

### | 第250期主題 |

#### 防制霸凌

#### 1 版 專家專欄

隊長的話  
「霸凌」再「發現」

#### 2 版 爸媽 young 起來

爸媽這樣關心做！霸凌行為不再來！

#### 3 版 少年照過來

爸媽這樣關心做！霸凌行為不再來！  
拒絕霸凌連連看

#### 4 版 社區交流道

放蕩不羈的歲月，幸好遇見了你！  
開學大作戰，生活自理一把罩  
108 年暑假少年團體活動花絮



國內  
郵資已付

臺北郵局許可證  
臺北字第 4096 號  
若無法投遞請勿退回

中華郵政第 1085 號執照登記為雜誌交寄

2019 年 10 月 5 日出版 / 雙月刊

發行人：陳嘉昌

出版：臺北市政府警察局少年警察隊

地址：11080 臺北市信義區信義路 5 段 180 號

網址：http://jad.police.taipei

電話：(02) 2346-7585

主編：邱子珍

副主編：劉志剛

編輯：莊建中、蘇文紹、何金城

編輯小組：汪季參、林俐彤、陳俊廷、許詠媛、李文倩、

王力禾、葛俐妘、羅宛琪、林宜萱



少輔簡訊



少年花露水



珍惜生命 拒絕毒品



不送禮、不收禮、不赴(邀)宴  
拒收不當請託關說



165反詐騙官網



165反詐騙宣導臉書



165反詐騙宣導LINE

## 隊長的話

霸凌，是一種蓄意具傷害性、且持續重複的一種欺凌現象，雖非每個人成長的必經過程，然若出現霸凌現象，無論是對霸凌者、受凌者或旁觀者，都造成了極大的負面影響。

從本隊輔導少年的實務經驗中發現，少年時期的「霸凌者」若未受到協助，成年後的犯罪率較高，對政府機關矯治服務需求也較大（毒品或酒精濫用戒癮、法院服刑等）；而「受凌者」可能出現情緒困擾、課業困難情形，被貼上負面標籤遭受更嚴重的排擠，甚至導致逃課、輟學等；目睹霸凌過程的「旁觀者」，內心會產生害怕與焦慮感，或是學習使用不適當的方式解決問題。

臺北市政府警察局少年警察隊邱子珍隊長呼籲，處理霸凌問題，不可因為「著急」而忽略了同理孩子的感受及處境，並期待透過本期的簡訊內容，讓大家學習尊重自己與他人，營造出友善、接納的社會環境。

# 「霸凌」再「發現」

中央研究院社會學研究所副所長 / 吳齊殷

「霸凌」一詞，對當代人類社會的成員而言，或許已經是「耳熟能詳」的日常用語。宣稱遭到「霸凌」，甚至是日常生活中一種有效的自我防衛策略。潛在受害者，有機會藉此閃避或嚇阻潛在加害者的「荼毒」。換言之，人們對「霸凌」現象的產生，在媒體或教育機構的宣導下，或多或少已成定見。在此認知下，本文嘗試提供一個不同於一般大眾被宣導的觀點，藉由對「霸凌」現象的再檢視，再「發現」霸凌的成因及對應之策。

我心中一直感到困惑的是：如果「霸凌」就如媒體或教育機構所宣導的，是可以藉由許多措施（例如：隔絕或阻斷衝突、和解等等）加以「根絕」或「預防」的，那麼「霸凌」為何仍然隨時隨地重複地發生？我認為必須將「霸凌」現象，放回到人們日常生活的情境中檢視，才有機會解惑。尤其在解析大家最關注的青少年霸凌問題時，第一步就是要將研究對象（青少年）置回他們日常活動最頻繁的場所（教室-班級）；然後，從青少年的「互動」開始檢視起。

近年來，坊間流傳一本由日本作家森田洋司所作之書，「霸凌是什麼」。書中，作者針對霸凌提出具體的說明：「所謂的霸凌，就是在同一團體內的相互作用過程中，處於優勢的一方，刻意的，或者集體造成他人精神上、身體上的苦痛」。其中，「相互作用」的過程，就是所謂的「互動」；而「同一團體內」則提點出霸凌往往發生在相當緊密的小團體（班級）的成員互動當中；「處於優勢」提醒「霸凌」是一種垂直的不平等關係運作。換句話說，霸凌事件中的「受害者」與「加害者」，往往就是同處「一室」的成員，彼此「被」套疊在多重（垂直關係與水平關係兼具）的友誼關係網絡當中。

我想說的是：學校班級中的青少年的友誼網絡關係，看似眾生平等，然而，其實錯綜複雜的程度，遠不多讓於成人社會階級的層層套疊與涇

渭分明。青少年的友誼網絡也有核心高位與邊陲低位的分明界線，甚至有半邊陲更低位及完全被排除而「無」地位的事實狀況呈現。在日常活動的場域脈絡中，這些位居優勢地位的行動者（青少年）可能藉勢藉故，獨自或聯合（更為常見）班級友誼網絡內的其他成員，對特定經「認證」為不合群者、規約破壞者、害群之馬或僅是討人厭者，施加令其在精神上或身體上感受痛苦的「懲罰」。這些位居優勢地位的青少年為什麼要這麼做呢？我原始的想像是：階級結構是一種「動態關係連結」，位階與佔據者是可以替換的；換言之，下位者往往想方設法，欲往上爬升（因為越上層的位階，能享用的資源越豐富）；已在上位者，為鞏固所居之地位，必然竭盡一切可能手段，防範下位者的挑戰，藉以提醒所有成員自己居於優勢地位的「事實」，亦是重要而有強效的手段。

如前所述：霸凌行為不僅只會發生在具「特定的」青少年身上，而是，身處青少年友誼網絡中的任何一個成員，都可能在「地位競爭」的情境下，成為霸凌的始做俑者、受害者或旁觀者。也就是說：霸凌行為不是個人心理的現象或問題，而是集體社會的現象和問題。若只從個人心理心性尋求化解霸凌的策略，可能會因為失焦而徒勞無功。

我們如果從「霸凌乃是地位競爭所產生的不幸惡果」的觀點切入，則霸凌的現象隨時隨地發生，是可以理解的，毋須大驚小怪。重點不在於：隨時隨地提防霸凌的發生，而是：如何讓地位競爭，不會產生霸凌的惡果？森田洋司在其書中主張以「公民權責教育」做為對應霸凌的「良方對策」。然當代台灣社會，在「公民權責教育」相對欠缺情況下，養成具『社會問責』意識的公民，做為壓抑霸凌惡果的策略，我認為仍需時間培養，但也值得期待。畢竟，在成熟開放的社會風氣下，才有可能提供一個緩衝機制，形成保護傘，化解霸凌的負面後果。



## 爸媽這樣關心做！

有一天，阿村和曉華組隊玩網路遊戲，遊戲一開始，曉華就送頭了 11 次，跟曉華同組的阿村相當不高興，便私訊曉華辱罵：「你到底會不會玩啦！手是豬蹄嗎？連鍵盤都不會打！」，被罵的曉華被責罵後感到不悅，便截圖與阿村的對話上傳到臉書上…



阿村看到曉華的貼文後，決定對曉華提告



### 注意！

在臉書上發表貼文時，若非限制「只限本人觀看」的貼文，任何不當的言論、回應可都是具有觸法風險性！若是未能多加注意自己的言論，恐會不小心觸犯公然侮辱或誹謗罪！



\* 送頭：在遊戲當中因技術不佳，導致玩家角色人物死亡，影響團隊成績。

被提告的曉華除了收到法院通知外，也接到了來自社工的關心電話…



唉呀！他們只是在玩，只是小事！  
我們家曉華這麼乖！一定是別人先挑釁他的！

勸你們社工很煩耶！曉華只是想跟他的同學玩而已啊！幹嘛這麼大驚小怪？而且曉華只是想抒發情緒，小朋友們間打打鬧鬧哪有這麼嚴重？

唉呀！那我可以怎麼跟曉華溝通，讓他了解自己的行為是不恰當的呢？我相信他沒有想要霸凌別人的意圖，我希望能夠一起陪伴他、教導他改正自己的行為！

曉華媽媽您好，我是社工，知道曉華因為在網路上發文不當，「開了別人的副本」而觸法，因此想向您多了解一些曉華的狀況。

媽媽，我知道您認為曉華是個乖巧的孩子，或許曉華對於自己的行為已經造成他人傷害是渾然不知！那我們更應該在這時教導小孩對的觀念！才能夠避免小朋友間的玩鬧，變成更大的傷害。

媽媽，雖然曉華覺得這只是和同學玩，但這些舉動已經讓人感到不舒服了，如果造成對方的受傷，就已經不是在「玩樂」了！是造成他人的「傷害」了！甚至是一種霸凌行為！

媽媽，別擔心！我們一起來學習，如何有效的和青少年溝通！理解他們「為什麼這麼做」，再教導他們「可以怎麼做」！一起從家庭拒絕霸凌，讓孩子們有更好的成長環境！





# 霸凌行為不再來！

文 / 中正少輔組、實習生龔柏銓、鄭絮云

圖 / 阿瑄

面對家中小孩疑似有霸凌行為，我們能夠怎麼做？



**冷靜情緒**

父母與孩子溝通時，應注意自己的情緒，冷靜傾聽，不隨意評斷。



**專心聆聽**

與孩子在安全的環境下，還原事件經過，不任意打斷孩子，也不隨意為孩子詮釋行為因素。



**同理澄清**

不情緒化的責罵或批判，同理孩子於事件當中的感受，協助孩子釐清自己行為原因，以及自己行為可能造成的傷害。



**勇敢承擔**

協助孩子了解自己行為的後果，陪同孩子一起承擔責任，並教導孩子更適當的問題解決能力。

連連看解答：  
1. → C → ㄅ  
2. → A → ㄅ  
3. → B → ㄅ  
4. → D → ㄅ

## 拒絕霸凌連連看！

請根據不同的行為，判斷是什麼型態的霸凌，並指出可能導致的後果。

<b>1.</b> 透過網路或手機，散播不實謠言、抹黑他人、恐嚇他人、或含有性暗示的嘲諷，造成他人心理傷害。	<b>A. 肢體霸凌</b>	<b>ㄅ.</b> 會使受害者受到生理創傷，可能觸犯「妨害自由」、「傷害」等刑責。
<b>2.</b> 長期且蓄意的，推擠他人、踢打他人、朝某人丟擲東西、或造成他人身體上的損傷。	<b>B. 言語霸凌</b>	
<b>3.</b> 長期且蓄意的，幫別人取綽號、嘲笑、諷刺、侮辱他人，造成他人心理傷害。	<b>C. 網路霸凌</b>	<b>ㄅ.</b> 會使受害者受到心理創傷，可能觸犯「恐嚇」、「妨害名譽」、「誹謗」、「公然侮辱」等刑責。
<b>4.</b> 長期且蓄意的排擠他人，在群體中故意集結團體成員而孤立他人，使別人落單，造成他人心理傷害。	<b>D. 關係霸凌</b>	



## 放蕩不羈的歲月，幸好遇見了你！

文 / 小王子

年少輕狂，迷途踏錯，因誤觸法律，接觸到了少輔組，剛開始我很排斥，覺得限制我的生活又很煩人，後來漸漸發現少輔組社工並不會因你冥頑不靈就放棄你，反而會一直耐心陪伴。

在少觀所的日子封閉又痛苦，家人工作忙無法常探望我，最期待的就是少輔組社工能來看看我、聽我分享、聽我悔悟，引導我思考如何徹底改變自己，這些日子，使我真正醒悟的最大功臣，不是少觀所帶來的不自由，而是社工的陪伴，使我由心底深處反省，造就今日全新的我。

離開後，我理解到少輔組社工是真心對我，且用心幫助我，也會隨時照

看著我，所以我逐漸敞開心房，吐訴心聲，並與社工討論當時為何會想走上那條黑暗的不歸路，而社工也細心的引導我，走向未來光明的道路。

我 18 歲了，很捨不得離開少輔組，最荒唐的幾年時光裡，若無少輔組，真不知我會在什麼樣的地方。我最感激的就是我的社工姐姐，她就像另一個家人，陪伴我度過放蕩不羈的年紀、帶著我成長，這才是真正能幫助自己的好朋友！而不是會讓我衝動犯下錯誤的壞朋友！

很想告訴其他少年們，這條路上，我是如何摔得傷痕累累，希望你們不要重蹈覆轍，讓自己遍體鱗傷。

## 開學大作戰，生活自理一把罩

文 / 內湖少輔組社工員 林宜萱

開學一個月了，是否還是覺得早上起床很困難，晚上睡覺很可惜呢？或是每天都想「啊～明天是全新的一天，今天偷懶沒關係啦！」，但沒想到日復一日，永遠都是明日再開始，小心哪一天突然驚醒，才發現課業完全跟不上囉！親愛的，別緊張，以下就要教你 3 招小撇步，讓你的新學期新生活更加衝衝衝。

### 第一招：調整作息，習慣養成

時間管理真的是從小到大都會面臨到的課題，但規劃作息是非常重要的事情，有效率的時間安排，才能讓自己面對課業或是考試都能綽綽有餘，建議十點半就寢，維持生理需求需要，就能提高隔天做事的效率喔！

### 第二招：讓父母參與，減少被叨念的機會

主動邀請父母一起討論規劃時間安排及需求，清楚明白的讓父母知道現階段自己的生活需要，也讓父母知道該如何從旁協助，這樣做的好處是不僅能讓父母安心，更能減少父母因為不瞭解而產生誤解，有效減少被叨念的機會啊！

### 第三招：減少 3C 產品的使用，保護自己最重要

如果你還沒有手機，恭喜你，可以跳過這一招，但如果你有手機的話，請你務必要瞭解一下為何要減少 3C 的使用，手機藍光不僅傷害視力，睡前使用還容易影響睡眠，且網路世界無遠弗屆，面對琳琅滿目的資訊內容，你是否已具備明辨是非的能力呢？有時候，一不小心，很容易就誤入詐騙集團的陷阱，或是成為網路霸凌的加害人喔！

## 108 年暑假少年團體活動花絮



松山少輔組 7 月 30 日於兒童新樂園辦理「玩轉新樂園」少年團體活動，提升少年正向人際互動。



內湖少輔組於 7 月 26 日辦理「情有獨終，黑暗逃脫」密室脫逃活動，過程中少年們發揮團隊合作的精神，全數闖關成功，實在猴腮雷呀！



北投少輔組於 8 月 6 日舉辦「攀山越嶺新視野 - 攀岩體驗」少年團體活動，在彼此信任及鼓勵中，逐步攀爬抵達頂端，獲得的成就感難以言喻。



大同少輔組 8 月 2 日於 147 槍樂園辦理「無毒軍團任我遊」少年團體活動，增進少年拒毒知識及解決問題能力。



士林少輔組於 7 月 25 日舉辦「單打獨鬥釣籠無，團隊合作蝦子多」少年團體活動，團隊合作的精神是人人需要學會的唷！



信義少輔組 7 月 18 日於 147 槍樂園辦理「少年戰士」少年團體活動，透過活動增進少年法令常識及自我保護之觀念。

### 牛刀小試~~

看完本期內容後，是否對於「霸凌」有更多的認識了呢？快跟我們一起拿起筆來小試身手一下，保護自己也關心他人喔！正確答案在本版右上角。

- ( ) 1. 校園霸凌行為有觸犯到法律。
- ( ) 2. 聯合一些人排擠同學是屬於關係霸凌。
- ( ) 3. 造成他人身體上的傷害，或是心理上的不舒服，都是霸凌的一種。
- ( ) 4. 小凌在臉書貼文跟大家說同學小霸考 100 分是考試作弊得來的，因為只在網路上發文不是用說的，所以沒有關係。
- ( ) 5. 曉華在學校常辱罵體型壯碩的阿村是肥豬，曉華媽媽覺得因為曉華年紀還小只是開玩笑，不算言語霸凌，也不需要承擔責任。

### 第 251 期預告：防制詐欺

在家打打字就能賺到錢？錢多事少離家近？什麼工作這麼好康？

親愛的少年朋友，是否很常聽到這些話？小心你們要掉入觸法的陷阱了，

下一期跟著我們一起認識新形態詐欺手法吧!!!

