

欺凌歸零

家長有責

日前一名12歲女童被擱30巴的網上影片引起社會關注，警方迅速行動拘捕涉案的5名女學生。其實，欺凌問題在香港一直十分普遍，有調查報告甚至指出比不時發生校園槍擊案的美國還要高。當中，並非所有受害者也會主動尋求協助，情況嚴重更有可能引致自殺傾向。除了有關方面務必正視問題，作為家長亦有責任留意子女行為變化，由家庭教育做起，杜絕欺凌歪風。

香港城市大學人文社會科學院的學者曾經指出，學童欺凌行為是香港現今其中一個最嚴重卻被忽略的問題。要界定何謂「欺凌」存在困難，城大人文社會科學院犯罪學專家黃成榮教授將「欺凌」定義為「處於強勢的人意圖傷害受害者，而多番作出攻擊行為」。

近三成港生每月受欺凌

根據受疫情影響前、於2019年公布的學生能力國際評估計劃顯示，有29.3%香港學生遭遇每月數次或以上各式欺凌，比起內地(17.7%)與台灣地區(13.2%)都要高。

欺凌行為研究專家馮麗妹博士表示，香港的欺凌行為有不少是源於反應型攻擊者，意指當事人因事情並非如預期般發生或因遇上失敗挫折，便會挑起憤怒激動情緒，繼而使用武力。在某些個案中，具有極其嚴重反應型攻擊傾向的兒童，即使完全沒有受到欺凌，亦可能會自覺是受害者。這類兒童一般具有數種負面的性格特徵，例如自尊心較低、難以管理憤怒情緒、衝動及社交技巧欠佳等。馮博士稱，不論是

哪一類攻擊者，成因通常源於家庭教育問題。不過，反應型攻擊者較多來自低收入家庭，而操控型攻擊者則多是家庭環境較富裕的學生。

以往常見的校園欺凌問題多涉及暴力及為同學起花名，如今在手機不離手的資訊氾濫年代，網絡欺凌更加普遍。根據教育局向公營中小學收集有關訓育及輔導個案的資料，20/21學年涉及網絡欺凌的學生個案數目比之前飆升逾60%。網絡欺凌一般會聯想到網上討論區及社交媒體上的「起底」或公審行為，黃成榮卻指這其實是極端例子，大部分網絡欺凌並非如此張揚。他解釋，不少網絡欺凌行為也是在WhatsApp等手機軟件的聊天群組裏發生，包括散播謠言、故意排擠孤立等，可以令受害人感到孤獨沮喪、鬱悶恐懼。

正向教育鼓勵社交

要正視欺凌問題，最徹底還是先由家庭教育做起，透過「正向教育」教導兒童感恩的態度及正面思考等。黃成榮補充，父母及教師必須向兒童加強教育有關網絡欺凌的危害，同時限制上網時間，並透過運動及戶外活動，鼓勵培養健康積極的生活方式，建立正向心理。

與此同時，家長亦應留意子女有否突然轉變，一旦不幸發現子女受到欺凌，應盡快向學校匯報及保持聯繫，詳細了解孩子被欺凌的過程，並可在老師和社工的協助下，與欺凌者的家長溝通，共同解決問題。平時亦可透過家長教師會，加深了解子女的校園生活，鼓勵子女與不同的人相處，提升社交能力，學習如何保護自己。若發現子女性格較怕事或被動，應鼓勵他們參與社交活動。倘從校方得知子女有欺凌行為，切勿以打罵形式懲罰他們，應找出其動機，加以輔導，如有需要可尋求專業人士的幫助。家長需明白自己是子女的榜樣，與子女建立良好的溝通和信任關係，令子女明白他們是幫到自己的成年人。

何謂欺凌？

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皆包括下列三個元素：

- 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。
- 惡意 —— 欺凌者蓄意地欺壓及傷害他人。
- 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。

欺凌行為大致可以包括以下四類：

- 身體 / 行為暴力 —— 例如拳打腳踢、掌摑拍打、推撞絆倒、拉扯頭髮、強索金錢或物品等。
- 言語攻擊 —— 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。
- 間接欺凌 —— 例如造謠、蓄意不友善、無視別人存在、孤立、杯葛或排擠受害者等。
- 網絡欺凌 —— 欺凌者可利用互聯網上的途徑，例如透過電郵、網頁、網上聊天或手提電話的短訊，惡意造謠、發放侮辱消息或人身攻擊的言論，以嘲弄及中傷受害者。

被欺凌者徵狀

家長如發現子女有以下的突然轉變，應主動關心其近況，了解有否受到欺凌。若子女拒絕透露，可聯絡學校跟進。

1. 情緒變得低落、感到無助無能
2. 功課表現不佳、成績大跌
3. 有不願上學或逃學的跡象，甚或要求家長接載、異常變更往返學校路線
4. 不願意接觸其他人，謝絕朋輩活動
5. 經常出現頭痛、肚痛或其他身體不適
6. 身體無故出現傷痕
7. 說話結巴，感覺異常焦慮、缺乏自信
8. 校服或其他物件被弄污或遭人破壞
9. 要求金錢或偷取金錢(疑給予欺凌者)
10. 物品常常「不翼而飛」
11. 回家時發現未食午膳(金錢或飯盒疑被偷去)
12. 開始欺凌兄弟姐妹或其他同輩
13. 失眠或經常發噩夢
14. 經常翻查手機或上網，之後感到憤怒或不安
15. 改變對上網或使用社交平台的習慣，或突然刪去賬戶

