

校園霸凌防制宣導

一、遇到霸凌時可以怎麼做？

當在校園中遇到疑似霸凌行為時，例如被同學嘲笑、辱罵、排擠，或在網路上遭到惡意留言與攻擊。此時不要過度忍耐或獨自承受，可以透過以下方式保護自己：

●勇敢表達自己的感受

當遭受對方不當言語或行為時，可以清楚告訴對方「這樣的行為讓我感到不舒服」，並請對方停止，有時可以讓對方了解行為的不恰當。

●適時離開衝突情境

如果對方的行為持續或情況變更緊張，應儘快離開現場，避免衝突持續擴大或造成進一步傷害。

●主動尋求協助

不要獨自承受壓力，可以向信任的家人朋友求助，例如老師、心理師或家長，讓他們了解情況並提供協助。

●保留相關證據

如事件發生在網路或通訊軟體上，可以保留相關訊息、截圖或拍照，這些資料有助於後續釐清事件經過。

當遇到霸凌時，**尋求協助並不是告狀，而是保護自己與維護校園安全的重要方式。**

二、若在校園中遇到疑似霸凌情形，可以向以下師長或單位反映與尋求協助：

- (一) 導師、學務處(心輔組、軍訓室)。
- (二) 校安中心電話：06-2381187。

霸凌應對策略



1

表達感受

清楚告訴對方他們的行為讓你感到不舒服，並請他們停止。

2

離開衝突

如果情況變得緊張，盡快離開現場以避免進一步傷害。

3

尋求協助

向家人、朋友、老師或輔導員求助，讓他們了解情況並提供協助。

4

保留證據

如果事件發生在網路上，保留相關訊息、對話紀錄或截圖。