



111年生命教育課程

生命中不能承受之傷

新竹縣中正國中
鯨魚老師





- 老師問問題時，知道答案的同學可舉手回答，答對同學可加分喔！

- 請同學認真聆聽，課堂上提到的，可能就會出現在學習單中喔！

- 上完課後，每個人都要完成學習單，請由輔導股長收齊後繳交。

課程大綱



活動一：
認識校
園霸凌



活動二：
青春不
卡關



活動三：
跟情緒
做朋友



片長：10分15秒

資料來源：公視青春發言人

《校園霸凌，壓垮青少年的致命稻草?!》

<https://www.youtube.com/watch?v=4EtwKms4t5c>

請同學們
舉手搶答

「校園霸凌」為何跟 生命教育扯上關係？

影片：00分30秒~ 00分48秒



活動一：

認識「校園霸凌」





你永遠不知道，自己對別人做的事，將
如何影響他的一生——《漢娜的遺言》

說—說你所認知的 「校園霸凌」？

影片：00分00秒～ 00分30秒

校園霸凌（School bullying）

- 又稱學校霸凌、欺負或霸凌
- 是一種**長時間持續的**、並對個人在心理造成恐懼、身體和言語遭受惡意的攻擊
- 且因為**受害者與霸凌者之間的權力或體型等因素不對等**，而不敢有效的反抗。

校園霸凌（School bullying）

- 霸凌者可以是**個人**，也可以是**群體**
- 透過對受害人身心的攻擊，**造成受害人感到痛苦、羞恥、尷尬、恐懼，以及憂鬱**
- 校園霸凌**所帶來的傷害往往是不可逆轉的**
- 校園霸凌**不只發生在校園**，因同儕而起的校園霸凌**也可能發生在校外，甚至在網際網路上**



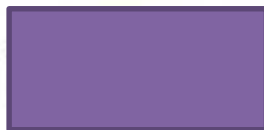
請同學利用時間完成學習單上的題目喔！



請同學們
舉手搶答

「校園霸凌」 有哪些常見的種類？







肢體霸凌



言語霸凌



性霸凌



關係/社交霸凌



反擊型霸凌



網路霸凌

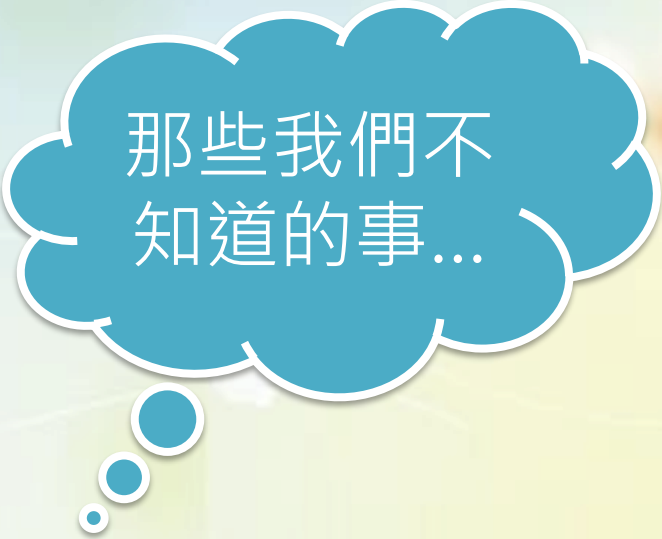




學習單時間

請同學們把握時間完成喔！

定義	類型	舉例說明
● 兩造相對勢力(地位) _____ ● 攻擊行為_____ 反覆不斷 ● 具有_____的 意圖 ● 呈現_____或_____ 侵犯的結果	霸凌	對他人身體為打、推、踢、撞、掐等之行為、搶奪財物……等。
	霸凌	出言恐嚇、嘲笑污辱、取綽號……等。
	霸凌	1.排擠孤立、聯合他人來對付某人……等。 2.這一類型的霸凌往往牽涉到言語霸凌。
	霸凌	1.散播謠言、刻意引戰、網路跟蹤、留言攻擊、假冒他人網路身分、發佈攻擊或詆毀的圖片影片、布他人個資……等。2.除了肢體霸凌外，言語、關係霸凌亦可透過網路來實施。
	霸凌	受凌者不堪霸凌者的霸凌，而選擇反擊或去欺負比自己弱小的人，成為霸凌者。
	霸凌	透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之性別特徵、性別氣質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為且非屬性騷擾者。



那些我們不知道的事...

「校園霸凌」 傷害有多大？

影片：00分48秒～ 03分45秒



曾被霸凌的孩子，他們無法忘記的是……

永遠記得國中導師說：
「我很想知道
妳這種孩子會有什麼下場。」
— YouTuber 嗚喵

你們覺得無傷大雅的玩笑，
讓我活得很自卑。

— YouTuber 阿滴

我不怕霸凌，我怕沒人告訴我：
「我跟你站在一起。」
— One-Forty 創辦人 吳致寧



整理製表：游昊耘、施雲心



活動二：

青春不卡關－霸凌相關法律常識



校園霸凌六大類

資料來源：兒福聯盟

- 關係：排擠、散播不實謠言
- 言語凌：取綽號、言語刺傷、嘲笑、恐嚇威脅
- 肢體：踢/打、搶奪財物
- 性：以身體/性別/性向/性徵取笑或性侵
- 反擊型：受凌兒童反擊，部分欺負更弱勢者
- 網路

80.3%

關係霸凌

69.7%

言語霸凌

31.1%

肢體霸凌

24.6%

性霸凌



中小學霸凌方式

青春不卡關

不可不知的法律100題

青少年心智尚未成熟、年輕氣盛，對於是非善惡的價值觀也相當模糊，很有可能因為一時疏忽而傷害他人或者傷害到自己，只要是對其他同學造成傷害，都可以認定是校園暴力的一部分。

校園暴力所呈現出來的型態相當多，校園霸凌、惡作劇、學生加入幫派等作為例子。



青春不卡關

不可不知的法律100題



校園裡的霸凌事件

有些同學就是愛說些有的沒的，開黃腔、言語性騷擾

根據性騷擾防治法第2條第2款規定，用帶有歧視性或者侮辱性的言詞或者行為，就已經構成性騷擾。有些青少年出於好玩的心態，向同學開黃腔，或者取一些與性器官相關的綽號，這種行為都可能構成性騷擾而可能觸犯到性騷擾防治法第20條規定，可處新臺幣一萬元以上，十萬元以下罰鍰。此外，依據同法第9條第1項規定，被性騷擾的同學還可以請求賠償。

那些開玩笑的同學，或許並不明白自己說的這些玩笑會帶給別人多大的傷害，被開玩笑的人應該當下回應，讓他們知道你並不喜歡這種說話方式，希望他們不要再這麼做，忍耐或者暗自委屈，除了自己不開心以外，那些同學也永遠不會知道，原來自己的行為是多麼讓人討厭。





青春不卡關

不可不知的法律100題



校園裡的霸凌事件

有些同學就是愛說些有的沒的，取綽號、看人出糗還取笑

青少年時常在開玩笑的時候玩過了頭，對他們來說，可能幫同學取個綽號根本沒甚麼大不了，可是對那些被取綽號的人來說，卻可能造成無法彌補的心理創傷。比方說拿別人身材胖瘦來取綽號嘲笑，或者同學可能跌倒或者發生甚麼糗事的時候就譏諷他。有些時候那些同學單純只是為了好玩而取笑別人，但是有些被開玩笑的同學礙於面子問題，也不好意思當場反駁，反而造成這樣的行為被合理化的印象。

替同學取綽號、或者在同學出糗的時候取笑他，都可能會構成刑法第309條第1項「公然侮辱罪」。但是，無論處罰多重都彌補不了那些被取笑的同學心裡的感受，由於並未直接造成受害者身體上的傷害，所以像是這類的言語霸凌，是最容易被忽略，也是最容易發生的霸凌行為，影響層面也是最廣泛的，深值校園人士不得不正視及積極處理。



青春不卡關

不可不知的法律100題



校園裡的霸凌事件

有些同學就是愛說些有的沒的，同學間口出惡言互相對罵

青少年由於心智尚未成熟，容易控制不住自己的情緒；有些人在生氣或感到委屈的時候會躲在廁所偷哭，但是因為性格的不同，也有同學可能會口出惡言，羞辱到其他同學甚至是同學的家人，依刑法第309條第1項規定，罵髒話已經明顯構成了「公然侮辱」，如屬對罵情形，雙方都將被處罰，這跟誰先開口罵人沒有關係，這可不是簡單一句「他也有罵啊」就可以一筆勾銷的事情。



青春不卡關

不可不知的法律100題



校園裡的霸凌事件

有些同學就是愛說些有的沒的，說同學壞話、散播謠言

有的時候青少年間會因為意見不合而吵架，但是在吵架之餘，有些同學甚至會在私底下對其他同學散播一些謠言。如對同學名譽造成傷害的話，還可能會構成刑法第310條第1項所規定的「誹謗罪」。

另外，像是拿立可白在公車椅墊上寫別人的壞話、或者在聊天室、線上遊戲裡散播謠言，同樣也會涉及刑法第310條第2項以文字圖畫犯誹謗罪的規定，針對這種行為的處罰，甚至是用嘴巴說別人壞話的兩倍。



青春不卡關

不可不知的法律100題



校園裡的霸凌事件 把同學反鎖在教室

反鎖在教室這種欺負人的行為，對於被反鎖裡面的人，將會造成相當大的心理壓力，如是關在沒有燈光的黑暗角落，還有可能留下心理上的陰影，甚至因此罹患「幽閉恐懼症」這種精神疾病。

這種行為，已經剝奪了同學的行動自由，不但違反了兒童及少年福利與權益保障法第49條第2款、第97條第1項規定，同時也觸犯了刑法第302條第1項非法剝奪行動自由罪規定；就算被老師發現，所以才沒把同學關起來，依同條第3項未遂的規定來說，也已經是可以處罰的程度，像這種不好玩的遊戲，真的不應該玩。



青春不卡關

不可不知的法律100題



校園裡的霸凌事件

校園變擂台，學生變打手

青少年因為心智尚未成熟，有時無法控制自己的情緒，碰上了讓自己生氣的事情，或者被別人用言語挑釁，就會產生暴力相向的情形，若是把人打傷了，就會觸犯刑法第277條第1項規定：萬一使受害同學發生了刑法第10條第4項各款的重傷情形，則將會以刑法第277條第2項後段規定處罰。



青春不卡關

不可不知的法律100題



校園裡的霸凌事件

討厭的色狼行為，掀裙子

像是掀人裙子、彈內衣肩帶、內褲褲頭、或者藉機碰觸他人身體隱私部位這種行為，不但是少年不良行為及虞犯預防辦法第3條第8款規定所指的少年不良行為，同時也會構成性騷擾防治法第20條規定的性騷擾罪行為，千萬不要以為同學之間感情好，打打鬧鬧沒關係，有些玩笑還是不要開比較好。



青春不卡關

不可不知的法律100題



校園裡的霸凌事件

同學的手機、電玩，拿來玩一玩弄壞

現在高級、昂貴的手機與掌上型電玩在校園裡越來越常見，同學間互相借來借去也很正常；可是在借了以後，因為操作的不小心而把別人的手機、電玩給玩壞了，自然要依民法第468條第2項本文規定來賠償；若是故意把同學的這些東西給玩壞了，甚至已經觸犯刑法第354條「毀損罪」。



青春不卡關

不可不知的法律100題



校園裡的霸凌事件

趁同學不注意，把椅子挪開使同學坐下落空

有些青少年個性較為調皮，把各式各樣的惡作劇當作娛樂，特別是看同學出糗，或者是一群人一起從事惡作劇行為，以為這些事情很有趣，或誤認會促進同學間感情。但有時候玩得太過分，不但造成別人的困擾及痛苦，甚至會造成遺憾的結局。

就拿最常見的插筆、立可白在椅子上的惡作劇行為來說，同學不知道自己椅子上有筆，坐下的時候自然會坐到筆上，這時候他臉上的表情可能很驚訝，有可能還會跌坐在地上，更有甚者有同學會先故意把椅子挪開，讓同學坐下時落空，惡作劇的同學就可以取笑他。萬一這種惡作劇行為使同學因此受傷的話，就觸犯了刑法第277條第1項傷害罪規定，如果造成了刑法第10條第4項各款的重傷情形，依據刑法第277條第2項後段規定有更重的處罰。



青春不卡關

不可不知的法律100題



校園裡的霸凌事件 一群同學把人抬起來歡呼

各式各樣的惡作劇對青少年來說，是能夠調劑生活的娛樂，但是有的時候玩得太過分，不但造成別人的困擾，甚至會造成遺憾的結局。好比說球賽贏了，把同學抬起來歡呼，這樣的舉動當然充滿著歡樂的氣氛，可是萬一有人沒撐好，不小心放手了，使同學摔落地上，可能會造成同學受傷的情況，這些拋人卻沒接好的同學就可能觸犯刑法第284條第1項前段的「過失傷害罪」。





青春不卡關

不可不知的法律100題



校園裡的霸凌事件

加入幫派一點都不好玩，自己加入幫派

依組織犯罪防制條例第3條第1項後段規定，加入幫派的青少年，將依組織犯罪防制條例第3條第1項後段、少年事件處理法第3條第2款第4目、第42條第1項各款規定，處六月以上五年以下有期徒刑，或受保護處分。



青春不卡關

不可不知的法律100題



校園裡的霸凌事件

囂張跋扈使喚同學的小流氓行為

某些學壞的青少年，仗著自己可能是加入幫派，或者是認識一些「靠山」，常會差遣同學甚至任意使喚同學稍有不從，即威脅、恐嚇或糾眾處罰的行為，這些舉動不但已經超出了開玩笑的範圍，甚至可能觸犯刑法第304條第1項規定，使自己受到處罰。



青春不卡關

不可不知的法律100題



校園裡的霸凌事件

打架傷人的小流氓行為，出手傷人

有些青少年，無法控制自己的情緒，動不動就對別的同学訴諸暴力，如果暴力行為使同學受傷的話，就觸犯了刑法第277條第1項規定；萬一造成了刑法第10條第4項各款的重傷情形，還會依刑法第277條第2項後段規定有更重的處罰；在這類偏差行為嚴重時，依兒童及少年福利與權益保障法第52條第1項第2款規定，可在父母同意下，將青少年送往輔導機構。





《校園霸凌，壓垮青少年的致命稻草？！》 | 青春發言人

4,228次觀看 2022年6月23日 #小路的選擇 #公視青春發言人

161 踩 分享 下載 保存 ...

片長：10分15秒

資料來源：公視青春發言人

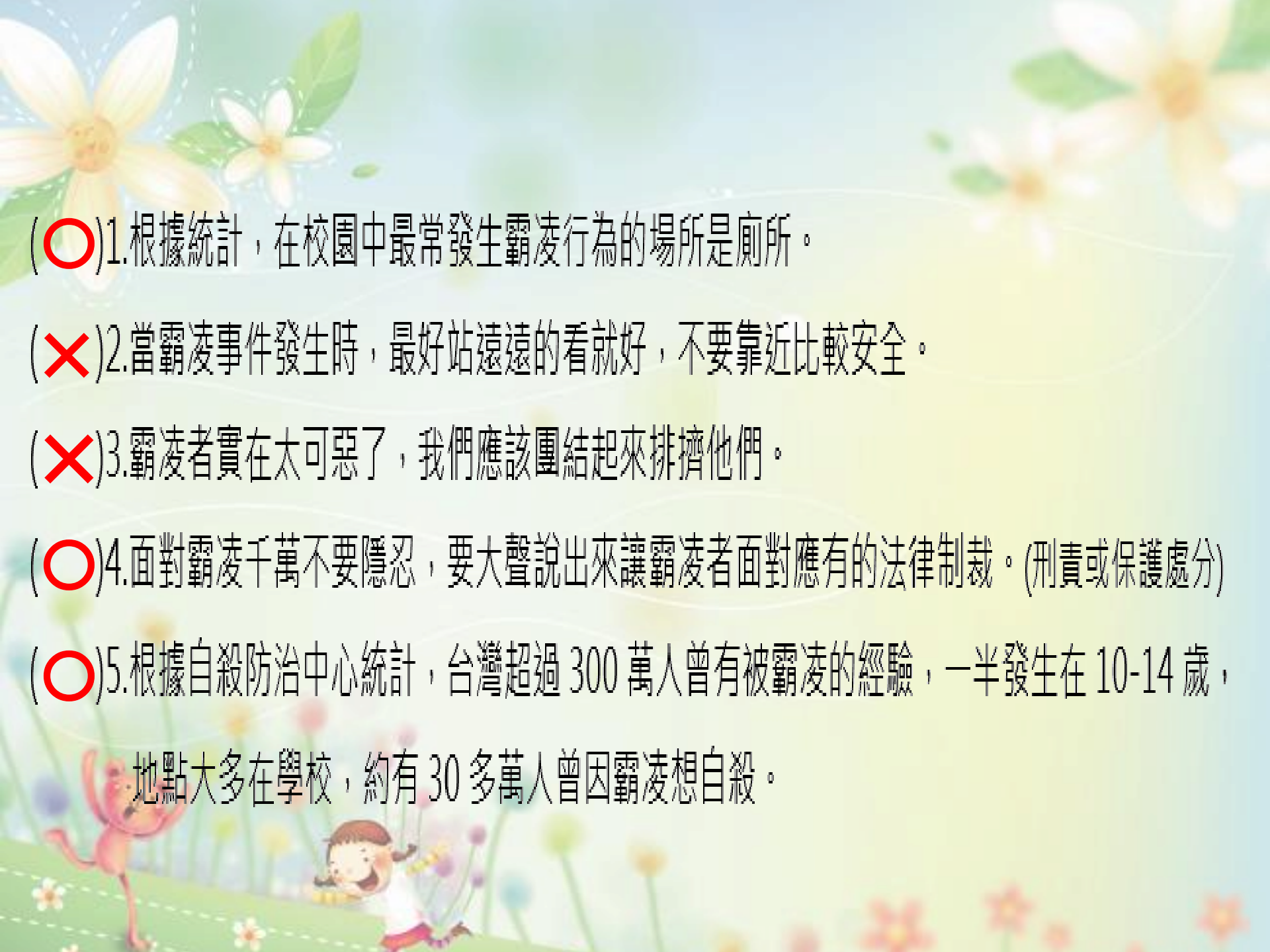
《校園霸凌，壓垮青少年的致命稻草？！》

<https://www.youtube.com/watch?v=4EtwKms4t5c>



學習單時間

請同學們把握時間完成喔！



(○)1.根據統計，在校園中最常發生霸凌行為的場所是廁所。

(✗)2.當霸凌事件發生時，最好站遠遠的看就好，不要靠近比較安全。

(✗)3.霸凌者實在太可惡了，我們應該團結起來排擠他們。

(○)4.面對霸凌千萬不要隱忍，要大聲說出來讓霸凌者面對應有的法律制裁。(刑責或保護處分)

(○)5.根據自殺防治中心統計，台灣超過 300 萬人曾有被霸凌的經驗，一半發生在 10-14 歲，地點大多在學校，約有 30 多萬人曾因霸凌想自殺。



(○)6.霸凌往往是因為行為人無法解決內心以及現實的問題，而將憤怒發洩在弱小者的身上，其實是一種很不健康的情緒紓發方式，傷人也傷己。

(✗)7.為懲罰同學白目的行為，強行將同學關在教室裡不讓他離開，只是開開小玩笑不會怎樣。

(○)8.小黑將小白被同學欺負的經過用手機拍下，並將影片放到網路上公開讓同學觀看，小黑可能會因為自己的行為吃上官司。

(○)9.看到同學被圍毆打到手斷掉，那些在一旁圍觀、鼓譟的人，可能涉及刑法上的聚眾鬥毆罪。

(○)10.公然侮辱罪不一定要在被害人面前辱罵，只要多數人面前即成立。例如：小紅趁小綠不在教室時，站在講臺上向全班辱罵小綠是「笨蛋」，此行為已觸犯公然侮辱罪。





遇霸凌求助管道

教育部反霸凌專線 0800-200885

兒福聯盟「哎哟喂呀兒童專線」

0800-003123

兒福聯盟「踮貢少年專線」

0800-001769

各縣市教育局處、各校輔導室

資料來源：《蘋果》資料室

 蘋果日報





活動三：

跟情緒做朋友



請同學們
舉手搶答

當你面對令你覺得不開心或不舒服
的人/事/物時：你通常會怎麼做來
排解你的負面情緒呢？它是否有效？

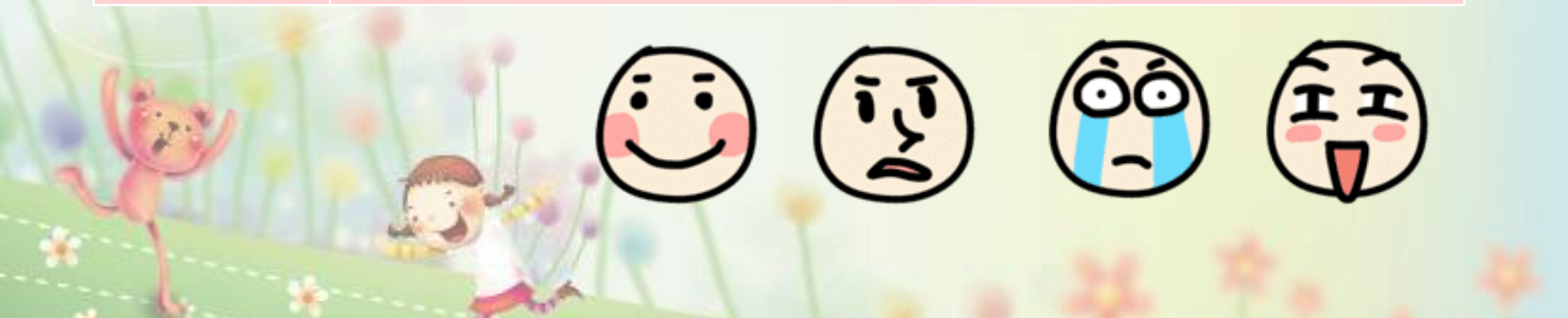


情緒從何而來？！



情緒，讓我們人生更有滋有味

情緒	功能
悲傷	表達我們對特定對象的重視和眷戀，提醒我們珍惜所有。
憤怒	驅使我們反擊、抵抗，維護自身權益
害怕	驅使我們自保或逃跑，有助於趨吉避凶、遠離危險
好奇	驅使我們去探索和學習
同情	促使我們幫助他人



當情緒只剩下快樂.....

- 1.當至親好友離世，自己絲毫不難過，並面露喜色的說：「這真是天大的喜事，我真的是太開心了。」
- 2.被不肖人士欺騙而失去財產，自己完全不生氣，還握住對方的手說：「由衷的感謝你奪走我的財產，讓我不受物質的誘惑。」
- 3.眼見一輛失控的貨車向自己全速衝來，自己仍然心跳平穩、淡定如常，繼續站在原地玩手機遊戲.....，然後平靜地被巴士撞得支離破碎。

你會想生活在如此充滿正能量的世界嗎？



如果沒有悲傷， 快樂的意義又在哪裡呢？

悲傷是有它的意義的，正因為它是隱蔽的感情，當我們袒露它時，往往會觸發人心底的共鳴，悲傷會讓親人、朋友之間聯繫的更加緊密。

快樂不是讓你學會假裝堅強，
悲傷也不是什麼萬惡之源。



<https://inmywordz.com/archives/4421>



上層的腦，
掌管思考、調節情緒



圖片出處 / Dan Siegel
著作 The Whole Brain Child
中文註解 / 留佩瑩



新腦/上層大腦
(哺乳動物腦)

舊腦/下層大腦
(爬蟲動物腦)



圖片出處：留佩萱

圖片註：大腦就像是個兩層樓的房子，樓上和樓下分別住著不同的人。(繪圖/ Jenny Chen)

當大腦警覺危險時

- 罵人
- 推人
- 吼人
- 打人
- 逃開
- 哭鬧
- 無法動彈
- ...



圖片註：當大腦房子被掀起來時，樓上的人無法幫忙，大腦被樓下的人佔領了！（繪圖/ Jenny Chen）

被掀開的房子如何蓋起來？



STOP

是為了調節情緒

- 洗臉
- 數息
- 深呼吸
- 喝冰水
- 找人聊
- 運動
- 大叫
- 唱歌
- 離開現場
- 允許自己生氣一下子
- 想開心的事

健康的情緒調節

- 認識各種「情緒」的面向，跟它和平共處
- 有「負面情緒」是一件正常的事
- 當負面情緒太多太滿時，別悶在心裡，一定要抒發（說、寫、畫...）
- 選擇用不傷人不傷己的方式來調整情緒

想一想你的方式健康嗎？



學習單時間

請同學們把握時間完成喔！