

教師心橋

如何化解校園「霸凌」現象

什麼是霸凌 (bully) ?

霸凌的定義

霸凌 (bully) 是一個長期存在於校園的現象。專指孩子們之間惡意欺負的情形，我們將 bully 翻譯作「霸凌」。兒福聯盟基金會執行長王育敏引用挪威長期研究霸凌議題的學者 Olweus 定義霸凌：「一個學生長時間重複地被暴露於一個或多個學生主導的欺負或騷擾，或是該學生被鎖定為霸凌對象而成為受凌兒童的情形。」

霸凌：指蓄意且具傷害性的行為，是持續重複出現在固定孩子間的一種欺凌現象。

霸凌兒童：一個在學校或團體中不停地對其他同儕或某些特定對象進行傷害、恐嚇、威脅或刻意排擠的兒童。

受凌兒童：被霸凌的對象，其中有些甚至是長期被霸凌，對身心健康與發展造成深遠的負向影響。

霸凌的形式

肢體的霸凌：包括踢、打弱勢同儕、搶奪財物等。

言語的霸凌：包括取綽號、用言語刺傷、嘲笑弱勢同儕、恐嚇威脅等。

關係的霸凌：包括排擠弱勢同儕、散播不實謠言中傷某人等。

性霸凌：以身體、性別、性取向、性徵作取笑或評論的行為；或是以性的方式施以身體上的侵犯。

反擊型霸凌：這是受凌兒童長期遭受欺壓之後的反擊行為。通常面對霸凌時他們生理上會自然的予以回擊；有部分受凌兒童會去欺負比他更弱勢的人。

霸凌兒童的形成因素

根據國外的研究顯示，曾是霸凌兒童的男性，到 24 歲止，有 60% 的人至少有一次的犯罪紀錄，有 40% 高達 3 次或 3 次以上的犯罪紀錄；非霸凌兒童者僅 10% 有犯罪紀錄，顯示兒童時期的霸凌行為與成年期的犯罪行為息息相關。

霸凌兒童的形成因素很多，包括：

家庭因素：對孩子缺乏關注和溫暖、缺乏管教、家庭內有暴力情形、提供孩子在家中霸凌行為的機會等，都是助長孩子成為霸凌兒童的原因。

個人因素：激進衝動的個人特質、神經生理疾病 (Asperger Syndrome)、「高度孤獨症」、「非語言學習障礙」、「社會情緒適應失調」等，都是霸凌兒童的可能成因。

學校因素：老師對於攻擊行為的態度和處理的技巧、學校的風氣與管教、學生受生命教育的程度等都是影響霸凌行為的關鍵。

霸凌對孩子的影響

霸凌現象並非孩童成長的必經過程，它對霸凌兒童本身、受凌兒童與旁觀的孩子都造成了極大的負面影響：

霸凌兒童：青少年期與幫派結合、成年之後的犯罪率較高、成年後對政府部門的矯治服務（法院服刑、毒品或酒精濫用戒癮、因人格違常所需之心理衛生）需求較大。

受凌兒童：研究證實「被霸凌」與「情緒困擾」和「課業困難」相關；這些受凌兒童被貼上負面標籤且被嚴重排擠，他們對學校的負向觀感可能發生逃課、輟學等情形；受凌兒童在成年後發展精神問題的比例也較高。

旁觀兒童：旁觀者目睹霸凌事件內心會產生害怕與焦慮感，且霸凌事件已污染整個學習環境；在充滿暴力的環境下成長的孩子長大之後也學會用攻擊的方式解決問題。

台灣的霸凌狀況

本次兒福聯盟基金會針對國小中高年級學童進行有關校園霸凌現象問卷調查，結果發現：

校園霸凌現象普遍存在，大部分學童知情 (66.9%) 且多數有被欺負的親身經驗 (63.4%)：

超過五成以上的學童 (53.9%) 偶爾在同儕間被欺負，僅 36.6% 從未有被欺負的經驗；近一成經常被欺負的學童 (9.5%) 雖然不是多數，但卻可能是被長期鎖定霸凌的弱勢兒童，值得特別關注。

霸凌的方式以言語霸凌最多，佔五成以上，其次是肢體與關係的霸凌：

高達五成以上 (54.7%) 的校園霸凌事件為言語霸凌。包括「嘲笑」、「威脅」、「取綽號」、「罵人」等一特定學童被嘲笑的原因則包括「功課不好」、「長相難看」等。肢體霸凌亦超過三成六 (36.8%) 情形多為「被打」。

關係的霸凌近二成七（26.9%），多是「被排擠」—理由包括「身上有臭味」、「男生排擠女生」…等，顯見小學校園同儕間的弱肉強食。

這陣子，大家一定從報章媒體中看到或聽到「霸凌」(bully)這個名詞，雖然他是個新名詞，但是這個現象其實一直存在我們孩子的身邊，根據兒福聯盟今年八月發表的「國小兒童校園霸凌現象調查報告」看來，有六成多的兒童直接或間接參與霸凌事件，因此這現象實在不容忽視。

「霸凌」是指孩子們之間權力不平等的欺凌與壓迫，它一直長期存在校園中，發生這些同儕間欺壓的行為，可能包括肢體或言語的攻擊、人際互動中的抗拒及排擠，也有可能是類似性騷擾般的談論性或對身體部位的嘲諷、評論或譏笑。受凌兒童往往有許多如生氣、害怕、委屈的心情，但因為被另一股強大的力量壓制，所以不敢反抗或告訴大人(家長或老師)，長期下來對其身心健康有不良的影響。

家長或老師可能會有這樣的疑問：孩子們在學校常常打打鬧鬧，實在很難分辨是好玩還是霸凌事件呢？以下有一些判斷的依據，協助大家作區別。

- ◆面部表情。打鬧時臉部表情是高興或愉悅的；霸凌時表情則是猙獰的。
- ◆參與意願。打鬧是孩子可以自己決定要不要參與；霸凌則是被迫或是被挑釁而參加的。
- ◆用力程度。打鬧時通常不會使盡力氣傷害他人；霸凌時則是非常激動的、失去控制的。
- ◆角色是否轉換。打鬧時孩子們的角色可能轉變；但是霸凌通常是固定角色。
- ◆是否群聚。打鬧結束後孩子還是會一起玩；霸凌結束後則大家一哄而散。
- ◆蓄意程度。霸凌的發生，是霸凌兒童有意傷害其他兒童。
- ◆重複發生。霸凌現象會重複發生，而且特定的孩子可能長期受到欺壓。

如果您發現孩子本身或身邊發生霸凌事件，即時的介入是很重要的，有時大家會把焦點放在受凌兒童上，但是在這事件中參與者可能包括霸凌兒童、受凌兒童、以及旁觀者，或許受傷害的程度不一，但是為了預防事件一再發生，建議您都要作處理。以下便針對不同參與方式提出因應的建議：

一、霸凌兒童。首先，限制孩子接觸暴力電視及電玩的機會，以減少不良的示範。其次，需要讓孩子了解霸凌行為的「非法性」、也不被允許，同時也積極地教導及示範正向的社會技巧，如接納、關懷、及互相尊重，當孩子一旦出現非暴力非攻擊的行為，則應馬上給予肯定與鼓勵。

二、受凌兒童。受凌兒童也許因為害怕遭到報復或感覺羞恥，而不願意向他人透露自己的遭遇，家長與老師可以從孩子生活中的一些狀態來判斷是否有遭遇霸凌的難言之隱，例如：孩子的上學意願低落、上課期間眼神渙散、出現自殘行為（如以刀片割手腕）等。當事件真的發生，周遭所有的成人應給予孩子支持與溫暖使其可以安心地說出心事和在外的遭遇。再者，教導孩子以堅決果斷的態度來面對，比如說是離開現場或向大人求助，事件也會較快落幕。

三、旁觀者。受凌兒童的同學最常扮演旁觀者的角色，不過有的孩子擔心自己成為下一個目，而不敢通報，也有時孩子們無心的反應—像是圍觀或是發出笑聲等，更助長了霸凌的進行。然而，旁觀者的態度是解決霸凌問題的關鍵，因此我們建議家長或老師培養其同理心及正義感，當事件發生時，讓他們了解，唯有主動尋求成人協助解決問題，才可以預防事件再發生，也可以保護自己的安全。

最後，如果您有需要，也可以尋求一些專業機構的協助，提供您親職或心理輔導的建議。若您需要親職方面的諮詢，您可以撥 27486008 轉 3 兒福聯盟臨床組，我們也提供一支免付費的兒童專線 0800-003-123，小朋友可以打來說說自己的心事，並且和接線者一起討論問題解決的辦法喔。

參考資料：

兒童福利聯盟文教基金會 [國小兒童校園霸凌現象調查報告](#)

【輔導室資料組編製】