



# 營造友善校園- 「從去霸凌開始」

新泰國小校長 張信務

教育是人類希望的工程，學校是實現希望的場域，我們也都期望孩子能在溫馨友善情境中構築希望，學習知識與能力，並能具備卓越的公民素養，以建構和諧的社會；但隨著社會急遽變遷與家庭結構不斷的改變，大家庭解組成小家庭，雙薪家庭演變而成的功能性單親家庭，逐漸充斥著社會各角落，家庭已逐漸失去原有教育與規範孩子人格的教養功能，因此，社會變了，家庭變了，孩子也變了。由於經濟快速成長，在追求物質生活的當下，社會產生各種亂象，媒體不當的報導，暴力充斥著各版面，價值觀被嚴重扭曲，青少年在耳濡目染當中，有著不當的學習，影響身心甚鉅，遇到問題動輒以暴力相向，以暴治暴以牙還牙，令人擔憂。

根據研究指出，世界各國校園的霸凌現象相當普遍，最近，日本社會發生了幾件校園霸凌事件，學生集體凌虐同學的案例，傷害之大，震驚日本全國，許多父母不敢將孩子送到學校就讀，紛紛申請在家自行教育，唯恐孩子在學校受到傷害，讓學校教育面臨嚴重考驗；原本謙恭有禮、互相友愛的校園情景，成為往日雲煙，不再被家長信任，一時之間，學校成為一個危險的場域，引發教育界大聲疾呼，要政府正視校園霸凌的嚴重性，讓校園恢復友善的情境。

學校是學生學習與成長的搖籃，學生每天有三分之一的時間是在學校生活，所以營造溫馨、和諧、公平、關懷、人性的校園生活環境，構築友善校園，乃刻不容緩的要務；唯有透過友善校園工作推廣，改善學校文化氣氛，提昇學習環境，學生才能在這樣的學校環境中安心學習，擁

有良好的品格與公民素養，達成學校培育身心健全的教育目標。

## 壹、校園不友善的因子-霸凌

校園的學習生活，學生朝夕相處互動頻繁，彼此產生摩擦或衝突的機率增加，霸凌的現象於是產生，而且有越來越高的趨勢，衝擊著校園安全，影響學生正常學習；其中，校園霸凌除了有類似組織幫派式的的欺凌外，有更多以肢體、語言、威脅或不當侵害為手段的欺壓行為，還有假借遊戲為名的「阿魯巴」、「阿魯拉」等，讓許多學生敢怒不敢言，生活在暴力的陰影下；根據研究指出，若長期處於霸凌的校園環境，將嚴重影響學生身心發展及日後看待世界和做人處事的態度。

### 一、霸凌的意涵

「霸凌」是指孩子們之間權力不平等的欺凌與壓迫，它一直長期存在校園中，發生這些同儕間欺壓的行為，可能包括長期的肢體或言語攻擊、人際互動中的抗拒及排擠，也有可能是類似性騷擾般的談論性或對身體部位的嘲諷、評論或譏笑。

受凌兒童往往有許多如生氣、害怕、委屈的心情，但因為被另一股強大的力量壓制，所以不敢反抗或告訴大人(家長或老師)，長期下來對其身心健康有不良的影響，如無法於適當時間處遇，將形成霸凌的惡性循環，造成校園的不安與恐慌。

## 二、霸凌的徵兆

家長或老師可能會有這樣的疑問：孩子們在學校常常打打鬧鬧，實在很難分辨是好玩還是霸凌事件呢？兒童福利聯盟文教基金會（民93）針對國小兒童校園霸凌現象調查報告指出，有以下一些判斷的依據，協助大家作區別：

- （一）**面部表情**。打鬧時臉部表情是高興或愉悅的；霸凌時表情則是猙獰的。
- （二）**參與意願**。打鬧是孩子可以自己決定要不要參與；霸凌則是被迫或是被挑釁而參加的。
- （三）**用力程度**。打鬧時通常不會使盡力氣傷害他人；霸凌時則是非常激動的、失去控制的。
- （四）**角色是否轉換**。打鬧時孩子們的角色可能轉變；但是霸凌通常是固定角色。
- （五）**是否群聚**。打鬧結束後孩子還是會一起玩；霸凌結束後則大家一哄而散。
- （六）**蓄意程度**。霸凌的發生，是霸凌兒童有意傷害其他兒童。
- （七）**重複發生**。霸凌現象會重複發生，而且特定的孩子可能長期受到欺壓。

因此，老師或家長發現孩子本身或身邊發生霸凌事件時，即時的介入是很重要的，有時大家會把焦點放在受凌兒童上，但是在這事件中參與者可能包括霸凌兒童、受凌兒童、以及旁觀者，或許受傷害的程度不一，但是為了預防霸凌事件一再發生，無論如何都要作處理。

## 貳、校園霸凌的現象

霸凌（bully）是一個長期存在於校園的現象，目前校園中的霸凌狀況，大部分學童知情且多數有被欺負的親身經驗，其中霸凌的方式以言語霸凌最多，其次是肢體與關係的霸凌，而霸凌事件發生有些人會求助於成人，但也有人假裝沒看到或覺得忍一忍就算了。

這個現象其實一直存在我們孩子的身邊，無論霸凌學生、受凌學生、以及旁觀者，或許受傷害的程度不一，但長期下來對其身心健康都有不良的影響，實在不容忽視。

## 一、校園霸凌的因素

霸凌學生的形成因素很多，包括：

- （一）**家庭因素**：  
對孩子缺乏關注和溫暖、缺乏管教、家庭內有暴力情形、提供孩子在家中霸凌行為的機會等。
- （二）**個人因素**：  
激進衝動的個人特質、神經生理疾病、「高度孤獨症」、「非語言學習障礙」、「社會情緒適應失調」等。
- （三）**學校因素**：  
老師對於攻擊行為的態度和處理的技巧、學校的風氣與管教、學生受生命教育的程度等都是影響霸凌行為的關鍵。

## 二、校園霸凌的形式

校園霸凌現象普遍存在，許多學生曾聽聞霸凌事件，甚至有被欺負的親身經驗。其中霸凌的形式大致可分為：

- （一）**肢體的霸凌**：  
包括踢、打弱勢同儕、搶奪財物等。
- （二）**言語的霸凌**：  
包括取綽號、用言語刺傷、嘲笑弱勢同儕、恐嚇威脅等。
- （三）**關係的霸凌**：  
包括排擠弱勢同儕、散播不實謠言中傷某人等。
- （四）**性霸凌**：  
以身體、性別、性取向、性徵作取笑或評論的行為；或是以性的方式施以身體上的侵犯。



#### (五) 反擊型霸凌：

這是受凌學生長期遭受欺壓之後的反擊行為。包括：生理上會自然的回擊或去欺負比自己更弱勢的人。

### 參、霸凌的影響與因應

每當校園發生霸凌事件時，第一線處遇的老師與家長大都無從著手，有的忽略其嚴重性，有的不論首從一律責罰或寫悔過書，方式不一，無法根絕霸凌的一再發生；也經常喪失了霸凌處理的黃金時間，種下日後惡化的根源，因此，瞭解霸凌可能產生的影響與因應的策略，將有助於消彌霸凌的產生與惡化。

#### 一、霸凌的影響

霸凌現象對霸凌學生、受凌學生與旁觀的學生都造成了極大的負面影響：

- 1.霸凌學生：青少年期與幫派結合、成年之後的犯罪率較高、成年後對政府部門的矯治服務（法院服刑、毒品或酒精濫用戒癮、因人格違常所需之心理衛生）需求較大。
- 2.受凌學生：受凌學生被貼上負面標籤且被嚴重排擠，他們對學校的負向觀感可能發生逃課、輟學等情形；受凌學生在成年後發展精神問題的比例也較高。
- 3.旁觀學生：旁觀者目睹霸凌事件內心會產生害怕與焦慮感，且若霸凌事件污染整個學習環境，孩子長大之後也學會用攻擊的方式解決問題。

#### 二、霸凌的因應

校園霸凌已成為危害友善校園的禍首，針對不同參與方式提出因應的建議：

##### (一) 霸凌兒童

首先，限制孩子接觸暴力電視及電玩的機會，以減少不良的示範。其次，需要

讓孩子了解霸凌行為的非法性、也不被允許，同時也積極地教導及示範正向的社會技巧，如接納、關懷、及互相尊重，當孩子一旦出現非暴力非攻擊的行為，則應馬上給予肯定與鼓勵。

##### (二) 受凌兒童

受凌兒童也許因為害怕遭到報復或感覺羞恥，而不願意向他人透露自己的遭遇，家長與老師可以從孩子生活中的一些狀態來判斷是否有遭遇霸凌的難言之隱，例如：孩子的上學意願低落、上課期間眼神渙散、出現自殘行為（如以刀片割手腕）等。

當事件真的發生，周遭所有的成人應給予孩子支持與溫暖使其可以安心地說出心事和在外的遭遇。再者，教導孩子以堅決果斷的態度來面對，比如說是離開現場或向大人求助，事件也會較快落幕。

##### (三) 旁觀者

受凌兒童的同學最常扮演旁觀者的角色，不過有的孩子擔心自己成為下一個目標，而不敢通報，也有時孩子們無心的反應—像是圍觀或是發出笑聲等，更助長了霸凌的進行。然而，旁觀者的態度是解決霸凌問題的關鍵，因此，應培養其同理心及正義感，當事件發生時，讓他們了解，唯有主動尋求成人協助解決問題，才可以預防事件再發生，也可以保護自己的安全。

校園中的霸凌事件中，對霸凌者、受凌者或旁觀者均造成一定程度的影響，老師或家長應有效瞭解可能的成因與採行適當作為，方能使霸凌傷害降至最低，並遏阻其進一步擴大與渲染，不致影響校園安全。

### 肆、營造友善校園-去霸凌

在友善的校園中，人與人的關係能互相尊重與理解，才可能進一步產生文化的交流，更積極地營造友善的校園氣氛。而讓學生在校園安心的生活學習，是每個人的責任，不論學生或師生之間都不應該存在任何形式的暴力，包括對於身體的傷害、言語的羞辱，以及非教育目的要求。

校園霸凌的發生，將嚴重影響學生身心健康與造成人際疏遠，因此，學校相關人員應加強對於校園霸凌的認知與處理策略，有效去除霸凌的發生與預防，建構安全的環境氛圍，讓校園充滿和諧互助與人際信任，才能有利於友善校園的營造。

#### 一、學校方面

##### (一) 塑造安全空間，有效預防校園霸凌

學校應檢視校園可能發生霸凌事件的區域，標示危險空間，廣為宣導週知，並積極添購安全監視系統，建構安全無死角的校園環境。另一方面應積極有效塑造同理、友善的校園文化，並提倡尊重有禮的校園運動，創造互助合作的機會，以營造友善的校園氛圍。

##### (二) 規劃多元活動，促進學生情緒紓解

辦理學生多元團隊活動，如童軍、體驗營、參訪孤兒愛心院等，以培養學生同理心與關懷他人的情操。學校也應推動團隊適能競賽、合作解決問題的競賽等，培養學生互助合作的精神。程，並提升學童的社交與衝突管理技巧。

##### (三) 推動處理霸凌事件相關研習，建立教師專業知能

收集霸凌相關案例與解決策略，提供教師研習探討，藉由彼此分享與經驗交流，以建立處遇霸凌事件的專業知能；另也可設計霸凌處理相關實例模擬演練，增進教師處遇的能力。

##### (四) 建構完善校園霸凌通報機制與處理流程

成立專線或窗口受理霸凌通報，縮短流程，並結合專業人員有效將導師、家長與孩子串聯成為協助處理霸凌事件的網絡，不忽視任何霸凌事件，營造積極處理霸凌事件的校園氣氛，一旦發現校園暴力、霸凌、黑道勢力介入、藥物濫用等問題，立即處理。

#### 二、老師方面

##### (一) 提升教師專業，妥善處理學生霸凌問題

教師應主動發覺與關心學童的互動生態，由各層面了解誰是班上的霸凌學生和受凌學生，運用輔導資源提供協助，明確表達願意處理霸凌事件的開放態度，讓孩子有求助的安全感。

##### (二) 課程中融入生命教育議題，培養孩子同理心和正義感

教師應於課程教學中適時融入去霸凌的教導，並設計生命教育與合作的學習活動，培養孩子的正義感與團隊意識，避免孩子成為霸凌學生或冷眼的旁觀者。

##### (三) 掌握關鍵時機，善用輔導策略處遇霸凌事件

教師決不容忍霸凌，一旦發生霸凌事件，盡快將霸凌學生及受凌學生分開，避免進一步傷害，分別進行輔導，要有長期處理的準備。並且不要對霸凌孩子嚴加處罰或逼他向受凌學生道歉，這只會助長霸凌惡性循環。

##### (四) 尋求專業協助，共同處遇霸凌事件

老師應主動尋求專業人員合作，協助霸凌學生，給予更多的關懷，進行合理明確的規範，態度上要恩威並濟。



### 三、學生方面

#### (一) 培養學生正確觀念，避免霸凌事件發生

積極傳播霸凌專線，加強反霸凌宣導，一旦發現霸凌事件，立即通報老師，避免霸凌事件擴散。教導學生區分同學打鬧玩笑及霸凌之差異，培養孩子溫和而堅定表達意見的能力，拒絕霸凌。

#### (二) 導引學生積極面對霸凌，避免長期受暴

藉由相關輔導活動，有效導引受霸凌學生說出心事，增強孩子的果斷力，並與專業人員合作進行輔導，避免學生受凌後產生長期的陰影。

#### (三) 協助旁觀學生，給予「反霸凌」的明確指導

辦理去霸凌處理的模擬演練，藉由活動讓霸凌者知悉學校與教師態度，並提供受凌與旁觀者正確的因應之道，以去除霸凌現象的再度產生。

### 四、家長方面

#### (一) 提升親職教育，協助家長處理學生霸凌問題

家長應經養成和孩子分享生活點滴的習慣，有助於及早發現霸凌問題，即時給予協助，以免造成不可收拾的後果。

#### (二) 增進親師溝通聯繫，適時處遇霸凌事件

平日應加強與教師聯繫，一旦發現孩子霸凌事件，與學校老師密切合作，並討論幫助孩子遠離霸凌的辦法，必要時可尋求警政、社會機構協助。

#### (三) 身教勝於言教，管教子女應以關懷代替責罵

霸凌事件發生切忌用以暴制暴的方式解決，以免孩子模仿學習。平日管教子女應以身作則，加強溝通與疏導，有效處理問題。家長亦應管控孩子接觸暴力電視及電玩的機會，以減少不良的示範。

預防校園霸凌的發生是每個人的責任，需要家庭、學校與社會連成網絡，教師與家長更須攜手合作，方能有效預防與處遇校園霸凌事件；除了學校訂有完善通報與處理流程，教師具備專業處理知能與技巧，以及學生間的互相關懷與支持，讓霸凌的傷害降至最低，避免產生「蝴蝶效應」；因此，有效的「去霸凌」讓校園充滿溫馨與人文關懷，友善校園方能有效建立，成為學生快樂學習的場域。

### 伍、攜手合作共創友善校園（代結語）

學校作為學習的場所，傳遞各種知識、文化與技能，應該是一個充滿活力、能量與生命力的地方，要讓學生與老師都能在其中自在、舒適地進行學習活動，學校應營造安全友善的校園，給學生免虞恐懼的學習環境，避免霸凌事件的產生，因為，若漠視校園霸凌行為蔓延，學生的學習效能必然降低，也會視到學校為畏途，教育績效無法彰顯，最後也將付出更大的社會成本！

各界應正視此問題，從學校、老師、學生、家長各層面積極作為，攜手合作，建構完善的預防機制與處理流程，積極導正霸凌現象，讓校園不再有霸凌現象。因此，要讓學生健康快樂的在學校生活與學習，構築和樂友善的校園，培養優質良善的公民，進而營造友善和諧的社會，最有效的策略就是-從校園「去霸凌」開始吧！