



# 109 年改變從我開始-反霸凌知能推廣服務 報名簡章

## 壹、前言

「霸凌」是一個長期存在於校園的問題，係指蓄意且具傷害性的行為，通常會持續重複出現在固定孩子之間的一種欺凌現象。兒童福利聯盟（以下簡稱兒盟）自民國 93 年提供哎啲喂呀兒童專線服務以來，經常接到孩子在學校被欺負、排擠的求助電話，發現霸凌問題一直是孩子們最大的困擾，嚴重時甚至會影響就學意願，有鑑於此，兒盟開始關注校園霸凌現象進行調查與研究，並在 107 年針對 5-8 年級學生的調查發現有近 1 成 5(14.2%) 一年內曾被霸凌，推估約有 12 萬名學生，可見霸凌現象仍普遍存在校園中。

從國內外研究發現，增加教師防制霸凌知能、提升防制與處理霸凌能力等，是有效改善校園霸凌問題的方法之一，因此，兒盟於 104 年起，與教育部合作辦理防制校園霸凌教師研習課程，運用兒盟北、中、南、東之種子教師將霸凌預防及處遇觀念帶進全台校園與一線教師進行分享，截至 108 年止，已服務約 251 所學校 7,651 位教師，平均八成以上教師均認同課程對於防制校園霸凌有所助益。

在學生服務方面，106 年首次將服務擴及國小學生，將情緒教育與霸凌主題結合，於中部地區試辦反霸凌校園宣導講座及班級輔導兩項服務，期協助孩子認識情緒、培養同理及友愛的能力，進而學習有效面對霸凌的態度與方法，106-108 三年已服務全台 173 所學校 45,662 位學生。

霸凌需要家長和師長的關心及宣導，才能使孩子們面對校園霸凌提升敏感度並減少霸凌的發生。109 年除了持續辦理教師研習、學生宣導講座和班級輔導外，亦將結合 108 年兒盟自籌出版的「解題人際 Q-校園生存戰」反霸凌桌遊，規劃辦理教師進階課程並進班帶領學生操作反霸凌桌遊，希望透過多元教案的設計增加教師及學生對反霸凌知能的瞭解。此外，亦將透過「反霸凌爸媽陪伴計畫-家長親職講座」的辦理，提高家長因應孩子遭遇霸凌時的處理方法，期能藉由教師、學生、家長三方的努力，共同營造尊重、友愛、正義的友善校園環境。

## 貳、目標


- 一、增進教師對校園霸凌的認知，學習以同理及情緒教育為基礎的霸凌處遇與預防之專業知能，提升其面對校園霸凌事件之能力與技巧。
- 二、協助學生瞭解霸凌者、被霸凌者、旁觀者的情緒，學習紓解情緒及面對霸凌的方法，進而瞭解互助合作發揮正向影響力的重要性。
- 三、讓家長瞭解如何因應學生的人際相處問題，以及面對霸凌事件的處理流程和步驟，做好親師溝通的策略方式，提升親職教養技巧和方法。

## 參、辦理時間

109 年 2 月至 11 月

## 肆、辦理內容

### 一、教師研習基礎課程

辦 理 內 容	
課程時間	90-120 分鐘
辦理對象	國小、國中、高中職學校教師。
課程簡介	主題：「從情緒教育出發~談降低霸凌的班級經營」 1. 情緒教育與霸凌的關係 2. 霸凌事件不同角色的情緒心理需求 3. 降低霸凌的班級經營方法 4. 4F 對話模式的霸凌處理方法
進行方式	利用 PPT 演說方式，並透過影片、書籍等媒材，互相交流服務經驗，協助教師對防制校園霸凌有更進一步的認識。 

### 二、教師研習進階課程

辦 理 內 容	
課程時間	90-120 分鐘
辦理對象	以臺中、彰化地區國小、國中、高中職學校教師，申請者必須先上過基礎課程。
課程簡介	主題一：「以同理為基礎的 4F 對話模式~校園霸凌處理技巧」 1. 同理心的原則/方法介紹 2. 4F 對話模式的技巧示範與演練 3. 案例研討 主題二：「反霸凌班級輔導教案運用」 1. 反霸凌班級輔導教案說明 2. 實作與演練 主題三：「解題人際 Q-校園生存戰~反霸凌桌遊操作及運用」 1. 反霸凌桌遊教案說明 2. 實作與演練


進行方式	<p>利用 PPT 演說，著重工作方法及技巧的學習，以實際的案例進行討論與演練，並透過影片、書籍、桌遊等媒材，互相交流服務經驗，協助教師對防制校園霸凌有更進一步的認識。</p> 
備註	<p>1. 主題一、二課程開課時間為 109 年 2-11 月。 2. 主題三課程開課時間為 109 年 4-11 月。</p>

### 三、「改變從我開始」反霸凌學生宣導講座

辦 理 內 容	
課程時間	40 分鐘
辦理對象	國小、國中學生。
課程簡介	<p>教導學生認識、覺察、紓解情緒出發，進而學習同理、尊重、互相幫忙的重要性，並提供反霸凌的方法與資源，此外也提出要接納、要拒絕、要求援、要幫忙，反霸凌就 4 要的呼籲與宣導。國中以上宣導內容則將更著重於情緒行為分開以及法律責任的說明。</p>
進行方式	<p>以演講方式進行，並輔以反霸凌宣導品的發送，以加強宣導效益；另將透過有獎徵答與學生互動，瞭解學生對於內容的理解與吸收。</p> 

### 四、「終結霸凌從我開始」班級輔導

辦 理 內 容	
課程時間	每堂課 40 分鐘，每週進行一堂課，共計三堂課
辦理對象	臺中、彰化地區國小高年級(五~六年級)學生。
課程簡介	<p>協助學生理解情緒與霸凌的關聯，強調同理及情緒紓解方法的重要性，進而認識不同角色對於減少霸凌事件可以有的努力，學習以正向態度與方法因應霸凌事件，並強調互相合作的影響力。</p>

進行方式	<p>以進班帶領的方式進行，課程內容以霸凌事件中之霸凌者、被霸凌者以及旁觀者為基礎，運用影片欣賞、腦力激盪、體驗活動等多元、有趣的方式帶領孩子認識情緒、學習紓解情緒的方法，進而學習自我保護及同儕相處，以加深反霸凌重要觀念的認知與學習。</p> 
------	--

### 五、「解題人際Q-校園生存戰」班級輔導桌遊課程

辦 理 內 容	
課程時間	單堂課程，40 分鐘
辦理對象	臺中、彰化地區國小四～六年級學生。
課程簡介	透過桌遊結合生活中常見的霸凌情境，讓孩子知道當遇到不同霸凌情境時，可以有哪些因應方法及資源來幫助自己及別人，藉此也增加孩子面對霸凌的能力。
進行方式	以進班帶領的方式進行，透過趣味益智的解題遊戲與說故事的設計，引導孩子從說故事的過程中，思考及學習面對霸凌的方法，我們提供了 10 種方法，每種方法有 6 種技巧，每學會一種就可以增強自己的反霸凌功力。

### 六、「反霸凌爸媽陪伴計畫」家長親職講座

辦 理 內 容	
課程時間	90 分鐘
辦理對象	臺中、彰化國小、國中和高中之學生家長為對象。
課程簡介	提供家長親職技巧和方法，協助家長從情緒切入關懷兒少人際相處議題，陪伴子女應對霸凌事件，提升家長親職能力的增進。
進行方式	利用PPT演說，並透過影片等媒材和簡單的眼耳心腦口五個步驟教學，協助家長能了解孩子狀況，學習陪伴孩子走過霸凌風暴的方法。

## 伍、活動聯絡人及報名方式

- 一、辦理單位：兒童福利聯盟文教基金會 中區辦事處知能推廣組
- 二、聯絡方式：(04) 2202-5399 分機 4 蔡佩珊社工、黃雅祺組長
- 三、報名方式：請填寫線上報名表 <http://goo.gl/Tzk47r>
- 四、報名時間：即日起，至各場次額滿為止(所有宣導服務皆以報名優先順序進行場次時間登記，額滿為止)
- 五、課程費用：免費(原課程費用為 2000 元/小時，109 年兒盟反霸凌知能推廣服務已申請補助，故不予收費)





財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會  
**109 年改變從我開始-反霸凌知能推廣服務**  
**報名表**

報名時間	年 月 日		
學校名稱			學校地址
學校聯絡人			職稱
電話			E-mail
報名項目 (可同時報名多項)	教師	<p><input type="checkbox"/>◎教師研習課程</p> <p><input type="checkbox"/>基礎課程「從情緒教育出發~談降低霸凌的班級經營」</p> <p>●對象：國小、國中、高中職學校教師</p> <p>●授課時間：90-120 分鐘</p> <p>●欲申請日期：_____月_____日，_____時_____分~_____時_____分</p> <p><input type="checkbox"/>進階課程（申請者必須先上過基礎課程）</p> <p><input type="checkbox"/>主題一：「以同理為基礎的 4F 對話模式~校園霸凌處理技巧」</p> <p><input type="checkbox"/>主題二：「反霸凌班級輔導教案運用」</p> <p><input type="checkbox"/>主題三：「解題人際 Q-校園生存戰~反霸凌桌遊操作及運用」 (開課時間為 109 年 4-11 月)</p> <p>●對象：臺中、彰化地區國小、國中、高中職學校教師</p> <p>●授課時間：90-120 分鐘</p> <p>●欲申請日期：_____月_____日，_____時_____分~_____時_____分</p>	
	學生	<p><input type="checkbox"/>「改變從我開始」反霸凌學生宣導講座</p> <p>●對象：國小中年級以上及國中學生</p> <p>●授課時間：40 分鐘</p> <p>●欲申請日期：_____月_____日，_____時_____分~_____時_____分</p>	
		<p><input type="checkbox"/>「終結霸凌從我開始」班級輔導</p> <p>●對象：臺中、彰化地區國小高年級(五~六年級)學生</p> <p>●授課時間：每堂課 40 分鐘，每週進行一堂課，共計三堂課 (開課時間為 109 年 2-11 月)</p> <p>●欲申請日期：_____月_____日、_____月_____日、_____月_____日 _____時_____分~_____時_____分</p>	
	家長	<p><input type="checkbox"/>「解題人際 Q-校園生存戰」班級輔導桌遊課程</p> <p>●對象：臺中、彰化地區國小高年級(五~六年級)學生</p> <p>●授課時間：單堂課程，40 分鐘</p> <p>●欲申請日期：_____月_____日，_____時_____分 ~ _____時_____分</p>	
需求說明/ 其他			
備註說明	<p>●設備需求：活動場地須備有電腦、投影機、布幕和播音設備</p> <p>●報名方式：請填寫線上報名表 <a href="http://goo.gl/Tzk47r">http://goo.gl/Tzk47r</a></p> <p>●聯絡人：兒福聯盟中區知能推廣組 (04) 2202-5399 分機 4 蔡佩珊社工</p>		