

臺南市113年度友善校園學生事務與輔導工作

「校園正向管教範例徵選」實施計畫

附件一

校園正向管教範例徵選內容格式

壹、範例架構

一、名稱：身體的傷，心靈的痛

二、目標：

- 1、讓孩子了解不是每一件人際衝突或攻擊行為，都會被認定為霸凌。
- 2、校園霸凌存在於日常生活中，希望透過正向的引導，讓孩子具備所需的知識。
- 3、培養孩子於團體中的人際關係，希望減少霸凌或被霸凌的事件產生。
- 4、尋求可以解決問題的方法，而不是逃避或被擊倒。
- 5、鼓勵孩子找出自己生命的意義與價值，讓自己活得更好，也能更健康快樂。
- 6、培養孩子能有善良的心，讓周圍的人感受到溫暖及愛的存在，也讓每位孩子的善良都可以被看見，如此可以營造正向的班級風氣，也讓每位孩子在和諧關係中成長茁壯。

三、對象：國中一年級三個班級學生

四、問題類型：

問題類型	狀況分析	問題產生	期望目標
霸凌	A 因為不滿 B 同學不小心碰觸到他的屁股，就用雙手合十的食指去戳對方的下體。	B 同學被戳時因為很痛就哭了，同學看到通知老師，老師也通知了家長。	期望孩子之間不要有太超過的肢體攻擊行為。

說謊	請 A 同學到辦公室說明事情原由時，他不承認自己的行徑，聲稱是同學先碰到他，他只是輕輕的回打了一下而已。	A 同學認為要不是 B 同學先出手，他也不致於動手反擊，過程中不承認自己有過錯。	做錯事要有勇氣承認自己的過錯，不要因為要圓謊而說了更多的謊言，這樣是不負責的行為。
關係霸凌	見 B 同學哭了，卻置之不理，還認為他只是回打一下，事情又沒有那麼嚴重，還認為 B 同學太誇張放大事情。	「我只是輕輕回打一下，根本沒有他說的那麼嚴重，很會演戲喔！」叫其它同學不要相信 B 同學說的話。	霸凌不只是肢體上的攻擊，言語及關係霸凌更容易讓受凌者留下更深更重的二次傷害。

五、情境說明

事件發生	A 因為不滿 B 同學不小心碰觸到他的屁股，就用雙手合十的食指去戳對方的下體。
情境說明	A 同學認為要不是 B 同學先出手，他也不致於動手反擊，過程中不承認自己有過錯。 「我只是輕輕回打一下，根本沒有他說的那麼嚴重，很會演戲喔！」還叫其它同學不要相信 B 同學說的話。
行為表現	霸凌不只是肢體上的攻擊，言語及關係霸凌更容易讓受凌者留下更深更重的二次傷害。也對於自己犯錯的行為不願承認，說了更多的謊話去掩蓋自己犯錯的行為，並對同學沒有同理對方受傷的心情。

六、採行策略

問題類型	採行策略	教學內容
肢體霸凌	■從影片「媽媽不哭」內容引導學生對於霸凌事件的不容忽視。 ■並以雜誌內的文章引導學生去思考問題的產生，换位思考對方的心情。 ■從不同的事件中，去挑起學生對於霸凌的感同身受。	■以影片「媽媽不哭」為教學題材 ■以天下雜誌文章為閱讀題本。 ■以學習單「零霸凌，動起來」及「是不是霸凌，你我看著辦」。
說謊		
缺乏同理心		
關係霸凌		

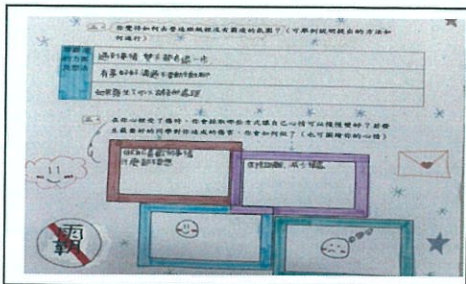
七、進行流程(含步驟、流程及所需時間，可表列)

第一節(45分鐘)

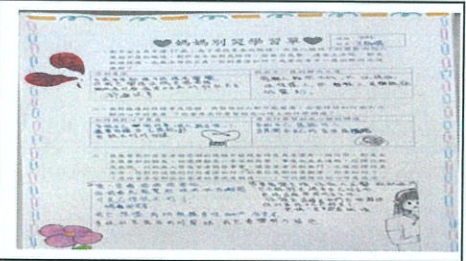
步驟	時間	流程	意見分享與教學相片
觀察學習事件的發生緣起	15分	■以影片「媽媽不哭」劇情簡介為引導霸凌主題的教材。 ■讓學生於影片中了解「霸凌」對於他人可能造成的嚴重影響及傷害。	
察覺霸凌要立即制止	10分	■從影片的討論中，讓孩子知道霸凌若未被立即制止，情況可能會更加惡化。 ■因此，立即制止或改善惡化程度，對於班級氛圍的營造是非常重要的。	*小睿：「欺負別人是不對的事，看到別人被欺負，也要去制止或幫忙。」 *小瑋：「劇中女主被欺負，連最好的朋友都選擇不出聲，就是害怕被尋仇。」
勿只責備犯錯的孩子	10分	■若對犯錯的孩子使用責備、苛責或碎唸，孩子可能非但不改變，反而可能變得更無所謂。 ■若想將價值理念深入孩子的心坎裡，就要讓孩子感受自己是被尊重的，讓孩子也能說出心裡的感受。	
培育孩子正確的價值觀與人生觀	10分	■用對話的方式進行雙向的溝通，也希望能尊重並傾聽孩子的說法與回應。 ■與其責怪孩子的不受教，不如讓孩子了解自己行為的錯誤，建立孩子正向的人生觀。	*小庭：「有時犯錯都會擔心被罵，以致於編了謊想逃離下的氣氛。」 *小睿：「有時又不是我的錯，但就是沒有人聽我把事情說清楚，就一口斷定是我的錯，那我就不會再說下去了。」
微歧視不容忽視的霸凌前身	5分	■很多人看見霸凌事件，會選擇沉默，或者視為玩笑，甚至挖苦取笑，進而產生霸凌事件的發生。 ■認識差異並接納不同，若有比較和價值判斷，就容易產生歧視。	

第二節（45分鐘）

步驟	時間	流程	意見分享與教學相片
霸凌文章的閱讀與感想	15分	領養貴賓狗「羊羊」回家後，我才知道牠身上有腫瘤、嚴重心臟病，獸醫師也束手無策，評估牠活不了多久；「羊羊」每天都因病痛發出淒慘叫聲，家住附近的同校學長聽到後，曾半開玩笑問我「你是不是虐待牠？」當時我曾把「羊羊」帶給對方看過，讓他確認狗沒有受虐，原以為就沒事了。直到有一天，學校網路論壇上突然出現影片跟文章，內容指控我把狗虐待致死，而發文的人就是那位明知我没有虐狗的學長。愈來愈多批評出現，一群陌生網友紛紛湧入留言謾罵：「虐狗的惡人」「垃圾」「怎麼不去死」「廢物」……	 獨自承受霸凌壓力， 爆哭後失明
學習單「零霸凌，動起來」	10分	■ 是否有看過、聽過、遇過霸凌事件，如何求助或尋得哪些幫助？調適內心痛苦的方法？ ■ 可以找老師或學務處老師來處理，但就是要勇敢的說出來，並能調適自己的心情，這樣才能走出不快樂的生活。	
培養孩子正向自我形象	10分	■ 對自己的自我形象愈負面，就愈容易認為自己的未來一片黑暗，這樣的學生對於未來的生涯，可能對適應會較差，對未來發展也會較消極。 ■ 培養孩子每個人都有自己的優勢及生存價值，欣賞孩子的優點，可以讓他們更正視自己的長處，發揮生涯的競爭力。	

營造班級和諧氛圍	10分	■ 引導學生討論如何讓班級的氛圍更和諧，提出自己的想法與可行的方法。 ■ 請班級成員共同負起維護班級秩序，協助提出建議，讓學生思考解決問題的做法，及反霸凌的方案。	
----------	-----	--	--

第三節（45分鐘）

步驟	時間	流程	意見分享與教學相片
從自己做起，一切力量的來源	15分	■ 提升自己的思考力，壯大自己的忍受程度，增加自己的信心。 ■ 讓自己知道如何透過為自己的人生承擔更多的責任。 ■ 影片「媽媽別哭」中，若有人可以站出來為受害人出聲，事情的演變絕不是如此。	
營造友善環境，歧視發生時的機會教育	10分	■ 培養學生多元的視野，家庭背景不相同，個性的顯現也大不同，利用機會教育，讓孩子學習不同的思維及不同角度看待。 ■ 提升學生對於歧視、開玩笑的認識及敏感度，並利用媒體的分享經驗，幫助學生度過不愉快的心情。	
從挫折中找尋可以成長的契機	10分	■ 引導孩子對於面對不愉快的微歧視時，可能堅強的人也會崩潰，如何讓自己的挫折成為成長的力量。 ■ 當對手強大時，或許你要變得更強大，才能有競爭的意識。	
低頭認錯是為了能抬頭走路	10分	■ 若能換位思考，建立自我認同，就不會因為自己的優勢受到威脅，就去歧視或是傷害別人。 ■ 在教育立場，霸凌者與受凌者，同樣都受到重視。 ■ 認錯除了勇氣，還需要有正向的引導，找到孩子的情緒所在，帶著他們學習不被錯誤的氛圍所局限，才能真正擺脫內心的陰霾。	

八、所需人力與資源

人力資源	1、教育人員應避免體罰及言語的攻擊，經由管理情緒，並主動增進專業輔導能力，採取正向及合理的管教方式，可以多搜集相關的正向管教的範例及推行相關的有效教學策略，適切管教輔導，對事不對人並能同理聆聽，共同建立班級的自律規則。 2、現在的孩子因為接收大量的資訊知識，也學習到更多師長無法想像及掌控的能力，思考方式隨之多元與廣泛。因此師長更需擁有問題解決的能力及資訊支援能力才能確實引導學生正確的概念。 3、班級幹部也要以身作則，很多幹部容易仗著自己的權勢來要求別人，卻不懂得自律，因此班級幹部要有機會教育的提醒，讓自己成為班級的模範。
環境設備	1、筆記型電腦 2、大電視（可上網） 3、音源線
教材資源	1、自製教材與學習單 2、網路資源查詢

九、效益評估

（一）將時間拉長，必能看見孩子的成長

- 1、「正向管教」並非短時間就能促成，將時間拉長，讓孩子能在正向積極的班級氛圍中成長。
- 2、當孩子感受不被理解，更容易在教室裡發洩情緒，若能讓孩子學會表達情緒的方法，那麼孩子的優點也能被發現及看見。
- 3、讓孩子感受到每天都有微小的進步，適時的給予鼓勵與讚賞，孩子就能在我們「正向」的支持下，努力展現更好的一面。

（二）用「愛」及「正向」創造孩子的歸屬感

- 1、人在痛苦中，會去挑選可以傾訴的對象，若此時讓他發現有人在乎他們，或是願意多付出時間陪伴，他們的情緒會緩和下來。
- 2、用「愛」及「正向」可以增進孩子的幸福感，遇到挫折不會覺得自己一無是處，能讓孩子產生歸屬感，覺得有被珍惜，他的在場對世界來說也是有意義的。

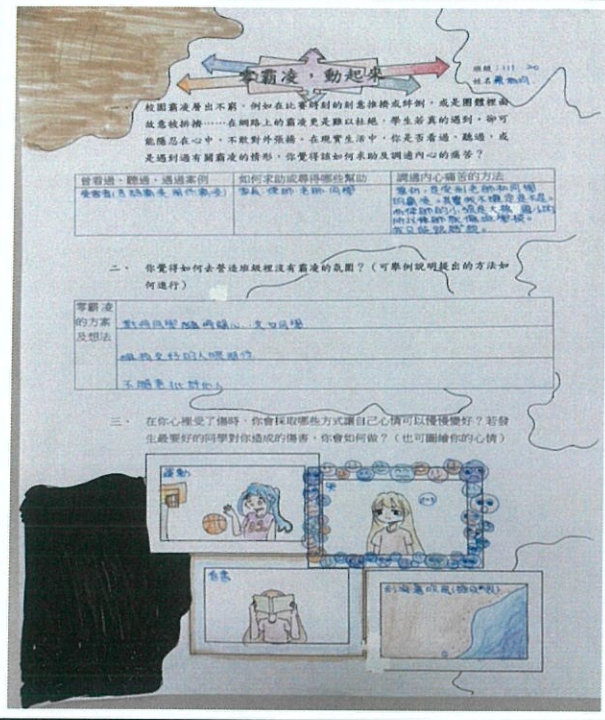
（三）「同理心」是構築親師溝通的最佳助力

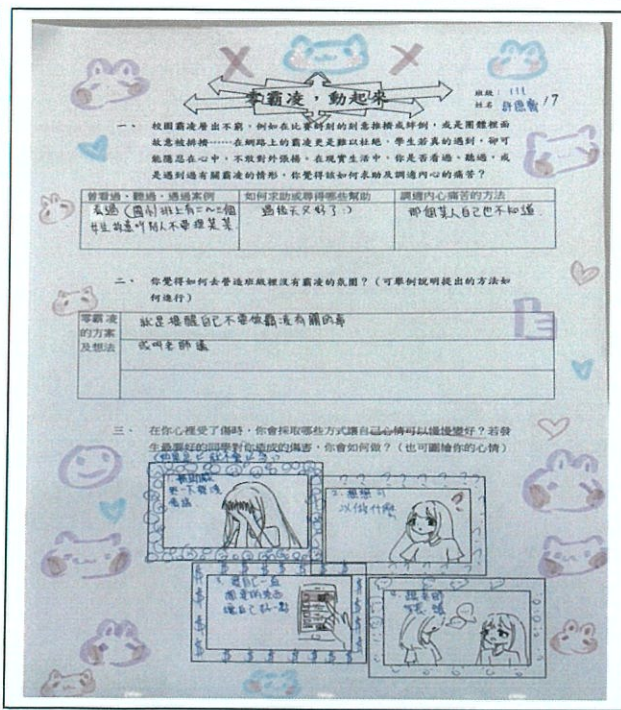
- 1、跟家長的互動，也是從同理心出發的，若家長能感受老師真正想帶領孩子解決問題，他們就比較不會跟老師敵對。
- 2、若家長能接受老師的教導方式，自然會支持並配合老師的做法，老師就能在祥和及助力的有利條件下，帶領孩子向前邁進。

（四）將心態適時歸零，不預設孩子的立場

- 1、不要為孩子貼上標籤，認為「就是無法導正孩子的行為及缺點」要相信只是尚未找到適合孩子的方法。
- 2、如果總是望向孩子負面的情緒及表現，孩子更容易放棄自己，挑事的機率會變成更日常。

貳、延伸學習（如學習單、配套措施等）。

學習單	學生分享						
 霸凌，動起來 校園霸凌層出不窮，例如在比賽時刻的刻意排擠或排擠，或是團體活動故意被排擠……在網路上的霸凌更是難以杜絕，學生若真的遇到，卻可能隱忍在心中，不敢對外張揚。在現實生活中，你是否看過、聽過，或是遇到過有關霸凌的情形，你覺得該如何求助及調適內心的痛苦？ <table border="1"> <tr> <th>曾看過、聽過、遇過案例</th><th>如何求助或獲得哪些幫助</th><th>調適內心痛苦的方法</th></tr> <tr> <td>曾看過同學被排擠</td><td>向老師、家長、同學求助</td><td>聽歌、運動、找老師或同學傾訴、寫日記、找老師或同學傾訴、找老師或同學傾訴</td></tr> </table> 二、你覺得如何去營造班級沒有霸凌的氛圍？（可舉例說明提出的方法如何進行） 霸凌的定義及想法 三、在你心裡受了傷時，你會採取哪些方式讓自己心情可以獲得變好？若發生最嚴重的同學對你造成的傷害，你會如何做？（也可圖繪你的心情）	曾看過、聽過、遇過案例	如何求助或獲得哪些幫助	調適內心痛苦的方法	曾看過同學被排擠	向老師、家長、同學求助	聽歌、運動、找老師或同學傾訴、寫日記、找老師或同學傾訴、找老師或同學傾訴	1、曾感覺班上有同學被言語霸凌及關係霸凌，後來那位同學有請求老師、家長、律師及同學的幫助。 2、因為那位霸凌同學的那個學生，仗著家裡比較有錢的關係，對其它同學都常言語或關係霸凌。 配套措施 1、對待同學要時時關係，大家和平相處，沒有必要對其它同學惡言相向。 2、期待自己能跟同學維持良好的人際關係，這樣就不容易被關係霸凌。 3、雖然會有學生仗著自己家勢，但我覺得每個人都要學習跟大家融洽的相處。
曾看過、聽過、遇過案例	如何求助或獲得哪些幫助	調適內心痛苦的方法					
曾看過同學被排擠	向老師、家長、同學求助	聽歌、運動、找老師或同學傾訴、寫日記、找老師或同學傾訴、找老師或同學傾訴					

學習單	學生分享						
 霸凌，動起來 校園霸凌層出不窮，例如在比賽時刻的刻意排擠或排擠，或是團體活動故意被排擠……在網路上的霸凌更是難以杜絕，學生若真的遇到，卻可能隱忍在心中，不敢對外張揚。在現實生活中，你是否看過、聽過，或是遇到過有關霸凌的情形，你覺得該如何求助及調適內心的痛苦？ <table border="1"> <tr> <th>曾看過、聽過、遇過案例</th><th>如何求助或獲得哪些幫助</th><th>調適內心痛苦的方法</th></tr> <tr> <td>看過（聽過）班上有一兩個同學被排擠</td><td>向老師、家長、同學求助</td><td>聽歌、運動、找老師或同學傾訴、寫日記、找老師或同學傾訴、找老師或同學傾訴</td></tr> </table> 二、你覺得如何去營造班級沒有霸凌的氛圍？（可舉例說明提出的方法如何進行） 霸凌的定義及想法 三、在你心裡受了傷時，你會採取哪些方式讓自己心情可以獲得變好？若發生最嚴重的同學對你造成的傷害，你會如何做？（也可圖繪你的心情）	曾看過、聽過、遇過案例	如何求助或獲得哪些幫助	調適內心痛苦的方法	看過（聽過）班上有一兩個同學被排擠	向老師、家長、同學求助	聽歌、運動、找老師或同學傾訴、寫日記、找老師或同學傾訴、找老師或同學傾訴	1、曾看過有同學叫其它同學不要理某個同學，這種感覺很不好，誰都不想被孤立。 2、自己都會提醒自己不要做有關霸凌的事，我們不喜歡被透明化，就也不要排擠他人。 3、若是那個人知道被排擠，應該會很難受吧！ 配套措施 1、有時無助感產生時，就讓自己的情緒發洩，或許可以想想接下來要如何去面对及應對。 2、可以跟老師說或做自己喜歡的事，例如買自己喜歡的東西，讓自己的情緒好一點。 3、自己不敢去跟對方說的時候，可以透過其它同學或老師，找機會跟對方說說。
曾看過、聽過、遇過案例	如何求助或獲得哪些幫助	調適內心痛苦的方法					
看過（聽過）班上有一兩個同學被排擠	向老師、家長、同學求助	聽歌、運動、找老師或同學傾訴、寫日記、找老師或同學傾訴、找老師或同學傾訴					

學習單	學生分享
 NO 霸凌 校園霸凌層出不窮，例如在社會課時的刻意排擠或排擠，或是團體裡面故意被排擠……在網路上的霸凌更是難以杜絕，學生若真的遇到，即可能隱忍在心中，不敢對外傾訴。在現實生活中，你是否看過、聽過，或是遇到過有關霸凌的情形，你覺得該如何求助或調適內心的痛苦？ 一、霸凌的定義：霸凌是指同學之間，利用言語或肢體，對同學造成傷害，或是排擠、排擠、排擠…… 二、你覺得如何去營造班級沒有霸凌的氛圍？(可舉例說明提出的方法如何進行) 我們應該不要一直說同學的口頭語，因為口頭語也會受傷，也不要說在課老師的壞話，也不要跟別人打架，不要跟同學的身來口語笑他人，不要…… 三、在你心裡受了傷時，你會採取哪些方式讓自己心情可以慢慢變好？若發生最要好的同學對你造成的傷害，你會如何做？(也可圖繪你的心情) 反霸凌	學生分享 1、常常看到班上同學用言語霸凌同學的身材，取笑人家的胖瘦問題。 2、就覺得那些取笑別人的同學，嘴吧真的很壞，也不會想說若被當事者聽到了，他的心情會如何。 配套措施 1、遇到這樣的情形，會去找老師或學務處的老師處理，希望他們不要再說話中傷了。 2、心情會很受傷，也會討厭那些人，我覺得自己也要表明立場，自己不喜歡這樣被嘲笑，也不喜歡被討論。

學習單	學生分享
 NO 霸凌 校園霸凌層出不窮，例如在社會課時的刻意排擠或排擠，或是團體裡面故意被排擠……在網路上的霸凌更是難以杜絕，學生若真的遇到，即可能隱忍在心中，不敢對外傾訴。在現實生活中，你是否看過、聽過，或是遇到過有關霸凌的情形，你覺得該如何求助或調適內心的痛苦？ 一、霸凌的定義：霸凌是指同學之間，利用言語或肢體，對同學造成傷害，或是排擠、排擠、排擠…… 二、你覺得如何去營造班級沒有霸凌的氛圍？(可舉例說明提出的方法如何進行) 遇到事情雙方都退一步，有事好好溝通不要動手動腳，如果發生了……請老師處理 三、在你心裡受了傷時，你會採取哪些方式讓自己心情可以慢慢變好？若發生最要好的同學對你造成的傷害，你會如何做？(也可圖繪你的心情) 反霸凌	學生分享 1、以前有看過同學把其它同學推下樓，害得對方受傷，雖然我不敢出聲，但我第一時間就去報告老師。 2、以前我也遇過被同學說東說西的，就把自己封閉起來，覺得遠離他們可能自己比較不會再受霸凌或被當成話柄。 配套措施 1、我覺得可以跟對方溝通看看，為何他們要對我這樣，但若對方有好幾個人，我可能就會直接找老師或其它人幫忙。 2、也從他人口中得知自己不被喜歡的原因，會調整自己的做事方式，也會修改自己的脾氣與個性。

學習單

是木是霸凌，你看著辦

姓名：_____學號：_____

一、曾遇上施虐的人，大多是覺得活沒什麼意義，活著只有痛苦，所以選擇
艱于結束自己的生命。若能有支持的人給予心靈上的安慰與鼓勵，相信
你的負面情緒必能減輕。你是否也曾有過被霸凌或是看見被霸凌的事件？
當時你的想法及感受又如何？你用了什麼方法讓自己度過或釋懷？或者對
於那個被霸凌者，你有採取哪些方法去幫助她？

曾看過或是遇過這事件	如何度過或釋懷	採取哪些方法幫助他人
曾看過也遇過	跟班霸同學保衛，跟老師報告 詳細經過，老師跟霸凌者 談話比較溫和。	跟老師、家長、同學、班幹部、 霸凌者比較不友善的人 商量，看看有比較不友善的人

二、從文章中的內容中，你看完後的感受如何？那些被網路霸凌及關懷霸凌者，
後來因為網路而哭死了呢，後來卻能從報章中找到自己生存下去的一路。
你要自己在面對受凌辱環境，可以有哪的管道尋求幫助，或是有那些自我調
適的方法，讓整個心情可以正向的從網路自由的飛渡？

感受如何	被霸凌的網文，真惡，想告訴家長跟老師，因為會很難寫。
可以尋求的管道	告訴老師或家人，請他們跟老師溝通， 請老師有文的跟班霸等去處理。
自我調適方法	跟班霸同學保衛

三、請問你自己面對情緒低落時的情況或心情表現了也可文字敘述。

我遇到霸凌時，一開始很沮喪，沒精神，甚至還有想自殺的念頭。

學生分享

- 1、曾看過有人被言語霸凌，當時看那位同學被惡意的批評就哭了。
- 2、我趕緊把她拉到教室外，並安慰他，跟他說不要再意他們說的話。

配套措施

- 1、 用時間來釋懷，自己國小也曾被排擠過，不過現在跟那些人關係有比較好了。
- 2、 可以告訴老師，讓老師來處理，這樣被霸凌者才不會害怕。

學習單

學級：()
姓名：()

日期：()

是不是霸凌，我來看資料。

一、曾遇上過的人，大多是覺得這樣沒什麼意義，活著只有痛苦，所以選擇結束自己的生命。若能有人支持的人給予心靈上的安慰與鼓勵，把你身心的負面情緒化解緩和。你是否也曾有過被霸凌或是看見被霸凌的事情？當時你的想法及感受是什麼？你用了什麼方法讓自己度過這難關呢？或者對於那些被霸凌者，你有採取哪些方法去幫助他？

我們班長在班上欺騙同學，喜歡在全班面前公然告狀，說他壞話，成天打罵同學，我也列外，我們班其他同學笑我的行為，聽到他們的笑聲，我會很生氣，想報復他們。	採取哪些方法幫助他人 告狀，假借關懷，不幫從中作惡。
--	-----------------------------------

二、就文章內容中，你看完後的心得或感受如何？那他被霸凌過程及關係受害者，後來因為悲憤而哭瞎了眼，後來卻能從報章中找到自己生存下去的一條路，你覺得在面對受凌困境時，可以有哪些管道尋求幫助，或是有什麼有效調適的方法，讓每個人都能以正向的姿態面對此事呢？

我很愛用青春年華，現在大家都喜歡把自己的快樂建立在別人的痛苦上。 自市長、家人、朋友、110 做自己不喜歡的事。	
--	--

三、請問當你面對情緒低落時的情境或心情表現呢？也可文字敘述。

情緒低落時，我會努力用適心心情，做自己喜歡的事。5555... 哭 生氣

學生分享

- 1、班言語霸非常嚴重，喜歡嘲笑、惡意攻擊同學的名字、成績、長相及行為。
- 2、我也有過被他們嘲笑我的行為及臉型。

配套措施

- 1、 當時我就在全班同學面前公的告狀，將他們的惡行說出來。
- 2、 情緒低落時，遠離被霸凌的現場，努力調適自己的心情，做自己喜歡的事。
- 3、 對於言語霸凌我選擇不盲從，也不往心裡面去，尋求解決的方式，或許第一時跟老師說。

學習單	學生分享												
是不是霸凌，你來看辦 一、曾走過路的人，大多是覺得這沒什麼意義，活著只有痛苦，所以選擇結束自己的生命。若能看見支持的人給予心靈上的安慰與鼓勵，相信身心的負面情緒必能減輕。你是否也曾有過被霸凌或是看見被霸凌的事件？當時你的想法及感受是如？你用了什麼方法讓自己度過及釋懷？或者對於那個被霸凌者，你有採取哪些方法去幫助他？ <table border="1"> <tr> <td>曾有過或看過被霸凌事件</td> <td>如何度過或釋懷</td> <td>採取哪些方法幫助他人</td> </tr> <tr> <td>有看過影片，裡面有一個肥胖的小男孩，因為他的原因，被同學霸凌，欺負，進而讓自己心情低落，沒有自信，也不敢發聲。</td> <td>在影片中他靠著其他的同學給予他鼓勵，他不再害怕，又而久之，那些人不肯再去找他，他也就沒事了。</td> <td>如果今天這個影片發生在我身上，我會先找一些讓自己比較開心的事情，然後也去尋求師長的幫助，在他們的安慰下，他就不會去理會他們。</td> </tr> </table> 二、從文章中的內容中，你看完後的感受如何？那位被網路霸凌及關係霸凌者，後來因為難過而哭瞎了眼，後來卻能從機會中找到自己生存下去的一條路，你覺得在面對受凌困境後，可以有哪些管道尋求幫助，或是有哪些自我調適的方法，讓整個心情可以正向的迎戰負向的焦慮？ <table border="1"> <tr> <td>感受如何</td> <td>對於他發生的事件感到難過，也還好他有一群站在他身旁陪伴他，幫助他的家人。</td> </tr> <tr> <td>可以尋求的管道</td> <td>如果今天發生在我身上，我會先找一些讓自己比較開心的事情，然後也去尋求師長的幫助。</td> </tr> <tr> <td>自我調適方法</td> <td>可以找一些可以訴說不開心的事情的人，把事情說出來會比較舒服，也可以做一些放鬆的事。</td> </tr> </table> 三、請問你自己面對情緒低落時的情緒或心情表現？也可文字敘述。 我在自己心情低落時，會先一個人靜靜，冷靜好之後再做些開心的事來忘記那些不開心的事，但如果心情真的很低落，就會去尋求家人的陪伴和填家人訴說難處，偶爾也可以和同學出去放鬆身心以振奮自己，讓自己更有自信，重新自信！	曾有過或看過被霸凌事件	如何度過或釋懷	採取哪些方法幫助他人	有看過影片，裡面有一個肥胖的小男孩，因為他的原因，被同學霸凌，欺負，進而讓自己心情低落，沒有自信，也不敢發聲。	在影片中他靠著其他的同學給予他鼓勵，他不再害怕，又而久之，那些人不肯再去找他，他也就沒事了。	如果今天這個影片發生在我身上，我會先找一些讓自己比較開心的事情，然後也去尋求師長的幫助，在他們的安慰下，他就不會去理會他們。	感受如何	對於他發生的事件感到難過，也還好他有一群站在他身旁陪伴他，幫助他的家人。	可以尋求的管道	如果今天發生在我身上，我會先找一些讓自己比較開心的事情，然後也去尋求師長的幫助。	自我調適方法	可以找一些可以訴說不開心的事情的人，把事情說出來會比較舒服，也可以做一些放鬆的事。	1、有看過影片裡的一個肥胖小男孩，因為身型的原因，常在學校被霸凌，欺負，進而讓自己心情低落，常常沒有自信不敢發聲。 2、自己心情低落時，會先一個人靜靜，冷靜好之後再做些開心的事，忘記不開心的事，也可以尋求家人陪伴訴說難處。 配套措施 1、那個小男孩靠著其它的娛樂等方式來放鬆，也不去理會那些人說的話，久而久之，那些人就不會去找他了。 2、如果是現實生活中的事例，我就會帶他去找師長的幫助，再安慰他，也讓他不要去理會他們。
曾有過或看過被霸凌事件	如何度過或釋懷	採取哪些方法幫助他人											
有看過影片，裡面有一個肥胖的小男孩，因為他的原因，被同學霸凌，欺負，進而讓自己心情低落，沒有自信，也不敢發聲。	在影片中他靠著其他的同學給予他鼓勵，他不再害怕，又而久之，那些人不肯再去找他，他也就沒事了。	如果今天這個影片發生在我身上，我會先找一些讓自己比較開心的事情，然後也去尋求師長的幫助，在他們的安慰下，他就不會去理會他們。											
感受如何	對於他發生的事件感到難過，也還好他有一群站在他身旁陪伴他，幫助他的家人。												
可以尋求的管道	如果今天發生在我身上，我會先找一些讓自己比較開心的事情，然後也去尋求師長的幫助。												
自我調適方法	可以找一些可以訴說不開心的事情的人，把事情說出來會比較舒服，也可以做一些放鬆的事。												

學習單	學生分享												
是不是霸凌，你來看辦 一、曾走過路的人，大多是覺得這沒什麼意義，活著只有痛苦，所以選擇結束自己的生命。若能看見支持的人給予心靈上的安慰與鼓勵，相信身心的負面情緒必能減輕。你是否也曾有過被霸凌或是看見被霸凌的事件？當時你的想法及感受是如？你用了什麼方法讓自己度過及釋懷？或者對於那個被霸凌者，你有採取哪些方法去幫助他？ <table border="1"> <tr> <td>曾有過或看過被霸凌事件</td> <td>如何度過或釋懷</td> <td>採取哪些方法幫助他人</td> </tr> <tr> <td>沒有</td> <td></td> <td>告訴師長</td> </tr> </table> 二、從文章中的內容中，你看完後的感受如何？那位被網路霸凌及關係霸凌者，後來因為難過而哭瞎了眼，後來卻能從機會中找到自己生存下去的一條路，你覺得在面對受凌困境後，可以有哪些管道尋求幫助，或是有哪些自我調適的方法，讓整個心情可以正向的迎戰負向的焦慮？ <table border="1"> <tr> <td>感受如何</td> <td>難過，不开心。</td> </tr> <tr> <td>可以尋求的管道</td> <td>輔導室，學務處，教務處</td> </tr> <tr> <td>自我調適方法</td> <td>當作沒發生，暫時忘了吧</td> </tr> </table> 三、請問你自己面對情緒低落時的情緒或心情表現？也可文字敘述。 生氣，難過，生氣	曾有過或看過被霸凌事件	如何度過或釋懷	採取哪些方法幫助他人	沒有		告訴師長	感受如何	難過，不开心。	可以尋求的管道	輔導室，學務處，教務處	自我調適方法	當作沒發生，暫時忘了吧	1、雖然沒有現實中看到過霸凌的事件，但有看過電視報導，覺得那些霸凌人家的學生或社會人士，都會讓我覺得怎會手段那麼殘忍。 2、如果有遇到霸凌事件，我會告訴老師，這樣或許對那些被霸凌的人，可以得到解救或是不再被繼續霸凌。 配套措施 1、自我調適的方法，我會盡量忘記這件事，不要把自己逼到絕境。 2、面對情緒低落時，我常常會表現出逐漸瘋狂、難過及生氣，所以都會盡量不要往心裡去。
曾有過或看過被霸凌事件	如何度過或釋懷	採取哪些方法幫助他人											
沒有		告訴師長											
感受如何	難過，不开心。												
可以尋求的管道	輔導室，學務處，教務處												
自我調適方法	當作沒發生，暫時忘了吧												

參、回饋與建議（對採行正向管教措施後的學生/家長回饋或建議）

面向	回饋與建議
學校 行政	2019年台灣正式邁入「十二年國民基本教育」的時代，朝向「核心素養」為主軸的108課綱前進，同時也成了教育工作者的全新挑戰。在既有的課綱框架下，教育人員也要能跳脫原有的教學內容，進而設計更具創新的課程，這也是翻轉教育重要的轉捩點。
教師 教學	從課堂中時時給予機會教育，不論是影片或生活新聞，都是很好的題材，不要以犯錯的當事者為例，這樣反而可能加深他們的怨氣，進而再次於不被注意時，變本加厲的霸凌其它的同學。
學生 學習	透過導正與教育的方式，學生或許更能有所感受到霸凌與被霸凌，都是不好受的一件事，不希望被霸凌的同時，也期望自己能將心比心，不要把自己的快樂建築在別人的痛苦上。
親師 合作	學生的最基礎及接觸最深的教育，還是源自於家庭，因此良好的親師互動及溝通，對於事情的處理上防患上，都會有加分的作用。家長若能配合並支持學校或老師的推動策略，那麼孩子若犯錯時，父母也比較可以站在中立及公平的角度去看待事情，並能配合處理或懲罰的方式，這樣在推動品德教育的施行方案，才能更有成效及效率。
班級 經營	和諧的班級氣氛對於學習的效果是有正向的加分作用，若是彼此都有不愉快的糾結，學生對於上課或下課時，都有可能產生大大小小的嫌隙，對於一起學習的意願及團體合作的討論課程，都會有層出不窮的問題產生，藉由和樂的班級經營，讓老師與學生之間能有更信任的互助及互動，那麼學習的氛圍一定能更有善及更給力。

肆、心路手札（可提供採行正向管教後之心得，如能附上照片或相關資料者更佳）。

一、正視自己的情緒，挫折感在成長中是在所難免：



二、用自己的力量去突破現況，人不會一直只在谷底：



三、融入互動遊戲及換位思考，是引導學生學習的重要關鍵：



伍、參考資料。

- 1、鄭瑞成（1989）。學生輔導季刊第15期。台北：教育部。
- 2、沈峰等（2017）。邁向更好的你。台北：文房文化。
- 3、電影《媽媽不哭》。
- 4、親子天下（2023）。同理·包容終結霸凌。
- 5、莊典亮（2022）。阿亮老師的正向教學力。台北：聚光文創。
- 6、蜜雪兒·玻芭博士（2017）。我們都錯了！同理心才是孩子成功的關鍵。新北：讀書共和國出版。
- 7、邱珍琬（2018）。圖解情緒教育與管理。台北：五南圖書出版。
- 8、親子天下（2023）。預備幸福的能力 SEL。
- 9、遠見天下（2021）。成為更好的自己。
- 10、洪世民（2017）。從自己做起，我就是力量。台北：城邦讀書花園。

附錄一（學習單）

附件一

劇名：別哭媽媽 / 不哭媽媽

剛和丈夫離婚準備重新出發的劉琳在告別不幸婚姻後，原本打算帶著剛升為高中生的唯一女兒柳銀雅重新開始，兩人相依為命過著簡單平靜的生活，母女情深，銀雅是學校的乖乖女。

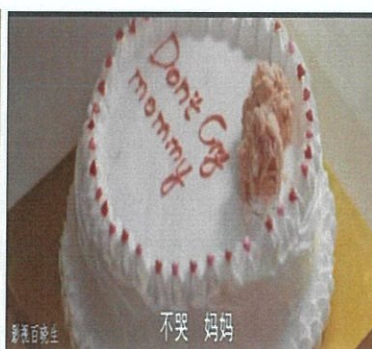
原文網址：

<https://kknews.cc/entertainment/9o2e21.html>



但是和自己的想像並不同，那個男生並沒有被銀雅打動，還起了歹念！他帶著兩個小混混一起來到約定的地點，然後對銀雅做了不可描述的壞事，還錄下了視頻！媽媽趕到醫院看到自己虛弱的女兒，兩個人抱在一起大哭！媽媽知道了情況

以後很生氣！想要質問他們怎麼能做出這樣的事情，但是沒想到對方一點都沒有悔改的心，還把自己推倒！媽媽想要把這三個人都關進監獄裡面！由於施暴的人都是未成年人，所以警察建議和解，被劉琳拒絕，最終法院也只判了一個人有期徒刑1年多。



銀雅再次收到那兩個混混的簡訊，以被拍的視頻為要挾，約她見面。

於是天真的她第二次被性施暴了，又被拍下視頻。少女被捂著嘴絕望可是不流淚的眼睛實在讓人崩潰。

在此之後，她徹底絕望了，選擇了在媽媽生日那天自殺。而懂事的她給母親留下一個蛋糕，上面寫著「媽媽不哭」。

附件二

♥ 媽媽別哭學習單 ♥

班級：

姓名：

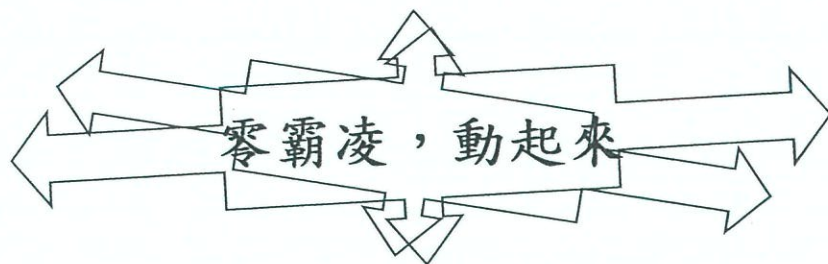
一、 劇中女主角年僅17歲，為了尋找青春的戀情，而落入被設下的圈套而陷入萬劫不復的絕境。對於女主面對危險時，你無力反擊，連告上法院，都未能被保護，也無法伸張正義，你的看法如何？或者你有不一樣的解決之道應對？

你的看法	提出不一樣的解決之道

二、 面對接連的性侵害及恐嚇，再堅強的人都可能崩潰。你覺得該如何面對及解決心中的焦慮？你會尋求什麼幫助或心情上做什麼調適？

如何面對心中焦慮	尋求什麼幫助或心裡的調適

三、 最後警察於受害者被恐嚇的視頻中發現當時在角落還有一個同學，那是女主最要好的朋友，她選擇躲在一旁不敢出聲，事後也並未通報，選擇沉默及無視，以致無人替受害者揭發事實，讓受害者求助無門，之後選擇結束生命。你對於這樣的行徑看法如何？如果你是那位旁觀者，你會如何？（或許會承受那些加害者的尋仇及報復……）可以圖繪你的心情及感受。



班級：
姓名

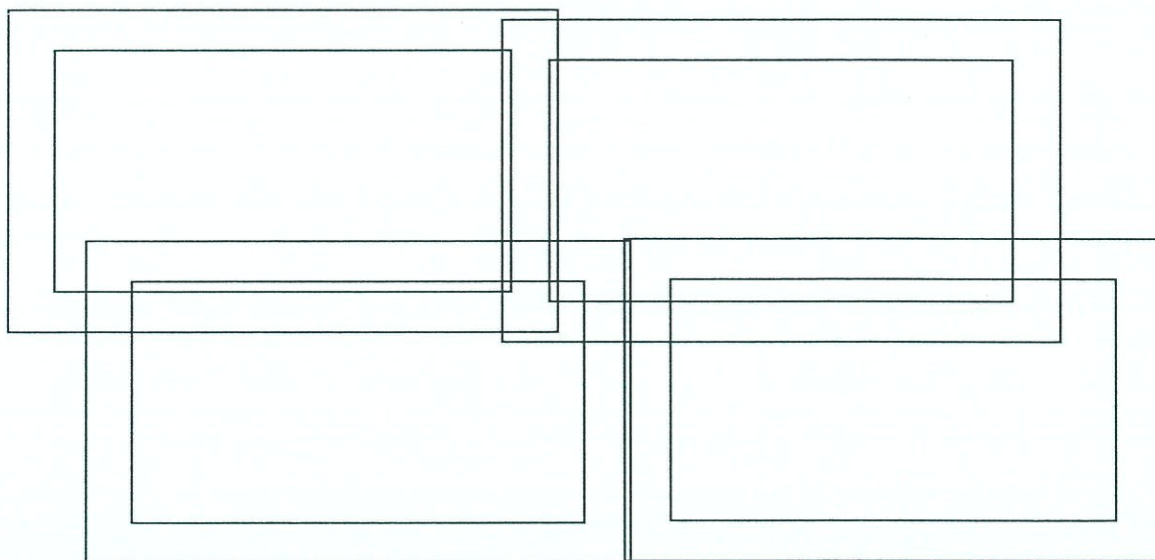
- 一、 校園霸凌層出不窮，例如在比賽時刻的刻意推擠或絆倒，或是團體裡面故意被排擠……在網路上的霸凌更是難以杜絕，學生若真的遇到，卻可能隱忍在心中，不敢對外張揚。在現實生活中，你是否看過、聽過，或是遇到過有關霸凌的情形，你覺得該如何求助及調適內心的痛苦？

曾看過、聽過、遇過案例	如何求助或尋得哪些幫助	調適內心痛苦的方法

- 二、 你覺得如何去營造班級裡沒有霸凌的氛圍？（可舉例說明提出的方法如何進行）

零霸 凌的方 案及想 法	

- 三、 在你心裡受了傷時，你會採取哪些方式讓自己心情可以慢慢變好？若發生最要好的同學對你造成的傷害，你會如何做？（也可圖繪你的心情）



是不是霸凌，你我看著辦

班級：
姓名

- 一、會走上絕路的人，大多是覺得活得沒什麼意義，活著只有痛苦，所以選擇親手結束自己的生命。若能有支持的人給予心靈上的安慰與鼓勵，相信身心的負面情緒必能減輕。你是否也曾有過被霸凌或是看見被霸凌的事件？當時你的想法及感受是如何？你用了什麼方法讓自己度過及釋懷？或者對於那個被霸凌者，你有採取哪些方法去幫助他？

曾有過或看過被霸凌事件	如何度過或釋懷	採取哪些方法幫助他人

- 二、從文章中的內容中，你看完後的感受如何？那位被網路霸凌及關係霸凌者，後來因為難過而哭瞎了眼，後來卻能從振奮中找到自己生存下去的一條路，你覺得在面對受凌困境後，可以有哪些管道尋求幫助，或是有哪些自我調適的方法，讓整個心情可以正向的迎戰負向的焦慮？

感受如何	
可以尋求的管道	
自我調適方法	

- 三、請圖繪自己面對情緒低落時的情境或心情表現？也可文字敘述。