

# E.R.A.S.E BULLYING

## 欺凌行為的類型

欺凌行為有四種常見類型。找出是哪種欺凌行為影響您的孩子，以便您能明白孩子遇到什麼情況和您可怎樣幫助孩子，這是很重要的。

### 身體暴力

包括拳打、腳踢、絆倒、擰捏和推撞，或者損毀財物。

### 言語攻擊

包括謾罵、侮辱、嘲笑、恫嚇、憎惡同性戀的或種族歧視的言論、或口出惡言。

### 社交及精神

又稱為“人際關係欺凌行為”，包括旨在損害某個小朋友的聲譽或造成羞辱的行為舉止，例如撒謊和散播謠言、做出難看的面部表情、開刻薄的玩笑使某個小朋友難堪或丟臉、以刻薄的方式模仿那個小朋友、鼓勵在社交上排斥某個小朋友等等。

*您知道嗎？*女孩比男孩有更大可能做出人際關係欺凌行為，而這種行為往往是在年紀小的時候學會的。這個類別的欺凌行為最難識別，因為它可以是在那個小朋友背後做出來的。但它是最有害的欺凌行為之一 - 經常成為人際關係欺凌行為受害者的小朋友，會覺得受到冷落、鬱鬱不樂以及要唯命是從，並且往往看不見情況得到解決。

### 網上

包括藉社交媒體網站(Facebook、Twitter 等等)或互聯網進行的奚落或羞辱、針對特定青少年的不良網站、在玩網上遊戲期間羞辱別人、通過聊天室、即時通訊或短訊作出言語或精神欺凌、在評級網站上發布其他青少年的照片等等。

*您知道嗎？*網上欺凌是這四類欺凌行為當中最新的一類，而且它不斷發展，並隨著新科技和社交媒體網站的出現而改變。網上欺凌已經擴大了欺凌的界限，讓小朋友一星期 7 天、每天 24 小時都可能受到欺凌，無論他們身處何方 - 即使是在自己的睡房內。

### 孩子受到欺凌的跡象

受到別人欺凌的小朋友和青少年經常會顯露出行為或情緒變化，例如：

- 不想上學或參與課外活動
- 焦慮、恐懼或過度反應
- 表現出自尊心低，以及說自己或以前的朋友的壞話
- 經常無緣無故訴說肚痛、頭痛、及有其他生理症狀
- 學業方面的興趣和表現不如前(即是成績退步、出現學習問題)
- 受傷、瘀傷、衣服破損或物件打爛
- 不快樂和煩躁易怒
- 失眠、做惡夢、尿床
- 時常哭泣
- 揚言要傷害自己或別人
- 社交生活出現顯著變化(即是無人來電或邀請他/她外出)

### 孩子是欺凌者的跡象

恃強凌弱的小朋友和青少年可能顯露出霸道的跡象，例如：

- 不理別人的感受
- 向兄弟姊妹、父母、老師、朋友和動物做出粗野行為
- 專橫和愛擺布人，以便能為所欲為
- 回家時身懷無法解釋的物件或額外金錢
- 對於財物、活動或曾到何處諱莫如深
- 容易沮喪和很快動怒
- 相信粗野行為是可以接受的解決衝突方法
- 身體虐待或言語虐待別人
- 同人打架，並指摘對方先動手
- 有必要支配別人
- 有兩三個也是行為粗野的朋友
- 與愈來愈年輕的小朋友混在一起
- 動輒把意外或中性事件看成蓄意的敵對舉動

### 如果孩子受到欺凌

如果您認為孩子在學校或社區內受到欺凌，您必須安全地和適當地處理這個問題。以下是一些有助您開始對話的提示：

- 選擇一個恰當的時間去問孩子有關可疑欺凌行為。從學校開車回家期間怎麼樣？或者在晚飯後散步期間？營造一個孩子不必直視您的空間，這可能會有助孩子對您暢所欲言。

- 讓孩子發言。
- 聆聽並且不要批評孩子。鼓勵他/她盡可能詳細描述那欺凌行為，以及記錄他/她對您說的話。
- 採用開放式問題，以鼓勵孩子談談他/她當天的情況或分享在學校發生的事。  
**例如：**“今天你最開心的是什麼？”或  
“今天最叫人洩氣的是什麼？”
- 確保孩子知道有這樣的感覺是可以的。
- 以另一種方式把您聽到有關孩子的感受和想法說出來。這會有助孩子感到自己的意思得到別人明白，於是他/她可能更樂於接受您的幫忙。
- 如果您沒有時間，或者知道您會受到打擾，就不要開始對話。
- 為孩子想想辦法應付那欺凌行為。鼓勵孩子避開那個欺凌者或不理會他/她。
- 鼓勵孩子舉報那欺凌行為。如果事件發生在學校內，幫助孩子找到可聽取舉報的人。

### 如果孩子是欺凌者

如果您懷疑或已獲告知孩子欺凌別人，您絕對不能掉以輕心，並且必須以平靜、開明的態度處理這個情況。

- 您應該清楚表明那欺凌行為一定要立即停止。
- 問孩子有關他/她的朋友，以及他們在一起會做什麼。
- 找出在學校或家裏是不是有些事情發生，導致他們用行動來發洩。
- 問一些不能以簡單的是或否來作答的開放式問題。
- 以另一種方式把您聽到他們的說話再講一遍，並且要他們對自己的所作所為承擔責任。
- 對他/她的所作所為設定後果，並且制定他/她可以把那些特權再掙回來的積極方法。
- 細心聆聽，並向孩子提出有關那個情況的問題。設法找出那欺凌行為的原因和可能的動機。

孩子恃強凌弱的原因可能有多個，必須確定孩子為何這樣做，以便能找到最恰當的解決辦法。以下是孩子可能欺凌別人的一些原因：

- 父母已經分居、離婚或再婚。
- 有困難適應新的家庭情況，例如有新的兄弟姊妹、遷到陌生的社區、有家人或寵物逝世。
- 父母可能長時間工作，孩子獨處的時間更多。

# E.R.A.S.E BULLYING

- 受到暴力電視節目、電影、電視遊戲或音樂的影響。
- 因其粗野行為而可能受到歡迎。
- 可能是模仿經常目睹的暴力或粗野行為。
- 可能欠缺同情別人的技巧。
- 缺乏信心或受到刁難。

作為父母，您必須為子女樹立正面的行為榜樣。務必瀏覽本網站的“Setting a good example”(以身作則) 部分，看看一些有關怎樣做的實用提示。

## 採取行動

一旦與孩子談過有關欺凌行為，您就必須決定您可怎樣幫忙。干預是很重要的。

## 為孩子採取的策略

只要有可能，就應該讓孩子有份參與解決問題。教導他/她怎樣以更正面的態度來應付欺凌者或衝突，以及向他/她說明怎樣舉報欺凌者。以下是一些您可以做的其他事情：

- 與孩子一起做角色扮演，讓他/她認識一些應付欺凌行為或衝突的正面方法。指導孩子和教他/她一些技巧，可怎樣應付欺凌者，或怎樣以不粗野的方式解決衝突。  
**例如**，您假扮校園內的欺凌者，嘲弄孩子。要他/她正眼望著您，以及堅定地叫您住手，然後走開。
- 為孩子製造機會，去結交新朋友。
- 幫助孩子舉報欺凌行為 - 通過[網上舉報工具](#)或者向學校裏可信任的成年人作出舉報。
- 鼓勵孩子在學校進行調查及尋找解決問題的辦法期間遠離那欺凌者。
- 教導孩子認識敢作敢為和粗野行為之間的分別。確保孩子知道捍衛自己是接受的，但就不可以使用暴力。
- 考察一下可能幫助孩子獲得正面注意和新興趣的良師益友計劃。
- 為孩子報名參加校內或校外活動，例如體育運動、音樂、戲劇、藝術等等。

## 怎樣跟學校商談

要讓學校有份參與圍繞欺凌行為的對話，這是很重要的。老師或學校行政人員會給對話帶來不同的視角，並且能夠幫助支持孩子。卑詩省所有學校都有行為守則和政策，處理欺凌和不當行為；此外還有多項您和孩子可以用作支援的學校和社區資源。

Expect respect,  
and a safe education.



# E.R.A.S.E BULLYING

處理這次對話可能不容易。以下是一些可考慮的做法：

- 與孩子一起確定事件的性質(您可以用這一覽表作為指導原則)，並且與孩子坦率討論事件，以便您能完全明白發生了什麼事情，以及有什麼人牽涉在內。把發生了的事情和孩子的感覺寫下來。
- 認識您所屬學校區的政策、程序和升級上報流程，並找出怎樣對孩子的情況最有利。務必取得一份孩子就讀學校的行為守則。這守則常常可以在學校區的網站上找到。
- 安排與孩子的老師、校長或學校輔導員會面，並告訴他們事件的詳情。用您的詳細報告作為對話的指導原則。詢問他們有什麼政策對付欺凌和不當行為，以及找出他們會怎樣和在何時處理這事件。**以下是一些問題：**
  - 我們可以怎樣一同努力不讓我的孩子受到欺凌？
  - 你們會用什麼方法調查那欺凌行為？
  - 你們會認為哪種紀律處分是恰當的？
  - 在跟進和解決問題方面我可有什麼期望？
  - 你們制定了什麼政策去支持好像我孩子那樣的小朋友，以及勸阻欺凌和其他暴力行為？
- 如果學校還未調查事件和通知所涉及的學生家長，讓學校這樣做。如有必要，校方將會決定恰當的紀律處分，另外將會定出干預計劃，支持所涉及的小朋友或青少年。
- 家長應該保持聯繫及了解情況是否已有改善。作為家長，您可期望校方會採取行動和給予支持。要求繼續讓您得知有關進展和行動的消息，以及參與關於支持您孩子的對話。
- 如果您覺得孩子不安全，就要向您當地警方和學校報告這個情況。在卑詩省，許多學校與警方和青少年服務機構合作防止欺凌行為。
- 如果您不滿意校方的回應，您可以[就有關決定向教育局提出上訴](#)。如果這樣做未能解決您的問題，應聯絡學業成績組督學。

Expect respect,  
and a safe education.



BRITISH COLUMBIA  
Ministry of Education

Types of Bullying [Chinese Traditional]