

本部分旨在为学校提供校园欺凌问题的家长教育参考资料，学校可透过家长讲座、家长教师分享会、家长资料册、家长通讯、家校互联网等形式，让家长了解校园欺凌的性质、若子女遭遇欺凌的征状及支援孩子的方法。

检视及求证篇

1. 甚么是欺凌行为？

在一般情况下，欺凌是一个人或一群人以强凌弱、以众欺寡，恃势不断蓄意伤害或欺压别人。

2. 欺凌事件包括三个基本元素：

- 行为重复发生
- 行为具恶意
- 行为表露权力不平衡的状态

3. 欺凌常见的四种形式：

- 身体/ 行为暴力的欺凌：例如拳打脚踢、掌掴拍打、推撞绊倒、拉扯头发、强索金钱/物品等。
- 言语攻击的欺凌：例如恐吓、粗言秽语、喝骂、中伤讥讽、呼叫「花名」、恶意嘲笑和侮辱等。
- 间接的欺凌：例如造谣、蓄意不友善、孤立、杯葛、排挤等。
- 网络欺凌：近年资讯科技急剧发展，网上欺凌行为开始在网络世界出现。网上欺凌一般指发生在资讯科技通讯平台上的欺凌事件，例如透过电邮、短讯、网页、网上讨论区等发放侮辱性的讯息或作人身攻击的言论，以嘲弄及中伤别人。网上欺凌的讯息除文字外，还包括照片、短片、声音等使受害人感到尴尬、受威胁的讯息。

4. 欺凌行为对孩子的影响：

被欺凌的孩子活在辱骂或被排斥中，如果不加以处理，欺凌可以对孩子做成以下的影响：

- 影响学习表现
- 导致旷课/ 逃学/ 辍学

- 影响生理及心理表现(身体及情绪状况)
- 导致报复行为等

5. 教导子女认识欺凌行为的严重后果：

欺凌问题不容忽视，它可导致其他严重及具伤害性的行动(如自杀、暴力报复)。家长需要让子女明白欺凌行为并不是一时贪玩或者是一般嬉戏的行为，在严重的欺凌事件中，欺凌者及旁观者同样需要为行为负上刑责。

至于网络的欺凌问题，家长首先要增加自己对网络世界的认识，留意子女浏览的网页，教导子女小心保护个人资料，避免与陌生人交谈，并陪伴年幼的子女上网。此外家长需教导子女认识网上的流言亦可构成诽谤，发布者随时可能会负上刑责。家长日常与子女多加沟通，且关注他们在不同阶段成长的需要，也能及早了解子女正面对或可能涉及的欺凌问题，尽早提供协助。

6. 怀疑子女被欺凌

若你的子女出现以下的征状，可能反映出他们受同学/朋辈欺凌，家长需要多加留意，并及早协助子女解决所面对的问题。

「受欺凌同学的征状」检核表：

- 沮丧或焦虑，不愿透露正被甚么事情困扰。
- 曾投诉受到同学欺负、排斥或恶劣对待。
- 行为及情绪出现明显的改变（如：失眠、焦虑、没食欲、无故出现头痛 / 胃痛、无故发脾气、无故对兄弟/ 姐妹作出挑衅）。
- 害怕离家/ 无故改变上学路线/ 不愿上学/ 无故逃学。
- 无故说要转换学校或退学。
- 出外或放学回家时衣服被撕破/ 书本和物件无故损坏或不翼而飞。
- 无故出现瘀伤或伤痕。
- 曾谈论如何以暴力或违规的方法去应付其他学生的行为。
- 学习成绩显著下降。

- 要求额外的金钱或出现偷窃行为。

如有多项以上的情况出现，家长应对子女多加留意，观察其行为和情绪变化，主动接触老师或其朋友，了解孩子有甚么困扰，包括是否面对被同学欺凌的问题。

7. 怀疑或发现子女欺凌别人

若你的子女出现以下的征状，可能反映出他们有欺凌别人的倾向，家长需要多加留意，并及早协助子女解决所面对的问题。

「欺凌同学的征状」检核表：

- 喜欢戏弄别人并以此为乐。
- 经常以破坏物品取乐。
- 当看见其他孩子被欺负时，会感到兴奋。
- 时常欺负小动物或身体较他/她弱小的人。
- 当看到其他孩子做错事时，会感到很开心。
- 当欺负其他孩子时，会感到自己很威武。
- 经常发怒，而恼怒时间很长。
- 经常将自己的不如意事件归咎别人身上。
- 当受到伤害时，喜欢采取报复行动。
- 当看到别人成功时，会感到妒忌和恼怒。
- 与别人玩耍时，只许自己胜出而不许失败。

如出现多项以上的情况，家长应对子女多加留意及观察其行为和情绪，主动与老师联络，了解子女在学校的表现、人际关系及学习情况等。

8. 聆听子女的心声

建立子女对父母的信任是十分重要的。当子女知道父母会关心他们，聆听其困扰及帮助他们时，信任会逐步建立，他们亦会较愿意谈论欺凌的问题。子女可

能不愿意向父母讲述欺凌他人或被别人欺凌的问题。他们可能认为：

- 「你们的帮助只会把事情弄得更糟。」
- 「我的问题最终仍会被忽略。」
- 「我会受到威胁，不被保护。」
- 「他们会向我报复。」
- 「我会被视为告密者、泄密者。」
- 「小事一桩，问题没有那么严重，此等事情时常发生。」
- 「被欺凌是我自己的错，是我自找麻烦。我可以自己处理问题。」
- 「玩吓啫，无特别嘢！」
- 「佢样衰，因此佢畀人打，抵死！」
- 「我若不建立大阿哥地位，别人便会来欺负我。」

父母须聆听孩子的心底话，在谈话中求证实况或困扰，并想一想如何协助他们改善及/或寻求帮助：

- 子女是否需要帮助？
- 怎样阻止子女继续被欺凌或欺凌别人？
- 父母可以采取什么行动？
- 谁可协助我阻止问题恶化？
- 如何寻求帮助？