



# 勇敢發聲 制止校園霸凌

文 / 劉政杰 (現職員警) 圖 / YuHsin



恆聖是性格內向的孩子，喜歡閱讀和畫畫，在學校常安靜的待在座位上，很少與同學互動，不過，最近晉銘和詩弦常捉弄他。

恆聖每次看到晉銘和詩弦竊笑的臉，就想找地洞鑽進去，越來越討厭上學。

「恆聖，你怎麼老是

坐在角落，這樣會沒朋友。」

「對呀。整天在紙上畫奇怪的東西，根本沒人想看！」

聽了他們的話，恆聖低頭緊握鉛筆，不敢反駁。心想：我只是喜歡畫畫，這有什麼好笑的？

有時候，晉銘和詩弦故意擋在教室門口，不讓恆

聖出入，還偷偷把他的課本和鉛筆盒藏起來，看到恆聖心急的樣子，讓晉銘和詩弦捧腹大笑。

「你怎麼不反抗？」詩弦看向恆聖，詭異的笑著。

恆聖心裡委屈，但不敢哭，因為他知道這樣會被欺負得更嚴重，只好默默忍受。

某一天開班會時，老師問同學：「大家最近相處得如何，有沒有遇上什麼問題？」這時，一名同學勇敢的舉手，向老師揭發晉銘和詩弦的行為。

老師聽了立刻把恆聖叫到辦公室關心，恆聖才哭著把最近的遭遇說出來。老師嚴肅的找晉銘和詩弦談話，並請輔導老師介入處理。

老師要求晉銘和詩弦向恆聖道歉，還加強宣導反霸凌。恆聖雖然害怕，但這次經歷讓他知道：遭遇霸凌，沉默不是好辦法，主動尋求幫助，勇敢表達，才有機會改變現狀。

## 護身祕笈

霸凌可能發生在什麼時候，任何地方。如果小朋友覺得自己好像遭遇霸凌，應優先保護自身安全，再請求協助。以下提供一些建議，希望能幫助你。

- **勇敢表達**：沉默不是解決事情的好方法，有時會讓情況越來越糟，如果小朋友對同學的「玩笑」感到不舒服，不开心，可以試著告訴老師、家長或值得信任的大人，別獨自承受。
- **不以暴制暴**：暴力的反擊和爭吵可能導致反效果，遇上霸凌應冷靜處理，仔細記錄對方的行為，作為證據。
- **結識朋友**：盡量多交朋友，並和他們保持良好

## 平安小百科

霸凌有許多形式。「言語霸凌」像當事人被嘲笑、謾罵，或被亂取綽號；受推擠、毆打或物品被破壞，是「肢體霸凌」。



互動，發生爭執時，才不會孤立無援。

如果小朋友目睹霸凌發生，可以挺身而出告訴老師，讓學校介入處理，或幫忙安慰當事人，給予支持。即使不敢對抗霸凌者，也可以讓受害者知道他並不孤單。

別助長霸凌，參與嘲笑，或散布消息讓事情變本加厲，請善用學校設置的反霸凌專線或信箱，匿名舉報霸凌事件，共同守護校園和平。

施暴者以排擠或散布謠言的方式讓受害者感到無助或被孤立，屬於「社交霸凌」；透過網路，在社群平臺或聊天室發表攻擊言論，散播惡意圖片及影片則是「網路霸凌」。