

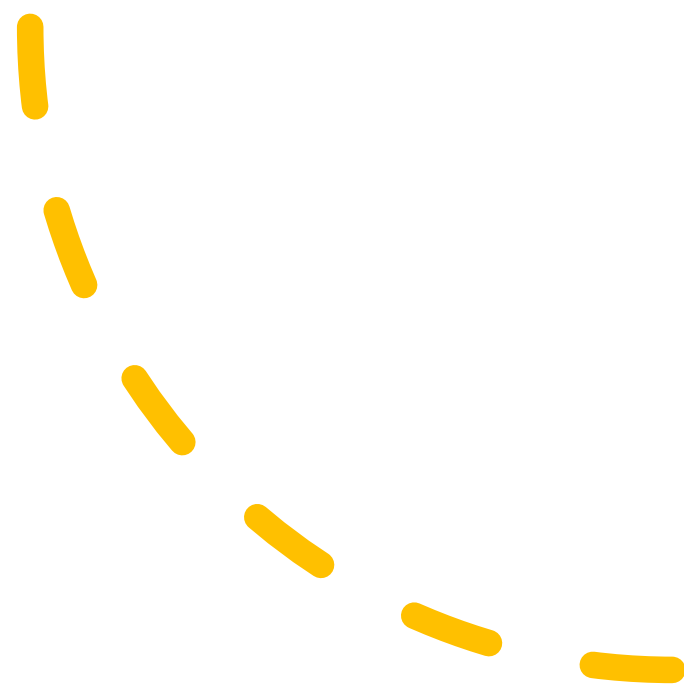
校園霸凌

— 同理、陪伴與輔導攻略

國立嘉義大學學生事務處

Slido活動一：校園霸凌

- 大學生校園霸凌讓你聯想到什麼？
- 請與會師長，掃描QRcode，輸入您的想法



一、認識霸凌 (Bullying)

• 依據教育部《校園霸凌防制準則》定義：

➤ 「霸凌」係指個人或集體**持續**以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作、電子通訊、網際網路或其他方式，直接或間接對他人故意貶抑、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**，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。

霸凌通常發生於學校、職場、網路或社交環境，且具有權力不對等的特徵，施暴者通常比受害者擁有更多的社會影響力、體能優勢或心理操控能力，使受害者難以反抗或擺脫困境。

二、常見校園霸凌類型

肢體霸凌：往往表現為直接的暴力行為，如推擠、打人、踢踹、搶奪、強佔、勒索或毀損個人物品等，容易造成明顯的身體傷害，或有物質破壞為主

言語霸凌：如嘲笑、辱罵、挖苦、貶低外貌、取綽號、威脅或散播謠言等口語傷害，這種霸凌形式通常沒有明顯的身體傷害，但對受害者的自尊心和情緒造成極大打擊

關係霸凌：針對人際關係進行操縱，表現為有意孤立、排擠、散布謠言、煽動他人不與某人來往、社交排除等

網路霸凌：透過社群平台、通訊軟體、影片平台等散播不實信息、惡意評論、羞辱、排擠、騷擾、惡搞照片或影片等數位手段

性霸凌：以性暗示、性別羞辱、下流笑話等不當的性言論、性騷擾，或非自願身體接觸、偷拍、性勒索、性羞辱、性接觸甚至性侵等之身體自主權之侵害

心理霸凌：故意忽視、冷暴力、長期漠視、讓人感到無存在感、情緒操控等

網路霸凌的傷害

1. 網路霸凌殺人 藝人楊又穎輕生

<https://news.ltn.com.tw/news/focus/paper/874162>



藝人Cindy楊又穎前天被發現在台中自家自殺，遺書提到，因工作不順利且遭同儕排擠、網路酸民霸凌，萌輕生念頭，臉書也留有「不想活了」的字眼。（取自楊又穎臉書）*自殺求助電話 生命線：1995*

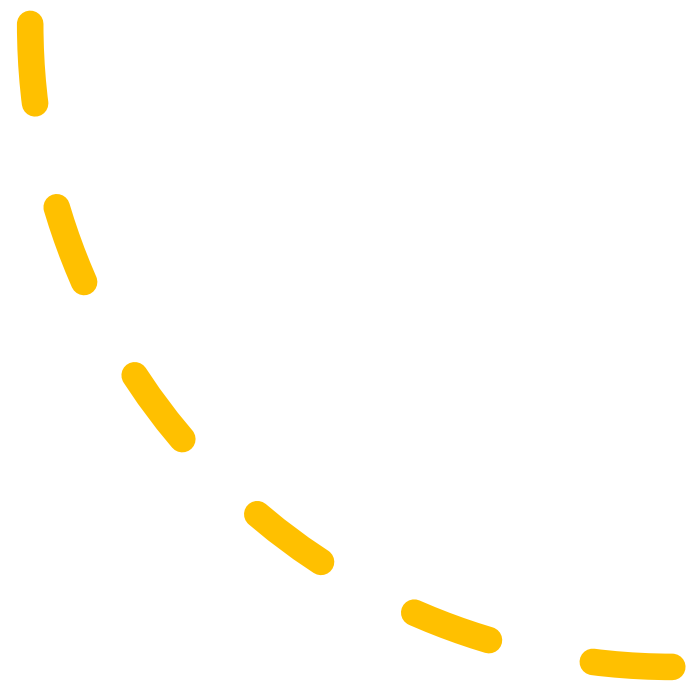
〔記者林良昇、陳建志 / 台中報導〕前農委會主委彭作奎的二十四歲藝人女兒Cindy楊又穎（藝名；本名彭馨逸），疑似吸氮氣自殺，前天被發現陳屍台中家中，她從A4筆記本撕下一頁，用工整筆跡寫滿全頁的遺書提到，因工作不順利且遭同儕排擠、網路酸民霸凌，萌輕生念頭；昨消息傳出，粉絲紛表不捨及哀悼，指責都是「網路酸民的嘴害死一條命...」，網友指出「靠北部落客」匿名網站，有大批謾罵楊又穎的文章，內容十分不理性，逼死了她。

2. <https://www.youtube.com/watch?v=ED4tzQORfV4&rco=1.....>

Slido活動二：

網路霸凌何以會帶來強大的傷害性？

- 請師長拿出您的手機，掃描右側QRcode，點選您認為的答案(可複選)



三、網路霸凌 (Cyberbullying)

在網路透過不同的平台與媒介對當事人造成傷害，因為具有可大量且輕易傳遞分享之特性，故即便僅發生一次亦算是構成網路霸凌（教育部《校園霸凌防制及案例彙編手冊》）。

• 網路霸凌的特性：

1. **潛在加害者迅速增加與擴散的風險**：擴散速度快：一則訊息可迅速擴及大眾
2. **無力阻止的失控**：即使原始內容已刪除，仍可能被截圖轉傳，傷害持續性強
3. **傷害不止的絕望**：沒有下線/離線的一天，名譽與心理的傷害持續永久，沒有結束的一天的絕望
4. **隱匿性高下潛在的攻擊性防線的潰堤**：加害者可匿名、不易追查，降低人性與道德感，增加攻擊性與力道

四、常見網路霸凌形式

類型	常見行為舉例
言語攻擊	惡意留言、傳粗俗訊息、暱稱罵人、群體謾罵或挑釁
騷擾轟炸	電子灌爆行為（狂傳簡訊、Email等）、傳送騷擾、色情或病毒信件、傳恐嚇訊息
<u>冒用身分或盜帳號</u>	盜用帳號散播不實資訊、假冒他人身份進行惡意行為
<u>隱私外洩</u>	未經同意散布他人私密照或影片、曝光手機、Email、設局騙取資料後外流
群體排擠	集體故意將人踢出群組、在群內號召排擠
公開羞辱	<u>惡搞照片、影片、散布謠言或醜聞</u> 、舉辦嘲諷性票選活動（如：票選班上最討厭的人）
跟蹤監控（隱匿型霸凌）	裝間諜程式追蹤對方、偷帳號觀察動態

五、網路霸凌的影響與後果

- **心理影響**：焦慮、憂鬱、自尊低落、孤獨孤立感、長期心情低落或情緒不穩定、創傷後壓力症候群(PTSD)
- **生理影響**：失眠、睡眠障礙，暴食或厭食，頭痛、胃痛、肌肉緊繃、自律神經失調等心身症，自我傷害與自殺風險
- **學習影響**：缺課、拒學/懼學、學習動機降低、課業表現下降
- **社交影響**：人際孤立、社交恐懼、不信任他人
- **校園環境和社會整體之影響**：校園氛圍惡化、師生衝突增加、社會成本增加、暴力文化形成等

Slido活動三：身為教師可以如何幫助受到網路霸凌的學生？

- 請與會師長，掃描QRcode，輸入您的想法或作法



六、網路霸凌的因應對策

(一)受害者的自我保護策略

1. **不要立即給予情緒性回覆**：情緒化反應或報復行為可能會使情況更惡化。
2. **嘗試穩定情緒，並堅持自我信念**：可以暫時離開，給自己一段冷靜的這些時間與空間，並提醒自己「這不是我的錯」，該負責任的是說出這些話的人。
3. **截圖保存證據**：對相關訊息截圖存檔，以便在需要時提供證據。
4. **減少使用時間（不要重複閱讀或觀看）**：避免受訊息持續刺激情緒。
5. **檢舉並封鎖**：向社交媒體或網站檢舉，將有機會撤銷貼文/圖；封鎖加害者帳號、避免與加害者直接對話。
6. **加強網路使用安全意識**：加強密碼保護數位裝置及帳戶；**分享照片、影片或發布個人資訊前建議三思而後行**。
7. **尋求協助和心理支持**：向可信賴的師長、家長、心理師、輔導老師求助或專業心理諮商。

六、網路霸凌的因應對策

(一)受害者的自我保護策略

1. 通報申訴：
 - (1)向本校學生事務處生活輔導組提出正式申訴通報，申訴電話：
(05) 2717312。
 - (2)撥打教育部校園反霸凌專線：
1953。(24小時)
 - (3)向iWIN網路內容防護機構申訴，
或撥打諮詢專線：(02) 2577-5118。
 - (4)更加嚴重的情況亦可撥打110。

七、網路霸凌的因應對策

(二) 學校與制度層面防制策略

- 學校明訂網路霸凌處理程序與懲處標準（教育部《校園霸凌防制準則》）
- 提供學生心理諮商與輔導資源
- 透過課程或宣導活動提升學生數位素養與網路安全意識

「霸凌者」也是「受困者」

— 霸凌者的輔導策略

➤ 為什麼要了解「霸凌者」？

- 霸凌行為不一定來自壞人，而是「受過傷」的人：很多霸凌者曾經是被忽略、被貶低的，或在家庭中學到用「掌控」來保護自己的人。
- 他們在用錯誤的方式滿足內在的需要：他們不是沒有情緒，而是不知道怎麼處理。
- 只有處罰沒辦法讓他人改變，霸凌可能會換個形式繼續下去（對別人、對自己或更隱蔽的方式發生）。
- 預防與關懷，從「理解」開始協助霸凌者學習情緒表達、人際界線、自我覺察，是避免再次傷害他人、也保護自己的第一步。

	開玩笑	霸凌
雙方關係	彼此關係平等、熟識， 雙方都能接受這樣的互動方式	權力不對等，一方明顯是弱勢
當事人感受	雖被開玩笑， 但仍感安全、 <u>可回應</u>	對方感覺羞辱、被攻擊 或難以反擊
反應自由度	可以反駁，氣氛仍和諧	對方反駁會被笑、被冷落 甚至報復
是否持續	一次性互動，可收可放	持續發生， <u>對方要求停止仍繼續</u> ， 對當事人的影響是長期的
旁觀者反應	周遭人感覺好笑但無惡意	旁人可能鼓譟、沉默或加入攻擊
行為人動機	想建立關係、表現幽默	<u>想掌控、羞辱、強化自己地位</u>

霸凌者：「我
只是開玩笑！」

➤開玩笑與霸凌
行為哪裡不同？

與霸凌者的 對話原則

以關係為橋梁：在建立安全感與基本信任的基礎上開展對話，**避免羞辱式對話**。

聚焦行為而非貼標籤：**就具體行為進行討論**，而非給予「你就是壞、你沒有用」這類人格標籤。

理解背後動機：**了解行為背後的情緒與需求**。

強調行為與責任：**就具體行為進行討論**，而非給予「你就是壞、你沒有用」這類人格標籤。**說明行為對他人造成的傷害，並鼓勵思考如何修復的行動**。

提供重新選擇的可能：著重「你可以做不同的選擇」，而非只給予懲罰。

霸凌者的內心可能是…

➤ 自卑、不被他人喜歡的焦慮感

- 他不是如表面真的覺得自己很棒，而是害怕不夠好，霸凌別人是為了避免自己被霸凌。
- 想法→「只要我攻擊別人，就不會有人發現我有多沒用。」

➤ 壓抑的憤怒或無力感

- 他在其他地方（家庭、學校及親密關係）也可能是受壓迫者，沒地方發洩，就轉而控
制比他更弱的對象。

- 想法→「我也很痛苦，但至少我可以讓別人更痛苦一點。」

➤ 情緒麻木、對他人感受不敏感

- 可能習慣用笑鬧掩蓋情緒，不擅長看人臉色，不知道如何連結或同理別人的感受。
- 想法→「我沒有惡意啊，他又不是不能反擊。」

霸凌者的內心可能是…

➤ 害怕孤單、想要被接納

- 渴望成為團體的一部分，未必會帶頭欺負人，也可能是被慫恿，或怕不跟著一起做就被排擠。
- 想法→ 「我一開始沒有要主動，只是大家都這樣，我不想被以為我不配合。」

➤ 模仿他人、沒有意識到那是霸凌

- 在家庭或社群中看到這樣的互動模式，學來當作「有趣、可行」的社交技巧，以為自己在 搞笑。
- 想法→ 「不是大家都會這樣嗎？我以前也被這樣嘲笑啊。」

➤ 曾經是受害者轉為加害者

- 有些人曾被霸凌卻沒處理創傷，後來變成另一個加害者，對脆弱有強烈防衛感，不想再體會當年的痛。
- 想法→ 「我只是比別人先變強而已，不然換我被欺負。」

霸凌者可以怎麼做？

➤從自我覺察/意識開始

- 辨識自己的情緒與來源（例如：憤怒、不安、焦慮、羞愧）
- 覺察自己的行為可能對他人造成的影響
- 意識到自己行為背後的需求（例如：想要被認同、控制感、避免被排斥）

引導範例：

「你覺得你當時這樣做，是想要得到什麼呢？」

「這樣的行為有沒有可能會傷到他人？或是影響他人的生活呢？」

➤理解自己的行為模式與人際風格

- 有些學生透過貶低他人來獲得自我價值感。常見的心路歷程：有些人心裡其實覺得自己很不好、很沒價值，這樣的感覺讓他難受，於是透過讓別人「比他更糟」來讓自己好過一點，暫時不用面對那些羞愧和不安的感受。

引導範例：

「你覺得你這樣對他，是不是也有點像以前你被對待的方式？」

面對校園霸凌， 老師可以怎麼做？

當霸凌事件發生時，您可能是第一個知道、第一個需要處理的人，
但卻不一定是最有資源的人。

因此，轉介及資源的連結相當重要，您不是一個人。

導師的 角色定位

學生信任的師長：導師可能是學生相對信任的師長，也是學生最早提出求助的窗口。

情緒支持者：對被霸凌者，是陪他理解與消化痛苦；對霸凌者，是非評價式對話，引導覺察。

班級文化引導者：長期來說，建立一個同理、尊重的班級氛圍。

轉介橋樑與陪伴者：幫助學生連結相關資源（學務處學生輔導中心、生輔組等單位）。

處理流程建議 (仍須依實際情況調整)

Step 1：私下傾聽、釐清事實，不評價

- 面對被霸凌的學生，讓他知道「你願意聽，也願意陪他討論怎麼處理」。
- **不急著定義「這是不是霸凌」**，先了解事件內容、發生多久、對他造成什麼影響。
- 保密但並非絕對保密，若涉及法律及安全時，需要進行轉介。
- **對話建議：**
 - 「謝謝你願意跟我說，我會盡力支持你。」
 - 「你希望我如何協助你？讓你感覺安全一些。」

處理流程建議 (仍須依實際情況調整)

Step 2：視情況安排對話、協助對方覺察

若你知道或被告知有某位學生「可能是霸凌者」，可以個別找他進行**不帶指責的對談**，避免使用「你霸凌人」這類用語。

步驟	對話目標	示範句子
1. 建立信任氛圍	減少對方防衛、拉近距離	「我想和你聊聊最近班上的一些人際狀況，不是要責怪你，只是希望聽聽你的看法。」
2. 說明觀察到的行為	客觀敘述事件 ，不下判斷、不貼標籤	「我有聽到有同學說，你在群組裡有一些讓他不太舒服的留言，例如……」
3. 詢問行為背後的想法	理解學生的動機、情緒、認知	「你當時是什麼情緒？你原本希望對方感受到什麼？」
4. 回饋可能的影響	溫和地提供另一種視角，引導同理	「你可能不是惡意，但對方好像因此難過了好幾天。你覺得他有可能是怎麼想的？」
5. 討論可能做法	賦予選擇，讓學生感受到有修復關係的空間	「如果你願意，我們可以一起想看看有沒有辦法讓事情不要那麼僵？」

處理流程建議 (仍須依實際情況調整)

Step 3：鼓勵正式求助並陪伴轉介

了解學生是否願意：

- 向學輔中心尋求心理支持。
- 向學務處生輔組提出正式申訴（涉及人際霸凌、言語羞辱等情事時。）
- 向性平會提出正式申訴（涉及「性別歧視」、「性騷擾」、「性侵害」等情事時。）

• 對話建議：

「你願意的話，我可以陪你走一段，比如先幫你聯絡輔導中心或生輔組。」

處理流程建議(仍須依實際情況調整)

Step 4：關注整體班級文化：預防、教育、重建

即便個案處理完了，也不能忽略班級背後的文化氛圍。

- 可以透過：

1. 在班週會上安排「情緒表達、人際界限、生命教育(同理心訓練)」等相關主題討論，可向學輔中心申請班級輔導，由心理師入班宣導。
2. 舉辦匿名回饋機制，讓學生回報班上不舒服的氛圍。
3. 建立「說話可以被聽見」、「界限會被尊重」、「錯誤可以被修正」的安全文化。