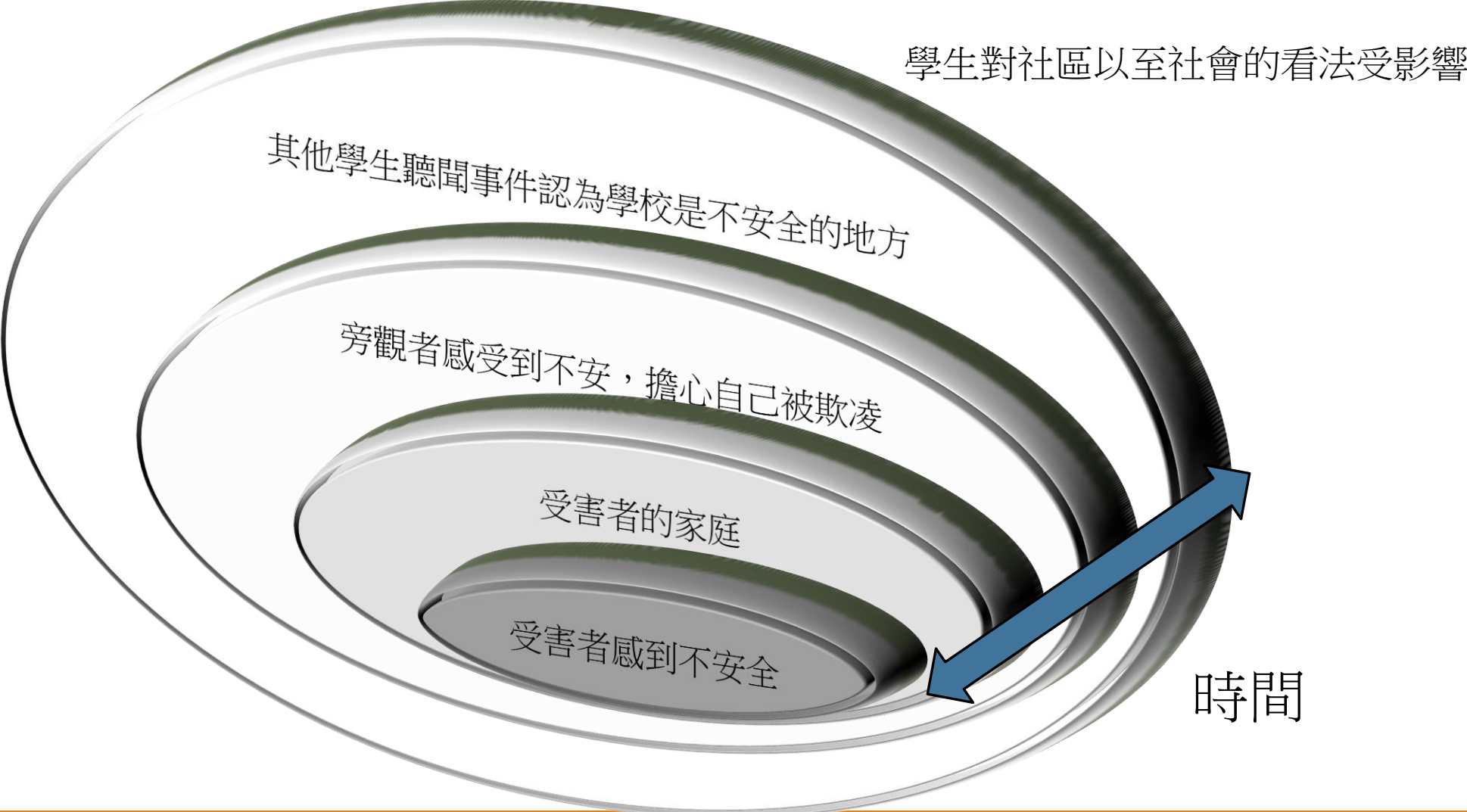
(6:49 – 9:13)

欺凌的漣漪性影響

學生對社區以至社會的看法受影響



網絡欺凌的漣漪性影響



網絡欺凌的原因

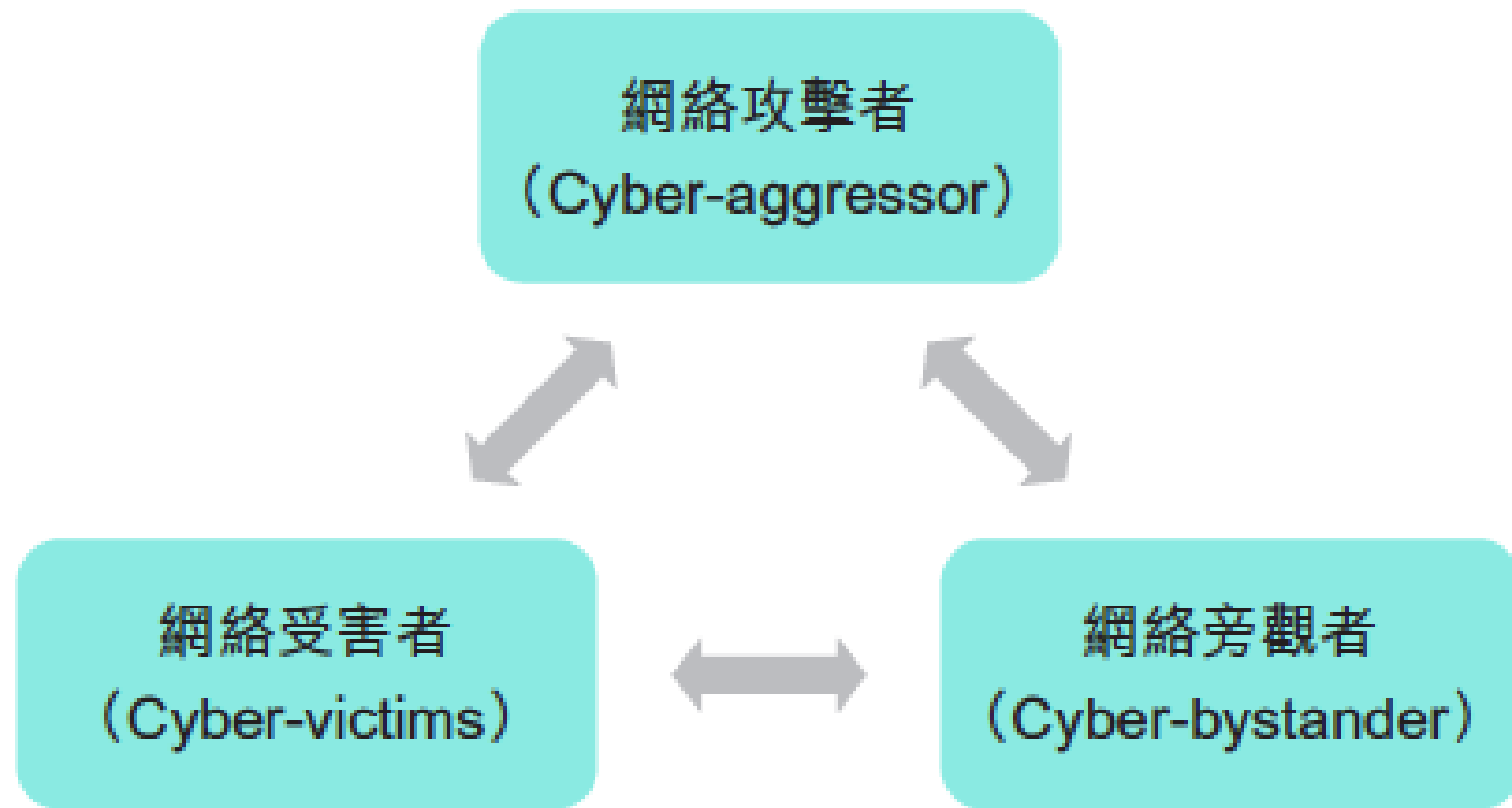
1. 報復
2. 不喜歡/討厭特定對象
3. 有趣/減壓
4. 對方做了/說了錯誤的事情
5. 沒特別原因
6. 跟朋友一起做

(Jun, W. 2020)

如何培育學生成為 見義勇為的旁觀者

圖一

參與網絡欺凌的角色 (Polanin 等, 2021)



圖片取自：香港心理學會輔導心理學部（2022）《青春的歷練》

旁觀者 (The Bystander)

阻礙旁觀者舉報的潛在原因：

- 參與欺凌的朋輩壓力
- 舉報欺凌的焦慮
- 對阻止欺凌感到無助／無力
- 擔心會成為受害者
- 害怕與受害者和欺凌者扯上關係
- 沒有為受害者辯護而感到內疚

負面旁觀者 (Unhelpful Bystander)

- 通過刺激、煽動、或唆擺（例：取笑、歡呼或吶喊助威）欺凌者進行欺凌行為
- 一旦欺凌行為開始就會加入
- 在旁觀察和沉默被動地接受欺凌
- 通常這些旁觀者沒有意識到自己也間接導致欺凌，其無聲接受間接允許欺凌者繼續其傷害行為

正面旁觀者 (Helpful Bystander)

- 旁觀者也有能力防止或制止欺凌行為
- 一些旁觀者直接干預、勸阻欺凌者、保護受害者
- 通過其他同學的支持來制止欺凌或向師長報告欺凌行為，讓受害者得到幫助

Olweus(1993)校園欺凌防預計劃

The Olweus Bullying Prevention Program

- ✓ 此計劃已經發展和評估了 20 多年（Olweus, 1993, 2001）。
- ✓ 它旨在改善同伴關係，使學校更安全，讓學生更積極學習和發展。此計劃的目標包括：
 - 減少出現欺凌問題
 - 防止出現新的欺凌問題
 - 在學校建立更好的朋輩關係

Olweus(1993)校園欺凌防預計劃

The Olweus Bullying Prevention Program

四大關鍵原則：

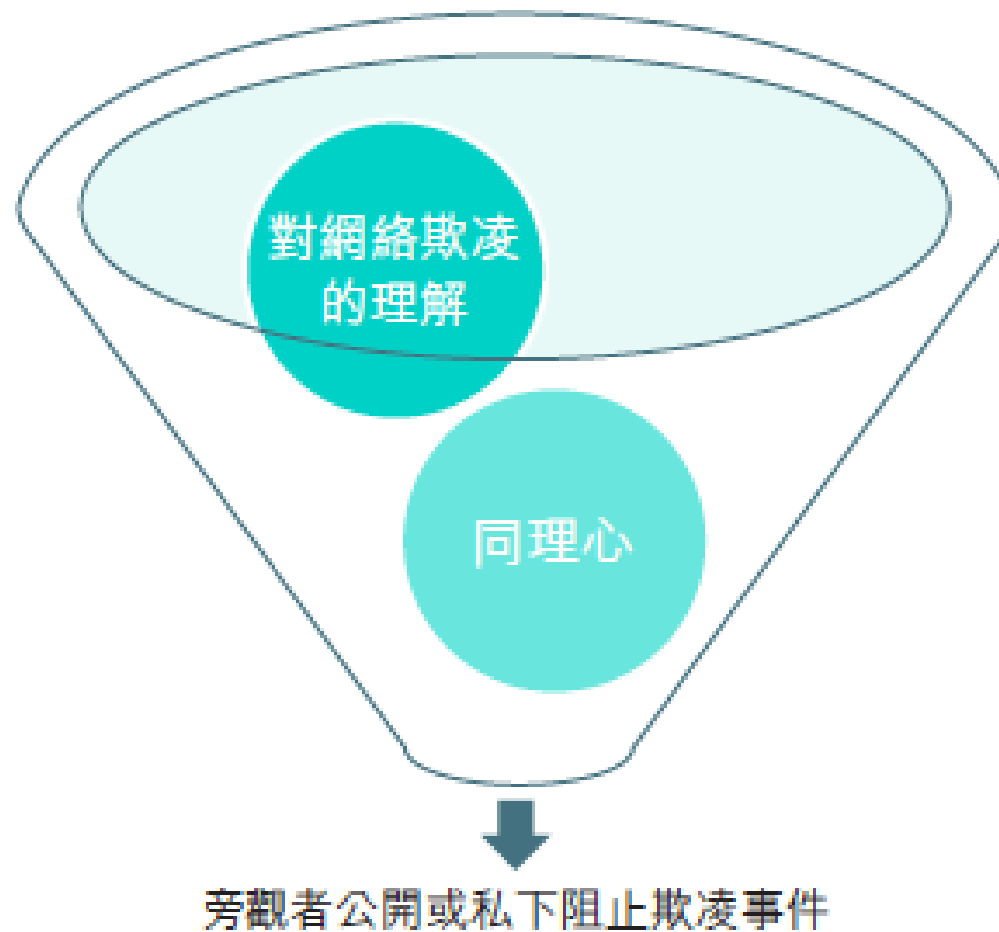
1. 師長的積極參與
2. 嚴格規範不可接受的行為
3. 為不可接受的行為或違規行為訂下清晰的應對指引
4. 所有師長須作為權威和正向榜樣

建立網絡欺凌及欺凌行為的通報系統

1. 每年學期初公開讓學生知悉相關通報及求助系統
 - 加入訓輔學生講座
2. 成立預防欺凌協調委員會 (Bullying Prevention Coordinating Committee)
3. 委任專職老師負責統籌及回應學生求助
 - E.g. 級訓輔的系統
4. 有需要可考慮接受匿名通報
 - 須向學生解釋匿名通報的限制
5. 推行欺凌行為篩檢問卷
6. 加強教師對網絡發展、電子遊戲、社交媒體的認識
7. 加入德育及成長教育

內容參考：Olweus(1993)校園欺凌防預計劃

圖二 影響旁觀者應對網絡欺凌事件的因素 (Wang, 2021)



圖片取自：香港心理學會輔導心理學部（2022）《青春的歷練》

如何協助學生成為見義勇為的旁觀者？

1 利用同理心讓青年人明白網絡欺凌對他人的傷害

- 加強青年人對預防網絡欺凌的教育
 - 認識開玩笑和嘲笑、嘲諷的分別，後者會為當事人帶來極大痛苦
- 以同理角度理解他人感受
 - 青年人難在網絡溝通過程中察覺對方的表情及反應，同時亦較難察覺自己的行為是否「過火」。
 - 應該教育年青人在網絡以同理角度理解他人感受，讓他們明瞭真正的幽默，不是在人身攻擊，而是建立在尊重的基礎上。

如何協助學生成為見義勇為的旁觀者？

2 鼓勵青少年成為有助益的旁觀者

- 鼓勵青年人成為有助益的旁觀者
 - 當目睹以多欺少的情況時，必須為受害人**挺身而出**
 - 使用**簡單的回應**阻止加害行為，例如說：「請大家唔好咁過份」、「講笑都要尊重別人」。
 - 若果發現情況**未能得到控制**，他們應**及早通報**學校或社區的專業輔導人員介入，將受害人的傷害減到最低。

如何協助學生成為見義勇為的旁觀者？

3 以認真的態度了解受害者的情況

- 千萬不要淡化事件，例如說：「人哋係唔係同你玩吓咋？」、「唔好諗咁多就無事！」
- 認真的態度處理
 - 家長或老師應先細心聆聽及同理青少年的感受，利用開放式探問技巧（Open-end Questions）了解他們的困擾何時開始（When）、如何被傷害（How）、造成了甚麼程度傷害（What）等，讓他們感到重視，才開始理性地商討應對方法。

如何協助學生成為見義勇為的旁觀者？

4 協助受網絡欺凌影響的青少年學懂保護自己

- 青少年遇上網絡欺凌，不要勸喻他們「忍一時風平浪靜」。
- 教導青年人以簡短回應保護自己
 - 堅定地向欺凌者說「我唔鐘意你咁做，我亦唔會受你影響」，使欺凌者未能達到預期反應而停止加害行為。
 - 如有需要，可建議受害人暫時停用社交媒體或即時通訊軟件，甚至封鎖欺凌者，避免再受到任何攻擊行為。
 - 若果家長或老師發現加害情況已發展成大規模網絡欺凌，便必須與他們一同面對，並通報學校或社區的專業輔導人員跟進。

余鎮洋（2022）

加入德育及成長教育主題

小學：

- 網絡發展的利與弊
- 了解網絡及電子遊戲的危機

加強家長教育

- 如何管理子女的屏幕時間
- 識別子女潛在網絡欺凌

中學：

更重視學生的道德教育

- 認識網絡道德
- 培養學生的同理心

班主任作為 第一道防線

第一天的班主任課你會如何介紹自己？

第一次的家長會你會如何介紹自己？

我係輔導心理學家 章SIR (JACKY、輝)

LEGO

動畫、漫畫

韓劇

運動（球賽）

讓學生感覺你是「真實」的

1. 不同的興趣反映你不同的面向
2. 讓學生感受你是容易接近的
3. 鼓勵班內有不同的聲音
4. 強化班內的凝聚力
5. 訂立班級目標
6. 由班級經營開始建立正向的校園氛圍

處理網絡欺凌的策略 (學生篇)

處理網絡欺凌的策略（學生篇）

1. 預先教授學生不要作反應，避免罵戰
 - 智慧地應付「網絡無賴、酸民」
2. 找支持自己的真實朋友
3. 暫時「潛水」，低調處理
4. 封鎖網絡霸凌者
5. 保存證據
6. 適當時以通報/舉報為最後處理方法

處理網絡欺凌的策略 (家長篇)

重要的第一印象

1. 守時
2. 地方
3. 人數

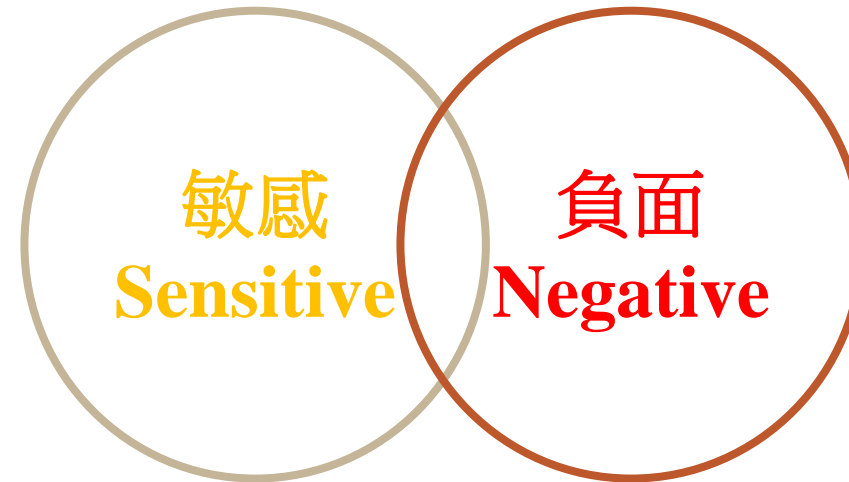
溝通困難的特質

有佢講無人講

選擇性聆聽 (負面、自己感興趣的)

一聽就「起晒降」

伺機還擊



聆聽與回應

聆聽為第一步

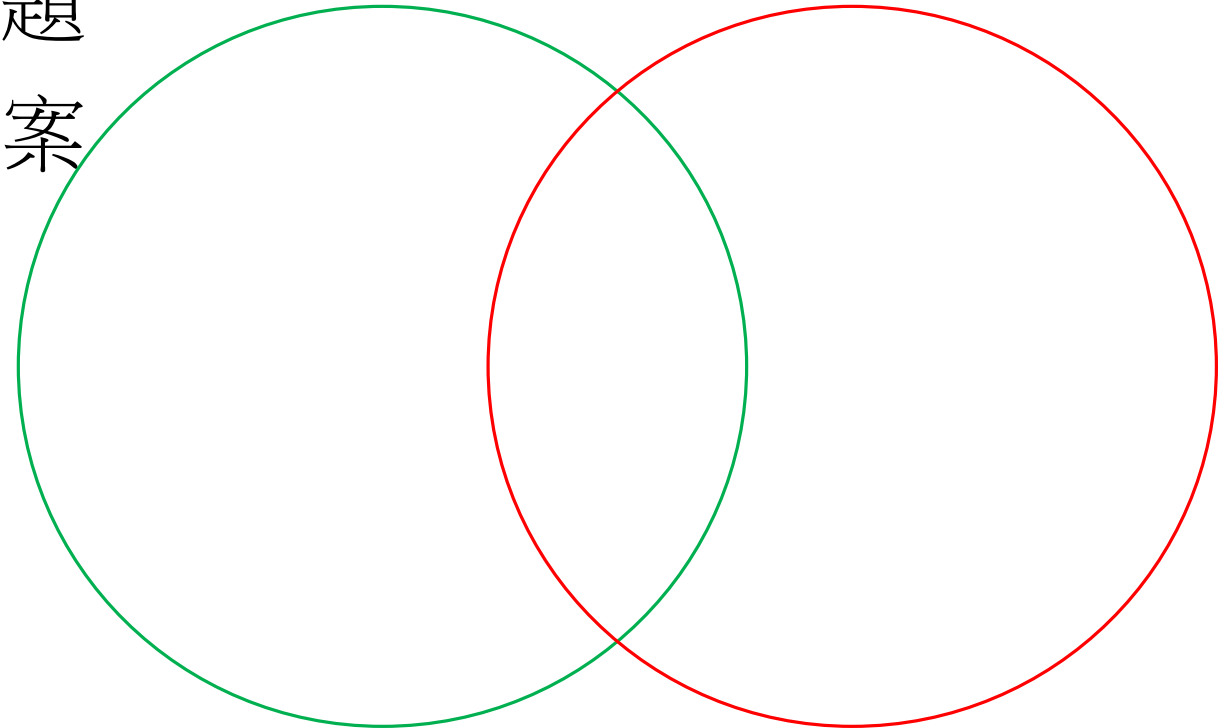
聆聽需要什麼？

尋找雙方同意的想法

建立一致目標

集中解決現在面對的問題

尋找雙方認同的解決方案



善用不同的提問

封閉式提問能快速把問題聚焦，但容易忽略講者的想法。

開放式問題讓講者有更多時間表達自己的想法
釐清問題的理解，以提供更合適的解決方案

給予可行的解決方法

1. 教授如何觀察子女的情緒行為狀況
2. 協助改善親子溝通
3. 提出保護子女的方法

參考資料

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: International Universities Press.

Jun, W. (2020). A study on the cause analysis of cyberbullying in Korean adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4648.

Monica Anderson (2018). *A Majority of Teens Have Experienced Some Form of Cyberbullying*. Pew Research Center. Washington, DC.

OECD. (2017). *PISA 2015 Results, vol. 3: Students' well-being*. OECD Publishing.

Olweus, D. (1993). *Bullying at school : What we know and what we can do* (Understanding children's worlds). Blackwell.

Olweus, D. (2001). Bullying at school: Tackling the problem. *The OECD Observer*, 24.

Willard, N. (2006). Flame Retardant. *School Library Journal*. 52(4), 55-56.

余鎮洋（2022）。〈如何成為見義勇為的旁觀者〉。載於香港心理學會輔導心理學部（主編），《青春的歷練：20個青少年成長的心理挑戰》（頁49-60）。萬里機構。

簡意玲（譯）（2018）。《交友的科學：幫助青少年與青年改善社交技巧》（原作者：Elizabeth A. Laugeson）。心靈工坊文化事業股份有限公司。（原作出版年：2013）