

# 面對霸凌 我們陪你找回勇敢

文／兒童醫院 兒童發展及行為科暨兒童青少年心智科

## 案例分享

小佑是位國二生，品學兼優的他靜靜坐在診間的椅子上，一言不發，眼睛盈滿淚水。這一天，是他第一次來到本院青少年親善門診，媽媽心急如焚，滿臉擔憂輕撫著小佑的背，「他原本是個多麼活潑開朗的孩子啊……」媽媽向門診醫師這麼說。

「長那麼好笑，還假裝什麼？作業也不給我們抄！」小智對小佑吆喝著，教室裡一片鬧哄哄，小佑低頭看著自己被弄得凌亂的桌面，聽著同學的起鬨嘲笑與推擠，小佑感到自己幾乎就要被淹沒了，而這也不過是小佑在學校生活的一部份。被取各種綽號、被嘲笑、被逼著寫同學作業、被關在掃具間、排隊時遭到推擠、分組時被孤立等等的事情

### 什麼是霸凌？

聯合國兒童基金會將「飽含意圖的」、「重複發生的」、「具有力量的」，作為識別霸凌的三大要點，定義霸凌為：「一種對他人產生實質或心理傷害的行為模式。」依照台灣教育部防治校園霸凌專區所列，霸凌型態共分為肢體、關係、言語、網路以及反擊霸凌等五類。根據上述小佑的案例，我們

層出不窮，只因為臉上長了不少痘痘、身形微胖，且相較於其他同學，小佑的個性較內向害羞，不善於表達的他受到很多人際上的挫折。

心靈受傷的小佑曾一度投向網路遊戲的世界裡，「在遊戲中，沒有人認識我，我還是之前那個自信快樂的我。」恣意地發洩情緒、和陌生網友聊天、組隊遊戲，讓小佑就像是擁有了逃離霸凌的防空洞，殊不知網路遊戲中更是充斥各種競爭和怒罵。現實與網路世界的挫折讓小佑日漸消沉，越來越常做噩夢，難以入睡，情緒也更為低落，開始出現了拒學的行為。

知道霸凌的型態可能同時並存。Modecki等學者在2014年所發表的後設分析研究，共收錄了80篇霸凌相關文獻，顯示傳統霸凌平均盛行率為35%，網路霸凌平均盛行率為15%，而傳統霸凌又與網路霸凌有高度相關性。

霸凌發生的場合也不只存在於單一互動情境中，學校、家庭、職場皆有可能發生。長期研究霸凌議題的學者Olweus，以霸凌圈

(Bullying Circle) 解釋圍繞在受霸凌者周圍的人們所身處的角色，包含霸凌者、跟隨者、旁觀者、反擊者等，不同角色位置所面臨到背後的心理社會壓力，則是我們必須關注的重點。

## 面對霸凌，可以怎麼做？ 以受霸凌者、霸凌者、旁觀者為例

### 受霸凌者

受霸凌者可能會經驗到一段複雜的心理歷程，「我不繼續這麼做，他們就會……」、「我好想求救，但他們一定會……」、「如果我說出來，沒有人站在我這一邊怎麼辦……」這些想法往往成為阻擋受霸凌者求援、延續霸凌迴圈的魔咒。然而，經驗到霸凌事件，會感到害怕、擔憂、自責、憤怒都是自然的，感受到這些情緒時，可以視為一個「警訊」，立即尋求家長、老師及友伴的支持與協助，告知他們目前經驗到的事情為何，明確表達自己需要幫忙，若單次求援未見成效也千萬別灰心，試著再與其他信任的人談談，由他人陪同自己去處理，做出合適的安排。

### 霸凌者

了解暴力行為的事件、想法與感受，學會評估自己生理和心理狀態的同時，也須認知到暴力行為所產生的後果，若感到難以控制自己時，可以向師長尋求幫忙。此外，建議師長協助找到除暴力行為外的適宜因應技巧，如運動、正念呼吸等，過程中宜引導覺察並重新協助其建立人際關係。

### 旁觀者

對於霸凌事件的旁觀者來說，又可分為積極與消極的作為。消極可以是視若無睹、

沉默以對，又或是內心想出手救援，但害怕受傷害而無法輕易行動的。其他選擇則包含給予受霸凌者適當的關心與陪伴，嘗試向霸凌者溝通，或和其他同儕尋求師長進一步的協調等都是更為積極的作為，在自己能力範圍內推動事件往「善意」的方向前進，也可以讓壓力較為減緩，從旁觀者成為終止霸凌的協助者角色。

## 本院青少年親善門診陪你找回「勇氣」

無論家中的孩子是否身處霸凌旋風中，又或是身邊正在發生著霸凌事件，除了上述方法，若您與孩子感到情緒低落、痛苦而難以訴說時，也可以撥打教育部24小時的反霸凌專線1953；本院青少年親善門診亦提供安全、適當的資源轉介管道，由專業醫療人員陪您走出低谷，找回自信與勇氣度過這場青春風暴。☎

### 青少年親善門診

衛教室04-22052121分機12128 預約掛號12329

#### 參考資料及文獻：

- 1.教育部防制校園霸凌專區 <https://bully.moe.edu.tw/index>
- 2.Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health, 55* (5), 602-611.
- 3.Olweus, D. (1994). Bullying at school. In *Aggressive behavior* (pp. 97-130). Springer, Boston, MA.
- 4.Olweus, D., & Limber, S. P. (2010). Bullying in school: evaluation and dissemination of the Olweus Bullying Prevention Program. *American journal of Orthopsychiatry, 80* (1), 124.
- 5.The United Nations Children's Fund <https://www.unicef.org/end-violence/how-talk-your-children-about-bullying>