


欺凌行為

我們可以幫忙遏止



家長指南
供中小學校學生家長參考

2013 年春季新版



欺凌行為的影響不僅限於校園之內。作為家長*，這裡列出了您需要注意些什麼，您可以做些什麼，以及您可以從哪裡獲得幫助。

*在本指南中，「家長」指的是父母和監護人。

什麼是欺凌行為？

欺凌行為是一種攻擊性的行為，通常會在長時間內不斷重複發生。這種行為的用意在於造成傷害、引起恐懼或困擾，或在學校給他人創造出一種不友善的環境。欺凌行為是實際或意識上勢力不均衡的結果。

《教育法規（The Education Act）》對此行為的完整定義，請參閱：
<http://www.e-laws.gov.on.ca>



欺凌行為的類型

如果我的孩子沒有受到身體上的傷害，能算作欺凌嗎？

欺凌行為以多種形式存在。這可能是：

- **實體欺凌**—打撞、推擠、破壞或偷竊物品
- **口頭欺凌**—罵人、惡意模仿、針對性別、種族或同性戀的惡意批評
- **社交欺凌**—從小團體中排除他人，或傳播他們的是非或謠言
- **文字欺凌**—寫些傷人或侮辱人的小紙條或標記
- **電子欺凌**（通常叫做網路欺凌 (cyber-bullying)）—透過使用電子郵件、手機（如簡訊）以及透過社交媒體網頁傳播謠言和傷害性的批評。

電子欺凌或網路欺凌是什麼？

它是一種電子通訊，能夠：

- 用來讓其他人感到沮喪、受到威脅或是使別人感到困窘。
- 使用電子郵件、手機、簡訊以及社交媒體網頁威脅、騷擾、使其困窘、在社交上排擠或詆毀其名聲和與其他人的友誼。
- 包括奚落、污辱，也可以包含散布謠言、分享私密資料、相片或影片，或威脅要傷害某人。
- 隨時進行攻擊性行為，使人受傷害。

在安大略省的學校，如網路欺凌已危害到學校氣氛，校長就必須介入處理。舉例來說，如果學生被欺凌，而且由於有讓其困窘的電子郵件內容傳送給學校其他學生，而讓他或她不想上學。

任何形式的欺凌行為都是不能被接受的。

欺凌在人們間存在不均衡的勢力關係時會發生。「不均衡」可能代表其中一位學生的年齡較大、來自不同種族或比另一位的朋友多。

衝突和欺凌一樣嗎？

人們有時候會把衝突和欺凌搞混，但它們是不一樣的。

衝突是兩個人之間，或多人之間有爭論、不同的意見或不同的看法。在學生間的衝突不總是代表著欺凌行為。學童在童年起開始學習瞭解其他人可以有著不同於自己的意見，但是發展自我觀點的能力則需要花上許多時間，並一直持續到成年初期（踏腳石：青年發展資源 (Stepping Stones: A Resource on Youth Development)，第 26 頁）。

在衝突中，每個人都能很舒適地表達他的或她的意見，沒有勢力不均衡的情形。每個人都感到能夠陳述其觀點。人們處理衝突的方式會造成正面或負面的結果。

當個人以口頭或肢體做出傷害人的攻擊性行為時，衝突就會成為負面的。那麼這種衝突就成為了攻擊性的互動。衝突只有在不斷重複，且有勢力不均衡的情形發生時，才會變成欺凌。隨著時間過去，也許就會產生一種行為模式，讓衝突中做出攻擊性行為的人持續甚至加深其攻擊惡劣強度。而在衝突中接受攻擊的那方也許會感到愈來愈無法表達其觀點，而且覺得愈來愈無力。這就是負面衝突會轉為欺凌的時刻。

學校對欺凌和衝突會做出不同回應。舉例來說，在衝突的狀況下，學校教職員也許會試著召集學生，聽聽各方的說法，一同幫助他們解決這種情況。

在欺凌的狀況下，校長將考慮採取漸進的處分，包括停學或退學。

欺凌的問題有多麼嚴重？

欺凌行為在任何情況下都是不能被接受的。它不應被認為只是「成長的一部分」。研究和經驗不斷顯示欺凌行為是一個嚴重的問題，對欺凌和被欺凌的學生、他們的家庭和同學、以及他們周圍的社區會產生深遠的後果。

那些被欺凌的孩童、欺凌其他人的孩童或以上雙方，都會有更大的風險面臨種種情緒、行為和人際關係方面的問題，他們需要成年人的幫助－幫助他們發展健康的人際關係，不只在上學期間，而是在他們的一生。

根據 2011 年來自戒毒和精神健康中心 (Centre for Addiction and Mental Health, CAMH) 的研究指出，幾乎有三分之一的安大略省學生（29%）報告曾在學校被欺凌。

受到欺凌的學生經常出現社交恐懼、寂寞感、冷漠、身體疾病和缺乏自信。他們還會出現恐懼症，行為過激、或陷入憂鬱情緒。一些學生會因為被欺凌而曠課、成績退步或者甚至完全離開學校。

學會用武力和攻擊行為傷害他人的孩子和青少年通常會從此不再關心對與錯的區別。他們最終會可能成為有虐待傾向的成年人。因此，幫助他們盡早停止欺凌行為是很重要的一件事

男孩和女孩的欺凌行為相同嗎？

男孩和女孩都可能有欺凌行為。男孩的欺凌行為更可能為身體上的，女孩通常使用更間接的手段，例如傳播有關同學的謠言或在活動或小團體中排擠他們，孤立他們。然而，隨著年齡慢慢增長，男孩和女孩都更可能傾向在口頭和社交方面欺凌他人。

我如何知道我家孩子或青少年子女是否受到欺凌？

年幼的孩子可能還不知道「欺凌」這個詞，但是她知道有人惡意對她、傷害她或讓她感到傷心或恐懼。她也許不會告訴您，因為她可能擔心如果她「說出來」、「告狀」或「打小報告」的話，會讓事情變得更糟。

告狀與說出來

告狀	說出來
告狀是告發某人，使其遭受處罰。	說出來是當您或您認識的某人被傷害，或是當您或他們的安全權被奪走時，獲得幫助的方法。

（安大略省教師聯盟 (Ontario Teacher's Federation, OTF) 與安大略省防範攻擊中心 (Le Centre Ontarien de prévention des agressions, COPA)，建立安全的學校，2012 年 1 月，第 56 頁）

您的青少年子女也不一定告訴您其有麻煩，還會用類似「騷擾」之類的詞，而不用「欺凌」來形容一些行為。青少年經常寧可自己處理問題。他們認為您可能生氣、會取走他們的科技設備，如手機，或是他們只是覺得讓父母介入會使他們難堪。

即使您的孩子不告訴您，您還是可以透過一些跡象來確認其是否受到欺凌。以下是一些值得注意的跡象：

- 受到欺凌的孩子會不想上學、哭泣或在上學的日子感到身體不適。
- 他們會不願意與其他學生一起參加活動或社交聚會。
- 他們的行為舉止與平常有異。
- 他們會突然開始丟錢或遺失個人物品、或者回家時穿著撕破的衣服或帶回來損壞的隨身物品，並且還給出一些不合理的解釋。
- 受到欺凌和/或騷擾的青少年還會開始談論退學而且開始不出席一些有其他學生參加的活動。

我的孩子受到欺凌。我該怎麼辦？

- 傾聽您的孩子訴說，向他保證他有得到安全的權利。
- 釐清事實。記錄有關事情經過和發生的時間。
- 幫助您的孩子認識到「打小報告」、「告狀」或「說出來」和報告的不同。報告需要勇氣。報告不是要給另一位學生找麻煩，而是要保護所有的學生。
- 與您孩子／青少年子女學校的教師、您孩子／青少年子女信任的另一位教師，校長或副校長預約時間見面交談。
- 即使很難做到，還是要保持冷靜，以便協助您的孩子並且與其一起制訂行動計畫。
- 貫徹後續計畫。繼續觀察您孩子的行為。如果您和學校人員見面后，欺凌行為還不停止，再回到學校與校長交談。依循在會議上認可的遏止欺凌行為的步驟。
- 如果欺凌行為出現在課後活動或體育活動場所，與指導員或教練交談。
- 如果欺凌行為涉及犯罪行為，要聯絡警察局，這些情況包括：性侵犯、使用武器，或者威脅到您孩子安全的行為發生在社區裡，而不是在學校內。

同理心是一種能夠理解並分擔其他人情緒的能力。這種能力在青少年晚期才開始發展，通常直到成年早期才能發展完成。在童年時期，當孩子看到別人沮喪時會同樣開始沮喪，就是一種基本形式的同理心。

（踏腳石：青年發展資源，第 25 頁）。

我能怎樣幫助我的孩子應對欺凌行為？

透過與學校合作來幫助您的孩子或青少年子女應對欺凌問題，您將樹立榜樣，鮮明地指出欺凌行為是錯誤的。

無論孩子的年齡大小，您都可以透過鼓勵您的孩子告訴您欺凌行為，以及給他們以下建議來幫助他們：

- 保持鎮定並**離開**欺凌現場。
- **告訴一位**你信任的**成年人**—可以是老師、校長、校車司機或午餐監督員—關於所發生的事，或匿名報告這件事。
- 和你的兄弟姐妹或是朋友**談談**，這樣你就不會感覺孤單無助。
- **給兒童幫助專線 (Kids Help Phone) 打電話**，號碼是：1-800-668-6868，或瀏覽他們的網頁：www.kidshelpphone.ca

我的孩子有可能欺凌其他人嗎？

在學校欺凌他人的孩子有時在家裡也會表現出同樣的行為。在您家注意觀察和傾聽。您的孩子是否有欺凌兄弟姐妹的跡象？

欺凌他人的孩子在家中有時會表現出攻擊性及破壞性的行為，並且不尊重家規。如果您擔心孩子欺凌其他人，那麼請觀察他們與兄弟姐妹、與您還有那些來家裡拜訪的朋友間是如何互動的。如果他們看起來似乎具有攻擊性、無法融洽相處或沒辦法表現出同理心—那麼這些就有可能是在學校欺凌其他人的跡象。

欺凌其他學生身體的孩子本身也會帶著淤青、劃傷和撕破的衣服回家。他們可能會突然比平時有較多錢可花或擁有平時買不起的新物品。他們還可能在談論其他學生時「言辭輕蔑」。

欺凌行為會經過長時間發展而成，這也可能是孩子或青少年的生活中出現嚴重變化、損失或傷心的結果。您的任何孩子是否最近經歷過這些呢？

想一想在您的家裡問題和衝突是如何解決的。您的一家是不是以積極探討的方式來解決問題？抵制欺凌行為的一個重要方法就是做一個好榜樣，讓您的孩子看到如何不靠武力或攻擊來解決困難。

告訴您的孩子什麼是欺凌行為也很重要。您應該描述不同形式的欺凌行為，並解釋這是傷害別人的舉動。讓您的孩子瞭解欺凌行為是錯誤的，是在任何情況下都不能被接受的行為。

學校會如何應對欺凌行為和其他事件？

無論是以面對面還是透過網路欺凌他人的學生，均可面對種種不同的後果。

在處理欺凌行為時，校長會使用漸進式紀律處分方案。安大略省的漸進式紀律處分政策使校長能夠選擇一系列的方法應付此行為，同時幫助學生從他或她的選擇中吸取教訓。包括以下例舉：

- 為一個傷害性或無禮的批評道歉
- 對學生進行期望審核
- 與家長見面
- 憤怒管理諮商
- 讓學生停課。

如果情況更嚴重，像是學生先前曾因欺凌被停課，且持續表現出具有威脅其他人安全的高危險性時，校長也許會建議該學生退學。這些規則對小學和中學學生均適用。

漸進式處分有助於抑止不適當的行為惡化，抑止對所有的學生和他們對於安全與學校的認知產生負面影響。它也能促進正面的學生行為，並幫助學生對其行為負責，和學習更多與其他人正面互動的方式。

學校將會對所有涉入欺凌行為的學生提供幫助，包括：受到欺凌的學生、那些有欺凌行為的學生，和目擊這種行為的學生。

所有學校與校董會皆需備有：

- 避免和應對欺凌行為的政策
- 欺凌預防與調停計畫
- 漸進式紀律處分與平等及融合教育政策。



所有董事會僱員都必須報告如欺凌這類的嚴重學生事件給校長知曉。校長需要調查所有報告的欺凌事件。

那些直接與學生接觸的董事會僱員，如教師、社會工作者及輔導顧問，必須對給學校氣氛產生負面影響的不恰當或無禮行為做出反應，這些行為包括欺凌行為。

校董會也必須為被欺凌、目擊欺凌和施行欺凌的學生提供解決方案、調停措施或其他支援。

如需獲取更多有關學校工作人員如何應對在學校發生事件的資訊，請參閱教育廳網頁 www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/reportingResponding.html 「報告和回應 (Reporting and Responding)」部分；或如果您希望瞭解更多有關校內提供的服務，請與校長交談。

校長必須聯絡受到欺凌以及施行欺凌的學生的家長，告訴他們：

- 發生了什麼事
- 對該學生造成了什麼傷害
- 採取了什麼步驟保護學生的安全，包括應對該傷害行為所採取的任何懲戒手段
- 會提供該學生什麼樣的支援，以回應該傷害事件。

此外：

- 校長必須邀請家長討論提供給其孩子的協助。

如果我的孩子受到欺凌，學校會為我做些什麼？

學校必須有一套流程，讓您、學生和其他人可以匿名報告欺凌行為。

如果您關心孩子，或只是想要更多相關資料，那麼可以要求查閱：

- 校董會的欺凌防制與調停政策。
- 學校的行為準則，這份行為準則規定學生、教師、校區的其他成員在對待他人方面應有的行為。

- 學校與校董會的欺凌防制與調停計畫。此文件概要列出學校員工可以如何解決這種問題。
- 該校學校氣氛調查的結果。此份匿名調查能幫助學校評估校園的安全性，並對如何避免欺凌和促進安全以及接受同校方面做出決定。調查必須至少每兩年進行一次。

如果學校員工知道您的孩子受到欺凌，學校會與您聯絡。您會發現孩子的教師或另一位您孩子信任的老師可能可以提供幫助，一同訂立一些有助於解決這個問題的策略。

學校應該就您的擔憂，在保護學生隱私的同時展開全力調查。

學校應協助涉入欺凌的所有學生，包括那些參與欺凌、受到欺凌和目擊欺凌事件的學生。

如果您擔心對您孩子所提供的支援，學校將有一套流程可供您查詢。如果您對學校的回應不滿意，請聯絡校董會的督查。

此外，您可以考慮加入學校的安全與接受同校小組。此小組負責促進安全、融合和接受同校氣氛。小組包含校長、至少一位家長、學校員工、一位學生和一位社區合作夥伴。

幸好我的孩子沒有介入欺凌行為……

其實當欺凌行為發生時，每個人都受到困擾，而且每個人都可以幫助防止欺凌。85%的情況下，欺凌現象都是在目擊者面前發生的。這些目擊者會受到他們看到的事情影響。雖然這些目擊者會害怕，而且因為害怕自己成為攻擊目標，或是使被欺凌的人遭到更糟的待遇而不想涉入，不過他們還是可以匿名報告此事。

您可以幫助您的孩子理解，欺凌行為是不能被接受的，而且他可以向成年人報告或匿名報告來幫助停止這件事。



培養健康的人際關係有助於停止欺凌

欺凌的防制與調解目的不止為了消除欺凌行為。

還為了促進健康人際關係的發展。健康的人際關係包括人際間彼此尊重的互動，不論是面對面或是在網路上。目的在於幫助確保所有的學生與他們生活中的每個人都可擁有健康、安全、彼此尊重和彼此關心的關係。

教師、家長以及其他成人可以示範健康的人際關係可以如何幫助孩子，藉此表達對他們的支持並樹立行為典範。孩子是否可與其他孩童建立起正向關係，有賴於他們跟大人間是否存在著正向關係。

能夠擁有健康人際關係的學生比較不可能欺凌他人、他們比較願意幫助那些受到欺凌的學生，而且也能較好地達成他們的學習目標。宣導健康的人際關係是避免欺凌和建立安全及接受同校氣氛的重要方式。

我們如何幫助安大略省的學校，讓它們更安全，也更接受開放

積極的學校氣氛和安全的學習和教學環境是學生在學校取得成功的關鍵。

瞭解更多有關：

- **安全學校策略**。這項綜合策略包括每一所學校中的安全與接受同校小組、學校資源、教師和校長的相關培訓以及與兒童幫助熱線 (Kids Help Phone) 建立合作關係。
www.ontario.ca/acceptingschools
- **學校氣氛家長問卷調查**。這項調查提供 22 種語言的版本。
www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/climate.html
- **安大略省紀律處分方案**。「漸進式紀律處分」涉及全校，並促進正面的學校氣氛。這使得校長可以選擇適當的處分方式處理學生的不正當行為。並為學生提供多方位的支援，以促進積極的行為。關於此政策的詳細解釋可參閱：www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/145.pdf
- **行為準則**。安大略省行為準則指南概述了校區內每一個人的角色和責任，包括學生、家長、學校員工、以及社區合作者。www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/code.html
- **安大略省欺凌防制與調停政策**。此政策概述了對學校董事會製定並實施他們的防制與調停政策的期許。www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/144.pdf
- **平等與融合教育策略**。此大綱列出教育廳、校董會以及學校應如何輔助安大略省學校中的平等與融合教育。www.edu.gov.on.ca/eng/policyfunding/equity.html
- **接受同校省長獎**。這項獎勵最多頒發給十所安全與接受同校小組，獎勵他們在創造安全和接受同校環境上所做的傑出和創新的工作表現。www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/award.html
- **兒童幫助熱線 (Kids Help Phone)**。這項保密諮詢服務每週 7 天每天 24 小時隨時提供服務。請瀏覽 www.kidshelpphone.ca 或致電 **1-800-668-6868**。

其他資料：

- 為家長提供的欺凌行為資料由 PREVNet (強化關係與消除暴力網路 (Promoting Relationships and Eliminating Violence Network)) 所編製，網頁地址：
www.prevnet.ca/BullyingResources/ResourcesForParents/tabid/390/Default.aspx
- 家長工具包青少年版：家長能如何幫助他們的青少年子女獲得成功。此工具包集合了一些秘訣、建議和可以幫助家長輔助和鼓勵他們在學青少年子女的資源。
www.ontariodirectors.ca/Parent_Engagement/Parent_Engagement.html
- **Safe@School**。此網站提供有關防制欺凌和提供平等與融合教育的資源，包含為教師和學校員工所預備的培訓資源。**www.safeschool.ca**
- **踏腳石：青年發展資源**。由兒童與青少年服務廳所開發，提供 12 到 25 歲年輕人的發展階段概覽，以及我們識別與回應他們需求的方法。網頁地址：www.ontario.ca/steppingstones

要瞭解更多有關安全和接受同校的資料，請至：

www.ontario.ca/acceptingschools

觀看此份手冊和更詳盡家長資料的多種語言版本，請至：

www.ontario.ca/EDUparents

可透過 ServiceOntario 獲得此份手冊的英文和法文印刷版本，網頁地址：

www.ontario.ca/publications