



反霸凌、要和平

2011 年台灣校園霸凌現象調查報告

國中生長期遭受遭霸凌 被打到手脫臼

國小生長期被同學排擠、孤立 引發憂鬱症

連內政部長江宜樺都透露他在小一時曾遭霸凌的陰影。

近年來，一個比一個誇張、一個比一個嚴重的中學校園霸凌案例驚動了整個教育體系與社會，大家都在思考與檢討台灣校園到底出了什麼問題？我們可以做些什麼來預防這些嚴重的校園霸凌事件發生？

根據兒盟長期對校園霸凌議題的觀察，其影響甚至可能持續到成年以後，到 24 歲為止，有 60% 的霸凌者至少有一次犯罪紀錄，有 40% 的人有高達 3 次或 3 次以上的犯罪紀錄。此外，澳洲的學者研究亦證實：被霸凌與發展自殺念頭具有關聯性，並且在挪威、日本、美國等各國都陸續傳出長期受凌學童自殺事件。

「霸凌」(bully) 指的是孩子們之間，權力不平等的欺凌與壓迫，它是一個長期存於學生校園的現象，專指孩子之間進行惡意欺負的情形。歷年兒盟的全國抽樣調查發現，國小四、五、六年級學童¹，最近兩個月在學校經常甚至每天被同學欺負的比例，從 96 年的 9.9%，99 年已經上升到 16.1%，上升速度驚人。

	96 年	97 年	98 年	99 年
最近兩個月，我在學校經常 會被同學欺負	9.9%	9.3%	10.3%	16.1%

為進一步了解台灣校園霸凌現況，兒盟於今年(2011年)1月3日至1月14日期間施測，以台灣本島五、六年級國小學童、國中一、三年級學生為母群體，採分層隨機抽樣法，就台灣地區 19 個縣市(不含澎湖、金門、連江等離島縣市)依母群體分布情形抽取受測小學，總計回收有效樣本 2,728 份，其中國小 1,516 份，國中 1,212 份，回收率高達 89.6%。

■ 台灣校園霸凌現象 - 18.8%學童經常被霸凌；近一成會霸凌同學

根據今年的調查，18.8%的國小、國中學生表示「最近兩個月內，經常被同學霸凌(每月 2、3 次以上)，而霸凌的方式包括：排擠、毆打、恐嚇威脅、性騷擾等」。此外，也有一成左右(10.7%)的學生是霸凌者，他們坦承「最近兩個月內，會欺負、嘲笑或打同學(每月 2、3 次以上)」，可見校園霸凌是相當常見的現象，絕非僅發生於少數學生身上而已。

¹ 該項問卷調查於每年 10 月期間施測，有效樣本數為兩千份，平均回收率約為七、八成左右。



■ 霸凌的類型：以關係、言語霸凌最常見

目前國外針對霸凌行為的研究,大致依照欺凌手段 方式分成下列四大型態:

各種霸凌型態的具體行為一覽表

關係霸凌	言語霸凌	肢體霸凌	網路霸凌
同儕壓力	取綽號	打	謠言
排擠	嘲笑	推	八卦
八卦	對人很壞	踢	電子郵件
威脅	嘲笑	撞	語音信箱
使人陷入麻煩	說粗話	掐	張貼於網站
鄙視	言語傷害	暴力	簡訊
聯合起來對付某人	頤指氣使	傷害的行為	照片
取綽號	叫囂	毀滅性的行為	模仿扮演
惡作劇	奚落	吐口水	騷擾
騷擾	罵髒話	使人絆倒	威脅

註：引自兒福聯盟譯(2011)「霸凌不要來：十招教孩子遠離霸凌」

1.關係霸凌：關係霸凌往往是透過說服同儕排擠某人，使弱勢同儕被排拒在團體之外，或藉此切斷他們的社會連結。這一類型的霸凌往往牽涉到言語霸凌，常會牽涉散播不實謠言的情形，或是排擠離間小團體的成員。

- 「在他的水和飯裡面加料」
- 「大便尿尿在同學桌上」
- 「拿裝過鹽酸的瓶子裝水去噴人」
- 「排擠他，不跟他當朋友，不跟他分同一組」
- 「把鉛筆盒丟到垃圾桶 鞋子從三樓丟下去」

2.言語霸凌：運用語言刺傷或嘲笑別人，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。

- 「散播謠言,誣賴同學,故意把謠言在那人面前講很大聲」
- 「罵兒童之家的同學說他的爸媽是乞丐」
- 「有三個同學會在桌子上罵我,叫我去死」
- 「辱罵他和他的家人,並用很不雅的字比喻他的外觀,只要有不好的事,都會怪在他頭上」

3.肢體霸凌：這是最容易辨認的一種型態，包括踢打弱勢同儕、搶奪他們的東西等。霸凌兒童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。

- 「脫女生的衣服,把胸罩扯下來」
- 「把剪刀放在椅子上」
- 「關進洗手間潑水、上廁所時去踢他的門讓他不敢出來」
- 「用美工刀割舌頭,剃頭皮」
- 「一直打,打完抓到廁所用馬桶水沖頭」



「拿拖廁所的拖把打他和脫褲子」

「用力踢他的桌椅，踩碎他的東西，用很硬的東西打他後腦」

「圍毆，然後拖著他的腳，逛整個年級」

4.網路霸凌：網路霸凌是最新型的霸凌形式，幾乎所有的霸凌行為都可以透過網路、手機等電子通訊設備攻擊別人，像是簡訊、語音留言、電子信件、網站、影像、即時訊息等。

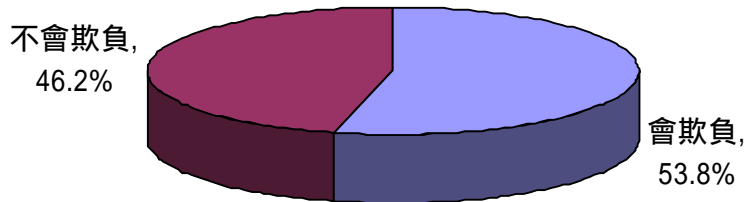
「在網路上打文章罵人」

「網路上公幹他」

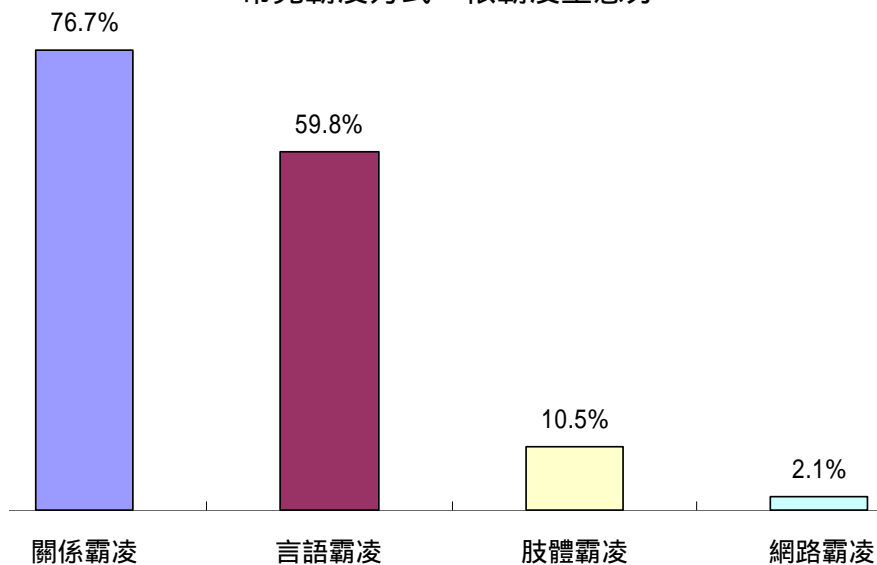
上述依照霸凌的手段、方式不同，大致有「關係霸凌」、「言語霸凌」、「肢體霸凌」、「網路霸凌」等四種型態，而台灣校園常見的霸凌方式為何？

本調查進一步詢問「班上學生會如何對待討人厭的同學」，調查發現 53.8% 的孩子表示同學會欺負「不討人喜歡」的孩子，即逾半數的班級會欺負人。而這些孩子常見的欺負方式，當中以「關係霸凌」的呈現方式最多，高達七成七左右 (76.7%)、言語霸凌次之(59.8%)、肢體霸凌再次之(10.5%)，網路霸凌比例雖然看起來似乎較少(2.1%)，但因其具備網路隱匿特性，故可能較不易被其他人察覺，導致比例偏低。

班上會如何對待討人厭的同學



常見霸凌方式 - 依霸凌型態分





深入觀察各類型霸凌的具體行為：關係霸凌中以「不理他，跟他保持距離」比例最高，達 67.9%，近四成會故意講八卦散佈謠言破壞他的人際關係(37.6%)、而兩成學生(20.3%)會從事一些捉弄、惡意的惡作劇，故意把東西藏起來等；而居次的言語霸凌，也有近半數會嘲笑(49.2%)、或是替對方取難聽綽號(48.7%)。

值得注意的是，一成學生(10.5)坦承班上同學常會毆打那些「不討人喜歡」的孩子，雖然比例相對偏低，但孩子目睹的肢體霸凌行為，嚴重者是有可能造成生理、心理嚴重傷害，如：用美工刀劃舌頭、用很硬的東西打後腦。

此外，對於班上比較不討人喜歡的孩子，只有 46.2%表示同學不會欺負他們，但還是有三成左右(33.1%)什麼事都不會做，僅 28.6%的孩子表示「班上同學會試著跟他做朋友」，顯見台灣的友善校園氣氛需要再加加油。

霸凌型態	具體行為	Percent
關係霸凌 76.7%	不理他，跟他保持距離	67.9%
	故意講他的壞話，散佈八卦/謠言	37.6%
	故意把他的東西（書包/書）藏起來	20.3%
	偷偷鬧他(脫他的褲子或裙子)	9.1%
言語霸凌 59.8%	嘲笑他	49.2%
	幫他取綽號	48.7%
肢體霸凌 10.5%	大家一起打他	10.5%
網路霸凌 2.1%	用手機傳簡訊罵他	2.1%
非霸凌行為 46.2%	什麼事都不做	33.1%
	試著跟他做朋友	28.6%

■ 國際比較 - 台灣校園霸凌受害嚴重程度居中

根據 HBSC(2006)的調查，進一步比較台灣與四十國 11、13、15 歲孩子被霸凌的狀況，台灣男生有 22.1%被霸凌，在 HBSC 排名中佔第 20 位，女生受凌者比例則為 14%，佔第 21 位，女生略微嚴重(排名愈後面表示愈嚴重) 由此可見，與其他先進國家相較，台灣校園霸凌問題較英國略為嚴重，比美國、法國、德國等輕微。

台灣 11、13、15 歲學生霸凌狀況一覽表-依性別分

	男	女
受凌者	22.1%	14%
HBSC 的 40 國跨國比較排名	20	21
霸凌者	12.5%	7.7%
是霸凌也是受凌者	6.4%	3.1%

註：40 國比較資料來源，HBSC，2006



世界各國學生霸凌狀況一覽表

受凌者比例(victim)	11、13、15 歲男生	11、13、15 歲女生
瑞典	8.6%	4.8%
英國	16.5%	12.1%
台灣	22.1%	14.0%
美國	22.2%	16.6%
法國	24%	18.8%
德國	27.1%	18.2%

註：40 國比較資料來源，HBSC，2006

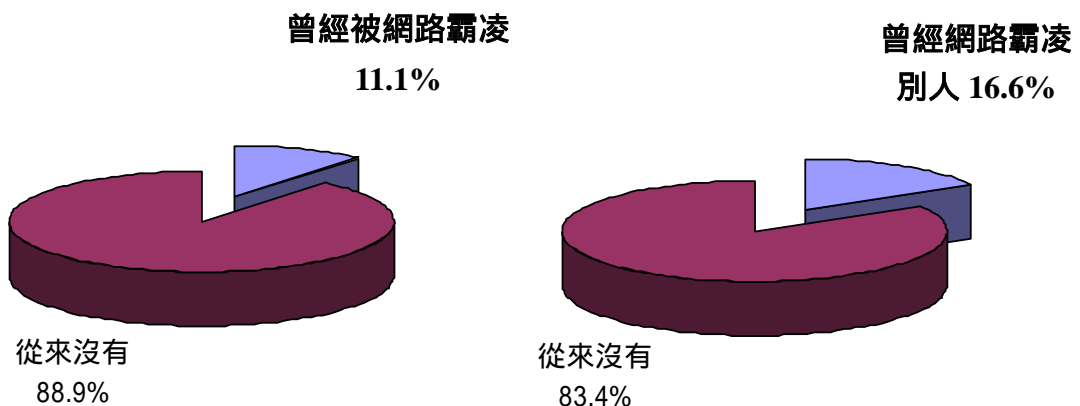
■ 新型霸凌現象 - 網路霸凌

--16.6% 曾經在網路上霸凌別人；11.1% 曾經受害

隨著網路世界的發展，另一種新興的霸凌方式 - 網路霸凌 (cyber bully) 也開始出現；孩子身處資訊爆炸的環境，能以快速、多元且便利的管道來交友、聊天、玩遊戲，而在網路的世界裡，由於隱匿性高、傳播範圍無遠弗屆，孩子很容易成為網路世界的霸凌者。

本次調查發現，有上網習慣的孩子中，一成七的孩子(16.6%)曾經在網路上霸凌別人，以在「部落格」、「即時通」上張貼辱罵、恐嚇、排擠或讓別人難過、難堪的文字或圖片等手法最為常見。值得注意的是，2.3%的孩子曾經轉寄或上傳一些不雅影片或照片，現在很多學生喜歡拍攝自己或別人一些難堪或被欺負的畫面，並且上傳到像 youtube 的影音網站，原本單純拍攝、上傳的動作，可能被不停複製、流傳到世界各個角落，然而孩子往往忽視這些影片、圖片可能帶來的殺傷力以及影響力。

另外，也有一成左右的孩子(11.1%)表示曾經有「在網路上被別人嘲笑、辱罵、攻擊」等不愉快的經驗，網路霸凌的影響層面不容小覷。



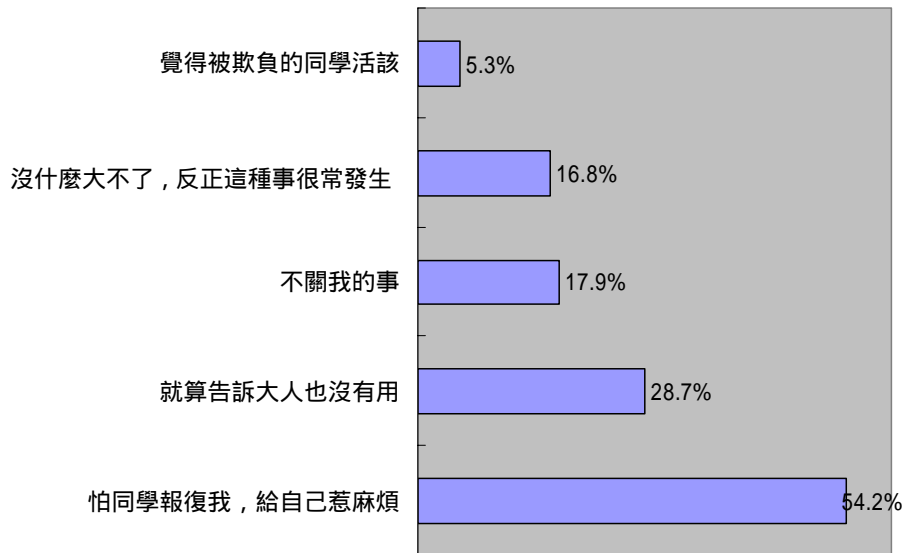


■ 不能說的秘密：旁觀者消失的正義感

- 近兩成(18.1%)的孩子認為，同學不會阻止霸凌的發生
- 逾半數擔心告訴大人會被報復；近三成覺得說了也沒有用
- 「不想當抓爬子」
- 「不想把事情鬧更大」
- 「只要我說會失去朋友關係」
- 「告訴大人也不會處理的很好」
- 「沒自信，彷彿有石頭壓著我」
- 「媽媽說不要管太多，做好自己就好」

在霸凌行為的關係中，所佔比例最高的其實是「旁觀者」，那些既不是霸凌者又不是受凌的孩子才擁有改變現狀的力量，因為他們擁有最好的社交技巧、最高的自尊、最佳的衝突管理資源、也比較能夠同理別人的感受，同時也是最能幫助解決紛爭和提供協助的人。

但調查卻發現，近兩成(18.1%)的孩子認為「班上同學看到有人被欺負，也不會阻止」。而進一步詢問孩子自己不願意告訴師長的原因：逾半數「怕同學報復」(54.2%)比例最高；近三成(28.7%)覺得說了也沒用；16、17%認為沒什麼大不了，而且跟自己無關，此結果令人擔憂。



■ 被霸凌者的反應與感受

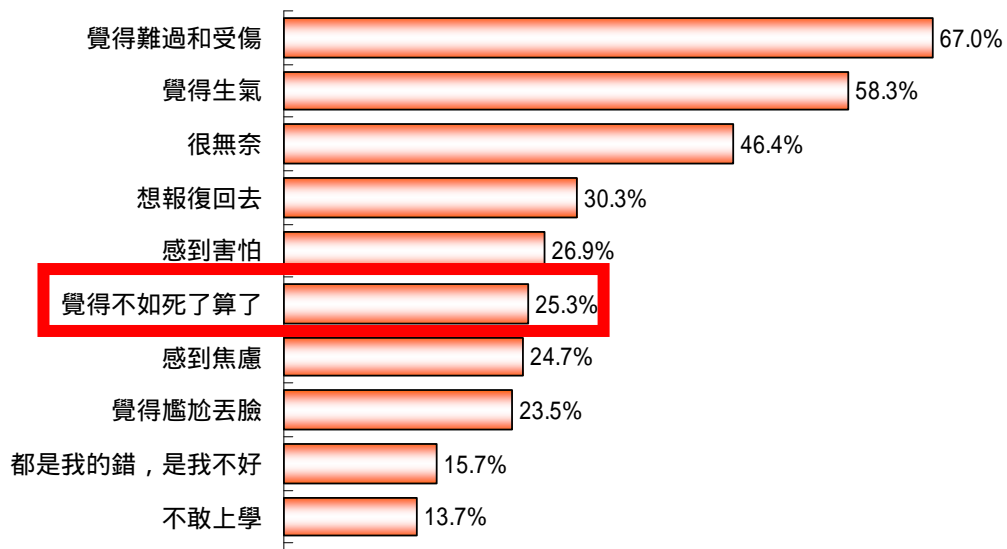
- 近七成很傷心、難過；兩成五覺得不如死了算了；一成四甚至不想上學
- 半數(51.4%)多選擇隱忍；53%孩子被霸凌時，不會想要找老師或大人幫忙
- 「寂寞」「很想跳樓」
- 「一定是我有錯的地方」
- 「感覺很累，想逃避」



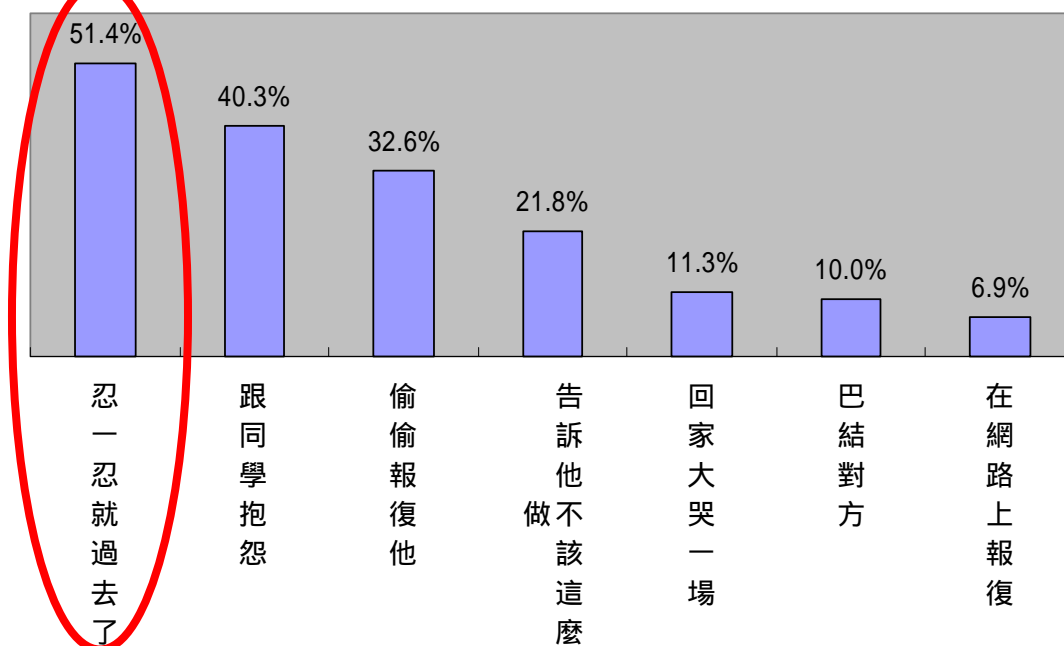
兒盟也針對兒童被霸凌的感覺進行調查。結果發現，這些受害的兒童中，通常會有的反應：近七成的人反應是覺得難過和受傷(67%)、逾半數的人覺得很生氣(58.3%)、有四成六的人(46.4%)覺得很無奈、甚至有三成左右(30.3%)的人會想要報復回去。值得注意的是，有超過四分之一孩子(25.3%)表示「覺得不如死了算了」。以上數據顯示出「霸凌」對於兒童心理的傷害力，實在不容小覷，在國外，經常有學童因受不了霸凌而自殺的案例傳出。

這些孩子在長期霸凌的陰影下，已經很難走出這些負面的感受，更遑論要他們主動求助甚至是自助，53%受凌者甚至表示不會主動找大人求助，這樣的現象值得注意，因此如何鼓勵老師、家長主動發現，以及旁觀者適時發揮正義更是在規劃反霸凌政策時，需要多加思考的。

被霸凌者的感受



被霸凌者的反應



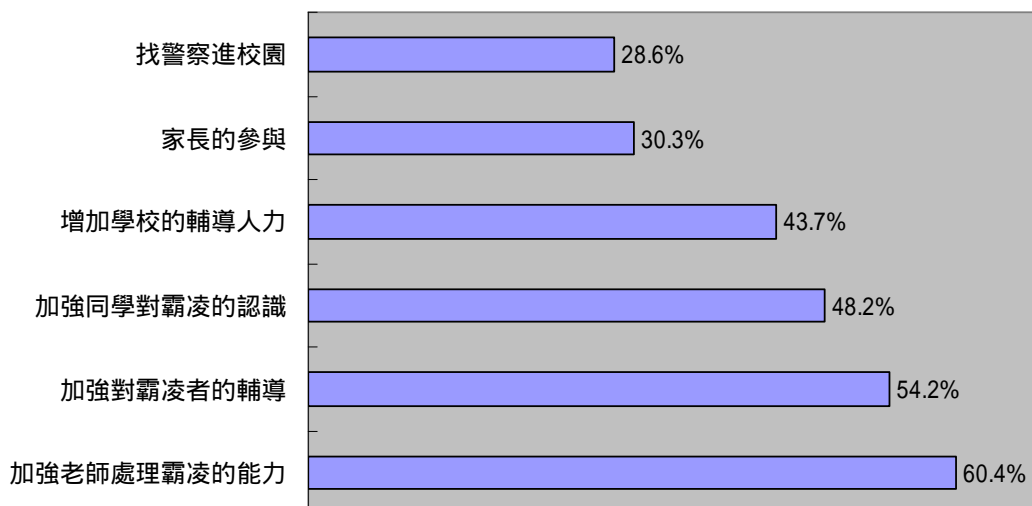


■ 現行反霸凌政策

--六成孩子覺得要增進老師處理霸凌的能力，以及加強對霸凌者的輔導

進一步詢問孩子對於「反霸凌政策」的想法，六成（60.4%）認為最有效的方法是「加強老師處理霸凌的能力」，其次為「對霸凌者的輔導」（54.2%），以及「加強同學對霸凌的認識」（48.2%）、「增加學校的輔導人力」（48.2%）等都有獲得半數左右的孩子認同。

國外的研究發現，防治霸凌必須包含積極的行動，光在教室內張貼標語以及演講，雖然讓人感覺學校有處理問題的意願；但事實上，這比什麼都不做來得糟，如果什麼明確的行動都沒有的話，孩子可能會獲得的訊息是：學校雖然知道霸凌的存在，但是沒有真的打算採取任何有效的措施阻止。從孩子的角度來看，霸凌事件的解決是需要面面俱到的，包括老師、霸凌者、家長、學校行政體系等缺一不可，倘若只是一直強調孩子對霸凌的了解，或是法律的認知，而不注重教師的相關訓練以及家長的參與，相信效果也會大打折扣。



■ 「預防重於治療」 - 霸凌不要來：十招教孩子遠離霸凌

任何孩子都有可能成為霸凌者或是被霸凌者，因此所有人都應該要具備防範霸凌的技巧與知識，以保護我們的下一代。

「霸凌不要來：十招教孩子遠離霸凌」是由作者 Dr. Kraizer 根據 25 年來在學校的諮商經驗，尤其是她著名的反霸凌” Take a Stand ”方案，整理出其中最重要的十個步驟，作為老師或家長反霸凌策略的參考。該預防霸凌方案深受國際肯定，更獲得紐約時報(the New York Times)以及早安美國(Good Morning America²)的專題報導，目前已有 80 個國家正在執行。另外，Dr. Kraizer 帶領的「The Reach」方案亦被實驗證明確實能提升人際技巧，特別是對那些自尊比較低的孩子。

² Good Morning America，簡稱 GMA，是在美國廣播公司（ABC）播出的晨間新聞性節目。



書中教導師長不是以長輩或是專業的角度，教孩子該如何處理，或是給予孩子忠告，而是透過「角色扮演」的方式，幫助孩子找到適合他年齡的聲音。而實際遇到霸凌問題時，師長第一時間應該要聆聽孩子的感受並同理而不是批判。

本書以「結構式的方式」帶領成年人了解孩子世界的霸凌現象，首先是「認識問題」，每一章節都會從一個案例開始講起，讓我們能更深入了解孩子的霸凌困擾；其次是「提供解答」，作者告訴我們為何(why)會發生這樣的事件；最後，進行「角色扮演」的練習，透過具體常見的霸凌情境，讓師長可與孩子進行實際演練，並且提供一些問題讓家長在角色扮演後，與孩子更深入進行討論。

以下簡述十大反霸凌策略重點：

➤ **第一招 認識霸凌：霸凌者與受凌者的特質**

「我的孩子有可能被欺負？還是欺負別人嗎？」本書具體、清楚描述哪些人是霸凌者？以及哪些人最有可能成為受凌對象？幫助你防患於未然喔！

➤ **第二招 我的孩子被霸凌！？我的孩子是霸凌者！？**

「什麼！我的孩子會霸凌別人，我該怎麼辦？」，爸媽發現孩子涉入霸凌事件都相當不知所措。如果孩子疑似成為霸凌者或受凌者所應採取什麼樣的行動，這裡有許多角色扮演和問題解決的實際練習。

➤ **第三招 降低霸凌從同理心開始**

「我的孩子完全不知道自己傷害了別人。」沒有同理心的孩子，無法學會尊重，透過活動和合作遊戲，教你怎麼讓孩子建立同理心。

➤ **第四招 孩子要學的人際溝通**

「腳張開、雙手交叉擺胸前代表什麼意思？」協助孩子提昇溝通技巧，包括堅定表達的語言與非語言工具，幫助孩子在人際溝通上更得心應手。

➤ **第五招 傾聽和解讀人際訊號的能力**

你知道嗎？缺乏自信的孩子無法正確解讀人際互動，建立有效的溝通，包括傾聽、觀察、快速且正確地解讀他人言行舉止中的社交暗示。

➤ **第六招 堅定自信的態度**

「如果老師不相信孩子被欺負了」讓孩子學會有效、堅定地表達，並且練習如何預防霸凌行為與終止之。

➤ **第七招 衝突解決的能力**

「如果霸凌者說：『你什麼都做不好，因為你是個沒用的東西』，該怎麼辦？」提供孩子對抗霸凌、挑釁的速成妙招。

➤ **第八招 交朋友的能力**

「被同學排擠有時比肢體暴力更加可怕」教導孩子面對人際上的排擠，並且如何擴大交友圈。

➤ **第九招 網路霸凌**

認識網路霸凌以及如何在虛擬世界中維護自己的安全。



➤ 第十招 維護正義的能力

教導你的孩子能夠幫助其他人，並阻止霸凌的發生。

■ 「反霸凌、要和平 ABC 行動」：兒盟的三大反霸凌資源

「霸凌」並非近日才存在的事件，更是許多人幼時曾有過的經驗。可怕的是，霸凌的影響是深遠的，絕非離校轉學即可解決；六成霸凌者在 24 歲以前會有犯罪的紀錄，而受害者成年後也常有嚴重的情緒困擾。有鑑於此，為有效減少校園霸凌的發生，兒盟特別提供解決霸凌三項資源，簡述如下：

ⓐ Action 校園巡迴宣導行動

屈臣氏與兒盟連續兩年合作「一定要好朋友」校園宣導方案，透過行動劇、有獎徵答等寓教於樂方式，帶孩子學習尊重與友善，以及建立人際關係的技巧，今年有感於霸凌問題日益嚴重，決定擴大規模，預計深入校園舉辦 14 場反霸凌行動劇。歡迎有興趣的學校來報名，「一定要好朋友」校園宣導方案報名專線：25505959 轉 2。

ⓑ Book 「霸凌不要來：十招教孩子遠離霸凌」親子專書

兒盟特引進國外相當有名的霸凌親職專書，書中以簡單、生活化的方式，讓家長學習同理、了解孩子人際煩惱，給孩子更多力量去面對霸凌困境。此外，透過「角色扮演」具體的操作步驟，增進孩子的人際技巧，並提升學習的興趣與成就感，成功幫助孩子遠離霸凌。歡迎家長和學校老師上兒盟愛孩子小舖認購：www.children.org.tw/shop/，或至 101 購物中心四樓 PAGE ONE 書店(新加坡商葉壹堂)現場購買。此外，兒盟也將舉辦北、中、南、東區四場家長座談以及四場教師研習活動，帶著家長和學校老師們實際的演練，讓大家對這本書能更融會貫通，歡迎家長和學校報名參加。報名專線：25505959 轉 3。

ⓒ Call 求助專線

0800-003-123 哎唷喂呀兒童專線

--專線時間：每週一到週五，下午四點半至七點半

兒盟針對 12 歲以下的孩子提供專線服務，由社工員與受過訓練的志工提供諮詢，只要孩子有任何煩惱都可以打來求助，給孩子問題解決與情緒宣洩的管道。

02-25585806 親職諮詢專線

--專線時間：每週二、四，下午兩點至六點

在陪伴孩子處理霸凌的過程中，家長的角色是關鍵，但對於方法的拿捏，需要有人一起商量、討論，家長可來電與社工員討論親子間碰到的疑難雜症。