

# 與孩子溝通心法－ 幫助孩子面對網絡欺凌

陳家承博士

香港教育大學 心理學系系主任

# 甚麼是網絡欺凌？

**A** 涉及一個或多個人**長期地**透過網絡平台，對一個**幾乎沒有抵抗能力**的受害者作出**故意**、**重覆**和**具挑釁性**的行為 (Dehue, 2013)

**B** 與傳統式欺凌有相似的特徵，例如：  
**具挑釁性的**、**故意的** (Slonje et al., 2013)

**C** 被網絡欺凌的一方須**感到被侵害**



# 網絡欺凌的例子

1. 上傳使別人尷尬的圖片  
(Menesini et al., 2011)

2. 匿名地發送威脅信息和  
辱罵他人(Dehue et al., 2008)

3. 散播關於受害者的謠言  
(Dehue et al., 2008)

4. 可包括多種形式：網絡跟蹤、  
威脅、騷擾、羞辱、欺騙、排斥  
(Feinberg & Robey, 2009)

# 網絡欺凌在全球的流行性

## 美國：

- ★ 在9974個受訪青少年中，**5.1%**稱自己曾遭受網絡欺凌 (Baiden & Tadeo, 2019)
- ★ 在多項研究和文獻中發現受訪者中，網絡欺凌者的比例介乎**1%-41%**，而被網絡欺凌的比例則介乎**3%-72%** (Selkie et al., 2016)

## 芬蘭：

研究訪問23520個8至15歲青少年，當中**3.5%**表示自己是網絡欺凌者，**7.2%**表示身邊朋友中有網絡欺凌者 (Yang & Salmivalli, 2015)

## 中國內地：

- ★ 在649個受訪中學生中，**17.6%**稱自己是網絡欺凌者 (Yang et al., 2018)
- ★ 在一項跨27省的大型研究中，**39.18%**受訪大學生稱自己曾經在網絡上欺凌他人 (Zhu et al., 2016)

## 日本：

在2999個受訪中學生裡，**31.7%**表示自己曾遭受網絡欺凌，**30.6%**表示自己有在網絡上欺凌別人 (Akiba, 2010)

## 南韓：

研究訪問4000個青少年，其中**6.3%**表示自己曾是網絡欺凌者，**14.6%**表示自己曾被網絡欺凌，另外**13.1%**表示自己既是欺凌者亦是受害者 (Lee & Shin, 2017)

## 香港

- ★ 在一項研究受訪的1917位青少年中，**30.8%**表示自己曾在網絡上欺凌別人，**26.2%**表示自己曾被網絡欺凌 (Wong et al., 2014)
- ★ 在另一項研究受訪的312位大學生中，表示自己曾在網絡上欺凌別人的達**58%**，表示自己曾被網絡欺凌的更達**68%** (Leung et al., 2018)

## 法國：

在1422名年齡介乎11.6至17歲的受訪學生中，**18%**稱自己曾被網絡欺凌，**4%**稱自己是欺凌者，**5%**稱兩者皆有當過 (Kubiszewski et al., 2015)

# 網絡欺凌的文化差異

根據一項跨文化研究 (Li, 2008)

- 中國的青少年網絡欺凌受害者更會跟成年人傾訴他們被欺凌的遭遇，並更相信學校的老師或社工會努力阻止網絡欺凌的發生



西方的網絡欺凌研究成果未必能應用於香港的青少年

- 香港本地學校的課程甚少討論網絡欺凌，所以對此問題嚴重性的認知和意識亦較低



# 本地研究結果

## Wong et al., 2014:

- 男性青少年較有可能參與或遭到網絡欺凌
- 網絡欺凌對青少年的社群心理健康和對學校的歸屬感皆有負面影響



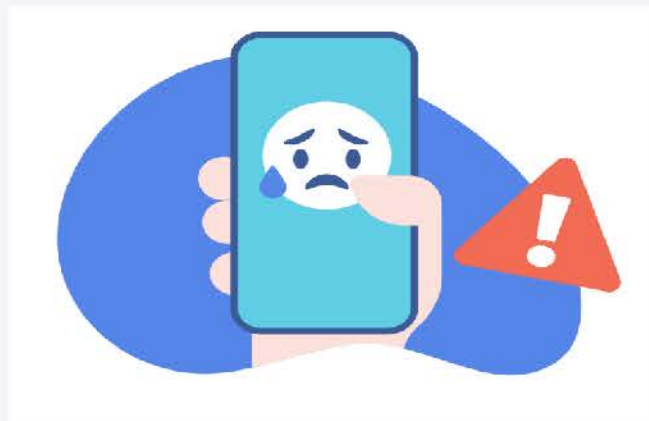
## Chan & Wong, 2017:

- 面對網絡欺凌，年紀較大並具有利社會行為的青少年傾向採取主動型的應對態度
- 在學校較少正面經歷和參與度較低的青少年則傾向採取迴避型的應對態度

# 本地研究結果

## Leung et al., 2018:

- 無論參與或遭受網絡欺凌，都會引致較低的生活滿意度
- 男性學生較多發起網絡欺凌事件



## Chan & Wong, 2020:

- 在網絡上欺凌別人會導致自己受到網絡欺凌
- 網絡欺凌者的行為類型與其及後遭到的欺凌行為類型有相當的關係

# 怎樣的人會成為網絡欺凌者/受害者？

## 網絡欺凌者

- 缺乏同理心 (Steffgen et al., 2011)
- 自卑 (Patchin & Hinduja, 2010)
- 異常敵意 (Aricak, 2009)
- 匿名性 (Aricak, 2009)

## 網絡欺凌受害者

- 抑鬱 (Gámez-Guadix et al., 2013)
- 濫藥 (Gámez-Guadix et al., 2013)
- 自卑 (Patchin & Hinduja, 2010)

# 傳統欺凌的特徵

家長可以留意孩子會否有以下 12 項行為變化：



瘀傷或抓痕



物件無故損壞



需要額外金錢



不願上學



飲食習慣有變



睡眠習慣有變



變得依賴



變得孤僻



欺負弟弟妹妹



容易頭痛



容易害怕



情緒低落

(圖：黃清渝)

# 網絡欺凌的後果

---

A

更大機會涉及校園暴力事件和青少年犯罪行為  
(Hinduja & Patchin, 2007)

B

更易出現心理症狀，如自卑、焦慮、抑鬱、羞恥  
(Muhonen et al., 2017; Chu et al., 2018; Varghese & Pistole, 2017)

C

更多自殺的念頭和企圖 (Hinduja & Patchin, 2010;  
Hinduja & Patchin, 2019)

# 網絡欺凌的保護因素：同輩支持



## Leung et al., 2018:

- 香港一項研究顯示在女大學生中，擁有更緊密的友誼能防止網絡欺凌的受害者去欺凌別人。她們較低的報復傾向可能來自朋友所提供的情緒支持和安慰。



## Burton et al., 2013:

- 美國一項研究訪問851名中學生，發現比較曾經遭受過網絡欺凌的學生，沒有遭受過網絡欺凌的學生有更高的同輩歸屬感，亦更相信在困難的時候會有同輩支持。

# 網絡欺凌的保護因素：同輩支持



## Stacey, 2009:

- 年紀較輕的學生通常需要更多的支持。朋友間的支持對13至15歲的青少年尤其重要，因為他們可能會擔心向成年人報告網絡欺凌事件會導致他們的互聯網使用受到限制。



## Burton et al., 2013:

- 青少年傾向與同伴而非成年人去談論欺凌問題和尋求協助，尤其是女孩子。

# 網絡欺凌的保護因素：家庭支持



## Larrañaga et al., 2016:

- 在家庭中感到孤獨和與母親有迴避式溝通的青少年有更大機會遭受嚴重的網絡欺凌。

## Zacchilli & Valerio, 2011:

- 美國一項研究受訪的110名曾被網絡欺凌的大學生中，有22.7%表示曾經將事件告訴父母，有20%曾跟兄弟姊妹傾訴，並有25.5%曾跟朋友傾訴。在家庭支持的層面，14.5%受訪者表示他們的父母有嘗試阻止網絡欺凌的發生，並有13.6%受訪者表示他們的兄弟姊妹有嘗試阻止網絡欺凌的發生。



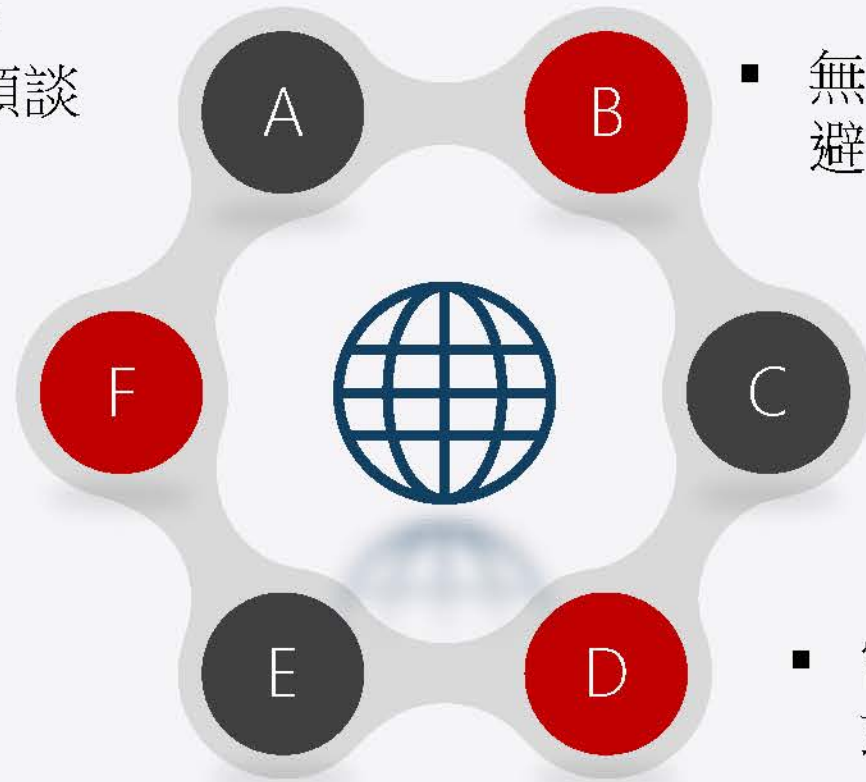
## Chen et al., 2018:

- 相比父母，年長的兄姊可能更熟悉有關互聯網的知識和信息，從而能夠給予更多實際的支持。



# 給學生的建議

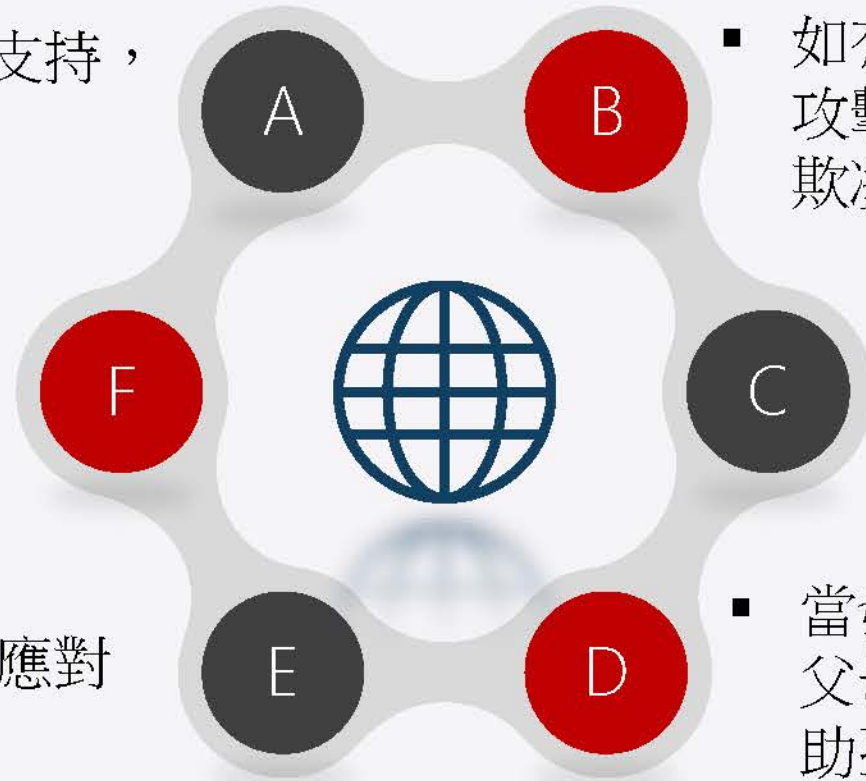
- 與成年人建立信任關係，在有需要時可更自在地傾談網絡欺凌的經歷
- 注意自己在不同網上平台和電子裝備的帳戶安全和私隱設定
- 切忌成為網絡欺凌者：發文前停一停諗一諗，思考內容是否合適



- 無視輕微的挑逗，避免事情升級
- 如遭受網絡欺凌，儘量保留所有有關證據
- 嘗試幫忙阻止欺凌事件，或可向成年人尋求協助

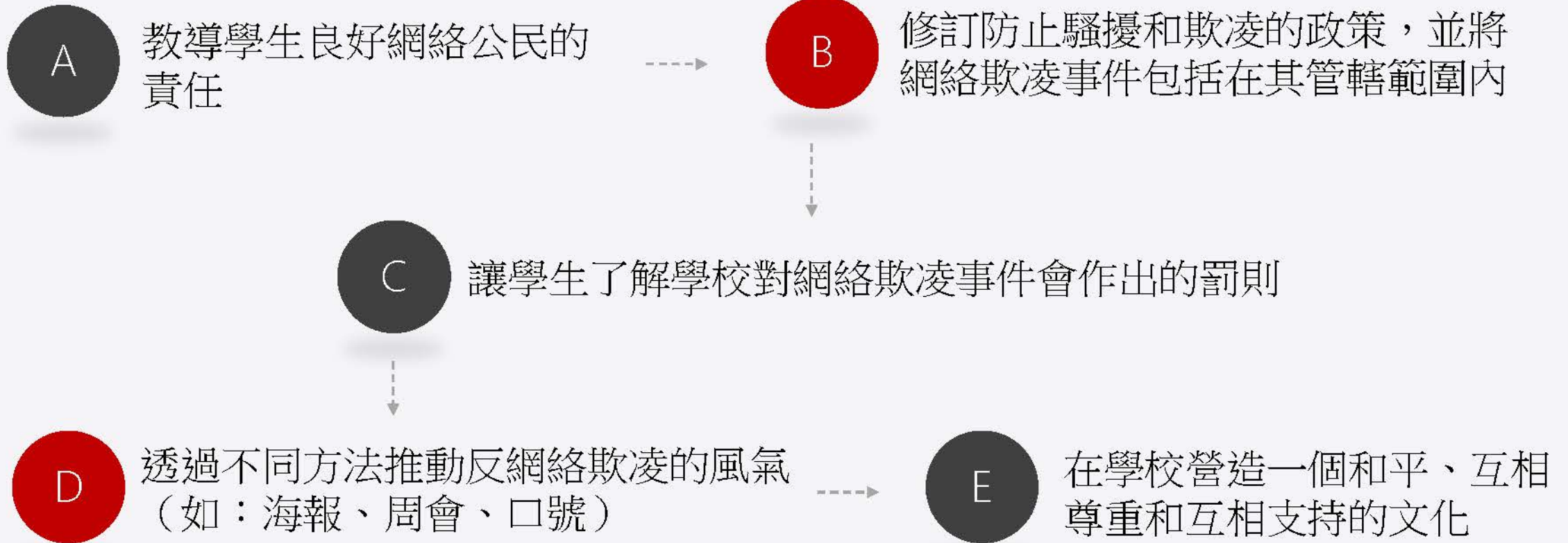
# 給家長的建議

- 為受害者提供無條件的支持，讓受害者感到安全
- 與子女保持開放和真誠的溝通，儘早發現與網絡欺凌相關的警告信號
- 培養子女對網絡欺凌的應對能力



- 如有需要，可跟學校管理人員、攻擊者的父母或警察討論網絡欺凌事件
- 教育子女在互聯網上的應有的禮貌和態度
- 當發現子女成為網絡欺凌者，父母應停止其欺凌行為、並幫助孩子建立同理心，讓欺凌者了解受害者的感受

# 給學校的建議



# 幫助學生面對網絡欺凌

## 主動詢問

向學生描述自己的觀察  
詢問學生的情況

## 積極聆聽

重述學生的情緒  
把情緒背後的原因複述出來

## 肯定學生

讓學生明白被人欺負不代表自己差  
令學生知道很多人都有相似的經歷

## 討論策略

討論應對網絡欺凌的方法  
可角式扮演，發掘不同的回應方式

# 在網絡上尊重別人

打擊網絡欺凌可以改善青少年的心理健康，  
也可能可以拯救生命



謝謝大家