

本部分旨在為學校提供校園欺凌問題的家長教育參考資料，學校可透過家長講座、家長教師分享會、家長資料冊、家長通訊、家校互聯網等形式，讓家長了解校園欺凌的性質、若子女遭遇欺凌的徵狀及支援孩子的方法。

檢視及求證篇

1. 甚麼是欺凌行為？

在一般情況下，欺凌是一個人或一群人以強凌弱、以眾欺寡，恃勢不斷蓄意傷害或欺壓別人。

2. 欺凌事件包括三個基本元素：

- 行為重複發生
- 行為具惡意
- 行為表露權力不平衡的狀態

3. 欺凌常見的四種形式：

- 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、強索金錢/物品等。
- 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」、惡意嘲笑和侮辱等。
- 間接的欺凌：例如造謠、蓄意不友善、孤立、杯葛、排擠等。
- 網絡欺凌：近年資訊科技急劇發展，網上欺凌行為開始在網絡世界出現。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。

4. 欺凌行為對孩子的影響：

被欺凌的孩子活在辱罵或被排斥中，如果不加以處理，欺凌可以對孩子做成以下的影響：

- 影響學習表現
- 導致曠課/ 逃學/ 輟學
- 影響生理及心理表現(身體及情緒狀況)
- 導致報復行為等

5. 教導子女認識欺凌行為的嚴重後果：

欺凌問題不容忽視，它可導致其他嚴重及具傷害性的行動(如自殺、暴力報復)。

家長需要讓子女明白欺凌行為並不是一時貪玩或者是一般嬉戲的行為，在嚴重的欺凌事件中，欺凌者及旁觀者同樣需要為行為負上刑責。

至於網絡的欺凌問題，家長首先要增加自己對網絡世界的認識，留意子女瀏覽的網頁，教導子女小心保護個人資料，避免與陌生人交談，並陪伴年幼的子女上網。

此外家長需教導子女認識網上的流言亦可構成誹謗，發放者隨時可能會負上刑責。

家長日常與子女多加溝通，且關注他們在不同階段成長的需要，也能及早了解子女正面對或可能涉及的欺凌問題，盡早提供協助。

6. 懷疑子女被欺凌

若你的子女出現以下的徵狀，可能反映出他們受同學/朋輩欺凌，家長需要多加留意，並及早協助子女解決所面對的問題。

「受欺凌同學的徵狀」檢核表：

- 沮喪或焦慮，不願透露正被甚麼事情困擾。
- 曾投訴受到同學欺負、排斥或惡劣對待。
- 行為及情緒出現明顯的改變（如：失眠、焦慮、沒食慾、無故出現頭痛/胃痛、無故發脾氣、無故對兄弟/ 姐妹作出挑釁）。
- 害怕離家/ 無故改變上學路線/ 不願上學/ 無故逃學。
- 無故說要轉換學校或退學。
- 出外或放學回家時衣服被撕破/ 書本和物件無故損壞或不翼而飛。
- 無故出現瘀傷或傷痕。
- 曾談論如何以暴力或違規的方法去應付其他學生的行為。
- 學習成績顯著下降。
- 要求額外的金錢或出現偷竊行為。

如有多項以上的情況出現，家長應對子女多加留意，觀察其行為和情緒變化，主動接觸老師或其朋友，了解孩子有甚麼困擾，包括是否面對被同學欺凌的問題。

7. 懷疑或發現子女欺凌別人

若你的子女出現以下的徵狀，可能反映出他們有欺凌別人的傾向，家長需要多加留意，並及早協助子女解決所面對的問題。

「欺凌同學的徵狀」檢核表：

- 喜歡戲弄別人並以此為樂。
- 經常以破壞物品取樂。
- 當看見其他孩子被欺負時，會感到興奮。
- 時常欺負小動物或身體較他/她弱小的人。
- 當看到其他孩子做錯事時，會感到很快樂。
- 當欺負其他孩子時，會感到自己很威武。
- 經常發怒，而惱怒時間很長。
- 經常將自己的不如意事件歸咎別人身上。
- 當受到傷害時，喜歡採取報復行動。
- 當看到別人成功時，會感到妒忌和惱怒。
- 與別人玩耍時，只許自己勝出而不許失敗。

如出現多項以上的情況，家長應對子女多加留意及觀察其行為和情緒，主動與老師聯絡，了解子女在學校的表現、人際關係及學習情況等。

8. 聆聽子女的心聲

建立子女對父母的信任是十分重要的。當子女知道父母會關心他們，聆聽其困擾及幫助他們時，信任會逐步建立，他們亦會較願意談論欺凌的問題。子女可能不願意向父母講述欺凌他人或被別人欺凌的問題。他們可能認為：

- 「你們的幫助只會把事情弄得更糟。」
- 「我的問題最終仍會被忽略。」

- 「我會受到威脅，不被保護。」
- 「他們會向我報復。」
- 「我會被視為告密者、泄密者。」
- 「小事一樁，問題沒有那麼嚴重，此等事情時常發生。」
- 「被欺凌是我自己的錯，是我自找麻煩。我可以自己處理問題。」
- 「玩吓啫，無特別嘢！」
- 「佢樣衰，因此佢畀人打，抵死！」
- 「我若不建立大阿哥地位，別人便會來欺負我。」

父母須聆聽孩子的心底話，在談話中求證實況或困擾，並想一想如何協助他們

改善及/或尋求幫助：

- 子女是否需要幫助？
- 怎樣阻止子女繼續被欺凌或欺凌別人？
- 父母可以採取什麼行動？
- 誰可協助我阻止問題惡化？
- 如何尋求幫助？