

校園霸凌

的認識與因應



什麼是霸凌？

指個人或集體持續對他人，故意做出貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善環境，產生精神、生理或財產損害，或影響正常學習活動之進行。

性霸凌

特別指「與性相關」的霸凌，如透過語言、肢體或其他暴力，對他人的性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行霸凌，且不屬於性騷擾者。

校園霸凌

主要以霸凌事件雙方身分作界定，指校長及教師、職員、工友、學生（教職員工生）對學生的霸凌；因此只要符合前述的條件，無論霸凌事件發生在校園內或校園外，皆屬於校園霸凌的範疇。

常見的霸凌又可分成五類，包括：

1肢體霸凌	如：藉由身體上的傷害	
2關係霸凌	如：藉由人際上的排擠	
3言語霸凌	如：藉由口語上的貶抑	
4網路霸凌	指：發生在網路空間的霸凌	
5反擊霸凌	指：被霸凌者，又去霸凌他人	

霸凌造成的影響

在霸凌事件中，或可分為被霸凌者、霸凌者，以及旁觀者三種角色；但霸凌事件的發生，不僅對身處事件中心的被霸凌者與霸凌者造成直接的傷害，旁觀者及所屬場域，亦被暴力的氛圍所籠罩，透過隱微的方式損害人們的身心健康發展。

霸凌的形成與預防

形成霸凌的原因相當複雜，除了個人性格或身心特質，個人身處的外在環境：家庭、學校、社會文化 - - 亦有著相當關鍵的影響力。雖然問題的形成非單一因素、難以就特定的方式來處理，然而在此同時，這似乎也隱喻著可以從多元的方式來避免霸凌事件的發生。

若從家庭的角度來看，讓小孩在能夠被尊重、具有信任基礎，以及能有機會做出自己選擇的家庭中成長，藉著在家庭中的成長經驗，奠定人格養成的基礎。在此基礎之下，或許也比較可以期待小孩推己及人、學習如何尊重他人的想法與選擇，而不去霸凌他人；在自己遇到困難或被霸凌時，能相信有人可以提供幫助，而適時尋求他人協助；又或在面對眾多訊息時能辨別是非、判斷真偽，而有自己主見、不盲從他人。這也是家庭教育在個體成長過程中的細水長流。

如何知道小孩遭受霸凌？

留意小孩平時的行為舉止



如果發現小孩出現拒絕或害怕上學的表現，或是情緒、人際、成績、飲食、睡眠等出現明顯變化，又或是身上有傷、個人用品損壞、對於財物的要求變頻繁等，都可能是小孩遭受霸凌的徵兆，需要您進一步的關心，以了解小孩實際遇到的狀況。

能夠注意到不尋常的線索，有賴於平時對小孩的觀察；透過表達關心而非責難的態度，去詢問小孩遇到的困擾，而有提供小孩支持與協助的機會。

透過談話了解小孩的生活

根據兒福聯盟在 2019 年的調查，八成以上的受訪家長認為臺灣的校園霸凌問題嚴重、擔心小孩被霸凌，然而亦有三分之一的家長表示從未與小孩討論過霸凌；2018 年的調查則提到，有近五成的受訪學生表示，若發生霸凌事件不會告訴家長。

因此，如能在平時關心小孩的生活、培養親子日常談話的習慣，建立彼此信任的基礎，將有助於及早發現霸凌事件、避免傷害再持續擴大。

您可以參考以下的互動問句開啟對話：

「今天在學校過得怎麼樣？」

「這個周末有想到要做什麼嗎？」

「最近有任何想跟我商量的事情嗎？」



知道小孩遭受霸凌之後，您可以：

先調整好自己的心情



當您知道小孩被霸凌時，心裡可能會有許多情緒，這是自然且正常的反應。您可以先等到心情較為平靜的時候，再找孩子詢問細節。

搜集資訊及保全證據



盡可能的搜集事件的人事時地物等資訊，以減少隨著時間流逝而有遺忘或記憶錯誤的情況；如果認為有需要，也可以考慮使用錄音或是錄影設備，以減少重複描述被霸凌的經驗、避免二次創傷。

此外，即便目前尚未決定下一步的行動，仍然建議如果有傷勢可以先到醫療院所驗傷、如果有物品被破壞可以先拍照及留存，以避免事後相關證據滅失，陷入各說各話、難以佐證的困境。

傾聽小孩的感受與想法



在搜集事件細節的過程中，別忘了最重要的還是您的孩子。如果小孩在描述被霸凌經驗的過程中出現情緒反應，可以暫時停下對事件細節的詢問，用您與小孩彼此覺得自在的方式，給予小孩心理支持，無論是透過語言表達您在此時對小孩相關經歷的感受，或是輕拍肩膀、擁抱的身體接觸。

同時，也可以試著詢問小孩對於事件本身的看法，或是對於後續處理的期待、需要什麼協助，讓小孩在事件中也能有參與感及控制感。

向校方或教師尋求協助



您可以選擇向學校相關處室（學務處、輔導室等）或是比較熟悉、信任的教師告知相關訊息，及詢問學校後續的處理方式、需要您協助的地方等。

您也可以撥打校外教育單位反霸凌專線

1. 教育部：1953
(<https://bully.moe.edu.tw/index>)
2. 教育部國民及學前教育署：04-37061349
3. 嘉義縣教育處：05-3620113
4. 便民專線：1999

嘉義縣學生輔導諮商中心

- 提供嘉義縣教師及家長諮詢服務
- 學校轉介後提供學生輔導諮商服務
- 學校在遭遇重大危機事件時，提供諮詢、心理諮商、資源連結、班級輔導
- 提供心理衛生輔導的相關資訊與文章
- 辦理研習活動，提升學校輔導人員的知能

☎ 電話：(05) 2949193

📍 搜尋：嘉義縣學生輔導諮商中心



官網



Instagram



Facebook

2022.12 製作

Image source：いらすとや