



## 向霸凌 Say No!

### 一、霸凌的徵兆

家長或老師可能會有這樣的疑問：孩子們在學校常常打打鬧鬧，實在很難分辨是好玩還是霸凌事件呢？兒童福利聯盟文教基金會（民 93）針對國小兒童校園霸凌現象調查報告指出，有以下一些判斷的依據，協助大家作區別：

- (一) 面部表情：打鬧時臉部表情是高興或愉悅的；霸凌時表情則是猙獰的。
- (二) 參與意願：打鬧是孩子可以自己決定要不要參與；霸凌則是被迫或是被挑釁而參加的。
- (三) 用力程度：打鬧時通常不會使盡力氣傷害他人；霸凌時則是非常激動的、失去控制的。
- (四) 角色是否轉換：打鬧時孩子們的角色可能轉變；但是霸凌通常是固定角色。
- (五) 是否群聚：打鬧結束後孩子還是會一起玩；霸凌結束後則大家一哄而散。
- (六) 蓄意程度：霸凌的發生，是霸凌兒童有意傷害其他兒童。
- (七) 重複發生：霸凌現象會重複發生，而且特定的孩子可能長期受到欺壓。

### 二、學生被霸凌時的徵兆

- (一) 學生的衣服、書本等個人物品，有所缺損時(撕痕、遺失)。
- (二) 學生身上有難以解釋的傷口(割傷、瘀青)。
- (三) 學生與朋友相處的時間變少。
- (四) 學生會害怕到學校，或是害怕走路上學，或者是害怕參加社團活動，學生上下學的路徑變得不合理，或是花更久的時間在上下學。
- (五) 學生對課程忽然變的沒興趣，或是表現變差，當學生回家後，常表現情緒低落之情況。

### 三、預防霸凌

透過家庭聯絡簿、週記、家長會、班親會平常觀察時，發現學童有上述特徵時，宜特別給予關懷，並適時給予觀念導正，讓學童能正確了解暴力行為的危害，進一步產生排斥使用暴力行為處理事物的態度。

學 生	在以學生面向預防霸凌上，我們以教育行動為主。目的在於培育學生的同理心、對暴力行為、霸凌有正確的態度及良好的價值觀。
	<b>策略一：觀念導正</b>
	許多霸凌者對暴力行為有正向的態度。因此老師必須對學生進行觀念導正。讓學生了解到『暴力是無法解決問題』、『暴力行為除了傷害別人，也會傷害自己』、『使用暴力行為並不酷』。
	<b>策略二：案例教學</b>
	老師可以利用在社會上發生的暴力問題，進行機會教育與學生進行討論。討論內容可包含：因暴力所帶來的問題、除了暴力之外，還有沒有其他方式來解決問題…。
<b>策略三：同理心學習</b>	
老師可以利用討論讓學生學習同理心。像是『如果你被欺負，心裡會怎麼想?』、『如果別人看到你被欺負時，你心理會怎麼想?』…老師可以設計各種討論議題，讓學生分別將自己的想法寫在紙上，然後再一一討論。讓學生培養同理心。	
<b>策略四：真正的酷</b>	
在浮濫社會文化中，充斥了許多崇尚暴力的電影、影集等節目，這些都帶給學生錯誤的價值觀及不良偶像崇拜，使得學生會進行模仿。導師須讓學生了解，欺負弱小不並是「酷」，幫助弱小，才會真正受人尊敬。	

(請翻頁繼續閱讀)



高 國 中 班 級	座號	學生姓名	家長意見	家長簽名	備註
附註	回條家長簽章後，請於 12 月 28 日 ( 二 ) 前送交輔導室				

家長	霸凌防制的推動需要家長積極配合，有些家長仍抱持著『同儕間的欺負行為，是成長必須的磨練』、『這是磨練兒童獨立自強的方式』，因此學校老師必須向家長溝通因霸凌對學童造成的嚴重影響。
	<p>策略：利用懇親會（家長會/母姐會）</p> <p>導師可利用在懇親會的機會和家長進行面談溝通。請家長注重霸凌議題，並強調暴力行為示範效果對學童造成的嚴重影響。進一步請家長配合學校反霸凌政策。</p>
班級	<p>在班級面向中，以營造氣氛為主：</p> <p>策略一：強調反霸凌政策</p> <p>導師可以向學生宣導，強調學校對霸凌的處置。同時也強調老師對反霸凌的立場。讓學生可以確實了解，霸凌是不正確的行為，也同時是被禁止的行為。許多被霸凌的學生，會因為認為向師長報告並不會改變情況，因此被霸凌之後並不會向師長報告。藉由導師向班級強調霸凌的立場，讓學生知道可以向老師求助。</p> <p>策略二：制定班級公約</p> <p>我們可以藉由班級公約的制定，營造出互相尊重的班級風氣。班級公約的制定建議由學生參與完成。宜由老師引導，由學生互相討論、投票制定。導師可以參考以下公約，引導學生制定公約，建立使班級同學互相尊重、和諧的環境。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*我們尊重不同的做事方式及信念—儘管我們並不贊同</li> <li>*我們會盡力和平地去解決問題</li> <li>*當看見別人受到不公平的對待時，我們能挺身而出。</li> <li>*我們會養成說：請、謝謝、對不起。</li> <li>*禮儀是一種尊重，尊重他人也尊重自己。</li> <li>*我們以期待別人對對待我們的方式善待他人。</li> <li>*我們尊重彼此。</li> </ul>

#### 四、受霸凌該怎麼辦？

兒福聯盟提出給同學的「Yes—No 守則」，請大家一同幫助霸凌與被霸凌的同學。

Yes —遇到被嘲笑或欺負的情形，要溫和但堅定地拒絕對方—例如：「我不喜歡這樣，請你停止。」並且多練習幾次。

Yes —遇到其他同學被嘲笑、排擠或欺負，應該要想辦法阻止。

—如果擔心欺負人的同學會反過來欺負你，就請大人來幫忙！幫助弱小是正確的行為，跟「打小報告」完全不同唷！

Yes —打反霸凌專線。

—請同學幫忙想辦法，和同學一起解決問題。

No —不要因為身體的特徵、成績、家庭背景等原因嘲笑別人。

—每個人都有他的優點、缺點和與其他人不同的地方，同學們應該要互相尊重和欣賞。

No —不要因為其他人都這麼做，就只好跟著做。

—雖然你的好朋友可能都會排擠某一個人，但這不是值得學習的好行為，你可以勇敢地說『不』！

No —不要因為一次的求助失敗就放棄。

—多嘗試幾次，你也可以變成校園反霸凌的和平大使。

#### 五、反霸凌專線

教育部 0800-200885、0800-580780	兒童福利聯盟文教基金會 0800-003-123
--------------------------------	-----------------------------

#### ◎親愛的家長：

學生於就學中如有任何疑難，可向學校導師、教官、輔導室尋求協助支援！

學校電話：9656-100      教官室專線：9656-356      輔導室：9656-540