

校園欺凌

(一) 識別校園欺凌

- 1.1 定義
- 1.2 類別和形式
- 1.3 特徵
- 1.4 影響

(二) 處理及輔導校園欺凌

- 2.1 家長策略

(三) 資料來源

(一) 識別校園欺凌

1.1 欺凌的定義

不同學者對於欺凌行為的界定有一些差異，但大部分有關欺凌行為的定義，皆包括下列三個元素：

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, Horne & Bartolomucci, 2000; Olweus, 1993)

同時擁有以上三個元素的行為才會被界定為欺凌，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。

1.2 欺凌的類別和形式

欺凌行為大致可以包括以下三類 (DFES, 2002)：

1. 身體 / 行為暴力的欺凌	例如拳打腳踢、掌摑拍打、推撞絆倒、拉扯頭髮，以及強索金錢或物品等。
2. 言語攻擊的欺凌	例如恐嚇、粗言穢語、喝罵、中傷、譏諷、呼叫「花名」及針對身體特徵、能力、種族等個人特質，加以惡意嘲笑和侮辱等。
3. 間接的欺凌 (或排擠別人的欺凌)	例如造謠、蓄意不友善、無視別人的存在、孤立、杯葛或排擠受害者等。

*網上欺凌一般指發生在資訊科技通訊平台上的欺凌事件，例如透過電郵、短訊、網頁、網上討論區等發放侮辱性的訊息或作人身攻擊的言論，以嘲弄及中傷別人。網上欺凌的訊息除文字外，還包括照片、短片、聲音等使受害人感到尷尬、受威脅的訊息。

1.3 特徵

欺凌者特徵：

- 說具攻擊性說話，令聽者感到不開心
- 缺乏同情心，以欺負弱小為樂
- 喜歡到處破壞，甚至攻擊別人
- 身旁通常有一群支持者
- 體型一般較為高大
- 眉頭緊鎖或倒豎，常懷有敵意的樣子
- 經常懷不友善目光挑釁別人

受害者特徵：

- 沉默寡言
- 不懂得要求對方停止不合理的要求
- 不懂得保護自己
- 膽小怕事，性格懦弱，缺乏自信
- 性格較為孤獨，沒有親密朋友
- 體型一般較為弱小
- 新來香港的學童

旁觀者特徵：

- 無所事事，喜歡湊熱鬧
- 抱著事不關己的態度
- 喜歡在旁圍觀或嘲笑
- 為免得罪同學，會吶喊助威或參與其中
- 怕遭人報復，不舉報欺凌事件

1.4 影響

受害者

被欺凌者於持續或嚴重的欺凌行為下，會出現一些即時及長期的心理問題：

- 即時問題——憂鬱、哭泣、失眠、逃學或不能集中精神學習
- 長期問題——永久性焦慮、缺乏自信、輟學或導致學習障礙，嚴重者可能出現自殺或作出報復的行為

欺凌者

- 身邊的好朋友越來越少，但經常「蝦蝦霸霸」的壞朋友則越來越多。
- 越來越缺乏同情心，不懂得關心別人。
- 害怕自己被報復，心驚膽震。
- 習慣成了自然，欺凌別人的情況會越來越嚴重，最後可能出現違法的行為，被警方捉拿而帶上法庭。

學校及社會

- 同學習慣欺凌別人，造成了一個欺凌的惡性循環文化，社會欠缺和平。
- 令學生及老師造成困擾
- 對學校的聲譽造成影響

(二)處理及輔導校園欺凌

2.1 家長策略

1. 若你的子女曾/正被欺凌：

如發現子女正遭受欺凌，父母該怎麼辦？父母除了必需耐心聆聽子女的說話，了解子女所面對的困擾外，聯絡學校及與學校合作也是解決問題的重要一環。為了協助孩子面對問題，你可以：

- i. 保持冷靜，避免責備孩子。
- ii. 向孩子了解他/她正面對的問題 / 困擾。
- iii. 如孩子尚未作好準備，向你講述問題，緊記避免急於要孩子立即把問題講出。父母應讓孩子知道如他/她願意，父母樂意聆聽及與他/她一起去解決問題。
- iv. 如孩子主動向你講述有關被欺凌的問題，父母應讚賞孩子的勇氣。細心聆聽，不要急於回應以便能取得更多資料，對事情的始末更能掌握。
- v. 讓孩子明白向學校舉報可幫助保障學校及其他人的安全。
- vi. 與孩子一起探討問題的成因。
- vii. 了解孩子曾使用的解決方法。
- viii. 給予孩子意見前想一想：「他/她是否已用過此方法？」「還有其他可行的方法嗎？」
- ix. 協助孩子尋找出已行或可行的解決方法，鼓勵孩子在面對欺凌行為時可以：
 - 盡量避開欺負 / 騷擾 / 傷害 / 攻擊他/她的人。
 - 忽視欺凌者的說話，如假裝聽不見，一笑置之，讓欺凌者感沒趣，而停止該行為。
 - 遇上嚴重的欺凌行為(如暴力對待)，應立刻向父母 / 老師尋求協助。

- x. 鼓勵孩子向相關成年人（如：校長、老師、社工、警察等）說出被欺凌事
- xi. 家長可聯絡學校（如：校長、老師及社工等），了解事件的成因和經過及商討解決方法，以防止子女和其他人再受欺凌。
- xii. 尋求專業協助，為子女提供適當的輔導，以消除受欺凌所造成的影響及學習保護自己的能力。
- xiii. 如子女因受欺凌而恐懼上課，應立即聯絡學生輔導人員或學校社會工作者，共謀良策，協助孩子盡快復課。

2. 若你的子女曾目睹欺凌事件：

很多學生看到有人被欺凌時都不願意向父母 / 教師談及或舉報事件，他們認為介入事件後可能會：

- i. 被視為告密者或泄密者而遭到報復，變為被欺凌的對象。
- ii. 令欺凌事件更惡化，幫不到被欺凌者反令他/她的情況更糟。
- iii. 被視為「多事者」，不被大眾支持。

父母應協助孩子明白欺凌行為極具傷害性，會影響任何一個人，沉默只會讓問題變得更糟。父母應協助孩子建立舉報欺凌事件的技巧和勇氣，讓孩子了解他們有責任協助學校建立安全及互相尊重的學習環境；父母可以幫助孩子掌握報告時需留意的地方與敘述事件的技巧。父母亦應注意：鼓勵孩子報告欺凌事件時，要考慮如何為孩子提供安全保護，故有需要時，請父母聯絡學校，使學校及早介入事件，並與學校商討適當措施保護報告欺凌事件的子女。

3. 若你的子女是欺凌者：

你在解決欺凌問題上有著很重要的角色，子女及學校都需要你的支持，使學校成為和諧友愛的地方。你可以：

- i. 保持冷靜，避免責備子女。
- ii. 積極支持學校去解決欺凌問題，冷靜地與學校合作去找出子女欺凌別人的原因。
- iii. 鼓勵和教導子女向被欺凌者道歉，以平息雙方的衝突，化解彼此的怨恨，互相接納。
- iv. 教導子女明白欺凌行為的嚴重後果及勇於改過
- v. 預防孩子的欺凌行為再出現，父母應：
 - 協助孩子認識自己，建立自尊。
 - 協助孩子尊重個別差異，接納每個人都是獨特的。
 - 協助孩子建立同理心，明白被別人欺凌的感受。
 - 協助孩子建立適當地表達情緒的方法。

如有需要，可安排專業的服務如心理輔導 / 心理治療等。

(三) 資料來源

- 1. 和諧校園齊創建之「校不容凌」網上資源套
(<http://peacecampus.edb.hkedcity.net/index.html>)
- 2. 《教導童遠離欺凌》復和綜合服務中心出版
- 3. 《全校總動員處理學童欺凌:實踐及研究》香港城市大學青年研究室