

# 欺凌的行爲

我們可以協力阻止它



小學及中學  
學生家長指南

Chinese

欺凌行為的影響是遠及校園之外的。在此有你身為家長應該留意的事，可以做的事及何處去尋求幫助的資訊。

---

## 什麼是欺凌的行為？

欺凌的行為通常是針對一個人或一些人，有意導致(或知道會導致)懼怕、痛苦和/或對他人的身體、感情、自尊或名譽造成傷害的一種重複、持續和攻擊性的行為。

欺凌的行為是在實際上或感受到的權利不平衡的情況下發生。

欺凌行為的定義採自於政策/計劃備忘錄144

## 有關欺凌行為的新規定

有欺凌行為的學生，無論是當面或在互聯網上，包括網際欺凌，都可以被停學。此規定對於小學與中學的學生均有效。

# 欺凌的行爲

## 我們可以協力阻止它

### 我怎麼知道我的幼兒或少年子女是否被欺凌?

一個年幼的孩子可能不知道「欺凌」這詞的意思，但當人對她態度惡劣，傷害她或令她難過或害怕時，她是知道的。她也許不說出來，但這些都是你孩子受欺凌的跡象。她可能不告訴你，因為她擔心若「告訴人」或「打小報告」會令事情更糟。

你的青少年也不一定會告訴你有題。青少年通常喜歡自己處理事情，他可能認為你會不高興，或他們可能覺得有父母參與是難為情的。

不用等別人告訴你，你可以留意觀察子女是否有被欺凌的跡象，例如他們的行爲、態度或外觀的改變。


被欺凌的孩子可能會在該上學的時候不想去、會哭或覺得不舒服。他們可能不想和其他學生一同去參加活動或出席社交場合。他們可能突然會遺失金錢或私人物件，回家時衣服破裂或物件損壞，而他所給的理由都不合理。

受欺凌的孩子也許會開始說想輟學，或停止去有其他學生參與的活動。

### 若沒有用暴力是否算是欺凌?

欺凌可能有不同的形式。它可能是：

- **物體上** - 打、推、偷或破壞物件
- **言語上** - 不好的稱呼、嘲弄、說性別、種族歧視或同性恐懼的評語
- **社交上** - 排斥他人加入團體或散佈別人的閒話謠言
- **電子上** (普遍稱為**網際欺凌**) - 用電子郵件、手機和文字短訊的方式去散播謠言和中傷他人。



「離我遠些…  
你不能來…」

## 我的子女被人欺凌。我該怎麼辦?

- 聆聽你子女的傾訴，並確保他不是他的錯。
- 要清楚事實。記下何時發生何事。
- 幫助你的子女明白「亂說」或「告密」和舉報的不同。舉報是需要勇氣的。舉報是爲了要保護全體學生而不是找另一位學生的麻煩。
- 和你子女的老師、另一位你子女信任的老師、校長或副校長約談。
- 要試著保持平靜，雖然不容易做到，但這樣你才可以支持你的子女並且計劃日後的行動。
- 照著計劃做並同時留心你子女的行為。若你與學校面談未能停止欺凌的行為，再回去與校長談。跟進會議中所同意停止欺凌行為的步驟。
- 若欺凌的行為是在放學後或體育活動時發生，就要和教練或指導員談。
- 若欺凌的行為涉及犯法行為，例如性侵犯或使用武器，或對你子女的安全造成威嚇的事件是在社區而不是學校發生的話，你就要報警。



「我不舒服… 我不能上學」

## 我怎樣幫助孩子處理欺凌的行為？

與學校一同幫助你的孩子或青少年來處理欺凌的題，你要以身作則。

不論你的孩子是何年齡，你都可以藉著鼓勵他與你談論那件事來幫助他，並且可以給他/她以下的忠告：

- 離開那處境。
- 不要回手、不要回嘴、不要回電郵。
- 告訴一位成人所發生的事 - 一位你所信任的老師、校長、校車司機或午餐室督導員。
- 和你的兄弟姊妹或朋友談論受欺凌的事能使你不致感到孤單。
- 找個朋友一同去你感到不安全的地方。
- 打電話給兒童求助專線(**Kids Help Phone**)，號碼1-800-668-6868，或到訪他們的網站，[www.kidshelpphone.ca](http://www.kidshelpphone.ca)。

## 我的孩子有可能欺凌別人嗎？

欺凌其他學生的孩子也可能回家時會有瘀傷、擦傷或衣服破裂。他們可能忽然會有比平常較多的金錢使用，或擁有一些通常無能力購買的東西。當談到其他同學時，他們可能會「言詞強硬」。

欺凌他人的孩子有時在家也有類似在校的行為。留心在家觀察和聆聽。你是否有孩子被其他兄弟姊妹欺凌？

欺凌行為的產生可能源自於兒童或青少年在生活中經歷重大的變動、損失或不如意之事的結果。你的孩子最近有否經歷這樣的事？

思想一下你的家庭是如何處理題或衝突的。你們會一家人一同討論題嗎？

勸阻欺凌行為的重要方法是以身作則，讓你子女知道如何不用暴力或攻擊的方式來解決難題。

## 我能期望學校做些什麼？

- 你子女的老師或另一位她信任的老師也許能幫助解決題，或建議你子女需要何種的幫助。教師和校長都已接受防止欺凌行為的訓練。
- 你若想知道更多透過學校所能得到的服務，就請與校長談。
- 校方防止欺凌行為計劃的一部份是教師在課室中公開的討論欺凌的行為，並且幫助學生明白尊重、關心別人的感受和友誼的重要。
- 要求索閱校方說明學生、教師和校內其他人仕應如何彼此相待的行為守則。
- 要求索閱校方防止欺凌行為的政策。此政策概述校方職員在解決題時可以做的事。
- 校方職員在保護學生私隱的同時應該盡力徹底調查你的顧慮。
- 倘若在一段合理的時間之後你對校方的反應不滿意，你可以與教育局的主管聯絡。



「他們在我經過時竊竊私語…  
叫我的朋友不要再和我說話。」

## 至少我的子女沒有參與任何欺凌的行為…

當有欺凌行為發生時每個人都受苦，而人人都可以幫助防止它。百分之八十五的欺凌行為是在見證人面前發生的。通常旁觀 都免 參與其中，因為他們怕自己會成為目標或會將事情弄得對被欺凌的人更加不利。

你可以幫助你的孩子明白欺凌的行為是不容接受的，並且他可以向一位成人舉報來幫助阻止此類行為。

## 欺凌的行為有多嚴重？

欺凌的行為是不被接納的。不應將其視為「成長的一部份」。研究和經驗都一貫地顯示欺凌的行為是一個嚴重的 題 ，對學生當事人、其家庭和同輩及周圍的社區都有深遠的影響。

被欺凌的學生許多時候需要處理社交焦慮、孤單、退縮、身體疾病、和自尊心低落的 題 。他們也可能會患上恐懼症、有侵略性行為或墮入憂鬱中。有些學生曠課，有的成績下降，有的甚至輟學。

欺凌 的前途也不平坦。那些視侵略為勢力的兒童或青少年可能一般不會理會對與錯的分別。他們最後可能成為施虐的成人。

三分之一的學生報告曾在學校受到欺凌。幾乎有三分之一的人曾欺凌別人。

Centre for Addiction and Mental Health, 2005  
癮癖與精神健康中心, 2005

## 男孩和女孩欺凌的方式相同嗎？

男孩和女孩都可是欺凌 。男孩傾向於身體上的欺凌。女孩通常用較間接的方式，例如說同學的閒話、以拒絕他們加入活動或團體來孤立她們。男孩通常被其他男孩欺凌，而女孩受到男孩和女孩雙方的欺凌。

無論方式如何，欺凌的行為都是不可以被容忍的。

## 我們怎樣幫助促使安省學校更加安全

若要學生在校成功，有一個良好的學校氣氛和安全的學習與教導環境是必需的。

學習更多有關：

- **安全學校策略(Safe Schools Strategy)**。此全面性的策略包括在所有學校施行防止欺凌行為的計劃、學校資源、教師與校長的培訓和與兒童求助專線(Kids Help Phone)的合作。
- **安省的新管教方式**。“漸進式管教”牽涉整個學校，並促進一個積極的氣氛。使得校長在對付學生的不良行為方面，可以選擇適當的結果，和提供學生多方面的幫助以鼓勵良好行為。
- **行為守則**。我們的安省行為守則指南，概述學校社區中每一位的責任，包括學生、家長、學校職員及社區合作組織。
- **政策/計劃備忘錄144**。此備忘錄概述對教育局在防止欺凌行為方面的期望。
- **兒童求助專線(Kids Help Phone)**。此保密的輔導服務可供 24/7使用。請瀏覽 [www.kidshelpphone.ca](http://www.kidshelpphone.ca) 或致電 1-800-668-6868。
- **如何獲得更多份此資料冊**。此資料冊有二十二種語言的版本。可以在網上以下的網址尋得，或者可以向安省出版部(Publications Ontario) 於 [www.serviceontario.ca/publications](http://www.serviceontario.ca/publications) 或免費撥號 1-800-668-9938 訂購。

可於以下網址尋得更多資訊：

[www.ontario.ca/safeschools](http://www.ontario.ca/safeschools)