

## 《我還用怕被欺負嗎?》

作為一位老師，我經常教導學生，假如受到同學欺負或威脅，一定要向老師傾訴，毋須因此感到尷尬或害怕。

這樣不但能為被欺負的同學提供協助，例如情緒上的輔導，亦可以幫助欺負別人的人及早糾正錯誤。為甚麼呢？在心理學的角度中，長期被排斥、被欺負的人，會壓抑怨恨的情緒，久而久之，暴力行為便會產生。甚至長期被欺負者，終有一天壓抑不住怨恨，而向欺負他的人報復，以示反抗。因此同學們千萬要謹記，切勿欺負同學。

可能有同學會認為自己沒有欺負別人，但細想想，你有否說過「我不喜歡那個人，非常討厭他」？或者曾想過去傷害他人？甚至不跟對方說話、不跟他玩、避開和他一起坐、和他保持距離呢？其實這些都是排斥別人、欺負別人的表現。更甚的是，假如有另一位同學違反了你們以上的「遊戲規則」時，連他也會受牽連，也會受到排斥。

同學們，現在你們正值青春期，開始會慢慢地建立起自己一套看法和觀念，總會認為父母說的和老師教的不一定是對，也不一定「啱聽」。反而會認為同學說得有道理，好像遇上了知音一樣，和他們分享小秘密也不會和父母分享，免得聽父母長篇大論的道理。與知音聚成了一個小圈子，一些想法不同的同學就會被排在小圈子外。

大家不妨設身處地去想想，假如自己遭到別人排斥、杯葛、冷嘲熱諷，甚至欺負，會有甚麼感受？很可能沒有心情上學，成績一落千丈，愈來愈不合群。這一切都是與被別人排斥有關。

其實世界這麼大，能夠住在同一個地區，進入同一所學校，成為同窗一起渡過幾年的光景，實在是莫大的緣份。既然緣份來之不易，何不好好去珍惜呢？

所以我回家想了又想，與其教導同學「受到別人欺負，就要告訴老師。」倒不如教你們怎樣去關懷同學：

- 一、 當你和同學笑作一團，要注意躲在角落感到悶悶不樂的同學；
- 二、 當你成功高興時，要安慰那些失敗的同學；
- 三、 當學校轉來一個新生時，向他伸出援手，幫助其適應。

假如沒有人被欺負、沒有人被歧視、沒有人被孤立、沒有人被仇視，整所學校都只有人被關愛，那還需要向老師報告自己被欺負嗎？

同學們，就讓我們今天開始，嘗試去關心身邊的同學，使我們長大後，回望在學校短短的數年，都能無怨無悔，亦無所歉疚！

我願用以上的話，跟同學共勉，多謝大家。