

「反霸凌」教師手冊

第一章 了解暴力霸凌

~ 1 ~ 什麼是霸凌

霸凌是一種有意圖的攻擊性行為，通常會發生在力量(生理力量、社交力量等)不對稱的學生間。較常被接受霸凌的定義是挪威學者 Dan Olweus 的定義：「一個學生長時間並重複地暴露於一個或多個學生主導的負面行為之下。」

A student is being bullied or victimized when he or she is exposed, repeatedly and over time, to negative actions on the part of one or more other students.

由此可知：

- 1.霸凌並非為偶發事件，而是指長期性，且多次發生的事件。通常被霸凌的學生，會重覆發生，並不只一次地被欺負。
- 2.霸凌是以多種形式存在。如：暴力霸凌(肉體上的欺凌行為)、言語霸凌(辱罵、嘲弄、惡意中傷)、社交霸凌(團體排擠、人際關係對立)、網路霸凌(以手機簡訊、電子郵件、部落格、BBS 等媒介散播謠言、中傷等攻擊行為)

一般來說，霸凌尚有下列特點：

- 1.男孩與女孩同樣地都會有霸凌行為。
- 2.從學生的自我報告研究中發現，男孩比較會進行霸凌行為。

- 3.一般而言，男孩只會被男孩霸凌。女孩會被男孩及女孩霸凌。
- 4.言語霸凌是最常見的霸凌方式
- 5.男孩比較會使用暴力霸凌，女孩則是以散播謠言、社交霸凌為主。

~2~ 發生霸凌的時間和場合

霸凌在許多種情況下都有可能發生。但主要是發生在當成人無法注意到每一位學童的時候：

- 1.上下學途中。
- 2.午休時間及課程休息時間。
- 3.體育課時間
- 4.放學後
- 5.在廁所中
- 6.有些學校會有校車，有時在校車上也會發生

另外有些學生報告指出，有時在課堂上也會發生霸凌事件，當老師的注意力放在大部份的學生上，而忽略小部份的學生時發生。

~3~ 暴力霸凌

暴力霸凌，係指是霸凌的一種，同時也是對學校、受害者最具有傷害力的形式。

暴力霸凌發生的形式如下：

- 1.在同校中發生。此種情況在不同年級或不同班級及同一年級時皆可能發生。
- 2.在不同校中發生。暴力霸凌有時會出現不同校的學生間發生，也有可能為高中生霸凌國中生，國中生霸凌高中生。這種情況雖然比在同校中發生的少，但多數發生時皆會造成嚴重傷害事件。
- 3.黑道介入。在所有的暴力霸凌情況中，以校外黑道介入霸凌事件對校園的傷害最為嚴重。因此，校方需與警政單位配合，積極杜防此類情形發生。

另外，國內學者(台大心理張欣戊)發現：學童年齡在 13、14 歲至 17、18 歲之間時，出現暴力霸凌的頻率遠高於其他年齡層。因此，國中、高中/職之老師需特別注意學生之霸凌行為。

~ 4 ~ 霸凌行為對學生的影響

霸凌事件對學生產生許多不良影響，嚴重者會毀掉學生的人生。不單單是受到霸凌的學生會產生情緒問題、課業問題，進行霸凌的學生亦有許多不良影響。

| 霸凌造成的影響 | |
|---------------------|---------------|
| 霸凌者 | 被霸凌者 |
| 有暴力傾向，容易引起更多糾紛與打架事件 | 喪失自信心 |
| 會有破壞公物行為 | 在學校常有害怕之情緒 (害 |

| | |
|--------------|-----------------|
| | 怕到廁所...) |
| 會有竊盜行為出現 | 因對學校產生恐慌症而曠課 |
| 較會出現吸菸行為 | 容易做惡夢，或者有睡眠不足情況 |
| 吸毒行為會比一般人高 | 易有憂鬱症的傾向 |
| 會曠課、逃學 | 會產生自殺的想法 |
| 會攜帶武器 | 學業成績下降 |
| 反社會行為傾向比一般人高 | |

除了上列問題之外，霸凌對青少年稍後的人生亦會產生重大影響。依據學者 Olweus(1993)的研究發現，在中學時期有霸凌行為的學生，其中有百分之六十的人會在 24 歲前，會有犯罪行為(如：偷竊、吸毒、傷害...)。

上述說明中，僅列出霸凌對當事者的影響，然而有更多的研究指出，霸凌對其他學生(旁觀者)造成的負面影響：霸凌會在校園中營造恐懼、不互相尊重的校園風氣。而這些負面的校園風氣會進一步影響學生的學習。(美國教育學會 NEA, 2003)

第二章 預防暴力霸凌

~ 1 ~ 那類學生最容易受到霸凌

一般來說，有些類別的學生較容易受到霸凌及暴力霸凌，因此需要老師特別去注意。

- 該學生在人際與社交活動上是屬於被孤立的一群。
- 該學生個性比較內向害羞、敏感。
- 該學生在生理發展生比較遲緩或弱小。

另外特別要注意的是：霸凌者除了會欺負一般同儕外，同樣地也會欺負有身心障礙的同學。

因此，學校導師必須針對上述學生，特別給予關懷與注意。通常，學生遭受霸凌時不向老師報告的主要原因有：

- 1.認為向老師報告後，情況不會有什麼改善
- 2.不想被同學當作只會打小報告的人

因此，學校老師需針對此問題進行心理建議及觀念導正，建立起信賴心。讓學生相信老師會很積極處理霸凌問題，而且向老師報告並不是打小報告的行為，而是一種幫助自己、幫助他人的行為。

~2~ 會影響學生進行暴力霸凌的因素

通常，暴力霸凌的進行方式是以團體進行 (Craig & Pepler, 1997; Espelage & Asidao,2001)，通常團體中會有個領導者及其他的跟隨著一起進行暴力霸凌。

主要影響學生行為的因素有很多：社會風氣、學校教育(老師)、家庭教育(家長)、同儕及個人人格特質，我們相信，學生的人格發展及同儕影響是主要影響進行霸凌行為的因素(台大張欣戊)。

在個人、人格方面。霸凌者通常具有以下特質：

- 1.個性沒耐心、魯莽、且具支配力
- 2.容易感到挫敗的
- 3.對他人缺乏同理心
- 4.較不願意遵守規矩
- 5.霸凌者通常會視暴力行為為正向行為。(認為暴力可以有效解決問題、認為施暴者很酷...)
- 6.施暴的男生在生理發展上通常比其他孩童要壯碩

在同儕方面：青少年發展時期，其行為最容易受到同儕行為影響。由同儕團體產生的文化、認知、流行術語...等，都會影響青少年的行為。

在家庭因素方面。多數使用暴力霸凌的學生，其家庭多數有下列現象：

- 缺乏父親或母親的關愛與溫暖
- 雙親過度溺愛
- 雙親缺乏督導
- 雙親採用嚴厲、肢體性的紀律訓練進行教導
- 雙親經常在孩童面前使用暴力(家庭暴力)

上述是由各學者進行研究後發現的現象。因此，學校導師透過家庭連絡簿、週記、家長會、懇親會、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情的態度。

~ 迷思 1 ~

很多人會認為：使用暴力，霸凌其他同學的人，多數是缺乏自信心、有自卑傾向的人。因此需要藉由霸凌行為來取得優越感與自尊、自信心。

但研究發現，雖然霸凌者通常可透過霸凌行為取得優越感，但只有少部份使用暴力霸凌者是屬於缺乏自信心，有自卑傾向的人。

~ 迷思 2 ~

多數人會認為：霸凌者通常是人際關係受到排擠的人，因此多數都是『獨行俠』。

實際上，在校園發生的大多數暴力霸凌事件是以團體方式進行。由一個位學生帶頭，及其他團體裡的跟隨者一起進行。因此，很多學生旁觀到霸凌事件卻不阻止或向老師報告的原因之一是：他們不想要被眾多人(指霸凌團體)討厭。

~ 3 ~ 老師該如何預防暴力霸凌的發生？

我們建議老師分別針對學生、家長及班級進行暴力霸凌防制。

| | |
|----|---|
| 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。 |
|----|---|

| | |
|----|---|
| | <p>策略一：觀念導正</p> <p>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』</p> |
| | <p>策略二：案例教學</p> <p>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...。</p> |
| | <p>策略三：同理心學習</p> <p>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?』...</p> <p>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。</p> |
| | <p>策略四：真正的酷</p> <p>在浮濫社會文化中，充斥了許多崇向暴力的電影、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。</p> |
| 家長 | <p>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</p> |

| | |
|-----------|---|
| | <p>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> <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> |
| <p>班級</p> | <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。</p> <p>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。</p> <p>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、和協的環境。</p> |

- 我們會尊重不同的做事方式及信念 儘管我們並不贊同
- 我們會盡力和平地去解決問題
- 當看見別人受到不公平的對待時，我們能挺身而出。
- 我們會養成說：請、謝謝、對不起。
- 禮儀是一種尊重，尊重他人也尊重自己。
- 我們以期待別人對對待我們的方式善待他人。
- 我們尊重彼此。

第三章 你的班級有霸凌嗎？

~1~ 學生被霸凌時的徵兆

當學生行為有下列情況發生時，表示學生可能被霸凌，或是有被霸凌的危險。老師必須特別注意學生，雖然這些徵兆的出現並不代表學生一定被霸凌中，但是我們寧願誤判也不可讓學生被持續霸凌中。

- 學生的衣服、書本等個人物品，有所缺損時(撕痕、遺失)。
- 學生身上有難以解釋的傷口 (割傷、瘀青)
- 學生與朋友相處的時間變少
- 學生會害怕到學校，或是害怕走路到學，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。
- 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。
- 學生會常常說自己頭痛、胃痛、或其他生理問題來缺課。
- 學生睡眠品質下降，或是常做惡夢。
- 學生忽然會變得食慾不振。
- 學生的出席率有突然的變化
- 學生缺乏自信及自我認同感
- 學生有憂鬱徵兆。

當發現到上述情況時，可以進一步進行訪談。試著向學生表達你的關心，及問一些問題：

我正在擔心你，在這個學校裡，有沒有人會欺負你？

在這個學校裡面，有沒有人對你並不友善？或是有其他偏見？

較巧妙的問題

你在學校裡有沒有比較要好的朋友，他們是誰

在學校裡，有沒有你比較討厭的人？為什麼討厭他？

~2~ 找出暴力霸凌的方式

我們可以利用不記名的問卷方式，調查班級中是否有暴力霸凌的現象。在進行問卷調查時，老師可強調『不記名』及結果保密，若被霸凌的同學願意在上面留下自己的名字，老師可以在事後找機會和他進一步商談。

| 霸凌問卷調查 | | |
|--------------------|----------------------------|----------------------------|
| 閱讀每個問題，並依實際情況回答。 | | |
| 日期： | | |
| 你的名字(假如你願意寫下)_____ | | |
| 1 在教室裡，有沒有人對你不友善 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 2 下課休息中，有沒有人對你不友善 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |

- | | | |
|---|----------------------------|----------------------------|
| 3 你會不會覺得同學們不喜歡你 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 4 你有沒有被其他人欺負過? | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 5 你有沒有看過其他同學被欺負? | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 6 如果你看到其他同學被欺負，你會 不會去幫助他? | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 7 如果你被欺負了，會告訴其他人嗎? | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 會告訴誰? 老師 <input type="checkbox"/> ;父母 <input type="checkbox"/> ;同學 <input type="checkbox"/> | | |

第四章 介入暴力霸凌

~1~ 對霸凌者的輔導

當老師看到學生被霸凌，或是疑似被霸凌時。老師應第一時間阻止！！當老師出面阻止時，即有效傳遞下列訊息：

你向學生表明你不容許任何霸凌行為，你向學生傳達，你是會對霸凌行為做出行動的大人，而不是只會視而不見你的行動，將會鼓勵其他受霸凌學生

跟你的孩子、老師或學校相關人員討論霸凌行為。

清楚地告訴你的孩子你不能容許這樣的行為，也跟你的孩子討論受害者可能的

負面影響，決不能接受孩子「只是好玩」之類的理由。

安排一個有效而非暴力的懲罰，懲罰的方式要與你的孩子的霸凌行為有關且符合他的年紀與發展，這樣的體罰可宣示你的權威並有效阻止霸凌行為。

增強你對孩子參與活動與行蹤的掌控，並了解他與哪些人往來，花時間陪你的孩子並且為他們訂定合理的活動規範和宵禁時間。

與學校合作矯正孩子的攻擊行為，經常與學校老師保持聯繫可使你清楚孩子的改變。

讚美孩子非暴力行為與負責的表現，遵守學校與家庭的規範也值得鼓勵，只要看到孩子為改善霸凌行為而努力就大力讚揚他。

如果你的孩子收看有暴力的電視影片、卡通或是玩暴力的電玩，這些都會增強他的暴力與攻擊行為，建議改變全家的閱聽與娛樂習慣。

確保孩子沒有看到家庭成員間的暴力行為，家庭中暴力行為的模範會導致他在學校使用暴力，也會影響到他往後的問題解決模式。

~2~ 對受害學生的輔導

第一件事情便是直接與孩子討論 - 通常孩子會因為羞恥和尷尬而不願和父母親談。所以應該要適時鼓勵，讓他們知道可以信任你並且隨時可以得到你的

協助。同時家長也須注意孩子是否有恐懼上學、缺乏朋友、丟東落西、衣服不尋常的破洞、突增焦慮緊張感等徵兆。

和學校合作確認孩子的安全 - 確認學校是否對霸凌行為有所處置且學校對學生的管教和注意是適當的；如果霸凌的情形發生在往返學校的路上，那麼應安排較年長的學生陪同上下學，或接送孩子直到問題解決。

如果你的孩子內向害羞而缺少社交，應多幫他安排興趣相符的社團活動 - 用心培養孩子適當的社交技巧並且建立自信心，相信對於霸凌事件與往後的生活都有相當大的幫助。

建議學校實行全面的反暴力活動，並加強學校老師與家庭間的連結，共同建立一個安全且溫暖的環境。

~3~ 與家長進行溝通

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。

~ 4 ~ 阻止校外黑道勢力進入校園

防制黑道勢力介入校園

1、教育宣導

- (1) 年度內結合警政單位辦理校園安全研習，增進防制黑道勢力介入校園知識、處理與應變能力。
- (2) 依教育部「防制黑道勢力介入校園行動方案」落實辦理各項宣教活動，建立學生正確認知。
- (3) 與各警察局保持密切聯繫，並協請警方於辦理校園安全相關講座或研習活動時，邀請轄區學校派員出席，俾利交換經驗互通資訊。

2、查察通報

- (1) 學校受暴力侵犯或發現不良組織吸收學生成員，應依本部 92 年 12 月 1 日台軍字 0920168279 號函「校園安全及災害事件通報作業要點」，落實「黑道介入校園」事件通報。
- (2) 與地方警察單位建立通報機制，加強學生參與不良幫派、組織之通報措施，俾利學校實施輔導與預防。

- (3) 對於超越學校處理能力之重大校安事件，應聯繫警方到校協助妥處，惟應密切與家長聯繫及做好保密措施。
- (4) 發現校園週邊學生經常涉足、聚集之不良(當)場所，應主動提供警方，協助加強查察。

3、 輔導作為

- (1) 建立校園預警制度，對於生活適應、學習適應、心理適應困擾之學生建立檔案，規劃協助輔導措施，以收預防重於治療，發展重於預防之功能。
- (2) 結合社區輔導人力資源，包括警政、法務人員、社輔機構社工員、衛生單位心理衛生人員、醫院心理治療人員、社區義工、學生家長、退休教師、公益組織及宗教團體、民間團體或個人等，建立支持性及矯治性輔導網絡，有效輔導協助學生，並成立危機處理機制，處理學校偶突發及緊急安全事件。凡查獲學校學生涉及幫派，立即透過危機處理機制緊急處理，並運作輔導網絡，引進資源，輔導涉案學生。

第五章 案例分析

~1~ 案例 1

設刑路霸凌 貼網取樂



在「校園霸凌實錄」網路影片中，被打學生被迫跪著向霸凌的學生道歉。（記者邱顯明翻攝自網路）

〔97.3.20/自由時報〕某國中有學生私設「刑路」，糾集校外少年，把讓他們不爽的同學帶到這條路上凌虐、羞辱，圍觀女同學還現場掌鏡錄影，指明凌虐片主角、被害主角，片名就叫「校園霸凌實錄」。

其中一名某國中二年級的學生，被三名同學及三名校外少年帶到這條距學校只有五十公尺、荒僻的「刑路」上用刑、修理。

實錄上顯現的畫面，這名學生左手先被用木棍重擊數下，接著三名校外少年輪番而上…。過程中，他們押著被害人向霸凌群中的一人鞠躬道歉，也命令被害人跪著向霸凌群一再磕頭。

這條被稱為私刑之路的「刑路」，經記者實地察訪，發現距離學校雖然約只五十公尺，但因穿過一個涵洞，附近全是農田，全長約一百公尺，荒僻、隱蔽且是無尾路，沒有人煙…。

資料來源：

兒童福利聯盟文教基金會

花蓮縣記憶空間學會