

瞭望重心

與孩子共創更好的世界

Vol.7 / Autumn 2024

反霸凌之路，
邁向零暴力校園



與孩子共創更好的世界
我們期待



認識兒童福利聯盟基金會

兒福聯盟在台灣尚無兒童保護法令的民國八十年成立，從「給孩子一個更好的世界」到「與孩子共創更好的世界」的願景轉變，三十年來，我們秉持初衷，始終是服務與倡議雙軌並進的兒少組織，敏銳地發現新的兒童需求，我們相信，每個孩子都是世界組成的一份子。

幫助孩子成為更好的人，世界會更美好，擁有無限可能。

「與時俱進」是兒福聯盟不變的組織基因與工作態度。

過去我們重視物質補給、家庭功能和情感支持，面對科技網路時代，終身學習是人類的基本能力。

兒盟將加強重視培育照顧者職能，與社會共同打造創傷知情的環境，讓所有的孩子，都有機會認識自己、接納自己，成為自己。更期待攜手台灣各界，營造社會共好的氛圍，讓公益組織創造更多價值。

我們在哪裡

兒福聯盟於全台擁有超過二十個服務據點，並於北、中、南三區設有服務中心。

北區總會 | 114694 台北市內湖區瑞光路 583 巷 21 號 7 樓

中區服務中心 | 404307 台中市北區中清路一段 100 號 15 樓之 1 (B 棟)

南區服務中心 | 813707 高雄市左營區博愛三路 12 號 3、6 樓



詳細服務據點請掃 QRcode

執行長的話



面對生活、家庭與工作的各種壓力，你有好好照顧自己嗎？

本期專欄將繼續用創傷知情的視角、帶你認識，原來好好呼吸，也能是一份送給自己的禮物。學習和孩子一起同在與同樂，就是回應孩子最好的方式。

談到心理健康的議題，希望從理解開始，我們共同營造更友善的環境，成為支持孩子重要的人。

你聽過、看過甚或是經歷過霸凌事件嗎？

兒盟自 2004 年利用調查研究，引進並翻譯霸凌一詞，至今已經 20 年。

本期專題，從台灣霸凌大事記、霸凌事件中孩子的各種角色、校園霸凌的處理通報流程、再到霸凌事件後的調和關係及社工分享在霸凌事件中看見孩子的堅韌生命故事。最後我們拉大視角，看看歐洲、東亞的台、日、韓三國霸凌現象差異，而我們共同的心願，都是邁向更好的反霸凌之路。

縱使這條路兒盟已經胼手胝足走了許久，但我們仍堅信，透過更多的溝通與理解，社會終究有機會共同消弭霸凌的存在，創造一個更涵容的社會，而當代的孩子，也正與我們一起讓改變發生著。

編輯團隊這一期準備了豐富的報導：透過囡仔人說故事，讓你認識「理工男」也能成為一名專業、細膩的社工。帶著大家到台南「中華小秀才學會」，有了兒盟的支持與培力，歐文華秘書長攜手社區孩子，一同傳承瀕臨失傳的重要文化。

推開本期的服務觀景窗，社工們分享許多動人的服務故事。

數據看兒少的單元，我們想和你聊聊關於孩子的容貌焦慮現況，並且提供照顧者們一些可以嘗試的陪伴方法。

最後邀你一起回顧與展望，兒盟多元的倡議與服務活動。

傾聽與理解，是讓改變發生重要的基礎，

感謝你持續閱讀、聆聽兒盟的文字與聲音。

我們仍會持續推動關於台灣兒少的議題倡導工作，並且堅守在服務的第一線。

傅麗如

認識SDGs、提升永續素養的刊物 /

小永報 雙週刊免費訂閱

— Hugs For SDGs —



永續是什麼？
要怎麼說給孩子聽呢？



兒福聯盟為孩子打造的《小永報》雙週刊，用精彩故事、問題討論和遊戲，陪伴大人、小孩認識節能環保、生態保育與人權等生活議題。如果你是……

家長



訂閱電子版親子共讀，
電子版結合「永續微百科」與影音內容，隨時隨地都能邊玩邊學。

國小老師 公立圖書館



申請限量實體共讀紙本
(贈刊)，大家一起看、
一起玩，共讀更永續。

商家店面



想為永續教育盡一份心力嗎？歡迎申請共讀新據點，成為支持孩子認識永續的第一站！

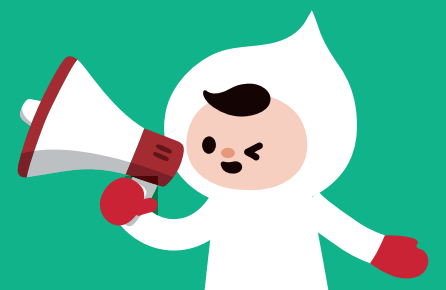
掃碼看更多小永報訂閱資訊！



歡迎來電了解：

(02)2558-6625

分機 #53 #54



專欄

- 06 創傷知情交誼廳—好好呼吸，照顧自己
- 07 親職育兒支持站—和孩子一起，同在與同樂
- 08 兒少權利放大鏡—營造友善接納環境，守護兒少心理健康

若您對本刊物有任何想法與鼓勵，歡迎您至兒盟官網回饋給我們。
您的支持都是讓我們持續進步的動力！



瞭望童心

Autumn 2024

Contents

封面專題

反霸凌之路，邁向零暴力校園

12

反霸凌冷知識

- 14 「霸凌」、「微歧視」和「衝突」你會區分嗎？
- 16 台灣霸凌大事記 × 兒盟反霸凌之路
- 22 霸凌事件中的孩子們
- 26 從預防到調和——校園霸凌處理流程
- 30 以「調和」，修補霸凌後受傷關係——專訪何冠瑩諮商心理師
- 34 生命堅韌的美麗花紋——社工看校園霸凌

全球觀測站

- 40 從日韓看校園霸凌政策的兩極
- 44 歐洲預防霸凌方案

反霸凌之路

- 48 兒福聯盟反霸凌之路：調查、服務與倡議並進
- 54 反霸凌，下一步

囡仔人說故事

- 59 社工人—誰說理工男不能當社工——專訪南區兒少組長許勝雄
- 64 在地人—攜手社區孩子，一同傳承瀕臨失傳的文化

特別報導

- 72 十五年來不間斷的陪伴——八八風災個案小吉的故事

服務觀景窗

特殊境遇

- 78 兒少保護服務—學會表達愛，是親子間的珍貴資產
- 79 偏鄉服務—用心聆聽，陪著孩子一起前行

家庭增能

- 80 少年專線服務—陪伴的力量∞
- 81 育兒+—好好回應孩子，也要回應自己的需求

社會共好

- 82 小舵手服務—逐漸發光發熱的小星星
- 83 生命教育—從阿嬤變成媽媽，這一哩路雖然辛苦但很值得

84

數據看台灣兒少樣貌

你的孩子有容貌焦慮嗎？調查發現：父母陪伴很重要！

專題報導

- 90 愛孩子零暴力親子野餐日
- 95 兒福聯盟服務活動

- 100 愛孩子加油棧—願每個孩子都能擁有開心的童年
- 101 公益組織 Q&A —會變成弱勢都是他們不夠努力？

無論是在日常生活還是工作中，我們時常面對不同的情境：遊戲中激動的孩子，因憤怒而失控的大人，或是在悲傷氛圍中啜泣的人。在這些時刻，人們常本能地想要安撫他人，卻容易忽略自己的情緒與需求。然而，只有先照顧好自己，才能更好地陪伴他人。

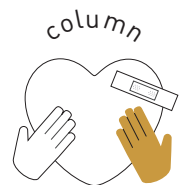
呼吸，對我們而言，就像陽光、空氣與水，是生命中最自然的存在，但也往往被忽略。在繁忙的生活與無形的壓力下，人們常常忘記了最基本的自我照顧。因此，請嘗試停下腳步，回到自己的身體，按照適合的節奏，深深吸一口氣。感受涼爽或溫暖的空氣從鼻孔進入，穿過咽喉、氣管，直到肺部。隨著肺部逐漸充滿空氣，胸腔和肋骨緩緩被撐開。然後，再慢慢將氣從鼻子或嘴巴吐出。伴隨每次的吐氣，想像隱藏在身體裡的壓力和情緒隨風而散。

呼吸，是幫助自己調節情緒和壓力的有效方法。我們無法控制情緒是否出現，但可以選擇如何回應。透過有意識地將注意力集中在呼吸上，放鬆緊繃的身體，情緒能在短片刻內稍作釋放，內心的平靜也會隨之回歸。這不僅是一種面對情緒的技巧，更是一種自我照顧的方式。

除了提醒自己呼吸，也可以帶著他人一起進行這樣的練習。感受空氣進入鼻腔，填滿胸腔，然後緩緩吐出。這短短的片刻，可以幫助人們暫時放下外界的壓力，讓身心回到當下，找回安全感和內心的平靜。這不僅是情緒的調節，也是身體的修復，是一種自我關懷的方式。

當人們被提醒時，才會驚覺自己有多久沒有好好呼吸過。而孩子們聽到指令後，會興奮地大口吸氣，甚至開懷大笑。呼吸不僅是生命的必需品，它同時提供了一個轉換心情的契機。壓力與挑戰難以避免，但我們可以選擇如何面對它們。

當感到疲憊、壓力重重或心情沉重時，記得停下來，為自己深深吸一口氣。這是最簡單的自我照顧方式，也是一份溫柔的禮物，幫助我們重拾力量，面對生活中的挑戰。



創傷知情交誼廳

好好呼吸，照顧自己

撰文 | 兒童創傷療癒中心 陳春妃

關於兒童創傷療癒中心 (Trauma-Informed Care Resource Center)

具有創傷知情照護知能及跨專業團隊 (Center for Child Trauma and Resilience)，提供 18 歲以下兒少與他的照顧者，多樣性的創傷復原支持與幫助，以及創傷知情的各項照顧資源。



「該怎麼跟不會說話的嬰兒互動呀？」

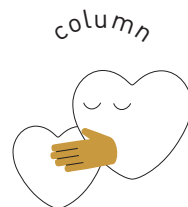
「跟幼兒一起玩玩具的時候，要想盡方法引導，玩得好累……」

面對還只能躺著、坐著、不會說話的嬰兒，很多人會覺得逗弄一下很療癒，但如果要長時間跟嬰兒獨處，很多人會感到手足無措，不知道餵奶、換尿布、哄睡之外的時間，可以跟嬰兒做什麼互動？其實，如果大人這時先放下手機，靜靜觀察嬰兒一分鐘的時間，然後試著跟嬰兒描述他的動作，像是：「你把手放在嘴巴裡呀……」「哇，打呵欠了，累了嗎？」又或者，可以模仿孩子的動作與表情，這時，你會發現嬰兒的眼神開始對你充滿興趣，你們之間也建立了初步的連結。

美國哈佛大學兒童發展中心提到，加強大腦神經的連結有助於孩子的語言發展與認知發展，其中的關鍵是，家長能夠敏感到孩子發出的訊息並即時回應。由家長去接收孩子發出的訊息，這互動就像是孩子發球，家長接球，然後家長再把球傳回給孩子，並且等待孩子再度發球，這樣一來一往之間，增強孩子的大腦連結。

跟嬰幼兒互動時，家長的情緒投入對孩子也有很大的影響。美國 Tronick 博士有一個「面無表情」實驗——當嬰兒很開心地手舞足蹈、想要跟媽媽互動時，媽媽卻冷漠地看著孩子、沒有任何互動，大約三分鐘左右，嬰兒從一開始的困惑不安，進而焦躁地大叫，到後來因為感到極大的壓力而放聲大哭，並且把頭轉開不看媽媽了。後來 Tronick 博士對爸爸進行相同的實驗，也得到同樣的結果。所以，孩子對於照顧者的情緒是非常敏感的，會透過互動感受到自己是否被關注、被愛，而這也是建立依附關係中的一部分。

每天我們撥出時間跟孩子有段專心又愉快的親子互動時光，像是跟孩子一起遊戲、看故事書；即使是換尿布、餵奶的時候，也可以跟孩子做眼神上的交流，或是加上口語的互動，像是「ㄉㄞㄉㄞ溫溫的，好好喝吧？」、「哦，你今天喝得好急喔，慢慢喝喔」。這些語言上、情緒上、肢體上的回應，會讓孩子感受到你和他同在；當你回應後，也記得等待片刻，讓孩子有再次發出訊息的機會。試著讓孩子主導遊戲的玩法，專心地陪孩子，並且用模仿、描述、好奇等方式回應孩子，相信你會感受到跟嬰幼兒互動的樂趣！



親職育兒支持站

和孩子一起，同在與同樂

撰文 | 北區社工處宋家慧

關於親職與育兒支持服務

嬰幼兒親職培力服務係由社工到宅陪伴家長與孩子建立滋養又信任的親子關係。

由於經歷早期逆境經驗以及創傷的孩子，常常在依附關係與自我調節能力上出現困難，兒盟於 2020 年引進美國 Attachment Biobehavioral Catch-up Intervention (簡稱 ABC 親職培力服務)。ABC 方案在美國已推行超過二十年，經過長期追蹤及研究，證實可有效改善照顧者與孩子間的依附關係，增進孩子的生理、情緒與行為調節能力，對孩子的認知學習亦有幫助。兒盟是亞洲第一個完成訓練、通過國際認證、推行 ABC 親職方案的單位，希望運用優勢觀點，讓經歷過創傷的嬰幼兒家庭，建立更加滋養、愉悅以及充滿回應的親子關係。



column



兒童人權放大鏡

守護兒少心理健康 營造友善接納環境

撰文 | 研究發展組陳宇新

近年來，台灣青少年自殺事件頻傳，依據衛福部 (2023) 統計，15 至 24 歲十大死因中，自殺死亡排在第二位，每十萬人自殺率從 2017 年的 6.4 人持續上升至 2023 年的 10.9 人，逐年攀升的青少年自殺率，彷彿烏雲壟罩著每位家長的心，到底現在的孩子怎麼了？為什麼會想不開呢？

「唉唷！那是因為現在的小孩耐挫力太差！」「一群爛草莓！」「當學生能有什麼壓力?!」真的是這樣嗎？

兒盟 (2023) 針對國高中生的調查發現，有 64.7% 表示他們在目前的生活感到困擾，其中前三名分別為學校課業 (76.9%)、未來前途 (67.3%) 及交友人際 (43.0%)；此外，根據 CRC 第二次國家報告國際審查結論性意見第 22 點次、第 47 點次，國際委員認為，青少年自殺率上升並非歸因於兒少個人議題，而是需要針對學業壓力、霸凌及不當對待等結構性因素來加以探究，小至家庭、同儕，大至學校、社區、社會，真正影響孩子心理健康的關鍵，在於其所處的環境以及大人們的回應態度。

每一個大人都曾經年輕過，青春歲月的歡笑、淚水、焦慮、矛盾與挫折，成就了不同的你我，而我們的孩子，現在也正正面臨著青春風暴的洗禮，他們承受著因賀爾蒙分泌而產生的生心理巨大變化，努力在「我是誰」的路上探索奔跑著，才藝學習、升學考試、人際社交、網路社群宛如田徑場上的一道道柵欄，需要不斷地奮力跨越與跳躍；除此之外，家中的變動和衝突往往加劇了孩子們的負荷，成為了壓垮他們的最後一根稻草，因為，家人在孩子心中，原本應該是支持他們勇往直前的啦啦隊，但家長焦慮的關愛，總會不小心一次次誤傷了孩子們的心，有些孩子選擇隱忍壓抑，有些孩子決定極力反抗，最終，兩敗俱傷！

5G 時代的青少年所面臨的競爭、誘惑與挑戰遠大於 2G 時代的我們，他們面對的是日新月異的科技新知，身處的是既真實又虛擬的複雜環境，因此，孩子們所承受的心理壓力，當然不可同日而語。身為父母的我們，對於孩子們需要的心理支持，可以從「理解」出發，重視孩子的心理健康，正向看待心理困擾，將心理諮商當作心理健康的健身房，當孩子有需要時，讓專業人員一起協助，當孩子在心理鍛鍊時，家長也可以成為陪練夥伴；此外，兒盟「少年專線」提供兒少專業的情緒支持和諮詢；「兒盟爸媽 Call-in 教養專線」社工提供父母客觀建議與意見，讓我們一起營造友善正向的環境，創造接納包容的社會氛圍，陪伴孩子走過情緒混亂無常的青春風暴吧！

少年專線

專線電話：0800-001-769
LINE@ 線上聊：在 LINE 搜尋 @youthplus_cwlf
服務時間：每週二到週六下午 4：30-7：30（國定例假日除外）



爸媽 Call-in 教養專線

諮詢電話：0800-532-880（無法接聽未顯示號碼）
服務時間：每週一至週五下午 2：00-5：00







你知道「**霸凌**」一詞
最早是由誰引進台灣的嗎？

2004年，兒福聯盟首先引進並翻譯「Bully」一詞為「霸凌」。
(了解更多→ P.16)

哎唷喂呀！

全台第一支兒童專線電話服務



全台第一支兒童專線電話服務叫做「哎唷喂呀兒童專線」，是兒盟為了聆聽孩子的心聲、協助梳理情緒問題而開設。在這些來電中，我們發現學校同學排擠行為是孩子最困擾的問題。(了解更多→ P.48)

「霸凌」、「衝突」、「微歧視」

你會區分嗎？

只要孩子在校受到言語或肢體上的任何傷害，就可定義為「校園霸凌」嗎？
(了解更多→ P.14)



《**黑暗榮耀**》是真的？...

南韓校園霸凌現狀知多少



近年韓國校園霸凌事件有超過半數是肢體暴力？
(了解更多→ P.40)

從歐洲看**預防校園霸凌**
的更多可能

為確保學生活動安全，芬蘭所推行的反霸凌方案包含在校園裡安排監督員？
(了解更多→ P.44)



霸凌的定義是什麼？

當孩子們背上書包，踏進校園的那一刻，我們總希望他們能在這裡快樂成長、安心學習。然而，現實中，校園不僅僅是知識的殿堂，有時也會成為壓力與衝突的場域。

近年來，「校園霸凌」一詞觸動著家長和老師的敏感神經。但是，到底哪些行為是「霸凌」呢？孩子在校和同學吵架，混亂中有人受傷了就算霸凌嗎？「霸凌」、「衝突」和「微歧視」又有什麼不同呢？

我們將校園中常見的人際問題定義及區別整理如下：

霸凌

教育部定義

校園霸凌防制準則第3條第1項規定，「校園霸凌」係指相同或不同學校校長及教職員工生對學生，於校園內、外所發生之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環境，產生精神上、生理上或財產上損害，或影響正常學習活動進行。

國際定義

Bullying refers to repeated acts of physical, verbal, relational, or electronic aggression intended to cause physical or psychological harm, perpetrated by an individual or group against a less powerful peer.

霸凌是指個人或群體針對權力較弱的同儕，反覆對其在身體、言語、關係或網路的攻擊行為，並造成身體或心理傷害。

兒盟定義

當有別的學生或是一群學生，說了一些或是做了一些讓他/她不愉快、討厭的事，或是反覆嘲笑捉弄，用他/她不喜歡的方式，或是故意把他/她的東西弄丟、藏起來。但是如果爭吵或打架過程中，兩方學生勢力、權力相當，就不算是霸凌；或是用一種有趣、友好的方式彼此捉弄，也不算是霸凌。

為使霸凌定義更易於理解，分列霸凌要件如下：

1 持續

行為一再持續發生。

2 侵害態樣

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，直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為。

3 故意行為

個人或集體故意之行為。

4 損害結果

使他人產生畏懼、身心痛苦、財產損害，或影響正常學習活動之進行。



容易跟「霸凌」混淆的兩種校園負面事件：

微歧視

微歧視是指「在日常生活中針對某些特定族群，無意或無意識的歧視、侵犯及危害他人的種族歧視主義，可能是一般民眾所為，且他們認為自己所做的行為是對的。」(Sue,2007)

衝突

衝突事件勢力相當的兩方對戰，在互不相讓的狀況之下而有輸贏之分，並非大欺小、強欺弱的現象，通常是偶發性或一次性事件，此外，衝突的目的為一決勝負，而非蓄意並造成傷害性的行為。

台灣霸凌大事記

兒盟反霸凌之路

2004

- 引進並翻譯「霸凌」一詞，定義為「孩子之間權力不平等的欺凌與壓迫」。
- 8月發表「2004年國小兒童校園霸凌現象調查報告」，開始每年持續對校園霸凌議題進行調查與研究。

2005

- 發表「2005年兒童校園『非肢體霸凌』現況調查報告」。

2006

- 發表「2006年兒童校園『性霸凌』現況調查報告」。

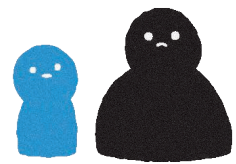
「霸凌」一詞的起源



2002

- 成立哎唷喂呀兒童專線 (0800-003-123)，提供兒童諮詢服務。

兒盟投入反霸凌宣導之路



2007

- 發表「2007年兒童校園『霸凌者』現況調查報告」。
- 2007年至2009年於台北市五所小學進行「反霸凌實驗方案」，包含針對家長、教師的系列專題演講、班級教案進行、兒童團體及兒童遊戲輔導。

兒盟自2002年開設全台灣第一支兒童專線電話服務「哎唷喂呀兒童專線」，聆聽兒童心聲、協助梳理情緒問題，希望孩子從中能感受到溫暖、關心與被在乎。在這些來電中，我們發現學校同學排擠行為是孩子最困擾的問題，由此開始關注校園同儕排擠議題，於2004年發表「國小兒童校園霸凌現象調查報告」，以「霸凌」描述此現象，並界定各種霸凌行為種類與成因。「霸凌」一詞由英文 Bully 音譯而來，意指蓄意且具傷害性的行為，通常持續重複出現在固定孩子之間的一種欺凌現象，發生在校園中則稱作校園霸凌。



2010

- 發展教師校園霸凌防制研習課程。



2012

- 發表「2012年台灣網路霸凌現象調查報告」。
- 「校園霸凌防制準則」正式頒佈上路。

《校園霸凌防制準則》於2012年7月完成立法，成為台灣目前處理霸凌事件的主要法源依據。這份準則的制定並非為了處罰、矯正加害人，而是以輔導、修復作為霸凌因應的核心理念，這其中強調了建構校園安全的重要性，以及輔導等預防措施的必要性，旨在確保學生在校園環境裡的安全。

2011 桃園八德國中嚴重霸凌事件 催生「校園霸凌防制準則」

2009

- 發表「2009年台灣校園霸凌現象與危機因素之解析」。
- 2009年至2012年，與屈臣氏合作，至校園進行「一定要好朋友」之反霸凌宣導活動，結合藝人、反霸凌品格教育劇場教導孩子自我保護、友善他人的觀念。

2011

- 發表「2011年校園霸凌調查報告」。
- 出版翻譯書籍《十招教孩子遠離霸凌》(10 Days to a Bully-Proof Child)。
- 桃園八德國中霸凌事件爆發，應教育部邀請，參與訂定「校園霸凌防制準則」，為全台各級學校預防及處理校園霸凌事件之準則依據。

在進行校園霸凌相關研究調查和倡議的同時，兒盟思索應採取更多的實際行動，以強化學校對校園霸凌的預防，包括提升學童們對於校園霸凌的認識，以及營造友善校園氛圍。因此，於2007年起，開始透過校園巡迴宣導行動、出版書籍、開發教材等，強化校園霸凌因應機制，包含涉入霸凌事件時可以採取什麼樣的行動、培養學童尊重多元差異、學習友善人際互動技巧等。宣導的對象除了兒童之外，在2010年起發展教師研習課程。

2010年底，台灣桃園八德國中爆發一連串嚴重校園霸凌事件，全國各地校園霸凌案紛紛浮上檯面，校園霸凌議題引起社會及政府的高度關注。於是教育部因此邀請相關人士，包含兒盟等專家、團體，著手討論校園霸凌的通報流程、危機因應、輔導、預防等事項，並在2011年3月推出一份立法草案，兒盟在這過程中，提供了第一線處理霸凌事件的經驗，同時也強調應該在相關條文中加入預防及輔導的角色。





2013

- 發表「2013年校園關係霸凌現象調查報告」。
- 與教育部合作進行「反霸凌的100個妙招」徵文活動。
- 成立「踮貢」少年專線(0800-001-769)。
- 成立爸媽 Call-in 教養專線(0800-532-880)提供少年、家長霸凌諮詢服務。

少年、家長一起反霸凌！

2014

- 發表「2014年台灣校園霸凌現象調查報告」。
- 與教育部合作進行「秀出你的正義感」防制霸凌妙招徵選活動。
- 與美國霸凌紀錄片(Bully)導演賀許(Lee Hirsch)合作，運用電影素材進行宣導活動，辦理霸凌電影座談會。
- 引進霸凌繪本系列書籍：「遇見霸凌，我要裝作沒看見嗎？」(Dare)、「其實，我不想霸凌別人」(Tough)、「我被霸凌了，怎麼辦？」(Weird)。
- 成立580教室 Facebook(無霸凌教室)，與社會大眾持續交流互動宣導反霸凌觀念。

2015

- 與教育部合作辦理防制校園霸凌教師研習課程，展開教師研習巡迴輔導，規劃兩堂防制校園霸凌課程，結合紀錄片播放。



反霸凌宣導前進校園，兒盟與教育部、企業方長期合作

2016

- 發表「2016年台灣兒童少年網路霸凌經驗調查報告」。
- 持續與教育部合作進行防制校園霸凌教師研習課程。
- 應用「終結霸凌繪本系列」，開始規劃及發展反霸凌教案。

考量校園霸凌現象不只發生在12歲以下兒童身上，青少年在成長過程中也有許多煩惱需訴說、或日常生活想分享，或家長在面對校園霸凌可以採取的應對策略等需求，兒盟在2013年成立「踮貢」少年專線與爸媽 call in 教養專線，除了提供青少年及育兒父母傾訴管道和心理支持，從中給予適當引導，也提供霸凌諮詢服務。此後兒盟與教育部持續進行反霸凌合作，發展如紀錄片、繪本、文章、粉絲專頁等多元媒材向社會大眾宣導反霸凌觀念。

2017

- 發表「2017年台灣社會大眾校園霸凌經驗調查報告」。
- 與教育部合作進行防制校園霸凌教師研習課程。
- 至校園進行反霸凌校園宣導，對象以國小中中級學生為主。
- 應用「終結霸凌繪本系列」之教案。
- 和可口可樂基金會合作，10月於華山文創園區舉辦「我有我的霸免權—反霸凌聲援計畫」活動。



2020

- 與教育部合作進行反霸凌校園教師研習課程。
- 至國中、國小校園進行反霸凌校園宣導及班級輔導。
- 創新教案反霸凌家長講座。
- 開始辦理全會反霸凌種子教師培訓。
- 經營「我有我的霸免權」反霸凌官網。
- 生產反霸凌「解題人際Q-校園生存戰」桌遊。
- 與台中市教育局學生輔導諮商中心合作辦理，國中專輔老師反霸凌教師研習課程。
- 與可口可樂基金會合作，發起「停『指』吧！別以手指傷害人」並創作反霸凌網路霸凌歌曲《停指霸凌》。
- 7月21日教育部修訂《校園霸凌防制準則》，以修復式正義為處理原則，增加網路霸凌及電子通訊霸凌型態，且把校長及教職員工納入適用範圍。

網路霸凌嚴重，《校園霸凌防制準則》首度修法

2019

- 發表「2018年台灣校園霸凌防制現況調查」。
- 發表「2019台灣家長對校園霸凌之認知與態度調查」。
- 與教育部合作進行反霸凌校園教師研習課程。
- 至國中、國小校園進行反霸凌校園宣導及班級輔導。
- 與可口可樂基金會合作，於松山文創園區舉辦「咻哩隧道 No!No!No! 反霸凌特展」活動。發起反霸凌爸媽陪伴計畫，並建置反霸凌網站。

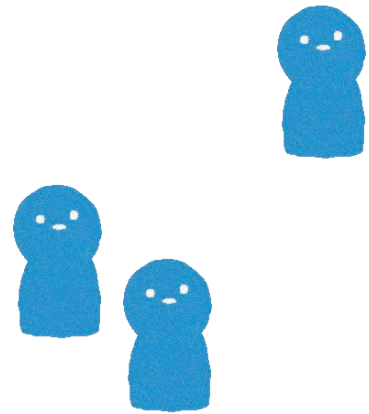
2018

- 與教育部合作進行反霸凌校園教師研習課程。
- 至國中、國小校園進行反霸凌校園宣導。
- 創新發展「終結霸凌」班輔教案。
- 4月出版「從情緒談起～找到讓孩子改變的起點」反霸凌教育教師手冊。

兒盟不僅每年發表霸凌調查報告、投稿文章倡議反霸凌，也藉由實際行動參與及發展教案，長期與教育部合作進行教師研習課程、前進校園針對國中小學生進行反霸凌校園宣導，同時與企業合作發起相關活動呼籲大眾持續關注，致力於終結校園霸凌現象。

隨著網路發達、社群網站的興起，網路霸凌現象越來越受到社會重視，教育部於2020年7月修訂《校園霸凌防制準則》，首度將網路、電子通訊等型態納入法規，另將校長、副校長、教師及職員均列入校園霸凌加害人予以規範，調查是否有體罰或不當管教情形，以涵蓋師生霸凌行為，取代過往僅限於學生對學生的舊制，擴大校園霸凌的型態。此外，新增「修復式正義概念」為處理準則，藉由和解會談，以降低衝突、促進和解及修復關係，同時引入醫師、心理師、社工師等資源，協助輔導受害者從身心侵害的影響中走出來。兒盟持續在反霸凌議題上發展多元媒材推廣，如設計桌遊、創作歌曲、開辦LINE@官方帳號、經營官網等，並著手辦理兒盟全會反霸凌種子教師培訓，訓練本會人員擔任講座師資，將防制校園霸凌觀念的種子種植在校園之中，以提升師生反霸凌知能，讓學童可以快樂成長。





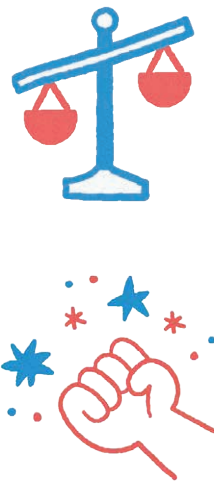
2022

- 與教育部合作進行反霸凌校園教師研習課程。
- 發表「2022 臺灣兒少微歧視現象與校園霸凌調查報告」，將校園霸凌事前防制提前至微歧視階段。
- 至國中、國小校園進行反霸凌校園宣導、「終結霸凌」班輔教案及家長講座。
- 與可口可樂合作反霸凌社會宣導活動「襪！我們不一樣」。
- 與 Hahow 好學校平台合作，上架「爸媽必修課：培養孩子反霸凌超能力」線上課程。
- 教育部啟用「反霸凌專線電話 1953」，提供 24 小時諮詢服務及通報管道，鼓勵身處霸凌環境中的受害者及旁觀者，能善用專線資源，共同「拒絕霸凌」，讓霸凌案件能在校園中不再出現。

2022 欲改善師對生霸凌調查多頭馬車等爭議，啟動第二次大幅修法

2021

- 兒福聯盟「改變-從我做起」反霸凌教育推廣計劃榮獲 CIFA 主辦的 2020 Wofoo Asian Award for Advancing Family Well-Being (Wofoo 3A Project 和富 3A 計畫) 的銀獎與最佳創新項目獎。
- 與教育部合作進行反霸凌校園教師研習課程。
- 至國中、國小校園進行反霸凌校園宣導、班輔教案、家長講座及桌遊課程。
- 印製反霸凌「改變從我開始反霸凌行動大補帖」學生宣導單張。
- 開辦反霸凌「我想聽你說」兒福聯盟反霸凌專線及 LINE@ 官方帳號。



2023

- 與教育部合作進行反霸凌校園教師研習課程。
- 至國中、國小校園進行反霸凌校園宣導、預防性班級輔導、家長講座。
- 創新發展處選型「終結霸凌人際必修課」班輔教案。
- 與可口可樂基金會合作，於松山文創園區辦理「襪！我們不一樣」反霸凌快閃特展活動。
- 教育部研擬修正《校園霸凌防制準則》，召開研商會議、公聽會，廣邀相關人員和單位一同討論，深入瞭解處理校園霸凌問題，及實務上面臨的困難，努力找出解決方案。

經過二十餘年的努力，校園霸凌議題受到正視，大家不再認為這些問題只是孩子之間的嬉鬧、或是不重要的校園衝突。《校園霸凌防制準則》修法今年 4 月正式上路，但現階段學校輔導量能已相當吃緊，在修法後落實程度還須進一步觀察，也期待修法上路後有更多資源配套，讓第一線輔導人員得到支持，也讓學生得以獲得一個友善的學習環境。



2023 給兒少一個沒有霸凌的友善校園

2024

- 與新天鵝堡合作出版反霸凌《小佈的冒險之旅》桌遊。
- 2 月 27 日舉辦校園暴力防制記者會，與台灣兒童青少年精神醫學會醫師群共同翻譯 WHO 於 2019 年推出的《校園暴力防制實務手冊》，希冀能藉此提供學校以及有關單位阻斷校園暴力的有效解方。
- 4 月 17 日教育部修訂《校園霸凌防制準則》加強預防工作及輔導機制、增設「調和機制」...等。並將師對生霸凌案統一由「高級中等以下學校專任教師解聘不續聘停聘或資遣辦法」處理。

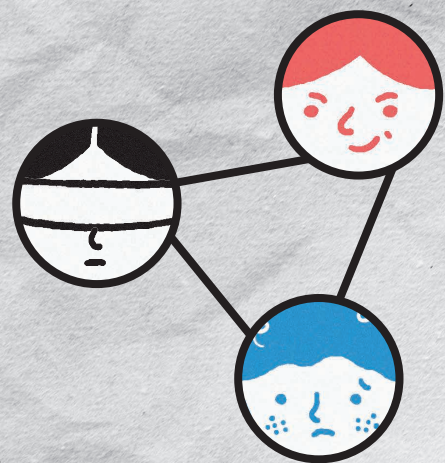
當師對生霸凌納入準則後，實現場發現校園霸凌、體罰、不當管教與違法處罰等事件相當多元，調查呈現多頭馬車的亂象，不易於於申請調查階段分辦受理管道及相關程序，引起諸多怨言。再者，過去準則「重調查輕輔導」的狀況，耗費大量行政成本，加上缺乏輔導支持，反而在調查的過程中雙方關係更加惡化。

因此，教育部在 2023 年委託專家學者進行「校園霸凌防制準則」檢討，召開多場研商會議、公聽會，廣邀教師團體、家長團體、重要民間團體、校長團體、兒少代表、學者專家、地方政府與民意代表討論，盼深入瞭解實務上面臨的困難，並建立更友善、有效及可信賴之處理機制。

歷時一年多，2024 年 4 月《校園霸凌防制準則》正式修法上路，將師對生霸凌與生對生霸凌不同類型事件分流，師對生霸凌將依循「高級中等以下學校專任教師解聘不續聘停聘或資遣辦法」處理；生對生霸凌依循「校園霸凌防制準則」，落實預防教育和輔導機制，於是修法新增「調和程序」，視雙方意願進行，期盼實踐修復式正義，化解衝突減少創傷。



霸凌事件中的孩子們



小鹿的故事

小鹿是一個長髮、聲音柔和、個性靦腆害羞的小男孩。某次，小鹿低著頭快步走向廁所時，耳邊傳來了嘲諷聲，是高年級的學長們，他們對著小鹿說：「女廁在另一邊啦！欸娘炮，你走錯地方了，脫褲子來檢查一下到底是男生還是女生啦。」不知所措的小鹿不敢做出任何回應，只能小跑步地逃離現場。原來，小鹿留長髮是為了捐給化療而掉髮的人們。他只是想做件好事，但辛苦的不是留長髮的過程，而是待在學校的每一天……

在校園中，無論是被霸凌者、霸凌者，還是旁觀者，他們都有不同的心情、行為反應及背後的需求。我們需要關心和理解孩子們說不出口的需求，接納他們的情緒，才能走入孩子的心，當心被溫暖了，改變就有可能發生。



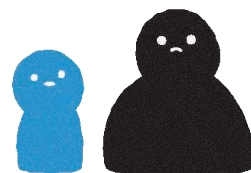
為什麼是我被霸凌呢？

被霸凌者

如同故事中的小鹿，被霸凌的孩子通常會有「害怕」、「孤單無助」、「自卑」、「丟臉」等情緒。他們往往自信心不足、缺乏與人相處的方法，對人際關係的自覺和敏感度低。因此，面對惡意的言行或不合理對待時，他們不敢或無法為自己發聲，成為霸凌事件中較弱勢的一方。以下是一些可能的原因：

1

個人特質與議題的差異



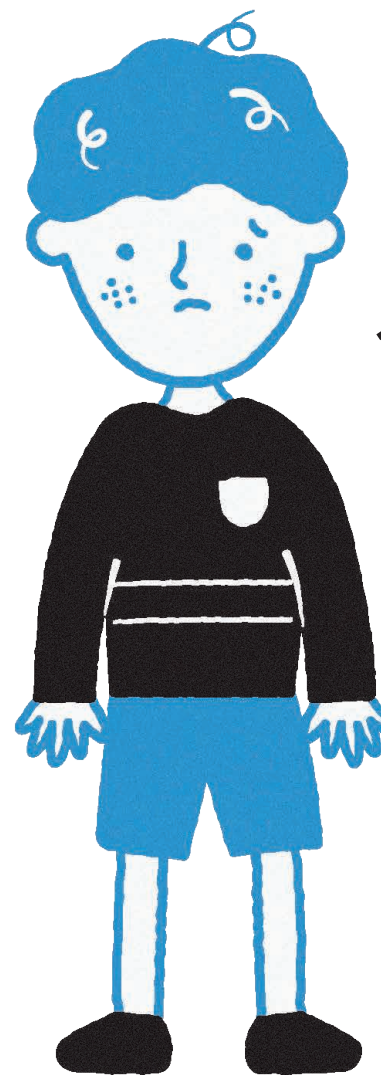
與生理特徵、天生特質、身心障礙或其他明顯差異有關。例如，身材的高矮胖瘦、中性特質、肢體或心智障礙等。此外，個人衛生習慣和生活自理能力不佳，與班上多數人不同或較突出特質的孩子，容易成為被關注、取笑和排擠的對象。

2

外在條件的比較

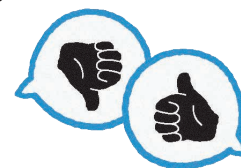


與社會價值觀有關，是透過學習而來的價值。父母、親友或媒體的影響力很大，這些偏見往往源於比較。例如，成績的好壞、體育表現、家庭社經地位等，這些標準沒有一定之規定，主要取決於班級風氣和動力。



3

人際互動技巧的缺乏



孩子較難正確接收、解讀和判斷人際互動中的複雜社會訊號。他們的反應和行為可能不知不覺間造成別人的困擾或反感，因為缺乏好的相處方法，常成為班上人緣較差或邊緣的孩子。

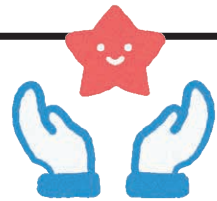
為什麼會出現惡意的攻擊行為？

霸凌者

霸凌者通常會有「無能」、「羨慕」、「孤單無助」、「生氣」等情緒，這些情緒多與學校及家庭累積的負向生活經驗有關。他們無法從父母、老師或同學那裡得到關心、肯定和被看見的經驗，又缺乏好的方法來因應，選擇了大人不允許、同學會害怕的方式來掩飾內心的無助感，藉此吸引注意力，得到尊重。以下是一些可能的原因：

1

缺乏成就感



這些孩子在學業成績或班上人緣表現平平，甚至邊緣化，無法從課業及同儕相處中獲得成就感或被需要的感受，產生無力與無能的感覺。

3

失衡的家庭管教方式



過度管教：父母習慣以打罵方式管教，孩子模仿或學習這種傷害性或衝突性的互動方式。

過度溺愛：父母過於溺愛孩子，缺乏規範和限制，孩子過於自我中心，無法尊重與接納不同的人事物。

過度掌控：父母全面掌控孩子的生活，孩子沒有調整或拒絕的彈性，霸凌行為可能是對控制的反彈。

2

缺少關心陪伴



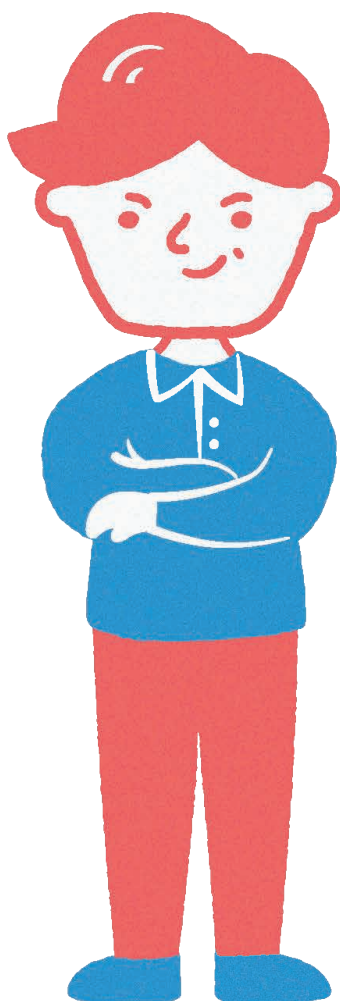
父母忙於工作、關係疏離或衝突，與孩子相處時間少，孩子在遇到困難或需要陪伴時，多數只能自行消化處理，容易感到孤單無助。

4

缺少被同理的經驗



孩子在生活中較少有被正向肯定、接納、同理的機會，常處於被責備、處罰或忽略的狀態，累積過多負向情緒，缺乏紓解發洩的方法，較難理解與同理他人的情緒。



為什麼同學會附和或無所作為？

旁觀者

旁觀者通常有「害怕」、「矛盾」、「罪惡感」等情緒，看似不是霸凌事件的主角，但全程參與其中。他們面對霸凌事件時，通常有兩類行為反應：積極參與或在旁附和助勢，或選擇靜默觀望。以下是一些可能的原因：

1

自我安全的疑慮



孩子害怕面對言行強勢的霸凌者，擔心幫助被霸凌者會讓自己陷入危險。

3

正義感的勇氣危機



孩子對行為好壞有一定了解，但因上述兩點的心理與班級動力因素，選擇明哲保身，缺乏正義感的勇氣。

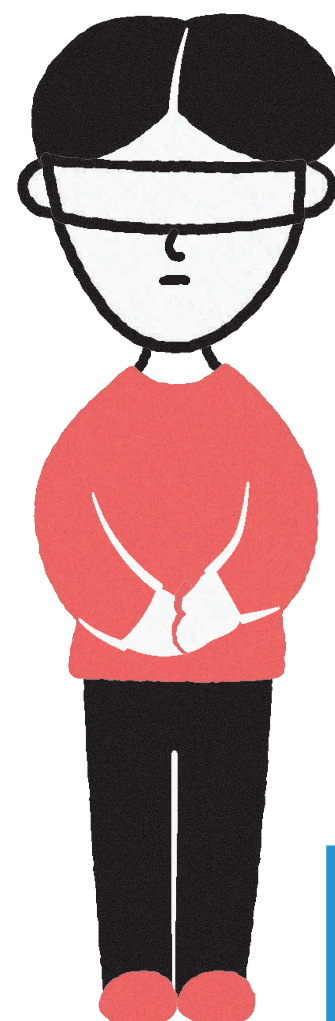
2

時勢所趨的壓力

孩子面對霸凌事件的心理壓力沉重，為了自保，常選擇默許的班級氛圍，即便有心幫忙也會考慮再三。



旁觀的孩子通常是班級中的大多數人，相較於霸凌或被霸凌的孩子，他們更有能力適應環境，也更容易接受調整。他們是影響和改變班級風氣的關鍵，當旁觀孩子形成正義溫暖的主流文化時，霸凌發生的風險會大大降低。



校園霸凌通報處理流程

當家長發現孩子被霸凌，該怎麼辦呢？流程是什麼？學校真的會處理嗎？會不會被老師告責？以下帶你來看看目前最新的霸凌通報流程。

學校
面對可能發生的校園霸凌，學校要做些什麼預防措施呢？
組成**校園霸凌防制委員會**，包含：校長或副校長；教師代表、學務或輔導人員至少 2 人；家長代表；外聘學者專家；高級中等學校應包含學生代表 5-11 人。防制委員會要研擬、推動校園防制霸凌計畫；並處理霸凌事件調和、調查、審議、輔導等程序，以及定期評估拒學或自殺、自傷意圖的學生。

事前預防



學校
當收到檢舉，學校應依規定在 **24 小時內**向主管機關進行校安通報，並在 **3 個工作日**內召集審查小組，決議是否受理。

審查小組
由校長從校園霸凌防制委員會中指派 3 人成立，任務為決議是否受理霸凌案件。受理後保全證據，必要時通知當事人或相關人員出席後續會議。

霸凌發生時



家長
當家長發現孩子有些不對勁，懷疑有霸凌發生時，請以不責怪、不判定是非的態度傾聽、了解、給予支持，並可向對方的學校進行檢舉。

規定：被霸凌人、家長、學校職員或其他知悉的人都可以向學校檢舉，此外，經媒體、警政機關、醫療或衛生福利機關報導、通知或陳情等，都可作為疑似學校霸凌事件進入流程。

學校
審查小組若決議受理，學校就要在 7 個工作日內組成**處理小組**，進入調和或調查程序。若決議不受理，應於 20 日內以書面通知檢舉人並說明理由。

什麼情形會不受理呢？
1.非生對生霸凌事件。
2.無具體檢舉內容。
3.檢舉人未具真實姓名或足以識別其身分之資訊。但檢舉內容包括行為人及具體行為者，不在此限。
4.同一案件已不受理、已調和成立，或已作成實體決議。
5.已撤回檢舉。

決議是否受理



家長
受理：家長若收到學校受理通知，可先陪伴孩子整理情緒和釐清事件發生經過，並告知孩子未來可能會有訪談或是會議要出席，讓孩子有心理準備。

不受理：若學校審查小組決議不受理，家長（或檢舉人）不服的話，可在收到不受理決定次日起 30 日內，以書面或電子通訊方式向學校所屬主管機關（通常為縣市衛生局）陳情。

學校
由中央人才資料庫選任 3-5 人成立**處理小組**，至少須過半為教育部認可之外聘委員（偏鄉為 1/3），進行霸凌調和或調查程序。

調和或調查



家長
無論是進行調和或是調查，若學生是未成年身分，建議家長陪同參加相關會議及訪談，並在過程中協助孩子穩定情緒及適當表達，也視情況提供安撫及協助。

在調和或調查的程序中，孩子有可能會因為回想到事件過程而有創傷反應發生而有較多的情緒，例如煩躁不安、沮喪或易怒等等，這時建議家長以理解和同理看見孩子的需要，並陪伴孩子透過簡單的深呼吸、冥想、散步以及運動等方式調節情緒。但若狀況嚴重，建議就醫尋求專業協助。





調和

新修正「校園霸凌防制準則」中，新創「調和」的特別機制。有鑑於過去處理霸凌進入調查後，往往造成當事人更多的痛苦與衝突，如：孩子可能被班上同學當作是製造麻煩的人，或是更激化學生彼此的衝突，因此希望在「調查」外能有教育、輔導的角色先介入，這就稱為調和。

在進行調和之前，處理小組會和雙方當事人進行單獨會談，確認調和意願，並了解他們的感受及需要。調和的目標，是希望能夠在雙方同意的前提下，用更多的對話、理解化解衝突，並討論出解決方案（如：公開道歉），**希望能藉此修復彼此關係，並減少創傷。**

調和與調查的比較

	調和	調查
啟動	案件受理後，雙方當事人均同意的情況下	有一方不願意調和、無法調和（如雙方權力不對等），或是調和一個月仍無共識的狀況下
目的	促進雙方對話、彼此理解，以修復關係、減少創傷，並討論出雙方可接受的解決方案	透過訪談人證及物證蒐集，確認霸凌事件是否成立，並做出相對應的管教、懲處決議
會議	以說明感受、需求及期望為主	配合處理小組之調查，並提供相關文件、資料或陳述意見，視需要亦訪談其他相關人員
報告內容	1.檢舉之案由，包括陳述重點 2.調和歷程 3.調和協議之內容 4.處理建議	1.檢舉之案由，包括陳述重點 2.調查歷程 3.當事人陳述之重點 4.事實認定及理由，包括相關人員陳述之重點、相關物證之查驗 5.處理建議
終局處理	1.採取適當管教措施 2.移送權責單位依法定程序予以懲處	1.採取適當管教措施 2.移送權責單位依法定程序予以懲處 3.霸凌情節重大者，得請求警政、社政或司法機關協助，並依少年事件處理法、兒童及少年福利與權益保障法、社會秩序維護法等相關規定處理
其他處置建議	1.彈性處理學生出缺勤及評量 2.尊重被行為人意願，減低雙方互動機會，必要時可安置到其他班級或轉班 3.提供心理輔導、班級輔導或其他協助 4.避免行為人或其他關係人報復。 5.預防、減低或杜絕行為人再犯	

* 無論是調和或調查，處理小組都應於召開第一次會議起兩個月內完成調和或調查報告，但可視必要性延長至多兩次（每次一個月）。

學校

處理小組在調和或調查完成後，須在 7 個工作日內完成報告送交防制委員會審議，而防制委員會依照調和或調查報告進行包含心理輔導、適當管教措施、懲處等決議。

學校須在防制小組決議完成 15 個工作日內，依據決議內容作成最終的處置，並於 10 個工作日內，以書面通知行為人及被行為人，同時提供報告及告知不服時的救濟方式。

調查

調查是針對疑似霸凌事件是否成立進行確認，及**視情節狀況而做出相關懲處措施的過程**。進入調查時，處理小組會視需要訪談當事人、學校相關人員或其他知悉人員，行為人要親自出席陳述意見並提供相關文件、資料。處理小組委員將基於中立、公正的立場及保密原則，進行訪談、人證及物證蒐集，以確認霸凌是否成立，並建議學校後續輔導管教與懲處措施。

調和與調查的動態調整

調和雖是優先處理方向，然而只要有一方不願意調和、無法調和或是調和一個月仍無法有共識，都會停止調和而進入調查程序。但在調查期間，只要雙方有意願，也可進入調和程序，**即這兩個程序是可動態調整的**。然而即使調和不成立，在過程中雙方的陳述，都不會列入調查的依據及影響調查程序。因此，調和與調查可說是獨立卻又動態影響的。

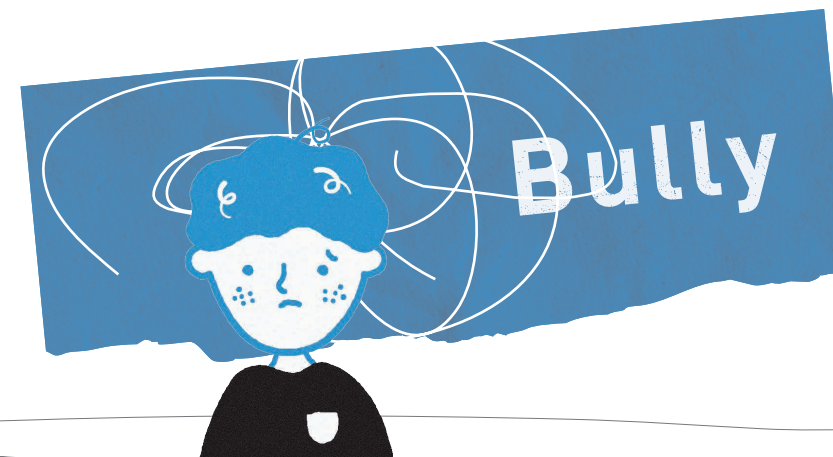
終局處理



家長

無論最後收到的結果如何，家長都要保持理智，給予孩子支持和陪伴。而面對未來仍和行為人同校甚至同班的狀況，可以與孩子一起討論如何面對未來可能發生的狀況或衝突，甚至也可一起演練、討論，幫助孩子做心理建設。

然而終局處理後，家長或檢舉人有不服，仍可於收到通知次日起 30 日內，向學校所屬主管機關（通常是縣市教育局）陳情。





「別回頭，解決的方法不在你身後，總是在你眼前，人生就是這麼回事。」南韓知名演員宋慧喬在影集《黑暗榮耀》中飾演的文同珉，在高中時遭遇了嚴重的校園霸凌事件。而在成年後，他制定了一連串縝密的復仇計畫，就為了讓當初的加害者付出代價。

雖然以「復仇」為核心的劇情主軸讓觀眾們看得欲罷不能、拍手叫好。然而，現實生活中倘若遇到校園霸凌事件，事發當下，無論你是當事人、旁觀者，大多都只能像未成年的文同珉一樣，可能面臨求助不成、甚至被行為人變本加厲霸凌的情況。

「校園霸凌」在當今 2024 年已經不再是個新穎的議題。話雖如此，它仍在學生、師長、甚至整個社會上受到高度關注。因此，不難發現每年各國往往會推出許多談論校園霸凌相關的影劇，目的便是希望大眾能更有意識地正視校園霸凌事件可能會對受害者，甚至是行為人帶來的劇烈負面影響。

由此可見，校園霸凌議題在亞洲、甚至是全球皆被高度重視，並以不同的溝通方式出現在大眾眼前。我們特地邀請了任職於大學校園輔導諮商中心的何冠瑩諮商心理師，與我們談談他以心理師的角度如何觀察台灣校園霸凌事件的現況，以及霸凌事件發生後，如何陪伴、關懷當事人，甚至進一步地修復受害者、行為人的關係。

學生意識抬頭，提升霸凌狀況敏感度

據教育部統計，台灣近幾年來校安通報數量上升，110 年度：15,997 件、111 年度：17,275 件、112 年度：27,511 件。校園安全通報事件案量明顯上升，雖與疫情解封學生回歸校園等因素有關，但仍不免讓家長看得膽顫心驚，想到孩子在校園充滿危機更會十分不安心。

然而，正當我們可能困在數據帶來的焦慮和緊張情緒時，冠瑩心理師隨即補充：「其實這與現在孩子對於霸凌概念意識的提升、自我發展較過去



校園教育在反霸凌宣導上的施力逐漸產生成效，學生在判斷霸凌事件的敏感度明顯增強呈現正相關。另一方面，通報件數的成長，其實更反映了學生對於霸凌、言語辱罵與暴力事件的零容忍。

成熟有關。」

除此之外，校園教育在反霸凌宣導上的施力逐漸產生成效，學生在判斷霸凌事件的敏感度明顯增強呈現正相關。另一方面，通報件數的成長，其實更反映了學生對於霸凌、言語辱罵與暴力事件的零容忍。

除了常見的學生對學生間的霸凌事件，師長對學生、學生對師長的霸凌情況同時也會一併被納入考量。

冠瑩心理師與我們分享，部分年長的教師可能會以比較高壓的方式，用過去相較起當今的「威嚇」管教方式對待學生，讓學生陷入精神暴力的恐懼中。另一方面，年輕教師因為有教學衝勁和理想，也可能在與學生溝通、相處上產生衝突。

師與生、教練與運動員，權力關係下的相處之道

當師生衝突、霸凌新聞層出不窮時，進一步導致教師身分的權威性在大眾眼裡逐漸式微，取而代之的是家長、學生產生質疑和不信任的感受。因此，如何在教師身分上拿捏與孩子的應對方式，是當代教師需要進一步思考、調整的必修課題之一。

然而，另一個更弔詭的師生關係卻仍呈現難解的處境：運動員與教練的關係。「運動員跟教練的關係十分緊密，同時，他們也很在意教練的情緒變化。」曾協助多位運動員諮商的冠瑩心理師侃侃而談地提及。「運動員會認為，教練的磨練或

許可以幫助體能進步；此外，也不敢對教練有不滿或不順從的舉動，擔心會影響自己出場比賽的機會。」同時，家長可能也會有相同的擔憂，就算知道孩子受到教練不當對待，或許會考量到孩子的成就與發展而選擇默許。

因此，如何在不對等的權力關係中找到解方，不只是孩子的課題，更是家長和整個社會，以及身處權力位置的上位者需要一同去正視、改善的結構性問題。

加入「調和」，嘗試修補受傷關係

再將鏡頭轉到學生與學生的情況，當生生之間面臨霸凌事件時，雙方關係往往會面臨決裂、形同陌路的狀態。

今年 4 月 19 日開始施行的「校園霸凌防制準則」，提供了校園霸凌事件新的處置流程與方式。當校園霸凌事件發生，學生們多了一個「調和」的程序，有機會讓雙方破裂的關係有修復的可能性。

雖然「調和」可能不免會被認為是對受害者的二度傷害，明明被霸凌了卻仍要與對方言和，豈有此理。但要進入調和程序其實是需要雙方都有意願才能進行，若有一方不願意，那也無法強制執行。

1. 數據主要以「暴力事件與偏差行為」做為參考標準，參考自教育部公布校安通報數據。

「其實有疑慮都是合情合理的，但新增調和機制後，就多了讓雙方的關係有修復機會的可能性。」冠瑩心理師與我們分享，其實有些狀況相對比較輕微，可能是雙方因誤會產生謾罵。此時，如果進到調和的階段，讓雙方的關係修復，彼此在調和的對談中也願意補救，那麼是有辦法在這過程中學習與成長。

「在調和的過程，為了避免其中一方受到壓迫的情況發生，會先由兩位調解委員分別與雙方對談。在判斷當事人彼此的狀態後，再取得是否讓雙方面對面溝通的意願。除此之外，如果對調和過程有疑慮，可以中途退出，直接進入調查的步驟。」

調和的出現，雖然期待能在樣態較輕微的霸凌事件中讓雙方產生修復關係的機會，不必走到後續調查時，更加耗費彼此心力的階段。但只要當事人感到不適，便可以馬上喊停，打住調和的現狀。

在調和的過程中省思與成長

調和的立意良善，希望能透過這個方式改善霸凌當事人的關係。因此，我們好奇是否有正向的調和案例能分享。

「曾經有個例子，是行為人沒有意識到自己的作為對於受害者造成巨大影響。當進入調和階段時，經由調解委員的引導和說明，他才發現受害者的情況。因此，他聽取建議手寫一封長信給對方，說明自己行為的原委，並深刻意識到自己的錯誤。」

雖然後續狀況是經由校方處理，但無論是否調和成功，都能讓我們看到調和的程序雖以修復彼此關係為核心，仍能在過程中讓行為人省思自己的所作所為，並能從中反省過錯，進一步避免相同的行為發生、有所成長。

陪伴與傾聽之外， 加強情感與人際教育

若能調和成功，那便皆大歡喜。然而，仍有許多霸凌情節較為嚴重，無法以調和去修復關係作為目標的例子。因此，當孩子不論是霸凌事件中的受害者、旁觀者甚至是霸凌行為人，身為家長，最基本的便是陪伴孩子、傾聽孩子的聲音，以及為什麼會這樣做的理由。

「陪伴與傾聽之外，進一步關懷孩子的交友圈、了解孩子與朋友的互動都是非常重要的。此外，



陪伴與傾聽之外，進一步關懷孩子的交友圈、了解孩子與朋友的互動都是非常重要的。此外，詢問孩子在朋友互動中遇到挫折會怎麼處理、如何增加人際互動敏感度。



詢問孩子在朋友互動中遇到挫折會怎麼處理、如何增加人際互動敏感度，以及詢問班導的觀察與建議，都能讓家長有效協助孩子面對霸凌困境。」

除了上述提供給家長的建議，冠瑩心理師更強調，校園、甚至政府方面，若能上行下效一起加強、投入情感與人際教育課程，從核心概念去治標，讓孩子知道霸凌的嚴重性、或是何謂「好的」化解衝突與情緒表達方式，那將能從源頭去預防霸凌事件發生。

最後，冠瑩心理師說道：「面對霸凌事件時，受害者，或是無能為力的旁觀者，都要避免覺得自己懦弱、沒用。當遇到傷害、危險時的第一反應

可能都是逃避或逃跑，這是人的天性。」

如何有效降低霸凌事件，讓每位孩子安心地在校園學習、成長，需要社會中每個人盡一份心力一同維護。除此之外，打造一個友善、可靠的社會環境，在孩子受傷時能承接、支撐孩子，讓他們知道可以放心地正視情緒、抒發感受，更是最難能可貴且至關重要的一環。



生命堅韌

—— 社工看校園霸凌的美麗花紋

如果童年是一件柔軟的上衣，剛拿到時都潔白雪亮，每一次的跌倒爬摔，都留下一身的泥濘，一次、兩次，在淚水的沖刷之下，與家的芬芳泡沫浸潤之後，也就不見了蹤影，倘若加入變質的心思，遭人反覆蹂躪，這些塵土濁水逐漸滲入情感的纖維、精神的孔隙，從此永遠地變了顏色。

「我們不會要求『被霸凌者』要去原諒『霸凌者』。」兒福聯盟中區知能推廣組江孟恩組長語重心長地表示，被霸凌者需要時間照顧自己的情緒，他們可以選擇原諒，或者選擇其他方式重新看待這段關係。知能組曾接過一通求助電話，至今令她難以忘懷，彷彿哭喊仍在耳際環繞：「社工你告訴我，怎麼樣才可以處罰他？我一定要讓他體會到什麼叫做痛苦，不能只有我痛苦！」電話那端傳來民眾憤恨不平的嘶啞傾訴，他接著開始細數多年來同班同學針對他體型的言語霸凌：原來生長於偏鄉的他，受到學區限制，在考上大學移居外地之前，從國小到國中、高中一直與同一群人同班，並且長期受到人身攻擊，如今離開

了家鄉，他再也按捺不住想要討回公道的心情。

根據兒盟〈2017年台灣社會大眾校園霸凌經驗調查報告〉：92.5%的被霸凌者認同「霸凌傷害影響一輩子」，江組長進一步指出，成年民眾針對童年受霸凌經驗的求援與哭訴電話絕非單一個案，其影響深遠不容小覷。根據教育部2018年至2022年的通報數據，綜觀目前台灣校園現況，霸凌事件以言語霸凌為大宗占44.6%，肢體霸凌28.1%居第二位，近5年來穩定以倍數成長的網路霸凌也是師長持續關注的焦點。以往校園霸凌有空間與時間的限制，隨著網路發達、人手一機，同學間的衝突從校園延伸到了網路，而網路的影響性更難以評估與掌握，因網路的特性可下載、轉載，再加上使用個人或匿名帳號，讓這些攻擊的訊息與文字傳遞加速，甚至會觸及到一些可能完全不相識的陌生人。



從「微歧視」到個人議題

霸凌的發生絕非偶然，往往有跡可循，並且常常來自於個人的偏見與微歧視，學童或許不自覺「看不慣」特定同儕的行為舉止、穿著與個人特質而累積不滿與憎惡，基於這些感受採取行動後就很有可能演變成霸凌事件，憎惡的感受，就如同一碗滾燙而濃郁的咖哩一般，一時閃神把持不住，黃褐色的黏稠醬汁潑灑上身，就難以收拾。學童出現脫序的言行，往往來自於壓抑不住的高漲情緒，因此處理霸凌事件必須先處理學童的情緒，如何替負面情緒找到出口，而不是發洩在他人身上，學習尊重、同理心才是解決之道，面對學童，兒盟強調「你可以不喜歡，但不能傷害別人」。

江組長表示，除了前述的微歧視需要引導正確的價值觀，部分學童確實有諸如衛生習慣不佳、擾亂課堂秩序與不當發言等等，容易成為引發霸凌事件導火線之「個人議題」，需要師長雙管齊下，一方面協助被霸凌學生改善「個人議題」，另一方面在班上教導同學如何善巧應對，以解決衝突問題而不至於演變成霸凌事件。

家長是孩子面對霸凌事件最堅強的後盾，當孩子談及學校的事且開始有情緒時，江組長建議家長要先讓自己的情緒穩定下來，不急著回應或給建議，先傾聽並理解孩子的感受，陪伴要從情緒照

兒盟也提供了反霸凌「眼、耳、心、腦、口」家長陪伴五步驟，希望家長陪伴孩子更有方向：

「眼」：從日常生活中觀察孩子哪裡不一樣？如：有無不明傷痕、舉止異常、忽然的性情轉變、與家人互動減少、零用錢需求驟增等。

「耳」：主動關心與聆聽孩子發生了什麼事？孩子的說法是什麼？

「心」：放開心胸不先入為主，正向看待孩子並給予支持，讓孩子知道我們與他站在同一陣線。

「腦」：與學校老師平和理性地核對及討論現況，思考適合的應對策略及了解有哪些校內外的資源是可以協助與運用的。

「口」：與孩子共同討論適合的因應與解決方法。

顧著手，先關心人，再處理事情。

江組長也提醒家長，孩子的改變需要時間，問題的解決也需要時間，在這個過程中，孩子需要家長的接納，家長記得也要找到紓解情緒的方法、包含可以陪自己商量傾訴的對象，好好照顧自己，才能更有力量陪伴孩子一起走過這個不容易的過程。

霸凌事件中的三個主角

「對不起，都是我的錯！」、「我就爛啦！對啦，我就什麼都做不好啊！」當孩子沒來由對於微小的批評過度反應，突如其來過於誇張的道歉甚至是自我貶抑，伴隨不明的瘀青與傷痕，或者是因為傷口而改變衣著、不願意洗澡；放學回家的時間越來越晚，回到家中沈默寡言，忽然不再與家長交心、分享在學校發生的軼事；零用錢需求驟增又食慾不振，都很有可能是校園霸凌的徵兆。許多受到霸凌的學童對於上學逐漸感到越加畏懼，甚至是週日晚上就寢前就不斷拉肚子、焦慮得做惡夢，無精打采，並且對自己越來越沒有自信。

反觀霸凌行為人，可能會出現「無能感」覺得自己很沒用；「羨慕」別人擁有的，而自己卻是最慘的；也會感到「孤單無助」，常常覺得自己很孤單沒有人可以跟他討論煩心的事情；以及「生氣」覺得自己什麼都做不好，看別人也不爽。或許在校成績不佳、在家中很少受到肯定，反而都是受到負面的批判，在學校嬉鬧作弄、嘲笑同學，竟然獲得同學們的敬畏甚至認同，獲得歸屬感，彷彿一片黑白荒漠中的一抹鮮豔色彩，成為生活中重要的情感渲洩。也有部分的霸凌者觀察到較以自我為中心，可能在家中受到溺愛，同時同理心較為欠缺，以個人好惡來判斷事情，無法關照到他人的痛苦感受。

被霸凌者可能會出現「害怕」擔心自己明天去上學會不會又被笑；覺得很「孤單無助」只能靠自己；覺得自己甚麼都不如人的「自卑」感受；也可能會感到丟臉，好像只能一直被欺負，同學也都在看。在霸凌事件中成為較弱勢的一方原因大致可能與個人的特質與議題有關，例如：衛生習慣不佳或生活自理能力不佳，或是其行為跟班上多數同學明顯的不一樣，而容易遭受到關注、取笑甚



至被排擠。另一個也可能受到社會價值觀的影響，會有外在條件的比較，這部份則需要看班級的風氣與動力而定；最後多數被霸凌的孩子較缺乏人際互動的技巧，在接收、解讀與判斷人際互動與關係中複雜的社會訊息能力較弱。

旁觀者可能會「害怕」看到同學被欺負也很擔心自己成為下一個被霸凌的人；知道欺負別人的行為是不對的，但又不或不知道如何幫忙的「矛盾」情緒；也會產生「罪惡感」——自己沒有出手幫忙或找人來協助，只能待在旁邊觀看幫不上忙的焦慮。旁觀者多數會有兩類一類是積極參與助勢，另一類是靜靜在旁觀的，不論哪一類他們都會有共同議題是自我安全的疑慮，擔心自己也會陷入危險；也會因為時勢所趨的壓力，班上的主流氛圍也會影響到旁觀者不敢伸出援手或因無形的壓力而加入附和霸凌行為；就學階段的孩子其實都能理解是非對錯，但可能因班上的氛圍與心理壓力而可能不敢即時伸出援手。

四堂課扭轉校園霸凌

目前兒盟與學校輔導室以及學務處密切合作，著重霸凌事件的預防，以研習、講座等多元方式讓學校師生參與，江組長回憶起一個成功案例，學校向兒盟申請班級輔導，阿嬤恰巧也透過**反霸凌專線 (04)22025399#4** 向兒盟求助：原來小強為人正直，小學時就會向導師糾舉同學違反班規的事跡，當時同班的阿宏懷恨在心，沒想到國中兩人又同班，阿宏唆使大家排擠小強，並且在網路上造謠小強與眾人發生關係，輿論譁然，導致小強不敢去學校。兒盟得知原委後，不僅提供「教師研習」，同時到班級進行四堂「班級輔導」，提升兒少反霸凌觀念與人際相處技巧，並且請教師預告進入教室宣導的安排，說明如何重新建立班級氛圍，同時強調旁觀者的重要性，在雙方衝突時如果能夠挺身而出，就能夠大大減低霸凌事件延燒的可能性。

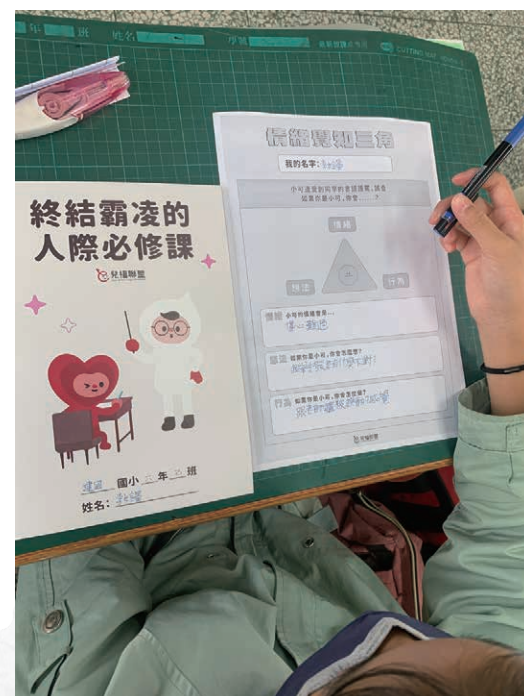
小強一開始不敢進學校上課，因此阿嬤聽從兒盟建議尋求外部諮商，並且持續傾聽孩子的想法，後來小強明確表達自己回校上輔導課的意願，因為班上同學開始私訊找他聊天，釋出善意，導師也預先跟小強討論重回教室可能發生的情況與應對方法，然後漸進式從一節課慢慢到在校一整天。

學校方面，學務處也安排人員不定期巡堂，導師也與班上同學約法三章，不散播不實言論、不取負面綽號等，小強順利重回校園，讀完整個學期。

處遇實際面： 體制課題與多重身份的轉換

觀察實際案例，不難發現霸凌事件中，參與者可能同時扮演了霸凌者與被霸凌者的角色：正在就讀國一，與爺爺相依為命的小新有輕度智能障礙，被班上同學恐嚇、唆使而去拉了女同學的肩帶，女同學向師長反映，啟動學校性平調查的程序，爺爺雖然認同孩子犯錯必須負擔責任，對於孫子同學的教唆仍是感到憤恨不平，輾轉向兒盟求助，然而小新未能明確表達事件發生的經過以及恐嚇內容，高齡 80 歲的爺爺不清楚求助程序，祖孫都未能提供完整的紀錄而加深了案件的難度，全案目前仍在處理中，江組長指出，霸凌事件發生後第一時間盡量將「人、事、時、地、物」等關鍵寫下來，有利於日後釐清真相。

去年台北市即有高中生網路言語霸凌的判賠案例：王姓高中生在 Instagram 張貼同學兒時的全家福合照，並且嘲諷其長相與家庭背景，甚至將該生退出班級 LINE 群組，被霸凌人隨後就醫且申請轉學，加上校園調查會議紀錄、王姓高中生親筆自



述反省單、道歉信等證據，判賠家長須連帶賠償 7 萬元，即是關鍵紀錄發揮效用的絕佳案例，更提供了一個強而有力的警惕：儘管網路有匿名性，但並不代表能夠為所欲為，無論在現實中或者網路上，都同樣需要留意自己的言行。

當然實務上興訟並非首要解決問題之道，更多需要師生間的合作與陪伴，案例小 A（化名）患有憂鬱症，班上同學趁著沒有師長在場時噙聲她不敢跳樓：「你就去死啊！」，江組長怕她真的去跳樓，於是和班級導師商量，安排同學陪伴小 A，也避免讓她到遠離人群的外掃區，確保不要讓她落單，整個班級一起留意她的人身安全。

除了霸凌者與被霸凌者之外，旁觀者其實是容易被忽略的班級多數，並且是霸凌改善與預防的關鍵，多數的旁觀者基於害怕成為下一個標的，或者礙於與霸凌者的交情而不敢出聲，因此班級風氣的培養至關重要，友誼的風向說變就變，有些朋友間甚至會彼此作弄、嘲諷，以此表示親暱，因此宣導「友誼」的真諦，反思對待朋友的方式與可能帶來的傷害，建立正確觀念，培養伺機挺身而出、找到可以信任的師長協助的習慣成了反

霸凌的防制的基礎。

換個角度與自己和解

「校園霸凌防制準則」修法後以創傷知情輔導為第一步，符合兒盟長期以來的修法倡議。「被霸凌者他一定要照顧好自己，尋求輔導、調節情緒的管道，然後跟自己和解；江組長說，「霸凌者其實也很需要協助，需要個別輔導來協助調節情緒、建立正確的價值觀。」而每個孩子都需要練習當我有這些不舒服、討厭他、忌妒的情緒時，要知道怎麼照顧自己的情緒，也要學習勇敢的找到對的大人來協助他，同時也需要持續學習人際互動技巧。

任何人都有可能會討厭另一個人，江組長提醒，不一定要孩子把同學當朋友，但一定要學會尊重同學：「我不喜歡你，我也不能傷害你，大家都要一起營造這個友善的環境」。

衝突總會留下痕跡，無法平撫的皺摺卻也造就了人格的層次肌理，不再潔白無染的衣料，可能擁有了見證了生命堅韌的美麗花紋。





從日韓看校園霸凌政策的兩極



與台灣鄰近的日本和韓國，近年來校園內同樣普遍存在霸凌現象。雖然同處東亞地區，文化背景也相似，但這兩個國家對待校園霸凌的方式卻大相逕庭。本文將從日本和韓國的霸凌現況、政策重點以及目前困境進行介紹和比較。

從改變不友善的校園環境著手——日本《校園霸凌預防對策推進法》

2010年，日本天皇長女愛子公主因校園暴力而拒絕上學。當時年僅八歲的愛子公主多次遭到同學欺負，甚至被男生圍堵在更衣室，這使她連續幾個月都不願上學，造成心理傷害。這件事告訴我們，任何背景的人都有可能成為霸凌的受害者。在日本，自殺文化更是加劇了霸凌問題，遭受霸凌而輕生的學生屢屢引發全國關注。於是，2013年日本國會通過了《校園霸凌預防對策推進法》（以下簡稱推進法），正式將校園霸凌納入法律規範。

十年過去，根據日本文部科學省的統計，2022年

度日本中小學校園霸凌事件高達681,948起，創下新高紀錄；2023年日本警察廳處理了292起因校園霸凌引發的案件，同樣創十年來新高。這是否意味著推進法失靈？

在下這樣的結論前，我們必須先了解日本霸凌法的發展脈絡。2011年，滋賀縣大津市一位14歲國中女生跳樓自殺，當時加害者與受害者雖在老師面前擁抱和解，但最終受害者還是自殺了。初步調查認定霸凌與自殺的因果關係不明，這引發了社會嘩然，促使日本放寬了霸凌的定義——只要學生自覺身心受創、長期缺席等就屬於「重大事態」，學校需向中央或地方主管機關通報。隨著霸凌定義的放寬、家長訴訟和抗議增加，加上媒體的報導和求助管道的宣傳，愈來愈多民眾重視並關注霸凌問題，這是日本霸凌案件大增的原因之一。

日本法律對霸凌的定義（強調主觀判斷）

根據《霸凌防止對策推進法》第二條，霸凌被定義為：兒童等對於在校就讀的兒童等及其他特定人際關係的兒童等，進行心理或身體上的影響行為（包括透過網路），使受其影響的兒童等感受到身心痛苦。

日本霸凌政策重點

1. 強調預防工作，放寬霸凌定義，即時提供協助。
2. 設計早期發現霸凌的措施，如：霸凌問卷調查（截至2021年幾乎全國學校納入調查，約97.1%）、個別訪談、個人筆記、生活筆記。
3. 出現疑似霸凌事件時，須迅速讓相關師長收到訊息。
4. 加強道德教育，培養學生不霸凌的態度和能力，以創造不霸凌的環境。
5. 霸凌嚴重事件之調查與措施

定義

- 1 懷疑因霸凌對學童的生命、身體或財產造成嚴重損害，如：差點被刀具刺傷、被金錢勒索、持續腹痛嘔吐等身體反應。
- 2 因霸凌導致學童長時間中輟或轉學、休學（如：30天以上的缺席）。

當疑似為重大霸凌事件會立即通報主管機關（教育委員會與地方政府首長），並啟動調查，調查委員包括律師、精神科醫師、專家學者、心理或福利專家等不具利害關係者組成，且必須向受害學生與監護人說明調查方式。

調查或訪談紀錄應保存至少五年。後續措施由學校提供指導人員、社工等支援，協助加害者道歉，並採取懲戒或停課等措施。



偏重司法化的霸凌解決策略——韓國《預防校園暴力特別法》

南韓對霸凌的想像與日本大相逕庭，從近年火紅的韓劇《黑暗榮耀》當中嚴重肢體暴力橋段可窺一二。根據統計，2013年至2019年間，韓國校園霸凌事件數持續增長，從2013年的11,749件增至2019年的31,130件。其中，佔比最大的是肢體暴力，超過半數。

韓國的霸凌政策

2004年，韓國通過《預防校園暴力特別法》，明

定校園暴力案件由預防校園暴力委員會處理。該委員會隸屬韓國教育部，由校方、家長（不包含施害者或受害者家長）和專家組成。南韓校園霸凌防制法律至今已20年，且每5年檢討、修正一次，已比大多數國家完善且嚴格。

根據南韓法律規定，校園霸凌懲處分成九類，最輕微的1號處分是向被害人書面道歉，從4號（社會服務）起，是屬於比較重大的霸凌事件懲處；最嚴重的處分是轉學或退學。因為有義務教育的規定，高中生才會有退學處分，國中小學生的最高處分是轉學。





此外，按照南韓法律，學生霸凌行為若成立，會在學生綜合紀錄簿（類似台灣的高中學業歷程檔案）留下紀錄，影響升學機會。2021 年修法後，通報霸凌後的 3 天內，學校要即刻將加害者停課，分離加害者和受害者，最近再把停課天數提升為 7 天。

南韓因升學競爭激烈，家長為了不讓霸凌留紀錄，於是雙方互相提告；也有學生因霸凌被停課回到學校後反告回去，就是為了讓另一方也被停課，久而久之，無法到校上學的人愈來愈多。這些法規讓國內訴訟案件急遽攀升，已成為律師的新興市場。

韓國校園霸凌處分（等級）

- 1 號——與受害者書面道歉
- 2 號——禁止接觸、威脅、報復
- 3 號——校園勞動服務
- 4 號——社會勞動服務
- 5 號——特別教育或心理治療
- 6 號——停課
- 7 號——更換班級
- 8 號——轉學 國中小生最高處分
- 9 號——退學 高中生最高處分

輔導或嚴懲？台灣的借鏡與啟示

日本透過放寬校園霸凌定義，希望讓每個孩子都能即時得到協助；韓國則是透過嚴刑峻法希望嚇阻霸凌事件發生。一個強調預防輔導工作，另一個則是重視懲處。看似光譜的兩端，都有值得台灣借鏡之處。

未來，校園霸凌案件通報數量可能隨社會大眾的關注度而日益增加，這是可預期的發展。從南韓的經驗可知，過於強調司法對錯與嚴刑峻法的處理霸凌，只會讓學校深陷訴訟困境，學校從教育場所變成法院，不僅大大打擊一線教師士氣，也讓原立意良善的保護措施淪為學生之間衝突報復的工具，南韓的前車之鑑值得台灣借鏡。



1. 韓國通過《預防校園暴力特別法》法條全文 <https://www.law.go.kr/LSW/lsInfoP.do?lsiSeq=124037#0000>

資料來源：

- 南韓嚴法反讓霸凌更棘手，他們如何透過「修復式學校」翻轉校園現狀？[翻轉教育](<https://flipedu.parenting.com.tw/article/008558>)
- 韓國的霸凌問題與數據 [Creatrip](<https://creatrip.com/blog/3119>)
- 韓國校園霸凌處置等級 [Creatrip](<https://creatrip.com/news/14380>)
- 國立臺北大學犯罪學研究所橄欖枝中心（2023），教育部 112 年度國際校園霸凌防制會議手冊（2023.08.02-08.03）
- 自殺前「被班主任打了一下叫道歉」韓國校園霸凌折射的畸形社會[香港 01](<https://www.hk01.com/article>)

歐洲預防霸凌方案



在校園霸凌日益受重視的今日，學校如何採取有效的介入策略減少霸凌，是許多人關注的課題。2018年一個台灣的研究顯示，有些常用的霸凌防制措施，例如：各種反霸凌學生競賽、標語海報，被教職員認為是無效的，這些措施雖投入大量經費和資源，但卻未能有效降低霸凌事件或改變學生態度。因此，該研究建議應將資源轉投入在實證有效的霸凌防制策略中。

那麼，什麼是有效的霸凌防制策略呢？Gaffney等學者回顧了100個校園霸凌介入方案成效的研究，檢視這些方案是否能實際的減少校園霸凌。他們發現這些霸凌介入整體能有效減少19-20%的校園霸凌行為，並減少15-16%的霸凌受害者。本文從中選取介紹兩個全球施行範圍最廣、研究數量最多，且實證有效的霸凌防制方案——OBPP和KiVa，希望這兩個實證有效的方案能對台灣的校園霸凌防制工作帶來啟發。

挪威的 Olweus Bullying Prevention Program (OBPP)

你能想像學校每個人都清楚反霸凌的規則，所有教職員都承諾即時處理霸凌事件，並致力於建設一個正向互動氣氛的校園環境嗎？Olweus Bullying Prevention Program (OBPP) 就是這樣一個「全校取向」的霸凌防制方案。OBPP基於瑞典學者Olweus對兒童攻擊行為的研究成果，於1980年代在挪威發展，並推廣到美國和世界各地。目標是通過促進學校正向人際關係來減少中小學中的霸凌。

OBPP 要求學校中的成人遵循以下四個關鍵原則：

1. 對學生表現顯出溫暖和正向的關注；
2. 對不可接受的行為設下清楚的限制和規則；
3. 對正向和負向的行為給予一致的、適當的、非敵意的後果；
4. 成為適當行為的正面榜樣。

這些原則會轉化為一系列的介入措施，展現在四個層面上：

1. 學校層面介入：

建立霸凌預防協調委員會、訓練這些委員和所有的教職員、執行霸凌問卷的評估調查、召開教職員討論團體會議、介紹學校的反霸凌規則（OBPP的四個反霸凌規則是（1）不霸凌別人、（2）盡力幫助受霸凌的學生、（3）盡力包容被排除在外的學生、（4）如果知道有人被霸凌，要告訴學校和家裡的成年人）、舉行全校性的方案開跑活動、與家長合作。

2. 教室層面介入：

發布並執行學校的4個反霸凌規則、每週召開班級會議討論霸凌及相關主題、和學生家長舉行班級會議。

3. 個人層面介入：

督導學生的活動、確保所有教職員發現霸凌時進行現場（on-the-spot）的介入、分別和霸凌和被霸凌者面談、和家長會談、針對涉及的學生制定介入計畫。

4. 社區層面介入：

讓社區的人參與霸凌預防協調委員會、發展學校與社區的合作夥伴關係以支持學校的計畫、在社區宣傳反霸凌資訊。

OBPP對減少學校的霸凌事件有顯著效果。方案的成功原因在於其全校性的介入計畫，需要學校裡每個人的支持和努力來改變校園氣氛，並建立處理霸凌行為的規範。此外，方案提供匿名問卷來評估校園「真實的」霸凌情形，並辨識出霸凌熱點後，學校的霸凌委員會可以進行監督改善，例



如：增加教職員在熱點出現的頻率。因為全校師生共享相同的 4 個反霸凌規則，教職員並接受了 OBPP 霸凌預防協調委員會的訓練，因此他們有基礎的知能，可以在遭遇霸凌事件時進行即時的處置。不只如此，OBPP 要求學校組成專門預防霸凌的委員會也發揮了關鍵的作用，有了這個在校內專門推動 OBPP 的任務小組，較有機會激勵學校真實、認真地持續方案

Olweus 認為，OBPP 應被當作一套原則、程序和機制，在學校中持續推行。建立正向、友善、承諾會處理霸凌的校園氣氛，是每個校園和每個人應持續努力的目標。

芬蘭的 KiVa 反霸凌方案

芬蘭的教育系統長期以來一直支持學生福祉。鑒於 2000 年開始校園霸凌有上升趨勢，2006 年，芬蘭教育部門決定建置一個能在全國廣泛實施的反霸凌方案，由心理學學者 Christina Salmivalli 領導的研究小組執行，最終發展出 KiVa 反霸凌方案。KiVa 是芬蘭文「反霸凌 (Kiusaamista Vastaan Salmivalli)」的縮寫，亦有「友善」之意。KiVa 特別關注促使霸凌旁觀者成為支持被霸凌者的「捍衛者」，而非成為跟著霸凌者一起霸凌的「跟

隨者」或在一旁起鬨的「強化者」的群體性方法。2009 年芬蘭教育部門在全國 1-9 年級學校中全面推廣 KiVa 方案，目前 KiVa 也已推廣到英國、義大利、瑞典、荷蘭等 20 個國家 (Yun & Salmivalli, 2021; Herkama et al., 2022)。

KiVa 方案包含兩個部分：預防霸凌的普遍行動和處理個別霸凌事件的指定行動。

1. 學校措施：

實際的做法包含張貼反霸凌海報、舉辦 KiVa 團隊會議、舉辦家長返校之夜，讓家長了解 KiVa 方案內容、在課間安排穿著反光背心的監督員，確保學生活動安全，也表達出學校嚴肅的態度，穿著醒目的背心能讓學生在遭遇霸凌事件時能方便地找到可以介入處理的成人。

2. 教室措施：

KiVa 編製了一套反霸凌課程，於學生一、四、七年級時實行，為期 10 節 90 分鐘的課程。課程目標是幫助學生認識參與霸凌的各種形式，促進對受害者的同理心，採取支持受害同儕的策略。KiVa 也開發了一個電腦遊戲來補充課程內容，讓學生能在虛擬的遊戲中練習反霸凌行動。希望能幫助學生不再沉默或鼓勵霸凌行為，轉而支持受



害同學，形成一個共同的責任感、並改變群體規範。

3. 個別措施：

KiVa 要求學校成立特別工作小組「KiVa 團隊」，由至少三名教職員組成，負責處理所有注意到的霸凌案件。團隊成員會先判斷案件是否屬於霸凌事件，然後進行一系列會談，包括與被霸凌學生和每個參與霸凌的學生單獨會談。此外，老師也可能和 2-4 位選定的學生會談，鼓勵他們支持受害者。對於霸凌者，KiVa 提供兩種不同的策略和會談方法：一是譴責霸凌行為並讓霸凌者承擔責任，通常會包含某種形式的非暴力「處分」；二是激起霸凌者對受害者的同理心，建立改變行為的共識。在會談對霸凌者如何改變其行為達成共識後，會安排追蹤會談，以確保霸凌行為確實停止。涉及霸凌案的學生家長會知悉 KiVa 團隊正在處理其孩子的霸凌事件。

KiVa 方案能否成功，取決於學校的「組織性因素」，也就是學校需要對反霸凌方案提供承諾、協調、充足的資源、支持、培訓、人力資源管理和建立支持的學校氣氛。

OBPP 和 KiVa 對台灣校園霸凌防治的啟發

OBPP 和 KiVa 方案的成功，可以為台灣的校園霸凌方案帶來一些省思：

1. 全校性的介入取向：

這兩個方案都強調校園中每個人的參與，特別是教職員，建立友善氣氛和處理霸凌的共識。

2. 學校的承諾：

這兩個方案要求學校投入人力和資源，成立特別任務小組，執行方案、進行培訓、處理霸凌個案、定期會議。

回頭檢視台灣的校園霸凌防治工作，相當程度的仰賴學校主事者和全體教職員的承諾和投入，但除此之外，在教育現場的一些結構性因素，例如：學校教職員的行政負擔太重、學校任務過於單一強調升學，都很可能使得學校難以給出足夠的承諾，將人力、時間投入在霸凌防治工作中。

3. 技術層面的支持：

OBPP 和 KiVa 提供了共同的準則和步驟，訓練教職員處理霸凌事件的基礎能力。然而也有部分教師表示，運用這些原則處理複雜、具挑戰性的霸凌案件的效果仍有其限制。共通性的原則和技巧，對提升教師處理霸凌事件必然有幫助，但追究校園霸凌事件形成的條件，學校更應該經常思考如何建立一個友善的校園氛圍、建立全體師生不容忍霸凌的共識、培養學生的同理，如此反霸凌的效果才能長久、永續。

資料來源：

- Chen L. M. & Chen J. K. (2018). Implementation and perceived effectiveness of anti-bullying strategies among teachers in Taiwan. *Educational Psychology*, 38(9), 1185-1200. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1482410>
- Gaffney H. Ttofi M. M. & Farrington D. P. (2019). Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: An updated meta-analytical review. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 111-133. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.07.001>
- Herkama S. Kontio M. Sainio M. Turunen T. Poskiparta E. & Salmivalli C. (2022). Facilitators and barriers to the sustainability of a school-based bullying prevention program. *Prevention Science*, 23(6), 954-968. <https://doi.org/10.1007/s11121-022-01368-2>
- Olweus Bullying Prevention Program (OBPP). (May 2024). Why the Olweus Bullying Prevention Program Works. <https://clemsolonweus.org/documents/Why%20the%20OBPP%20Works.pdf>
- Sullivan T. N. Farrell A. D. Sutherland K. S. Behrhorst K. L. Garthe R. C. & Greene A. (2021a). Evaluation of the Olweus Bullying Prevention Program in US urban middle schools using a multiple baseline experimental design. *Prevention Science*, 22(8), 1134-1146. <https://doi.org/10.1007/s11121-021-01244-5>
- Sullivan T. N. Washington-Nortey P. M. Sutherland K. S. Hitti S. A. & Farrell A. D. (2021b). Supports and barriers for the implementation of the Olweus Bullying Prevention Program in urban middle schools in low-income areas. *School Mental Health*, 13, 325-337. <https://doi.org/10.1007/s12310-021-09420-2>
- Yun H. & Salmivalli C. (2021). The KiVa Anti-Bullying Program: From Nationwide Rollout to International Implementation. *The Wiley Blackwell Handbook of Bullying: A Comprehensive and International Review of Research and Intervention*, 2, 430-449. <https://doi.org/10.1002/9781118482650.ch57>



調查、服務與倡議 並進

兒福聯盟反霸凌之路

兒盟調查：掌握霸凌現況

從層出不窮的新聞事件推測，校園霸凌依然是兒童和青少年生活中的重大議題。然而，真實的校園霸凌現狀究竟如何？根據 2018 年的調查報告，顯示近七成（66.4%）的兒童和青少年曾經歷校園霸凌事件，這意味著平均每三名兒少中，至少有兩名曾遭遇過校園霸凌。這麼高的發生率讓我們不得不關注其主要類型。2019 年，兒盟透過家長調查發現，在一年內遭遇霸凌的孩子中，言語霸凌最為普遍，其次是關係霸凌。

家長及學校如何應對校園霸凌？

在面對校園霸凌時，兒少需要各方資源的支持，他們生活中最主要接觸的三個群體是師長、家長和同儕，而這三者的態度和行動都會影響兒少面對霸凌時的處理和解決方式。然而，2019 年的調查顯示，超過四成（41.2%）的家長在得知孩子遭遇霸凌後「沒有特別處理」，這可能是因為家長不知道如何處理，或者相信學校和老師會處理，而沒有採取任何行動，對於兒少來說，這種不作為無疑是將他們推回險境。

根據調查，孩子們最不希望家長的回應方式包括：「認為是自己的問題」，常見句型如：『你就是太懦弱／害羞／秀氣才會被欺負』、『你是不是做了什麼事讓同學討厭』等；「要自己忍讓」、「以暴制暴」，以及「期待學校或老師處理」。這些反應常常讓孩子感到無助，他們更希望家長能夠支持並接納他們受傷和惶恐的情緒。

校園霸凌問題對兒童及青少年的身心發展影響深遠，是兒童福利聯盟（兒盟）多年來持續關注的重大議題。從每年的校園霸凌調查與研究，剖析霸凌事件的現狀、成因以及當事人行為背後的真實心聲；進而推動相關服務，深入校園，輔導霸凌事件班級、培訓反霸凌種子教師、研發教材與舉辦活動；此外，我們透過倡議發出呼籲，期待喚起社會大眾對霸凌議題的重視，並促進法規的修訂，還給孩子一個安全友善的校園。





在學校方面，2022 年的調查顯示，最常見的師長處理方式是「導師談話」，其次是「聯繫家長」，然而也有 24.0% 的兒少「不知道學校會如何處理」，近一成的兒少認為「學校不會特別處理」，可以想見部分兒少對學校處理霸凌事件的方式或流程並不瞭解，甚至不相信學校會有所作為。當孩子在家長和老師兩方面都得不到支持時，他們如何在黑暗中找到曙光？

此外，親師關係和雙方的信任在處理校園霸凌問題時尤為重要，然調查發現，有 71.6% 的家長認為孩子班上發生霸凌事件時老師不一定會知道，69.0% 的家長認為老師不一定會阻止霸凌事件，這顯示出多數家長對老師處理霸凌事件的能力存在不理解和不信任。

孩子的信任是處理霸凌的關鍵

家長普遍認為最難處理的部分是「讓孩子願意說出霸凌事件」，家長得知孩子被霸凌，主要是仰賴孩子主動告知。因此，建立孩子的信任，使其願意說出自己遭遇的霸凌事件，是關鍵且困難的任務。師長若能平時與孩子建立良好關係，讓孩子在遇到事件時願意主動求助，才有可能解開這個難題。

調查報告中，孩子們表示，遭遇霸凌時最需要的是「父母對事件的理解」以及「老師適時的介入」，可見父母與老師的理解和支持，是處理霸凌的最重要關鍵；懲罰霸凌者或通報機制排在較次要的選項，當務之急是讓孩子的情緒和事件被看見，以及其因事件受傷的心靈被同理。

在終結霸凌的路上，尊重的氛圍、師長的態度、家人的關心尤為重要。層出不窮的校園霸凌事件中，孩子需要被看到、被聽見、被關心。唯有讓孩子感到安心，才能讓他們走出陰霾，此外，學校和家庭應針對常見歧視特質進行再教育，推廣尊重多元、減少歧視，接納任何「不一樣的特質」，減低校園霸凌的發生率，提高挺身而出的比例，才是解決校園霸凌問題之道。

兒盟服務：深入校園，培育種子

自 2002 年起，兒盟成立專屬孩子諮詢的「哎唷喂呀兒童專線」（0800-003-123），經常接到孩子在學校被欺負、排擠的求助電話，嚴重時甚至影響到他們的就學意願。有鑑於此，兒盟於 2004 年引進並翻譯「Bully」一詞為「霸凌」，並將其

定義為「孩子之間權力不平等的欺凌與壓迫」，並持續針對校園霸凌現象進行了一系列調查和研究，推動教育部正視問題，並促成《校園防制霸凌準則》的制定，成為學校處理霸凌議題的依據。

社會教育宣導

兒盟長期致力於霸凌議題的社會倡議和法規推動，透過社會調查掌握霸凌現況，向社會大眾發出呼籲。自 2009 年起，兒盟陸續與企業、教育部合作，開展「一定要好朋友」反霸凌品格教育行動劇場、「反霸凌的 100 個妙招」徵文活動，以及「秀出你的正義感」防治霸凌妙招徵選活動。同時，兒盟引進國外反霸凌相關媒材，舉辦霸凌電影座談會及霸凌系列繪本展示。

兒盟經營反霸凌網路資訊平台「我有我的霸免權」，定期分享社會調查與倡議成果，並提供大人如何陪伴兒少因應霸凌的具體方法及建議。此外，兒盟設立反霸凌 LINE 官方帳號 (@antibullying) 及反霸凌專線 (04-22025399 轉 4)，為民眾提供多元求助管道，減少霸凌帶來的傷害。

推動友善校園服務

自 2004 年起，兒盟開始調查校園霸凌現象。歷經三年的研究後，參考國外校園反霸凌計畫，於 2007 至 2009 年在台北五所學校實施「校園反霸凌實驗方案」，協助教師、學生以有效策略回應霸凌情境，並輔導霸凌者、被霸凌者及旁觀者如何修正行為。

2015 年起，兒盟正式開始培訓北、中、南、東各

兒盟設立反霸凌 LINE 官方帳號 @antibullying
及反霸凌專線 04-22025399 轉 4



地的種子教師，與教育部合作展開全校園服務，全面推動學生、教師及家長服務，目標是增強兒少因應霸凌的能力，提升大人陪伴和協助兒少的能力，成為兒少強而有力的支持資源。至今，已服務超過 10 萬人次。

多年來的社會調查與研究顯示，「情緒教育」與「提升社交技巧」是降低霸凌的關鍵。情緒教育及尊重、同理心的學習，能改變行為與人際關係。因此，我們進入校園辦理宣導課程，讓學生、老師及家長意識到霸凌問題的嚴重性，學會因應與處理的方法。

我們還提供反霸凌班級輔導，讓發生霸凌事件的班級或學校提出申請，透過體驗活動、團體討論



出版教育媒材

兒盟在進行各項社會倡議、調查研究、走入校園與師生和家長交流互動的過程中，發現多數人在面對霸凌事件時常感到無助與焦慮。因此，我們整理並出版各式教育媒材，包括書籍、教師手冊、桌遊、數位學習課程等。例如：

1. 《小晰的冒險之旅》反霸凌桌遊：

兒福聯盟透過培養孩子人際互動與紓解情緒的策略，引導孩子開始練習為自己情緒和行為負責，營造正向的人際關係，進而降低霸凌與人際衝突的發生。從好玩的過程刺激學習的動機，遊戲中加入了六大人際互動核心技能，每個技能各自延伸了六項要素，可以更有概念地學習與人相處的技巧。



小晰冒險桌遊

2. 《爸爸媽媽必修課：培養孩子的反霸凌超能力》

線上課程：課程帶領學習者了解霸凌、霸凌造成的影響、幫助孩子培養應對霸凌能力的方法，以及父母陪伴孩子的簡單但實用的步驟。當霸凌發生時，只要有「一個人」願意改變、站出來，就有扭轉逆境的機會。我們希望每個人都能成為「那個人」。課程資訊：(QR code_HAHOW 反霸凌)



Hahow 反霸凌課程



的方式，讓學生和老師重新認識彼此，學習情緒調節和人際衝突解決技巧。我們設計延伸教案，協助老師在班級中應用，真正落實「改變從我開始」的行動。

兒盟倡議：喚起社會關注，推動政策變革

2017 年開始，兒福聯盟攜手台灣太古可口可樂合作推動《我有我的霸免權》反霸凌計畫，藉由每年聚焦不同的目標宣導對象，發起各式社會議題的倡導活動，喚起社會對於兒少的霸凌問題全面關注。

近年來，「微歧視」言行很容易成為媒體被炎上的焦點，「出於無心、不自知的歧視言語，這些源自於對特定族群的刻板印象、躲在善意背後的歧視」，而這不只是出現在新聞上，也可能在日常生活或人際互動時時刻刻在發生，如果不能即時覺察、導正這些不自覺產生的偏見，將慢慢放大為有意識的敵對，最後逐步演變為肉眼可見的霸凌行為，成為威脅孩子校園生活的未爆彈。

根據兒盟 2023 年「台灣兒少遭微歧視經驗與校園霸凌調查報告」顯示，69.3% 兒少認為校園微歧視的問題很嚴重，74.1% 的兒少擔心微歧視事件發生在自己身上，除此之外，也有近三分之一的兒少 (32.2%) 有被微歧視的經驗，等於平均每三個兒少就有一人被微歧視。

2023 年，兒福聯盟攜手台灣太古可口可樂連續第二年響應由英國反霸凌組織 Anti-bullying Alliance 發起的 Odd Socks Day，在台灣發起《襪！我們

不一樣》行動，從源頭預防霸凌，勇敢告別微歧視，將多元與和平帶到校園與社會。

於松山文創園區舉辦為期四天的《襪！我們不一樣：反霸凌「快閃」特展》，材質選用炫光布象徵在陽光下每個人都散發多彩魅力，以及「微歧視」不倒翁與「細語森林」兩大互動體驗區。從什麼是「微歧視」、如何面對、再到療癒時間。透過體驗瞭解「微歧視」，擁抱自己的「不一樣」，也尊重他人的「不一樣」。

更在網路上發起《襪！我們不一樣》反霸凌月的響應活動，邀請民眾以及串聯全台學校、班級與師生一起加入，藉由穿上兩隻不一樣的襪子，展現「不一樣也很棒」的態度，象徵對於多元特質和價值的相互尊重，共同營造友善的環境，活動獲得廣大迴響。校園響應活動共吸引全台近 210 個學校班級、超過 15,126 位師生的踴躍參與！

七年來透過兒福聯盟與太古可口可樂的共同努力，不論是在網路或現實世界，舉辦的各種活動、推出的宣導影片等等，已經有超過 2,300 萬的人認識反霸凌議題，更從亞洲地區的三十支隊伍中脫穎而出，榮獲 CIFA 主辦的 2020 年第六屆和富亞洲傑出家庭工作計畫銀獎以及最佳創新項目獎。

兒盟持續透過調查、服務與倡議並進，走過推廣反霸凌的二十年，未來更期望有越來越多夥伴加入，讓霸凌事件越來越少，共同幫助孩子們都能快樂成長。



反霸凌， 下一步



終止霸凌，人人有責

隨著韓劇《黑暗榮耀》的熱播及台中豐原高中的事件，校園霸凌議題越發受到重視。教育部自2023年3月起，委託學者專家檢討《校園霸凌防制準則》，並於2024年4月19日施行修正條文。本次修正重點包括：

1. 區分「生對生」與「師對生」霸凌事件，分別妥善處理。
2. 落實預防輔導機制。
3. 建立專業、公正及有效的處理機制。
4. 強化主管機關權責，有效快速保障被行為人權益。
5. 建置專業調和及調查人才庫。

在細究修正條文前，我們需要反思「處理霸凌事件」的意義和目的。對大人而言，爭論誰是誰非、程序正義或許重要，但對牽涉其中的孩子來說，事件的發生會對他們的身心造成影響。我們是否能提供必要的支持、輔導與協助，使孩子們能從中學習與成長？校園是兒少學習與成長的場域，

霸凌防制修法的核心價值應是協助校園裡每個成長中的孩子學習面對衝突、尊重差異，營造健康友善的校園環境。

輔導先行，行不行？

本次修法雖強調納入輔導先行的概念，但條文依然偏重懲處、調查的思維。無論是行為人還是受害人，在事件後依然在校園中生活。我們應以孩子們能否平靜度過校園生活為目標，正視並落實輔導機制。學生間的霸凌問題需要處理敵意環境，包括班級、社團、校園等，這些環境可能因霸凌事件而形成對立、恐懼、權力不對等的氛圍。未成年的孩子在這種複雜的情境中，是否能勇敢、正向地面對與因應？

輔導措施的具體明確化是霸凌防制修法的首要之重。通過調查事實瞭解兒少在霸凌事件中的脈絡，有助於規劃具體有效的輔導方案。從預防的角度來看，台灣可參考日本《防止校園霸凌對策推進法》，讓學校定期檢視拒學、自傷、自殺學生的

同儕相處狀況，主動發掘潛在個案。當接獲檢舉後，應針對當事人立即啟動主動關懷機制，留意當事學生的心理與班上互動，適時給予協助與陪伴。在霸凌事件成立後，輔導計畫應涵蓋導師、輔導室和科任老師，確保他們了解學生狀況與班級動力關係，提供合宜、彈性的因應作法。

輔導要先行，資源須到位

確保兒少身心健康成長是國內外皆重視的議題。實務教學現場輔導量能已相當吃緊，如何強化第一線教學人員的輔導量能，使兒少在校園中獲得妥善照顧，是國家政府的責任。然而，各級學校在推展校園霸凌防制業務上，面臨經費不足的困境。雖修正條文提及直轄市、縣（市）政府應寬列預算，但多數學校的預算主要花在聘請調查人員上，防制宣導、情節輕微案件的調解及跨專業人力支援經費不足。因此，法條應更明確規範教育部對霸凌防制所需經費的編列，補足各縣市、各級學校之所需，擔負主管機關之責，傾聽各級學校、教師、家長與兒少的期待與心聲，讓校園成為兒少安全、家長安心的環境。

反霸凌教育宣導服務

未來，我們將持續關注台灣校園霸凌現況，推動反霸凌教育宣導服務。落實社會情緒學習（SEL），

提升孩子面對衝突的解決技巧與因應能力，練習為自己負責。同時，持續實踐創傷知情照護的精神，讓情緒教育更扎根在校園中。透過各式訓練課程的規劃，推展創傷知情學校，鼓勵學校相關人員接受創傷知情相關知能訓練，理解孩子的衝突或霸凌行為可能來自過去受創經驗，改變教學與管教方法，建立讓孩子身心安全的環境，防止再度受創，擁有更好的身心調適。

社會影響力與多元媒材工具

兒盟期許發揮更大的社會影響力，持續發展多元媒材工具與數位課程，提供更多樣化的學習工具，幫助學生、老師與家長在生活中練習社交技巧與情緒調節能力，發展自我照顧與復原的能力，提升因應衝突及霸凌事件的能力，共同營造反霸凌友善校園環境。

反霸凌工作需要全社會的共同努力，不僅要有完善的法律保障，還要有充足的資源支持，讓每個孩子都能在安全、友善的校園中成長。讓我們一起為終止霸凌，營造友善校園而努力。





囡仔人

說故事



每個人心中都住著一個小小的囡仔人，無論成長到幾歲，始終懷抱對生命的熱忱。

在台灣，有一群人選擇將這份熱情無私奉獻給孩子，陪伴他們長大，跨越重重生活關卡。

透過囡仔人說故事，一起看這些努力為台灣囡仔付出的人和組織，如何用他們心中的溫暖，在各地灌溉出美好的花朵。



囡仔人說故事 - 社工人



誰說理工男不能當社工——專訪南區兒少組長許勝雄

撰文 · 攝影—魏子翔

超過 30 度的高雄夏天，路上行人個個都滿臉倦容、大汗涔涔，彷彿要被無法適應的熱浪吞噬。而城市裡不斷興建的工地建案，無論裡頭是土木工程師、監工或工地師傅，更是頂著酷暑辛勤工作，臉頰、手臂都被曬得紅通通。

「其實我以前是念土木建築，成為社工前我曾在工地工作過。」娓娓道來自己過往這段與社工經歷相距十萬八千里的人，正是南區兒少組的勝雄。

從百思不得其解自己為何被社工一行擋在門外，到現在成為南區兒少組的組長，兒盟夥伴稱「大雄」的他，形容社工一職就像「折返跑」。而他在成為社工的道路上，更像是一位耐力十足的長

跑者，過程雖然看似曲折，但他始終朝著他夢想中的目標邁進。

理工男的社工之路

「坦白說，年輕的時候一直在摸索自己想做什麼。」從土木建築科畢業的大雄，順理成章地進入工地做監工，他笑著說自己曾是個不折不扣的「理工男」。在工地做不出興趣的他，又跟著同學去考保險證照，卻沒真的踏進保險業。然而，兜兜轉轉又回到工地的他，心中卻萌生了對助人工作的好奇與興趣。

從工地與師傅相處時發現自己不排斥與人交流互動；照顧中風的爸爸時解自己有照顧、關心人的特質。好似蹉跎了幾年光陰的他，或許可以說是養精蓄銳，為了小心呵護心中剛萌芽的、名為社工的小小種子。

「後來發現，原來有個工作叫做社工。可以助人，又可以養活自己，我就把南部社工相關工作都應徵了一輪。」但沒有相關學經歷的大雄，宛如一



形容社工一職就像「折返跑」。而他在成為社工的道路上，更像是一位耐力十足的長跑者，過程雖然看似曲折，但他始終朝著他夢想中的目標邁進。



位誤闖迷宮的門外漢，雖然有著滿腔熱血，卻不得其門而入，屢屢得不到面試消息。細數並回憶起這段往事的大雄，更自嘲地說：「我覺得自己履歷寫得還不錯啊，怎麼都沒人找我去面試。」

就在偶然得到一次面試機會後，他才知道他欠缺的社工學經歷使得他處處碰壁。受到醍醐灌頂般的提點後，大雄去報名社工學分班，正式開啟自己與社會工作的機緣。

時機還沒到，就再堅持一下

完成社工學分班後，並非順利地成為他所想像的「社工」。一路上從社工助理、公部門的生活管理員、基金會課後照顧孩童的社區照顧員。因著跟想像中的落差，大雄一度又回到工地，搖擺不定。

再次感受與鋼筋水泥、卡車相處時塵土飛揚的環境後，又回到課輔單位的大雄，終於確認了自己的心意。後來當他看到兒盟開缺、投了履歷，一開始並沒有迎來他想要的結果，但卻迎來了轉折。當年適逢八八風災，大雄突然接到一通來自兒盟的電話，詢問他是否願意加入兒盟到陸軍官校駐點支援災情。「我第一天上班就是晚上，我就在陸軍官校值夜班。」大雄對當時的情景歷歷在目，一點都不像 15 年前的事般鉅細靡遺地回憶起這段往事。

或許，加入兒盟正是讓大雄靠近了自己對於社工

的想像：「我想像中的社工，是可以進入家庭提供服務、幫助他們解決問題。」雖然八八風災是個契機，但並不樂見天災發生的大雄，便積極投入到協助受災戶重建的助人工作中，爾後更開展了一段與失依個案長達 15 年的陪伴。

「路上不可能都是綠燈讓你一路順遂。當時沒有放棄的原因，可能是覺得自己想做的事情時機還沒到，還可以再堅持一下。」加入南區重建組的大雄，隨著案量與業務轉型調整到偏鄉工作。接觸到偏鄉個案後，讓大雄看到偏鄉兒少面臨的難處，也讓他體悟到提供孩子刺激與想像的重要性。

陪伴偏鄉兒少啟航

相對於都市中的孩子們，偏鄉兒少往往面臨資源匱乏的普遍性現象。除此之外，一成不變、缺乏外界刺激的日常生活，更可能讓他們的生命經驗



趨向扁平，缺乏對未來發展的想像。殘酷的是，偏鄉孩子面臨的議題不只有資源匱乏。兒盟透過與偏鄉學校合作，接觸到許多偏鄉兒少的家庭議題：隔代教養、疾病，甚至是家人成癮議題等等。

多數身處在這些成長環境的偏鄉兒少，照顧者較容易忽略孩子的需求，進而導致偏鄉兒少不知道自己可以有夢想，甚至不敢有夢想。他們的未來，好像只能選擇複製貼上父母的經驗，或是從身旁有限的範例作為榜樣。

「我還記得曾問過偏鄉的孩子未來想當什麼，他說要當 7-11 的店員，可以吹冷氣又可以賺錢。」偏鄉孩子看似童言童語的回答，卻讓大雄格外印象深刻。並非因為職業本身，而是深知這些孩子受限於環境，無法看到更寬廣的未來。為了拓展他們的眼界，兒盟曾舉辦職業體驗營，帶著偏鄉兒少們體驗各行各業，例如護理師、健身教練等等，希望藉此讓他們的未來增添更多可能性。

不僅如此，兒盟藉由小舵手啟航助學計畫，看見許多弱勢、偏鄉家庭的孩子雖然學業能力不足，卻身懷卓越的才藝潛能，但受限經濟限制沒有辦法發揮專長。因此，兒盟發掘具有才藝潛能的弱勢家庭兒少，提供他們學習才藝、發展潛能的機會。

大雄坦言，雖然將小舵手計畫導入偏鄉服務有一定的難度。因為偏鄉資源不足，孩子可能會為了學畫、打鼓而需要長途跋涉到市區上課。然而，看到孩子因為學習才藝後變得更有自信，甚至更喜歡上學、熱衷學科學習，讓他認為小舵手計畫對於偏鄉兒少們有其必要性。

而今年適逢小舵手啟航助學計畫 20 週年，兒盟也會持續服務更多有潛能的孩子們，陪伴、支持他們成為自己生命的小舵手，朝著無限的未來啟航。

社工是對「人」的工作

看著一位又一位曾服務的個案生活改善、找到自己前進的目標，都讓大雄能好好感受到作為一名社工的意義。「不論是一張卡片、一通關心的電話，甚至是服務當下一句『謝謝、辛苦了』，都是我覺得最好的回饋。」雖然過程繞了點路，但

平穩說出這些話的大雄，好像生來便是要成為助人工作者一樣，散發溫暖的光芒。

大雄形容社工工作有如「折返跑」：在服務的過程中，儘管前進時看見了希望，個案卻可能在某個時刻猶豫不前，甚至退縮放棄。來回的拉鋸過程讓大雄不禁反思，自己是否在某個環節做得不好，或是需要放慢步伐。「每次接觸到不同個案，就是踏入一個陌生的家庭。他們也許會逐漸願意向我傾訴壓抑已久的心情。在這時，我的責任不是急於給予建議，而是靜心傾聽，陪伴他們，讓他們感受到，有人看見了他們的努力與辛苦。」

從社福體系門外漢、菜鳥社工一路慢慢成長為組長，15 年的社工生涯經驗，雖然比起許多經驗老道的前輩仍顯資淺，他仍一步步摸索出自己的服務秘笈。然而，他談起過去剛升任組長、初為主管的挫折經驗，他坦言並非一帆風順。

社工是對「人」的工作，跟每位社工同事相處、共事也不例外。在管理與個督時，如果忽略傾聽同仁的聲音，未能陪伴同仁消化情緒，只是急著分析、解決問題，那往往只會適得其反。談起自己早期太「理工男」思維的大雄，過去因為沒有好好安頓同仁的心情，在管理時沒有適時意識到同仁的低落情緒，讓他懊悔不已。

不論個案服務，抑或作為主管，大雄從一次次工作經驗中覆盤與修正，為了就是希望自己在不同位置都能好好地看到各自不同的需求，真正做到傾聽與陪伴，珍視與自己共事的每一個「人」。

每個人都能成為生活中的社工

除了社工、組長身分外，大雄更是一名兒子。笑



「有時候我會想，如果『社工』變成每個人生活的一部分，大家都具有助人的意識，不用是多偉大的舉動，只要再多關心身旁的人一點點，那麼社會、甚至是整個社安網都能朝向更好的方向前進。」



稱自己老大不小，家人也有年紀了，儘管社工工作賦予他擁有較多對於生命課題的訓練，但重要的還是日常的關心與陪伴，偶爾更要多一點「雞婆」。

「雞婆」不只是對自己的親友。如果聽到住家樓下一直有孩子的哭聲不絕於耳，那麼或許可以發揮里長伯般的精神稍微關心一下，可能一個小小的舉動，便能適時填補社安網的缺漏，讓它更牢固、健全。

「有時候我會想，如果『社工』變成每個人生活的一部分，大家都具有助人的意識，不用是多偉大的舉動，只要再多關心身旁的人一點點，那麼社會、甚至是整個社安網都能朝向更好的方向前進。」

除此之外，政府若願意更支持社福體系、改善社福環境，讓社工「專業」更廣為人知，那將能有

效地改善大眾對於社工行業的刻板想像。「我最期待的是未來有一天，社工的工作變得不再必要。」大雄半開玩笑說。

雖然這句話聽似玩笑，但它背後的願景，或許是每一位社工內心深處的期盼。社工若沒有工作，意味著社會已經達到足夠的友善與包容，每個人都能享有應有的資源與福祉。在這樣理想的未來到來之前，大雄仍會在這條名為社工的漫漫長路上，持續調整步伐，堅持不懈地走下去。



囡仔人說故事 - 在地人

攜手社區孩子， 一同傳承瀕臨失傳的文化

撰文—曾禮純 · 攝影—李欣芸 · 照片提供—中華小秀才教育學會



七月，正是炎熱的酷暑。台南安南區的「公親寮清水寺」前廣場搭建出傳統的流水席紅白帳篷，帳篷內傳出與現代音樂截然不同的戲曲國樂旋律，清亮婉轉的歌聲傳遍整個社區。原來，是已經舉辦了將近 10 年的《太平歌陣大會親》活動。

本以為在這樣「燙」的天氣、又具有年代感的宮廟活動不會有小朋友，卻還是見到了好幾張青澀稚嫩的面孔。這些年紀平均 10 ~ 15 歲的孩子，就是這次的主角「中華小秀才教育學會」（簡稱「小秀才」）的服務對象。

不只接住孩子們的需求，還擔起「傳承文化」使命

台南西港產業以農業為主，社區內僅有幾家小工廠，有不少經濟弱勢家庭，加上新住民、隔代教養、單親等因素，西港對「課後照顧」的需求不僅大，而且也很急迫；而「小秀才」也因此於 2005 年成立，照顧由學校、公部門轉介的國小孩童。

小秀才的出現，不只幫助孩子們提升學業成績，更是兼顧到陪伴、安全照顧，更擔心孩子們因為家裡沒大人、忙工作沒時間準備營養均衡的晚餐，小秀才還一併為下課的孩子們準備晚餐。



什麼是「太平歌陣」？

「太平歌陣（天子門生陣）」是陣頭文化「文陣」的一種，只歌不舞，結合國樂、戲曲的表演形式，被政府列為重點保護的傳統文化資產；而台灣的太平歌陣也僅剩台南、高雄在活動，靠少數「太平歌陣」團體在努力傳承。



酷熱的夏天，居然能在宮廟活動上見到小朋友！

一開始，「小秀才」只負責國小孩子們的課後照顧、晚餐，過了一段時間，待小秀才的經營、服務模式逐漸穩定後，才大膽擴大學生的年齡層範圍。

2018年開始，「小秀才」開始照顧高中生，2020年擴展到高中；而且服務項目也越來越多元，從一開始單純的課後照顧，提供晚餐，到提供「選修制」的才藝課程都有囊括在內，甚至連寒暑假也都有幫孩子安排營隊。讓爸媽可以放心上班，孩子有歡樂又充實的假期。

「小秀才」的秘書長歐文華表示：「我們國小生的照顧服務持續了12年，但到了後面是真的覺得不太夠，尤其是對未來感到更迷茫的國、高中時期。我們希望能夠在學業上陪伴他們，也帶領他們進行職涯探索。」在青少年最需要人陪伴的過程，「小秀才」不只接住他們，還一起走在長大

的路上。

成立絕無僅有的「秀才樂團」

多元才藝班的成立，有動態類的體適能課程、游泳課，以及較為靜態的書法課、寫生課、音樂課，「小秀才」透過才藝課，為孩子增加興趣、專長，也能讓孩子有了目標。

為此而積極向上、改變的案例也不少，有的孩子因此拿到了獎項。他們所累積的自信心、自我認同感提升的也不少。

其中，最值得一提、也是全台絕無僅有的才藝課，便是他們的「秀才樂團」。因為與兒福聯盟的「社區組織聯盟培力計畫」合作，歐秘書長才能透過課程，融入他最關心的「中華文化」元素——台南西港的陣頭文化「天子門生陣」。



《太平歌陣大會親》活動已舉辦將近十年，之前因疫情暫停了三年，今年是疫後首度舉辦。



兒盟與小秀才深信，當孩子有了一技之長，他們對人生就會有更多的自信。

透過秀才樂團為孩子們帶來的人生經歷，他們對在地文化越來越充滿認同，也因為多了一項專長、更廣泛的交友圈，對自己產生了不少信心。

會特別選擇天子門生陣，是因為台南西港有著名的「西港刈香」文化。西港刈香是台南西港特有的宗教活動，有龐大的文武陣頭，如：牛犁歌陣、天子門生陣、紡車輪……等。

讓孩子認識自己的家鄉

兒福聯盟於2021年成立「社區組織聯盟培力計畫」，目的不只是幫助全台各地的服務於兒少的小組織能順利發展，我們更期待這些小組織能夠傳遞台灣文化、當地的風俗民情給小朋友。

透過戶外教學、藝術創作、才藝課程……兒福聯盟都希望孩子能夠在多元學習以外，更認識台灣這片土地。用親身體驗、體會的經驗，愛上自己出生長大的地方，對家鄉有更多的認同。即使未來需要遠赴他鄉，他們仍可以「離鄉不離家」。

而「秀才樂團」就是兒盟「社區組織聯盟培力計

畫」的第一個「陣頭教育」的組織。以「教授傳統樂器、表演傳統曲目」為主，如月琴、大廣弦、竹笛、椰殼弦、三弦，帶領孩子認識國樂之美。對這些孩子而言，他們學的不只是多一項樂器、認識傳統文化，他們更因為自己投入、參與當地活動，成為其中的一份子、產生密不可分的關係，同時對自己家鄉文化多了一分認同。

一起成為歷史的一份子

加入秀才樂團、練習國樂，孩子們雖然覺得很辛苦，要犧牲玩樂時間練習樂器、練習看譜，但也因為有他們的投入，秀才樂團開辦才短短一年，就已經參與了地方的陣頭活動，小朋友們也能夠以專業的姿態登台表演，畢竟學習文陣的人已經比武陣少太多太多了。

有學童的媽媽更開心表示，本來害羞的女兒透過這些活動，認識了好多人、個性也變得活潑開朗；



「快失傳的傳統文化，不是學習的人越多越好，而是要能學得扎實、待得時間夠久，對文化認識要夠深，未來才有辦法延續下去。」—歐文華秘書長

還有，家裡爸爸本身就有鑽研這項文化，父女間的感情更親密，父親還以女兒學習國樂為傲。

雖然孩子們下台後的笑容是靦腆的、回答是害羞的，但登台表演時的眼神是閃閃發光且專注的。透過秀才樂團為他們帶來的人生經歷，他們對這項文化越來越充滿認同，也因為多了一項專長、更廣泛的交友圈，對自己產生了不少信心。

孩子有信心、親子關係變好，才是最重要的事。看著這些改變，歐文華秘書長非常感慨，他說：「我其實一直很關心台灣的歷史文化，但礙於經費、資源的缺乏，我都不敢奢望有這樣豐富、專業的文化教程。不過有了兒福聯盟『社區組織聯盟培力計畫』的投入跟支持，我才終於奮力一搏。」

大動作尋找教師資源、購入樂器。加上有兒福聯盟的資源導入、媒合，以及定期團督、線上課程、定期訪視等幫助，他們才讓課程辦得越來越好、越來越完整。

孩子們會因為參加秀才樂團而跟好友分享這項文化跟專長，前陣子才有一位小朋友，是透過秀才樂團的同學而加入；這位小朋友加入後，媽媽上課上得比孩子還認真、筆記也做得比孩子還勤奮，經過鼓勵，媽媽自己也跟著入坑了。歐秘書長認

為：「推廣文化是一回事，但若能讓孩子找到興趣、親子感情變好，這才是最值得開心的事。」

「文化傳承」一定要有孩子的加入

歐秘書長謙虛表示，儘管秀才樂團已小有成績，但還可以更進步：「開辦秀才樂團才一年，我認為根基還不夠穩固。一個快失傳的傳統文化，不是學習的人越多越好，而是要能學得扎實、待得時間要夠久，對文化認識要夠深，未來才有辦法延續下去。」

他繼續解釋：「這樣歷史悠久的表演團體，一定要有老中青三代。都是老的、中的，肯定很快就凋零，團員年紀都太小感覺也不太對，所以一定要一代傳一代。」

幸好，兒盟與「小秀才」對孩子的教育、文化推廣的目標都是一致的，在想法、企劃提出後，兒盟也給予大力支持，雙方都抱著「為孩子好、為台灣文化好」的目標，一起努力溝通協調，取得共識。

「全人教育」才能改變人生軌跡

「小秀才」經營至今，許多情緒、狀況不穩定的孩子，都因為小秀才的「多元課程」有了正向的



孩子們課後也把握時間認真練習。



人生的成就，絕對不會單靠學業成績好壞而決定。兒盟還是希望孩子們能透過多元學習、接觸不同的事物，找到自己喜歡、且擅長的事情，獲得自信和自我認同。



改變。

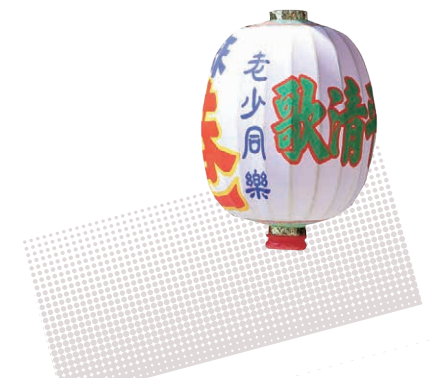
歐文華秘書長：「孩子若沒有動力、沒有成就感，是不會在學業上進步的，但偏偏學習成績帶來的成就並非一朝一夕，很難要求他們短時間內就對課業上心；但我們安排的多元學習就不一樣，他們很快就可以從中體會到成就跟樂趣。」

歐文華秘書長舉了一個例子：有位男同學常用調皮搗蛋武裝自己、掩飾自己的不自信。但在參加了「小秀才」的游泳課程，他的平常表現就穩定許多，而且還信心暴增，積極的練習游泳，順利通過好幾級的游泳檢定。

而這些多元課程，也正是兒盟「社區組織聯盟培力計畫」努力推動的「全人教育」政策。兒盟的

社區培力專員仲君說：「人生的成就，絕對不會單靠學業成績好壞而決定。兒盟還是希望孩子們能透過多元學習、接觸不同的事物，找到自己喜歡、且擅長的事情，獲得自信和自我認同。」

「小秀才」除了在課業、日常生活上接觸需要幫助、陪伴的孩童，兒盟也會持續與「小秀才」合作，延續瀕臨失傳文化的傳承，同時培養孩子們對西港、「西港刈香」這項文化的認同；也會持續在全台各地幫助那些默默努力的團體，傳遞更多溫暖。



小舵手助學計畫 20 週年—— 伴孩子航向自信發光的未來

服務緣起

在台灣，學校附近各式才藝班林立，家長細心比較每個才藝班的優缺點，爭先恐後地幫孩子報名，不希望自己的孩子輸在人生起跑點上。

對大部分的弱勢家庭而言，普遍存在著經濟困難的議題，家長每天忙著工作、給予孩子溫飽就花了他們大半的心力；孩子只能依賴著家長給予的有限資源，生活過一天是一天，不敢去想像自己未來可以做什麼。

兒福聯盟長期服務弱勢家庭，在服務過程中，我們發現許多孩子擁有卓越的才藝潛能，受限經濟限制沒有辦法發揮專長，我們發掘具有才藝潛能的弱勢家庭兒少，提供學習的機會。2004 年，小舵手助學計畫正式啟航！

我們相信，孩子的才藝潛能在穩定的指導與學習下，他們的成果能為未來的生活帶來不同的機會，我們希望透過小舵手啟航助學計畫的培力，藉此

培養孩子人生專長，讓孩子的未來生涯規劃，有「選擇」的機會，做自己生命中的「小舵手」。

讓孩子們有公平學習的機會。

到今年，小舵手助學計畫開航已滿 20 週年。20 年來，看著孩子們忘情投入美術、運動、音樂等自己最愛的才藝，自信發光的模樣，我們知道，這股熱情將伴隨著孩子成長，成為生命的養分；我們願意，為孩子再辛苦也甘之如飴，陪伴更多小舵手，一齊航向下一個 20 年！

邀請您跟兒福聯盟一起，給孩子翻轉未來的力量。

服務內容

1. 提供才藝潛能發展獎助學金
2. 定期訪視關懷學習進度及討論學習生涯規畫
3. 舉辦公益回饋服務
4. 辦理學習成果展

每個人都是一艘航行在海上的船，只有自己才能夠掌握航行的方向，孩子們就是船上的小舵手，當我們提供足夠的補給，小舵手們就有動力開始啟航。



翔翔

9 歲

學習才藝 | 跆拳道 2 年

小舵手的故事

想靠我的力量保護媽媽

一開始想學跆拳道，是因為想讓自己變得更厲害，這樣就可以保護獨自照顧我跟哥哥的媽媽，而且比賽會有獎金，希望可以讓媽媽不要再這麼辛苦，雖然練跆拳道很累，但我想堅持下去，我想打進奧運！

第一次參加比賽，得了倒數第二名……

第一次參加全國品勢比賽的時候，我得了倒數第二名，那時候心裡真的很沮喪，不過我沒有放棄，還是繼續努力的練習，沒想到後來第二次的比賽我獲得了第四名！媽媽也給我很多鼓勵和支持，心裡真的好開心呢！

希望我能趕快長大！

除了比賽得獎之外，跆拳道也讓我在道館裡交到很多好朋友，大家練習時會一起互相加油，這段時間感覺我的體力有變得越來越強壯，希望我能趕快長大，保護我的家人，實現我的夢想！

小舵手
啟航計畫
20週年
特展

自信發光的樣子

LIGHT UP
YOUR
LIFE

展覽 × 講座 × 親子活動

展覽日期

2024.12.07 - 12.15 | 10:00-18:00

展覽地點

華山 1914 文化創意產業園區 中 7B 維修工場

主辦單位



協辦單位



活動詳細資訊

免費入場

自信發光的樣子
小舵手啟航計畫 20 週年特展

— 展覽 × 講座 × 親子活動

光芒有不同的形狀與色彩

就跟孩子一樣，擁有不同的潛能與志向

透過學習，孩子能自由地探索

慢慢朝夢想前進，成為自信發光的樣子

來吧！循著孩子的光，點亮你「童」樣的光

* 6 大發光展區

這是一趟尋光旅程，你會看見孩子們用學習，為自己點亮的光彩。以及在追求夢想的道路上，孩子如何用自己的力量，綻放出自信的光芒。

* 兒童發展權講座 / 跨界對談

聽 NGO 組織、媒體創作者、名人一起聊聊「家人支持」、「資源平等」、「多元學習」、「自我開創」等議題。

* 親子活動

以親子共學的方式，用 4 堂美術與肢體開發課程，帶領家長認識兒童發展權，也讓家長擁有才藝學習的體驗機會。

自信發光的樣子

小舵手啟航計畫 20 週年特展

展期 | 12/07 (六) - 12/15 (日)

時間 | 10:00 - 18:00

地點 | 華山1914文化創意產業園區中
7B (維修工場)



專題報導

15年來不間斷的陪伴—— 八八風災個案小吉的故事

有許多人，因為這場天災失去了至親的親友、歸返的故鄉。

時間移轉至 2024 年的現在，位於高雄東北邊的杉林區，從台北驅車前往需耗費 4 小時以上的車程時間；而從高雄市區前往，也需花費 1 個半小時左右。在這裡，有一區名為「日光小林」的永久屋，便是當時從小林村遷居過來的居民們新的落腳處。

這裡的房子排列整齊、外觀一致，但卻鮮少人煙，隱隱約約反映當地人口外移的現況。將滿 18 歲的小吉是這裡的居民，也是這次採訪的主角。念高中的他，為節省通勤時間平常在外租屋，適逢這

「2009 年 8 月，莫拉克颱風襲台，無情的大雨轟炸南台灣……。」15 年前的莫拉克颱風帶走了超過 700 條寶貴生命，更讓高雄小林村一夕滅村。

次採訪，便回到了日光小林。

出生在小林村的孩子——小吉

來自高雄小林村、即將升高三的小吉，身形高挑、長手長腳，未滿 18 歲的他已經比站在一旁的社工高出半顆頭。雖然外表看起來樂天、成熟，但相處、聊天仍不時感受到其蘊藏孩子般的天真性格。小吉喜歡泰勒絲，對於她的歌瞭若指掌，細數泰勒絲的歌曲時眼神閃閃發亮，好不耀眼。除此之外，在上學、念書之餘，小吉閒暇時會與同學外出、玩玩手遊消磨時間。

從小吉的談吐、外貌和相處時散發的氣質，他其實可以是時下校園、補習班、路上任何一個高中生。然而，他成長途中所經歷的種種，卻勢必讓他變得有些與眾不同。

因為他來自高雄甲仙的小林村。八八風災前夕，當時年僅三歲的小吉因在大伯家借住，恰巧逃過一劫。然而，人在小林村的雙親與姊姊，卻無一倖存，從此天人永隔。他身上隱隱透出一股離散感，或許正是他有著無法歸返的故鄉、再也無法相見的父母和手足，讓他的氣質多了一點同齡人沒有的世故。

無畏魔咒的勇氣

在社安網與大伯等親友的照顧下，小吉的成長經歷並非窮困潦倒、淒慘度日；更不是過往影視中多以刻板印象呈現的失依兒少，鬼混摸魚、誤入歧途。但在小吉的生命中，這場無情的天災仍讓他的人生在一夕之間天翻地覆：他永遠失去了本該是一輩子最親近、熟悉的雙親與手足。從小吉口中說來雲淡風輕，但旁人聽來不免感到不捨，3 歲便失依的他，腦海中對爸媽的記憶模糊，儼然成為最熟悉的陌生人。

「爸媽」一詞就像是童話故事中被禁止說出口的魔咒般，從此從小吉的生命中避而不談，只能被放在知道的人心中默念。不同的是，童話故事裡的魔咒可以被破解，現實生活中不可逆的魔咒只能永駐在身邊。

但小吉眼中並沒有流露畏懼魔咒的神色，因為他知道親友們和社工會陪伴在他身邊，帶給他勇氣和力量。

他身上隱隱透出一股離散感，或許正是他有著無法歸返的故鄉、再也無法相見的
父母和手足，讓他的氣質多了一點同齡人沒有的世故。





朝著成為藥師的志向前進

當聊到未來想報考的科系和志願時，小吉大方地分享他的志向：「我的第一志願是想讀台大藥學系，成為一名藥師。」對於從小就喜愛閱讀、在校成績名列前茅的他，唸書對他而言並非難事。有了明確的未來志向後，唸起書來反而更有動力和目標。

但為何是藥師呢？對醫藥學相關科系有興趣的他，衡量自己的個性和能力後，期待自己可以從事藥師幫助需要的人。除此之外，小吉其實對社工、禮儀師等職業深感興趣。從這些職業的面向其實可以觀察出，小吉是以廣義的「助人工作」作為志向努力著。被看出這一點的他好像頓時有些害羞，急忙補充說明：「想當社工其實是講出來讓大雄（負責小吉的社工）開心的。」

不論小吉的動機為何，再次讓人感受到他的貼心與懂事。他與社工大雄的好交情，可想而知不在話下。

學習表達情緒的必經之路

「我從他3歲便擔任他的社工，到現在他快18歲了，他是我陪伴時間最長的個案。」在一旁的社工大雄看著小吉說。小吉成為大雄的個案後，兒盟便提供了照顧、學習補助，以及定期拜訪，為了就是能更緊密地陪伴孩子長大，確認孩子的成長狀況。

大雄眼中的小吉，乖巧、懂事，學業表現優異。「看他這麼認真唸書，為了自己的目標努力，也激勵了我，沒想到我跟著唸書也考上了社工師執照。」

他們兩人如忘年之交，相處融洽。小吉樂意和大雄分享他生活上的點點滴滴，大雄也總是給予及時的回饋。懂事的小吉，國小時也曾調皮地做出讓大伯傷腦筋的事情，讓大雄啼笑皆非：「他小時候不知道怎麼了，垃圾都亂丟，甚至丟在頂樓，讓愛乾淨的大伯跟我抱怨好幾次。」在一旁的小吉一臉困窘不發一語，頻頻用眼神示意大雄不要再講下去。

因此，當小吉與大伯發生摩擦時，大雄便會耐心地與小吉分析大伯在意的種種面向，並討論可以

改善的方式，讓雙方好好溝通、取得平衡，找到解決問題的 key point。

「他很在意大伯，也知道大伯很關心他，只是有時候會用錯方式回應。但他年紀還小，還在學習表達自己的情緒，我相信他會慢慢地找到適合自己的方式。」一直以來較不擅長表達情感的小吉，大雄都看在眼裡。因此，如何協助他好好地表達自己的感受，對大雄來說雖然只是小小的一步，卻是小吉成長的必經之路。

希望你們看到我好好長大了

「我沒有跟你們相處的印象，但很謝謝你們讓我誕生在這個世界。」當問到小吉有什麼話想對爸媽說時，他思考了片刻，才緩緩地吐出這句話。

雖然小吉有著不平凡的身世，但從與他的對談中能看見，他從未以此特殊化看待自己。他不怨天尤人，努力、踏實地度過每一天。他接受命運的安排，同時也不向命運低頭，因為他知道他絕對有走得更遠、更高的能力。

世人究竟會對一個3歲就失去父母的孩子抱持什麼期待呢？電影《巴黎德州》中，主角的孩子3歲時便被送至叔叔家，爸媽不在身邊的他從此變得敏銳且早熟，只能依賴一捲錄影帶憶起過去與父母生活的種種點滴。

然而，小吉只有幾張照片可供回想，沒有與父母實際相處實感的他，對於雙親相關的話題總難以回覆。

但他對於「家庭」仍有種難以言說、無以名狀的念想縈繞在心中。在同學家，他看到同學父母喊他吃飯、日常生活的典型家庭景象，不免興起淡淡的羨慕情緒。「但他有他的幸福，我有我的快樂，或許同學會羨慕我的自由。」小吉隨即用這句話覆蓋先前的低壓氛圍，不想展露太多自己這個面向。

「希望你們有看到，我好好長大了。」八八風災雖然帶走了他的爸媽與姊姊，但沒有帶走一絲他的韌性與堅強。他是個失依的孩子，但有著親友與社工的陪伴，他接受命運、創造機會，持續不懈地邁向他心目中想要的未來景象。



我沒有跟你們相處的印象，但很謝謝你們讓我誕生在這個世界。

希望你們有看到，我好好長大了。



關於兒福聯盟的 三大服務類型

三十年來，我們因應社會變遷所需的各項兒童及少年議題與照顧需求，發展出三大類型、超過二十五項的服務。

特殊境遇服務

針對各種特殊遭遇、需要生活支援與社工專業服務的兒少及家庭。包含全台各縣市、偏鄉地區，為有創傷、需保護、遭逢雙親離婚、失蹤或離家的兒童與少年提供服務。

家庭增能服務

提供家中有十八歲以下兒少的照顧者更好的育兒資源協助，有效降低各種兒少及家庭的問題發生，包含收養服務，以及在孩子發展前期需要的各類托育與親子支持服務、培力照顧者而發展的親職與育兒支持服務等。

社會共好服務

針對修正推動台灣兒少及家庭的政策法規舉辦倡議活動，且辦理各種兒少培力計畫，更針對特殊議題進行跨單位、跨界的合作，讓孩子的事，成為眾人的事。



特殊境遇

兒少保護

學會表達愛，是親子間的珍貴資產

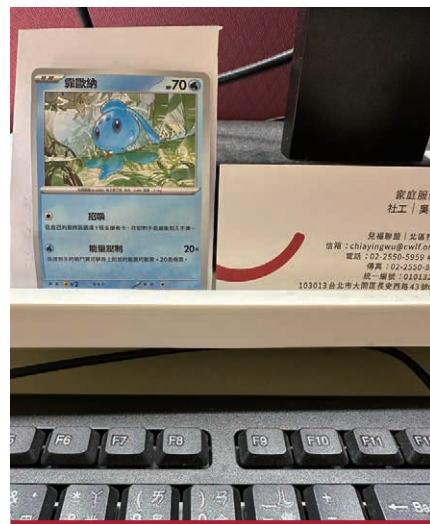
撰文—北區家庭服務二組吳佳螢·圖片—兒福聯盟

初識飛飛時，發現他和名偵探柯南有類似的特色——內在狀態與實際年齡相差甚大；在看似高年級的外表下、內在心智化能力發展只有低年級的程度，遇到不如意的事就揚言傷害自己，甚至爬上欄杆做出想往下跳的動作。原來，飛飛幼時長期經歷家暴威脅，飛爸曾想把他丟下樓，對飛媽也有身體暴力，飛媽看到飛飛在彷彿「毒氣室」的環境下，開始出現拔指甲行為後，決心帶他離開，搬到新地方。但，這不是飛飛家故事的終點……。

母子相依的新生活初期，飛媽不僅要忙工作和照顧飛飛、還得獨自面對他的情緒起伏不定而苦不堪言。某天親子溝通不順下，飛媽一時失控責打飛飛成傷，這次事件也是我與這一家相遇的起點。面對已有豐富社福資源的飛飛家，身為兒少保護後追服務社工，我感受到他們還需要名為「親子正向溝通經驗」的無形禮物。某次家訪過程中，飛飛誤會我跟飛媽不聽他說話與解釋，竟把自己鎖在陽台，並控訴飛媽「不愛他、要拋棄他」，當我眼光看向飛媽時、永遠記得當下的畫面——她眼角泛淚、獨自默默地用手擦拭淚珠。

在兩方都感到受傷的情況之下，首先要將他們帶回情緒容納之窗中。我當下先目光掃描飛飛所在位置和動作，評估讓他獨自待在陽台的安全性，邊用語言安撫飛媽情緒、鼓勵她說出自己愛飛飛的行為與態度，讓飛飛親耳聽到飛媽的內心話；接下來幫忙飛飛也說出感受，讓飛飛知道我們理解他的狀態，之後飛飛慢慢回到身心容納之窗，打開陽台門走進房內。然而家庭工作還沒結束，我繼續鼓勵飛媽說出聽到飛飛控訴之詞時的感受。在飛媽的高度開放與坦露下，親子間得以有更深層的情感交流。最後，我請飛飛覆誦一次聽到的內容、增強正面的情緒經驗記憶，這是我與飛飛家多次親子溝通中印象最深刻以及感動的經驗。

飛媽願意向飛飛當面表達愛，是親子間的珍貴資產，幫助飛飛重新建立安全感並增加自我肯定。現在，飛飛在校不再發生情緒失控的狀況，對自己也有了更多瞭解與信心。期許未來飛飛即使揹著沉重的行李，仍可以繼續往上飛翔！



飛飛送給我他喜歡玩的遊戲卡，對他說送給人一樣小物品是開心且有能量的事情。

偏鄉兒少

用心聆聽，陪著孩子一起前行

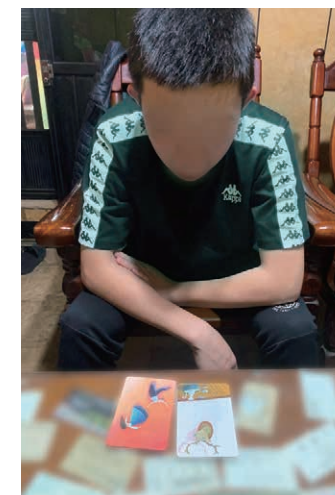
撰文—雲林工作站伍映如·圖片—兒福聯盟

剛認識小翰時，他還是個國小生。父母過世後，家中只有高齡的爺爺照顧小翰，爺爺平時還要務農賺取微薄的生活費，常常入不敷出，學校老師便幫小翰申請兒盟的獎助學金，我也開始固定每學期一次到學校陪伴小翰。從小由爺爺照顧長大的小翰，個性安靜害羞，不太知道如何跟同齡孩子互動，國小階段也沒要好的朋友。進入青春期後，小翰希望能有良好的人際關係，渴求同儕的認同與肯定，也因為這樣，當一群頑皮的同學帶著小翰一起捉弄同學、到廁所抽菸、翹課時，小翰沒有意會到這些並不合宜，反而開心自己交到一群好友。當老師跟爺爺反映這些事情時，年事已高的爺爺無奈表示，他有提醒小翰要守規矩，但總是不見效，在管教上力不從心。

因此，我安排了時間和小翰聊聊。小翰說他很怕沒朋友，所以才會跟著捉弄同學，希望能夠得到朋友的認同。後來，我陸續安排了幾次與小翰互動，運用活動與牌卡讓小翰瞭解自己、看見自己的優點、討論學習及興趣等部分，希望透過這些方式提升小翰的自信心，讓他瞭解自己的獨特、看見自己的進步。

漸漸地小翰開始對自己有自信，懂得拒絕朋友不適當的邀請、不再盲從，而這樣的改變反而讓小翰交到更多志同道合的好友。此外，我還鼓勵小翰持續參與跆拳道社團，而在近兩次的比賽中，小翰也獲得個人品勢及對打第二名的好成績，讓學校老師跟教練對小翰刮目相看。

最近一次家訪時，爺爺向我說著他對小翰的進步非常開心，而小翰也興奮地分享自己參加跆拳道比賽獲獎的感想。陪著小翰的這四年，看到小翰除了外表改變許多之外，內心也變得更成熟了。在陪伴孩子的過程中，我們會看到許多孩子因為有不同的經歷，對待事物也有不同的作法，或許有些不適當、不符期待，但了解過後才知道孩子都有自己的想法與困難，而當社工最大的成就，就是看到孩子在我們的陪伴下，能更了解自己、發揮自己的長處，並且朝著目標前進。每個孩子，都是我們心中的寶貝！



運用說書人牌卡，與孩子討論自己一年的回顧及明年的展望。



透過 VASK 牌卡，與孩子討論自己從生活中學習到的能力、瞭解自己獨特的優點。



家庭增能

少年專線

陪伴的力量 ∞

撰文—中區少年組黃思嘉·圖片—兒福聯盟

自 2002 年開辦以來，少年專線十一年來不間斷地在線上陪伴無數少年，談話內容除了分享個人的生活點滴外，我們也觀察到受情緒所困擾的少年日益增加。每每傾聽著少年的低落情緒，總會在對話裡感受到少年渴望被理解與接納的心情。

「少年專線你好，我是 83 號值日生，我能怎麼稱呼你呢？」

「我現在好想死，超想衝出去被撞……。」

一聽到有自殺意念的少年來電，即使是受過專業訓練的社工，實際上接到心跳還是會漏了幾拍，我讓自己調整呼吸，除了評估少年此刻的人身安全與身心狀態外，更專注地傾聽少年的心聲。

「我感覺到你現在很不好，謝謝你撐到現在打電話進來跟我分享你的煩惱，你願意多說一點發生什麼事嗎？」

「我活得很痛苦，我的家人總是無法理解我的情緒，啊我也不願意呀，他們甚至認為我在裝病，這讓我更心累！」

少年訴說著最近時常睡不好、吃不下，偶爾會無來由地想哭，多次向家人求助，卻被質疑……。社工輕輕地回覆少年，生活中總是有許多有形、無形的壓力與困擾影響著我們的身心狀態，也許家人無法及時回應我們的情緒，但少年專線很願意陪伴少年討論如何幫助自己低潮的時刻。

在電話裡，少年分享自己平時會藉由聽音樂，或是跟朋友傳訊息來轉移自己的注意力，社工給予肯定，同時也交流自己平時的紓壓方式，例如：拳擊有氧、跑步等，來讓自己的身體能量釋放。逐漸地少年的心情平緩許多，社工鼓勵少年可以諮詢學校輔導老師，留意低潮的情緒是否超過二週，並告訴少年當身體感冒時，藉由看醫生吃藥，能夠幫助身體逐漸復原，心理生病也是，若能夠及時獲得治療，才能幫助自己走出低谷。

掛掉前，少年緩緩道出：「謝謝妳聽我說，我覺得好多了，其實我沒有要衝出去，我只是希望有人陪我而已。」

孩子，謝謝你給我一個機會陪伴你，也讓我看見自己陪伴的力量，比想像中多很多。

兒福聯盟少年專線 0800-001769

服務時間週二至週六下午 4:30-7:30（國定例假日除外）



家庭增能

育兒+

好好回應孩子，也要回應自己的需求

撰文—育兒+萬華站林孟柔·圖片—兒福聯盟

在育兒+萬華站的育兒 easy go 進階課程中，工作人員和家長們一起閱讀了《讓我安靜五分鐘》的繪本，一拿出這本書時，家長就笑了：「這就是我的日常啊！」

故事裡的大象媽媽好想休息，但是貼心的孩子們想要「陪媽媽」，最後大象媽媽雖然只安靜了三分鐘，但她也充了滿滿的電繼續陪伴孩子。

「當我想去洗澡時，孩子會馬上跟來」、「我常常需要一手抱著孩子、一手完成家事」、「我和爸爸會分工完成家事」、「我會讓孩子在旁邊看我正在做的事情」、「當我要離開孩子身旁時，我會告訴他」，社工與家長們聊著，大家都好有共鳴——原來我不孤單，大家都有著一樣的日常，也努力地在忙碌時看見與回應著孩子。

「當我與孩子的需求抵觸時該怎麼辦？」這是家長時常詢問到的問題，因此社工準備了孩子喜歡的畫筆與素材，陪伴孩子在空間內遊戲，也準備了屬於家長放鬆療癒的紙筆與音樂，一起試著練習共好。

在活動中，看見媽媽在離開孩子前，練習著告訴孩子：「我在後面畫畫，你可以跟著老師一起玩，想要找我的時候可以過來找我喔！」有的媽媽選擇了面對孩子的座位，一邊看著孩子一邊放鬆地作畫談天，有的媽媽先陪伴孩子玩了一下後才離開孩子，有的孩子雖然無法完全離開媽媽，但媽媽也在孩子的身旁試著將專注放在自己身上，有的媽媽會給予孩子擁抱，告訴孩子「我在這裡，別擔心！」

在短短的 20 分鐘裡，家長們分享著自己感覺到被療癒，也發現自己從原本的擔心，漸漸地減少抬頭的次數，好好專注在自己身上，家長們從活動中理解到，原來「回應式照顧」並不是要無條件地滿足孩子的所有需求而忽略自己，而是可以試著用不同的方式回應孩子，讓孩子感受到安全感，在需要的時候，也回應著自己的需要，當自己有能量了，才有機會能夠好好地陪伴與回應孩子。





小舵手

逐漸發光發熱的小星星

撰文——南區家庭服務一組蔡亞昕· 圖片——兒福聯盟

小學五年級的阿丞來自一個單親家庭，由媽媽獨自扶養阿丞和弟弟。在幼兒園大班時，阿丞就向媽媽表示自己喜歡畫畫，會隨處將喜愛的人事物畫下來。雖然媽媽的工作收入有限，但仍然願意幫阿丞購買畫筆和圖畫紙，並將阿丞每幅畫作都小心翼翼地保存下來。每當社工阿姨到家裡訪視時，阿丞都會靦腆地分享自己的畫作。感受到阿丞對於畫畫的熱忱以及媽媽對阿丞的肯定，社工阿姨協助阿丞參加兒盟「小舵手啟航計畫」，支持阿丞持續到才藝班學習畫畫，過程中也關心阿丞畫畫學習的情形。

阿丞從一開始隨手拿筆來畫畫，到現在透過才藝班老師的指導，構圖和上色的技巧也越來越純熟。阿丞的畫風活潑鮮明，尤其喜歡描繪民俗信仰活動，但媽媽因為受到新聞報導影響，擔心阿丞過於沉迷在宮廟文化，青春期會想加入陣頭，結交到壞朋友引發犯罪行為，因此親子間時常會因繪畫的主題、觀看宮廟活動而產生爭吵。社工在了解媽媽的擔憂後，鼓勵媽媽可以試著了解阿丞在畫作中想呈現的意涵、聽聽阿丞喜歡宮廟文化的原因。慢慢地媽媽逐漸了解到阿丞在繪畫創作中將民俗信仰融入在畫作裡，是因為他崇拜帶來平安的神明，是那麼威武卻又可以撫慰人心、帶來保護。阿丞說希望有朝一日，自己也能當個勇敢、有力量的哥哥，而能夠去保護媽媽和弟弟。過程中，媽媽認識到阿丞對於展現多元文化的興趣與能力，也發現阿丞在做自己喜歡的事情時特別投入，這是阿丞最獨特和寶貴的特質。

在小舵手啟航計畫服務的期間，阿丞曾經說過，畫畫的秘訣就是「好好畫！」平時活潑頑皮的阿丞，在畫畫時的神情顯得特別認真與專注，儘管阿丞至今已在才藝班接觸畫畫一段時間，但仍感受到阿丞始終保持著一顆對畫畫單純熱愛的心，在創作時運用天馬行空的想像力、大膽嘗試不同顏色和素材。儘管阿丞並沒有特別豐富的學習年資或繪畫經歷，但阿丞藉由學習畫畫，也開始發現自己的才能、對自己也越來越有自信心，逐漸成為一顆發光發熱的閃耀星星！



生命教育

從阿嬤變成媽媽，這一哩路雖然辛苦但很值得

撰文——中區知能推廣組蔡佩珊· 圖片——兒福聯盟

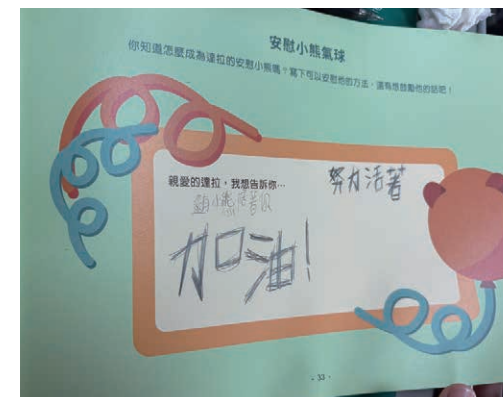
小萱是個單親家庭長大的孩子，媽媽需要一人扛起所有重擔，體貼的小萱會幫媽媽分攤家務，母女倆感情非常好。然而在小萱三年級時，媽媽意外過世，由外婆接手扶養。隔代教養加上小萱喪母後出現了頻繁哭泣、分離焦慮等身心現象，讓外婆懷疑自己能否承接起這份責任，於是我們開啟了這段喪親服務的歷程。

小萱經歷喪親後，非常害怕再度被拋下，故而時時刻刻都想要外婆陪著，一旦外婆忙於家務而拒絕，小萱就會哭著大喊「外婆不愛我了」，因不捨小萱缺少的父愛與母愛，外婆只能滿足小萱所有要求，但隨著時間一久，外婆開始想要改變無限包容的教養方式，但也擔心這樣的變動會不會讓祖孫的關係發生改變，或讓喪親後的身心反應更加劇烈。

喪親服務啟動後，我跟外婆討論了好多親職技巧和陪伴孩子的方式，也教外婆練習如何一步一步建立生活規則。小萱的情況逐漸變好，不僅能獨自在房間讀書，玩手機時間也變得自律，最重要的是，想念跟媽媽相處的點滴時，除了眼淚，也開始出現笑容了。

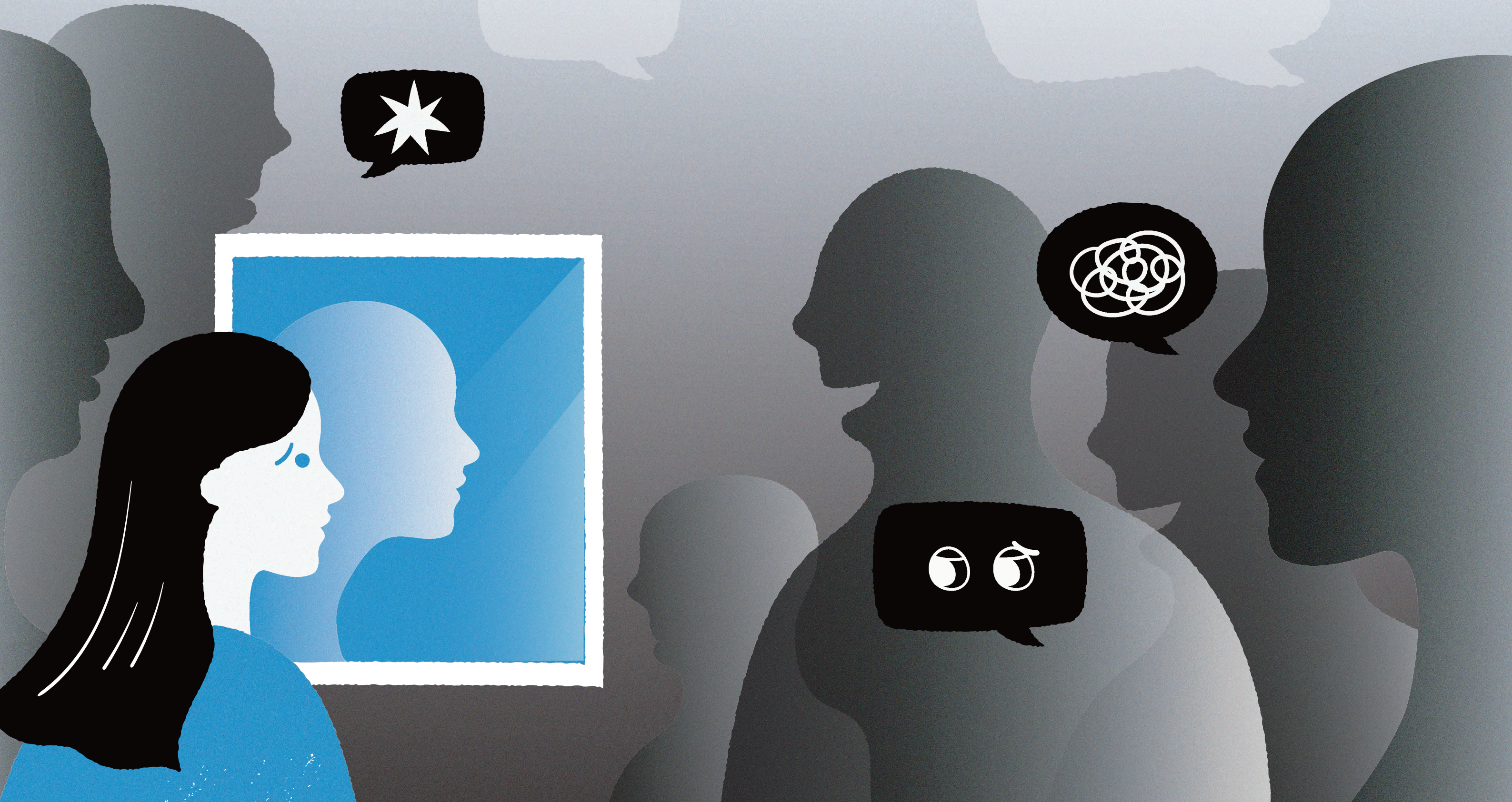
每一次會談，外婆總急切地想跟社工討論如何幫助小萱，卻忘了自己也有好多喪親情緒沒能好好說出口，當我主動關心外婆喪女的感受時，她頓時淚流不止，不僅因為過去對女兒的虧欠再也無法彌補，同時也因每當想念女兒的悲傷情緒流露時，身邊的晚輩都會表達關心與安慰：「別再傷心、要把生活過好」，而這些話無形中成了她表達悲傷的阻礙。

這次的服務中，雖然主要是提升外婆的陪伴能力，但也讓她能在安心被支持的環境下，整理自己的喪親感受。喪親歷程的當事人，不只是小孩，大人也同樣重要，只是大人總急著要打起精神去接住孩子、忽略自己的需要，很慶幸我們能有這次的機會相遇，聽到外婆說「小萱的生活過得好，我也跟著好起來了」，並表達對服務的感謝，讓我知道，這段服務不僅治癒了外婆和小萱，也讓我的助人工作之旅被深深地療癒了。



(示意圖，非當事人)

你的孩子有 容貌焦慮嗎？



調查發現：
父母陪伴很重要！

隨著數位時代的發展、社群媒體的盛行，青少年面臨的挑戰也愈加複雜和多樣化。容貌焦慮成為當今青少年中普遍存在的問題之一。這不僅影響他們的自尊和自信，更可能對心理健康造成長期影響。

你的孩子是否曾與你分享班級中誰誰特別好看呢？或是他們看著鏡子中的自己，總覺得肥胖、鼻塌，怎麼看都不順眼。這樣的煩惱和焦慮，身為家長或許會覺得孩子在無病呻吟。但這樣的煩惱不只青少年正在經歷，就連全球當紅的明星也曾面臨類似的焦慮情緒。

怪奇比莉是近年來全球現象級的當紅歌手，不論是幾年前紅遍大街小巷的〈Bad Guy〉，或是賣座大片《芭比》主題曲〈What Was I Made For?〉（2024年奧斯卡獎最佳原創歌曲），相信各位或多或少都曾聽過她的歌曲。

然而，仔細觀察她的歌詞內容，不難發現其中蘊藏各式各樣的焦慮因子：容貌的、親密關係的、職涯的……，都藉著他的歌聲悠悠且幽幽地傳遞出來。

但今天主要不是來談怪奇比莉，是想和大家聊聊「焦慮」。順帶一提，今年上映的《腦筋急轉彎2》，邁入青春期的主角萊莉亦出現了「焦慮」的情緒。其實不難發現，孩子在成長途中會面臨各式各樣的焦慮，身為父母的你過去一定也有類似

的經歷。而孩子該如何與它共處，便是需要你我一起設想的長遠課題了。

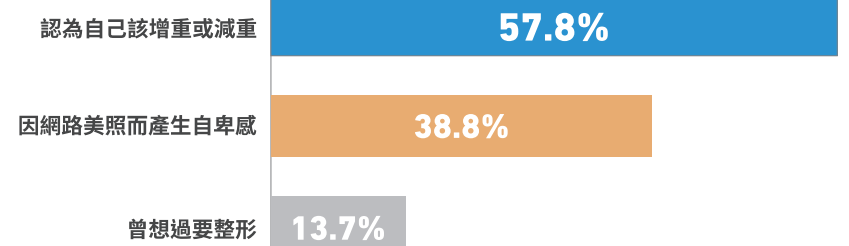
怪奇比莉：我看起來開心 不是因為我變瘦

前段時間《The New Yorker》探討了怪奇比莉歌曲中的「焦慮」，文章中揭露了許多她因為容貌、親密關係、成名後的焦慮狀況，而她也不吝在歌曲中自我揭露過去或現在正經歷的種種焦慮情緒。

在她的新專輯中的主打歌之一〈Skinny〉以她一貫的憂傷曲調直指了成名後被放大檢視的各種情境：鏡頭前開心的模樣被認為背後原因是身材變瘦、被質疑是否創作能力不如從前等。其中，更批判了網路世代下酸民對八卦的嗜血程度越來越嚴重。網路世代帶給人的焦慮感將更甚於從前。因此不難想像，生長在網路世代的孩子們或多或少會面臨相似的焦慮情況：我是不是不夠好看、不夠苗條、不夠聰明……。

此外，《Wales Online》表示近日英國研究顯示93%的英國少女面臨對身體形象的負面想法。新聞以怪奇比莉過去的訪談為例，提到她12歲加入舞蹈團時，身旁圍繞著一個個漂亮纖細的女孩，當時的自己感到十分沒有安全感。怪奇比莉說道：「跳舞時穿的衣服非常小，我從未感到自在。我總是擔心自己的外表，根本不敢照鏡子。」

台灣兒少的社群時代 容貌焦慮



當然，焦慮的狀況有千奇百種，但因外表位處於最直接顯露、代表一個人首當其衝的部分，因此可能對多數人而言是感到焦慮的重點因素之一。你的孩子是否曾和你談論過，在網路、電視上或日常生活中，看著他人的容貌，幻想著自己能跟他／她長得一樣該有多好？而在後疫情時代下，可以擺脫口罩的日子中，似乎卻變相增加了孩子容貌焦慮的現象。

社群媒體加劇青少年容貌焦慮

2023年起，出國旅遊不再遙遙無期，生活中也不必時時刻刻配戴口罩。然而，卻逐漸出現了以下的新聞：學生容貌焦慮不願脫口罩、脫口罩產生容貌焦慮症等等層出不窮。

造成這些現象的原因，除了最直觀的，孩子要把整張臉露出來不安以外（畢竟疫情時只露出眼睛的日子高達三年），更不免與網路世代中社交、通訊媒體氾濫，眾人可以很輕易在網路上發佈和瀏覽各種照片有關。然而，社群媒體上每個人大多呈現自己美好的一面，過度強化外表的價值，迫使青少年們容易落入互相比較的泥淖。

《PsyPost》網站近日發布一則新聞，一份針對中國學生的調查報告中顯示，容貌焦慮可能受到媒體及其所處的社會標準的影響。媒體宣傳和渲染非常好看的外表的人，並將其設定為社會標準，將可能會導致人們更少欣賞自己的身體並增加容貌焦慮。

《The Guardian》的新聞則指出，從2015到2022年間，青少年「一直上網」的比例從23%成長到46%，足足增加一倍。而這樣的結果，將重塑青少年在與人相處的能力，同時進一步促使容貌、身體、情緒等等的問題產生。

除此之外，在兒盟2024《台灣兒少的社群時代容貌焦慮》調查報告指出，逾七成國高中生對自己外貌不滿意，近六成因此改變自己（穿搭、保養、減重），更有四成五以上會修照片或甚至不敢上傳照片到社群媒體。

調查也發現近四成的兒少因網路美照而產生自卑感、近六成兒少認為自己該增重或減重才會達到心中完美的樣貌、甚至有13.7%的兒少表示曾想過要整形。其中，女性比男性有更高比例容貌焦慮；抖音、IG使用者也更嚴重。

由此可見，當處於青少年時期形塑自我的階段中，很容易地會受到網路媒體或同儕間對於審美觀較為扁平或一致的看法。這樣的情況，更是無法輕易說不在意便將它拋之腦後。因此，陪伴孩子面對容貌焦慮，正視每個人的獨特性，便是當代青少年和你我每個人的重要課題。

學習與焦慮共處，做自己情緒的主人

容貌焦慮，或是各式各樣不同的焦慮情緒，通常都無法快速、立即地說擺脫就擺脫，總是會在日夜間反覆侵擾作祟。嚴重的話，甚至會讓青少年無法做任何事，陷在焦慮情緒中無法自拔。

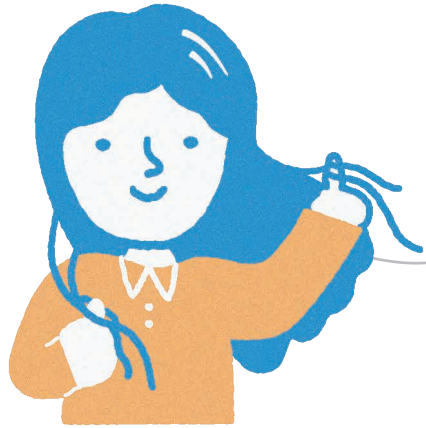


身為照顧者的你， 可以試試看 向孩子這麼做

1 鼓勵多元樣貌

或許你我都無法變成心目中最完美的外貌，甚至是班上最好看的同學，但陪伴孩子學習找到自己的「獨特性」便顯得至關重要：雖然眼睛不夠大，但整體五官看起來很和諧，小眼睛好像也頗有韻味；我的頭髮自然捲好嚴重，但原來很多人想燙頭髮變得跟我一樣。諸如此類，告訴孩子學習換個角度看待自己，他們可能漸漸地會越來越有自信。

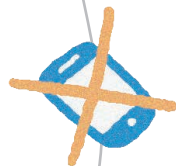
「很多人要燙頭髮才能跟我的自然捲一樣呢」



2 陪伴孩子培養新興趣

若孩子可能真的無法正面地去看待自己的容貌，總是難以從與社群上他人比較的情況中掙脫。那麼試試與孩子一起培養其他興趣，如彈吉他、打籃球，或是一起出遊踏青，讓孩子減少使用社群媒體的時間。雖然這個難度不低，但讓孩子分心、投入新事物的方式，或多或少能幫助他們轉移一些對容貌焦慮的注意力。（握拳）

「放下手機，才發現還有更多好玩的事情～」



3 向外尋求協助

如果上述方式都無法改善現況，也請陪伴孩子向外尋求專業協助。除了與孩子一起諮詢專業的諮商師訴說他們正面臨的焦慮情緒外，兒盟也有提供相關諮詢服務：如兒盟少年專線，少年專線的值日生可以提供專業的情緒支持和諮詢，幫助兒少學習如何應對容貌焦慮；兒盟爸媽 Call-in 教養專線，專線社工可以提供父母客觀建議，協助孩子建立健康的自我形象。

容貌焦慮可能只會陪伴孩子一段時期，也有可能讓他們一直不得安寧。最重要的是，讓孩子學習與它共處。適當的焦慮或許能驅動每個人前進，讓你成為你心目中想像的模樣；但要告訴孩子別被焦慮吞噬，要讓你身體的焦慮知道：你才是他的主人。

「值日生我跟你說喔，班上有個同學……。」



Check
完整兒盟調查報告



來源

- <https://www.newyorker.com/magazine/2024/05/27/hit-me-hard-and-soft-billie-eilish-music-review>
- <https://www.walesonline.co.uk/news/health/93-teen-girls-unhappy-appearance-28850589>
- https://www.psypost.org/dark-traits-predict-social-appearance-anxiety-study-finds/#google_vignette
- <https://www.theguardian.com/books/2024/mar/24/the-anxious-generation-jonathan-haidt-book-extract-instagram-tiktok-smartphones-social-media-screens>



愛孩子零暴力 親子野餐日

撰文—施依凡 · 照片提供—兒福聯盟



兒福聯盟致力於兒童福利的發展與推廣工作，長期關注兒童生存權與免受暴力權。兒福聯盟於2011年引進來自日本的「橘絲帶兒童保護運動」，持續發起研究調查與倡議活動，呼籲社會大眾一起關心兒童、防止兒虐，也邀請家長共同響應正向教養方式，以同理代替責罵，用非暴力的管教方式，代替對孩子體罰或施加暴力，為兒童生存權盡一份心力。

兒福聯盟更於2022年參與了國際預防兒童虐待及疏忽學會（The International Society for the Prevention of Child Abuse and Neglect, 簡稱ISPCAN）邀請「零暴力空間委員會」（No Hit Zone Committee）所舉辦的三場主題講座，藉此連結國際組織 No Hit Zone，並進一步申請加入成為全球零暴力空間倡議網絡的成員組織，獲得「零

暴力空間倡議者」的金色認證標章，負責在台灣推廣「零暴力空間」運動，並成為台灣零暴力空間資源中心。

2023年，兒福聯盟進一步將「No Hit Zone 零暴力空間」概念帶入台灣，以「大人不打大人」、「大人不打小孩」、「小孩不打大人」、「小孩不打小孩」四個理念為核心。作為東亞地區第一個加入零暴力空間倡議網絡的組織，兒福聯盟積極展開一系列零暴力空間的倡議行動，包含：建立零暴力空間專案小組、訂定「兒少安全守則」作為組織內部同仁共同遵守的工作準則、在辦公室及親子場所內張貼零暴力空間標誌與海報、編製零暴力親職教養建議手冊、安排相關人員的培訓課程及大眾推廣活動等。兒福聯盟也誠摯邀請全台灣各界，包含醫院、企業、社政、社福、社區組



織等單位加入零暴力空間的行列，立刻受到熱烈響應，共計超過1,000個據點加入「No Hit Zone 零暴力空間」，包括兒童健康聯盟、兒科醫學會、醫師公會全國聯合會、診所協會全國聯合會、台大醫院兒保醫療整合中心、林口長庚兒保中心、土城醫院、輔大醫院兒保暨家暴防治中心等醫療單位；與新北市政府社會局合作的近百個兒少照顧據點、與兒福聯盟合作的74個兒少社區組織，以及麥味登、丁丁藥局等企業，兒福聯盟希望以此為起點，誠摯邀請更多關心孩子的單位和大眾加入零暴力空間的行列，一同打造一個讓所有人都能免於暴力、安心共好的社會。

同年兒福聯盟將零暴力的織網延伸到港都高雄，12月2、3日於衛武營國家藝術文化中心戶外劇場連續舉辦兩日的《2023 愛孩子零暴力親子野餐日》。兒福聯盟很榮幸與高雄市政府社會局家庭

暴力及性侵害防治中心共同攜手合作並擔任指導單位，更邀請到高雄市政府社會局葉玉如副局長、臺灣高雄少年及家事法院鍾宗霖院長、羅培毓庭長、高雄長庚紀念醫院龔嘉德副院長、高雄市立大同醫院周柏青主任、高雄醫學大學附設中和紀念醫院小兒部徐仲豪部長、旅行性創傷復原中心鄭品芳所長、以及和兒福聯盟一起關注並持續推動兒少安全的台灣世界展望會、善牧基金會、勵馨基金會一起共襄盛舉，為台灣共創最安全的兒少成長環境。

《2023 愛孩子零暴力親子野餐日》為親子打造一場寓教於樂的野餐日！現場設計了五大區活動，透過多元的體驗，期待讓更多家庭響應零暴力，從愉快的親子野餐時光，開展正向教養的育兒之路。

1 No Hit Zone 零暴力體驗區

兒福聯盟把 No Hit Zone 零暴力空間變立體了！邀請親子一同走進體驗區，步步都在靠近零暴力願景，編織一道牆，織起愛孩子的網，也承接曾受傷的心；童年中什麼「兵器」讓你忘不掉？我們特別設計了十大童年兵器的展覽，讓大小朋友們一秒回到生活中可能曾經歷暴力的記憶，期待透過與生活最直接的連結，用有趣的方式讓大家認知暴力可能輕易地發生，也應該敏感地覺察，讓每個日常都成為零暴力空間。我們邀請親子與 No Hit Zone 零暴力情境牆面拍照，留下親子的零暴力宣言，發現原來處處都是有愛的零暴力空間！除了親身體驗 No Hit Zone 零暴力空間，也讓照顧者入手教養心解方。兒福聯盟理解照顧者的辛勞，提供 0~18 歲親職教養手冊。與孩子溝通，疲憊與挫折在所難免；而還在學習如何表達的孩子，也不一定能用具體的詞彙，說出感受與需求。但這不阻止我們愛護孩子，兒福聯盟教養專家提出因應策略，讓照顧者有不同的溝通解方，緩和情緒，就可能免去暴力。

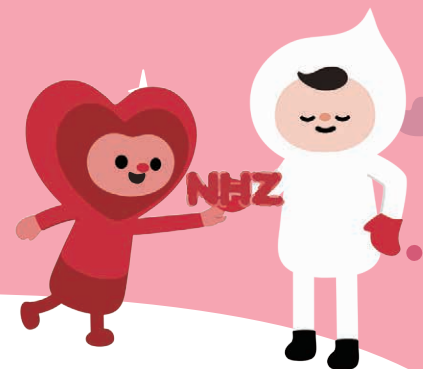


2 趣味無限闖關體驗

在闖關遊戲中，以三個闖關攤位讓大小朋友認識兒福聯盟的三大服務項目，翻翻卡完成親子任務、射飛鏢答題維護地球的愛與和平，還有，成為彈珠達人或大力士，把愛帶給偏鄉的孩子！更有許多友好單位一同用拼圖、互動等讓孩子快樂遊戲，也讓孩子認識情緒、認識大人如何保護每位孩子。每個攤位都不容錯過，愛孩子是每個人的事！



3 熱力四射舞台活動



兒福聯盟邀請到長期服務的偏鄉學校、社區組織與孩子進行豐富演出。包含偏鄉校園服務下的大竹國小十鼓隊、大平國小希望直笛樂團以及建山國小達瑪呼兒童合唱團；社區組織服務下的彰化縣客家文化藝術發展協會布馬舞；小舵手助學計畫的小舵手勾慧的跳舞表演與小舵手宜君的鋼琴表演。在舞台上綻放他們的熱情以及苦練多時的才藝成果！另外更有許多兒福聯盟的好夥伴一起來玩：YOYO 家族大集合！香蕉哥哥、草莓姐姐、天竺鼠姐姐、南瓜哥哥、星星哥哥、雲朵姐姐輪番出場，精彩的歌曲帶動跳，讓孩子動動身體放放電。高雄最可愛的在地偶像，高雄捷運——蜜柑站長粉墨登場！攜手泡福、心仔給孩子滿滿的愛。最後是刺激繽紛氣球互動秀，編織氣球串聯起每顆童心，為愛打打氣。



4 貼心超值野餐禮包

兒福聯盟不僅規劃有得玩、有得跳、有得看的豐富活動，更籌畫滿滿的野餐禮包，讓親子吃吃喝喝不會少、限定野餐墊遊戲互動不煩惱、限定愛孩子飛盤是個寶。非常感謝協辦單位台灣太古可口可樂、街口支付、台北双喜電影、福韻月子餐、半伴旅遊、85 度 C、義大遊樂世界、配客嘉 × ReTissue 贊助，讓一家人只要帶著愉快的心情就可以來野餐！



5 人人都愛豐富市集



除了有市集必備的美食，冷暖任你挑，台日義泰讓你嚐，飽足口腹，滿足你心；以及親子添新裝的溫暖手作織物、滿富童心的髮飾與提包，為日常添新意的文創商品及遊具。更號召最萌小老闆大展身手，學習布置擺設、大聲吆喝推薦自己的寶物！另外特別邀請了服務藥癮家庭、脆弱家庭的兒少安置據點咖黑咖啡一起來擺攤，由自立少年販售手作之糕點與咖啡飲品，也有兒福聯盟長期服務的台南市大內區二溪國小來擺攤販售師生自製的桂花釀，來籌措他們的畢業旅行基金。雖然僅僅是活動中的市集攤位，兒福聯盟也將許多值得關注的議題融入其中，讓來參與活動的親子的愛傳播到各個角落。



非常感謝高雄的大小朋友熱情參與《2023 愛孩子零暴力親子野餐日》，兩日的活動共計有超過 4,500 人次參與。兒福聯盟看見親子同心協力闖關、孩子活力滿滿的推動三顆 NHZ 大球。兒福聯盟相信，零暴力已在每個參與的家庭中扎根，愛無正解，希望傳達給你，遊戲、併坐、傾聽都能是愛的一種可能。還記得零暴力空間的四個基本

原則嗎？讓我們一起牢記：大人不能打小孩、小孩不能打小孩、大人不能打大人、小孩不能打大人，生活裡多一步提醒自己，除了打罵，還有其他的溝通及相處方式。愛孩子、零暴力永不止息！與兒福聯盟一同，持續打造零暴力空間吧！

玩出五大超能力

從遊戲中帶孩子探索世界、認識自我

兒福聯盟特別為師長與孩子準備了一份寓教於樂的禮包，內含適合不同年齡層的精選教材。從 3-6 歲親子共讀的《泡福心仔星際大冒險繪本》讓孩子玩出永續力；到適合 5 歲以上的《慕德卡》，幫助孩子培養表達力；以及《鬧卡》提升 6 歲以上孩子的高 EQ。《小布的冒險之旅》適合 7 歲以上，增進人際交往能力，而 10 歲以上的孩子則可通過《未來議會》鍛鍊思辨力。這份禮包，讓學習變得更有意思，助力孩子們開啟成長旅程！



泡福心仔星際大冒險繪本

玩出永續力

冒險、環境教育



慕德卡

玩出表達力

家庭、教育



鬧卡

玩出高EQ

家庭、教育



小布的冒險之旅

玩出超人氣

家庭、教育



未來議會

玩出思辨力

策略、教育



認購詳情

囡仔Yina



#兒少培力與知能推廣 少年+ 培力社團

支持孩子發展自己的熱情

「在學校很容易跟不上，可是這邊老師會細心說明、等待同學，讓我很放心、快樂的學習！」
2023 年少年 + 社團有近 80 位少年參與了熱舞、吉他、時尚與歌唱社。在成果發表前同學們緊張不安，但表演當天總是玩得盡興、互相打氣支持，在家人朋友面前盡情展現熱情與成果！



#兒少保護與創傷服務 高低空冒險體驗

親子出遊活動

「我以為你做不到，結果你比我想像的還棒！」
這是前一秒還在制止孩子不要亂跑、亂動的家長，所對孩子說出口的鼓勵。透過挑戰的經驗，提升孩子突破困難的自信心，更讓家長知道自己的支持與陪伴，是孩子成長路上重要的養份。這是本次親子出遊活動中，最讓人動容的時光。



#兒少培力與知能推廣 醫院花路米(follow me)

職業體驗營

兒盟偏鄉服務舉辦職業體驗營，與彰化基督教醫院合作，帶偏鄉孩子體驗醫師與藥師的專業工作，了解工作甘苦。職人們鼓勵孩子透過學習，使自己擁有更多知識與技能。透過這次活動，孩子們感受到醫院充滿愛及溫暖的一面，也開啟了不一樣的職業逐夢之路。



#托育與親子服務 親子來抱石

一起練習好好建立「安全感」

北區幼兒園社工組邀請徐佳玲心理師以「安全圈」為主題，帶家長認識安全感對孩子的重要性，同時協助父母透過身心放鬆，練習覺察與調節身心。活動穿插親子抱石，過程不乏有孩子受挫折、哭鬧，社工攜手心理師陪伴親子覺察需求，練習共同調節回到安頓的狀態。



#收出養服務 愛的重量毯

出養家庭支持團體

「雖然未來的路沒有一起走，可是愛會長存。」
北區收出養組舉辦課程，邀請守谷香老師帶著出養家庭一起製作一件特別的禮物—重量毯。出養家庭把對孩子的愛裝進毯子中，並懷抱祝福將毯子縫合。充滿祝福與愛的重量毯，承載出養父母的心意，給予孩子無法擁抱的擁抱。



#兒少培力與知能推廣 少年的情緒羅盤

情緒教育團體

青少年面臨來自自我認同、人際、家庭、課業等壓力，而當情緒卡關，生活也容易跟著卡關。
「情緒教育團體」走入偏鄉國中，陪著青少年看見自己的情緒，了解任何情緒都被允許；學習表達自己的感受，讓情緒有機會被回應；練習照顧自己的心情，才有能量面對成長的壓力。



#收出養服務 Get Better Together

親子成長團體

北區收養後服務邀請藝術及音樂治療師進行一梯六次的團體活動，透過音樂互動、拼貼創作等體驗活動幫助孩子認識、覺察、及表達情緒，也透過親子共同創作的過程幫助父母更認識孩子，並學習使用有效的管教方法與孩子互動，促使親子溝通順暢、關係凝聚緊密。



#親職與育兒支持 育兒 EASY GO

最親密的寶寶按摩時光

育兒 + 萬華站辦理 10 個月以下寶寶的「育兒 EASY GO」活動，透過親子按摩，練習觀察及回應孩子的需求。我們打造了一個愉快又溫馨的按摩體驗，在與孩子互動、交流的過程中，讓孩子感到安心、感覺被愛著，也增進了家長與寶寶之間安全的依附關係。





#親職與育兒支持
家長個別化面談
針對你的育兒煩惱對症下藥

為陪同家長一同解決育兒路上的煩惱，育兒資源暨培力中心自 112 年 7 月起開辦「家長個別化面談」服務，針對家長個別化疑問，提供相對應的資源，如：托育服務介紹、托育契約要項說明與相關問題討論，建立家長正確送托觀念，並陪伴挑選合適的托育服務，傾聽家長擔憂，成為家長的後盾。



#親職與育兒支持
家長正念支持團體
讓情緒找到出口

家長正念支持團體透過「正念」練習覺察內在情緒，提供家長情緒支持、正念培育、心理紓壓方式，進而能夠面對教養上的困難。活動中家長們在老師的帶領下，一起覺察身體的反應及內在狀態，彼此分享育兒的辛苦，相互支持給建議，讓情緒有了出口，也很欣慰長期以來的辛苦能夠被看見！



#兒少培力與知能推廣服務
「我想要」很重要
讓表意像呼吸一樣自然
未來公民培力活動

CRC 培力活動邀請兒少透過誠實豆沙包，從平常如廁感受發想「性別友善廁所」的規劃，我們從聆聽兒少想法帶入引導及肯定，發現兒少回應前三個字由「都可以」轉變為「我想要」，這是想法轉化為行動的開始，從產出空間圖及標誌圖中，兒少除了看見自己的成長，也發現表達一點也不困難！



#親子永續共好
我的廢物、你的寶貝！
響應生活中的永續行動

「孩子已經不玩的玩具要丟掉嗎？」我好你好竹北空間，熱情舉辦二手市集活動，邀請十三組親子賣掉家中的寶物，讓孩子體驗當小老闆的樂趣！全家人一起喊著：「大家快來買～」畫面溫馨又可愛！身體力行將永續循環再利用，讓二手玩具衣物，有了新生命，一起響應永續生活，與地球共好！



#親子永續共好
永續生活從小開始
食農烘焙幼兒營隊大作戰！

「孩子回來分享好多有趣的事，滿滿感受到活動豐富，更多的是老師的愛，願意聆聽孩子需求、陪伴孩子再努力試試看，謝謝有這裡滋潤孩子的童年！」食農幼兒營隊媽咪分享。營隊帶著孩子從食農教育、烘焙到踏訪菜市場，啟發孩子觀察力、創造力與對環境的愛護，成為小小永續發展行動家！



#社會倡議
成家的心選擇
從收養家庭看見愛情的模樣

今年 5 月，兒盟參與「愛情的模樣」同婚五週年紀念市集，在台北 101 水舞廣場，我們讓不同型態的家庭綻於民眾的視野，其中一種是「收養家庭」。透過收出養服務介紹、暖心故事與影片、繪本與互動遊戲，讓民眾勾勒心目中的家，同時，更讓大家看見成家的心選擇，一同友善收出養。



#偏鄉兒少關懷服務
青春期人際經營
陪孩子學習面對青春期的大小事

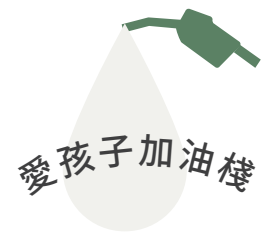
青春是成長的重要階段，孩子開始發現自己身體與心理的變化，這些改變因身旁無人引導，常讓偏鄉孩子不知所措。兒盟到偏鄉小學，透過活動與討論，讓孩子學習面對身心轉變的自我照顧方法、衛生棉的使用方法等，瞭解這些變化都是正常的，陪伴孩子從容面對青春期的大小事。



#社會倡議
亞太永續展
攜手童心，編織孩子永續未來

兒盟連續三年參與「亞太永續博覽會」。今年主要呈現兒盟的偏鄉賦能、永續教育、跨域共好等服務方案中織出的永續藍圖，並舉辦親子永續課程體驗活動。今年展區更獲得綠色設計獎金獎的肯定。期待串連學校、社區、企業與家庭，為孩子編織出充滿希望的永續未來！





會小姐，設計業，36歲

願每個孩子都能擁有開心的童年

我有個朋友之前會去「義拍」——有些偏鄉小校因為資源不夠，畢業的時候每個人只能拿到一張老師自己用數位相機拍的大合照。「義拍」就是無償地幫偏鄉孩子們拍畢業照、印製畢業紀念冊，可以幫他們把在學校這段珍貴的時光，以影像的方式好好留存下來。我覺得很有意義，所以也會跟著一起去幫忙。

義拍的經驗也讓我開始思考，自己是不是還能為需要幫助的孩子做點什麼。

因為我很喜歡小朋友，所以每當看到才剛出生，卻沒有一個自己的家的小寶寶，我就感到特別心疼……孩子沒法選擇自己出生的家庭，但我很希望失依的孩子能夠得到幫助，也可以有個幸福的童年。所以，我一直都有在捐款助養孩子，到現在已經持續捐了十多年了。

一直很感謝兒福聯盟為孩子做了這麼多，我也希望自己有能力的孩子做更多。雖然捐助的金額不大，還是希望可以成為一份助力，一起為孩子的幸福而努力。也想跟所有工作人員說聲辛苦了！謝謝你們幫助孩子！

最後，我想讓失依的孩子們知道：「雖然有我們沒法選擇自己的出身，但我們可以選擇做更好的人！這個世界還是很溫暖的！希望你們長大成人，有能力之後，也可以成為幫助別人的人。」



(示意圖，非當事人／圖片來源：freepik)



Q

會變成弱勢都是他們不夠努力？

A

多數弱勢家庭，曾經和你我一樣，只因家中遭遇突如其來的重大變故，而一時陷入困境、淪為弱勢。

人的一生難免有起有落，原本幸福美滿的家庭，當遭遇婚姻破裂、家庭成員罹患重大疾病、突如其來的失業或遇重大災難、意外等變故，皆可能是造成許多家庭淪為弱勢的原因之一。

有時當問題接踵而來，這些家庭成員難以靠一己之力迅速站起來，因此需要各界的援手，拉他們一把。

在各個看不見的角落，有許多弱勢家長正在為自己與孩子努力奮鬥著，他們感謝來自民間的愛心與支持，讓他們知道自己不孤獨，總有一天可以完全靠自己重新站起來。

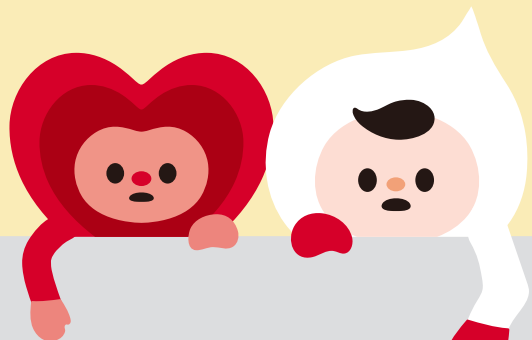


(示意圖，非當事人／圖片來源：motion elements)



你對公益組織有哪些好奇或疑問？
填寫表單，有可能下次就是解答你的問題。

加入我們，
一起成為推動改變的力量！



Facebook 追蹤第一手兒少消息

Instagram 關於各種服務花絮

X 國內外兒少大小事

YouTube 感動人心影音故事

Podcast 深入探討兒少議題

小太陽志工 加入一起為兒少努力

網路刷卡 捐款

劃撥捐款
 帳號：19011201
 戶名：財團法人中華民國兒童福利聯盟基金會

ATM 轉帳 / 臨櫃匯款
 轉帳銀行：012 台北富邦銀行民生分行
 帳戶：00454-102-301871
 戶名：財團法人中華民國兒童福利聯盟基金會

想了解更多

兒福聯盟

支持我們，一起當台灣兒少的靠山

感謝與我們一起，
為兒少努力的每一個你！



SPECIAL THANKS

瞭望重心

刊 期 | 07 期

發 行 人 | 陳麗如

主 編 | 丁婉真

執行編輯 | 陳宇新、蕭莊全、魏子翔

編輯團隊 | 陳雅惠、呂佳育、王定正

視覺設計 | 陳碧雲

封面插畫 | Dyin Li

內頁插畫 | 董伊庭

印 刷 | 秋雨創新股份有限公司

出版單位 | 財團法人中華民國兒童福利聯盟基金會

地 址 | 臺北市內湖區瑞光路 583 巷 21 號 7 樓

電 話 | (02)2799-0333

信 箱 | children@cwlf.org.tw

網 站 | <https://www.children.org.tw/>

出版年月 | 2024 年 11 月

ISSN 2958-2644

台北雜字號 4169 號

著作權財產權人保留本刊依法所享有之所有著作權利。非經同意或授權，不得任意重製、改作、編輯、轉載、公開播送本刊全部或部分內容。

封面插畫

Dyin Li

台灣插畫工作者、旅遊插畫品牌 D_D GOODS 共同創辦人。作品常結合超現實手法，以隱喻捕捉情感的細微之處。合作單位包括 Google、Snapchat、誠品書店、新光三越、讀曆書店等。興趣是搜集路上有笑臉的水果箱。

<https://portaly.cc/dyindointhings>

封面概念

面對如雨般落下的「標籤」，撐起一把友善的傘。

被貼上負面標籤的被霸凌者常感到孤立無助，但旁觀者的一個簡單舉動，便能帶來改變。這系列插圖從封面到內頁，描繪了霸凌者、旁觀者與被霸凌者之間的變化，展現陪伴與共同清除標籤的過程。



7

ISSN 2958-2644

