

博爱

心旅



第129期 2018/12 PP7913/07/2013 (032699)

无霸凌，优心灵

霸凌事件真实的发生在你我的周围，且已经成为一个普遍现象。霸凌是一种长时间与持续性的行为，是对个人在心理、身体与言语上的攻击，导致他人愤怒、痛苦、羞耻、恐惧甚至忧郁，而霸凌所带来的伤害，往往是不可逆转的。根据研究，霸凌者或受害人皆拥有一些共同点，诸如心灵创伤或破碎家庭、不擅调节自己的情绪、学习障碍、目睹家庭暴力等等。因此，**理解每个霸凌事件的角色背后的故事很重要。**由衷希望家庭、教育和宗教界一同重视对生命品格深层的教育与建造，推崇“爱邻舍如同自己”的精神和同理心，是有助于阻挡霸凌文化继续扩大的解决之道。



- 3 **主题论坛**
霸凌对现代社会的影响
／黄晋亮
- 6 **主题观点**
儿童霸凌经验 ／邝慧婷
- 8 **游戏治疗系列**
追逐梦里的天空
／刘素珊
- 10 **沙游治疗系列**
霸凌—我们与恶的距离
／翁月燕
- 12 **辅导视窗**
我成了霸凌者
／邝慧婷

耐心探索霸凌的背后
动机，方能对症下药，
一劳永逸杜绝霸凌事件
的重演。



- 14 **散文花束**
你可以改变被霸凌者的命运
／谢依玲
- 15 走出霸凌的阴影／吴荣良
- 16 我的报复成长日记／厚卡人
- 17 **时事频道**
霸凌：一群弱者对弱势者的
欺凌／陈威汕
- 18 **活动看板**
活动简报
整理／行政部
- 20 **博爱动态**
第十届马来西亚学校教师辅
导研讨会／赖裘华

顾问 邝丹斯里张晓卿 丹斯里郑福成
刘锡通律师 李建安博士
陈友信先生 黄汀湘先生
张和风医师 彭怀真博士
梁燕城博士 叶高芳博士

创办人 黄晋亮
出版顾问 吴思源 罗乃萱
主编 翁月燕
副主编 邝慧婷
编委 赖裘华 沈金央 陈金蓉 林纳恩
美编 陈暹清
出版

 马来西亚博爱辅导中心
Agape Counselling Centre Malaysia

56, Jalan PJS 1/46,
Taman Petaling Utama,
46150 Petaling Jaya,
Selangor Darul Ehsan.
电话: 603-77854833 (行政线)
603-77810800 / 77855955
(辅导热线)
传真: 603-77854832
电邮: admin@agape.org.my
网页: www.agape.org.my

承印 永联印刷有限公司 Vinlin Press Sdn. Bhd.
No.2, Jalan Meranti Permai 1,
Meranti Permai Industrial Park, Batu 15,
Jalan Puchong, 47100 Puchong, Selangor.

一九九五年七月十五日创刊。

本刊中所有文章、插图、相片、未经本刊书面许可，
不得以任何形式转载。文章立论不代表本刊立场。
如有缺页、破损、倒装，请寄回更换。

马来西亚博爱辅导中心 吉隆坡总会

56, Jalan PJS 1/46, Taman Petaling Utama,
46150 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan.
Tel: 03-77854833 (行政线)
03-77855955 / 77810800 (辅导热线)
Fax: 03-77854832
Website: www.agape.org.my
Facebook: www.facebook.com/agapemal
Email: enquiry.agape@gmail.com (行政部)
counselling.agape@gmail.com (辅导部)
Email Counselling: ecounselling.agape@gmail.com
Working Hours: 星期二至六 (9am-6pm)



新山分会

02-45, 02-47,
Jalan Masai Jaya 1, 81750 Masai, Johor.
Tel: 07-3579195
Fax: 07-3579198
Email: agape.jb@gmail.com
Facebook: 新山博爱

Working Hours:
星期二至五 (9am-5.30pm)
星期六 (8.30am-5.00pm)

檳城分会

CO-21-UP,
Kompleks Masyarakat Penyayang,
Jln Utama, 10450 Pulau Pinang.
Tel: 04-2280709/017-4994236
Email: agapepenang@yahoo.com
Facebook: Agape Penang

Working Hours:
星期二至六 (9am-5.30pm)

怡保分会

43B, Jalan Leong Boon Swee,
31650 Ipoh, Perak.
Tel: 018-913 4833
Email: agapeipoh@gmail.com

预约时间:
星期二至六 (9.00am-6.00pm)

亚庇分会

Lot 5, 2nd Floor, Block A,
Damai Plaza Phase 4,
88300, Kota Kinabalu, Sabah,
P.O.Box 21503, 88772
Luyang, Sabah.
Tel: 088-252357 (行政线)
088-230357 (辅导线)
Fax: 088-259357
Email: agapekk@gmail.com
Facebook: Agape Kota Kinabalu

Working Hours:
星期二至六 (8am-5pm)

马六甲分会

387-B, Taman Peringkat Jaya, 75400 Melaka.
Tel: 06-2889026 (行政线)
06-2819659 (辅导线)

016-2501127 (WhatsApp only)
Fax: 06-2883598

Email: agapemlk@gmail.com
Facebook: 马六甲博爱辅导中心
Agape Counselling Centre (Melaka Branch)

Working Hours:
星期二至六 (9am-5.30pm)

霸凌对现代社会的影响



主题论坛



文：黄晋亮

博爱创办人/大马游戏治疗开拓者/
美国国际游戏治疗协会(APT)特许培训师
邮址：andrew.playart2005@gmail.com
面书：Play & Expressive Arts

霸凌 (Bullying) 的定义

霸凌顾名思义是恃强凌弱，指人与人之间权力不平等的欺凌与压迫。它的范围包括肢体或言语的攻击、人际互动中的抗拒及排挤，也有可能是类似性骚扰的谈论等行为。霸凌相关的资料显示，男性比女生更容易受到肢体霸凌，女性则受言语霸凌或性骚扰的比例较广泛。

霸凌是一种长时间与持续性的行为，是对个人在心理、身体与言语上的攻击。霸凌者可以是单独或群体，透过对受害人身心的压迫，导致他人愤怒、痛苦、羞耻、恐惧甚至忧郁，而霸凌所带来的伤害，往往是不可逆转的。

反社会 (Antisocial) 行为

霸凌是一种反社会行为，不但造成受害人心灵创伤、心态扭曲，亦可导致业绩滑落、人际疏离，甚至可能逼迫受害人产生报复性的攻击行为，或使受害人转而霸凌他人。研究显示霸凌对青少年会造成严重后果，哥伦比亚大学 (University of British Columbia) 的研究发现，60%介于grade 6-11的霸凌者，在他们24岁前皆有犯罪记录。他们在成年后的犯罪率、酗酒等比例，要比非霸凌者来得高。具有霸凌特质的男性，60%在24岁以前会走上犯罪道路，而没有霸凌特质的男性则只有23%。

霸凌可能发生在校园、孤儿院、感化中心、戒毒所、职场上、体育界、演艺界、军队、监牢、公路上、多元种族社会、以及现代人广用的网际网络上。笔者借此专栏（也是《博爱心旅》最后一期），与读者浅谈网络霸凌、网络成瘾与校园霸凌。

网络霸凌 (Cyber Bullying)

随著科技的进步，即时通讯软体、网路论坛、BBS、部落格等交流平台被广泛使用，这也形成霸凌事件会发生的普遍场所。霸凌者藉网路或电信设备，以文字和多媒体做长期、反覆攻击他人，演变成我们所谓的网络霸凌。





主题论坛



前不久，笔者接见了一位20岁的大专生。他在一年前透过社交网络，结交了一班国际网友，时常聊天或玩电子游戏至凌晨。很快，他跟一位精神疾病的异性网友成为“知己”，而且还无所不谈，包括彼此间的私隐和秘密。可惜好景不长，他们因一些意见纠缠不清，最后对方还将他的私隐和秘密公诸于世，并联合好友群起在网络上散播谣言，讥笑、嘲讽，恶意抹黑他的形象，导致他自尊严重受创、心灵与精神深受困扰，续而影响睡眠与学业。

网络霸凌与网络成瘾

网络霸凌与网络成瘾，是因信息科技的迅速发展而滋生的人格心理与精神困扰。根据统计，日本至今拥有50多万介于12岁至18岁之间的青少年上网成瘾。该国许多医院开始成立“戒网科”，帮助父母处理青少年网瘾的严峻问题。

众所周知，网络发达的国家，智能手机已成为青少年时尚的“生活必需品”。我们在公共场合、餐

园里面，也可能发生在校外，娱乐场所，甚至在网际网路上，如电子邮件、简讯、聊天室和社交网站等。

据大马教育部资料显示，从2012年至2015年间，全国就有超过1万4千名学生被霸凌，而且有攀高的趋势。从2014年的2千8百25宗，以及2015年的2千9百68宗霸凌事件，对比2016年的3千4百48宗，增加了623宗。

校园霸凌对受害人造成的后遗症相当多，包括逃家、逃学、出现慢性疾病、自杀和饮食不正常等行为，并且霸凌可让人的自尊严重受损、焦虑不安、产生悲观思维等心理。有些受害人，长大后甚至会转变成霸凌者。在这些同时是受害人兼霸凌者的学生当中，罹患精神疾病的比例，比单纯是霸凌者或受害人来得高。

受害者的行为、外表与气质

美国著名霸凌研究学者Dr.Joel Haber &

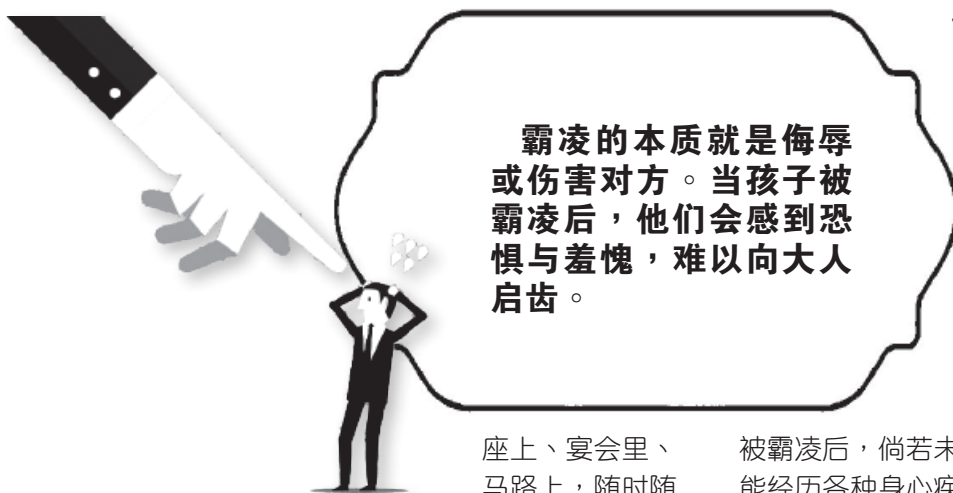
Jenna Glatzer，在他们的著作

“Bullyproof Your Child for Life”里，谈及有些孩子是比较容易成为霸凌者的目标，他们的特征：太高、太矮、肥胖、瘦小、自负、笨拙、贫穷、老土发型、戴眼镜，绑牙、异教徒、异族、口吃、不擅运动、平胸、老师的宠儿、害臊、弱智等等。

不幸的是，这些受害人在经历被霸凌后，倘若未能获得及时的辅导与治疗，很可能经历各种身心疾病与困扰，譬如社交恐惧、对人产生怀疑、害怕结交朋友、孤立自己；身心症状如头晕、紧张、肠胃不适、难以入眠、尿床、学业退步、焦虑、忧郁甚至有自杀的偏激念头等。

霸凌者的行为特征

Haber & Glatzer同时发现，霸凌的孩子具有下列行为特征：吸烟、偷窃、翘课、辍学、吸毒、破坏公物、攻击性、交攻击性朋友、缺乏同理心、聪明、受欢迎等特点。也许我们会感到惊讶，一个聪明与受欢迎的学生，为何会是个霸凌者。据Haber & Glatzer的研究发现，那些最恶劣的霸凌学生，不但拥有许多朋友，而且还长得俊俏，因此大人容易被这些假象蒙蔽。



座上、宴会里、马路上，随时随地可见儿童或青

少年滑手机的情景，或玩在线游戏甚至进行网络交友等活动。值得注意的是在学校长假里，由于缺少家长的督促，没有其他户外活动的替代，欠缺兴趣的培养，或家长过于宠爱，无限制地让孩子成日滑手机，造成他们日后染上网瘾的恶习而一发不可收拾。

校园霸凌 (School Bullying)

挪威学者Dan Olweus认为校园霸凌是“一个学生长时间并重复地暴露于一个或多个学生主导的负面行为之下”。通常被霸凌的学生，会重复地被欺凌。校园霸凌是以多种形式存在，它不只发生在校

值得关注的是，无论霸凌者或受害人，研究显示两者皆拥有一些共同点：心灵创伤或破碎家庭、不擅调节自己的情绪、面对学习障碍、目睹家庭暴力、被保姆或女佣虐待、体型超胖的男生或酗酒等。

应对与预防霸凌

（一）应对态度是关键

当面对霸凌事件时，受害者应对的态度实属关键。Haber & Glatzer认为当孩子面对霸凌事件时，他所做出的应对方式，将决定事件是否会延续或升级的可能。有的孩子被霸凌时，他有能力一笑置之或回避，如此，霸凌事件的延续性不大。可是，有的孩子会情绪激动、噘嘴抱怨、大哭嚎叫、怒气冲天，或直奔老师投诉，这样他们被霸凌嘲笑的机率，将会相对提升，因为霸凌者就希望看见对方受羞辱，甚至受伤害而乐在其中。

（二）协助孩子面对

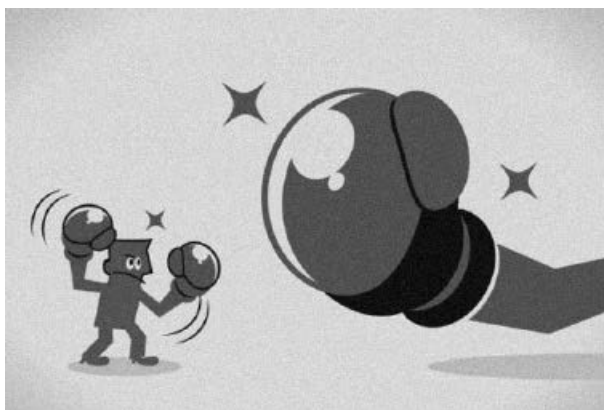
霸凌的本质就是侮辱或伤害对方。当孩子被霸凌后，他们会感到恐惧与羞愧，难以向大人启齿。因此，当发现孩子跟平时不一样时，譬如焦虑不安、脾气暴躁、不能集中、害怕独处、学业退步、尿床、咬牙、恶梦、辗转难眠等状况，家长需要在适当的时间，单独跟孩子谈谈你对他的观察，鼓励他告诉你心中的困扰，耐心聆听与同理，探索事情真相，与孩子共商对策，必要时，可要求校方或警方协助。

（三）父母是关键

孩子涉及霸凌他人，家长需要沉得住气，避免严责或暴力处治，因为这也是一种加强霸凌倾向的举止。他们必须严肃看待孩子霸凌的行为背后，是否隐藏著某些情绪或心理因素，譬如父母待人处事的态度、父母偏心、家暴问题、被虐待或性侵、自我形象偏低、受不良同侪影响等等。只有耐心探索霸凌的背后动机，我们才能对症下药，一劳永逸杜绝霸凌事件的重演。

（四）勇於面对错误

倘若孩子是霸凌者，家长必须严肃看待，教育孩子霸凌本身是一种不能被接受的行为，对他人造成严重身心损伤，甚至精神疾病。因此，他们必须为自己的行为负责，杜绝霸凌。除了向受害者道歉或



当孩子被霸凌时，身为家长的，需要坚持耐心与他们探索问题根源，谨慎处理情绪，适当解决问题。

做出某种赔偿，可教导他如何掌管情绪，或透过运动与兴趣，锻炼自己的体能，培养人文素质，必要时可接受心理辅导与治疗。

（五）塑造抗霸校园文化

校方可透过周会、讲座会或工作坊等，教育学生维护个人权利与尊重他人。校方也需教育学生，霸凌事件的发生，有三个需要负责的个体：霸凌者、受害者以及围观者。校方需要教育学生有必要举报霸凌者的责任与义务。而被霸凌的学生，如何可获得校方帮助，脱离被霸凌的危害。

（六）加强师生沟通互信

我国非政府组织Bye Bye Bully Malaysia注一负责人 Rachael King认为，增强师生之间的关系，可促进彼此的信任与坦诚，以致霸凌事件可以迅速获得处理。老师可利用小组形式或写作，讨论霸凌课题，传达知识，鼓励学生做一个有担当、见义勇为及有同理心的公民。

注一：Bye Bye Bully Malaysia 是一个非政府组织的运动，志在唤醒中学生对霸凌的认知与预防。读者可以透过脸书专业byebyebullymalaysia进一步认识他们。

结语

家长务必教育孩子，自小培养正确价值、道德、信仰，建立正确人生观与自我概念，学习良好沟通技巧，妥善处理人与人之间的矛盾与冲突，就是制止霸凌发生的重要基石。与此同时，当孩子被霸凌时，身为家长的，需要坚持耐心与他们探索问题根源，谨慎处理情绪，适当解决问题。其次，家长的身教也十分重要。父母日常的待人处事，面对生活压力，处理矛盾与冲突，很大可能就成为孩子耳濡目染的现成教育蓝本！

儿童霸凌经验

.....

一般上，霸凌分为六类，其中包括：

- (一) **口语霸凌**：包含辱骂戏弄、威吓胁迫等；
- (二) **肢体霸凌**：出现踢打拍撞、捏拉扯抢等肢体冲突；
- (三) **关系霸凌**：有排挤、散布谣言、搞小群体等；
- (四) **性霸凌**：做出任何令当事人感到不舒服或受侵犯的性行为与言语；
- (五) **反击霸凌**：被霸凌者反击进而成为霸凌者；和
- (六) **网络霸凌**：透过网络平台进行的霸凌行为。

此项校园霸凌经验的研究是以肢体霸凌、言语霸凌与关系霸凌为主要研究的内容。另外，校园霸凌主要涉及六个角色：

- (一) **主要霸凌者**（发动霸凌事件的领头人物）；
- (二) **协助霸凌者**（尾随霸凌者进行霸凌）；
- (三) **助势者**（在事件旁叫嚣或吆喝）；
- (四) **被霸凌者**（被霸凌的对象）；

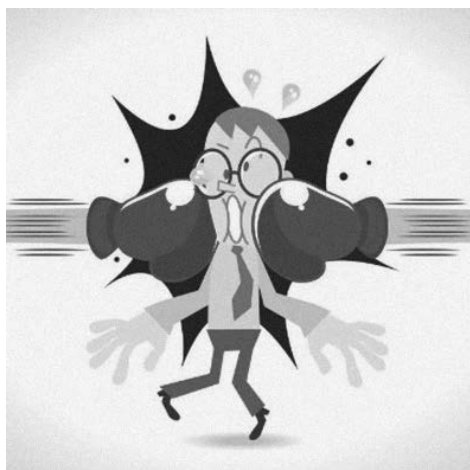
- (五) **局外者**（保持中立不愿介入或忽视）；和
- (六) **挺身者**（会制止霸凌或是跟师长报告）。

2014年，儿童福利联盟文教基金会（下简称儿盟）提呈有关台湾校园霸凌现况的调查报告中指出，霸凌事件最多是发生在国中阶段（49.2%），其次为小学高年级阶段（38.9%），再者为小学低年级阶段（22.6%）。小学阶段的霸凌行为中以故意

欺负、捉弄他人（53.4%）为最多，其次是以难听绰号取笑他人（47.3%），再者为孤立他人（39.8%）及势以暴力行为（15%）。由此可见，言语嘲笑（73.1%）和关系排挤（63.5%）之比例最高。但其中男女也有很大的差异，在过去一年内曾被欺负的儿少中，男生曾被肢体欺凌的比例为25%，是女生（10%）的2.5倍。另外高达68.4%的女生曾被言语嘲笑，是男生（46.3%）的1.5倍、62.1%女生曾被关系排挤，是男生（36.7%）的1.7倍。

调查发现，过去一年内曾被霸凌的儿少中，有65.2%表示“很少会”或“绝对不会”告诉老师或家长，尤其年纪愈大愈不想求助。高中职生表示“绝对不会”告诉老师或家长的比例（27.4%）远高于国中（14.9%）或国小生。40.3%曾在过去一年内被欺负的儿少认为旁观同学置身事外“没做什么”，甚至有26.3%旁观同学还会“觉得好笑”，对被欺负者来说形同雪上加霜。

儿盟进一步根据正义感的核心特质“和平”及“勇气”为指标自制量表了解儿少正义感的表现，结果发现逾五分之一（22.7%）的孩子非常有正义感（即正义感量表得5分），但仍有23.5%的孩子正义感不足（正义感量表得分3分以下）。其中女童之正义感平均分数显著高于男童，约26.7%的女童非常有正义感，高于男童（18.9%）。此外值得关注的是，随著年龄增长，儿少的正义感却愈来愈低，调查比较不同年龄儿少“非常有正义感”之比例，约三分之一（33.9%）的国小生非常有正义感，而国中生的比例下降至五分之一（21.6%），高中职生比例则只剩下一成五（15.0%）。“正义感”在校园间似





整理：邝慧婷
博爱（总会）辅导部副主任
/注册与执证辅导员

乎不是一个被推崇和重视的价值，以至于随著年龄愈大原本满腔热血的“正义感”也慢慢消失殆尽。

根据2017年台湾社会大众校园霸凌经验调查报告，1509份有效问卷中，共有25.8%男生和74.2%女生，都是18岁以上的。其中有579人拥有18岁以下就学中的孩子。调查发现如下：接近40%是被霸凌者；局外人占41.6%，只有不到10%是挺身者。可见，被霸凌者孤立无援的状态相当常见，局外者居多，但有同理心与正义感的民众却寥寥无几。

另外，性别在校园霸凌事件中担任不同的角色，男性以主要霸凌者、协助霸凌者、助势者（16.4%）比例较高，而挺身者（11.1%）以女性比例较高。霸凌类别中，以关系霸凌为主，占81%，肢体霸凌（28.9%）其次；男性接触到肢体霸凌与性别霸凌较高，女性以关系霸凌为主，而且发生在国中时期最多，占69.3%，其次为小学时期45.6%。

75.3%被霸凌者到现在仍会回想起那时的事件，是忘不了的痛。92.5%被霸凌者认同霸凌伤害是一辈子。当中，21.6%霸凌者不同意霸凌伤害一辈子。至于挺身者，发现他们整体生活质量、情绪、人际表现最佳。参考世界卫生组织的生活质量量表，设计十三题生活质量与满意度量表，对比目前的生活质量，挺身者与局外者平均分数都比被霸凌者高，挺身者平均分数41.4(t=3.857, p<0.001)，而被霸凌者平均仅有38分。

接受问卷调查，拥有18岁以下就学中的孩子的家长，询问其目前小孩就学的霸凌状况，结果发现有31.8%（184位）家长表示孩子在学校有接触到（包括疑似）霸凌事件（包括霸凌、被霸凌、旁观者角色）。进一步了解这群孩子的经验，发现依旧以关系排挤、嘲弄、恶作剧为大宗。显示目前校园霸凌发生事件类型与过去相比，仍旧以关系霸凌为主占76%，肢体霸凌为（25.1%）与过去差异不大，但值得注意的是，相较于其他霸凌型态，网络霸凌

明显增加最为快速。近30%家长表示目前并没有处理校园霸凌处理的状况。

根据力量根源论的观点，霸凌行为产生的最根本因素，来自于社会互动过程中的权利不平等，造成不平等的原因可能是受外在环境的影响。学生间的权力不平等，主要是学生在接收到信息媒体对于暴力的一些负面宣传后，强化了其支配优势与控制欲望，加上保持社会地位也是学生在学校环境中所欲获得的酬赏，因此引发霸凌行为的产生（洪源福，2001）。Hoover与Hazler（1991）也表示，虽然霸凌者不具领导特质，但由于他们在权力上拥有优势，因此在人际互动不如意时，便会以霸凌方式来处理冲突与不快。相对而言，受害者因为不擅处理人际冲突，多半以逃避的策略，如大哭、走开或不予理会等消极内向的心智亦助长了霸凌者的行为（陈国威、陈小梅，2005）。

笔者提供以下实务建议：
（一）促进觉察并教导适宜的反应策略；
（二）注重正向关系及小区资源力量；
（三）建立良好且稳定的师生关系、亲师关系；
（四）儿盟再次倡导“反霸凌三不三要诀”。三不就是“（一）不嘲笑、（二）不批评、（三）不随之起舞”，鼓励小朋友们发挥正义感；三要则是“（一）要学习主动和别人做朋友、（二）要学会尊重与了解跟自己不同的人，以及（三）遇见霸凌，要挺身而出告诉师长或大人”共同防范霸凌在校园蔓延。

霸凌行为产生的最根本因素，来自于社会互动过程中的权利不平等，造成不平等的原因可能是受外在环境的影响。

以上文章截自一篇发表论文：《儿童霸凌经验在沙盘的叙说 580》
研究者：苏意乔、施玉丽
苏意乔：台湾嘉义大学咨商所硕士/台湾小学专任辅导老师
施玉丽：台湾嘉义大学咨商所副教授/国际沙盘治疗师及教师 (ST, TM)

追逐梦里的天空



这些年，校园霸凌事件不再是新鲜事。校园霸凌事件一直都存在，只是发生的类型和方式不同。普遍上，我们所认识的多是言语与肢体霸凌，殊不知关系霸凌最容易被忽略。遭受关系霸凌的孩子极其无助，内心承受情绪伤害无法自拔。有些父母听说孩子在校内被排挤，也会因为心疼而有较为激烈的行为，例如问责校方的处理，以及当面责怪那些孩子的作为；那是父母想保护和帮助孩子的倾向，其实也情有可原。只是，这样的做法是否有效处理关系霸凌，则需要进一步思考。

个案探讨

哲哲，9岁。他非常擅于结交新朋友，在学校也喜欢帮助同学和老师。近来，哲哲放学回家显得特别伤心和无奈，间中也感觉到他闷闷不乐。妈妈追问哲哲，但他总是避而不谈。后来，妈妈透过朋友的介绍联络上辅导中心，决定带哲哲来进行游戏治疗。

明明是哲哲学校的好朋友，成长于单亲家庭，住在婆婆家，是一名相当沉默的孩子。下课时，他总是一个人静静地坐在食堂一旁的树下，神情低落地翻阅书本，同学几乎没有跟他嬉戏，他们的谈笑风声对他来说犹如空气一般。他不擅于说话，身子也长得比较肥胖。

第一次疗程

哲哲主动地在沙箱里设了羊栅，摆了几只大小不同的羊儿在里面。围绕在羊栅外有一棵小树，树下有一只胖嘟嘟的黑羊。羊栅里的几只羊儿显得特别肥壮，快乐地在羊栅里活动。

治疗师：哲哲，这几只羊儿看起来很活跃。

哲哲：嗯，它们在学校跟我一起玩的。高高那个是恒恒、矮矮那个是浩浩、胖胖那个是成成，还有一个时常讲话大大声的源源；我最讨厌听到他的喊叫声。

治疗师：它们是一群跟你一起玩的玩伴，只是你不喜欢听到源源的喊叫声。

哲哲：可是哦，源源是我们的“开心果”！跟他在一起玩很开心！（哲哲露出微笑）

治疗师：你和源源一起玩是开心的，看起来你很喜欢和他玩乐的时光，所以不会太在意他的喊叫声。

哲哲：可是……。

治疗师：看来你有一些话想告诉我。

哲哲：其实，我觉得羊栅外面的黑羊很可怜。它是明明，住在我家附近。放学后，我们会去公园玩。源源说，我不可以跟明明玩，不然源源就不跟我做朋友。如果这样，我就不能和其他朋友一起玩了。

治疗师：明明在圈外相当孤单。你怕源源不跟你玩，所以放学后选择不跟明明玩了。不过，这让你感到相当为难。

哲哲：是的，在学校我只能跟源源他们交朋友；回到家明明是好朋友。明明很活泼，我们在公园也玩得很开心。每次看到源源、恒恒、浩浩和成成取笑明明是“大笨蛋”，我心里为明明感到难过。

治疗师：我能够理解你难过的感受。当他们结伙一起取笑明明是“大笨蛋”，你很想为明明解难，可是又顾忌和源源一群人的友情关系。

“关系霸凌”的旁观者，目睹霸凌事件的发生，有些人或许是抱著“看热闹”的心态；但是哲哲心如刀割。眼见朋友霸凌明明，他不知所措，感到无助和焦虑。

第二次疗程

在第二次的疗程中，哲哲说源源他们对明明的霸凌越来越严重。他们把明明的练习簿藏起来，导致明明被老师训话，每隔一个月就要更换新的练习簿。他们还向明明借零用钱，都有借不还。他觉得明明是为了跟他们做朋友，所以才不介意这些钱。



文：刘素珊
博爱（总会）
注册与执证辅导员

治疗师聆听哲哲分享他对明明看待友情的想法。

明明渴望友情，所以即使遭受戏弄、摆布或是借出零用钱，明明都保持缄默。男同学甚至曾经对明明拳打脚踢，哲哲看在眼里，实在束手无策。后来，明明没来上学了。班主任询问大家是否知道明明缺席的原因，全班鸦雀无声。这半年来，哲哲也曾经对明明说过伤害他的话，例如：“你一直跟著我后面，这样我们就没有朋友做。”他记得那时的明明表情是失望的，呆愣地看著哲哲。这次明明频密缺课，放学后，哲哲也没有到公园去找明明游戏了。

哲哲表示自己过去一个礼拜有梦见明明，他画了一个颗心，里头装满了他和明明在公园里嬉戏的时光，编织一幅属于他们俩的欢乐天空。原来这是哲哲心中渴望的友谊！治疗后，他决定致电给明明。

结论

在校园，有两类同学最容易遭遇校园霸凌。一类是表现不好，经常被老师批评的同学；另一类是性格软弱、逆来顺受，从来不反抗的同学。第一类同学，我们需要帮助他变得“强大”。这里的“强大”包含很多方面：身体强健、成绩进步、当老师的小助手等等。改善表现和得到肯定有助于减低遭受霸凌的机会。

第二类同学需要明白自己的善良不同于软弱，我们需要表达自己的底线和感受。玩笑倘若升级成了霸凌，则不是容忍就可以抑制的。因此，我们需要学习告诉老师或对方当下的感受，请对方停止这些具伤害性的行为。

无论是第一类或第二类同学，治疗师都需要帮助孩子处理内心的创伤经验和感受，继而鼓励受害者或加害者多诉说自己在霸凌事件中的故事，并带领孩子提升应对问题的能力，从中修复孩子内在的心声，例如：“我就是情绪不稳定，才会导致这次霸凌事件的发生。”

藉此，父母需要练习倾听孩子内心的声音，毕竟教导孩子以牙还牙、以暴还暴的方式未必有效于对抗霸凌。一不小心，孩子反倒成为反击霸凌，则赔了夫人又折兵。若发现孩子在学校遇见不开心的事，父母尽可能鼓励孩子说出来。若孩子不说（有时候孩子不知道要如何说），父母可以从旁观察孩子的表情和行为。一旦察觉到孩子的异常，父母需要营造一个安全和接纳的气氛，邀请他分享事情的经过。先理解他的感受、想法以及对策，然后再与孩子一同讨论对策。提升孩子的掌控力和应对能力可以帮助孩子建立自信，也学习修复同侪关系。



马来西亚博爱辅导中心

《博爱心旅》双月刊索取表格

亲爱的朋友们：

为了能惠及更多的朋友，经委员会开会讨论决定后，本刊将从2014年1月1日起，以免费索取方式定期邮寄一份《博爱心旅》双月刊至有兴趣者。

如您欲增订本月刊数量，价格为一年4期共RM 24.00。

由于本刊去年开销费用约RM26,919.30，不敷RM22,919.30，本中心恳请社会热心人士，主内弟兄姐妹鼎力支持赞助本刊制作费。

有兴趣赞助本刊制作费或定期收到本刊的朋友，请将以下表格填妥资料后，再寄至本中心。

谢谢。祝阅读愉快！

李顶林

马来西亚博爱辅导中心委员会主席 敬启

<回条>

《博爱心旅》双月刊索取表格

- 请停止寄《博爱心旅》双月刊给我。谢谢。
 - 请定期寄每期一份《博爱心旅》双月刊给本人 / 学校 / 社团 / 教会。
 - 请额外再寄 _____份《博爱心旅》双月刊给本人 / 学校 / 社团 / 教会。
(1年4期，邮费共RM 24。)
(1年X _____份 X RM 24 = RM _____)
 - 我愿意乐捐RM _____ 以赞助《博爱心旅》双月刊的制作费。
- 支票 / 汇票列号：_____，敬请查收并早日惠下收据。

个人 / 教会 / 学校 / 公司 / 团体 / 机构 资料：

() 新订户 () 旧订户

姓名：(中) _____ (英) _____

性别：_____

电话：(O/H) _____ (HP) _____

传真：_____

电邮：_____

地址：_____

乐捐方式（避免遗失，请勿寄现金）

- 现金：请直接交来本中心办公室。
 - 支票/汇票（Wang Pos）台头请写
AGAPE COUNSELLING CENTRE MALAYSIA
 - 直接将捐款汇入 MAYBANK 014235-110919，再将Bank-in-slip及表格，传真至03-7785 4832、电邮至agapemal@yahoo.com或邮寄至56, Jalan PJS 1/46, Taman Petaling Utama, 46150 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan.
- ……<供博爱办事处用（请勿填写）>……

日期	收据编号	期数	备注



马来西亚博爱辅导中心 乐捐表格



我愿意支持博爱事工，现附上：

- 现金
- 支票/汇票，列号：_____
- 银行存入收据

敬请查收，并惠下正式收据。

支持项目（请於适当 内加 ）

- 经常费 RM _____
- 同工薪金 RM _____
- 博爱硬体设备 RM _____
- 其他：_____（请注明） RM _____
- 总数 共 RM _____

捐款者资料：

姓名：（中）_____

（英）_____

电话：（O/H）_____

（HP）_____

传真：_____

电邮：_____

地址：_____

凡捐献马来西亚博爱辅导中心的款额，
将可享有所得税回扣

付款方式：（未免遗失，请勿寄现金）

- 现金：请直接交来本中心办公室。

银行过户：

请存入 Maybank 014235-110919，
并将银行存入收据传真至 03-7785 4832。

银行支票/邮政汇票：

台头请写 Agape Counselling Centre Malaysia，
并寄至本中心。

56B, Jalan PJS 1/46, Taman Petaling Utama,
46150 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan.

沙游治疗 系列

霸凌是一种在任何场所都可能会发生的侵害行为。有如：孩子在学校可能会被欺负（校园霸凌）；年轻人在网络上可能会被辱骂（网络凌辱）；甚至在工作中也可能遭遇欺压（职场欺凌）。霸凌事件包含不同角色，如：主要霸凌者、协助霸凌者、助势者、被霸凌者、局外者、挺身者。诚然，霸凌在我们中间非常常见，远比我们想象的要更常见。霸凌就是社会里的一种恶行，这也反映出我们与恶的距离其实很靠近。

霸凌是指人与人之间长期存在一种权力不平等的欺凌与压迫。一般上，我们可以看到的情景如：大欺小、男欺女、多欺寡、强欺弱、贵欺贱……，这既是一种不平等的现象所产生的侵害行为。

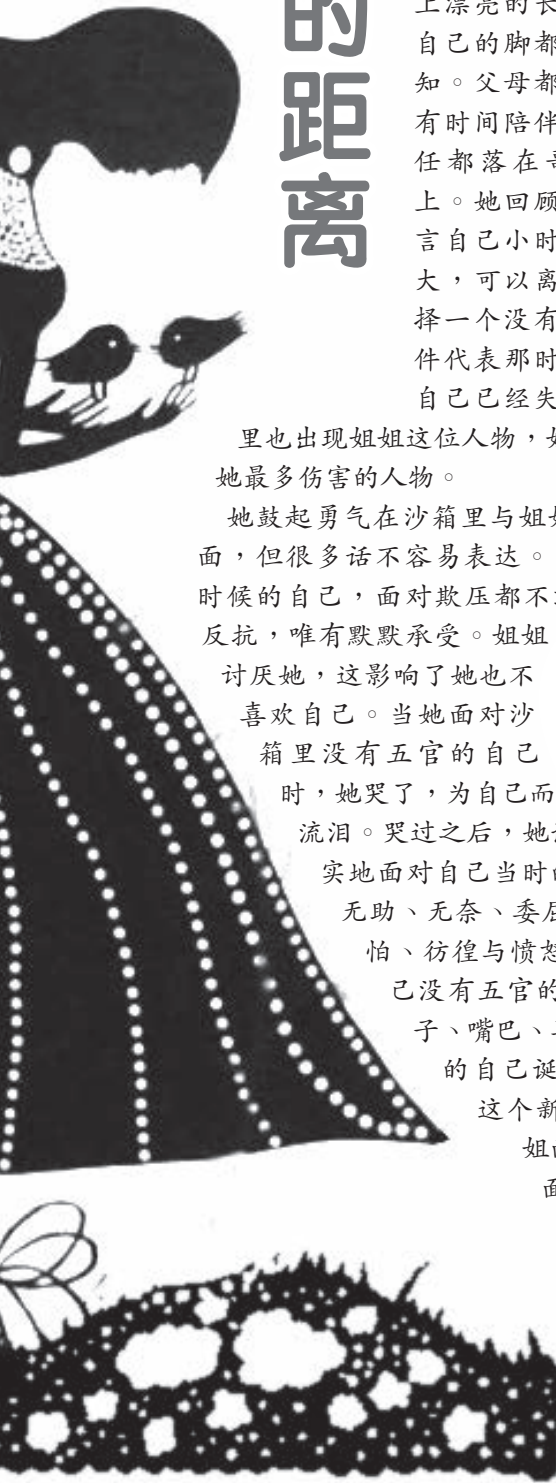
霸凌到底对受害者或加害者会造成多大的影响呢？在辅导与治疗室里，有机会听到各类的生命故事与问题。很多时候，显明出来的问题背后确是隐藏了一些没能轻易说出口的伤痛与记忆。若要解决这些显明的问题，则需要处理其背后潜在的问题。

个案探讨

她是一位家庭主妇，育有3位小孩，分别是12岁、10岁和8岁。她来到治疗室主要的原因是与大女儿的关系不好，水火不容，让她感觉非常烦恼。她坦言自己无法容忍大女儿的坏脾气，她非常叛逆且目中无人。在聆听她分享自己与大女儿关系的过程，她突然觉悟到大女儿好像自己过去的影子，那个自己都不喜欢的自己。顿时，她开始明白为何自己会如此讨厌大女儿及无法接纳这个女儿。

她在沙箱里自由地摆设儿时的记忆，来面对过去的自己。她在家里排行最小，与2位哥哥和1位姐姐的年龄差距大。小时候，她长得可爱漂亮，深得大人称赞，导致哥哥姐姐们嫉妒她，常常欺

霸凌——我们与恶的距离



文：翁月燕
博爱（总会）辅导部主任/
注册与执证辅导员

负她、恐吓她，乍听之下很像是语言霸凌及肢体霸凌。她坦言，儿时的自己外表穿上漂亮的长裙，但裙底下，自己的脚都是伤痕，不为人知。父母都忙碌于工作，没有时间陪伴她，照顾她的责任都落在哥哥和姐姐们身上。她回顾这些记忆时，坦言自己小时候就很想快点长大，可以离开这个家。她选择一个没有五官的人型小物件代表那时候的自己，感觉自己已经失去了自我。沙景

里也出现姐姐这位人物，姐姐是在儿时带给她最多伤害的人物。

她鼓起勇气在沙箱里与姐姐面对面，但很多话不容易表达。小时候的自己，面对欺压都不敢反抗，唯有默默承受。姐姐讨厌她，这影响了她也不喜欢自己。当她面对沙箱里没有五官的自己时，她哭了，为自己而流泪。哭过之后，她诚实地面对自己当时的无助、无奈、委屈、害怕、彷徨与愤怒。之后，她为自己没有五官的脸添上眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵和头发，全新的自己诞生了。她随手把这个新的自己移步到姐姐面前，再次与姐姐面对面。这一次，她很勇敢地告诉姐姐心里的话，并且宣告不会继续再成为受害者。

为自己站起来，不再成为霸凌的受害者，给自己疗愈的空间，让心里的伤口得到滋润，重建自我价值，找回自己原有的本质。

疗程结束前，她从架子上找了代表大女儿的小物件，放进沙箱里。全新的自己来到大女儿面前，她哭了。她向大女儿道歉，坦白自己的软弱与不足，与大女儿和好。此次疗程让她勇敢地面对受伤的自己、面对伤害她的姐姐以及面对她伤害的大女儿，恢复与自己的关系，并修复与姐姐以及大女儿的关系。

从这个案身上，我们可以看见儿时所承受的欺压与霸凌伤害会产生阴影，留下痕迹，甚至影响至成人阶段的自己，成为关系的破口。受伤的人会伤人，然而得到疗愈的人却更懂得去爱人。藉此，当她重新接受自己的样式，与自己的关系和好，她就能接受与爱她的大女儿。

诚然，霸凌所带来的伤害何其大，这是肉眼所看不见的，却埋藏在心底深处，潜意识里影响著我们的生命。霸凌，可以夺去我们原本的样貌；霸凌，可以夺走我们的自我价值；霸凌，可以拿走我们爱的能力。藉此，警惕与预防霸凌，人人有责。

亲爱的朋友，若您的生命里曾经或正面临被霸凌的事件，记得您可以为自己站起来，不再成为霸凌的受害者，给自己疗愈的空间，

让心里的伤口得到滋润，重建自我价值，找回自己原有的本质。在霸凌事件的角色里，您可以不再是一位受害者，您可以是一位挺身者。若您发现自己有意或无意成为霸凌者，记得回头是岸，远离霸凌，然后给自己更多认识自己的机会，让内在不为人知的自己重新找到正确的定位。藉此，您的身份可以不再是一位霸凌者，您也可以成为一位挺身者。

愿我们的人生可以离恶远一些，与善更靠近一点。在霸凌面前，我们都可以是一位挺身者，为这个社会增添多一份善与爱。

我成了霸凌者

梦里哭泣的女生不再出现，小优的情绪稳定了许多。虽然她对于接下来要回校园上课的准备仍会感到担心，不过她会学习为自己发声，不再躲起来或是保持沉默。

.....

念大学之前，我一直都觉得霸凌就是一个人被很多人打，然后会受伤、流血、淤青……。听见别人说起“霸凌”，却没有看见一点伤，就会感觉是被说严重了。后来发现，有些人对于冲突或是霸凌事件，原来还有大事化小，小事化无的倾向。“霸凌”事件会被轻描淡写，说成是“欺负”。若要再轻描淡写的话，就说是“开玩笑”。印象中我不曾被“霸凌”，有一个愉快的童年。不过，我爱“开玩笑”。

小学时，我时常作弄同桌的男同学，将他文具盒里的东西藏起来、把他的椅子放在别处、把他的书包塞进抽屉里等等。他很容易流汗，每次找东西和搬椅子就会流更多的汗，我看著就觉得好笑，其他朋友偶尔也会一起笑。他总是默默无声，印象中不曾生气或是骂我。这样的“玩笑”持续了一段时间。某次放学时，他突然叫住我，还叫了我的全名。眼前的他看起来很认真，很严肃。他告诉我说要把我对他做的这些事情向老师报告。当下，我就觉得害怕了！回家后，我战战兢兢地告诉妈妈所有事情的来龙去脉。结果，妈妈并没有骂我，只是叫我向他道歉。还记得我走到电话亭处拨电给那位男同学，一边哭一边道歉，请他原谅我，一定要他答应我不要报告老师。这个“玩笑”开大了！

进入辅导领域，才认真理解“霸凌”的意思和严重性。在我自己尚搞不懂“霸凌”的意思，连这两个字都觉得难写的时候，原来就曾经霸凌他人。这并不是一个玩笑！曾经有人安慰我说：‘不知者不怪’。不过，我自己的内心对他仍存有一份内疚和亏欠感，至今想到他都觉得难为情。我们知道被霸凌的人承受极大的心理压力以及情绪的紧张；然而霸凌者也承载著隐藏的情绪，加上他们当中不乏反击霸凌（曾被霸凌而选

择反击的霸凌者）的经验，实在需要透过辅导的历程处理内在的杂乱，停止这些伤害自己、伤害他人、破坏关系的霸凌行为。

个案探讨

小优（非案主真名）是一位年近23岁的女生，在国外学习，假期回国时透过姐姐安排了面谈辅导。小优笑脸盈盈，说话温柔，轻声细语，简单地介绍了自己后，她说：“我最近一直梦见一个女生，看到她在那里哭，然后我就吓醒”。小优知道梦里的那个女生是谁。那个女生自从小学毕业后就不曾再见面了。

小学时，小优很喜欢参加课外活动，也代表学校获得无数的奖项。她觉得可以跟同伴们一起练习和出赛是很愉快的。某次练习过后，她看见一群人围在一起，她不明就里地被带进群，看见同伴们一个接一个的掌掴同团的那个女生。她吓到了！后来同伴们一直怂恿她，叫她也要掌掴那个女生。慌乱的她竟然真的走上前轻轻地掌掴了那个女生一巴掌。她对于自己的行为感到诧异，心情无比糟糕！

往后，她也曾经数次在那个女生被掌掴时路过，然后被同伴们拉进去。在同伴们的强烈要求下，她也掌掴了那个女生。这样的事情发生了好几次。她表示自己很努力地避开，可是很多次都撞上。平常，若她在学校别处看到那个女生，她都会绕路，马上躲开。她听说同伴们一直都有对那个女生那么做，直到那个女生退出了团队，才不了了之。她不知道为什么，也不敢问为什么。之后，小优如常到学校上课和参与团队的练习。很多年后，逐渐淡忘了这些事情。直到那个女生最近突然出现在梦里，让小优的内心极其不安。

说到这里，小优的脸上挂著尴尬的笑容，辅导员



文：邝慧婷
博爱（总会）辅导部副主任
/注册与执证辅导员



**霸凌行为带来
身心灵的创伤，
足以摧残一个健
康的人。**

没有指责小优的行为，邀请她继续分享小时候的心情。小优表示自己很害怕、无助，却要故作坚定。她深怕自己如果不听从同伴的命令，就会成为被掌掴的那个女生。每次掌掴了那个女生，她都不敢看她，面向别处。小优表示自从参与了霸凌同伴的事件后，就感到自己很坏，一直有一种说不出的恐惧和焦虑，深怕自己被告发。她觉得自己变得很胆小，常常有个想法，想要把自己藏起来。她无法接受自己成了霸凌者！

辅导员陪小优重新走过小时候第一次掌掴那个女生的情境。现在的她表示会选择询问同伴们掌掴那个女生的原因。无论如何，她都不会掌掴那个女生。她会劝告同伴们不要那样做，还会选择暗地里向老师告发他们；她认为老师会选择相信她的。时光无法返回，自责也无法解决问题。她学习原谅那个无知和胆怯的自己，也承认自己对那个女生造成了伤害，且从中领悟到一个更合适处理霸凌的方式。由此，她解开了自责的结，顿觉舒坦。

辅导员接著陪小优去看看梦里那个在哭泣的女生。小优突然觉得那个女生不是“那个女生”。小优轻轻地说，她在国外被几位同学性霸凌。小优的眼泪流了下来，哭响了整个辅导室。辅导员陪著小优，一段时间后逐渐平静下来。小优开口说的第一句话：“我觉得那个女生是我，是我躲在梦里

哭。”小时候，她多次因为掌掴了那个女生而在夜里偷偷哭泣。姐姐们发现了也曾经关心她，不过，她始终没有说出实情。这次国外的事情被揭发了，这让她更想要藏起来。“可以在梦里哭好像也不错。”

小优接著进行了几次的面谈辅导，处理她曾经参与霸凌他人的感受以及被性霸凌的经历。她表示自己不再那么想要躲起来了，也有试著跟姐姐分享自己内心的秘密和感受，感觉整个人比较轻松和自由。梦里哭泣的女生不再出现，小优的情绪稳定了许多。虽然她对于接下来要回校园上课的准备仍会感到担心，不过她会学习为自己发声，不再躲起来或是保持沉默。

霸凌比我们想象的更靠近我们的生活；学校、职场、家庭都有霸凌的事件，急需我们正视霸凌的课题。虽然每个霸凌者的背后都有他们的故事，内心也承受著自己的无助和感受。然而，我们不会因为理解了霸凌者背后的故事就接纳霸凌的行为。霸凌行为带来身心灵的创伤，足以摧残一个健康的人。霸凌者需要为自己的作为付出代价。辅导员陪伴霸凌者面对自己，处理内心的无助、矛盾和挣扎，建立健康的自我形象以及选择新的表达方式是很重要的。希望霸凌者趁早觉醒。停止霸凌，从我们开始。



你可以改变被霸凌者的命运

若你的孩子也是面对这课题，千万不要轻视问题的严重性，一定要积极努力寻求帮助，亡羊补牢，未为迟也。

谈到霸凌，我们很容易就联想回小学或中学时期所经历的霸凌事件。我们可能是霸凌者（加害者），被霸凌者（受害者）又或者是旁观者。但，这些联想都是主观的，毕竟每个人的经历都不一样。根据挪威学者Dan Olweus（1993）的定义，霸凌(bullying)是指“一个学生长时间并重复地暴露于一个或多个学生主导的负面行为之下。”这是一个比较广为接受的定义。这定义里的3个重要因素为：第一，两方的势力或地位不对等；第二，攻击性的负面行为；第三，长期性的重复不断发生。

除此之外，霸凌也可分为语言霸凌、肢体霸凌、关系霸凌、反击霸凌和性霸凌。不管是哪一类型的霸凌，它对被霸凌者所带来的身心理伤害都是不可逆转的。受害者的种种负面情绪如害怕、羞耻、愤怒、恐惧等等都会在他的人生留下难以磨灭的伤疤，有者更是害怕融入正常的社交圈子，甚至变成反击霸凌或选择自杀。我们常留意到的是发生在学校的霸凌事件，但职场霸凌和网络霸凌的危害也是不容忽视的。尤其是随著科技的发达，网络社交平台如脸书、网络论坛等等，就出现很多酸民不负责任地对他人作出文字攻击。关于学校霸凌课题的电影有好几部，我特地选了一部较有教育意义的来与大家分享。

电影《奇迹男孩》改编自全球畅销小说《奇迹》，讲述一个天生脸部畸形的男孩奥吉如何面对学校里的霸凌考验，结局也非常励志，是个温暖人心的成长故事。奥吉常常因为不寻常的外表而遭受同学们异样的眼光，嘲笑和孤立。种种的伤害和挫折，让他害怕去学校面对人群。幸运的是，在成长过程中，奥吉的父母、姐姐一直是他最坚强的后盾，在他们的支持与关爱还有老师和校长的帮助下，奥吉凭借自身的勇气、善良、聪敏影响激励了

许多身边的人，并收获了友谊、尊重与爱，最终成长为大家心目中不可思议的“奇迹”。

在面对学校霸凌事件的时候，家人的支持和关爱都是可以帮助受害者渡过这难熬的成长过程。奥吉因为其外表容易成为同学嘲笑和攻击的对象，所以妈妈从小就给他建立一个健康的心态面对人群和他放学后的情绪变化都会加以留意。每当奥吉的心理受到伤害以后，家人都会开导他并鼓励他勇于面对困难。在面对学校霸凌这事件上，奥吉是幸运的，因为他并不是孤军奋斗。但，在我们日常生活

里，如果小孩没有说出口，有多少家长曾留意自己小孩在学校遭受霸凌或是已成为霸凌者？即便知道了，他们是否知道如何处理这样的问题？家人的处理方式和态度绝对影响受害者往后的心理建设和价值观。

除此之外，校方在这课题也扮演著非常重要的角色。奥吉的老师 and 校长积极的协助他融入学校的生活。校长安排学生帮助他熟悉环境，也让他们成为他的朋友。老师则让奥吉积极参与班上的活动，建立自信。当校方知道奥吉长期遭受同学的言语霸凌，立即严厉处分了霸凌他的同学。渐渐的，大家接纳了奥吉的外表，也因为他的善良与聪敏而成为了受大家欢迎的人。虽然电影故事是虚拟的，但其故事的意义值得我们反思。现实生活里，学校增设辅导中心和提倡反学校霸凌的努力，我们也是有目共睹。虽然没办法完全杜绝，但至少有助于减少学校霸凌而带来的社会问题如辍学。

我们都知道中小學生的心智尚未成熟，若在成长过程中遭受霸凌，负面情绪和想法没有被疏导和导正，这会对他们的人格发展具有深远的影响。若你的孩子也是面对这课题，千万不要轻视问题的严重性，一定要积极努力寻求帮助，亡羊补牢，未为迟也。





文：吴荣良
心脏科医生

走出霸凌的阴影

回想起这个幼时被霸凌的经历，我没有觉得悲痛或心酸，反而感恩这个经历帮助我学习成长。

我来自一个兄弟姐妹众多的家庭。我在吉隆坡出生，但小时候随著父母亲在檳城与吉隆坡两地搬迁几次，所以，我读了这两地的三间小学（两间在檳城，一间在吉隆坡）才修完小学课程。因为多次小学的移动，我在学校没有要好的朋友。

记得小学三年级，我刚从吉隆坡转进一间檳城的小学，一切要从头开始适应，心情难免有点低落。再加上新的学校没有熟悉的同学，功课也跟不上，所以心里产生很大的自卑感。班上有两个顽皮的同学，看到我如此的处境，就觉得我是弱小、可以被欺负的，所以在班上一直嘲弄我。他们给我一些难听的花名，又不时拿走我的文具。胆小的我不敢反抗，只能默默地承受他们的欺凌。那时候父母亲都为生活忙碌不已，根本无暇关心我们幼小、被欺凌的受伤心灵。

年纪小小的我也许是因为这种欺凌与委屈，竟会产生轻生的念头。幸亏年纪尚小不知如何也没有这个勇气去结束自己生命。

老天真的爱笨小孩，在被欺凌约一个月后，我认识了一个个子较大的同学，他的内心比较善良。有一次，他看到我被那两个顽皮的同学欺负，就仗义勇为地帮我解围，并且严厉地警告他们不得再欺负我。他高大的外表把那两个小瓜唬住了，从此他们真的不敢再欺负我了。过了几个月，我们越来越熟

悉了，打成一片，变成了好朋友。

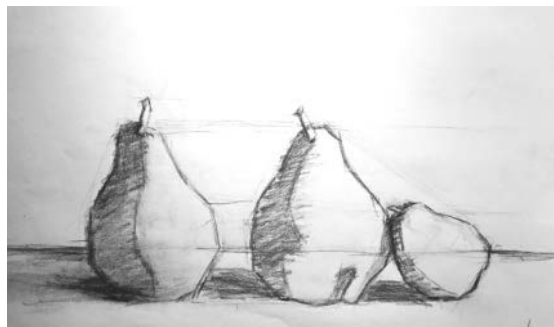
我又有幸遇到一个很关心我的级任老师，帮忙我度过了转环境的适应时期及克服自卑心理。我也很快的走出了被霸凌的阴影，快乐地成长。直到现在我还是很感恩那个帮我的同学与关心我的老师。

回想起这个幼时被霸凌的经历，我没有觉得悲痛或心酸，反而感恩这个经历帮助我学习成长。我学会了以善感的心灵去了解他人有苦难言的心情与处境；不是每个面临苦难的人会主动寻求援助，有很多人都像幼年时的我一样只是默默地逆来顺受。我学会去了解与站在弱小与被欺凌的一边，就如当年那给我一把援助之手的同学。

我也学会了以善良等待每个人，因为我们不知道每个人所面对的生活压力。在每日的生活中，我们都有机会成为别人生命中的贵人，就如当年的那个级任老师那样，成为我生命中的贵人。

现在我成为两个孩子的父亲，也特别关注他们是否在成长过程中被他人霸凌，尤其是网络上的霸凌。因为这种网络上的霸凌对一个人的身心伤害更为害不浅！

我们的社会充斥著无数因为被霸凌而受伤的靈魂，我们是否去聆听、明白、援助他们呢？我有幸能从这霸凌的伤害中痊愈，所以我知道只要我们肯，我们一定会帮助到面对这些霸凌问题的人，陪他们走出那肆虐他们靈魂的阴影。



我的报复成长日记

我庆幸自己及时觉察，而没有被仇恨蒙蔽了双眼。

2018年4月13日 星期五 阴天

我讨厌忠明、Benjamin、启发，还有嘉豪！我没有这样的朋友！难怪每次抽签都是我输，每次都是我被敲头！原来他们一直以来都是造假的，竟然一起骗我。我真的很笨，竟然相信他们。笨蛋！我真的是笨蛋！四个月了，我竟然现在才发现，我真是大笨蛋。他们太过分了！我真的很生气他们！

2018年5月14日 星期一 阴天

活该！看到启发被学长们打，我真的觉得很开心。现在他知道痛了吧！他知道被打的感觉了吧！哈哈！还好我拉住佳柔，不让她去跟老师讲，不然就不会看见那么精彩的画面。谁叫启发平时那么嚣张？得罪了学长就是活该被打！他接下来应该都不会有好日子过了！

2018年6月12日 星期二 阳光

今天我生日，我送了自己一份生日礼物。忠明和嘉豪不会知道这两个月以来，我都偷偷地拍下他们最丑的照片！我刚刚放上了吹水站！哈哈！真好笑！很爽！我要他们知道被玩的滋味！等著吧，游戏才刚刚开始！

2018年7月20日 星期五 暴风雨

今天的特约讲员说起校园霸凌时，我的心很难受。被霸凌者、旁观者、霸凌者……，原来我都是！为什么我会变成这样？我从来没有想过自己在霸凌别人。我只是为自己讨公道，怎么就变成了霸凌者？讲员说：‘我们讨厌那些人伤害我们，那么我们就不要成为那些我们讨厌的人而去伤害人’。我现在好像就是这样。原来，我现在变成了我讨厌的那些人。

2018年8月30日 星期五 阴天

佳柔告诉我，忠明他们已经知道是我把他们的照



片放上吹水站。虽然那件事已经隔了很久，不过他们没有找我，也没有说什么。其实，我们已经很久没有一起下课、一起讲话、一起玩了。哎，不懂要写些什么。算了……。

2018年9月24日 星期一 阳光

我没有想到启发会跟我说谢谢。启发都已经很低调了，学长还是那么过分欺负他，我真的看不过眼！看到他又被打，我就去报告陈老师；没想到在办公室看到忠明和Benjamin。听说事情被陈老师解决了。希望以后启发不会再被针对啦！哎，其实，我到现在还是很怕学长

他们会不会向我报仇的。如果他们知道是我有份去告发他们，我应该会很惨。

2018年9月25日 星期二 阳光

哈哈，忠明和Benjamin说话还是那么废！笑到我nasi lemak都差点喷出来！倒是启发好像还是很静，不过我和嘉豪对他瘙痒时，他的样子超级搞笑！哈哈！我说我很怕被复仇，结果嘉豪说他到时会去找陈老师来帮忙。天啊！不是要先把我的救出来吗？嗯，我昨天好像也是去找陈老师来帮忙……。啊，看来我要尽量跟忠明他们在一起了。嘻嘻，让他们做我的保镖！

* * *

回顾我的日记，我看到自己的改变。我庆幸自己及时觉察，而没有被仇恨蒙蔽了双眼。的确，初时，我是真的很生气。然而，我却在不知不觉中，成为了我讨厌的那些人。一开始我只是袖手旁观，后来我其实还恶意复仇；想想都觉得那个时候的自己其实变了另外一个人。还好，那场讲座提醒了我，我也及时回头，才不至于成为那个我讨厌的人。这不是我的复仇日记，它是我的成长日记！



文：陈威汕牧师
博特拉基督教会

霸凌：一群弱者 对弱势者的欺凌

不乘人之危、公正、仗义、怜悯、良善、同理等美好的品德，
是需要我们积极去培养和建立的。

2017年，马来西亚一名多年被同学霸凌的少年纳温因某次被殴打、虐待致死的消息震撼全国。自此，越来越多人开始关注校园霸凌事件。媒体电台也开始制作许多公益讯息提高国民反霸凌意识。究竟纳温事件是少数的个案，或是多数霸凌事件的冰山一角？

随著互联网的迅速发展，许多霸凌视频屡屡曝光。虽然我一般上都不会去看（光是想象就令我非常难受了），但却知道此等视频不在少数。我更相信那些没有被拍摄下来的霸凌事件，应该是更多更多的。所以，无论多么抗拒和反感都好，我们不得不接受一事实：霸凌事件真实的发生在你我的周围，且已经成为一个普遍现象。

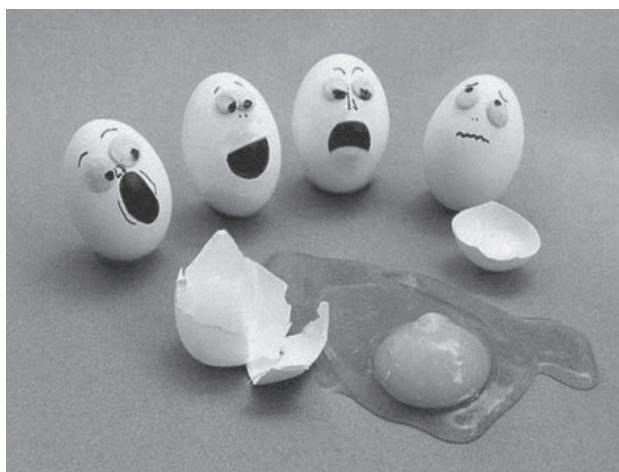
2018年国家人权委员会针对校园霸凌事件所发布的报告指出，2012年至2015年间校园霸凌事件共超过1万4000宗，而2014至2016年间更增加了620宗。显然的，校园霸凌事件并非少有的个案，反之却是不断攀升的社会现象。我想，若我们不正视这个问题，不积极教育反霸凌意识，制定具体有效的防范措施，类似纳温霸凌事件的悲剧必定继续重演。

我一直都认为霸凌现象，是一群弱者对单独弱势者的欺压。霸凌者以人数虚张声势，缺乏同理、怜悯和惧怕之心。他们以为他们偏差的欺凌行为能显示他们的强大，却不知这更是凸显他们的自卑与脆弱。自信、自爱的人实在无须以剥削和欺凌他人来显示自己的能力。所以，霸凌者都是弱者。

话虽如此，霸凌者对被欺凌者的伤害却是真实的。无论是情绪、尊严、人格的羞辱，或是身体的伤害，甚至性命的丢失都是实实在在的。当务之急，应该是制定一些对应措施，提高意识，让被霸

凌者能勇敢地曝光自己所遭遇的事（如同 #metoo 运动），并向校方、家长和朋友们寻求帮助，先求保障自身安全。校方、家长和同学们也必须正视这越趋普遍的霸凌文化。停止人人自危、沉默和冷漠的态度，敏感地、勇敢地介入其中。对于不断发酵的霸凌文化，我们或许需要更激进，以“好管闲事”的态度来对应。因为我们不希望悲剧重演。

此外，在教育上（无论是家庭、校园、社会、媒体），我们须让孩子们看到我们推崇的是什么文化？看重的是什么美德？我想起《圣经》有句话说：“不可咒骂聋子，也不可把绊脚石放在瞎子面前……”（利未记十九章14节）。我认为这种不乘



人之危、公正、仗义、怜悯、良善、同理等美好的品德，是需要我们积极去培养和建立的。这或许会令被功利主义骑劫了的社会和学校嗤之以鼻。但我想，正是这种对生命品格深层的教育与建造，这种对“爱邻舍如同自己”精神的推崇，才是阻挡霸凌文化继续扩大的解决之道。

活动简报

2018年9-12月份



9月12日，沈金央受SJKC Hwa Lian之邀，透过表达性治疗模式进行“情绪工作坊”。



9月22日，举办“聆听父母，听见孩子”工作坊，讲员是翁月燕。



9月29日、10月6日，翁月燕受百乐镇卫理公会中文堂之邀，主讲共3小时的辅导技巧课程。



10月13-14日及20日，举办“泰勒和庄逊性格分析”训练课程(Taylor-Johnson Temperament Analysis)，讲员是蔡谭秀薇教授。



10月27日，沈金央受爱大华基督教卫理公会职青团契之邀，分享两场讲座“真爱要等待”和“原生家庭对性格的影响”。



11月1日，林沛恩接受八打灵美门团契之邀，分享“基督徒怎样更新变化(罗马书 12:2)”课题。



12月8日，博爱参与2018年爱沙登圣诞嘉年华，提供辅导咨询，与民众近距离接触，认识辅导的功能及服务。

博爱主日

沈金央在教会做博爱主日，分享有关“善工”(以弗所书2:8-10)，并介绍博爱事工，认识博爱的异象与使命，并介绍博爱事工，认识博爱的异象与使命。



9月23日，加影加恩堂



大复兴神召会
9月29日，



10月21日，沙登新村基督教会



12月9日，百乐镇基督教信义会

翁月燕做教会博爱主日，分享有关“生命中的缺陷，你看见什么?--谈保罗身上的一根刺”，并介绍博爱事工，认识博爱的异象与使命。



9月30日，基督教信义会无拉港合一堂

11月11日，博特拉基督教会



博爱(新山分会)

教牧联祷会之“体验艺术治疗”工作坊，11月8日



“情绪与我”工作坊
11月10日至11日



博爱(檳城分会)



“爱是陪他/她过一生”婚前教育课程
10月13日至14日

博爱(马六甲分会)



“我与压力有个约会”压力管理”座谈会
11月27日

博爱(怡保分会)



“博爱之夜”感恩慈善晚宴
10月26日

博爱(亚庇分会)

“聆听孩子的心”亲子教育公开讲座，11月5日



“从寻解聚焦辅导看偏差行为与家庭关系”家庭治疗工作坊
11月6日



《博爱心旅》停刊

本中心委员会谨此宣布停刊，由2019年起生效。

中心将文字工作转为网络平台。谢谢！

马来西亚博爱辅导中心委员会 敬启



第十届马来西亚 学校教师辅导研讨会



文：赖裘华
博爱（总会）执行干事
马大教育（辅导与谘商）硕士



网络成瘾与 校园霸凌

的辅导策略

取得圆满成功

马来西亚博爱辅导中心再次获得贵南洋报业基金的鼎力赞助，并联合主办第十届马来西亚学校教师辅导研讨会，主题为“网络成瘾与校园霸凌的辅导策略”。

这项研讨会已于2018年年11月24日至26日于八打灵再也阿玛达酒店举办，并取得圆满成功。共有204名来自于全马各地的幼教、小、中、大学教师、辅导工作者及就读辅导系的大专院校生参与其盛，彰显了对学校辅导工作重视。

研讨会旨在让参与者对网络成瘾与校园霸凌事件的问题根源、危害性及防治上有更深入的认识与应对策略的同时也深化教师在辅导与治疗上的技能。

研讨会邀请来自台湾五位谘商与辅导界翘楚，在工作坊课堂上教授们结合理论与实务经验的教学，令学员们更能吸收所传达的核心内容。在进行2篇主题论文发表，教授精辟的简介见解，吸引了场内与会者积极发言交流、讨论并奠定了坚实的基础。虽研讨会各项活动时间安排紧凑仅历时两天半，但学习气氛融洽。



仅代表联办单位在此诚挚的感谢导师们拨出宝贵的时间并为校园霸凌受害者的身心灵创伤的同时，

也为矫正校园霸凌加害者的心理与暴力行为，提供更专业的指导及引导学员们学习。

在11月25日晚上的“收服青春宝可梦（POKEMON）- 网路沉迷青少年的辅导策略”公益讲座，主讲人方惠生博士以短片播放作深入浅出讲解，令与会的为人父母、教师获益匪浅，并了解如何有效的使用健康的网络诸多内容以帮助青少年。

谨此，代表中心向一直以来皆大力赞助筹办辅导研讨会经费的南洋报业基金，献上最真挚的谢意！

