

彩橋



衛生署

本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零零六年三月

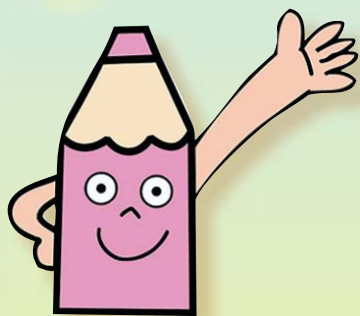
第三十期

衛生署學生健康服務出版

編者的話

2006年3月號的彩橋又跟大家見面了，在新一年的開始，祝大家工作順利，同學們學業進步。在每一期的彩橋，都會有不同题目的健康專題跟大家分享：心聲版讓我們更了解同學們的心聲；健康通訊站輯錄同學的來信，讓大家知道更多同學們關心的健康問題；還有健康小貼士和有趣健康常識Q&A，考考自己的健康知識。

校園欺凌事件，相信大家都偶有所聞。在報章上所報導的欺凌個案，大多數是受害人在身體上受到傷害，受欺凌的學生往往在事發初期都會默不作聲，待事情愈來愈嚴重或受傷害的程度增加才被揭發。其實欺凌並不單是惡意傷害他人身體，也包括心靈上的傷害，例如言語欺凌或對受害者提出不恰當的要求等等。今期的健康專題「欺凌透視鏡」，詳盡說明了欺凌的定義、形式等，同學更可透過填寫欺凌檢視表，了解不同程度的欺凌問題。「欺凌透視鏡」的介紹和分析，讓我們明白到在欺凌事件中，除了受害者會受到嚴重的傷害，欺凌者和旁觀者也會受到不同程度的負面影響。希望同學對校園欺凌有更深入的认识後，懂得如何防止校園欺凌事件的發生，大家能夠在一個愉快的校園環境下學習。



編輯委員會：陳煒雲醫生、蔡賽鳳護士、樊秀敏護士、董月紅護士

電話：2349 4212 / 2349 2772 傳真：2348 3968

網頁：http://www.info.gov.hk/dh/main_ser/index-c.htm

欺凌透視鏡

青少年健康服務計劃
社工 譚凱欣 霍海倫

2003年新界區某中學的一名學生在校內遭多名同學五度毆打，一直不敢反抗，直到影帶在網上流傳後，問題才終被揭發；結果有十一名學生被控以毆打及傷人罪名。隨後，不同的校園欺凌事件亦相繼在傳媒曝光。同學可能覺得校園欺凌事件屬罕見問題，但根據小童群益會一項研究的顯示，在1346名中一至中三的受訪同學中，有接近一半曾遭不同程度的欺凌，表示著欺凌事件可能不斷在你身邊發生！你或許會成為下一個受害者、欺凌者或旁觀者，那麼，我們應如何防止校園欺凌行為的發生和蔓延呢？

同學有遇過以下的情況嗎？

檢視表(一)	曾否發生在你身上
1. 被人嘲笑自己的名字	
2. 被人起別名	
3. 被人取笑自己的身材 / 背景	
4. 被人向你說出侮辱性或含有性騷擾成分的說話	
5. 被人拳打腳踢	
6. 被人故意推撞 / 用腳絆倒	
7. 被人聯合起來排擠	
8. 被人阻止你出席某些活動 / 場合	
9. 被人恐嚇不要與某人玩耍	
10. 被人強取金錢或財物	
11. 被人以威嚇方法強迫為其提供服務或財物	
12. 被人插隊	

檢視表(二)	你曾否作過以下的行為
1. 嘲笑別人的名字	
2. 替別人起別名	
3. 取笑別人的身材 / 背景	
4. 向別人說出侮辱性或含有性騷擾成分的說話	
5. 對別人拳打腳踢	
6. 故意推撞別人 / 用腳絆倒別人	
7. 聯合起來排擠別人	
8. 不准他人出席某些活動 / 場合	
9. 恐嚇別人不要與某人玩耍	
10. 強取別人之金錢或財物	
11. 威嚇或強迫別人為自己提供服務或財物	
12. 打尖	



欺凌的形式

左列的題目中，第1-4題為語言欺凌，第5-6題為肢體欺凌，第7-9題為排擠欺凌，第10-12題為強索欺凌。如果你有一個或以上的答案為“是”，那麼你便是涉及在欺凌事件當中。

欺凌的定義

一般來說，欺凌是指持續惡意地傷害或欺壓別人，可以是以強凌弱，或者是以眾欺寡。(教育統籌局，2003年12月)

欺凌行為是指欺凌者對受害者提出不恰當的要求，其傷害包括身體和心靈上，如肢體欺凌和言語欺凌。因欺凌者從過程中得到愉悅感，會不自覺地加劇欺凌行為的發生，其實這只是欺凌者將自己的快樂建築在別人的痛苦之上，是非常不當的行為。故不論是個別或是持續性的欺凌行為，均是嚴重的問題，必須正視及立刻處理。

欺凌的傷害

那麼欺凌事件究竟會對誰帶來什麼傷害呢？相信同學皆會認同受害者會受到嚴重的傷害，但原來欺凌者和旁觀者亦會受到不同程度的負面影響。



受害者(victim)

身體上的傷害

影響日常的社交生活

怕事而啞忍或不尋求協助，因而助長欺凌行為，

令受傷害程度更甚

心靈上的傷害

因害怕上學而影響學業

破壞人際關係，惹人憎厭

擔心違規行為被人告發，遭人報復

不自覺的情況下加劇欺凌行為，甚至演變到失控的

階段，因而須承擔更大的後果，如受到學校處分或

法律制裁等



欺凌者(bully)



旁觀者(bystander)

在目睹欺凌事件後感到不安，擔心可能成為下一個受害者

部分旁觀者會加入欺凌行列，因而承擔以上欺凌者的後果

不能在安全的環境下求學及建立友誼，對學業成績及社交

造成不良的影響

面對欺凌行為時的小貼士

既然欺凌事件所帶來的傷害和影響如此深遠，那麼當我們遇上欺凌事件時，應如何處理？

貼士一： 保護自己，免受傷害

• 鎮靜情緒

例如做呼吸練習、正面自我對話等。

• 表達感受

用堅定的說話表達方式，尊重別人及不自貶，不囂張及不挑釁的態度，講出自己的感受和立場，說明不期望同類事情再發生。

• 高聲呼救

特別當情況危急，並涉及強索及肢體欺凌時，應高聲呼救，引起其他人注意，使欺凌者有所顧忌。

• 逃離現場

若情況失控，特別是涉及強索和肢體欺凌時，受害者應採取一切行動保護自己。



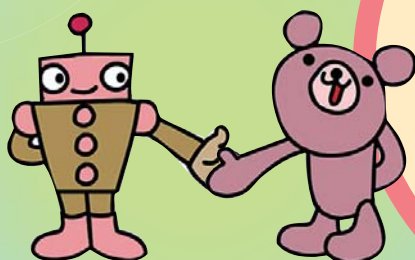
A 受害者



貼士二：尋求協助

(1) 離開現場後，同學應儘快通知老師、社工或家長，並以適當的方式跟進。

(2) 記下事發時的人物、行為、時間及地點，以便日後跟進。



貼士三： 勇敢面對，改善問題

• 不應以牙還牙

以牙還牙只會增加雙方的仇恨，而自己亦須承擔傷害別人的後果。

• 保持良好人際關係

不需要自責，勇敢地面對事情，儘量不要介懷別人的說話，以尊重和真誠有禮的態度待人，多參與課外活動，認識更多新朋友，從而建立良好的
人際網絡。

貼士二：
在安全的情況下，好言相勸

若情況許可，旁觀者可介入調解，用一個理性、客觀的態度，協助平息事情。若情況危急，旁觀者可以高聲呼救，引起其他人注意，使欺凌者有所顧忌。

貼士一：
不應加入欺凌之行列

在旁煽風點火、吶喊助威、推撞別人等只會對受害人構成嚴重的傷害，而自己亦須承擔作為欺凌者的後果。



B 旁觀者

貼士三：
尋找支援

可多找數位同學一起尋求老師、社工或其他人的協助。同學若擔心日後會受到欺凌者的排斥，可要求老師將自己的姓名保密。

C 欺凌者



部分欺凌者可能本身正在面對不同的心理、情緒或家庭問題，但由於不懂得控制及表達情緒，而選擇以欺凌行為作為發洩的方法。故同學必須正視和處理自己的問題，學習正確的情緒管理和社交技巧，並在適當時主動向家人、師長、社工、醫生、心理學家等尋求協助。

最後，我們鼓勵同學多參與社交活動，主動與別人建立良好的人際關係；同時亦學習易地而處，學懂尊重別人和主動關心身邊的人，共同建立一個和諧的校園環境。若同學曾經或正在面對欺凌事件，請主動告訴你的家人、師長或學校社工尋求協助。

無論在任何情況下，你的家人、老師、同學、朋友都會支持你，所以你一定要積極面對。別因一次失敗便自暴自棄或以不恰當的方式去發洩情緒。

答案：3

校園是一個學童成長的重要地方，身在其中，除了學習知識之外，更是一個學習與人相處的園地。如果在校內遇到欺凌事件，無論被欺凌的同學或欺凌別人的同學，甚至只是旁觀者，也同樣面對一些困擾，所以今期我們一起探討「校園欺凌」，並且收集了各學生健康服務中心內同學寫下的心聲，與各位讀者分享一下學生們對校園欺凌的看法：



希望沒有校園
欺凌事件發生！
大家做好朋友！
愉快學習！

發生欺凌事情是
要告訴老師，
讓老師處理



校園暴力行為可
減少，只要老師和
同學多注意和關心
同學



校園欺凌是
在學校被人
侮辱、被人罵、
被人取笑



感到討厭，因
為我認為校園是一
個快樂的地方，所
以不應該存在校
園欺凌



應從教育著手，
從小灌輸以禮待人
的觀念



校園欺凌會令學
校變得危險和可怕，
使同學不敢上學，
阻礙學習



欺凌是不應該
的行為，NO！



言語上侮辱別人



相信大家都會認同校園欺凌是我們不能接受的行為，我們必須要正視問題，並立即處理，讓欺凌事件不再發生。可是如何界定事件是否屬於欺凌？被同學取笑，當然會感到不舒服。究竟同學間偶爾的開玩笑，是否屬於欺凌？同學又應如何處理？從以下的來信，可見同學感到的困擾。

親愛的健康通訊站人員：

你好！我寫信來想告訴你一些我的心事：

不久之前的某一天，在放學的時候，我和幾個同學一起坐巴士。我坐在窗口側邊，在玻璃窗的反映中看見自己的嘴唇很乾，而且也感到有點因乾燥而引起的痛，於是拿出普通的潤唇膏來塗在唇上。豈料同學們看見了，竟然取笑我貪靚，還越笑越大聲，當時雖然我很慚，因為她們見我平時是十分文靜的，任由她們欺負，所以已經不只一次欺負我，但我並沒有出聲，我應該怎樣做，才不會再被她們欺負呢？

祝工作愉快！

靜兒

親愛的靜兒：

多謝你在一月的來信。

我體會到你與同學相處時所遇到的困難，亦明白你的煩惱和心情。其實與人相處是一門學問，須要不斷探索和學習，有時候別人只是開開玩笑，為了輕鬆一下，或者作為交往的方法，當然也有是真的嘲笑人，但同學或朋友之間，大多不會有惡意的。所以不知你在信中所提及的被同學欺負，是否大多在言語上被同學取笑。如果她們的確常常針對你，在言語間對你有過分的捉弄，甚或有侮辱的成分，你便應積極面對，讓她們知道你的感受和不喜歡這種嘲笑。因此當你下次再遇上類似的情況，你可以用堅定的語氣，坦白地向那些欺負你的同學表示不高興，例如你可以說：「我好唔開心，你哋竟然嘲笑我？…希望你們不要再取笑。」

相信在她們看見你為自己出頭的勇敢行為後，便不會再欺負你，如有需，亦應向老師或家長尋求協助，因為任由她們欺負，便會縱容及助長她們的欺凌行為。但是，倘若同學們只是善意的跟你開玩笑，你可以用友善的態度或幽默的方式去表達你的意見，使別人容易接受你。有時候聽見別人對自己的評語，不開心是很自然的，但不必太快否定這評語，因為他們可能只是真情流露，表達自己的意見或感覺而已，我們可以藉此機會更解自己和作出反省，這是對自己有助的。希望你能正確地表達自己，與同學們繼續做好朋友。

祝身心愉快！

健康通訊站

健康小貼士

別做袖手旁觀者

當身邊的同學被其他的同學欺負時，自己是不是視若無睹呢？希望每個孩子都能夠關心身邊的同學，大家守望相助。在孩子的世界裡，大家都不希望遇到麻煩的事情，但是每個人都逃避麻煩是不行的，必須要正視同儕所遇到的困擾，發揮同學之間互相幫助的精神，不應假裝沒有看見。

有趣健康常識Q&A

如你因學業成績不理想而感到沮喪，你應如何？

1. 大吃大喝
2. 打人發洩
3. 與人傾訴
4. 自暴自棄

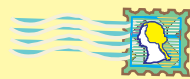
(答案：在本刊物內尋找)



如欲查詢有關學生健康上的問題，歡迎與本通訊站聯絡。



請在信紙上寫上你的姓名、地址及聯絡電話



九龍觀塘啟田道九十九號
藍田分科診所四字樓
健康通訊站