摘自《親子天下》128 期：同理．包容 終結霸凌 (2023.9)

同理．包容

終結霸凌

友善校園
從你我做起

「停！聽！看！一起『調』出『和』諧的友善校園！」

校園霸凌調查 流程圖

學校 校園霸凌防治小組

檢舉與通報 → 審查是否受理檢舉 → 調解及調查 → 撰寫調查報告 → 主管機關把關

Step.1 檢舉與通報 → Step.2 受理判定 → Step.3 調解或調查 → Step.4 調查完成

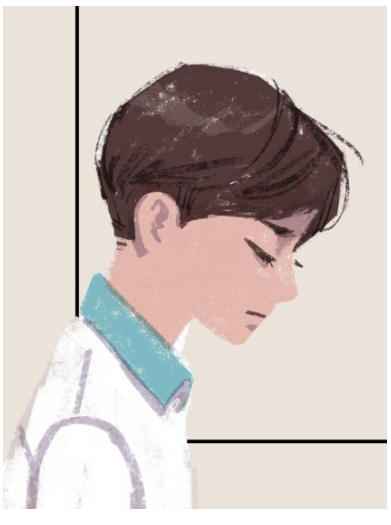
家長、學生

霸凌檢舉 → 配合調查與調解 → 不符處理結果可提出救濟

1. 【停！】停止傷害，遏止不法，杜絕冷漠：主動且積極介入處理，確保霸凌行為立即停止，強調旁觀者的態度，並培養學生勇於協助的積極意識。
2. 【聽！】傾聽需求，理解差異，構築同理：鼓勵聆聽他人的聲音，對於可能因個人特質、身心狀況或處境而遭受誤解的同學，透過傾聽跟理解，增進對彼此的同理，化解人際間的隔閡。
3. 【看！】發現徵兆，察覺問題，看見希望：提升對霸凌徵兆的辨識能力，並建立有效通報與處理機制，培養對周遭環境與人際互動之觀察，看見可能的霸凌行為前兆、情緒低落或求助信號，共同探索解決方案，看見改善的契機與希望。 學生若遭遇霸凌或任何形式的困擾，都應勇於求助，包含向學校反映。「教育部反霸凌專線電話1953」

什麼是「霸凌」？

霸凌一詞譯自英語單詞「Bullying」。它意指用言語、肢體、網路等形式，故意且持續侵害他人，恐對捲入暴力者，造成一輩子的身心傷害。



什麼是「微歧視」？

兒童福利聯盟發現，霸凌始於微歧視(Microaggression)，而微歧視指無意識歧視特定族群，且認為自己是對的行為。台灣大學社會工作學系副教授 Ciwang Teyra 進一步說，她通常用「隱藏歧視」來稱呼這個概念，強調「微」是人們以為理所當然的歧視，而非渺小、不重要的意思。

霸凌現場角色分析

霸凌或衝突事件發生時，任何人都有可能成為受凌者、霸凌者、或旁觀者等三種角色。這些角色的內心狀態與需求是什麼?

旁觀者

情緒　害怕、矛盾、罪惡感

心理狀態

旁觀者往往會產生「明知道這樣對待同學的行為不對，我應該要幫忙，但是我好害怕，萬一下一個被霸凌者是我該怎麼辦?」的矛盾情緒。

反應情緒os

「我沒有出手幫忙，也不敢找人阻止霸凌。我覺得壓力好大也好有罪惡感，我的不作為是否也傷害了被欺負的同學?」

霸凌者

情緒　無能、羨慕、孤單無助、生氣

心理狀態

霸凌者就像卡通裡的「胖虎」，藏在小霸王表現與外顯情緒底下，是對人際關係或生活無助、憤怒與羨慕。

反應情緒os

「我的成績不好，人緣也不好，我覺得自己很沒用，就算消失也沒人會注意到，只有欺負別人的時候才會有同學覺得我很厲害。」

受凌者

情緒　害怕、孤單無助、自卑、丟臉

心理狀態

可能有自信心較為不足、較不敢表達立場或拒絕、缺乏與人相處的方法、對人際關係的自覺與敏感度低...等特質。

反應情緒os

「我好像做什麼都不對、什麼都不如別人，被同學看不起才會這樣被對待，我就是一個很爛、很沒用的人」

人人都可以做！

8個微行動

讓校園更友善

8 個練習換句話說心法，讓校園更溫暖、友善

8大心法

- 心法一：不要預設同學是壞人
- 心法二 ：同學心情不好，陪他但別建議他快好
- 心法三：相信同學無論性別、身材、種族，都是一樣的
- 心法四 ：不要評價同學，或拿他和身邊的人比較
- 心法五 ：陪情緒激動的同學正向思考
- 心法六：在同學被多數人嘲笑捉弄時，試著挺身而出
- 心法七 ：先問對方是否需要，再出手幫忙
- 心法八：用合適行動，化解同學「不討喜」行為

心法一：不要預設同學是壞人

-情境-

涵如發現自己橡皮擦不見了，但隔壁同學光瑋桌上，有個和她一樣的橡皮擦。
涵如走到光瑋桌子面前，對他說，

NG

「你憑什麼拿走我的橡皮擦」

這樣說更好

「我上節課還在用的橡皮擦不見了，
不曉得你用看到嗎?」

心法二 ：同學心情不好，陪他但別建議他快好

-情境-

語恩今天沒帶作業到學校，被老師口頭警告，一整天都心情沮喪坐在座位上。
芷容試圖安慰他。

NG

芷容走過去對語恩說，
「不過就一點小事，你別這麼在意，
趕快放下吧!」

這樣說更好

目光平視他，或傳個紙條對語恩說，
「如果想找人聊聊的話，我都在!」

★《-18 大膽說》你是旁觀者還是正義使者？碰到校園霸凌你能怎麼做？ | 少年新聞週記 #鏡新聞

★預防網路霸凌系列短片-旁觀還是發聲？

董氏基金會心理衛生中心

心法三：相信同學無論性別、身材、種族，都是一樣的

-情境-

段考數學考卷發下來了，若儀看到原住民身分同學家謙考很高分，湊到她身旁，拍手並讚美她

NG

「妳是原住民還能考九十分，好厲害!」

這樣說更好

「這題我算了三次還是答錯，
妳能答對，好厲害!」

心法四 ：不要評價同學，或拿他和身邊的人比較

-情境-

全校都知道亞萱的哥哥是知名演員，很多同學都對亞萱家的生活感到好奇。有天亞萱在走廊上打掃時，同學彥凱在三五同學前對亞萱說。

NG

「妳哥哥不過大妳一歲，
每天上電視賺這麼多錢，
結果妳在這裡上課、掃地。」

這樣說更好

「聽說妳哥哥是演員，
我好好奇他的工作和生活，
妳願意和我分享嗎?」

心法五 ：陪情緒激動的同學正向思考

情境-

午休後接著上體育課，很多同學從教室緩慢走向操場，但老師點名時，只說宥廷一人動作慢。宥廷邊生氣邊向同學柏諺說，「老師就只針對我!」柏諺試著安慰他，

NG

「可能是上次全班只有你排球沒考過，
被老師記住了?」

這樣說更好

「可能是老師很關心你字，
只記得你的名字。
相信其他很慢的同學，
他也都看在眼裡」

心法六：在同學被多數人嘲笑捉弄時，試著挺身而出

-情境-

嘉偉領課本時不小心在台上滑了一跤，一隻腳破洞的襪子露出來，全班哈哈大笑。也覺得這畫面很好笑的同學宸睿看到這幕，決定...

NG

(跟著大家一起笑)

這樣說更好

伸手扶嘉偉起來，
先關心他是否受傷，
並和其他同學說，
「你們都沒摔跤、襪子都沒破嗎?
不要笑他了啦!」

心法七 ：先問對方是否需要，再出手幫忙

-情境-

上課鐘聲快響了，思妤看著行動不便的品庭，手推輪椅從廁所回教室上課，打算出手幫忙她，走到身後對她說，

NG

「我看妳這樣好慢，
不知何時才能進教室，
我來推妳吧。」

這樣說更好

「下節課要做杯子蛋糕，好好玩!
我知道妳也喜歡家政課，
且我正要回教室，
需不需要我幫忙推妳?」

心法八：用合適行動，化解同學「不討喜」行為

-情境-

哲宇每次挖鼻屎都不用衛生紙，挖完直接往抽屜黏。其他同學看了覺得很噁心，說好不再和哲宇說話，並把他退出全班線上群組。坐哲宇旁邊、天天看這畫面的曉彤，更覺得噁心，她決定...

NG

(不跟哲宇說話)

這樣說更好

在哲宇挖鼻屎後，
主動拿出衛生紙，
「我剛好有衛生紙，你需要用嗎?」