

# 「其實我知道你很痛」-霸凌旁觀者的心聲

蔡嘉芳諮商心理師

親愛的 ling：

那天看到你一邊收拾散落一地的東西、一邊不斷流淚，其實我很想去關心你，但我不敢，因為我怕我也成為被討厭的人；我也很想告訴老師，但我也不能，因為我怕被發現，然後也成為被那群人針對的人，我總是在想你應該沒那麼嚴重吧！

直到你出事那一天，我徹底崩潰，好後悔好後悔，後悔沒來的及在你的生命中，成為給你一份力量的人.....。

(此為筆者請 AI 使用霸凌旁觀者的角度，寫給被霸凌者的一封信)

教育部在「校園霸凌防制準則」中明確定義「**霸凌**」，指個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作、電子通訊、網際網路或其他方式，直接或間接對他人故意为貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善環境，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。

而在我們討論霸凌事件時，常常探討霸凌事件中的「行為人」與「被行為人」，但其實在霸凌的情境中，能觀察到霸凌事件的脈絡，更可能成為「改寫霸凌事件結局」的主要關鍵即是-「霸凌旁觀者」。

而從張榮杰（2018）研究中提及四種網路霸凌中，沉默旁觀者的想法，包含

1. 「這不關我的事吧？」—卸責：

認為自己只是旁觀者的一小部分，而自己的沉默無傷大雅，且會將責任歸咎至其他旁觀者身上。

2. 「應該沒那麼嚴重吧？」—忽視後果：

旁觀者會使用忽視後果或是扭曲的方式解讀自身不介入的行為，因而可能促使網路霸凌事件持續影響。

3. 「這是他應得的報應！」—去人性化：

旁觀者會將事件的責任歸咎於被霸凌者，並認為自己的忽視為不得已，此狀態可能更造成被霸凌者更大的傷害。

4. 「我有錯嗎？因為.....」—道德辯解：

旁觀者認為自己的行為是小事化小、小事化無，甚至認為「沉默」比那些興風作浪、加入戰局的旁觀者的問題來的輕微。

而上述觀點，都可能因此造成霸凌事件無法被介入協助，態樣越來越嚴重，而造成

被行為人更嚴重的傷害；因此，教育部理解霸凌旁觀者的感受，更在 113 年 4 月進行修法「鼓勵及保障學生見義勇為的行為，增訂學生為了避免自己或他人生命、身體受到侵害，可以採取必要措施，而不受處罰。」

---

在校園的你我，都擁有被尊重的權力，

而在校園的你我，也都有可能是某個霸凌事件的旁觀者，

而在校園的你我，更需要我們彼此為彼此打破沉默、找尋協助。

因為，這霸凌的事件中，可能會因為你的介入與求助，阻止了悲劇的發生，進而扭轉霸凌事件的結局。

因為，這霸凌的事件中，可能會因為你的勇於表達，而讓我們身邊的人更懂得彼此尊重。

因此，當你身邊的人疑似出現霸凌事件時，你可以尋求下列協助：

- 學校老師、教官、學生諮商中心反映
- 使用學校霸凌信箱申訴 [x00012381@meiho.edu.tw](mailto:x00012381@meiho.edu.tw)
- 教育部 24 小時反霸凌專線 1953/至教育部防制校園霸凌專區留言專區反映
- 屏東縣反霸凌專線 08-7347246 或撥打 1999 便民專線(服務至 22 時)
- 於校園生活問卷中提出
- 網路霸凌則可至 IWIN 線上申訴

每個人都有被尊重的權力，而每個人都值得被善待。

你的小小發聲，更能在霸凌事件中成為大大力量，不僅可能終止眼前的傷害，更能讓被霸凌者知道他/她並不孤單。

當我們都願意站出來，捍衛人們的尊嚴，這世界就會變得更加美好。

參考文獻：

張榮杰(2018)。你嘛幫幫忙－從道德疏離看網路霸凌旁觀者反應。諮商與輔導，(396)，15-18+25。

<https://www-airitilibrary-com.ezproxy.nptu.edu.tw:8443/Article/Detail?DocID=16846478-201812-201812220019-201812220019-15-18+25>

教育部。(2024 年 4 月 17 日)。校園霸凌防制準則。檢索自 <https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL000683>