復和綜合服務中心
Centre for Restoration of Human Relationships
地址: 九龍深水埗麗閣邨麗荷樓 301 室
Address: Unit 301, Lai Ho House, Lai Kok Estate, Sham Shui Po, KLN
電話: 2399-7776 傳真: 2711-5960
電郵: info@restoration.com.hk 網址: www.restoration.com.hk
Facebook: www.fb.com/hkrestoration
第26期 2019年9月（非賣品）

被欺凌後心理創傷的「長」、「闊」、「高」、「深」

歐懷德先生（註冊社工）

隨著年初中學發生的暴力事件受到傳媒關注，校園欺凌問題再一次走進大眾的視線，而最近社會亦進入充滿爭執的動盪時期，鼓吹欺凌的風潮正開始漫延。事實上，校園欺凌這個問題一直存在。根據2017年復和綜合服務中心的《青少年網絡欺凌及校園欺凌行為研究報告》，有近三分之一的香港學生（32.5%）回應自己曾在校內受到欺負及欺凌。這些數字所代表的是一個很嚴重的狀況，因為欺凌並不是「惡作劇」，它會為當事人帶來傷害。這些傷害，往往「長」、「闊」、「高」而「深」。

心理創傷的「長」

除了較受注目的肢體欺凌和網絡欺凌，透過言語和排擠等「冷暴力」傷害別人，亦是常見的欺凌方式。若果欺凌問題沒有得到及時和正確的處理，當中被欺凌者所遭受的心理創傷，可能會維持一段長時間。

好像網絡媒體香港01早前訪問一位男士，他在中學時因為性取向問題受到同學欺凌。即使十年過去，欺凌的創傷仍然困擾著他。他在受訪時表示即使已經很快要大學畢業，但依然害怕又回到當時被踐踏到如『地底泥』的日子，要每天要想辦法怎樣不被針對和不被責罵。可見有些傷口，也不知道什麼時候才有復元的一天。

受欺凌的影響可以十分深遠。蘭開斯特大學經濟系的戈爾曼博士和沃克教授亦發現，於學校遭受欺凌，會使25歲時擁有心理健康問題增加40%。華威大學亦在《美國精神病學雜誌》上發表的報告，亦指出童年受到欺凌的人到50歲時，心理健康以及認知能力都相對較差。經常被欺凌的人，更容易在這個歲數出現抑鬱，當中有部份更會出現自殺傾向。換言之，欺凌所帶來的影響並不是暫時性的，它會持續到人的中年，甚至有機會一直延續到晚年。

心理創傷的「闊」

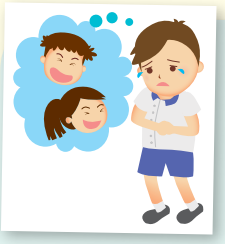
欺凌產生的心理創傷及其影響，亦可以波及我們人生的不同層面。因此，這些傷口的寬度，隨時比驟看到的更闊。

欺凌的遭遇，會對健康、人際關係以及工作前途造成長期的負面影響。童年遭欺凌的人，日後較容易產生焦慮和壓力。早前已有研究表明，高壓力、敵對情緒和憤怒與心臟病、中風和高血壓之間存在一定關聯。因此，被欺凌後的心理創傷，可為健康帶來負面影響。

另外，根據華威大學在《美國精神病學雜誌》上發表的報告，在童年時被欺凌的受害者，長大後教育程度可能相對較差，男性被欺凌者更容易失業，或領取較低薪金。

同時，年少時遭受欺凌，亦阻礙受害者與別人產生信任感，所以他們的社會和家庭關係也很有可能受影響。當對人缺乏信任，他們就難以和別人交心。由此觀之，心理情況引伸的問題，可超越心理層面，擴闊到健康、就業情況以及人際關係。

心理創傷的「高」



不過，俗話說「針刺不到你身上，你永遠不知道有多痛」。被欺凌者的創傷雖然長而闊，但旁人未經歷及體會過被欺凌者的感受，往往容易低估及無視傷害。這就是心理創傷的「高」，高得不易被看見。

早前立法會教育界議員葉建源先生曾經指出，校園欺凌涉及的不同情況及因素，未必是成人能輕易理解。由於班房的生態亦有其多樣性，會涉及不同類型的學生，裡面有不少紛爭，沒有仔細觀察及深入認識，很難了解事情的嚴重性。好像我有一位朋友，他在被欺凌的那段日子，主要受言語欺凌為主。在老師眼中，他不算受欺凌，反而認為這是和同學打成一片的表現。因此，他們沒有干預，更沒有加以制止。

此外，同學亦不了解我那位朋友被欺凌的傷害。以我當時和其他同學的接觸，他們雖然認為我那位朋友很可憐，也曾嘗試關心他被欺凌的狀況及勸止欺凌者，但總覺得應該他「很快沒事」，因此他受的傷害，幾乎沒有被同學注意到。即使有安慰他，同學們也只知道他不開心，並不能理解他存在心理創傷。

心理創傷的「深」

心理創傷就像一道裂痕，看起來像面積很小，但實際卻傷得深入。

以筆者朋友為例，當年他是其中一名受害者，在畢業後和我成為朋友。於某夜海旁聊天時，我們不經不覺提到當年的點點滴滴。他告訴我，他當時只要身置人群中，就有一種莫名的壓迫感，好像路上每個人都在注視著他，每一句說話都是在談論他，甚至每個笑容都是在取笑著他。這種焦慮感，令他只想立即逃離現場。他有時更會出現手震、腳震、失眠等徵狀。他在失眠時，滿腦都是在學校被欺負和被嘲諷的畫面。由此可見，被欺凌帶來的並非單純的不開心，它會帶來更深的傷害。

焦慮，是欺凌最常見的後遺症，讓受害者提心吊膽及自覺卑微，深深地影響日常生活。根據匹茲堡大學心理學研究員馬修斯在《心理學雜誌》上發表的報告，受欺凌者容易因為感覺自己受到不公正待遇，而對未來產生悲觀。更嚴重者，他們可能出現自殺或報復行為。在香港，有一名曾受欺凌困擾的17歲少女已嘗試自殺過十幾次，覺得自己離開會令更多人開心。由此可見，欺凌創傷之深，除了刻骨，還可致命。

及早疏導

欺凌的影響，可以比想像中更「長」、更「闊」、更「高」及更「深」。因此，要解決欺凌問題的創傷，就應及早為受欺凌問題困擾的人提供心靈疏導。心靈疏導是開解負面情緒，並重新注入正面思想，將欺凌對個人發展的遺害減少。疏導被欺凌者的過程中，不但可以聆聽他們創傷經歷，同時亦聆聽他們如何努力回應創傷，以正面回應強化他們的信念，從而走出陰霾，撫平創傷。欺凌絕對不是「講玩」，我們每一個人都應該抱著嚴肅和堅定的態度向欺凌說不。

心洞熱線 - 情緒支援服務

熱線電話：2386 9997

接聽時間：
9:00am - 12:30pm（二、四）
1:30pm - 5:00pm（一、三）

歡迎曾經遭遇欺凌事件的六歲或以上兒童、青少年、家長來電。

我們不是問題人物

任緯然先生（註冊社工）

如果有一天，你要處理一個經常遲到的學生，你會認為他/她是一個不守時的學生，還是一個有遲到問題的學生？兩者看似一樣，但其思考「問題」的角度是不同的。前者會認為「問題」是出於學生本人，而後者則認為學生只是暫時有一個需要解決的「問題」。麥克・懷特(Michael White)與大衛・艾普斯頓(David Epston)於八十年代提出了一個新的輔導手法，稱為敘事治療。他們認為「人不是問題，問題才是問題(The person is not the problem, the problem is the problem.)」。以下筆者想分享一個運用敘事手法處理的學生個案。

讓我先簡單介紹學生的背景：小丁今年就讀小學五年級，身形肥胖，平常給人感覺傻裡傻氣，絕對不像是一個會有暴力行為的人。不過今年聖誕假期後，有老師開始留意到他有時會在課堂上突然情緒失控，甚至乎會攻擊同學。於是乎筆者接觸他，了解他最近情緒及行為轉變的原因。第一次會見小丁時，他仍是一臉傻樣，完全感覺不到他的「攻擊性」。小丁向筆者表示，最近很容易就會覺得身旁的同學對他有敵意，然後會因害怕及緊張而失控地攻擊他人。當每次攻擊完同學後，他都會感到悔疚及為自己失控行為感到擔心，小丁擔心自己變成一個有「問題」的人。在經過數次簡單會面，了解小丁背後的一些想法及經歷後，筆者開始運用一些敘事治療的技巧幫助他處理現時的問題。

運用敘事治療手法時，會先將「問題外化」(Externalization)，意即將「問題」與個人分開，當事人不再是「問題」所在，而是一個需要面對「問題」的人。將問題外化的其中一個常用的方法，就是將「問題」命名(Naming a problem)，把問題具體化成一個「人」或「物件」。筆者與小丁共同商討後，決定稱失控的行為作「暴力者」。然後筆者再與小丁探討「暴力者」如何影響他現時的生活，以及「暴力者」會在什麼情況下出現，教唆他使用暴力。將問題外化有助當事人對於處理「問題」時，更有積極性及減少無助感，因為「問題」不再是他自己。

將問題外化後，輔導員可以與當事人探討「問題」出現後，當事人曾成功處理問題的經歷，或「問題」出現前的美好時光。將當事人的目光從問題困擾中帶到美好希望中，這個手法稱之為「重寫生命故事」(Re-authoring)。透過重寫生命故事，可以增強當事人解決問題的決心及自信心，以及減低「問題」對當事人的影響力。因小丁的失控問題最近才出現，所以他並沒有太多成功處理「暴力者」的經驗。筆者主要與小丁探討「暴力者」出現前的美好時光，包括以往同學會主動與他玩樂、家人和朋友會稱讚他品格純良等。透過對比「暴力者」出現前後的轉變，小丁便更有決心去面對及解決「暴力者」。

當當事人了解到自己有能力去處理問題，以及有一個明確的目標及方向後，輔導員可以與當事人同共分析處理問題時的助力和阻力。當事人可以「邀請」能幫助自己處理問題的助力，同時他也可以「拒絕」影響自己處理問題的阻力，這個技巧稱之為「成員重組」(Re-membering)。在小丁的故事中，其中一個導致「暴力者」出現的成因是一個稱為「吃雞」的手機遊戲。在遊戲中，玩家需要以個人形式或組隊形式去擊倒其他玩家。小丁因為長期沉迷在「吃雞」的遊戲中，他漸漸對同學產生一種敵對的意識，認為他身旁的同學都是他的對手，會傷害他，所以他要先擊倒他們。因小丁非常喜歡玩「吃雞」遊戲，所以要小丁將「吃雞」遊戲當作處理「暴力者」的阻力是十分困難。反而，筆者順勢將「吃雞」遊戲中的「組隊模式」作為處理「暴力者」的助力。筆者提示小丁他的同學都是隊友，而非敵對者，他們是小丁需要保護的對

象。另外，筆者為小丁製作了冷靜提示卡。當小丁感受到「暴力者」快將出現時，他可以透過冷靜提示卡抵禦「暴力者」。剛開始的時候，小丁仍不時會被「暴力者」戰勝，禁不住攻擊旁邊的同學。其後，筆者透過每星期約見小丁，與他練習冷靜情緒的不同方法，小丁開始逐漸掌握令自己情緒冷靜的技巧。現在，當「暴力者」再出現時，小丁很快便能冷靜下來，驅趕了「暴力者」。

有時候，我們在處理自身問題時，會覺得很乏力或容易放棄，這是因為我們覺得只有自己在獨自面對問題。所以除了與當事人探討如何增加助力及減少阻力外，輔導員也可以邀請當事人認同的重要人士(Significant others)一起參與。他們除了可以鼓勵當事人面對問題外，也可以作為見證人，見證當事人的轉變。另外，工作員亦可藉著記錄表協助當事人記錄「問題」的改善進度。麥克・懷特及大衛・艾普斯頓稱這種技巧為「局外見證人」(Outsider-witness)。在與小丁商討後，筆者邀請了小丁的數名同班同學及他的英文科老師作為他的見證人，定期鼓勵及督促他的改變。同時，筆者亦協助小丁改變自己對同學的感覺。當小丁不斷提示自己身旁的同學是隊友，不會傷害自己後，他漸漸減少對同學的敵意，暴力行為亦隨之慢慢減少。反之，他會主動幫助同學，同學對他的轉變亦大為讚賞。筆者每星期將「暴力者」出現的次數記錄下來，讓小丁可以觀察到自己行為的改變，「暴力者」由以往一星期數次出現，到後期慢慢減至數日才出現一次。

人是一個很複雜的生物，要完全解決個人的問題當然是不簡單。正如筆者在以上曾提及「吃雞」遊戲只是「暴力者」出現的其中一個原因，小丁本身有焦慮問題，而「吃雞」遊戲將他的焦慮感放大，令他害怕身旁的人會傷害自己，容易對身旁的人產生敵意。筆者與小丁經歷過無數次的嘗試及檢討後，小丁的「暴力者」問題才有所改善。雖然「暴力者」現在仍會不時出現，但小丁已經懂得面對及擊退「暴力者」的方法，小丁攻擊同學的次數及攻擊的程度有明顯減少。敘事治療並不是一個快速見效的輔導手法，當中輔導員要留心聆聽及了解當事人所說每個故事背後的意義，當事人所說的每一個經歷都一定在不同的程度上影響著他現在的問題。輔導員要謹記當事人是自己問題的專家，他最了解問題的成因及哪些方法是可行或不可行。敘事治療認為「問題」產生的原因，是人基於過往的經歷所致。如果當事人過份著眼於過往的傷痛經歷時，會容易產生負面情緒，而導致不同的問題。因此在輔導過程中，輔導員的職責是協助當事人發掘過往被當事人忽略的美好經歷，將它重現於當事人眼前。在輔導過程中，應由當事人主導處理問題，輔導員不用給予太多意見，反而多用問題，讓當事人多反思。

參考文獻：

White, M. & Epston, D. (1990). Narrative means to therapeutic ends. New York: W. W. Norton.

黃素菲。 (2018)。敘事治療的精神與實踐。台灣：心靈工坊文化事業股份有限公司。

如對今期內容有任何意見、指教或查詢，歡迎與我們聯絡，你們所給予的寶貴建議可助我們將來做得更好！

編輯顧問：黃成榮教授　　執行編輯：包彩珍小姐

編輯委員會：吳志權先生、袁曉彤小姐、歐懷德先生　　印刷數量：2,000份

排版及印刷公司：以勒創意設計

「和晴集」是復和綜合服務中心出版的刊物，版權所有，欲轉載本通訊內容須先得到本中心同意。