

欺凌的類型

欺凌一般通過涉及行為的類別來描述，可分成言語欺凌、社交欺凌和身體欺凌。

欺凌有時又以發生地方或傷害方式劃分。這些說法可能單獨使用，也可能混合使用，因此會令人費解！欺凌描述的最常見方式概述如下。

行為類別 - 言語、社交和身體

欺凌行為有三種類型：

- **言語欺凌**，包括罵人或侮辱人，針對如體重或身高等身體特征，又或針對種族、性取向、文化或宗教等其他方面
- **身體欺凌**，包括打人、傷人、推人或恐嚇人，或損害或偷取別人的財物
- **社交欺凌**，包括一直排斥某人，或傳播會對某人造成傷害的信息或圖像。

如果這些行為只發生一次或是兩個同等人之間沖突的一部分（無論多麼不當），它們都不算欺凌。

言語、身體或社交欺凌可當面發生，也可在網上發生；可直接發生，也可間接發生；可公開發生，也可隱蔽發生。

場景 - 當面和網上

欺凌可當面發生，也可網上發生。網上欺凌有時也稱作網絡欺凌。言語、身體和社交欺凌可當面發生。言語和社交欺凌可網上發生，身體欺凌的威脅也可網上發生。

網絡的特點引起學生、家長及照護人、以及教師的額外擔憂。比如，網上欺凌可能會有眾多的觀眾。研究表明網上受欺凌的學生在網下也常常受到欺凌。這意味著如要有效地應對網上欺凌，人們也需要在其他場合應對欺凌。

方式 - 直接和間接

直接欺凌發生在涉及人之間，而間接行動涉及他人，比如侮辱他人或散布謠言。

間接欺凌大多通過損害別人的社會聲譽、同齡人關係和自尊而造成傷害。

明顯程度 - 公開的和隱蔽的

欺凌可能容易看到，這叫做公開欺凌；也可能難以被非直接涉及人看到，這叫做隱蔽欺凌。

公開欺凌涉及身體上的行動，比如拳打、腳踢或辱罵和侮辱等能看到的言語行動。公開、直接的身體欺凌是對欺凌的最常見描述(這有時也稱為“傳統的欺凌”)。

不過，公開欺凌不是最常見的欺凌類型。

隱蔽欺凌可能幾乎無法被涉及者之外的人看出。隱蔽欺凌可包括反復使用手勢或怪異或威脅眼神，排斥或不理某人，限制某人可坐下的地方及與誰坐在一起。隱蔽的社交或言語欺凌可能是微妙的，有時甚至被欺凌者否認，欺凌者會說它們只是在開玩笑或在“取樂”。

有些欺凌是**隱蔽的、間接的**，其意圖一般隱藏著，很難被別人看出。這類欺凌包括散布謠言、勒索、搶奪朋友、公開秘密、傳播流言、批評某人的著裝和性格。間接的隱蔽欺凌最常見傷害人的方式有損害某人的社會聲譽、同齡人關係和自尊，即通過心理傷害而不是身體傷害。

傷害 - 身體和心理

欺凌可能造成傷害(雖然並不是所有不受欢迎的行動都必然會造成傷害)。有些類型的欺凌所造成的**身體傷害**是大家公認的。

最近，研究結果確認欺凌會造成短期和長期的**心理傷害**。這包括對某人社會地位的傷害或某人因受欺凌(特別是隱蔽的社交欺凌)而降低社交的意願。

事實上，單單**害怕欺凌的發生**就能造成苦惱和傷害。欺凌的持續性可令受欺凌者感到無力或不能夠阻止欺凌的發生。欺凌的影響，尤其是對受欺凌者和旁觀者的精神健康和幸福感的影響，可能在問題解決之後還會繼續存在。

有時候“心理欺凌”這個詞是指發出威脅並制造持續的恐懼，不過描述這種行為更精確的說法是“言語或社交欺凌”，對受欺凌者的影響則是“心理傷害”。

環境 - 家裏、工作和學校

欺凌可發生在任何地方。它可發生在家裏，發生在工作場所，或發生在學校。任何人都可能會受到欺凌。

欺凌可能發生在學生、教師和家長/照護人之間。**Bullying. No Way!**(絕不容忍欺凌)關注於學生之間的欺凌。在學校受到欺凌的教師應當聯絡學校健康與安全代表、人力資源部門或工會。澳洲公平工作委員會(Fair Work Commission)網站 <https://www.fwc.gov.au/> 載有工作場所欺凌的相關資訊。