

校園欺凌問題近年備受關注，在影視平台熱播的劇集《混沌少年時》（Adolescence）更是將這議題推向高峰。故事圍繞13歲少年傑米展開，他因遭受校園欺凌、求愛被拒，在極度自卑和憤怒的驅使下殺害同校女生凱蒂。這套劇集通過多線敘事與「一鏡到底」的拍攝手法，揭開青少年犯罪的複雜成因，其中校園欺凌是貫穿全劇的關鍵線索。

回到現實世界，香港亦屢現校園欺凌事件。近日，網絡上也瘋狂流傳某名校生在課室打架的片段。為何校園欺凌屢禁不止？該如何預防此種行為呢？今期《教育佳》封面故事，邀請了註冊心理學家程衛強，跟大家解析校園欺凌的背後成因、影響以及學校和家長的應對方法，齊心杜絕校園欺凌發生。

教育佳記者 陳焯琛

據了解，2017年國際學生能力評估計劃調查了全球54萬名學童，在72個國家及地區中，香港是校園欺凌行為最嚴重的地方。該項調查還發現，香港32.3%的學生表示曾經遭受欺凌，比台灣及美國分別高出三倍及一倍。

校園欺凌是學生之間故意傷害他人身心健康的行為。程衛強表示，校園欺凌常見的形式包括言語欺凌、肢體欺凌、關係欺凌（如孤立）和網絡欺凌。其中，關係欺凌因難以察覺，是最為隱蔽的一種欺凌方式，但長期孤立會對受害者心理產生深遠傷害。

嬉戲隨時變欺凌

嬉戲與欺凌的界定常常模糊不清。對此，程衛強表示，「兩者的核心區別在於是否有意傷害和權力失衡」，也就是說嬉鬧是雙方自願、平等的互動，欺凌則是單向、帶有傷害意圖的行為。不過，程衛強提醒，有時候欺凌可能由嬉戲開始，在這個過程中，一方想退出這個嬉戲關係，但另一方並未及時察覺，這有可能逐漸演變成欺凌。

校園欺凌長期存在且呈複雜化趨勢，程衛強認為，其出現原因可能包括三方面。首先是家庭環境。當家庭結構失衡或存在情感忽視時，部分學生在壓力下缺乏健康情緒疏導，容易將負面情緒通過欺凌宣洩出來。他補充道，也有可能是因為欺凌者想要通過控制他人獲取權力感，彌補內心的自卑或壓力。



程衛強指出，社交媒體讓欺凌傳播更快更廣，傷害更大。

校園欺凌也與社會文化環境有關。程衛強認為，當前教育環境過度側重學業成績，忽視對學生人際交往能力與社

交能力的培養。此外，社交媒體的普及亦導致欺凌行為被傳播效仿。

受害者恐成加害者

根據香港幼兒教育及服務聯會去年的調查顯示，高達51%受訪學童稱曾在學校目睹過欺凌事件，27%表示會「食花生」、23%稱不予理會，程衛強指出，旁觀者沉默或附和會讓欺凌者更肆無忌憚。而之所以出現旁觀者沉默現象，他坦言，「因為從眾心理，以及旁觀同學害怕介入後被孤立，甚至成為下一個欺凌目標。」

程衛強還介紹了「分擔責任」概念，他透露，從心理學角度出發，越多的旁觀者，學生沉默的可能性越大。簡單而言，當班裏出現欺凌但沒人「出聲」時，就容易在集體中形成一種「分擔責任」心理，即旁觀同學會產生「既然你不說那我也當看不到」的想法，久而久之，就會導致欺凌行為陷入「發生——默許——升級」的惡性循環。

程衛強表示，長期受欺凌可能導致自卑、焦慮、抑鬱，甚至創傷後壓力症候群（PTSD）。這些影響如未獲即時介入，可持續到成年，影響人際關係與心理健康。更甚者，亦有可能出現「受害者轉為加害者」的現象。程衛強指出，這一現象通常與創傷後的防衛機制有關，即受害者在遭受傷害後，可能會通過欺凌他人來重獲控制感或發洩痛苦。

「食花生」縱容更多惡行

向校園欺凌

說不



- 嘲諷辱罵
- 孤立排擠
- 肢體暴力
- 網絡欺凌

校園欺凌常見形式

遇欺凌怎麼辦？

