

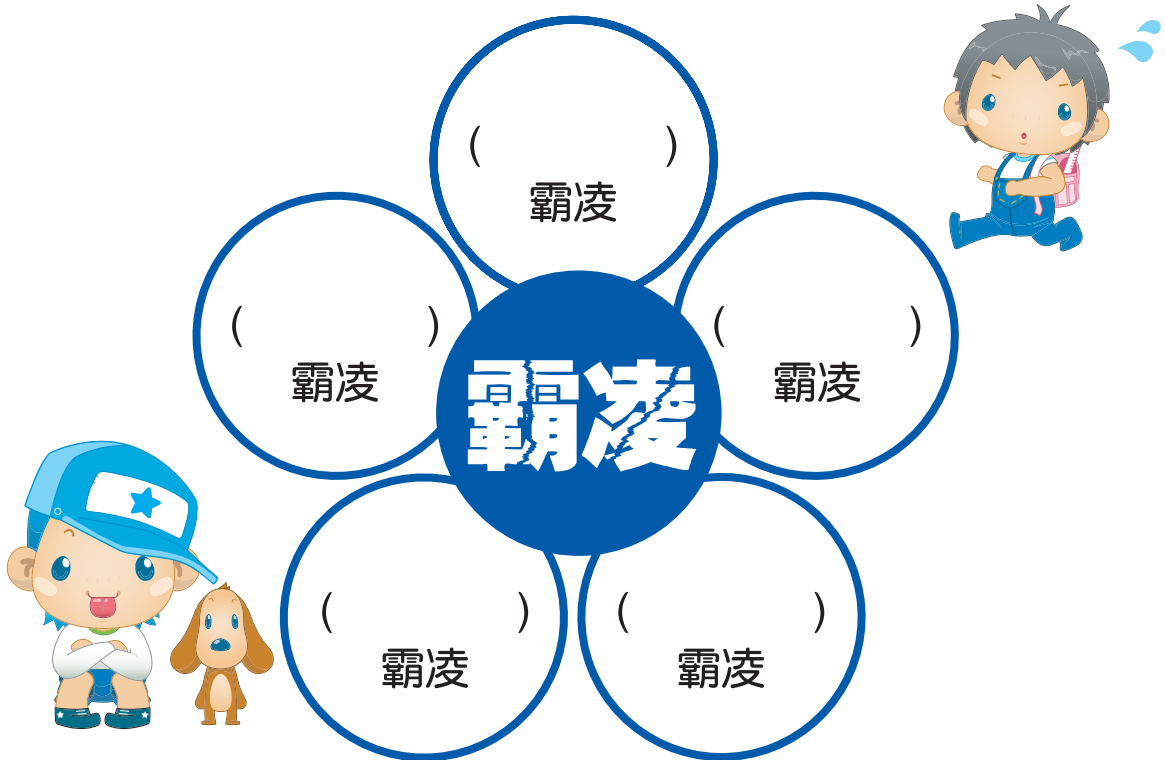
# 終結霸凌 霸凌不再



班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

認識霸凌：請寫出霸凌的種類。

★霸凌的形式不只一種，別在無意間傷害了身邊的人喔！



了解霸凌：以下關於霸凌的敘述，對的畫○，錯的畫X。

★影片中所提到關於霸凌的知識，要好好記住喔！

- ( ) 1. 最常發生霸凌行為的場所是廁所。
- ( ) 2. 霸凌事件發生時，在旁邊圍觀的人也有責任。
- ( ) 3. 霸凌者才是真正的少數，我們應該排擠他們。
- ( ) 4. 霸凌者會面臨法律的制裁，可能面對刑責或保護處分。
- ( ) 5. 霸凌行為可以獲得他人的尊重。

面對霸凌：看了影片中兩個現身說法的案例，請寫下你想對他們說的話。


★拿出勇氣，拒絕霸凌。

改變霸凌：請針對一項霸凌者的特質，給他改變行為的建議。

★霸凌者的特質有：衝動控制能力不好、同理心不足、缺乏好的問題解決能力和社交技巧、誤以為暴力能解決問題。

針對特質： \_\_\_\_\_

我的建議：



終結霸凌：當身邊有霸凌事件發生時，請寫出你可以尋求協助的方式。

★發揮正義的力量，你也是超級英雄。

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 我的同學是老大 影片討論學習單

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

看完影片後，請回答下列問題，並寫下自己的想法。

1. 你對影片中哪一段內容最有印象？為什麼？

2. 影片中的「竹雞」為什麼要霸凌同學呢？說說看，還有哪些解決問題的方法？

3. 你知道霸凌事件的種類有哪些？為什麼會發生霸凌事件？

4. 如果霸凌事件出現在自己身邊，你願不願意當正義超人？為什麼？

5. 被霸凌的受害者，有哪些求助管道呢？





## 五、體驗活動：

### (一) 實施時機：

建議影片播放實施後，於適當時間進行此活動，深化學生思考並於生活中實踐。

### (二) 實施時間：

建議兩節課連排實施之，較能深入引導。

### (三) 活動建議流程：

1. 全班分成男女兩組之同心圓(若在教室活動，可先將課桌椅移往兩旁)。

2. 教師引導學生靜心站立1分鐘：

「請同學將兩腳併攏、兩手平貼在大腿兩側、眼睛輕輕閉起來、肚子微微內吸、下巴微微內收」。

3. 教師說明：

請內圈同學朝順時針方向走1圈，外圈同學朝逆時針方向走1圈，每走1步和另一圈夥伴互動1次。教師留意觀察學生之間的互動狀況。

(1) 第1回合互動：請眼睛看著對方，微笑和對方打招呼。

**建議教師提問：**

「當你和每一位同學互動時，都能夠微笑跟對方打招呼嗎？你有觀察到某些或某位同學是被自己或他人忽略的嗎？」

「如果你是那位同學有何感受呢？」

(2) 第2回合互動：請伸出右手和對方握手。

**建議教師提問：**

「當你和每一位同學互動時，都能主動伸出手來和對方握手嗎？」

「剛才有同學未伸出手嗎？如果對方或自己未伸出手來，可能是因為什麼原因呢？你有什麼看法？」

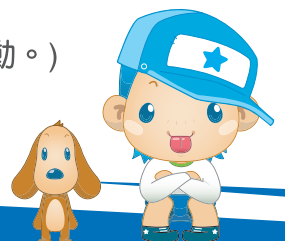
(3) 第3回合互動：請伸出右手輕拍對方肩膀並說「你好棒」，另一位請回應「謝謝你」。

**建議教師提問：**

「剛才活動中，你會主動告訴對方你好棒嗎？感覺剛才的班級氣氛如何？和平常班上同學之間的互動氣氛有何不同呢？」

「有哪些方式可以讓班上的氣氛更溫暖、更融洽？」

(教師可視班上實際情況，決定是否進行第4回合互動。)



(4)第4回合互動：

請伸出雙手與對方擁抱，若對方未伸出手，請尊重對方選擇。

建議教師提問：

「剛才活動中，有幾位同學是彼此擁抱對方的呢？平常你們的關係是如何呢？當你想擁抱對方，但對方不願意時，你會尊重對方的選擇嗎？」

4.教師結語：

感謝同學今天的參與，每個人都有不同的身體界限或個人特徵，尊重別人和自己不同的地方，不能強迫別人遵從自己。平常自己要多練習正向思考，以開放、接納、包容、肯定的心態與週遭人事互動。大家一起努力，讓我們的生活環境更加詳和與溫暖。

(四)帶領技巧與注意事項：

- 1.兩組同心圓旁，可事先安排各1位較有正義感及正向思考的學生擔任觀察員，觀察並紀錄活動的過程。教師在提問過程中，可適時請觀察員分享活動過程的情況與自己的感受。
- 2.活動開始的靜心站立，可讓孩子們專注，靜下來，可視實際狀況延長3~5分鐘。
- 3.教師觀察過程中學生之間的互動並做適度引導，以正向言語鼓勵學生進行體驗活動。



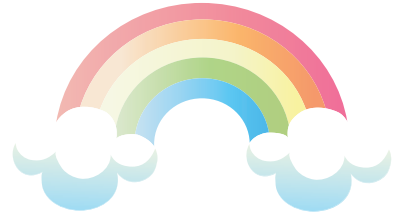


## 六、教學應用與延伸：

### (一) 霸凌評估與類型

#### 1. 霸凌評估：

- (1) 具有欺侮行為
- (2) 具有故意傷害的意圖
- (3) 造成生理或心理侵犯的結果
- (4) 雙方勢力（地位）不對等
- (5) 其他經校園霸凌因應小組認定為霸凌個案者



#### 2. 霸凌常見類型：

- (1) 「關係霸凌」最常見，容易被忽視(2007/09/12)

##### 【個案小故事】

每次小美只要成績比阿宏好，阿宏就會跟其他同學說是小美作弊的緣故，大家卻都相信了，小美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。

小君認為小怡搶走她的男朋友，因此非常討厭她，還叫大家不要理她，如果有些同學私下跟小怡一起玩，就會被小君警告，久而久之，小怡再也沒有任何朋友了。

##### 【什麼是關係霸凌】

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。

資料來源：財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會2005年兒童校園「非肢體霸凌」現況調查報告

- (2) 「言語霸凌」肉眼看不到傷口，心理傷害大(2007/09/11)

##### 【個案小故事】

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。

文清因為家境清寒，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」。

##### 【什麼是言語霸凌】

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理受傷，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。

資料來源：財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會2005年兒童校園「非肢體霸凌」現況調查報告

### (3) 「肢體霸凌」最令孩子恐懼(2007/09/11)

#### 【個案小故事】

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。

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。

#### 【什麼是肢體霸凌】

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。

資料來源：財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會2004年國小兒童校園霸凌現象調查報告

### (4) 「反擊型霸凌」受害者與加害者一線之隔

#### 【個案小故事】

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」。

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。

#### 【什麼是反擊型霸凌】

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；有的時候被害者則是為了報復，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。

資料來源：財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會2007年校園「霸凌者」現況調查報告





## (5) 「性霸凌」校園裡大開黃腔(2007/09/11)

### 【個案小故事】

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！」。

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。

### 【什麼是性霸凌】

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：

- 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。
- 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。
- 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。
- 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「阿魯巴」、「草上飛」、「千年殺」皆屬此類。

資料來源：財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會2006年兒童校園「性霸凌」現況調查報告<http://www.children.org.tw/>

## (6) 「網路霸凌」又稱「電子霸凌」、「簡訊霸凌」、「數位霸凌」或「線上霸凌」。

### 【個案小故事】

15歲的荷莉從一座路橋上跳下，墜落30英尺身亡。據透露，她生前遭受一連串張貼在她Facebook網頁上的貼文辱罵。朋友說，她是網路霸凌的受害者。她的朋友，16歲的克洛依說，有些女孩會「聯合起來對付」荷莉，其他人則是在她的Facebook頁面上貼辱罵訊息。克洛依還說，荷莉人很好，但「其他女孩一直找她麻煩。」當這些霸凌變得令人無法忍受後，迫使荷莉換學校。「女孩們聯手對付她、罵她，而她無法回嘴，她就是嚇呆了。」

阿木想追一名隔壁班女生晴子，但晴子喜歡的是自己班上的另一名同學小楓，阿木吃醋之餘竟然在網路上散播兩人的不實留言，像是一起去汽車旅館又當街擁吻等沒有根據的消息，讓兩人突然受到週邊朋友的閒言閒語，令兩人及老師困擾不已。

### 【什麼是網路霸凌】

隨著網路世界的發展，另一種新興的霸凌方式－網路霸凌也開始出現；臺灣網路普及性很高，孩子身處資訊爆炸的時代，網路隨手可得，能以快速、多元且便利的管道來交友、聊天、玩遊戲。網路的世界裡，由於隱匿性高、傳播範圍無遠弗屆，孩子很容易就利用網路來達到霸凌的目的，成為網路霸凌者。網路霸凌行為包括：使用網路散佈謠言、留下辱罵或嘲笑的字眼，更甚者流傳不堪入目的受害者的照片或影音檔等。

資料來源：維基百科