15.

9

有效應對欺凌的策略

|  |
| --- |
| 哪種策略對老師／朋輩**最少／最大**效用？  |
|  |  最少 最大 |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 沒有反應 | 老師 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 朋輩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 非語言反應 | 老師 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 朋輩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 語言反應 ： 沒有眼神接觸 | 老師 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 朋輩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 眼神接觸和語言反應 | 老師 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 朋輩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 語言反應：表示贊同 | 老師 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 朋輩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 語言反應：轉移話題 | 老師 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 朋輩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 語言反應：令人分散注意力 | 老師 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 朋輩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 語言反應：令人放下戒心 | 老師 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 朋輩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 語言反應：帶質疑 | 老師 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 朋輩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 語言反應：具對抗性 | 老師 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 朋輩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 語言反應：帶警告意味 | 老師 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 朋輩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 語言反應：帶幽默 | 老師 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 朋輩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 語言和非語言的反應：表示憤怒 | 老師 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 朋輩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 離開 | 老師 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 朋輩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 「砰」地蓋上書本／關上門等、提高聲量 | 老師 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 朋輩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

15.

9

|  |  |
| --- | --- |
| **這些策略的特徵是？** | **✓** |
| 沒有反應 | * 沒有眼神接觸
* 保持身體語言平靜
* 對進行中的活動保持集中
* 給人一個「別人的話語不能影響你」的印象
* 能令老師和同學感到生氣，令他們更落力地引起回應
* 當有很多事情同時發生，而對某些意見沒有反應是在一些社交場合具影響力和十分有效
 |  |
| 非語言反應 | * 眼神接觸
* 以身體語言展示出你的想法， 例如：微笑／ 大笑／點頭示意，但由於沒有進一步參與，令情況不能發展
* 手勢 ： 聳肩，在椅子上移動位置， 同樣地在表示得悉，但避免進一步參與對話，嘗試在開始前中止它
 |  |
| 語言反應：沒有眼神接觸 | * 以簡短的言語回應，表示認同、 順從、回覆等，但只有最低限度的身體語言轉變，同時對其他人或另一個活動保持專注，以給予對方最低限度的注意
 |  |
| 眼神接觸和語言反應 | * 更加關注問題和發表評論的人
* 讓你不單透過語言，還可憑身體語言去判斷他的關注點

讓你透過說話和適當的身體語言 (例如進取的、 具對抗性的、 中性的及平靜的)作出回應，以此展示出你期望下一階段的對話方向  |  |
| 語言反應：表示贊同 | * 我同意
* 你的觀點很好
* 不是一個壞主意

感謝你的意見 |  |
| 語言反應：轉移話題 | * (老師問：「你正在做甚麼？」)、「我正在工作，我能否再次確認甚麼時候提交？……」
* (有人語帶諷刺地說「喜歡你的運動鞋！」)、「你知不知道我今天用了多長的時間去選擇穿哪一對鞋……我有曲棍球比賽，先走了。」
 |  |

15.

9

|  |  |
| --- | --- |
| **這些策略的特徵是？** | **✓** |
| 語言反應：令人分散注意力 | 與上述大同小異，只稍作延伸* 「我正在工作，我有沒有機會就……獲得協助？」
* (有人語帶諷刺地說「喜歡你的運動鞋！」) ——「這已經是我今早在鞋櫃中能找到最好的運動鞋，你是否認為某品牌的運動鞋更好？」
 |  |
| 語言反應：令人放下戒心 | * (「你正在工作嗎？」)「是的，但我認為我需要一些協助去整理我的想法。」
* (有人語帶諷刺地說「喜歡你的運動鞋！」)、「你是否指我有一對更好的運動鞋 ……唉…… 說來話長！」
 |  |
| 語言反應：帶質疑 | * 「你正在做甚麼？」
* 我能否問你一條有關這項工作的問題？
* (有人語帶諷刺地說「喜歡你的運動鞋！」) ——「遲一點有事情要問你，遲些再見。」
 |  |
| 語言反應：具對抗性 | * (「你正在做甚麼？」) 「你可看到我在做甚麼，為甚麼還要問？」
* (有人語帶諷刺地說「喜歡你的運動鞋！」)、「走開！」
 |  |
| 語言和非語言的反應：表示憤怒 | * (「你正在做甚麼？」) 「砰」地蓋上書本，靠後坐，手臂交叉，說「我像在做甚麼？」
* (有人語帶諷刺地說「喜歡你的運動鞋！」)，擺好與對方對抗的姿態，侵佔個人空間， 運用語句例如「你剛才說甚麼？」
 |  |
| 語言和非語言的反應：帶警告意味 | * 如上述的身體語言，但加上語句如「你再說一次的話便會後悔。」
 |  |
| 語言反應：帶中性的幽默 ／ 輕鬆 | * (「你正在做甚麼？」) 「我嘗試完成這工作，令我的日子變得更難過。」
* (有人語帶諷刺地說「喜歡你的運動鞋！」)、 「彼此彼此，噢！原來我們都穿同一品牌的運動鞋。」
 |  |
| 離開 | * 保持沉默，或直接對話，或喃喃自語
 |  |
| 「砰」地蓋上書本、關上門等，提高聲量 | * 在過程中心中的憤怒迅速加劇，身體反應凌駕於任何具策略性的語言反應。對某些人而言，可以是一種必要的發洩渠道，但這難以恢復，同時亦會令其他人，尤其是老師感到他們有需要處理那些次發性行為，例如：「砰」地蓋上書本、關上門、咒罵及憤怒的身體語言等的相關事宜。
 |  |

15.

9

|  |
| --- |
| 經過最少用／ 最常用 ，還是最沒有效／ 最有效的練習後，嘗試解答以下問題： |
| 哪一種策略我想較常使用？為此我需要改變甚麼？我將會需要任何人的協助／支援嗎？如需要，誰提供援助？透過甚麼方式？ |  |
| 哪一種策略我想較少使用？為此我需要改變甚麼？我將會需要任何人的協助／支援嗎？如需要，誰提供援助？透過甚麼方式？ |  |