

抗 醜  
欺 小  
凌 鴨  
日 的  
誌

Fight against school bullying -  
Diary of the ugly duckling

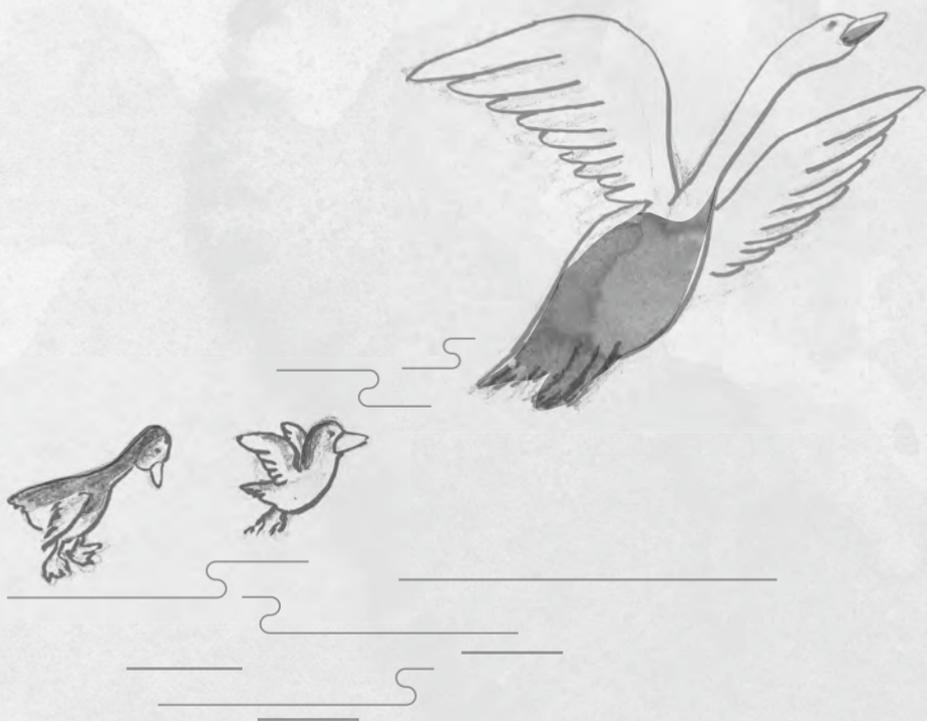
羅思敏醫生 陳選豪醫生 合著



抗 醜  
欺 小  
凌 鴨  
日 的  
誌

Fight against school bullying -  
Diary of the ugly duckling

羅思敏醫生 陳選豪醫生 合著



## 目錄

序 羅思敏醫生 .....	006
前言 陳選豪醫生 .....	009
小說人物一覽表 .....	013

### 一位準大學生的倒敘

我是文小月 .....	016
-------------	-----

### 中四下學期

一個從哥本哈根回港的平安夜 .....	018
慈祥開明的鄒校長 .....	020
一位坐在伶仃座位上的插班生 .....	022
乖巧溫馴的陳小朱 .....	024
班會的「話事人」 .....	026
寡言實幹的魯叮叮 .....	028
躲在操場一角的「面油王」 .....	032
拯救「面油王」 .....	033
慘遭報復的「面油王」 .....	036
為「校園天地」投稿 .....	038
美麗的醜小鴨 .....	039
通識科的郭老師 .....	041
小朱患上了「腸易激綜合症」 .....	042
家中小派對 .....	044
藍惠心最不擅長通識科 .....	048



第一次站在中樂團的領奏台上 .....	049
只剩大碼的團服？ .....	053

## 中五上學期

黃慧的仇恨 .....	055
居然惡人先告狀 .....	056
退出中樂團 .....	058
不翼而飛的實驗室椅子 .....	061
杜大夫的牛牛椅 .....	064

## 中五下學期

「校園天地」網上點擊率創下歷史性新高 .....	069
程小寶擅自修改別人的文章 .....	070
一晚 200 個瘋狂 whatsapp 訊息 .....	072
被冠上罄竹難書的「罪名」 .....	076
寂寞的暑假 .....	080

## 中六上學期

杜大夫，我會患上精神病嗎？ .....	082
集體杯葛命令下的「塗改液事件」 .....	086
不說不知的「關係性欺凌」 .....	088

## 中六下學期

魯叮叮的千古冤案 .....	089
杜大夫，我其實不想自殺！ .....	094
春有百花秋有月 .....	100
即將開展的全校總動員抗欺凌計劃 .....	102
欺凌集團的下場 .....	104
「醜小鴨」長大了 .....	107
天地一沙鷗 .....	110

導讀一：人成長中會思想	陳選豪醫生 .....	113
導讀二：故事分析	陳選豪醫生 .....	118

## 作者簡介

羅思敏醫生 .....	126
陳選豪醫生 .....	127





序

「指鹿為鹿」

的勇氣

馬  




## 序

### 羅思敏醫生

去年我在一個教授輔導技巧的課堂上，在屏幕展示一隻梅花鹿的照片。我問在座的四十位同學，這是甚麼？全部同學毫不猶豫地一致回答：「鹿！」

我問其中一位年輕同學：「如果現在，席上的三十九位同學也說，這是一隻馬。你會有甚麼反應呢？」

同學有點驚訝：「我會看看是否自己的眼睛有問題……」

我接着問：「你剛才不是毫不猶豫地指出這是鹿嗎？」

同學猶豫地低聲說：「三十九人也看到是馬，一定是有原因的，想必是我自己看錯了。」

我再追問：「如果你再看十次，也覺得自己沒有看錯，明明是一隻鹿呢？」

同學更低聲地說：「那麼我不敢回答了，就說自己分不清吧！」

根據《史記》記載，秦二世的丞相趙高野心勃勃，欲篡奪王位之前，希望測試一下朝中大臣，有多少是效忠他的黨羽，又有多少會反抗到底，於是牽了一隻鹿上殿，然後告訴大家這是一匹千里馬。眾大臣皆不知所措，但無論智慧再低，也明白趙高的用意。結果，

有些大臣附和趙高，力證這真是一匹千里馬；另一方面，也有些大臣敢言地指出一派胡言，堅持這是一隻鹿。不過，大多數的大臣卻選擇默不發聲，認為在關鍵時刻保持沉默，是不用說謊同時又不會開罪權貴的絕妙態度。相隔二千年，這種「智慧」流傳至今，仍然被廣泛使用中。

回顧成長歷程，「智慧」必會隨着不斷的學習而增長，不過「勇氣」卻可能在名利浮雲之中漸漸被吞噬。別有用心地「指鹿為馬」的人屬少數，大無畏地「指鹿為鹿」的人同屬另一少數，保持沉默不發聲的才是大多數。欺凌現象由來已久，從顯而易見牽涉肢體碰撞的「身體」欺凌，至隱藏深處，通過排擠及污蔑他人名聲的「關係性」欺凌，滲透於學校、職場，甚至專業團體之中。旁觀者切勿妄自菲薄，他們的取態，往往成為欺凌惡行能否持續無法無天的關鍵所在。

丹麥作家安徒生，曾承認他筆下的「醜小鴨」，正是他本人的寫照。曾經也有朋友問我，《醜小鴨的抗欺凌日誌》裏的數位人物，是不是我本人或是某些人的寫照呢？

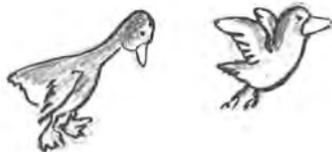
我回答說：「是也不是。」



日誌裏的主人翁文小月，所經歷的種種，其實是很多不同人士各自的真實經歷，再加以微調及組合而成的創作。這是我第一次撰寫小說形式的作品，經驗尚淺，望讀者多多包涵。在過去一年的漫長寫作過程當中，很感激爸媽，以及身邊數位敢於「指鹿為鹿」的好友，提供無限量的支援。在我的寫作生涯裏，陳選豪醫生功不可沒，從多年前鼓勵我撰寫第一篇報章專欄文章，去年與我共同出版《醫學人文札記》，到今年與我共同商討創作日誌式的小說後，他便義無反顧地為小說撰寫導讀及親筆描繪所有漫畫插圖，我無言感激。此外，我也特別鳴謝陳耀雄監製，無論在甚麼形式的創作方面，也是我一盞明燈。

最後，為了保衛創作自由，容許我必須作出以下聲明：

本故事內容純屬虛構，如有雷同，實屬巧合。



## 前言

### 陳選豪醫生

很高興讀到羅醫生這寓言式的短篇小說《醜小鴨的抗欺凌日誌》。一開始讀着主角文小月和魯叮叮的校園生活故事，便被吸引着，全書一氣呵成，手不釋卷，既不能放下，應是所謂 unputdownable 吧！

我和我的中學生病人討論校園欺凌，欺凌現象幾達百分之百；也給一些資深的老師朋友看過，他們都知道學校有校園欺凌，研究被欺負相關的身體和心理症狀，可衡量欺凌行為對青少年的影響。通過欺凌的策略，個人和團體恐嚇脅迫，傷害他人。欺凌不是人類獨有，許多動物都會欺凌，從老鼠到黑猩猩，都有欺凌行為。欺凌行為提供優勢，令欺凌人獲得資源。人類非常容易受到強者權威的影響，在當權人士鼓勵下，我們認同強者，識時務靠大邊的一致性，會容忍甚至加入平時會被認為不當、有罪的行為。

美國、加拿大、英國及澳洲都十分重視欺凌現象。據說日本的教育對孩子之間的爭執，往往交由孩子本身解決，認為是成長的必經階段。結果是不少日本孩子在欺凌壓力之下成長，也很難令人認為日本孩子有愉快的成長經歷。日本的學校欺凌（或 ijime）是一個根深蒂固的問題。2013年東京都立學校調查9,000多名兒童，超過一半的兒童（66.2%）經歷了學校欺凌。1999年至2005年，日本12名被欺凌學生自殺，留下欺凌是自殺原因的筆記；不少研究指出，



曾經欺凌別的人和曾經被欺凌的人日後的發展都可能深受影響。大家都知道，美國近來的槍擊事件，原來不少當事人曾經受過欺凌，或者他們本身也曾有欺凌行為。美國不少州份都有反抗欺凌現象的計劃，更有不少立法規定應對欺凌現象，不敢怠慢。

在欺凌的過程中，學生們有很多不同的角色。事實上，面對欺凌，學生們也不知道自己應該怎麼辦。開始時，誰也沒有很多被欺凌的經驗，也沒有很多欺凌他人的經驗。也因此，有意見認為我們不應該標籤孩子，例如初次欺凌他人的孩子，你稱呼他為欺凌者，被人欺凌的學生成為受害者，就忽略了欺凌過程中的互動性和改變性了。也不單止在場的學生孩子們不知道應該如何應對，其實作為成年人的老師們，假若他們經驗不足，也有可能對面前的場面不知如何是好。因此培訓重要，場景實習更是國外處理欺凌的重點。

## 因為事情是可以改變的

這篇小說當然不可能直接解決這個校園欺凌的重要問題。這篇小說的重要性，在於帶出這些每天都會在校園發生的事情，有可以改變的可能。我們希望見到事情中所有人都有一個成長，包括被欺凌的學生、欺凌他人的學生、當時選擇旁觀的其他學生、老師們，以及政策的執行者等等。我們大家都知道事情處理得不好，日後對

所有曾參與者都有很大的影響。我們相信都可以改善。對於青少年來說，被欺凌者可以是積極的成長經歷，反對欺凌是一個作為文明社會應建立的文明文化。我們要考慮令到孩子改變的因素，例如同伴們的影響，或學校校風、氣氛的影響；如何干預欺凌應該有該年齡組別的特定干預方法，我們更加應該專注於行為的改變，而不是標籤兒童，怪罪個別學生。作為教育工作者，我們相信孩子是善良的，或者他們像一張白紙，在校園生活過程中，可以引導他們一起走向正面的思想行為。

作為社區醫生，我們的病人從嬰兒幼兒，到成年結婚，老去過世。人過世不完全灰飛煙滅，因為人的身心遺產仍然留存下來。當自己對人類的情感理解越來越深入細緻，我看到患者因為他們小時候的不快經驗，或同學老師的一言半語，陰影竟然延伸大半世紀。我們知道，人內心深處，一些遙遠隱藏的體驗，塑造了我們面前的病人，了解他們過去的創傷經歷，可以幫助患者解放心鎖，或哭泣開懷，重新振作。

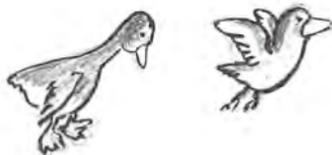
作者羅醫生多年來作為校園醫生，我看到由多年前的赤子初心，敘述個案時會為學生病人的遭遇同哭；到成為專科醫生之後，仍立志鑽研情緒健康，成為諮商與輔導文學碩士，把傳統的心理輔導糅合於日常臨床診症之中，更在國內外推廣醫學人文。多年來，我有



幸與羅醫生分享了许多患者案例作學術討論，我們也對敘事治療有共同興趣，對我們的許多病人來說都有得着。

這部小說文筆清簡易讀，人物清晰明確，故事發展有很多迴聲區，每個讀者都可以在自己過去的學校生活中找到一些痕跡經歷。我鼓勵教師、醫護專業人員、社會工作者、輔導員和所有關心年輕人成長的朋友閱讀本書。讀完後可以參考後面的導讀，我們將試圖進一步分析欺凌行為以及後果。感興趣的朋友，歡迎通過電郵 [medicalhumanitieshk@gmail.com](mailto:medicalhumanitieshk@gmail.com) 進一步溝通。

參考：1. Miki Y. Ishikida, Japanese Education in the 21st Century, [usjp.org/jpeducation\\_en/jp](http://usjp.org/jpeducation_en/jp) ; iUniverse, June 2005



## 小說人物一覽表

1. **文小月**——日誌的作者，在被欺凌的歲月裏漸漸蛻變成長
2. **魯叮叮**——在欺凌過程中，與文小月共渡患難、不捨不棄的戰友
3. **陳小朱**——班會總務，曾是文小月的最好朋友，在欺凌過程中與文小月劃清界線，友情不再
4. **藍惠心**——班長，精英班中的「天之驕女」，是班會欺凌集團的首領
5. **柳清**——副班長，中樂團笛子首席，一位自視甚高的「智慧型」欺凌者
6. **黃慧**——班會秘書，中樂團笛子副首席，是班會欺凌集團的大嘍囉
7. **程小寶**——班會出版幹事，主理「校園天地」網頁，是班會欺凌集團的一位小嘍囉
8. **邵明明**——班會財政，在欺凌過程中，是一位沉默的旁觀者
9. **林萍萍**——中一甲班被欺凌的對象，被同學嘲笑為「面油王」
10. **杜大夫**——文小月的家庭醫生，在欺凌過程中為小月提供身心靈的支援



11. **鄒校長**——真誠中學校長，從歐洲考察回來之後，決心領導全校總動員抗欺凌
12. **郭老師**——通識科老師，暗中照顧受欺凌的同學，支持校長推行校園改革
13. **冼老師**——文小月的班主任，風格保守，着重傳統學業成績
14. **馮指揮**——真誠中學中樂團指揮，非常欣賞文小月的笛子領奏
15. **文小月爸爸**——大專歷史系學者，性格嫉惡如仇，從小教導女兒明辨是非，維持公義
16. **文小月媽媽**——一位充滿溫柔力量的家庭主婦，最期盼女兒一生健健康康、幸福快樂

"First they came for the socialists,  
and I did not speak out—because I was not a socialist.  
Then they came for the trade unionists,  
and I did not speak out—because I was not a trade unionist.  
Then they came for the Jews,  
and I did not speak out—because I was not a Jew.  
Then they came for me—and there was no one left to speak for me."

Martin Niemöller, theologian and Lutheran pastor, 1946.

「起先，他們來逮捕社會主義者，  
我沒有發聲——因為我不是社會主義者，  
然後他們來逮捕工會會員，  
我沒有發聲——因為我不是工會會員，  
然後他們來逮捕猶太人，  
我沒有發聲——因為我不是猶太人，  
然後他們來逮捕我——已沒有人剩下可以為我發聲了。」

神學家，路德會牧師馬丁莫勒（1946）



## 一位準大學生的倒敘

2017年8月1日 ☀

### 我是文小月

今天天氣晴朗，我穿上了一條簡潔的米白色背心裙，拿着大學醫學院的取錄信，充滿期待地離開家門，前往大學進行新生登記。爸爸媽媽說，從中學畢業到入讀大學，是一個重要的成長過程，他們陪伴我從家門走到大學正門，然後目送我獨自進入大學校園。我邊走邊回望爸媽的身影，很慶幸自己能夠成為他們的女兒。如果沒有這個充滿溫暖和愛的家庭，我沒有可能安然經歷過去兩年半在「真誠中學」被欺凌的日子。

我最尊敬的家庭醫生杜大夫曾經向我提及，早在十九世紀中著名英國律師及作家 Thomas Hughes 於 1857 年發表了一部半自傳式的小說《Tom Brown's Schooldays》，記載在一所英國寄宿學校內，舊生如何欺凌新生的故事。反正我心中並沒有仇恨，我只希望能夠像前人 Thomas Hughes 一樣，把記載着自身經歷的日誌，與一些同樣被人欺凌的青年朋友分

享，以過來人的身份，鼓勵大家，只要志向堅定，加上學校與家長的配合，我們終有一天是可以走出陰霾，見到曙光的。

我是文小月，一位十七歲的香港女孩，以下就是我讀高中的時候，為時兩年半的抗欺凌日誌。





## 中四下學期

2014年12月24日 ☁

### 一個從哥本哈根回港的平安夜

過去三年的聖誕節，我也是在哥本哈根市郊的一個小城鎮渡過的。

我在香港出生，我的小學建在一個小山丘之上，環境清幽，與世無爭，這是媽媽特別為我挑選的一家小學，因為她希望女兒可以擁有一個無憂無慮的童年。雖然媽媽是一位甚少說大道理的家庭主婦，但她永遠能給我一種溫柔的力量。爸爸的性格截然不同，他是一位研究歷史的學者，性格嫉惡如仇，黑白分明。

由於爸爸工作的關係，我們一家三口於三年前暫居丹麥，所以我的三年初中生活是在北歐渡過的。這三年的生活自由自在，不用經常默書、考試，老師和同學們皆席地而坐，說說故事、演演戲劇，唱唱歌謠，天馬行空想想新點子，每天就是這樣學習。不過，爸爸熱愛中國文化，他一直告訴我，這裏雖然很好，但不是我們的家，我們一定會回家的，把學會的好東西也帶回家，建構一個屬於自己的美好家園。因

此，我在丹麥期間從沒有荒廢中國語文和歷史的學習，《三國演義》和《水滸傳》等名著，我都是在這異鄉自修的，而且我堅持以中文定時書寫日記，把重要的生活點滴和一瞬即逝的感受記下。

今天，爸爸帶我們回家了，我們又回到曾經熟悉的香港。究竟即將開始的高中生活，會是怎樣的呢？



2014年12月29日 ☀

## 慈祥開明的鄒校長

前陣子在丹麥期間，爸爸已經把我的履歷寄予數間香港的中學，因為我是中四插班生，不會有很多學校願意接收。其中一間學校「真誠中學」，是一間主流的名女子中學，真沒想到是最快回覆申請的。今天爸爸帶我第一次踏足學校，我首先完成中、英文筆試，然後獨自進入面試室。

坐在正中的，就是「真誠中學」的鄒校長，她樣子慈祥溫婉，身型圓潤，看着我的中文作文筆試試卷，說：「小月，你在丹麥接受初中教育，真沒想到，你的中文寫作水平，比我們的學生更出色。」

我回答說：「保持中文水平是應該的，爸爸經常說，樹高千呎不忘根。」

鄒校長接着說：「北歐的教育制度，是全球公認優秀的，可惜，我們的老師和同學，習慣了多年的傳統教育，改革起來不是那麼容易。小月，難得妳有北歐那邊的經驗，我代表『真誠中學』熱切地歡迎妳，希望你能帶點新思維給我們，歡迎妳加入我們這個大家庭。」

太順利了，這所學校的校長如此開明，估計接下來的高中生活，應該是充滿希望的。





2015年1月5日 ☁

## 一位坐在伶仃座位上的插班生

雖然我休閒時喜歡讀文學，但由於我自小的邏輯思維非常強，爸爸建議我讀理科。今天是下學期的開課日，我穿起雪白的校服裙和一對黑皮鞋，揹着書包，站在4 science 班房門口等待。終於見到班主任冼老師了，雖然她個子不算高，而且身型纖瘦，但走路時高跟鞋咯咯聲響，給人一種威嚴的感覺，與鄒校長那和藹可親的形象有着天淵之別。

「哦，妳就是新同學文小月嗎？其實，我們這班30人已經滿了，不過，校長說妳是從北歐那邊回流的，人也很優秀，所以才特意把妳加到我們這精英班。我們這精英班的同學，每位也是很傑出和勤奮的，我們的考試平均分數是全校第一的，在全區也是排名數一數二的，妳今後也要非常用功讀書，有甚麼不懂的，記緊要請教各科的老師，也可以向班長諮詢。好了，進課室吧。」

冼老師安排我坐在一個比第一排更前的新加座位上，就在班房門口的靠牆位置，是一個伶仃的座位，旁邊沒人的，我心中有點不是味兒。

冼老師對全班同學說：「各位同學，這是文小月，我們的新同學，從北歐回來的，可能會有一點不適應，妳們要互相幫忙。藍惠心，妳是班長，照顧一下新同學吧！」

藍惠心個子不算高，架着一副金絲眼鏡，樣子比較平凡的，我跟藍惠心互相點了頭，就開始上課了。



2015年1月12日 

## 乖巧溫馴的陳小朱

這個星期，基本的學校生活，我是能夠適應了。冼老師所推薦的藍惠心班長，只是教我一些基本交功課的規矩和上課、小息的秩序，真正陪伴我，每天幫助我盡快適應新生活的，是坐在我後方的一位新朋友：陳小朱。

小朱是一位非常乖巧溫馴的女孩，個子不算高，每天的髮型也是用最普通的黑色髮夾束一根馬尾裝，在一雙「矇豬眼」上架上一副厚厚的深藍色膠框眼鏡，是一位典型的「讀書型」學生，據說每次測驗考試都會全班考第二，而班長藍惠心就會考第一。

小朱有一個過人之處，就是驚人的速記能力。我乎日上課，都不會抄筆記，以往在丹麥上課的時候，全班同學也不會抄筆記的，因為我們都忙着思考老師帶領的討論話題，想想一些其他同學，甚至連老師也從未想過的新點子。但小朱說抄筆記是很重要的，因為這就是考試測驗的範圍及「貼士」，她幾乎能夠把每位老師的講話，如錄音機般筆錄。每次下課之後，小朱會立即把筆記副本交予班長藍惠心，不過

我知道惠心並沒有把筆記分派給所有同學的，應該只有部分同學能夠獲得，但我不用擔心，因為小朱對我很好，她必會私下預留一份筆記給我，真是很窩心。

此外，小朱也是班會的總務，她謙稱其實自己沒有甚麼過人之處，只是為人不怕蝕底，最適合幹雜務、做「跑腿」角色而已。



2015年2月11日 ☀

## 班會的「話事人」

轉瞬間便過了一個月，在小朱的照顧之下，我已經融入了學校的新生活，小朱開始向我介紹班會的架構，她說除了她這個總務之外，數位班會幹事都是多年來班中的「話事人」，最好跟她們交個朋友。

我有點奇怪，大家不過是同班同學吧，以往在丹麥，「班長」這位置是由全班同學選舉產生的，跟每位同學也是平等的，倘若遇上甚麼重要的事情，班長必須諮詢全班同學的意見，班長只是負責整合大家的意見然後轉達給老師，再統籌實行的工作。不過，小朱說這裏的文化不是這樣的，班會幹事都是由班主任冼老師委任的，班長藍惠心的媽媽就是家教會主席。

副班長柳清是藍惠心的金蘭姊妹，是班中的藝術型「才女」，生活像是很有品味的，而且身型高佻，樣子也長得標緻，聽說除了已經考獲長笛八級以及在音樂節獲獎無數之外，也會吹奏中國笛子，是「真誠中學」中樂團的團長。



黃慧是班會秘書，跟着柳清在樂器班一起學習吹奏中國笛子，不過大家也知道她的技術與柳清無法相比，她好像也習慣飾演藍惠心和柳清的「書僮」角色。

至於班會財政邵明明和出版幹事程小寶，樣貌極度平凡，平日也沒甚意見，基本上，藍惠心與柳清的意見，就是她們的意見。不過，我是新同學，從來也沒想過成為甚麼班會核心成員，她們到底是甚麼人物，與我有甚麼關係呢？



**作者**

羅思敏醫生 陳選豪醫生  
Dr. Dana Lo Dr. Mark Chan

**策劃**

Pheona Tse

**編輯**

Kiyon Wong

**卡通插畫**

陳選豪醫生

**國畫插畫**

馬憲恩

**美術設計**

Yu Cheung

**排版**

劉葉青

**出版者**

知出版社

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

**發行者**

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

**承印者**

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

**出版日期**

二零一八年六月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

Copyright ©2018 Wan Li Book Company Limited.  
Published in Hong Kong by Cognizance Publishing,  
a division of Wan Li Book Company Limited.  
ISBN 978-962-14-6739-3

醜小鴨的欺凌日記  
Fight against school bullying - Diary of the ugly duckling

校園欺凌現象由來已久，每次待到釀成嚴重悲劇，例如受害者自殺之後，就會引起社會短暫關注，但討論熱潮過後，彷彿又故態復萌。



《醜小鴨的抗欺凌日誌》是一部日記體裁的小說，從主角文小月，一位高中插班生的角度，記述隱藏於一所名女子中學內，歷時兩年半，以詆毀他人名譽及結盟排斥受害者為主的「智慧型」欺凌。

一個穿插着校園欺凌的成長故事，固然有孤獨、絕望和黑暗，但同時也有陪伴、希望和曙光；柔弱自卑的醜小鴨，在經歷不斷的磨煉之後，成長為堅強自信的天鵝，你會感到似曾相識嗎？



ISBN 978-962-14-6739-3



9 789621 467393



華合出版社

HK\$78.00

Published in Hong Kong

建議上架：流行讀物 / 青少年