

深水埗一工業學校，早前發生欺凌同學事件，一名男學生遭一名較高大的男同學毆打，警方已拘捕施襲者。校園欺凌時有發生，究竟被欺凌者應如何自保？學生、學校人員及家長又如何應對？現一文帶大家認識校園欺凌，以及遇上欺凌應怎樣做。

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。

如果我是學生……

- 當遭遇欺凌時，不應啞忍和隱瞞，應即時向家長、教師、或學生輔導員等可信賴的成年人求助，倘事件嚴重，應立即報警處理。
- 當日睹欺凌事件時，不應袖手旁觀，應向家長、教師或學生輔導員說出事件，讓學校及早作出處理，冀能將傷害減到最低。

如果我是學校人員……

- 當發現學生遭遇嚴重欺凌事件，應先保障學生安全，盡快安排學生送院治理，同時通知家長及報警處理；
- 盡快進入涉事學生班級進行解說或為全校學生舉行事件說明會；
- 駐校學生輔導員向被欺凌者及欺凌者提供協助，須關顧及分別約見雙方家長，在客觀條件許可及雙方同意的情况下，為雙方學生及其家長召開復和會議以修補關係；
- 倘涉事學生或家長要求調班或轉校，根據學校實際情況盡量配合。

如果我是家長……

- 當發現子女被欺凌，應保持冷靜，鼓勵子女說出所面臨的困擾，細心聆聽並一起探討問題的成因及可行的解難之道；倘有需要，應盡快向學校了解事件，共商解決問題的方案，讓子女得到合適的保護；倘事件嚴重應立即報警處理，如子女因欺凌事件引起心理困擾，可向學生輔導員尋求輔導服務。
- 當發現子女目睹欺凌事件時，家長應鼓勵子女說出欺凌事件及教導子女舉報技巧，最好由家長聯絡學校，讓學校及早介入事件，同時必須與學校商討適當措施保護舉報者的人身安全。

遇上校園欺凌 點算好？

欺凌者、受欺凌者及旁觀者有什麼特徵？

- 欺凌者特徵：**
- 經常懷不友善目光挑釁別人。
 - 眉頭緊鎖或倒豎，常懷有敵意的樣子。
 - 體形一般較為高大。
 - 身旁通常有一群支持者。
 - 喜歡到處破壞，甚至攻擊別人。
 - 缺乏同情心，以欺負弱小為樂。
 - 說具攻擊性說話，令聽者感到不開心。

受欺凌者特徵：

- 體形一般較為弱小。
- 性格較為孤獨，沒有親密朋友。
- 膽小怕事，性格懦弱，缺乏自信。
- 不懂得保護自己。
- 不懂得要求對方停止不合理的要求。
- 沉默寡言。

旁觀者特徵：

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

校園欺凌常見行為有哪些？

| 類型 | 例子 |
|--------|--|
| 肢體暴力 | 推撞、打人、以肢體暴力惡意侵害等。 |
| 攻擊性言語 | 起花名、譏笑身材、樣貌或背景，甚至言語斥責。 |
| 排擠孤立別人 | 故意無視別人存在、聯同他人加以排斥、恐嚇阻止等。 |
| 強索行為 | 刻意地強取或收藏他人的物品，或以威嚇方法強迫別人為自己服務等。 |
| 網絡欺凌 | 透過電郵、短訊、互聯網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。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。 |

父母如何防患未然？

- 了解子女的學校生活，尤其是與同學相處的狀況。
- 多與子女溝通，建立良好的親子關係。
- 與校方保持緊密的聯絡。
- 認識子女的同學。
- 營造一個和諧的家庭氣氛，並以身作則，嘗試教導子女，若目睹有人受欺凌要告訴老師。
- 鼓勵子女，若受欺凌要向老師及家長求助。
- 教導子女欺凌是不可接受的行為。
- 度處理個人情緒及人際衝突。
- 易地而處了解別人的想法，以理性、和平的態度處理個人情緒及人際衝突。