

香港校園欺凌全球之冠，學校應如何對策及處理？

馮麗姝博士

香港城市大學應用社會科學系副教授

2017年12月，經濟合作與發展組織(OECD)發表了於2015年於75個國家和地區中的15歲學生身心健康調查結果，發現香港的校園欺凌情況全球最為嚴重。有多達32%受訪者表示曾於一個月內被同輩多次欺凌，相比加拿大(20.3%)及美國(18.9%)還要嚴重，而位於亞洲鄰近的台灣更只有10.7%。香港的校園欺凌情況相比台灣超出三倍！事實上，本港近年的確發生了不少嚴重的校園欺凌事件，受害者的年齡甚至只有七歲，引起了社會的各界人士的關注。要改善及根治本港的欺凌問題，關鍵在於要正確掌握欺凌的定義和攻擊者的種類，以及如何作出針對性的介入和處理。

為何校園欺凌在港那麼嚴重？

筆者專注於校園欺凌的研究已經十多年，發現絕大部份的老師、社工、輔導員及心理學家都只是著眼於攻擊行為的表面形式，例如：肢體、口頭、關係、性及網上的攻擊及欺凌行為，而忽略了欺凌的定義，亦不懂得如何從理解及評估他們使用攻擊行為使用者背後的心理、認知和情緒狀況，所以導致胡亂地介入及錯誤地處理事件，令到情況更為惡化及嚴重。因此筆者希望藉此文章能有效地幫助前線同工正確地掌握及處理校園欺凌及暴力的問題。

欺凌的定義及攻擊者的種類

在理解欺凌暴力事件時，並非單看攻擊行為的形式、人數多寡、以及勢力的分佈。而是針對攻擊者本身的情緒狀態及攻擊者背後的動機。請謹記並非所有暴力攻擊行為都等同於欺凌行為！攻擊行為主要可分為兩大類，分別是反應型攻擊行為及操控型攻擊行為。前者往往是因攻擊者覺得受挑釁，繼而產生憤怒情緒所引起的攻擊行為；而後者則是為了欺凌別人之後可以得到的利益或好處而作出的攻擊。因此，欺凌本義只是適用於操控型攻擊行為。欺凌者有計劃地持續使用肢體暴力、言語威嚇、排斥別人或網上欺凌等各種形式的攻擊行為來得到益處（例如：金錢、物質、權力等）。他們行事冷靜，能夠理性地評估風險，懂得選擇弱者來欺負，並對受害人缺乏同情、歉疚。

操控形攻擊者(小霸王)

此班真正的欺凌者均有自戀傾向，認為自己擁有無上的權威，而別人是較為低等的。因此，他們只會以個人利益為主導，只著眼於自己的好處，漠視別人的權益和感受。

本港校園欺凌高達全球之冠，另一個原因為港孩及青少年的自戀指數尤其嚴重，在筆者的 2010 至 2011 年於二十所中小學共 9432 學童的研究結果中發現，香港的中小學童的平均自戀指數為 3.89，比較英國(2.36)、美國(2.90)和澳洲(2.81)為最高。另外，令人進一步憂慮的是香港在學的操控攻擊者(即是真正的欺凌者)的自戀指數為 6.23，則等同或超越美國(6.9)和加拿大(5.93)在獄中的青少年罪犯的自戀指數！簡單來說，就是香港在校欺凌者甚至比起外國在獄的青少年囚犯的自戀程度更為嚴重！而自戀是精神病態(Psychopath)其中的一種主要特色，而精神病態的成人於三十歲之前逾九成均有刑事紀錄。故此，可以理解香港的校園欺凌的情況為何會與日俱增，的確令人擔憂。校園內欺凌者在學時有不少違規行為，他們長大後對社會同樣帶來隱憂，有不少於成人時演變為謀財害命的謀殺犯。另外導致香港校園欺凌日漸嚴重的因素為近年家長的管教模式都趨向「直昇機」及「怪獸」父母。他們只著重子女的成績卓越為目標，爭取表現自己、獲取獎項來肯定子女的才華和能力。追求個人的成就和榮譽，務求在眾人中脫穎而出。此舉，令子女只側重於成果，而忽略於整個學習的過程及如何與同輩協作。他們視同輩為敵人或是競爭者，所以，他們必須設法打敗或踩低同窗，才能得到最後的勝利。「汰弱留強」、「贏在起跑線上」、「勝者為王」的心態，製造了不少操控型攻擊者的港孩。以致，他們正常化了這份自我優越爭勝的看法和行為，造成自視過高、漠視他人的感受和權益。

反應型攻擊者(自衛復仇者)

實際上所謂的校園欺凌，其實有大部份都是校園暴力，並非真正的校園欺凌。上述的操控型攻擊者(小霸王)才是真正的欺凌者，他們大都有偏高的智商，但由於有自戀的傾向、缺乏同理心又以個人的利益為目標，所以他們會透過欺凌和攻擊行為而達到自己的目的和好處。他們甚至是風紀、品學兼優的領袖生和學長等。反觀，同樣使用不同形式的攻擊行為，卻不是欺凌者，而是由於長期被欺凌或遭受虐待，而要用武力或各種形式的攻擊行為去自我保護、自衛及報復。他們卻常常被人誤會是欺凌者。這班反應型攻擊者由於不擅於辭令、解難能力及社交技巧極為薄弱，加上他們有專注力及過度活躍的問題，再者由於曾長期受到被欺凌及虐待，那些創傷的經歷在認知上形成了「敵意歸因」，使他們偏重接受外界的負面訊息和線索，例如看見對方皺眉頭、向他的方向有忽視的眼神或聽見別人說粗言穢語，就立刻理解為別人對自己心懷不軌，於是激起了憤怒情緒，不得不先發制人，以攻擊行為來保護自己，對抗那些對自己懷有敵意的同輩。當老師問及他們為何使用武力時，他們說出的原因缺乏客觀的理據和邏輯，令老師普通不會相信他們的解釋。所以，反應型攻擊者經常被老師誤以為他們是欺凌者，因此，反應型攻擊者被老師處罰時感到很委屈，覺得十分不公平，內心不服氣，以致他們對老師和學校的信任非常低，缺乏安全感，覺得老師並不理解他們，也不能幫助他們，他們才是受害者而不是欺凌者，而真正的欺凌者則逍遙法外。所以，筆者眼見有不少反應型攻擊者，他們於校外較易被黑社會主腦利用為犯罪工具，以致

他們淪為罪犯。

這班反應型攻擊者一般都比較衝動，行使暴力和攻擊行為時沒有周詳的計劃，亦沒有達到任何的個人好處和利益，全是由衝動和憤怒的情緒下主導，完全沒有想過後果和代價。他們不像操控型攻擊者般，個人目標主導，對受害人沒有絲毫的同情憐憫和後悔之心。反而，反應型攻擊者當他們發現是自己誤解了對方的表情和動作時，過快下了主觀的判斷而使用了暴力，傷害了別人時，他們會主動誠懇地向受害人道歉，甚至有內疚罪惡感和感到後悔。筆者多年的研究數字顯示，有九成的攻擊者均是反應型攻擊者，而操控型攻擊者則只有一成。所以，大部份發生校園攻擊行為的事件均為校園暴力。由於操控型攻擊者較反應型攻擊者的智能為高，成績亦比較優勝，所以多出現於成績良好的學校，而反應型攻擊者則多出現於成績較為次等的學校。反應型攻擊者若不及早識辨出來，他們的抑鬱焦慮情緒會更為嚴重，而且在成人階段裡會出現妄想症，對伴侶產生了不必要的猜測，甚至覺得不能信任和經常懷疑伴侶對自己不忠，以致用暴力去恐嚇伴侶，造成不少家庭暴力慘劇的發生。

處理兩種攻擊者的即時策略

其實反應型攻擊行為和操控型攻擊行為早出現於分別四歲和六歲的幼童，從上述可見若不對症下藥的話，將來影響甚為深遠。因此教職員必須先懂得識辨、分清攻擊者的種類，從而有效地對兩種攻擊者作出針對性的處理及根治。步驟如下：

(1) 在處理欺凌事件時，教職員首先分辨攻擊者的類別。

若被認定為操控型攻擊者，(2) 由於他們能言善辯，容易淡化或將欺凌行為合理化，故此教職員不宜當場多作無謂的爭辯。(3) 適合以個別跟進面談。(4) 在個別跟進時，評估及找出操控型攻擊者於是次事件中使用暴力和欺凌行為會帶來什麼個人好處和利益。(5) 教職員需明確地點出他們背後的動機和目的，並帶領他們去理解受害人的感受和傷害，提升他們對受害人的同理心和身同感受。(6) 教職員應嚴肅地讓學生了解其攻擊和欺凌行為所帶來給自己的嚴重後果、刑責及必須為自己所做的事負責，和承擔違規和觸犯法律的後果可以是前途盡毀。與他們分享真實欺凌者個案、其刑責及最終後果，以增加他們立志改變的動力和決心。(7) 最後實務地協助他們建立「合情、合理、合法」的思考模式和在生活上不斷嘗試及應用。

若事件中是屬於被衝動和憤怒情緒主導的反應型攻擊者，(2) 教職員不宜即時追問學生事情的發生經過，應先帶他們離開事發現場，(3) 給予空間讓學生冷靜情緒及給予他們時間去組織事發的經過。(4) 待學生情緒完全平伏後，才協助學生找出引起他們情緒激動的源頭及了解他們使用暴力和攻擊行為的目的。(5) 教職員可鼓勵學生從多角度分析事件發生經過，積極地尋找各樣的可能性。(6) 教職員可以透過角色扮演重新演繹一次案件發生的過程，並尋找他們忽略了線索及客觀證據。(7) 其後，教職員可盡量拉闊他們接收外界訊息和線索的渠道，減少

他們即時主觀的判斷和肯定自己的看法。(8) 最後，教職員提升學生與人澄清事件的語言表達技巧，增進他們社交和溝通的能力，從而改善他們與同輩之間的關係，建立互信安全的班級氣氛。

旁觀者和其他學生的處理策略

教職員必須留意有些學生扮演「跟蹤者」的角色，經常追捧著操控型攻擊者，他們認為這些惡霸能在朋輩中賦予他們權力和優越感，而且比他們聰明、能言善辯，能為他們帶來心靈上的自豪感和實際上的好處利益。他們以旁觀者的心態來「看戲」、「湊熱鬧」，有些也會順從操控型攻擊者的意思去欺凌他人，亦有些會模仿操控型攻擊者欺凌同學的方法和手段。而有些則是反應型攻擊者，他們通常被操控型攻擊者招攬為下線，以致反應型攻擊者混合了操控型攻擊行為，使校園欺凌情況更為複雜。因此教職員應 (1) 多邀請「過來人」的釋囚，到校與眾學生分享他們的傷人、欺凌、犯罪等心路歷程，然後如何回轉、改變的經過，使眾學生多作反思及引起討論；(2) 鼓勵各學生搜集報章的真實個案，有不少提及「旁觀者」的學生雖然只是在旁觀看，但同樣被判入獄無異；(3) 有些自己聲稱「玩吓啫」的欺凌者不能以此作為庭上的申辯，「玩過界」觸犯法例，依然要面對刑責，不能倖免；(4) 安排學生參觀勞教中心，與囚友直接對話交流，使學生具體經歷及理解必須對自己所作出的行為負責，他們並不能凌駕於法律以上，亦不能操控一切，以為可以預期達到自己的目的和利益；(5) 為了增強反應型攻擊者在校的安全感及社交能力，教職員可以善用現存的「大哥哥大姐姐」計劃進深培訓高小、高中的學生一對一地成為反應型攻擊者的守護天使，理解及包容其易怒、看事情偏執的特性，增進他們接收外界訊息闊度及從不同角度來分析事情的能力，並協助他們提升憤怒管理、解難及社交的技巧。而當他們遇到校內有人際衝突問題時，可以找師兄師姐來協助；(6) 善用校園的壁報板、網頁、刊物等來滲透及建立全校的和諧氣氛。亦可以透過話劇、微電影、講故事、四格漫畫、口號設計等來宣揚返欺凌建和諧的訊息。透過飾演話劇、拍攝微電影和講故事的互動，可以提升操控型攻擊者的同理心及對受害者受到傷害的理解；(7) 舉辦「和諧大使」選舉、「校園反欺凌」週或月份，刻意深化及加強各學生對暴力欺凌「零容忍」的意識及提供渠道給學生可以直接表達他們對校園生活的心聲和感受。

筆者的科研驗證結果

筆者於 2006 至 2011 年獲得優質教育基金撥款一千一百萬於 77 間中小學推行了「校園欺『零』」計劃，透過認知行為治療法的輔導小組給有上述兩種類型的攻擊行為的學生，矯正他們認知上的扭曲，並建立正面理性的信念。另外，也培訓家長改善他們的管教模式及效能。

除了心理治療介入，筆者亦以武術武德的訓練，與武之傑¹合作，並榮獲優配研究金撥款，2012 至 2015 年期間於 13 間小學篩選了最高危的兩種攻擊者，透過師傅教導「習武之人不打人」、「以德服眾」、不可以暴易暴、服從師兄姐、保

護尊重師弟妹等武德的培育，提升學童行事為人的道德標準及自我控制的能力，進而減少學童的衝動情緒、攻擊和違規行為。

之後在 2013 至 2016 年期間，筆者更鑽研以生物神經系統方法來介入根治兒童及青少年暴力和欺凌行為，與賓夕凡尼亞大學、紐約城市大學和香港大學的本地和外國著名的教授合作，再獲優配研究金撥款七十多萬，於 300 個在學 8 至 16 歲兒童及青少年透過每天服用天然的奧米加三(內含有 300 毫克 DHA 和 300 毫克 EPA)共半年，發現奧米加三能增進大腦功能，包括：記憶力、專注力、情緒管理、聯繫學習能力等等，均能有助減少違規、暴力、攻擊及欺凌行為。這個發現能帶給教育工作者、社工、輔導員和家長一個福音喜訊，只要從今天起為學生和子女安排服用奧米加三半年，不用花時間、心力和運用專業輔導技巧，便可以改變他們的憤怒、焦慮、專注力不足、違規、攻擊和欺凌問題，使他們生命不再一樣，能帶來新的盼望。

近年，筆者於 2014 年開始至今為 6 至 10 歲高危的兩種類型攻擊行為兒童，開展了以講授有趣童話故事的介入方式令孩子能代入故事角色中，從而透過提升孩子同理心、社交技巧、憤怒管理、道德發展等來減低學童的攻擊和欺凌問題。此計劃是與非牟利機構安徒生會²合作，而且又再次僥倖獲得優配研究金七十萬撥款，能於合共 19 間小學及 2 間兒童中心中推行「閱讀新視野」具科學驗證的研究計劃。

筆者正籌備兩項新的研究項目，包括透過拍攝微電影及提升爸爸在家的角色和效能來作為介入方法，分別與成明道導演和好爸爸中心合辦。希望能有更多具科學驗證的介入方法來為社會、青少年和孩童減少戾氣暴力和欺凌問題。

總結

香港成為了校園欺凌全球最嚴重的地方，身為教育工作者千萬不能掉以輕心。若不提早於孩童、青少年求學的階段盡快識辨兩種類型的攻擊者，並加以針對性的輔導策略及各種介入方法來根治的話，他們的精神病態和認知扭曲只會與日俱增，筆者真的不想預見香港將來的傷人、誤殺、謀殺和家庭暴力情況會是全球之冠！

¹ 「武術武德訓練」計劃合作機構: 武之傑

課程總監：李家鴻先生

電話：9286 1391 電郵：ecmahk@yahoo.com.hk

² 「閱讀新視野」計劃合作機構: 安徒生會

計劃主任：符雪怡小姐

地址：九龍黃大仙竹園道 11 號竹園社區中心 5 樓

電話：2338 5588 傳真：2338 8528 電郵：storyland@hac.org.hk