

2019.07

第16期

臺中市諮商心理師公會

會 刊

發行人
主編
設計

張曉佩
蔡易辰
陳詩薇
蔡喻婷

發行單位 | 臺中市諮商心理師公會
會 址 | 40306臺中市西區民生路140
號

臺中教育大學諮商應用心理學系
轉臺中市諮商心理師公會

電 話 | 0960-738664

電子郵件 |

tacp.mail@gmail.com

公會官網 | www.twtacp.org.tw



理事長的話

張曉佩

本期會刊主編蔡易辰諮商心理師以「校園霸凌」為主題，邀請了洪雅琴諮商心理師、紀佩妤諮商心理師以及郭麗安諮商心理師分別從教師、諮商心理師與督導的角度論述他們對校園霸凌議題的理解與觀點，並分享他們處遇霸凌議

題的實戰經驗；同時，也邀請了林詠昌諮商心理師透過案例討論，呈現關係霸凌與網路霸凌兩者交成後的複雜性。

霸凌議題的高度複雜性，往往讓處遇的過程有許多挑戰，每個案例的處遇目標也不盡相同，因此本期會刊作者群們所提供的理論視框與實務策略就顯得更加寶貴，因為能夠刺激讀者反身思考自身在處遇霸凌議題的立場與思維為何？是否貼近個案的需求？誠如楊晴在「我有我的霸免權—反罷凌聲援計畫」所言「我不該用自認為的正義感去強迫你」，同樣的，善用理論視框與介入策略的諮商心理師，定能陪伴個案走過寂寞邊界！

主編的話

蔡易辰

今年4月22日雙十國中學生墜樓事件，1名14歲學生疑因課業與人際問題，從學校4樓墜落地面。家屬出面爆料，小孩在校被同學霸凌、嘲笑性傾向，求助師長無門，校方在學生送醫後，還到醫院要求把事故原因改為意外，才能領到保險，讓家屬難以接受(聯合新聞網，2019)。我在大學擔任專任心理師，觀察很多學生的人際困擾，來自過去曾被霸凌的創傷經驗。為了解校園霸凌的處理經驗，我訪問了3位心理師，並邀請1位心理師提供案例討論，分別是：

- ◎洪雅琴心理師：臺中市國小教師及導師(教師角度)
- ◎紀佩妤心理師：臺中市教育局學諮中心專任輔導人員(心理師角度)
- ◎郭麗安心理師：彰化師範大學輔導與諮商學系教授(督導角度)
- ◎林詠昌心理師：臺中市高中輔導教師(案例討論)

值得一提的是，霸凌與性霸凌成立要件不盡相同(表一)，尤其是性霸凌，輔導人員

如不能敏感覺察語言、肢體、關係、網路訊息的性霸凌意涵，而以為這只是一般欺凌，或非持續行為不構成霸凌，則我們可能成為幫凶而不自知！讓我們一起來防制霸凌，讓霸凌者欲「霸」不能；給予受凌者支持與協助，賦能受凌者，進而抬頭挺胸做自己！

表一霸凌與性霸凌比較

	霸凌	性霸凌
法源依據	校園霸凌防制準則	校園性侵害性騷擾或性霸凌防治準則
定義出處	校園霸凌防制準則第3條第1項	性別平等教育法第2條
定義內涵	個人或集體 持續 以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式， 直接或間接 對他人為貶抑、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之校園學習環境，或難以抗拒，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動的進行	1. 指透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之 性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同 進行 貶抑、攻擊或威脅之行為 且非屬性騷擾者 2. 遭受性霸凌者 僅受一次 傷害，即有構成性霸凌之可能（教育部臺教學(三)字第1040091045號函）

壹、國小教師觀點：從系統和關係談起

口述：洪雅琴 編輯：蔡易辰、洪雅琴

- 孩子在成長過程中，除了家庭以外，學校系統為另一個提供人際互動方式練習和養成的重要場域，在此系統，孩子會和其他個體實驗著不同的互動方式，形成不同的關係。在此系統中，班級為孩子主要生活所在的次系統，而導師則為當中影響孩子各方面生活學習和適應的靈魂人物。關於霸凌的預防與處理，提出以下經驗，供導師們參考：
- 一、好的開始，從班級經營做起
- 良好的班級經營能夠預防很多問題，而且可以讓後續處理事半功倍，而這個經營除了班級的學生及整體關係外，也要將家長及親師的關係納入。
- 在正式開學後的第一個月則是在班級中建立規範的重要時機，導師要先向孩子說明在生活各方面的要求與限制。給出清楚的訊息與規範，讓孩子在有限制的範圍內可以自由活動，當超過這個限制，則會有相對應的責任和代價得承擔。這個限制便即是在遊戲安全、課業學習、人際互動上……等的界線。同時，也教導孩子，在過程中若發生了困難要立即告訴老師，老師一定會協助解決或教導如何處理的方法。老師給出保證，且在發現班上孩子有狀況或問題時，立即、積極的處理，都是建立師生信任關係的重要關鍵。

- 另外，在小學，通常每學年度或每學期會舉辦親師座談會，此時為導師與家長面對面溝通許多教育理念與想法的重要時機，導師可以較仔細的說明班級經營的理念，其中可針對平時會如何指導班上孩子人際互動的方式詳加說明。舉例來說，對於同學針對自己的行為或言語（如：同學交朋友或邀請一起玩的方式，是拍背希望自己去追他；或幫自己取了一個綽號），感到不舒服時，要清楚的表達讓對方知道自己不喜歡或不舒服，若同學表達了歉意，也能即刻停止該行為，那針對對方探索性或直覺性的行為，可以給予一次機會；但若對方在自己清楚表達不喜歡後，仍繼續該行為，則要立即來告訴老師，讓老師協助處理。明白的教導孩子要練習清楚的表达自己的界線，也學習尊重別人的界線。

- 當家長清楚的知道老師指導孩子的方式後，一方面在家的中可以協助加強孩子觀念的建立，一方面若遇到孩子反應相關人際互動事件時，也可以知道如何指導孩子去面對和處理（如：要清楚的向同學表達自己的感受，或要告訴老師讓老師協助處理）。如此，可達到相輔相成、事半功倍的效果。
- 而當班級孩子若發生人際衝突或界線侵犯的事件時，導師除了在學校第一時間的處理外，若該事件的情節較為重大或複雜時，導師則可在當天聯絡簿上先讓個別家長知道，然後，在當天適合的時間再以電話與家長溝通或說明。平時，亦可視情況透過類似親師交流單或班刊之類的資料，讓家長知道班上孩子的人際互動現況，及導師的處理過程，這樣家長能及時知道孩子的發展狀況，無形中也漸漸建立起親師間的共識，也加深彼此的信任感。透過這樣點點滴滴的溝通和互動，形成彼此的信任關係。

• (二)親近與觀察，協助澄清與表達

- 小學的班級導師幾乎整天都待在教室裡面，長時間與學生朝夕相處，學生也很習慣回到教室就會看見導師，導師就彷彿學生在學校的爸媽，當師生建立起親近的關係，發生了什麼事，學生通常都會來跟導師報告，從中可以發現許多人際互動的關係和組織；同時，透過平時上下課的觀察，如：課堂上分組情形、誰只要一發言就會引來其他同學的噓聲或攻擊，或下課時三五成群遊玩的關係情形、誰常坐在座位上、誰常一個人活動…等生活細節，都是導師了解與建構學生人際關係的素材。從中，可以發現誰需要多一些人際資源的支持和人際技巧的協助，而有時一些常態性的友好關係改變了，也可能是老師需要適時介入、了解的時候，因為許多霸凌事件大都由兩三個人對一個人的「微排擠」開始的，如果師長能在情況惡化前介入處理，就有機會能避免霸凌情形的產生。
- 因此，導師從平時與學生的親近及觀察中，可以得到許多學生人際關係的訊息，即可介入、教導許多人際互動的技巧，也可以在一些可能發展為霸凌情況的關鍵事時機中，適時的介入，達到預防的效果。

• 小學生很多時候還是懵懵懂懂，對於行為的適切與否未必清楚，人際界線的概念也很缺乏，很多時候他們還在學習、還在試探人際互動的方式，導師的介入就是協助澄清侵犯界線學生的意圖，教導可能成為霸凌者的學生調整或改以適當的行為。同時，也教導可能的受凌者如何表達與處理，甚至有時得教導對於界線多次被惡意的侵犯，當下即能有些必要的防衛。以下舉例來說：

- 大雄常常會從宜靜的後面拍她肩膀，這總是讓宜靜嚇了一跳。宜靜覺得很不舒服，因此向老師告知此事，導師了解後表示會妥善處理這件事，請宜靜放心，並教導宜靜在被拍的當下即要馬上向大雄表達不喜歡被從後面拍肩膀。之後，導師另外單獨把大雄請了過來，了解大雄行為的動機，大雄覺得這是跟好朋友打招呼的方式，不知道宜靜是不舒服的。導師了解大雄的無心，澄清此舉反而招致驚嚇，並機會教育性別知識：男生拍女生的肩膀，在性別界線上不太妥當。導師徵得大雄想對宜靜道歉的意願後，請宜靜過來，促使雙方和解，宜靜接受大雄的道歉，並當場練習表達不喜歡這種打招呼的方式。最後，導師教導宜靜未來遇到類似狀況，要立即直接表達，若直接表達無效，則要告訴老師或尋求資源，學習保護自己、捍衛自己權益。

- 督導建議：如要促使雙方和解對話，應先找加害人來談，確認加害人想對受害人道歉的意願，兩人達成共識，才把受害人找來與加害人對話，促使和解。如果沒有先跟加害人講好，貿然把受害人找來談，只會讓加害人覺得被羞辱，衍生後續報復行為。

- 原本活潑好動的小英，每節下課都和三五好友會到戶外遊玩，突然有一天下課時間，悶悶不樂坐在座位趴著、眼眶泛紅，經老師深入了解後，發現是因為感受到排擠不知如何表達、處理，後來導師另找來其好友們來了解情況，才發現是因為好友不喜歡小英玩遊戲鬼抓人時，都拍打他們很用力，其中一人便開始要其他人都不要讓小英參與遊戲，後來導師指出他們這樣的做法對同學會造成的傷害，並教導可以先直接跟小英出自己感受，聽看看她的說法後看看是否有改善，當沒改善時，可以再尋求老師的協助處理。接著，老師再找來小英，讓她了解好友的感受，小英恍然大悟，並表示日後一定會控制力道。後來，老師再找來雙方進行和解。像上述這樣，好友間有一些誤會發生，若導師能適時介入，協助處理澄清，能給予很大的幫忙。同時，也可以此為例，教導人際關係間可以有親疏差別，但不能以排擠、攻擊等方式造成惡意的傷害。

- 二、大處著眼、小處著手

- (一)化被動為主動，言教與身教並重

校園霸凌的產生常源於社會學習，通常家庭為孩子的第一個社會學習環境，學校則為第二個。孩子在家中觀察互動方式，往往會帶進學校此系統來實驗其適用性或可用性，當不適用或不好用時，則會再調整或適應。

- 當父母有過度溺愛、過度管教或忽視等情形，往往孩子也較沒有人際界線的概念，父母或孩子也容易挑戰老師所建立的規範，此時導師在還未發生相關事情時，即採取主動的方式，教導及示範對霸凌行為的重視與反對，如：這類事情我不希望發生，如果你真的有遇到了，請你要來跟老師說。有時，學生會在課堂上立即發生「微排擠」的狀況，如常規秩序或課業表現較不佳的學生，常會被任課老師提醒、責罵，有些孩子見狀即會順便數落幾句，若老師能即時指出「要求、提醒他是老師的責任，你們沒有權力可以罵他」，學生則能更清楚老師是公平處理事情的，每個人都有權利，只要誰被欺負老師都會在意，這樣的事情，不分家庭背景、不分性別、不分成績好壞都會得到重視。具體及進一步的做法：

- 1. 主動教導：導師在平時的教學中，透過影片、媒材、繪本的宣導，公開的講述或列舉一些霸凌的相關例子，建立預防霸凌的觀念，也表達對霸凌重視的態度。同時，結合平時當學生有不當言詞或騷擾、侵犯行為發生時，試著澄清雙方的意圖和感受，教導正確的觀念及行為，通常班上的整體狀況就可以穩定下來。
- 2. 身教示範：當班上發生霸凌事件時，導師在處理狀況告一段落後，透過公開的說明處理過程，讓學生清楚感受到身為導師對於此事的重視，尤其是當家長過度或不當介入處理時，導師此時示範清楚的原則和採取堅定的立場，更顯得重要。公開的說明和示範，可以弱化原本想從眾的人的行為、調整主導的人的行為，更能提升受害的人的勇氣。
- **導師為為班級中相對有權力的人，通常能發揮最多、最有效的影響力。**有時，對於隱性霸凌，如孤立、排擠等關係霸凌，有的受凌者擔心說了會更慘、怕被報復而不敢說，有可能導致隱性霸凌進一步發展成為直接霸凌。
- 這時候導師公開的宣示、教導，則能達到預防的效果。而對於有些受家庭影響仍根深蒂固的孩子，當老師的影響程度尚有限時，透過剛柔並濟，澄清意圖、互換立場同理感受，同時祭出法令，還是能讓學生了解老師的界線，和知道這是不被允許的行為。總而言之，透過這樣點點滴滴的累積，學生觀察老師說過的話、做過的事，信任關係就能建立起來。經由公開的宣示、教導，與相關事情處理的示範，學生會清楚知道老師對這件事的重視。對於可能的霸凌者會有阻嚇效果，而對可能的受霸凌者會有安心效果，也能發揮減少旁觀者袖手不管或鼓噪加入的作用。
- 小丸子因為頭髮剪壞了，不得已修成男生頭，被美環取笑是男人婆，班長丸尾見義勇為出面制止美環的行為，美環記恨在心，於是在背後散播小丸子跟丸尾在一起的流言，中傷小丸子的形象。
- 導師私底下找小丸子談這件事，小丸子擔心說了更慘、怕被報復而不敢說。導師向小丸子保證經由她的同意才會處理，導師的引導讓小丸子說出自己的痛苦與委屈。

- 導師找美環來談，了解美環的想法。美環說「男人婆」只是覺得小丸子髮型很像男生，但她是女生，所以才叫她男人婆，並無惡意，不知道小丸子會有那麼大的反應。導師反問「如果今天有人也叫你男人婆，心中的感受會是如何？」美環聽了不發一語。導師教導美環正確的觀念與行為，導師詢問美環不想繼續跟小丸子當朋友？確認美環想要道歉的意願後，才把小丸子叫過來，促使兩人進行和解對話。上課的時候，導師提到最近聽到有人因為剪男生頭而被取笑男人婆（兩人都坐在自己的位子），導師說明自己做了什麼處理，**機會教育**「男人婆」、「小白臉」帶有貶低的意涵，不該拿來開玩笑。每個人身上都有**自己的性別氣質**：陽剛特質與陰柔特質**多寡沒有絕對的比例**，女生可以很帥氣，男生也可以很溫柔，我們要接納自己也要欣賞別人，同時也公開稱讚小丸子的髮型很好看。小丸子從導師的處理與稱讚恢復了自信，像以前一樣跟同學打打鬧鬧，原本的流言也就不了了之。

- (二)與家長工作：**心情同理、立場同調、態度不卑不亢**
- 在學校場域中，有時會遇到家長面對可能的霸凌事件，所採取的態度是：自己的小孩打人，想大事化小；自己的小孩只有稍有損傷，就會立即興師問罪。導師處理這樣的事情、面對這樣的心態，身為中介者很重要，本身不能有情緒或偏見，才能包容萬象。
- 面對想大事化小的家長，在與家長溝通時，導師可以**家長最在意的：小孩身體健康與安全願慮為出發，喚起家長的重視**。對某於些態度強勢或認為沒什麼大不了的家長，可以喚起同理心的方式去說：「可能你以為這只是小孩子在玩，如果反過來，今天對方對你小孩做這種事，你可以接受嗎？」有時甚至要祭出法令，提醒對方家長可能會或可以提告，來幫助家長面對事情，更同理、理性、客觀思考。
- 而面對還沒明白事情的來龍去脈，即情緒激動想傷人或想小事化大的家長，或對老師、學校不信任，介入、干涉、指揮老師處理過程和方式的家長，導師可以先嘗試同理家長的心情，如「站在父母的立場，不管誰的小孩發生了這樣的事，我想都會跟你一樣的著急。」

當家長的情緒被接住時，就較能對老師採取信任的態度。有時家長的態度仍然強勢甚至責怪老師、要老師負起所有的責任，或表示要去找校長、找議員處理、揚言要提告，導師可以態度誠懇且堅定的表示，請家長先讓導師處理看看，如果最後真的對處理的結果不滿意，要如此做也不反對。此時導師的態度要表現不卑不亢，才不會讓家長覺得可以指揮老師，很多時候家長會試探老師的界線和對原則的堅持度，這時候老師要展現不怕家長檢驗的自信，並說明已公開的處理過程及未來將處理的方式，來安頓家長的心，讓家長採取合作、一起解決事情的態度。整體而言，在與家長溝通時，第一個在心理上先靠近對方，讓家長清楚知道的做法，告知如果這個做法不行時，下個步驟會怎麼做。重要的是，老師態度不要覺得家長來找麻煩，試著去同理他。當老師沒有一個先入為主的情緒或刻板印象，通常家長感受到老師積極處理的態度，就較能冷靜下來，理性面對事情，採取和老師合作的態度。

- 老師抱持著孩子還在學習、探索，和家長一起合作處理事情，面對各種不同的狀況出現時，也較能迎刃而解。
- (三)關注孩子的特質和脈絡，而不只是他的外在行為
- 因應社會越來越開放、多元的風氣，老師得學會看見不同孩子的不同特質，同時也要引導學生學習看見自己和同學的不同。
- 如特質很明顯不同、具有的ADHD孩子，在一段時間的相處後，老師可以利用一個他不在教室的時間，用學生年紀聽得懂的比喻，說明他有些身體的狀況，所以才會有較難控制或需要常被提醒的行為出現，而不是故意有這些行為的，同時教導學生與他相處或協助他的方法。通常孩子能理解每個人都會有生病、不舒服的情況出現，較能同理和接納這位同學。又如有些肢體障礙的學生、外表較沒那麼整齊的學生，在老師自己瞭解該生的成長、生活脈絡後，也向學生說明因一些該生自己無法控制、無法決定的因素，因此，他有了身體、外表上明顯的不同，引導孩子能具備理解後的同理心，通常孩子們就能更接納和願意提供協助。

- 而這幾年國中小綜合活動領域課程綱要，有關性別平等教育遭到愛家團體的抗議，其實家長比較不能接受的是性愛方面，因此在設計課程時，老師可以先訂定自己的教學目標，思考自己想教給學生什麼，例：讓性別氣質明顯不同的孩子，不要被排擠，接著再著手準備教材與備課。小學生的觀念尚不清楚，尚待釐清和建立，如氣質比較陰柔的男生可能會被嘲笑是gay，或把gay跟愛滋混淆，這是常見的刻板印象，在課程裡就要明確的澄清、教導：性別氣質陰柔的男生不一定就是同性戀，而同性戀是自然存有的現象，就是一種性愛類別，同時同性戀跟愛滋並無關聯，不該拿來開玩笑。
- 另外，有的小孩雖然看似弱勢，卻因為某種生存需要或心理機轉而容易去挑釁別人，抱持「反正我本來就是可能被欺負或要被照顧」的心態，此時就需要被引導、調整，才不致真的引來被霸凌或一種另類的霸凌現象；而有些可能成為霸凌者的孩子因家庭或媒體、其他社會因素的影響，只學習到單一、負面的行為模式，來滿足自己內在的需要，不知道有其他方式可以選擇，也需要老師的澄清、引導。
- 小學是人格養成的重要階段，老師的態度跟立場，對小孩子是很有影響力的。因此，**當老師能關注孩子的特質和脈絡，而不只是外在行為**，則能以多元、正向的眼光，有彈性的處理孩子的外在行為且不傷及自尊；透過引導，幫助孩子看見彼此的個別差異；透過「善意溝通」與孩子及家長對話，調整習慣、導正行為。小小學生在老師的循循善誘下，釐清自己行為的意圖，以尊重的方式與他人互動，學習接納、欣賞彼此的不同，就不易出現霸凌，而能平安、健康、快樂的長大。

貳、學諮中心觀點：系統合作資源介入

口述：紀佩妤 編輯：蔡易辰、紀佩妤

- 一、臺中市教育局學諮中心簡介
- (一)服務內容
- 臺中市所屬高級中等以下學生，經學校輔導室進行一、二級輔導後，評估學生問題需進行三級預防輔導工作，個案需進一步轉介諮商或整合相關專業資源進行協助者，可轉予臺中市政府教育局學生輔導諮商中心(以下簡稱臺中學諮)共同進行輔導工作。



圖片來源：臺中市教育局學生輔導諮商中心網頁

- (二)分區中心
- 臺中學諮依據「學生輔導法」、「國民教育法第10條」及「高級中等以下學校及各該主管機關專業輔導人員設置辦法」，聘用臨床心理師、諮商心理師或社會工作師擔任專任專業輔導人員，自106年8月1日起，臺中學諮中心更分別設置「山、海、屯、中一、中二」5個分區中心，提供更具有及時性與可近性的輔導資源。

聯絡我們

行政辦公室 臺中市豐原區陽明街36號4F (陽明市政大樓)
總機：2228-9111 #54221 傳真：2520-0920

山區中心 潭子區、豐原區、后里區、石岡區、新社區、東勢區、和平區
臺中市豐原區陽明街36號4F (陽明市政大樓)
總機：2228-9111 #54231 傳真：2520-0920

海區中心 清水區、梧棲區、大安區、大甲區、外埔區、神岡區、沙鹿區
臺中市清水區中央路51-60號 (清海國中)
總機：2626-0158 傳真：2626-0159

屯區中心 南區、大里區、太平區、霧峰區
臺中市大里區東榮路280號 (光榮國中)
總機：3507-2281 #11 傳真：2483-7735

中一區中心 中區、西區、東區、北區、北屯區
臺中市北區英才路1號 (五權國中)
總機：2201-2371 #9 傳真：2201-2372

中二區中心 南屯區、西屯區、大雅區、龍井區、烏日區、大肚區
臺中市西屯區天助街1號 (安和國中)
總機：2358-4979 #9 傳真：2358-7325





圖片來源：臺中學諮簡介摺頁

• (三)資源整合

• 學諮中心的專業人員包含心理師與社工師，心理師對與學生做深入的心理會談，克服內在困難，面對外在的挑戰，也能提供教師及家長諮詢，共同幫助學生健康發展；而社工師能以生態系統觀提供多面向的服務，連結公私部門資源，讓學生在校園中安心學習。例如替家庭失依及生活和學習適應困難而中途輟學的學生媒合住宿型學校(學園)，包括本市或鄰近縣市的資源如下：

- 1. 臺中市立善水國中小
 - 2. 臺中市創路學園(台中市政府教育局委辦)
 - 3. 苗栗縣立建國國中分校慈輝班
 - 4. 嘉義縣立民和國中學慈輝分校
- 二、霸凌處遇經驗分享

• (一)常見的校園霸凌

• **霸凌行為具有三大特徵：(1)故意的傷害行為、(2)重複發生、(3)權力不對等**(引自鄭英耀、黃正鵠，2010)。常見的校園霸凌可分成肢體霸凌、關係霸凌、言語霸凌、網路霸凌、反擊霸凌、性霸凌等六大類(姚清輝，2014)：

• 1. 肢體霸凌：有具體的行為表現，通常也會在受凌者身上留下明顯傷痕。

• 2. 關係霸凌：說服同儕一起排擠某人，使弱勢同儕被排拒在團體之外，或使他們的社會連結因而中斷，而感覺被排擠。

• 此類型的霸凌常牽涉到言語霸凌，利用散播謠言，或是排擠、離間某人來達到目的。

• 3. 言語霸凌：透過語言來刺傷或嘲笑某人，包括辱罵、威嚇、取綽號等，常是肢體霸凌的前奏曲。

• 4. 網路霸凌：霸凌者利用網路通訊軟體或社交平台(如：FB、LINE、IG、Dcard)來散佈謠言、中傷、嘲笑、辱罵某人，受凌者除了自覺外，有時必須經由他人告知，但往往訊息早已廣泛傳播，其傷害是更深更廣。

• 5. 反擊霸凌：霸凌者與受凌者一線之隔。受凌者長期遭受欺壓後的反擊行為，有時則是為了報復，也有部分受凌者會去欺負比他更弱勢的人，這都屬於反擊霸凌。

• 6. 性霸凌：與性有關或對身體部位的惡意嘲笑或評論(如：太平公主、奈米屌、矮冬瓜、大屁股)、對性取向的嘲諷(如：男人婆、娘娘腔、gay鬼gay怪)、傳遞與性有關令人討厭的紙條或謠言(如：誰和誰有一腿)、身體上的侵犯行為(如：偷看上廁所、偷看換衣服、阿魯巴、摸胸部、摸屁股、脫褲子、掀裙子)

• (二) 霸凌與性騷擾的關係

• 1. 相似點

• (1) 霸凌跟性騷擾一樣，都是主觀的感受。對某些人來講，你這樣的言語/行為我不在乎置之不理；但另一些人可能會受傷、會感到非常不舒服、壓力非常大。

• (2) 學生通常都會向導師求助，導師也會就事件內容進行處理。

• (3) 倘類似事件繼續重複發生，受害學生可能會覺得跟老師反映沒用，改以忍耐的方式去處理，例如：再忍一個月學期結束就過去了。

• (4) 加害學生通常是非志願個案，缺乏諮商動機，要達成改變需要較長的輔導時間；而受害者學生通常認為事情過去就好，對於輔導資源的協助常直接婉拒，其心理所受的傷害是否能得到照顧與復原也值得關注，可惜對被害人輔導不具強制力，往往只能請教學現場教師多協助留意其後續情緒適應狀況。

• (5) 教育部「校園霸凌防制準則」，內容與「校園性侵害性騷擾或性霸凌防治準則」大致相同(李茂生，2017)。

• 2. 差異點

• (1) 霸凌之所以會難以避免或解決，是因為性侵害與性騷擾只牽涉到加害人與被害人，而霸凌則是一種結構性的人際關係。霸凌通常會有四層結構(李茂生，2017)：

• ① 第一層：加害人

• ② 第二層：被害人

• ③ 第三層：在旁鼓譟者，也算是霸凌的主角之一

• ④ 第四層：旁觀者，包括因懼怕被捲入紛爭而採取敬而遠之的態度，甚至是默認，以及少數願意積極介入仲裁的人。

• 第四層的人是遏止霸凌事態的關鍵性人物，只要處於第四層的人對霸凌採取冷漠的態度，並讓想要介入仲裁的人得以插手，第三層的人就不太容易鼓譟，事件就會轉化為簡單的、個別性的欺凌事件，而第一層與第二層的當事人也不會因集團生活的障礙，而受到巨大的傷害。

• (2) 「校園霸凌防制準則」係參考「校園性侵害性騷擾或性霸凌防治準則」而制定，也忽略了一般侵害權利案件與結構性人際關係案件間的區別(李茂生，2017)。

- 性侵害與性騷擾有明確的加害人與被害人，而霸凌的本質並不存在於加害與被害的當事人間，而是存在於(圍繞著某事件的)整體人際關係氛圍中(李茂生，2017)。
- 霸凌比較像是家暴：加害人與被害人的界線並不十分明確，有時雙方是互為行為人。曾經被欺負的學生，有很高比例也曾欺負過其他同學(林育聖，2017)。這挑戰我們對受害者的刻板印象，社會大眾常想像受害者是很弱的是毫無反擊能力的，這樣的印象可能忽視了學生潛在受傷的可能性，錯失阻止事態繼續擴大的契機。
- (三)建立系統間的信任與合作
- 校園霸凌事件的處理由學務處主導調查事件的真相，輔導室配合進行相關輔導工作，當學諮中心進行介入，通常是原本學校已提供5次以上輔導，尚需進一步協助，或是緊急危機事件，教育局也會要求學諮中心主動了解學校的輔導需求。
- 學諮中心的在當中的角色是進行心理評估與相關輔導工作，降低心理傷害的可能性，並為後續心理復原做準備，以今年4月媒體報導某國中學生墜樓事件為例，便以危機處理方式切入，給予關懷與支持性輔導。
- 考量學生的社會發展深受生態系統圈影響，與家庭、學校、同儕及社區有著密切的互動，這些系統也彼此牽動影響學生，霸凌事件發生後，整體環境氛圍是處在很焦慮的狀態，因此如何降低焦慮取得信任及系統合作是學諮中心介入霸凌事件的首要任務，除了與學生本人進行個別評估與輔導工作外，也會依個案的狀況透過輔導室、導師、家長提供間接性的服務。
- 受凌者輔導工作的進展常需要保持適度的彈性，要尊重學生與家長對於接受輔導的意願，提供多元的選擇，讓學生及家長能依照自己想要的步調接受輔導資源的協助。

- 學校老師十分尊重心理師的專業，而導師支持的態度也會影響學生來談意願。輔導學生之後，我們會看重與學生的保密約定，同時也會向導師說明我們對學生心理狀態的評估及建議後需留意的地方。霸凌事件的影響範圍不只有單一個人，班級也是需要介入的重要場域，在班級經營的部份我們需要充份尊重教師專業與自主，結合校園的輔導活動課程安排合適的輔導，因為學生都在學校，後續以導師、任課老師的觀察與協助為主，通常我們會主動告訴老師及學生我們還可以幫什麼忙，歡迎老師未來若有需求可以再跟我們進行諮詢與討論。

• (四) 個別諮商的工作目標

- 霸凌諮商輔導工作首要任務是建立輔導關係，轉化來談者動機，從非志願個案變成有意願來談。來談者面對霸凌事件通常有多重情緒感受，心理師可協助其釐清其感受與想法，鬆動固著的信念，促進改變的可能性；除此之外也會評估其面對事件衝擊的心理壓力與可能風險，強化其人際支持系統、增加自我效能感，以增加覺察、改善情緒因應方式為諮商目標。

- (五) 修復式正義的新思維
- 校園霸凌近來很被重視的議題，我國訂有許多的法令規章及行政程序讓學校在處上可以有所依循，可惜的是此套操作系統的重點往往著重在對事件真相進行調查與釐清，而非事件發生後雙方關係修復。
- 臺中市政府教育局自101年起陸續與臺中市地檢署、臺中市律師公會合作，將「修復式正義」精神引進校園，以同理心為基礎，協助事件中的學生能夠覺察並表達自己的想法、感受與需要，在足夠的安全感下，也能真正聽見對方的心聲，願意承擔責任，修復彼此的關係。修復式正義在校園中的應用包含：班級經營活動、修復式對話、對話圈、小型調解、修復會議等，不論是導師、專任、行政人員、專業人員，都能够在自己的職份上，營造更尊重、更友善的校園氛圍。

參、督導觀點：寂寞邊界你有我

口述：郭麗安 編輯：蔡易辰

- 一、當事者迷，旁觀者清？
- 根據郭麗安、曾凱翎、李星謙(2014)針對236位高中生，144位大學生所做的研究顯示(表二)，高中及大學生在霸凌經驗比率上沒有達到顯著差異。而有22.0%的高中生及大學生認為同志最容易成為霸凌受害者；40.3%的高中生及53.5%的大學生認為「舉止娘娘腔的男生」最容易成為霸凌受害者。透過卡方檢定($X^2=6.307, p=.012<.05$)，大學生比高中生顯著認為「舉止娘娘腔的男生」容易成為霸凌的受害者，顯示出大學生對陰柔男生的校園處境可能比高中生更敏感。此研究亦指出，高中生及大學生最無意願提供協助的類型是性霸凌，只有15.3%的高中生及18.8%的大學生會挺身而出。
- 表二 高中及大學生在霸凌經驗之卡方分析摘要表

	肢體霸凌	關係霸凌	語言霸凌	網路霸凌	性霸凌
高中生	19.1%	77.5%	72.5%	28.0%	5.5%
大學生	15.3%	84.0%	79.2	33.3%	5.6%
X^2	.885	2.351	2.147	1.227	.000

- 如果我們以被害人也會反擊，用兩方互為行為人的概念去理解被害人，就會落入傳統家暴的觀念：「你不要多嘴，免得被打」，告誡受害人不要刺激加害人，而加害人就有理由說：「我都是被迫動手的」。當心理師聽到加害者如此的描述時，需先了解事件發展脈絡，並了解：「很多受害者長期受到言語、肢體、權力不對等的家暴或是霸凌，最後說了傷人的話，乃出自於壓迫，是真的受不了的吶喊」。所以如果我們同意加害人的說詞，就等於我們是默許者。霸凌有一個要件，就是權力不對等，既然權力不對等，你怎麼可以怪弱者挑釁你？弱者本就權力很低了。譬如，一隻貓看到一隻老虎，貓也會齜牙裂嘴想要自我保護，老虎因此撲過去，你怎麼能怪貓不想保護牠自己呢？

- 傳統的觀念都會怪貓：「你裝死就沒事啦！」但我們處理霸凌，是希望老虎退後，不要去傷害弱小者。霸凌通常是強欺弱、大欺小，異性戀欺負同性戀，然後同性戀欺負跨性別，它是一層一層剝削下來的。因此，受害人有可能去欺負更弱小的人，這不是互為行為人的概念，而是代代相傳。若我們要妥善處理霸凌，需了解「權力不對等」所造成的壓迫，才能輔導加害人理解自己的行為與應負的責任，輔導受害人恢復自尊並賦能。

- 此外，一般我們只關注加害人、受害人，而忽略旁觀者 (bystander) 的重要性。霸凌事件發生時，通常有旁觀者在場，而**霸凌旁觀者可能是霸凌行為的催化劑，也有可能阻止霸凌行為的發生，端看所採取的行為而定**(曾莉婷、吳璧如，2014)。亦即，旁觀者的行為，會影響霸凌行為的持續與否，**若是在旁鼓譟(助勢者)，加害人得到正增強，將使霸凌事件更加惡化；若是置之不理或袖手旁觀(局外人)，可能使加害人認為自己的行為被默許而持續；若是挺身而出或進行通報，將能大幅降低霸凌行為所帶來的傷害**(陳利銘，2013)。郭麗安、曾凱翎、李星謙(2014)研究指出，「負面的旁觀者」對受害人的傷害，比加害者對受害人的傷害更大。所以如果導師視而不見，或其他目睹者知道卻裝做沒發生，甚至勸說：「你就大器一點不要在意」，我們將成為共犯，把受害人推向寂寞邊界而不自知。因此，**我們應結合bystander的力量，予以直接糾正，之後才通報**。如果旁觀者集結起來站在受害人這方，霸凌行為將無法持續下去。
- 二、見義有為：社會正義諮商
- 社會正義諮商是多元文化諮商的核心，根據Goodman所提：

- 「社會正義旨在創造一個資源及機會都能均分的環境，此環境可能是社區、組織或校園。
- 所有人在社會正義的環境中都是安全的，他們的需求可以被滿足，他們的潛能得以發揮。社會正義的核心概念是確保所有人的平等或公平，以及感受到完全的被涵容」(趙淑珠，2018)。
- Goodman提出5點社會正義諮商訓練方向：
 - 1. 自我覺察
 - 2. 了解他人並重視他人
 - 3. 認知社會上的不公平現況
 - 4. 發展能與不同生活經驗的人有效工作的能力
 - 5. 發展促進平等與涵容的能力
- 因此，社會正義諮商是一種見義有為：遇到合乎社會正義的事有所作為。舉例來說，性霸凌是日常生活中隨處可見的語言與肢體暴力，對性取向的偏見與性霸凌息息相關。性霸凌仍有權力不對等的關係，符合性別刻板印象的男性或女性普遍被認為比較有價值、有權力的異性戀者相對於處於弱勢的同志，這是隱藏的性別權力不對等。試想：如果我的權力比你大，你怎麼敢欺負我？在國中比較多性霸凌現象，因為跟自我認同發展有關。

- 青春期性徵開始出現的時候，他特別會依著性徵去自我認同自我的性別發展，看到沒有走上這條路的人，不符合主流期望的人，就很容易去欺負別人、嘲笑別人，只有站在主流位子的人有權力去嘲笑別人，這是權力不對等。

- 對心理師而言，**倡導也是一種能力**。社會正義心理師需具有領導者特質、策略性眼光、有技巧蒐集資料的能力、有勇氣表達等能力，更需要透過人權的倡導，促進個案的改變與維護專業的發展(葉寶玲，2016)。也因此**我們為什麼要提昇LGBTQ的社會地位及法律地位，因為你不提昇的話，權力低落，他們還是一生被嘲笑。**

- (一)加害人輔導處遇

- 1. 建立關係讓個案放下防衛，跟心理師談內心真實的感受。此外，要注意「監獄型人格」個案，為了要假釋/結案而表現順從、討好，此時仍要處理此類個案的防衛機轉。

- 2. 加害人可能會找各種理由來合理化自己的行為，**心理師要幫助當事人理解這個事件的行為與責任，並為這個行為負起責任，希望不再犯。**

- 3. **輔導個案能為傷害別人的行為做個了斷。**

- (二)受害人輔導處遇

- 1. **幫助個案影響他們的生活環境議題，而非僅關注在個人身上，例如：環境的不友善所造成的壓迫**(趙淑珠，2018)。通常受害人會有自責與罪惡感，協助個案釐清這不是他的責任，把傷害人的責任還給對方。如果個案未來願意為跟他相同處境的人發聲，像葉永銛的媽媽經歷喪子之痛後，最後不僅可以說出：「孩子，我們沒有錯，錯的是他們」，而且她願意為這件事站出來，她就是一個最佳的典範。

- 2. **賦能(empower)**。讓個案有比較好的自尊心，能自我悅納，以後能辨識哪些是好朋友，哪些是壞朋友，並離開壞的人際結構。讓個案有能力抵抗、捍衛自己的權益，**包含：通報、尋求資源，知道資源在哪裡。**

- (三)和解對話

- 心理師如欲促使雙方進行和解對話，提供4點注意事項：

- 1. 確定意願：**加害人已理解自身行為的責任，表達願意道歉、賠償、負責任的意願。**

- 2. 約法三章：約定加害人要能控制自己的情緒與行為，心理師才願意促成這件事。
- 3. 尊重意願：徵詢受害人意願，心理師教導受害人如何表達。
- 4. 何解溝通：加害人進行道歉，受害人表達自己的想法

• (四)與家長工作

- 導師在處理霸凌事件、調查小組在進行霸凌事件調查，或心理師提供輔導時，家長可能基於愛護小孩、對學校的不信任等原因，而干預處理過程。針對家長前來學校2種情境，提供處理建議：
- 情境一：家長不滿學校處理態度，跑來學校大吵大鬧
- ※建議：
- 1. 霸凌事件如已進入調查程序，請承辦人不斷向家長說明處理流程，一定會秉公處理。
- 2. 如在調查期間同時進行加害人/受害人輔導，而家長要找承辦人及心理師談。輔導中心要與學務處合作，學務處不斷重申第1點事項；心理師去理解家長的感受，告訴家長不管是加害者還是受害者，心理師一定都會保全他們的福祉。輔導的倫理就是，即便是加害者，當事人的福祉是心理師最在意的，協助家長理解輔導不是懲罰的手段。

• 家長不是被輔導的對象，不需要講太多，建立禮貌及信任關係就好。

- 情境二、雙方家長互控傷害，揚言提告，導師不知如何處理，請求輔導室協助

• ※建議：

- 1. 學校不需要協調雙方家長衝突，他們可以依法律途徑解決問題。
- 2. 心理師不需要輔導家長促使理性溝通。
- 3. 如果有一方家長想要道歉，但另一方不聽，希望學校協調對話的平台，才去評估符不符合心理輔導或健康的原則，才由導師去協調。一定要弄清楚見面的目的，不要界線不清楚就去做這件事情。
- 三、我有我的霸免權

• 葉永鋕提醒了我，在任何情況我都可能成為某種少數，所以我更要用同理心去愛任何我身邊的人。這首歌獻給他，也獻給所有曾經認為自己沒有選擇的你，你一定要選擇你自己 ~2019金曲獎年度歌曲獎「玫瑰少年」蔡依林得獎感言

- 老師身兼教育與輔導角色，防制性霸凌，你可以這麼做：
- 1. 課程融入性霸凌教材
- 2. 支持/成立性別社團
- 3. 重視校園安全
- 4. 鼓勵學生探索情感，並勇於面對失敗
- 5. 賦能弱勢性別學生

- 6. 開放並分享自己的性別想法
- 7. 勇於檢舉、責任通報
- 8. 阻止加害者，轉介諮商輔導
- 9. 安慰受害者，陪伴學生從性別事件中復原
- 10. 參加相關研習，提昇霸凌知能
- 11. 讓學生建立反霸凌從自身做起的觀念。當目睹霸凌時，應出面制止或報告師長，鼓勵學生跨出第一步，藉以消弭旁觀者效應及責任分散效應(陳利銘，2013)。

※電子資源：我有我的霸免
權—反罷凌聲援計畫

<http://bullystophere.com/index.html>

四、寂寞邊界你有我

小玫是大一新生，因為穿著不男不女、又男又女的服裝，在校園中走動，常受到異樣眼光，在班上也沒什麼朋友。一學期過去了，小玫變得越來越不快樂，因而尋求諮商。

想一想

1. 這些異樣眼光，屬於性霸凌嗎？

2. 這些異樣眼光太多了，小玫沒辦法控訴是誰，心理師該怎麼協助小玫？

輔導策略

1. 屬於性霸凌，加害人對象不明，這是校園文化的問題。心理師可以辦更多校園活動，讓校園的人更認識跨性別。

• 2. 發行LGBTQ相關刊物，增加學校對跨性別者的友善。

• 3. 與學校性別社團合作辦理相關活動。

• 3. 強化小玫的自我概念，不病理化他。

• 4. 幫忙小玫連結資源，介紹學校性別社團活動，讓他/她覺得不孤單。

五、非常關係

作者：林詠昌

高中校園霸凌較常為關係霸凌及網路霸凌，棘手的是兩者合而為一。

曉明是個體貼細膩的孩子，喜歡跟同學相處，因為具有影響力，也很樂於助人，而被選為班長。也因為重朋友，幫同學慶生，希望把善念、歡樂帶給大家。在曉明信念理面，沒有過不去的事，總是很積極樂觀看待外界的事物。

一天早上來校，曉明發現班上同學突然對自己很冷漠，曉明也不清楚發生什麼事，問同學也得不到回應與答案。當天就發現班上有十幾個同學同時退出Line群組，曉明感到非常驚訝、擔心與困惑。曉明一直希望知道到底發生什麼事，後來有同學在網路上批評曉明「如果妳連自己做錯什麼都不知道，那真是無可救藥」。

- 霸凌事件對曉明的影響
- 曉明每天要來學校，都會感到很焦慮，她不知道自己做錯了什麼，讓同學有如此的反應與敵意。曉明覺得困惑，過去自己曾經對他們付出很多，怎麼突然翻臉不認人？對同學感到害怕，曉明表示，自從事件發生後，只要一點事情，同學表情不太好，她就不斷到處跟同學道歉，深怕被同學討厭，覺得自己變得很卑微。
- 曉明覺得過去是班上核心人物，即使是不太熟的同學對她的態度也都蠻好的，但自從事情發生後，跟班上同學相處感到格格不入，變成班上的邊緣人，同學跟她講話時，態度也變得比較貶抑，曉明感到很難過，深深感受人情冷暖的差異。
- 經過這件事，曉明對人感到防衛與退縮，不喜歡來學校、經常請假，或是不太想進班上課，有憂鬱的狀況，注意力無法集中，上課經常腦筋空白，成績一落千丈。
- 輔導處遇的難
- 輔導老師嘗試想入班輔導，或是希望找班上幾位霸凌加害者，但曉明都拒絕，一方面曉明覺得對這些同學都還有情份，不希望節外生枝，另一方面擔心加害者報復。輔導老師只能請導師協助從旁與霸凌加害者懇談，但效果有限。

想一想

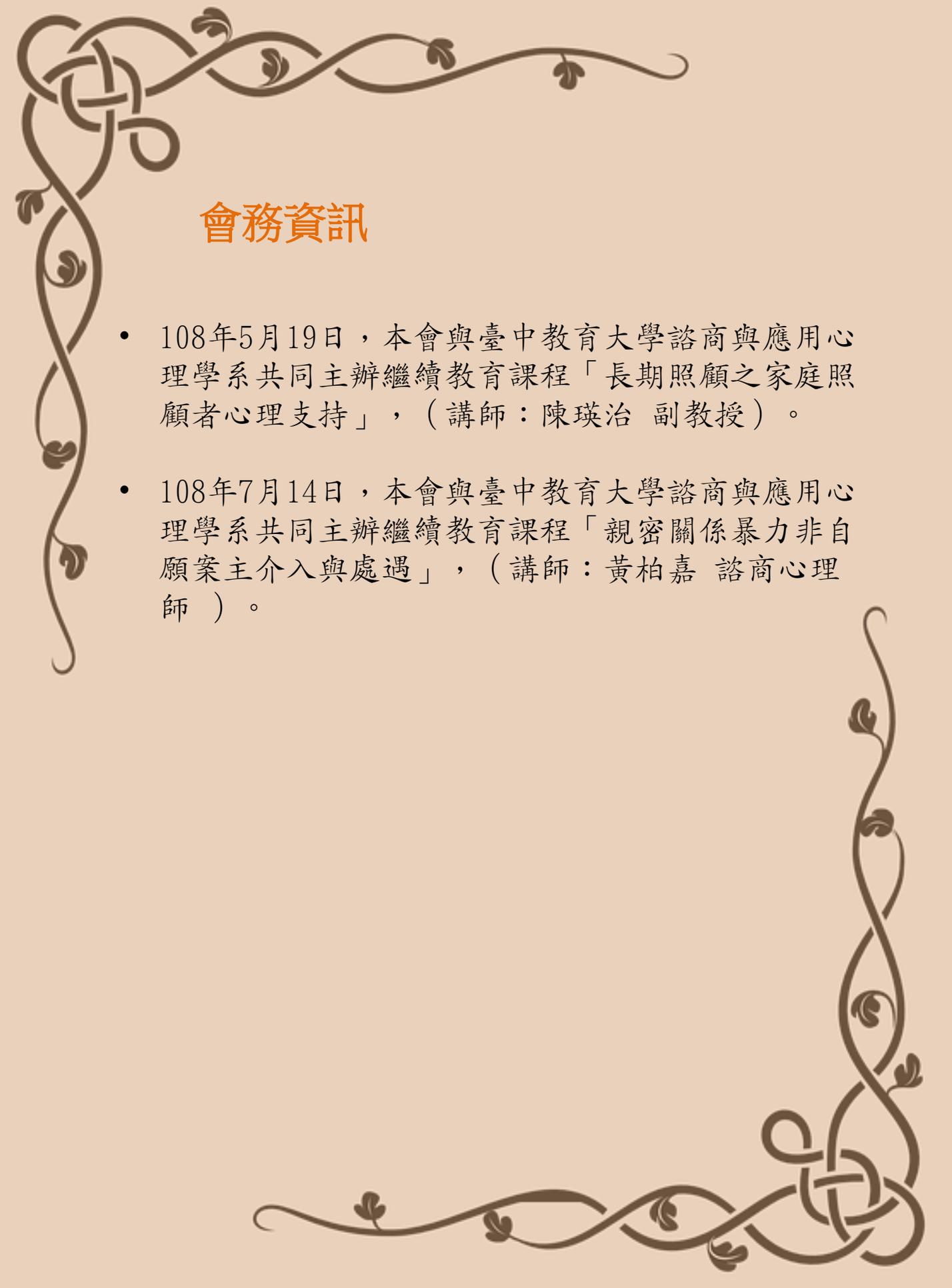
- 1. 如果你是心理師，接到學校輔導室的轉介，你會蒐集哪些資料、與哪些人對話，以了解事件脈絡，進而幫助曉明呢？
- 2. 受凌者擔心被報復、繼續被霸凌是很常見的心理困擾，心理師如何透過再保證，取得曉明的信任呢？
- 3. 心理師該如何處理加害者？

輔導策略

- 1. 輔導老師與導師共同合作，先再保證讓曉明理解：我們絕對不會讓加害者報復她。
- 2. 從十幾個人裡面找key person，理解發生了什麼事情，讓十幾個人理解，即便是有人做錯了事情得罪同學，但是用集體的方式去孤立一個人，這些方法是不對的。
- 3. 在做的時候要非常小心。要看輔導老師夠不夠堅強，跟訓練完不完整。
- 4. 要系統內的合作，要入班輔導，要跟加害者保證，要找加害者來談發生什麼事情，然後也鼓勵加害者要說出對別人的不滿，但是不能用霸凌的方式去傷害別人。如果這件事情不處理，未來在工作上也會遇到同樣狀況，全辦公室聯合起來孤立一個人，這是不對的事情。輔導不能變成是非不明。輔導老師不是一個輔導者而已，還是一個老師的身分。

參考文獻

- 呂建宏，2014。一吋橄欖枝：校園霸凌及其防制對策。載於侯崇文、周愷嫻、林育聖(合著)。新北市：國立台北大學犯罪學研究所橄欖枝中心。
- 李茂生，2017。再話橄欖枝：校園霸凌及其防制對策。載於周愷嫻、林育聖等人(合著)。新北市：國立台北大學犯罪學研究所橄欖枝中心。
- 林育聖，2017。再話橄欖枝：校園霸凌及其防制對策。載於周愷嫻、林育聖等人(合著)。新北市：國立台北大學犯罪學研究所橄欖枝中心。
- 姚清輝，2014。一吋橄欖枝：校園霸凌及其防制對策。載於侯崇文、周愷嫻、林育聖(合著)。新北市：國立台北大學犯罪學研究所橄欖枝中心。
- 郭麗安、曾凱翎、李星謙，2014。性別平等教育政策與校園霸凌防治：成效影響研究，2014台灣女性學學會年會暨研討會。
- 陳利銘，2013。霸凌事件旁觀者的影響與防制策略探討。人文與社會科學簡訊，14(3)，56-63。
- 陳怡成、鄭若瑟、謝慧遊，2016。校園法治教育的新思維-修復式正義。臺中市：社團法人臺中律師公會。
- 曾莉婷、吳璧如，2014。校園霸凌防制中被忽略的一環：霸凌旁觀者之探討。學校行政雙月刊，92，122-143。
- 葉寶玲，2016。多元文化諮商的核心：社會正義諮商。輔導季刊，52(2)，13-21。
- 趙淑珠，2018。他山之石～反思台灣諮商師的社會正義訓練。輔導季刊，54(1)，1-7。
- 鄭英耀、黃正鵠，2010。教育部校園霸凌現況調查與改進策略研究計畫。教育部委託之研究報告，未出版。
- 喻文玟(2019年4月25日)。國中生跳樓傳校長要求「霸凌改意外」？校長：善意提醒。聯合新聞網。取自：
<https://udn.com/news/story/7320/3776285>

A decorative floral border in a light brown color, featuring intricate scrollwork and leaf patterns that frame the page on the left, top, and bottom edges.

會務資訊

- 108年5月19日，本會與臺中教育大學諮商與應用心理學系共同主辦繼續教育課程「長期照顧之家庭照顧者心理支持」，（講師：陳瑛治 副教授）。
- 108年7月14日，本會與臺中教育大學諮商與應用心理學系共同主辦繼續教育課程「親密關係暴力非自願案主介入與處遇」，（講師：黃柏嘉 諮商心理師）。