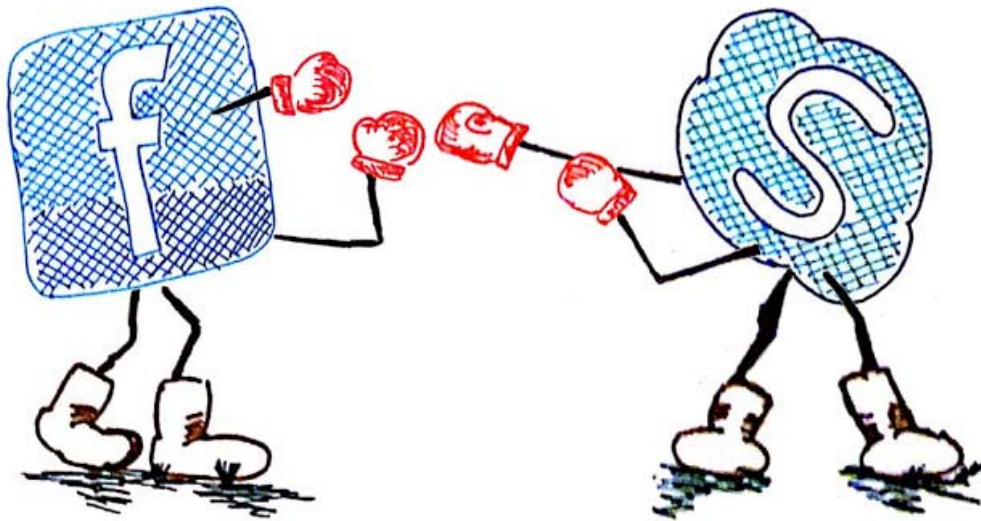


## 哪些文字行為算是霸凌？

田秀蘭 主任

網路世界中，我們每天清晨睜眼後，晚間入睡前，總自然而然地會看一下手機，現代社會，手機幾乎成為我們時時刻刻離不開的與人互動最佳工具。而霸凌語言也無意之間出現在我們的周遭生活。霸凌語言林林總總，很多時候我們說出了傷人的話而不自知，也因為如此，增加自己這方面的知識是有必要的，以免在無意之中又傷人傷己。



霸凌語言，可以從三個向度來做分類：語言或行為、主動或被動、直接或間接 (Buss, 1961)。網路上指名道姓的文字主動攻擊，應當算是十分明顯而有意的攻擊霸凌了，更不該出現，以免觸法。以下提出幾個實例說明，讓我們更清楚避免在互動中不小心就寫出霸凌的文字或出現霸凌行為。若真有氣憤難以抒發，寫出來後，也請在按送出之前停個十秒一分地，思量一下，以許送出之後，善良的你也會後悔。

霸凌類型	實例
口語-被動-間接	知道是謠傳，應該停止，但仍故意不停止他人對這人(攻擊對象)的錯誤謠傳。
口語-被動-直接	知道必須回電話，或被告知要回電話而故意不回某人的電話
口語-主動-間接	故意到處傳送從他處得知的錯誤謠傳 (不正確的八卦訊息)
口語-主動-直接	文字毀謗；以文字語言在網路上怒罵某人
行為-被動-間接	故意延遲拖拉對某人應該有的重要行動 (例如，故意拖到期限過了之後才告知某人他早應該知道的重要訊息)

行為-被動-直接	當要攻擊的對象進入辦公室/現場時，故意離開。 不讓被攻擊的人有表達意見的機會。
行為-主動-間接	故意偷走或破壞某人的物品
行為-主動-直接	明顯的肢體攻擊；對被攻擊者做出污穢的手勢或行為

這些霸凌文字或是行為，看似平常，但很多時後所造成的後果，尤其是心理上的傷痛，是難以預料的。而這傷痛也幾乎是跟著一輩子的，沒有適當的療癒，也會影響日後的自信自尊以及社會互動。適當的文字使用，很多是我們必須自我提醒的。當然，要增進校園及社會的祥和氣氛，除了避免這些有意或無意而出現的霸凌文字外，還是要多增加正向的、鼓勵的、安慰的文字。在與人們的FB互動中，不論是可愛的照片，或是生活上的經驗分享，不論是愉悅的或是悲傷的，我們順勢地給些正向文字，鼓勵的語言，其實不難!

大學生的自信以及自尊還在培養的過程，類似於上述實例的語言霸凌容易剝奪同學們追求幸福快樂感受(well-being)的源頭。行為上的攻擊、霸凌，很容易藉由肢體上的傷痕看到結果，但語言上的霸凌所造成的心痛，並不顯眼，不說出來，沒人能真懂。心靈上的受傷，需要藉由更多的鼓勵以及陪伴來達成療癒效果。若校園內有更多的正向語言互動、鼓勵，整個氣氛會是溫馨而快樂的。我們開闢「反霸凌溫馨園」此一專區，提供相關資訊，鼓勵同學遇到難題時能多利用身邊資源，讓大學生活能健康快樂。

The screenshot shows the website of the Student Counseling Center at National Taiwan Normal University. The header includes the university's name and logo. Below the header is a navigation menu with categories like 'Academic Affairs Office', 'Life Guidance', 'Extracurricular Activities', etc. The main content area features a prominent announcement for the 'Counseling service online reservation system' with a graphic and instructions. On the right side, there is a sidebar with a section titled '~ 反霸凌溫馨園 ~' (Anti-bullying Warm Garden), which is highlighted with a red box. This section contains links for '關於網路霸凌' (About Online Bullying), '網路霸凌探討區' (Online Bullying Discussion Area), and '校內反霸凌資源' (Campus Anti-bullying Resources). Other sidebar sections include '北一區輔導中心' (North District Guidance Center) and '三校聯盟-心理輔導工作' (Three-School Alliance - Psychological Guidance Work).