

南投縣大鞍國民小學防制校園霸凌安全學校手冊

學生版(簡易版本)

壹、認識校園霸凌

一、什麼是霸凌(Bully)-----2

貳、霸凌的種類

一、關係霸凌： -----2

二、言語霸凌： -----2

三、肢體霸凌： -----2

四、性霸凌： -----3

五、反擊型霸凌： -----3

六、網路霸凌： -----3

參、受霸凌該怎麼辦？-----4

肆、如何防止霸凌事件發生-----4

各級防制霸凌相關資訊

大鞍國小學校防制霸凌專線：049-2841009

南投縣政府：（特教科）049-2231730

南投縣警察局少年隊 049- 2200943

教育部防制校園霸凌專線 0800-200-885

大鞍國小防制霸凌安全學校網頁：<http://www.daps.ntct.edu.tw>

教育部防制校園霸凌專區：<http://csrc.edu.tw/bully/index.asp>

壹、認識校園霸凌

霸凌事件國內外皆有，不僅是校園的問題也是社會的問題。

校園霸凌事件存在於校園內外，同學對霸凌個案的瞭解較老師及家長更多，霸凌行為若不及時遏止，對受凌者、旁觀者、甚至霸凌者身心發展影響鉅大。

同學遭受校園霸凌，應鼓勵受凌者及旁觀者勇敢說出來，可以向導師、家長反映；向學校投訴信箱投訴；向縣市反霸凌投訴專線投訴；向教育部 防制校園霸凌專線（0800-200-885）；於校園生活問卷中提出或是向其他管道（警察、好同學、好朋友）述說。

學生間的霸凌行為與一般偏差行為都是需要我們重視並解決的問題，尤其霸凌行為對於學生身心發展有極大影響，因此疑似霸凌個案均須積極處理，校園霸凌的預防及處理刻不容緩。

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**

一、關係霸凌：

這是最常見，也最容易被忽視的霸凌類型，簡單的說就是人際的孤立，通常是透過說服同儕共同排擠某人，使弱勢同儕被排拒在團體之外，讓他們覺得自己被冷落、被排擠、被當空氣、找人問問題或說話不被理睬等。這一類型的霸凌往往牽涉散播不實的謠言，或是排擠、離間小團體成員。伴隨而來的人際疏離感，經常讓受害者承受極大的心理壓力，覺得無助、沮喪。

二、言語霸凌：

主要包括嘲笑、惡意散播謠言等言語刺激與中傷。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。

三、肢體霸凌：

踢、推、毆打身體或搶走財物等行為，都是肢體霸凌，這是所有霸凌中最容易辨認的一種型態，也是最令孩子恐懼的一種。通常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。

四、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。

五、反擊型霸凌：

這是受害人長期遭受欺壓後的反擊行為。原本受欺壓的同學，對霸凌者回以報復，或者欺負比自己更弱勢的人，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。

六、網路霸凌：

隨著網路發展，另一種新興的霸凌方式—網路霸凌開始出現，霸凌者利用手機或電腦在網路社群，重覆對特定對象進行惡意攻擊或傷害，表現的方式包括文字、聲音、影像和圖片等即稱為網路霸凌。

認識霸凌，有助於我們在遭遇的當下不至驚慌，也能從對這個議題的深入了解，協助自己或幫助別人，取得解決問題時的最佳做法。但願我們的理解，能將霸凌現象消弭於無形，但願我們的用心，能讓孩子們真正地免於恐懼。



叁、受霸凌該怎麼辦？

學生如果被霸凌該如何尋求資源？

可以透過以下資源尋求協助：

一、向導師、家長反映（導師公佈聯絡電話及電子信箱予學生及家長）。

二、向學校投訴信箱反映。

三、於學校生活問卷中提出。

四、學校防制校園霸凌專線(049-2841009)

五、縣市防制校園霸凌專線(049-2231730)。

六、教育部防制校園霸凌專線(0800-200-885)。

七、其他管道（警察、好同學、好朋友）。



肆、如何避免霸凌事件發生

一、學校方面

- (一)減少校園死角空間，加強校園安全巡邏
- (二)譴責霸凌行為，灌輸孩正確觀念
- (三)結合家長的力量，喚起孩子的同理心
- (四)教導孩子學習建立與維持友誼的技巧
- (五)運用外埠資源、建置安全走廊

二、學生方面

- (一)養成正常作息習慣，不早到、不晚歸
- (二)不到校園死角，校園內外結伴而行
- (三)引起大人（師長）的注意
- (四)勇於求助（如師長、家長或警察）不退縮
- (五)尊重他人，不霸凌他人
- (六)掌控自己情緒