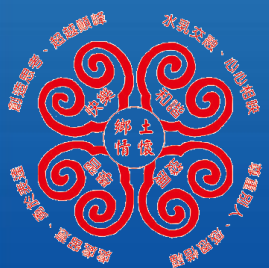


# 新北市立瑞芳國中 防制校園霸凌學生手冊



瑞芳國中關心您

# 瑞芳國中-防制霸凌校園手冊—學生版

## 目 錄

壹、認識校園霸凌	2
1【阿瑞的故事】	2
2【什麼是霸凌(Bully)】	3
3【國外的經驗】	5
4【台灣的狀況】	5
貳、霸凌的種類	6
一、關係霸凌：最常見，容易被忽視	7
二、言語霸凌：肉眼看不到傷口，心理傷害大	8
三、肢體霸凌：最令孩子恐懼	9
四、性霸凌：校園裡大開黃腔	10
五、反擊型霸凌：受害者與加害者一線之隔	12
六、網路霸凌：速度快、管道多、殺傷力大	13
參、受霸凌該怎麼辦？	14
肆、如何避免霸凌事件發生	16
伍、受凌者及旁觀者該如何請求協助	18

## 壹、認識校園霸凌：

### 【胖阿瑞的故事】

自從轉學到瑞芳國中之後，胖阿瑞就一直悶悶不樂，他在班上沒有什麼朋友，而且所有的同學都不喜歡他，甚至還一起排擠他……更過分的是，有些人還會當著他的面，嘲笑他是**娘娘腔**……讓他覺得心裡很受傷。有一天，阿強突然搶走他的書包，而且打他、威脅他不准跟老師說這件事，之後更變本加厲地假借各種理由向他借錢，稍有不從便對他拳打腳踢，胖阿瑞感到非常害怕卻又不知如何是好，只要一想到每天上學都要面對這些同學，他就覺得生不如死。剛開始胖阿瑞偶爾會假裝生病或是杜撰各種藉口拒絕上學，到了最後，無論爸媽說什麼他也不肯去學校了。



被欺負又被笑娘娘腔的胖阿瑞

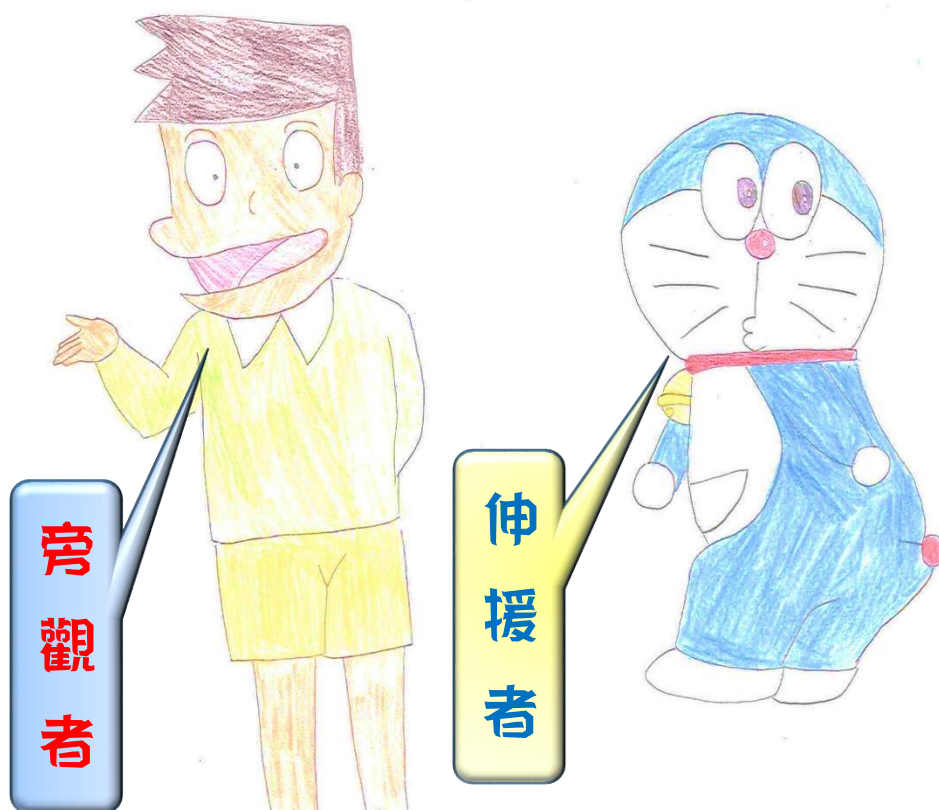
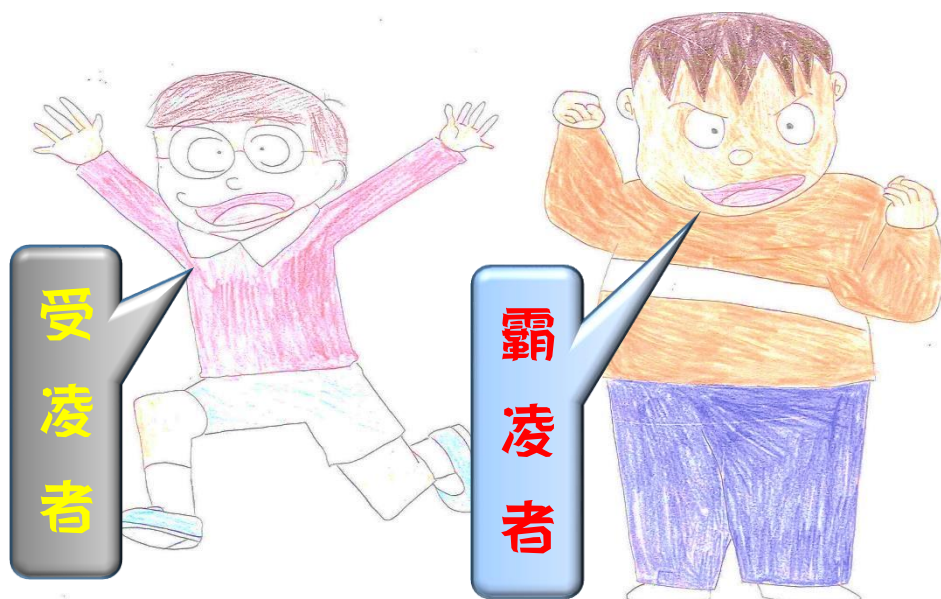


## 【什麼是霸凌(Bully)】

「哆啦A夢（機器貓小叮嚀）」是現代父母與孩子都很熟悉的卡通，**故事的主角大雄**長期受到同學**胖虎（技安）**的欺負，另一個同學**小夫（阿福）**，有時是胖虎的幫兇，有時也是個看大雄笑話的旁觀者。

大雄是一個缺乏自信又怯懦的孩子，常要靠哆啦A夢（小叮嚀）的法寶來幫他贏回面子或壯膽。

卡通中的大雄每次總靠著哆啦A夢的法寶化險為夷，然而現實中沒有神奇魔法，甚至鮮少大人插手幫忙，被欺負的孩子受到凌辱飽受身心煎熬，甚至影響到成年期之後的性格與心理；欺負人的孩子往後則有更多的問題行為，長大之後不僅較容易傾向犯罪，社交人際能力也受到影響。



這種孩子們之間**權力不平等的欺凌與壓迫**，稱之為「**霸凌現象**」(bully)。霸凌是一個長期存在於校園的現象，專指孩子之間進行惡意欺負的情形。根據 Olweus(1993.9)的定義，**一個學生長時間、重複地被暴露在一個或多個學生的負面行動中，並進行欺負、騷擾，或被鎖定成為出氣筒的情形，即為霸凌。**



**「霸凌現象」(bully)**

圖片出處：<http://wingsun-bg.com/%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B8/>





## 【國外的經驗】

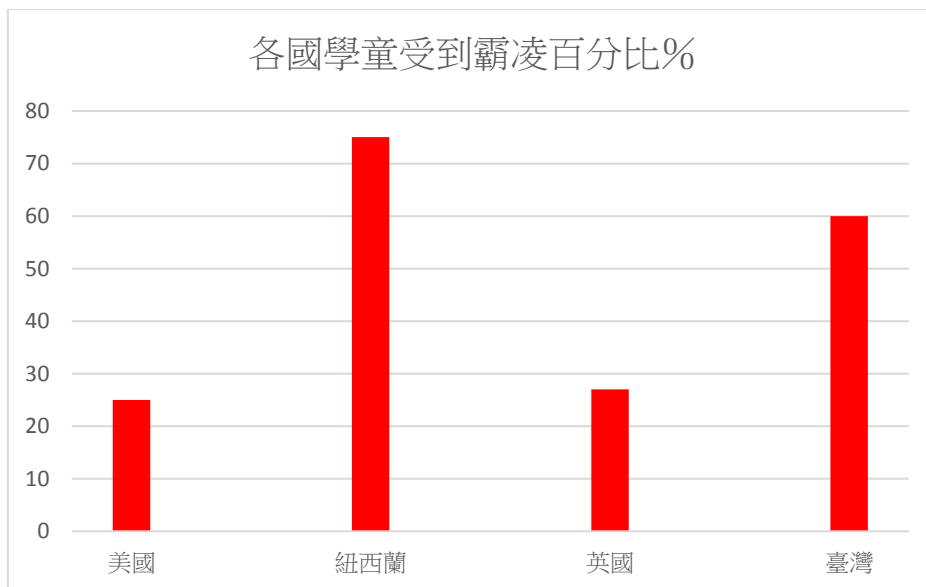
國外研究發現，平均每**七分鐘**就有一個孩子被欺負；在美國，**每四個孩子就有一人被霸凌**，其中有**8%**的學生因為害怕被霸凌而一個月缺課一天；而紐西蘭的經驗是約有**75%**的學生一年內被霸凌至少一次；在英國則是約有**21~27%**是經常被霸凌的出氣筒。



(圖片出處：<http://www.wisegeek.com/what-is-a-bully.htm>)

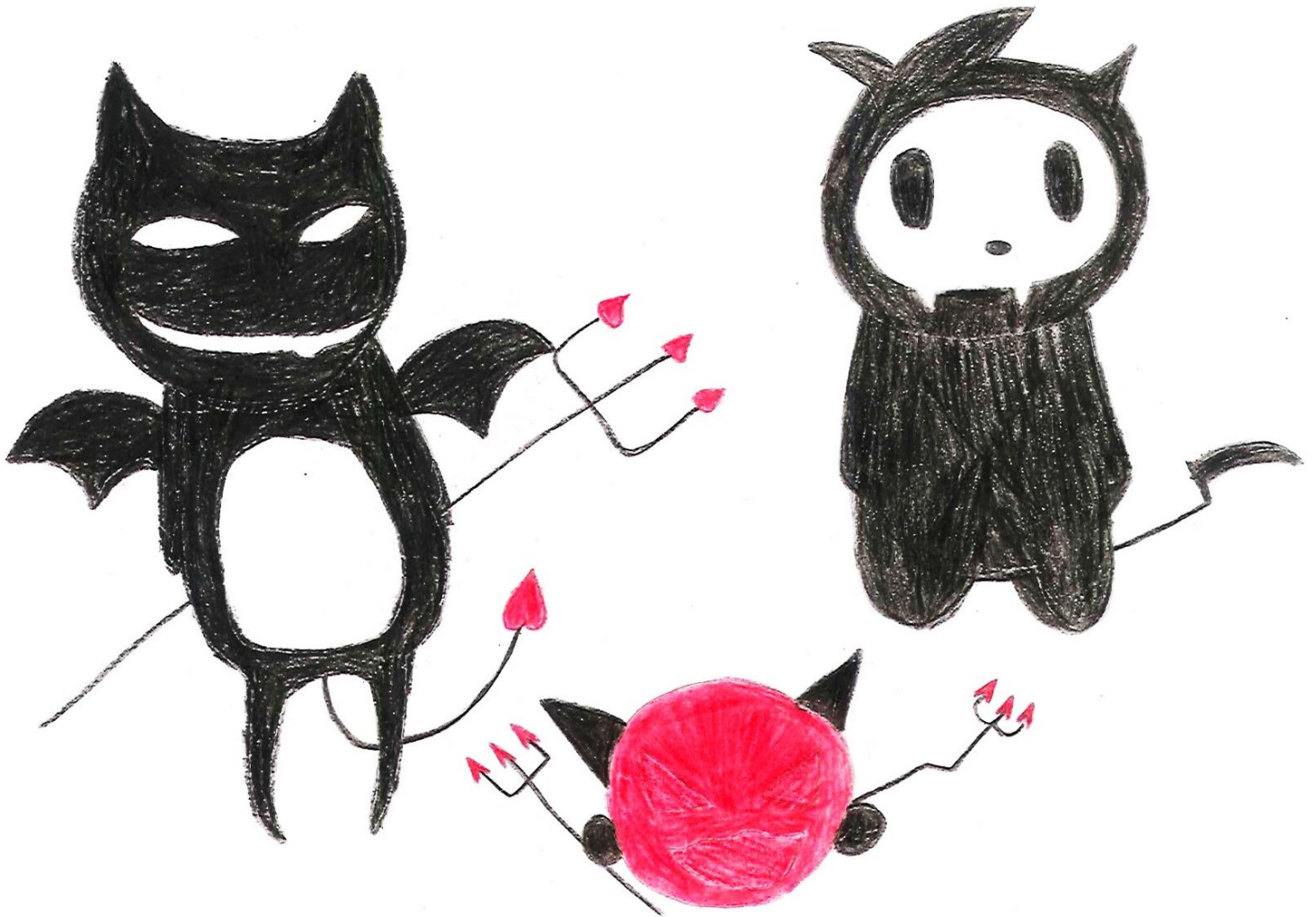
## 【台灣的狀況】

在台灣約有**六成左右**的國小學童曾經被霸凌過，平均每兩個孩子就有一人有被霸凌的經驗；其中，約**一成左右**的孩子經常、甚至每天都會被同學欺負。



## 貳、霸凌的種類：

校園霸凌按照欺凌手段、方式的不同，大致可區分為**關係霸凌**、**言語霸凌**、**肢體霸凌**、**性霸凌**、**反擊型霸凌**、**網路霸凌**六大類。在校受到欺凌的學生，可能發生逃學、輟學、成績下降、情緒低落，甚至帶武器到學校的負面行為，有些學生會變得非常萎縮或沮喪，有些則會有暴力傾向出現，對學生一生的影響非常大，不容忽視，以下依照類別分述如後：

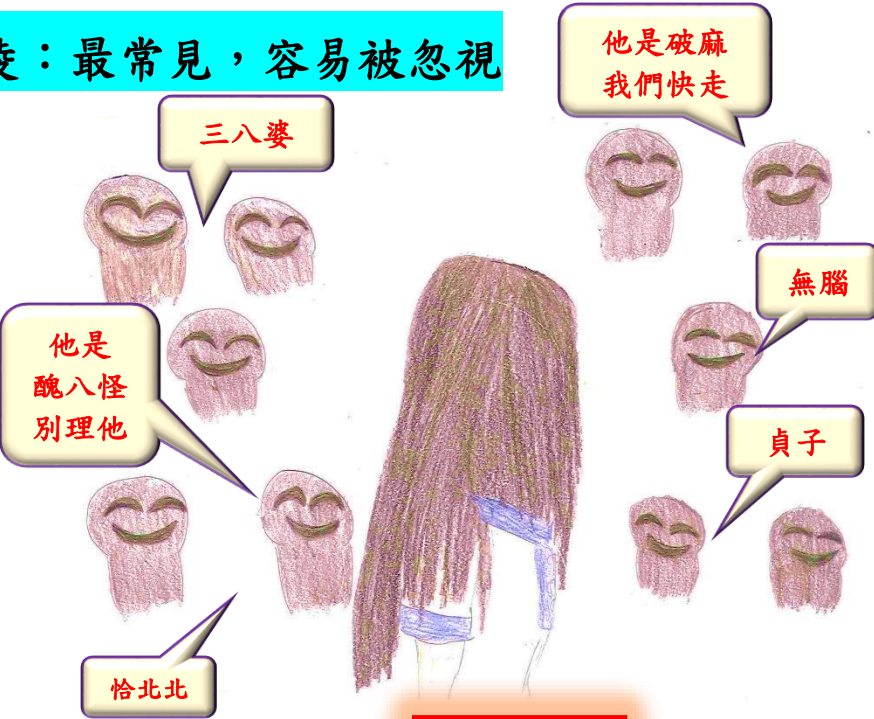


各種霸凌小惡魔



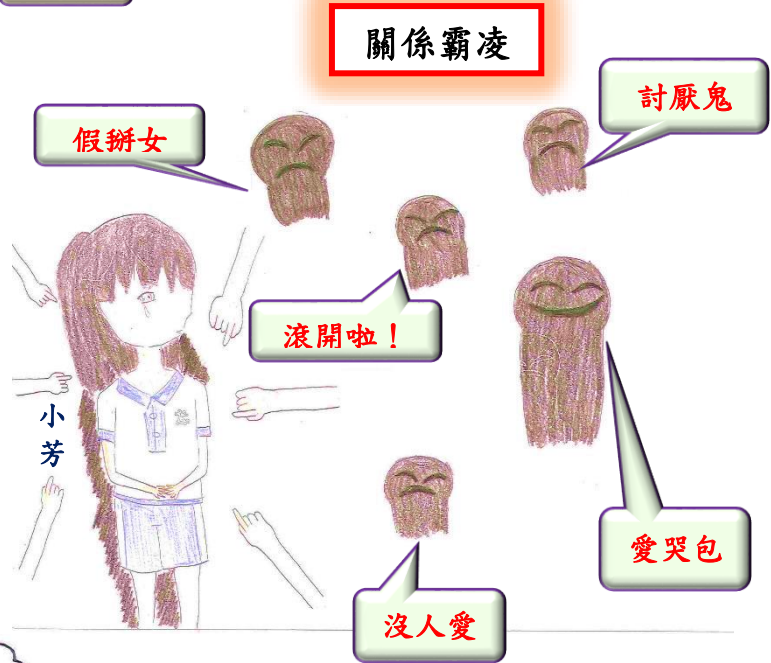
# 一、關係霸凌：最常見，容易被忽視

關係上的霸凌是最常見，也是最容易被忽視的，通常是透過說服同儕排擠某人，使弱勢同儕被排拒在團體之外，或藉此切斷他們的社會連結，讓他們覺得被排擠。這一類型的霸凌往往牽涉到言語的霸凌，常會牽涉散播不實的謠言，或是排擠、離間小團體的成員。值得一提的是，此類霸凌伴隨而來的人際疏離感，經常讓受害者覺得無助、沮喪。



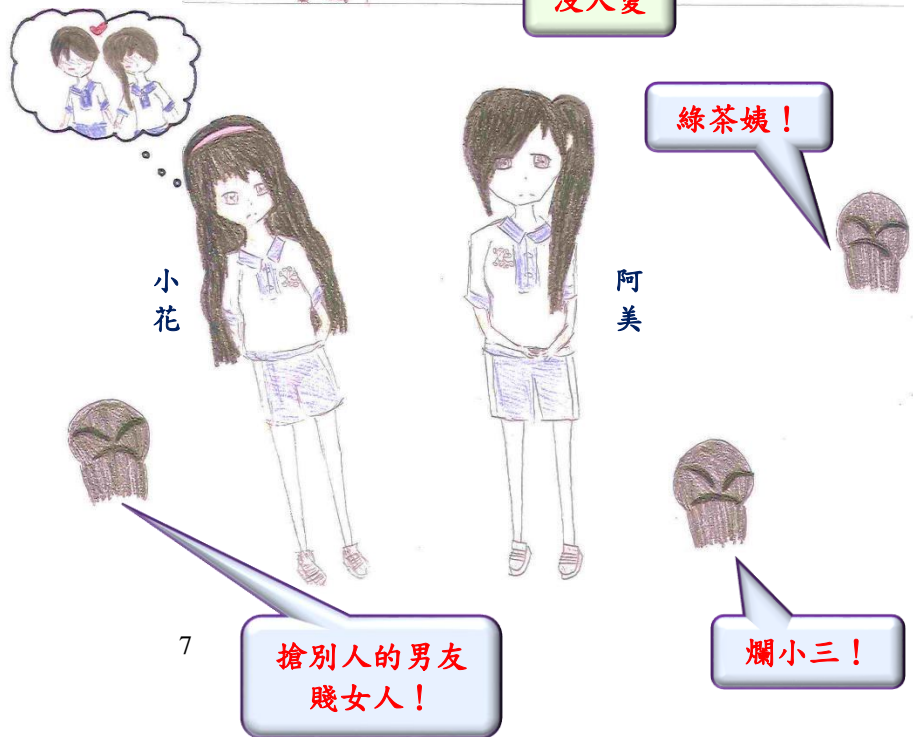
## ●個案小故事(一)

每次小芳只要成績比阿瑞好，阿瑞就會跟其他同學說是小芳作弊的緣故，大家卻都相信了，小芳覺得自己被陷害又被班上同學排擠，她想在最後一個月的小學生活留下美好的回憶，現在卻像是一個遙遠的夢。



## ●個案小故事(二)

小花認為阿美搶走她的男朋友，因此非常討厭她，還叫大家不要理她，如果有些同學私下跟阿美一起玩，就會被小花警告，久而久之，阿美再也沒有任何朋友了。





## 二、言語霸凌：肉眼看不到傷口，心理傷害大

此類霸凌亦相當常見，主要是係透過語言來刺傷或嘲笑別人，這種方式很容易使人心裡受傷，既快又刺中要害，雖然肉眼看不到傷口，但它所造成的心理傷害有時比身體上的攻擊來得更嚴重，而且言語上的欺負與嘲笑很可能是肢體霸凌的前奏曲。



### ● 個案小故事(三)

曉玲自從戴牙套之後，就開始了一連串的夢靨，班上同學給她取了個「牙套妹」、「醜八怪」等一些難聽的綽號，而且不管她走到哪裡，這些綽號就會緊跟著她，曉玲覺得很生氣又難過。



曉玲

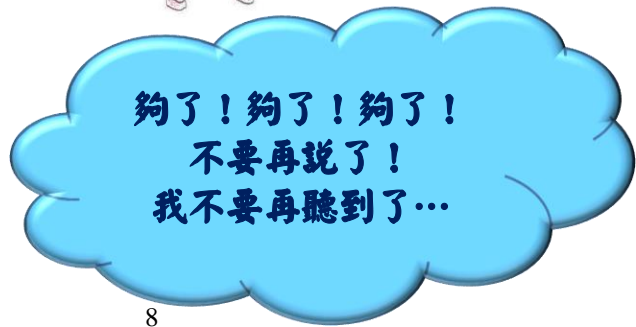


清文



### ● 個案小故事(四)

清文因為家境清寒，家裡無水可用，常常沒辦法洗澡，因而身上發出異味，同學都會取笑他是「垃圾」、「髒鬼」。



### 三、肢體霸凌：最令孩子恐懼

這是所有霸凌中最容易辨認的一種型態，它**有著相當具體的行為表現**，通常也會在受害者身上留下明顯的傷痕，包括踢打弱勢同儕、搶奪他們的東西等。另外，霸凌者通常是全校都認識的學生，他們對別人霸凌的行為也會隨著他們年紀的增長而變本加厲。

圖片出處：  
<http://win-gtsun-bg.com/%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B8/>



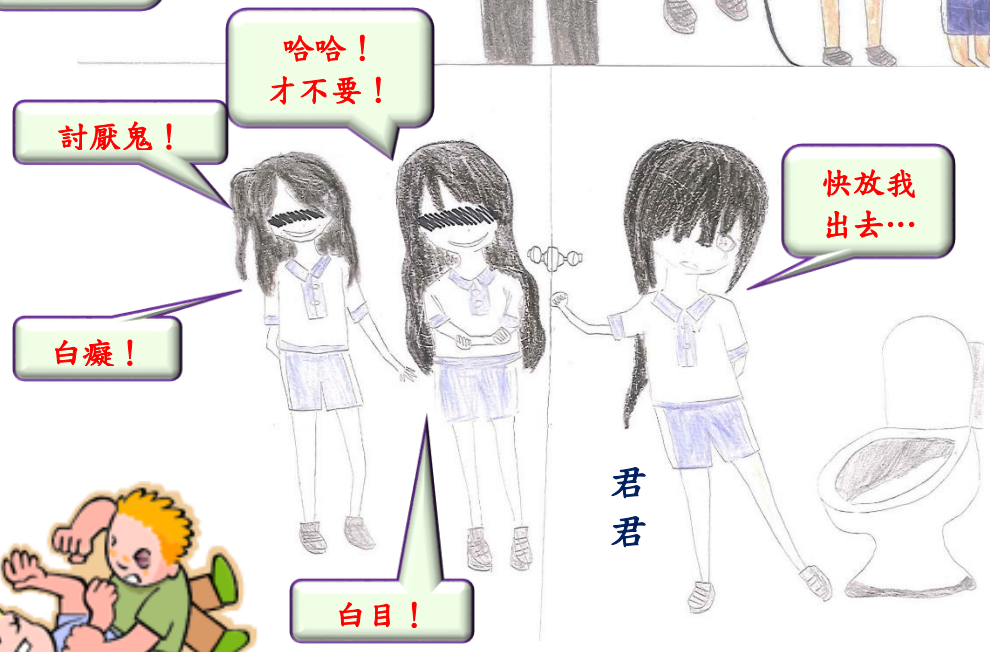
#### ●個案小故事(五)

小文的皮包被同學搶走了，而且還打他、恐嚇他，他也曾鼓起勇氣告訴導師，但導師的處理方式只是打那些同學，而且他們被打以後還是不斷的欺負小文。擔心又害怕的小文只能選擇四處躲避，每天都活在恐懼裡。



#### ●個案小故事(六)

全班同學都很討厭君君，常常把她關到廁所，並把燈關掉，直到放學才讓她出來，每次被關在廁所君君都非常害怕，不知道什麼時候才會被放出來，這樣的生活讓君君很痛苦。





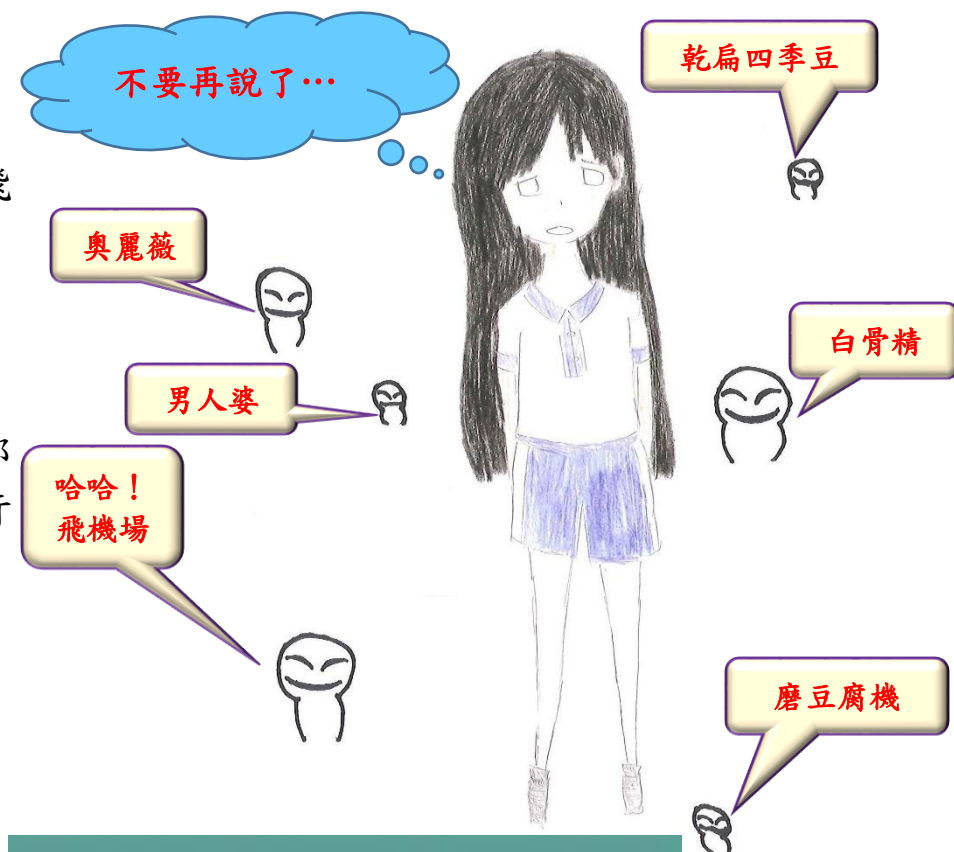
## 四、性霸凌：校園裡大開黃腔

類似性騷擾、性暴力，包括有關性或身體部位的嘲諷玩笑、評論或譏笑、對性別取向的譏笑、傳閱與性有關令人討厭的紙條或謠言、身體上侵犯的行為，如以性的方式摩擦或抓某人的身體，或是迫使某人涉入非自願的性行為等。根據 McMaster(1997)的研究，認為「性霸凌」的具體表現行為如下：

1. **有關性或身體部位的有害玩笑、評論或譏笑**：如黃色笑話、波霸、飛機場、矮冬瓜等。

2. **對性取向的譏笑或是對性行為的嘲諷**：男人婆、娘娘腔、同性戀都是常見對性取向、性行為的嘲笑。

3. **傳遞與性有關令人討厭的紙條或謠言**：孩子之間會流傳關於性的謠言，如誰和誰在廁所接吻，或是誰和誰發生性關係。



### 「性霸凌動作」

圖片出處：<http://tvtropes.org/pmwiki/pmwiki/Main/TheBully>

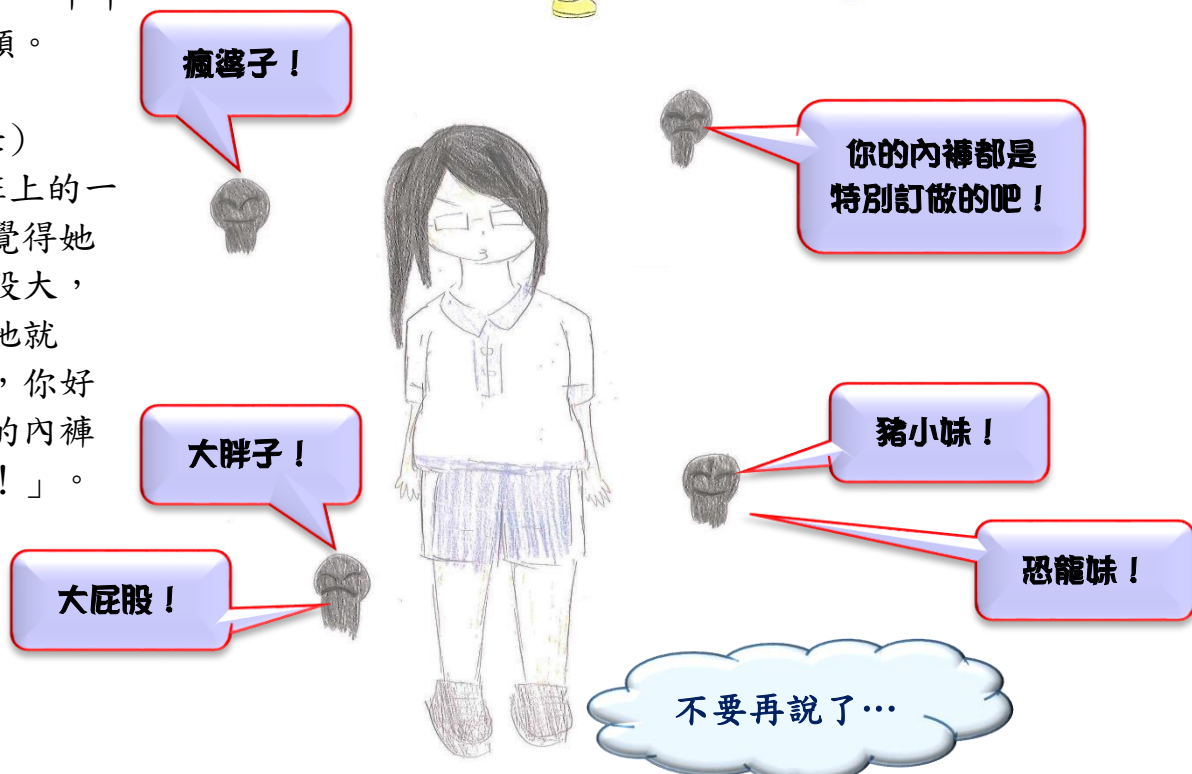
#### 4. 身體上侵犯的行為：以性的

方式摩擦或抓某人的身體，或是迫使某人涉入非自願的性行為中；除嚴重的性侵害外，舉凡觸碰下體、屁股、胸部、脫褲子、掀裙子、偷看上廁所、偷看換衣服，或是學童間流行的遊戲俗稱「阿魯巴」、「草上飛」、「千年殺」皆屬此類。



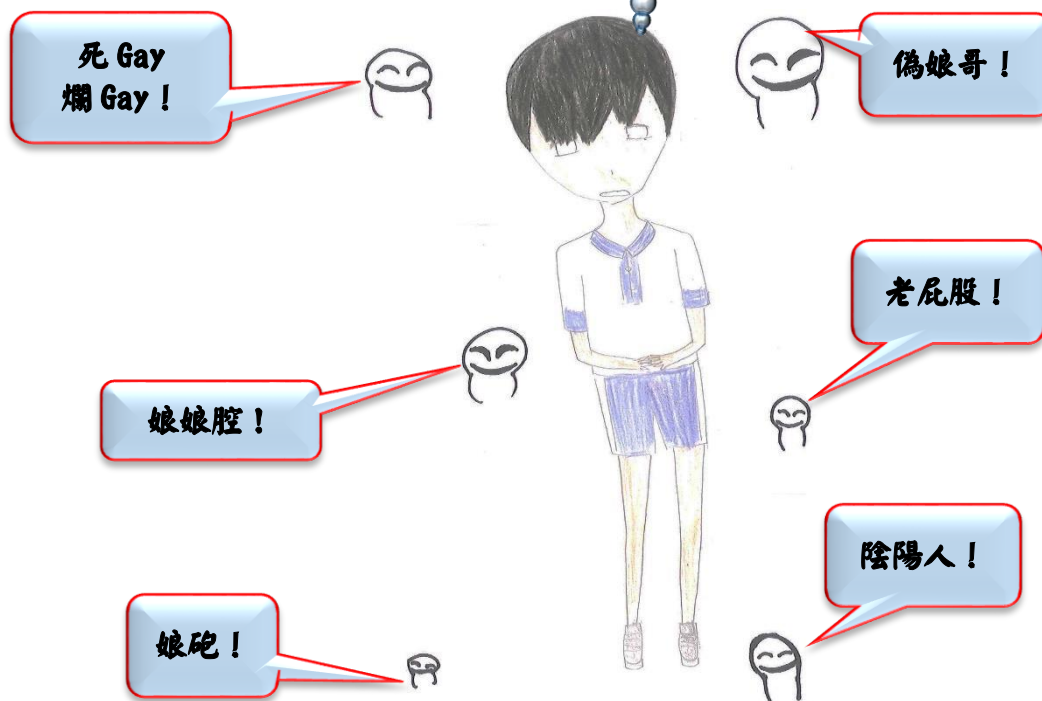
#### ● 個案小故事(七)

小培很討厭班上的一個女生小珍，覺得她很三八而且屁股大，所以每次看到她就說：「大屁股，你好啊!」、「你的內褲都是訂作的吧!」。



#### ● 個案小故事(八)

同學都笑小志是娘娘腔，他覺得很難過，他只是不喜歡打籃球那種激烈的活動，也不喜歡跟女生打打鬧鬧，小志不了解為什麼這樣就要說他是娘娘腔，他心裡覺得很不舒服。





## 五、反擊型霸凌：受害者與加害者一線之隔

這是受凌兒童長期遭受欺壓之後的反擊行為。通常面對霸凌時他們生理上會自然的予以回擊；有的時候受害者則是為了報復，對著曾霸凌他的人口出威脅。也有部分受凌兒童會去欺負比他更弱勢的人，這都屬於反擊型的霸凌。必須注意的是，有時此類霸凌的結果相當可怕，在美國甚至有孩子因受不了長期欺凌而攜槍至學校射殺同學與老師。

### ●個案小故事(九)

美惠常常帶新東西到班上去跟同學炫耀，小雅非常嫉妒，經常趁美惠不在時把那些東西偷偷拿去丟掉，後來被美惠發現，美惠盛怒之下打了小雅一巴掌並警告她：「下次再這樣，我就叫我哥揍你」。

對不起…  
我不敢了…



下次在這樣！  
我就叫我哥  
揍死你！

### ●個案小故事(十)

敏敏是風紀股長，她管同學非常嚴厲，班上同學都很討厭她，常常全班一起嘲笑她的身材，說她是大胖子，敏敏也不甘示弱地回罵，並在眾目睽睽之下吐口水在愛玉湯中，讓全班都不能喝。

瘋婆子！

瘋子！

大胖子！

恐龍妹！

在罵我…  
我就吐口水在甜湯裡！  
大家都不用喝！！！！

## 六、網路霸凌：速度快、管道多、殺傷力大

隨著網路世界的發展，**另一種新興的霸凌方式—網路霸凌（cyber bully）**也開始出現；孩子身處資訊爆炸的環境，能以快速、多元且便利的管道來交友、聊天、玩遊戲，而**在網路的世界裡，由於隱匿性高、傳播範圍無遠弗屆，孩子很容易成為網路世界的霸凌者**。網路霸凌行為包括：孩子使用網路散佈謠言、留下辱罵或嘲笑的字眼等，倘若孩子經常從事這些行為，就是網路世界的霸凌者，依霸凌程度可分為下列三種：

1. **網路小搗蛋**：已經做出一些會對別人造成傷害的玩笑舉動，但自己可能毫無自覺。
2. **網路小混混**：經常做一些危險、錯誤且應該受管教和約束的行為。
3. **網路小霸王**：重複且多次在網路上做出各種傷害人的舉動，而且已有犯罪之虞，需特別注意。

### ●個案小故事

(十一)

一名國小三年級男生，只因不滿同桌隔壁女生在課桌上越線，竟冒用她姓名及家中電話，上網散布援交消息「整人」，害女生家中接到大量詢問援交的電話，令家長困擾不已。

值得注意的是，上述幾種方式不一定是單獨呈現，這些行為經常會重複出現在霸凌關係中，意味著即便是同一位受害者，可能會被肢體、言語所攻擊，並伴隨關係的排擠。



使用電腦、手機（LINE 或 FB）毀謗、污蔑他人

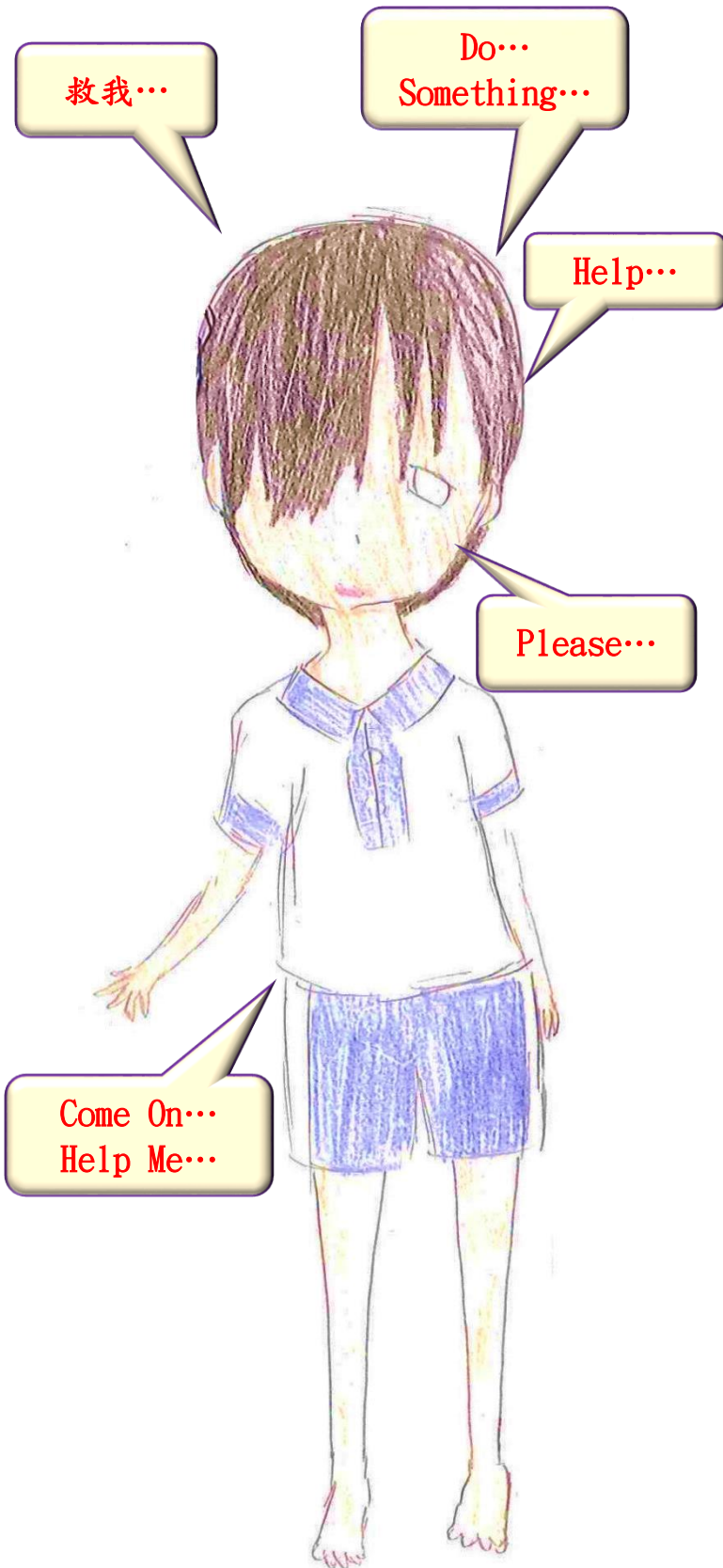


## 參、受霸凌該怎麼辦？

兒童福利聯盟歷年來的調查發現，**六成的受害者**在面對霸凌的當下多選擇**隱忍**，而實際上會向老師求助的人只有三成，顯示被人欺負時，孩子們的因應方式還是採取「**忍耐**」居多，其次是報告家長，再其次才是告訴老師。令人憂心的是，為何身為第一線求助資源的老師，讓這麼多孩子避之唯恐不及呢？

「**告訴老師沒有用**」、「**擔心報告老師可能無法解決問題，反而引來報復**」、「**報告老師可能暫時有用，但是無法解決問題**」是目前孩子們普遍的想法，顯示出在校園霸凌的議題上，需要學校老師更謹慎、有效的介入，適當的處理方式才能消弭同學之間的人際傾軋，使霸凌不再成為孩子的夢魘。

別慌張，才能當孩子的靠山！兒福聯盟執行長王育敏建議，父母親第一步要做的就是完整了解事情的經過，通盤釐清事情的始末之後，也要讓孩子知道父母是可以依靠、信任的對象，同時告訴孩子勇於揭發事實的重要性，取得孩子認同後，將事實報告老師或學校行政人員，讓孩子在家庭與學校方面都獲得援助，降低心理恐懼。另外，家長也要與老師共同協助輔導受害孩子，由學校的輔導室安排對孩子的心理輔導，幫助孩子排除心理陰影，並保護他免於再度受害的恐懼。而在輔導的過程中，也要教導他如何面對暴力問題的正面態度，同時告訴孩子遇事不可逃避，卻也切勿私下報復，以免釀成隱性的暴力行為。



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** —打防制霸凌專線。  
—請同學幫忙想辦法，和同學一起解決問題

# 反霸凌

**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，你也可以變成防制霸凌校園和平大使。





## 肆、如何避免霸凌事件發生：

校園霸凌事件多發生在上學、下課休息、午休及放學時間；經常發生霸凌事件的地點多在上、下學途中之巷道、校園圍牆外之轉角、校園垃圾場、廁所、樓梯間、放學後的遊戲區或操場角落……等。以下提供幾個簡單的方法，讓自己不受校園暴力的威脅：



圖片出處：<http://vilebrequin.com.ua/ditina/perehidnij-harakter-junackogoviku.html>

圖片出處：<http://www.wisegeek.com/what-are-the-best-tips-for-dealing-with-a-verbal-bully.htm>

### 一、發現校園死角，反映師長立即改善：

校園安全環境，會隨者時間及使用情形而有所改變，也是容易讓人疏忽的環節。例如：學校禮堂或體育館，在集會或上課時間，是一個安全可靠的環境；但是，如果在午休或放學後，就可能成為校園霸凌的好場所。諸如上述情形，可能存在於校園的垃圾場、廁所、樓梯間、放學後的遊戲區或操場角落，甚至較少使用的專業教室……等。**同學發現可能霸凌的場所，應該立即向學校師長反映，及時應變與改善，以免成為校園小惡霸的天堂。**

### 二、不早到、不晚歸：

校園霸凌通常發生在偏僻、人少的時間及地點，不要讓自己一個人落單，是最明智的選擇。只有少數師長在校期間，是校園小惡霸最容易下手的好時機，提早到校或遲不離校，容易讓你成為霸凌的對象。

### 三、不到校園死角，校園內結伴而行：

在反校園霸凌工作上，學校均積極改善環境面上的安全問題，但經常限於學校經費問題，造成心有餘而力不足之窘境。在尚未完全改善校園環境死角前，**同學應該避免受到霸凌的可能性，儘量不到校園死角**，如果有必要前往，如打掃環境、倒垃圾……等，也**應該結伴而行**，以免成為受害者。



### 四、引起大人（師長）的注意：

依據資料顯示，霸凌事件多發生在成人（師長）不在場的時機，若能引起大人（師長）的注意，**適時介入霸凌事件，較能立即化解危機**，並較可能會有圓滿的處理結果。

### 五、善於利用資源：

霸凌事件除發生在校園內以外，上、下學途中也是經常發生霸凌的地方，**當可能受暴時，善於利用社區資源，如社區巡狩隊、警察局、愛心商店、學校志工家庭……等，適時的求助，是維護個人安全的最佳方法。**

A colorful poster with a blue and pink theme. At the top, it says '校園霸凌 勇敢說出來' (School Bullying, Speak Up). Below this, it asks '遇到霸凌，我該怎麼辦？' (When I encounter bullying, what should I do?). A list of actions is provided, each with a checkmark and an icon. The actions include: reporting to teachers and parents, writing letters to the school, filling out questionnaires, calling hotlines, and seeking help from friends and police. The poster also features a cartoon girl holding a phone and a stack of books.

**校園霸凌 勇敢說出來**

**遇到霸凌，我該怎麼辦？**

- 向導師及家長反映 **學校反霸凌專線：02-24972145#220**  
(導師提供聯絡電話或電子信箱給學生及家長)
- 寫信給學校投訴信箱 **投入學校反霸凌信箱**  
或是寄電子郵件到 **ruifanggood@gmail.com**
- 在校園生活問卷中提出
- 打電話給縣市反霸凌專線 **新北市政府防制霸凌專線：1999**
- 撥打教育部反霸凌專線 **0800-200-885**
- 到教育部防制校園霸凌專區留言版，留言反映
- 其他管道（好同學、好朋友、警察）



## 伍、受凌者及旁觀者該如何請求協助：

研究顯示，要有效制止霸凌事件，受凌者及旁觀者佔舉足輕重地位。當遇到霸凌情形時，一方面要勇於說出你的想法，很明確果決的告訴對方「**我不喜歡你這樣對我**」、「**請你立刻停止你的行為**」、「**你的行為已違反校規，我要報告老師**」，才會讓霸凌者知難而退，不致進一步發生霸凌事件；另一方面要勇於向老師或家長報告請求協助，讓大人適時介入，才能使霸凌事件及早落幕。有關各級防制霸凌專線如下：

瑞芳國中防制霸凌專線：**02-24972145 轉 201、220、222**  
瑞芳國中申訴信箱：**新北市瑞芳區三瓜子坑路1號**

新北市政府教育處「校安室專線」：**1999**  
教育部防制校園霸凌專線：（24小時）：**0800-200-885**（耳鈴鈴幫幫我）

兒童福利聯盟文教基金會哎唷喂呀兒童專線：**0800-003-123**

資料來源：

兒童福利聯盟文教基金會



文字編輯：學務處 生教組長  
插圖繪製：705班 林珍存同學

# 防制校園霸凌 勇敢說出來

霸凌



教育部關心您