

# 霸凌行為－我們都可以 幫忙阻止它

## 父母指南

---

### 關於霸凌

霸凌是使被霸凌者感到害怕或不舒服的行為。它可以是只發生一次或重複多次、由一個人或一群人進行的侵害行為。

當個人或群體之間存在真實或可被感知到的權力不平衡的情況下，霸凌就可能發生。

這可能是偏見和歧視的徵兆。

霸凌也可能是基於實際或感知的差異，而這些差異通常是基於社會中更廣泛的刻板印象。

**任何形式的霸凌皆是不可接受的。學校必須促進和支持正向的學校氛圍，讓學校社群的所有成員都感到安全、被包容、被接受，並參與正向的行為和互動。**

### 霸凌的影響

盡快採取行動制止霸凌行為非常重要。

霸凌行為會影響到被霸凌者、施加霸凌者或目睹霸凌行為的學生。這是一個嚴重的問題，對被欺負的學生、他們的家人、同儕和周圍的社區產生深遠的影響。

一些遭受霸凌的學生可能自己也遭受過霸凌。然而，霸凌永遠不應該被視為「只是成長的一部分」。

霸凌行為有可能：

- 影響學生的學習、安全感、整體心理健康和福祉
- 影響學生出席率和成績
- 在學校或與學校相關的活動中為學生、團體或整個學校帶來一個負面的環境
- 造成短期和長期的身體、社交或情緒傷害或痛苦

根據成癮和心理健康中心 (CAMH) 進行的 2021 年安大略省藥物使用和健康調查，大約五分之一的安大略省學生 (21%) 報告在學校受到霸凌。

被欺負的學生常常會遇到：

- 社交焦慮
- 孤獨
- 戒斷症狀
- 生理疾病
- 自卑

## 霸凌的類別

欺凌可以有多种形式。可能是

- **身體上的**，例如：擊打、腳踢、推擠、損壞或竊取財物
- **口頭**，例如：謾罵、嘲笑、貶低，以及可恥、威脅、羞辱或歧視言論
- **網路霸凌**，例如：使用電子郵件、簡訊、私訊、線上遊戲或社群媒體散播謠言或傷害性評論
- **社交/關係**，例如：傳播八卦、謠言或將其他人排除在群組之外
- **書寫**，例如：損害友誼、寫下傷害性或侮辱性的筆記和塗鴉

## 網絡霸凌

校長必須對學校內外的不當或不尊重行為做出回應，包括網路霸凌。這意味著校長必須對所有對學校氣氛產生負面影響的行為做出反應。

例如，學生在社群媒體上收到攻擊性或侮辱性訊息，使目標學生或旁觀者學生感到上學不安全。

網路霸凌的例子包括：

- 透過簡訊、電子郵件、私訊、聊天群組或線上遊戲發送或分享仇恨、侮辱、攻擊性和恐嚇性文字或圖像
- 未經同意分享被視為個人、私密或敏感的訊息
- 在社交網站上建立和使用虛假帳戶來冒充、羞辱和/或排斥他人
- 故意將某人排除在線上聊天群組或線上遊戲會話之外
- 限制對帳戶的訪問

## 在線利用

重要的是要知道網路霸凌可能包括網路剝削，例如性勒索和未經同意分享親密圖像。

- 性勒索：當一個人威脅要求獲取金錢或更多色情內容，否則他們會透過數碼方式分享某人的親密影像或影片。
- 未經同意共享親密圖像：當年輕人的親密照片在未經同意或未經同意的情況下被拍攝、被駭客入侵或以數位方式創建，並被用來羞辱、侮辱、騷擾和貶低時，就會發生這種情況。

在加拿大，如果未經圖像中的人同意，故意發布、分發、傳播、出售、提供或宣傳某人的私密圖像，則屬於刑事犯罪。如果私密圖片描繪了18歲以下的人從事露骨的性活動或性目的，則根據加拿大的**刑法**，該圖片可能被視為兒童色情內容。

## 兒童和青少年如何辨識霸凌行為

年幼的孩子可能不知道「霸凌」這個詞，但他們可能知道有人傷害他們、對起刻薄或讓他們感到悲傷或害怕。

孩子可能不會告訴您他們被欺負了，因為他們擔心「打小報告」會讓事情變得更糟。

青少年可能不會告訴您有問題並嘗試自己處理事情。他們可能認為您會生氣、您不想惹人關注，或者他們可能只是覺得牽涉父母或監護人會很尷尬。

## 同伴衝突或「鬧劇」

人們有時會將衝突與霸凌混為一談，但它們是不同的。學生之間的衝突或「鬧劇」並不總是意味著霸凌。當每個人都能輕鬆地表達自己的觀點時，衝突可能是正面的。

衝突或戲劇常發生在以下人之間：

- 有不同意見、不同觀點或不同看法
- 擁有大致相同數量的「社會權力」
- 可以變回朋友

衝突通常是孤立事件。

當一個人表現出攻擊性、說出或做出傷害性的事情，或當權力架構改變時，衝突就會變得消極。

隨著時間的推移，攻擊性行為模式可能會出現並變得更糟。如果更多的人支持一個人，或者發生了一些事情削弱了一個人的社會地位，那麼處於攻擊性衝突接收端的人可能會感到不太能夠表達自己的觀點並感到無能為力。到那時，負面衝突就會變成霸凌行為。

# 孩子被欺負的跡象

即使他們不談論此事，您也可以留意孩子被欺負的跡象。

受到霸凌的兒童和青少年可能會：

- 不想去上學或在上學期間可能會哭泣或感到噁心
- 抱怨反覆出現的身體症狀，例如似乎沒有醫學原因的胃痛
- 睡眠或飲食習慣被打亂
- 不想與其他學生一起參加活動或社交活動
- 行為與平常不同
- 與他人透過電話、簡訊或社群媒體聯繫後顯得很痛苦
- 突然開始失去金錢或個人物品
- 衣服破損或財物破損回家，並提供毫無意義的解釋

遭受霸凌的青少年可能會談論離開學校。

# 如果您的孩子受到霸凌該怎麼辦

如果您知道您的孩子受到霸凌，您可以採取以下措施來幫助他們：

- 專注於讓他們感到被傾聽、被支持和安全
- 詢問他們希望看到什麼發生
- 讓他們知道舉報霸凌行為需要勇氣
- 解釋舉報霸凌行為不是為了給其他學生帶來麻煩，而是為了保護所有學生
- 盡量保持冷靜，以便您可以幫助您的孩子並與他們一起規劃行動方案
- 通過記錄發生的事情和時間來清楚地了解事實
- 預約與學校的某人交談，例如：
  - 你孩子的老師
  - 您的孩子信任的另一位老師
  - 校長或副校長
- 留意孩子的行為
- 如果您與學校工作人員的會面未能製止欺凌行為，請與校長聯繫以確保遵循所有商定的步驟
- 如果霸凌發生在課後活動或體育賽事期間，請與教練或教練交談
- 如果霸凌涉及犯罪行為，例如以下行為，請聯絡警方：
  - 性侵害
  - 仇恨動機事件
  - 性勒索
  - 使用武器
  - 對孩子在校外社區的安全構成威脅

與學校合作解決霸凌問題，您以身作則並明確傳達欺凌行為是錯誤的訊息。

無論年齡大小，您都可以鼓勵您的孩子與您談論霸凌行為，並告訴他們：

- 保持冷靜並**走開**擺脫這種情況
- **告訴他們信任的成年人**，例如老師、校長、校車司機、餐廳主管
- 向學校或學校董事會**匿名報告**
- 與兄弟姊妹或朋友**談論這件事**，這樣他們就不會感到孤獨
- **撥打兒童協助電話(免費)**：1-800-668-6868 或簡訊 CONNECT 至 686868

## 如果您的孩子欺負他人該怎麼辦

幫助您的孩子了解什麼是霸凌及其對他人和自己的負面影響很重要。您可以描述不同類型的霸凌行為，並解釋它是有害的。讓您的孩子知道霸凌是錯誤的，並且在任何情況下都是不可接受的行為。

欺凌行為可能會長期發展。它也可能是兒童或青少年生活中重大變化、失落或不安的結果。您家的孩子最近有這樣的經驗嗎？如果他們無法解釋自己的行為並管理或控制自己的情緒，您可以選擇諮詢接受過兒童工作訓練的輔導員、社工或心理健康專業人員。

通常，進行霸凌的孩子只是想融入社交圈子、受到同輩壓力、需要關注，或只是想知道如何處理複雜的情緒。在某些情況下，霸凌者本身就是家庭或社區暴力的受害者或目擊者。

## 當學生目睹霸凌行為時

學校必須制定一個程序，讓學生舉報霸凌行為，以最大限度地減少報復的可能性。與您的學校討論如何安全地舉報霸凌行為。

您可以幫助您的孩子了解為什麼霸凌行為是不可接受的以及他們如何通過以下方式幫助制止霸凌行為：

- **告訴成年人**他們信任的人，例如老師、校長、校車司機、餐廳主管
- **向學校或學校董事會匿名報告**此事

目擊者會受到所見所聞的影響。如果您的孩子是證人，他們可能不想參與其中，因為他們害怕自己成為目標或讓被霸凌者的情況變得更糟。

# 家長對學校和學校董事會有何期望

學校和學校董事會必須制定協議以確保學生的安全和福祉。

所有學校和董事會必須具備：

- 預防和解決霸凌問題的政策
- 霸凌預防和介入計劃
- 循序漸進的紀律、公平與包容性教育政策

請聯絡您當地的[學校](#)或[學校董事會](#)，以了解霸凌政策、計畫和乾預措施。

詳細了解[員工如何處理學校事件](#)。

## 校長報告和回應的責任

校長必須聯絡受到霸凌的學生和參與霸凌行為的學生的家長或監護人，告訴他們：

- 發生了什麼事
- 對學生造成了什麼傷害
- 採取了哪些措施來保護學生的安全，包括針對該事件採取的任何紀律措施
- 針對該事件，將為學生提供哪些支持

## 學校報告和回應程序

學校應盡一切努力充分調查您的疑慮並保護學生的隱私。

如果您擔心為您的孩子提供的支持，學校將有一個您可以遵循的流程。如果您對學校的答覆不滿意，您可以與分配給該學校的學監或負責安全學校的學監聯繫。

## 霸凌的後果

在解決霸凌問題時，校長採取**循序漸進的管束方法**。欺凌他人的學生可能會面臨不同的後果。

利用**安大略省的循序漸進的管束政策**，校長可以從一系列選項中進行選擇，以解決不可接受的行為，並幫助學生從自己的選擇中學習。

循序漸進的管束選項可能包括：

- 為傷害性或不尊重的評論道歉
- 對學生的期望的審核
- 與父母或監護人會面
- 情緒管理諮詢
- 將該學生停學

在更嚴重的情況下，校長可能會建議將學生開除出學校：

- 該學生先前因霸凌行為被停學
- 學生繼續對他人的安全構成不可接受的風險
- 霸凌行為是出於偏見、成見或仇恨

這些規則適用於小學生和中學生。

除了上述政策外，查看**安大略省的行為準則**也很重要。本安大略省行為準則指南概述了學校社區中每個人的角色和責任，包括學生、家長、監護人、學校工作人員和社區合作夥伴。

## 參與其中

家長的參與很重要。

如果您想進一步了解學校正在採取哪些措施來解決霸凌問題，您可以與學校校長聯繫。

## 如果您的孩子受到霸凌，會有人聯絡您

如果工作人員發現您的孩子受到霸凌，您可以期待學校與您聯繫。您孩子的老師或您孩子信任的另一位老師也許能夠幫助確定有助於解決問題的策略。

## 了解學校董事會的方法

學校董事會應確保家長和監護人能夠了解學校董事會的霸凌預防和介入方法。其中包括：

- 有關當您有疑問或疑慮時應聯繫誰的信息
- 如何獲取有關欺凌預防和報告的更多信息
- 如果您需要舉報霸凌行為，可以遵循明確的路徑，包括：
  - 您可以在哪裡以及向誰提交報告
  - 檢舉後將採取什麼步驟
  - 如果您對學校的答覆不滿意，可以遵循的流程

學校董事會必須建立持續的流程來讓家長有意義地參與並盡一切努力為家長提供適當的董事會資源、政策和出版物。

## 加入安全且接受的學校團隊

您可以考慮加入您所在學校的安全和接受學校團隊。該團隊負責營造安全、包容和包容的學校氛圍。它包括校長、至少一名家長或監護人、學校工作人員、一名學生和一名社區合作夥伴。

## 霸凌意識及預防週

霸凌意識和預防週於每年 11 月第三個星期日開始，旨在幫助促進安全學校和積極的學習環境。

在霸凌意識和預防週期間，鼓勵安大略省學生、學校工作人員和家長更多地了解霸凌及其對學生學習和福祉的影響。

## 相關事項

- [創造安全和接受的學校](#)
- [安大略省學校心理健康 \(SMH-ON\): 為家長、學生和教育工作者提供的有關學生心理健康和福祉的資源](#)
- 多倫多受害者服務中心: [青年領導力與社群媒體指南](#)
- 多倫多受害者服務中心的主要協會 (ADFO、CPCO 和 OPC): [數位世界中的健康關係](#)