

# 被霸凌者的眼淚：別再跟孩子說「不要理他們就好了！」

2017.12.11 (更新 2019.01.03)by 海苔熊

海苔熊回想自己在擔任老師時，遇到學生被霸凌的狀況，那時自己既沒有「處理掉」班上欺負他的人，也沒有減少他被罵肥豬的頻率，為什麼後來很少聽到孩子再來抱怨，也比較常看到他開懷的笑臉？這個問題他思考了好幾年，直到最近才發現答案是「什麼」。

有一件事情我一直沒有敢告訴任何人，不過那已經是 20 年前的事情了。（原來我的人生已可以用 10 年為單位來計算了 XD）

國小的時候，我因為長得比較胖（小時候很愛吃糖，體重跟現在一樣，但是身高只有現在的一半），雖然老師們覺得我胖胖的很可愛，但我卻被班上的核心勢力排擠。

有一次考前我找不到國語課本，只好跑到台灣書局去買本新的來看，沒想到考完試之後，我意外在班上某個核心成員阿洪的椅子後面發現我被亂畫的課本。

「幹嘛！開玩笑而已嘛！你看，我還幫你畫重點耶～你要感謝我。」阿洪說，我心想如果不是我再去買課本，我可能根本趕不上考試。

「你就不要理他們就好了啊！」回去我跟家人說，他們覺得同學百百款，每個都去搭理的話就飽了。

「好啦你先回教室上課，老師再來處理。」老師說，但他所謂的「處理」，也只是上課之前，把那幾個一直在作弄我的同學，叫過來唸一唸，其中一個被唸的時候還一邊抓屁股，一邊對著我扮鬼臉。

我那時候突然有一種頓悟：跟大人講是沒有用的。他們只在乎課程的進度，不在乎有沒有人被欺負。

那天中午，我還到頂樓看著天空上的雲，心想人生好難。然後再低頭看操場上跑步的人們，心想如果我從這邊掉下去的話，可能會壓到他們（那時候賣燒肉粽的被跳樓者壓死的新聞傳很大），媽媽說害死別人下地獄之後沒有東西可以吃，我很貪吃又很怕痛，所以就作罷（意志不堅 XD）[ 1 ]。

「如果我真的壓到兩個跑步的人，大家也都會跑過去關心他們，而不是關心我這個胖子吧？！可…可惡……（howhow 語氣）」

然後就跑去合作社買滷雞腿來吃了 [ 2 ]（原來從小我就知道如何用食物來安慰自己）。一邊咬著雞腿，一邊報復地想像這是老師的大腿（為什麼有一種澀澀的感覺），然後覺得很委屈，為什麼老師不幫我伸張正義？

## 老師他們罵我肥豬

沒想到長大之後，我卻變成我最討厭的那種老師。

一個中午，一個孩子阿啣眼眶紅紅的跑過來跟我說，他在班上被一群同學指著罵肥豬，我那時候剛好在處理中輟和轉銜的資料，就算有影分身也覺得很不夠用，再加上他已經不是第一次跑過來「告狀」，匆忙之際我丟給他一句——

「你就不要理他們就好了啊！」我一邊低頭處理我的文件，突然覺得心中有什麼被打中了，再轉過身的時候，那孩子已經走了。

所謂「跨時空打自己的臉」，大概就是這種感覺吧。

「你要做的，是跟其他老師不一樣的事情。如果你跟其他老師都說一樣的話，那麼孩子為什麼需要來找你？」第一年做輔導工作的時候，我問前輩我們的工作職責是什麼，他送我這樣的一句話，突然在我內心播放出來。

那天下午我就約了阿啣聊天，跟他說我很抱歉，因為我也不知道該怎麼辦才好（真的超弱的我），我也的確跟他幾個罵他的同學聊過、跟其他的老師合作處理過，但還是沒能夠打破他們班的結構。

孩子擦擦眼淚，搖搖頭跟我說沒關係（現在回想起來才知道其實那下面真正要說的話是「我不想麻煩你」），然後交給我一張列印得皺巴巴的邀請函，是他補習班聖誕節的戲劇公演，他擔任男配角。

「老師，那天晚上你有空嗎？你沒空的話也沒關係，反正我也不是主角……」聽到他說這句話的時候，有一股很強烈的難過卡在喉頭。第一層的難過是，原來長年下來，他已經學會了不期不待不受傷害，於是在做出任何的請求之前，就先預設對方會拒絕。第二層的難過還有一點模糊，但不知道為什麼就是讓我很想哭。

「我一定到。」我說，拍拍他的肩膀。

戲劇公演的那一天，我到頂呱呱買了一束雞腿花（用棒棒腿做成花束的樣子），在謝幕的時候上去擁抱他，然後他也很慷慨地把雞腿分給補習班的同學們吃。從他和同學們用雞腿嬉鬧之中，我終於明白那第二層難過是什麼了——我看見當年同樣傷心、失望、無助又不知所措的我自己。

孩子畢業那一天，還很開心的跑來辦公室跟我說，如果他長大拍電影得了金馬獎，一定會請我吃炸雞。

「沒問題，我當天負責帶可樂過去！」我說，然後和他擊了掌。

只是我一直不明白一件事情。

從我去戲劇公演那天開始，我所做的只是和他每個星期有空有一節課來跟我聊聊他最喜歡的名劇（「哈姆雷特」、「羅密歐與茱莉葉」、「悲慘世界」等等），既沒有「處理掉」班上欺負他的人，也沒有減少他被罵肥豬的頻率，為什麼後來很少聽他來跟我抱怨，也比較常看到他開懷的笑臉？

這個問題我想了好幾年，直到最近我才發現答案是「什麼」。（以下有雷，如果不想被雷到的人可以直接跳文章的最後一個段落）

### 從《奇蹟男孩》到《別告訴愛麗絲》

為了說明這個「什麼」，我想要引用最近收到的兩本小說《奇蹟男孩》與《別告訴愛麗絲》。這兩部作品分別描述一個小男孩以及一個小女孩被同學霸凌、覺得自己

沒有價值、然後再重新被看見的過程，兩本書都有個共同點是，採取不同的視角來看待霸凌這件事情（不只是被霸凌者，還有霸凌者、家人、其他身邊的朋友），每切換一個章節，我們都可以「學習」到一個新的觀點，有點類似合作取向的家族治療 [ 3 ] ——每一個人都有他的痛苦、每一個人有他們自己在乎的事情，那些看起來很惡劣的行為背後，隱藏了許多的焦慮和恐懼。

首先談談《奇蹟男孩》，故事描述一個顏面傷殘的男孩奧吉從上小學五年級開始就被班上的同學排擠、罵怪胎，不過他幽默風趣的個性，讓他結交到好朋友傑克·威爾。然而，傑克·威爾為了怕被「核心團體」討厭，竟然在奧吉的背後說他的壞話：「如果長得像奧吉那樣，我會很想死。」沒想到這句話不經意地被奧吉聽到了，奧吉傷痛欲絕、根本不相信這世界上還有所謂的「友誼」，兩個人斷交了很長的一段時間。他躲在充滿刺蝟的殼裡面，不跟任何人接觸、把所有人都推開，以避免脆弱的心再受到傷害。某天，他遇到富有同理心的女孩薩莫，有耐心慢慢突破他的殼，漸漸與他成為好朋友，隨著時間他也化解了與傑克·威爾之間的誤會……。

再來談談《別告訴愛麗絲》，在小女生之間的世界，霸凌發生地更隱晦。愛麗絲莫名其妙的被童年時期的死黨蓮妮、雅絲與伊蓮排擠，她一方面覺得困惑，為什麼大家瞬間都變了，另一方面又想要挽回他的友誼，在這種矛盾生活當中，每天還要擔心自己的包包裡面會不會被放了果醬吐司、學校的黏土作品會不會被捏爆等等。蓮妮、雅絲與伊蓮加入了莎薇所主導的核心團體，並且聽從她的命令來捉弄愛麗絲，在一次惡搞的過夜派對當中，意外地讓愛麗絲墜樓、陷入昏迷不醒的狀態。當蓮妮主導大家串供、不要說出真相的時候，莎薇實在是良心過意不去率先認錯，而她的真心懺悔也撼動了這群女孩之間的動力……。

這兩個故事都很豐富（建議可以去買小說來看，尤其特別推薦給曾有霸凌別人或是被霸凌經驗的人），而且有很多可以討論的地方，不過我覺得最重要的是，兩個故事裡面都有一個重要的人物——在《奇蹟男孩》裡面是旁觀者的薩莫與傑克，在《別告訴愛麗絲》裡面是霸凌者莎薇。

當他們開始改變，並且堅持這個改變，這個霸凌的運作系統，就會開始崩解。擁有比較多的權力的人（如莎薇），如果能率先勇敢，很快就能夠帶動大部分的人；但即使你是無名小卒（薩莫與傑克），只要你能夠堅持而且穩定的陪伴被霸凌者，一方面你的存在就是他最大的支持，另外一方面，「穩定而且堅持的少數」持續一段時間之後，就有可能對系統產生影響 [ 4 ]。

所以重點就在於，當你身邊發生不公平、不正義的事情時，你有沒有勇氣成為「那一個人」，而不是只說「不要理他們就好了」？

### **成為「那一個人」**

很多年以後，我才知道那一句「不要理他們就好了。」其實真正想說的可能是「你的痛，我覺得不重要。」這就像是一個隱形的拳頭，重重地打在被霸凌者的心頭。

「從這麼多學校霸凌的研究當中我們發現什麼呢？只要有『一個人』願意站出來，不論是陪伴他、幫他說一句話、站在他那邊，他就會覺得自己不是孤單的那一個，就有可能離自殘、自殺、自暴自棄遠一點。問題是，你願不願意當『那一個人』？」上個月強者我同學在報告的最後講了這麼一段話 [ 5 ]，讓我感觸良多。

我何其有幸能夠當阿啣的「那一個人」。雖然當時我受困於自己的議題，仍然沒有能夠真正以老師的身分幫他挺身而出，不然我應該可以發揮莎薇以上的影響力，如果時光倒流，我能不能為阿啣、也為自己再多勇敢一點？

然後我也終於想起，20年前真正拯救我的並不是合作社的那一隻滷雞腿，而是每一次我去買雞腿的時候，都會多給我一顆滷蛋，問我「這樣吃五霸牢（會飽嗎）？」的合作社阿桑（媽呀我現在打這行字都眼眶泛淚）——她才是在千鈞一髮的時候，讓我感覺到無條件被關愛的「那一個人」。

你也可以。

當霸凌發生，你也可以成為「那一個人」。

因為沒有人，是局外人。

## 註解

[ 1 ] 「想死」有 2 種，自殺企圖 ( suicide attempts)與自殺意念 ( suicide ideaton)，前者更靠近死亡，例如可能有具體計畫了。其中最關鍵的因素是社會支持，可參考這篇回顧研究：Klonsky, E. D., & May, A. M. (2014). Differentiating suicide attempters from suicide ideators: a critical frontier for suicidology research. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 44(1), 1-5.

[ 2 ] 研究顯示，「吃療癒性食物容易讓人聯想到人際關係」、紓緩寂寞（例如雞湯是常見的療癒食物，可參考此簡報）。Troisi, J. D., & Gabriel, S. (2011). Chicken Soup Really Is

Good for the Soul: "Comfort Food" Fulfills the Need to Belong. Psychological Science, 22(6), 747-753.

[ 3 ] Anderson, H. ( 2008 ) 。合作取向治療：對話·語言·可能性 ( Conversation Language and Possibilities : A Postmodern Approach to Therapy ) ( 周和君譯 ) 。台灣：張老師文化。

[ 4 ] 少數人造成影響的要素 ( Minority influence ) 是「穩定一致又堅持」。其他人就會覺得奇怪這些人怎麼這麼堅持，是不是有些原因？Nemeth, C. J. (1986). Differential contributions of majority and minority influence. Psychological Review, 93(1), 23.

[ 5-1 ] 當孩子面臨霸凌有許多負面情緒、自傷自殺行為，學校或家庭的支持（至少有一人支持）是最重要的保護因子。賀欣音、郭丁熒（2012）。學生知覺學校支持與學生霸凌行為關係之研究 - 以臺南市國中為例。教育學誌（27），頁 83-131

[ 5-2 ] Xin, X., Ming, Q., Zhang, J., Wang, Y., Liu, M., & Yao, S. (2016). Four distinct subgroups of self-injurious behavior among Chinese adolescents: Findings from a latent class analysis. Plos One, 11(7), e0158609.

◎從被霸凌孤立到學會原諒，一趟穿越現實與奇境的異想旅程《別告訴愛麗絲》



◎命運對他開了殘酷的玩笑，但愛讓生命化為不可思議的奇蹟！《奇蹟男孩》

