

投稿類別:教育類

篇名:

霸王花—受凌者自我療癒的歷程

作者:

陳韋如。光復中學。綜 361 班

鄭竹軒。光復中學。綜 361 班

邱姿瑜。光復中學。綜 361 班

指導老師:

古淑瑩老師

## 壹、前言

校園霸凌、職場霸凌、網路霸凌...各種霸凌事件充斥在我們生活中。似乎每個人都有可能會遇到霸凌，所以霸凌一直是很嚴重的問題。此研究想探討在霸凌事件中受凌者的想法，並由受凌者的故事告訴我們，她是如何走出陰影？如何自我療癒的歷程。

### 一、研究動機

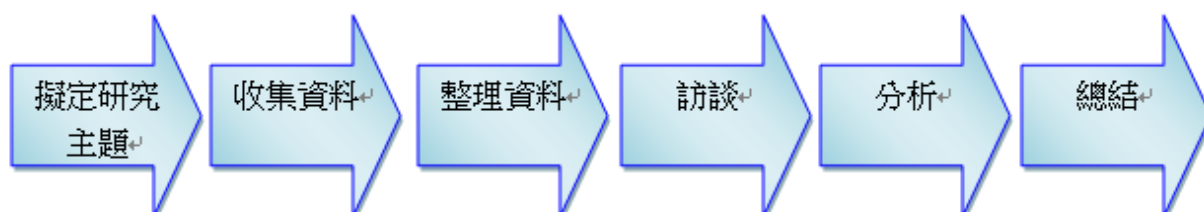
一名 11 歲的美國女孩因不堪承受長久以來的校園霸凌而舉槍自戕了，2011 年楊允承跳樓，2000 年葉永鈺在廁所中自殺，這三則案例皆是因為承受長期的校園霸凌而選擇輕生。楊同學在遺書中這麼寫著：「即使消失會讓大家傷心，卻是短暫的，一定很快就被遺忘，因為這是人性。」這是句多麼令人痛心的一段話，校園霸凌在世界各國皆是很嚴重的問題。當人們遇到霸凌，或許傷心難過覺得無助，但如果換個應對方法，可能會是不一樣的結果。受凌者該如何走出被霸凌的傷痛？

本研究的研究對象是本組其中一位組員，借由他親身經歷的故事，來探討受凌者是如何走出傷痛，她以故事的方式敘說事情的經過以及調適與恢復的歷程，其他兩名組員則是透過對談，協助當事人耙梳事件發展的脈絡，而當事人也藉由述說重新詮釋，而達到釋懷。

### 二、研究目的

- (一) 瞭解霸凌之產生及影響
- (二) 瞭解目前霸凌現況
- (三) 瞭解霸凌之求助管道
- (四) 瞭解被霸凌者調適心路歷程

### 三、研究步驟



## 貳、正文

### 一、文獻探討

- (一) 霸凌的定義

校園霸凌是「一個學生長時間、重複地暴露在一個或多個學生主導的欺負或騷擾行為之中」，具有故意傷害行為、重複發生與力量失衡等三大特徵(Olweus,1993, p. 9)。霸凌並非為短暫的，它是指長時間性和多次發生的事件，讓受害者產生精神、生理、或心理上的嚴重損害，甚至造成受害者遠離現實和正常生活等。而霸凌者與被霸凌者往往處於不對等的關係中，霸凌者擁有高於被凌者的能力，包含有龐大的社交技術及極高的自尊心，相反的，被凌者則是擁有內向的性格及無可反抗的能力。霸凌的現象依形式不同，一般分類為下列五種：

- 1、肢體霸凌：指身體上直接傷害或是破壞物品等。
- 2、語言霸凌：主要是透過語言來刺傷或嘲笑別人。
- 3、關係霸凌：通常是透過說服同儕排擠、孤立某人。
- 4、網路霸凌：藉由網路散佈謠言、留下辱罵或嘲笑的字眼等。
- 5、性霸凌：以性特徵或性取向譏笑或嘲諷。

## (二) 霸凌事件發生的原因

霸凌者產生的形成原因，可能是受「**家庭因素、個人因素、學校因素與社會文化因素**」(台北市警察局, 2016)所影響，其中家庭因素可能是因長期缺乏關愛的孩子，看過或遭受過家暴的孩子，從而產生偏差想法；個人因素可能因個性衝動、自我中心或脾氣暴躁等；學校因素則是因學校與教師對於霸凌的處理方式與態度；社會文化因素是因傳播媒體的傳播，這些因素都可能導致霸凌者的產生。

## (三) 霸凌的影響

「無論是何種形式的霸凌行為，其對受害者造成的傷害，生理與心理兩者之間是相互影響的」(陳怡伶, 2015)。霸凌讓被受凌者者心靈受傷，可能造成一輩子的陰影。受凌者在長期的霸凌下，容易感到孤獨、寂寞、不安全感、自尊心低甚至還有自殺自殘之行為發生，讓受害者有高低起伏的情緒。校園霸凌事件中的反擊型霸凌「**是受霸凌兒童長期受欺壓後的反擊行為**」(張越翔, 2013)，它會使受害者可能成為加害者去傷害別人，以激烈手法欺負其他比自己更弱小的人，把自身痛苦轉移至他人身上，從霸凌的行為中得到力量和權勢以及霸凌別人的愉悅。校園中霸凌事件，讓人覺得是不安全，無法受到保護，認為霸凌者是「人多勢眾」，這對於孩子會有極大的負面影響。

## (四) 霸凌的現況

Chen 與 Cheng(2013)對 7 至 12 年級的中學生進行調查，研究顯示 16.5%為自陳霸凌者，有 11.0%為自陳受害者，30.0%為自陳旁觀者，其中有 5.6%的學生既是為霸凌也是受害者。陳利銘、王佳琪與馮綉雯(2015)針對臺灣小學生校園霸凌的研究，研究顯示

有 19.1% 的學生為自陳霸凌者，19.9% 為自陳受凌者，37.2% 為自陳旁觀者，其中有 5.4% 的學生既是為霸凌也是受害者。由這兩個研究結果顯示，台灣的校園霸凌現象中小學的數字相近，國小比中學階段略為嚴重，

兒童福利聯盟針對國小到高中職的學生進行了「2014 台灣校園霸凌狀況調查」，其中「言語嘲笑」占 73.1%、「關係排擠」占 63.5% 之，女生的「關係霸凌」占 62.1，是男生的 1.7 倍。」（兒童福利聯盟，2014），這調查發現男生的肢體霸凌比例高於女生，而女生的關係霸凌則是高於男生。教育部 101 至 103 年度校園霸凌調查分析研究期末報告指出 101 年至 103 年的通報個案來看，通報的校園霸凌類型以「肢體霸凌」最常見，其中國中階段最為頻繁，「被同學以謠言中傷」為最常見之校園霸凌行為，國小的各類霸凌行為盛行率比國中及高中職來得高。

### （五）求助的方式

如果遭遇霸凌，該如何面對呢？，兒童福利聯盟指出「65.2% 很少會或絕對不會告訴師長，年紀越大越不想求助，高中生絕對不會的比例是 27.4% 遠高於國中或國小生 14.9%」（兒童福利聯盟，2014），此數據我們發現，超過半數的學生都選擇不求助，鄭英耀等人（2010）發現，受凌者不告知成人的原因，包括不想讓別人知道、不敢講、講了也沒用、不想讓人擔心等。

## 二、研究設計

本研究以質性方式探討受凌者的經歷，利用夥伴對談耙梳事件發展的脈絡，透過故事書寫以達自我療癒的目的。

## 三、受凌者的世界分析

鵝是一個高三的女學生，個子嬌小瘦弱，擁有蓬鬆的頭髮，臉上總是帶著陽光般的笑容，對人很熱情，當有人遇見困難時，總會出手幫忙，做事非常小心謹慎，在大家眼裡他是一個活潑樂觀的人，有他在的地方一定充滿笑聲。但在鵝的人生路程中，她經歷過我們從沒想過的事，那就是：「霸凌」，當鵝說出她曾經被霸凌過時，每一個人的臉都是充滿疑惑，大家不相信一個活潑樂觀的人會有這種經驗。那件事的開始是在 2014 年 12 月 21 日。

### （一）在國中時你的交友情況如何？

#### 1、朋友

國中，新的開始，我帶著期待的心情前往新的學校，在那有著新的面孔，新的場所，每個人彼此都不認識，大家都像是含羞草一般的害羞。非常幸運因為選座而交到了第一

位朋友—小其，她很聰明、可愛、害羞。之後，因為小其而認識了另一位朋友—小佳，所以我們三個變成好朋友，但是我的個性和她們截然不同，我做了一件很不應該的事，我拋棄了她們，我選擇另一個人當作朋友，就這樣，我不停得換朋友，最後，我終於找到的了歸屬新的朋友，在那群女生裡我覺得我是自由的不被約束的。

而那群女生我稱他們為 A 團，加上自己一共有四個人，這群女生是愛聊天玩耍，不愛讀書寫作業的一群人，是班上最顯眼的一群人，雖然功課不好，但卻很受老師喜歡，也許是因為他們好相處，又也許是因為跟他們互動會覺得有趣，所以才受老師喜歡。他們交友非常的廣，在學校不管走到哪都有認識的朋友，每一班都有認識的人。交友廣、受老師喜歡、不愛讀書、又不做作、敢大膽表現，這就是 A 團。

當時，對我來說朋友就是要和自己一樣，喜歡玩不喜歡讀書、很外向、總是吵吵鬧鬧的，我就這樣從國一到國三不停的換朋友，也許有的人會覺得我怎麼可以這樣，但那個時候的我就是這樣，想怎樣就怎樣。最後我找到屬於我的地方，我在那非常的開心，大家開始注意到我，我和班上的男生相處也變融洽了，許多人也常來找聊天，那時的我多麼開心。

對一個國中生而言擁有一群好朋友是一件很重要的大事，鵝在這一小團體中，感受到受歡迎和被支持。

## (二) 霸凌事件是什麼時候開始的？在過程中發生什麼變化？

### 1、吵架

國三下學期，A 團的朋友們吵架了。因為 A 團裡的 A 女和我借立可帶，到了隔天 A 女忘記帶，結果使得我那天沒有立可帶使用，我對 A 女說：「蛤～那我今天怎麼辦」我以一種開玩笑的說法對著 A 女說，但 A 女卻覺得我是在怪她。

### 2、離開

因為那件事讓我往後日子就像活在地獄中般的痛苦，被排擠、被討厭、一個人、孤單、寂寞...等等的。男生因為我的蓬髮，幫我貫上了一個綽號：「拖把」，也因為這樣我開始討厭這髮質，開始怪爸爸媽媽為什麼要給我一個這樣難看的基因，甚至會莫名其妙對自己的家人發脾氣，我開始討厭這樣的自己，每一天去到學校沒有一個可以談心的人，沒有一個人願意和我說話，每一個人都在等著看我笑話，每一個人都在恥笑我，我變得不愛說話、不與人互動，總是很孤僻的一個人。

一天一天過去，朋友也一天一天的離開、拋棄，一個人傻傻的坐在位子上，還以為會有人和我聊天，無助、難過，我不懂我做錯了什麼，被排擠、被無視、被遺忘、

被針對，這就是我一天會發生的事。當我了解自己從高處摔落後是多麼的不堪，儘管一個人我也好想要有一個陪伴，因為排擠而孤單，看著大家歡樂的笑著，但那世界卻沒有我這個人，多想融入他們，但當我想嘗試時，卻又是另一種打擊，和大家一起總比一個人還來得好。

鵝覺得自己是以開玩笑的方式回答，可是在別人眼中卻不是這樣，近而怪罪她。從這件事當中鵝了解原來被霸凌是一件多麼可怕的事，也因為霸凌鵝開始討厭自己。

「與其孤單，就算被霸凌，我也想和大家在一起」（賴庭筑，2014）最後她的心中萌生了一個想法「和大家一起總比一個人還來得好」，因為一個人總是很孤單。

### （三）有哪些事讓你無法忘記？

當時我被稱為拖把時，每個人背地裡都在說：「你看那拖把她在幹嘛阿」「欸！拖把在看哪裡呀」「好神拖」這些話字字句句都深深的刺在我的心上，也許他們以為我沒聽到，但其實我每一句都在聽，我只不過是裝做沒聽見罷了，因為我覺得這沒什麼好跟他們計較的。有次，我要到洗手台洗手時，有幾位男生擋到門口了，我請他們借過，可是得到的回應竟然是：「我為什麼要讓拖把過」這句話就像是一個活生生的人深深地打了我一巴掌一樣，好痛，我轉身頭也不回地走出教室，走到一個無人的地方，我掉下眼淚了，我哭了。

「哭一哭就沒事了」，這句話我常常和自己說，但往往都不可能沒事，因為這件事一發不可收拾，沒有停止過，儘管被排擠、被辱罵我還是一直走下去，因為我知道如果我倒下了，他們就會覺得他們贏了，所以不管多累多痛苦我都堅持下去，但他們卻也沒有因為我的堅強而放棄。有天的早上，我到了班上，書包一放下，看見我的桌子上有一個腳印，書包一拿開，發現椅子也是腳印，我回頭看著班上的人，沒有一個人看我，但我卻從他們的臉上看見恥笑，我一個人拿著衛生紙擦著桌子和椅子，沒有人幫我，一個人含著淚，一滴眼淚掉下，我哭了。

鵝因為那些人的嘲笑而難過，就算被辱罵和嘲諷，也不願意讓那些人感到驕傲，總告訴自己會沒事，雖然鵝努力堅強、振作，但最後還是會潸然淚下，現實往往會讓人感到絕望。

### （四）在當時誰是你最大的依靠？

就這樣，每一天都過得很辛苦，壓力一天比一天大，甚至想要逃學，每一次的上課我都會覺得時間怎麼過得這麼慢，一到放學我比誰都還要開心，那個時候是我最放鬆的時候。因為這件事情造成了我心理上很大的一個困擾，我個性變了，對人或事的態度也不一樣了，心情起伏不定，說笑就笑說哭就哭，變得脆弱，像是一個玻璃娃娃一般，想要找一個 24 小時都能陪在我身邊的人都沒有，在班上，無依無靠，沒有幫助、

沒有安慰，只有恥笑，沒人救我，就這樣我不斷的一直往下掉，沒有目標的一直往下。

在學校裡，一個禮拜有好幾天我都因為撐不住而找在別班的乾姊，每當抱著她時我總是放聲大哭，她總是默默地摸著我的頭安慰我，在那一刻我覺得自己是被關愛、被照顧、被愛的，如果不是因為她也許我就真的會因為情緒崩潰而選擇離開這世界，雖然我知道當我選擇這一條不歸路時，我的家人會對我很失望、會難過，而對於那些傷害我的人，他們則是無所謂、不關心，所以沒有選擇這一條路，因為有乾姊的安慰，使我有面對這件事的勇氣，儘管每一次我都被狠狠的傷害，但我都會努力的再站起來，因為乾姊給了我這份動力。

對於一個受凌者而言，最重要的就是要有一個精神支柱，因為霸凌使鴉無依無靠，這時她的乾姊就是她的支柱，因為乾姊讓鴉有了溫暖，有了活下去的希望。當每個人走投無路時，能出現一個願意幫助自己的人，是多麼令人開心的事。

#### (五) 對於霸凌，你的老師知道嗎？她是否有處理？

很多人都會問我說「為什麼不找老師幫忙？」「為什麼不告訴老師？」但這些問題我只能說：「老師都知道」那一定有人會說：「老師沒處理嗎？」對於這句話我卻說：「老師什麼都知道」，但是老師卻對我說：「我們再觀察看看，會沒事的」因為這句話我深深地認為老師放棄我了，老師知道但卻一點反應都沒有，我對老師的信任也大幅下降，我開始認為每個老師都是如此，那為什麼還要尋求幫助呢？甚至開始覺得老師都是一個樣。每當我難受在心裡吶喊：「老師!救救我!不要離開我!不要放棄我!」時，老師卻視若無睹，我總是渴望老師來救我，但老師卻一次又一次的讓我失望，我就這樣一次又一次的往深淵掉下去。

如果老師有馬上救我，我會不會有不一樣的結果？但這就像是夢一樣不會成真，因為老師的一句話，讓我徹徹底底的失望與絕望，像是大家都拋棄我了，連我最後的希望都沒了一樣，沒人懂我的感受，他們從不會知道他們這樣做是錯的，不管是同學還是老師，當時，我是多麼希望有一雙手願意拉我起來，可是不管怎麼等，就是沒有人願意回頭看看我，希望一次又一次的消失，幾乎是零，哭了沒人看見，笑了卻被當傻瓜，多麼希望有人可以來救我，可是夢終究是夢永遠不會實現。

**「發生問題時請不要再觀察，要立即採取因應行動」**(賴庭筑，2014) 當被霸凌者需要求助時，老師是他們最好的求助者，而老師應當下就得處理，不能再採取觀察模式。鴉因為老師的一句話，讓鴉對人的信任減少，不管是同學還是老師，鴉都已經徹底的感到絕望。

#### (六) 當你被霸凌時，是否有告訴你的家人？

霸凌，當時的我從沒想過這個詞，因為我始終相信這些都只是他們開的玩笑話而已，不過現實卻不是如此，因為我選擇了逃避、欺騙，逃避面對現實，欺騙家人自己被霸凌這件事，在一切都還沒發生時，我每天放學都會很開心和家人分想今天的所有事，可是如今卻因為這件事讓我欺騙了自己的家人，這是我一生中最大的謊言，但對我自己來說卻被視為是善意的謊言，不想讓他們擔心，所以我選擇欺騙，因為我愛她我的家人，不想因為這件事，而有所變故。

上學，是一種考驗，放學，又是一種考驗。這個考驗比什麼都還要難，每當放學我都要強顏歡笑的面對我的家人，我就像是一個小丑一樣，帶著面具取悅大家。看著自己的家人心中卻是無比的慚愧，我沒有勇氣告訴自己的家人事實的真相，很多時候，我都在想如果我真的告訴家人，我的家人會如何處理，但想想他們不知道也好，因為我不想看到他們焦慮擔心的臉。因為愛，所以選擇不說，儘管會讓他們失望，我也不說。

「家是讓我最感到安心的地方，我希望我的家不要有任何變化，所以我不想把這個問題帶回家。」(賴庭筑，2014) 對鴉而言，家是一個能讓人安心、快樂感到溫暖的地方，霸凌可能會使這個家產生變化，即使她覺得痛苦也不願將一點的悲傷帶回家，鴉希望她的家永遠是這麼美好。「有時候，正因為親子關係良好，就因為孩子喜歡爸媽，所以孩子才說不出口。」(賴庭筑，2014)

#### (七) 當你畢業時，你的想法和感覺是什麼？

三年級，我很慶幸這件事是發生在國三下學期，每當我難受不開心時，都告訴自己：「就快要畢業了，再忍忍吧！」這句話是一句給自己安慰的話，即使我知道這件事對我的影響很深，但畢業卻是我當時立即想要完成的夢想，雖然這夢想是多麼的微小，可是對我來說卻是能讓我逃離惡夢的大夢想。會考過後的每一天，即使每天無所事事，但我卻不停的在倒數畢業時間，期待畢業的到來，因為這樣我才能遠離這些讓我傷心難過的人，逃離這是非之地，時間會讓我忘記一切憂傷。

倒數 100 天、50 天、10 天，畢業！黑板上的倒數日期一天一天減少，而離我逃離黑暗時光也越來越近，我的心中雀躍不已，除了開心還是開心。到了畢業前的一天，我告訴自己：「當你離開了就不要回頭」如果我回頭了就代表我不捨，但她們對我做的事卻不會讓我覺得不捨，只會讓我覺得可惡。畢業，在畢業的這一天我比誰都還要開心，因為我自由了，我不再被束縛了，我就像是一個重獲自由的鳥兒一樣，開心的飛在天空中，還記得在離開校園時，我抱著乾姊哭著說：「因為有你的陪伴，我堅持走到最後，我自由了」因為畢業，我不在被恥笑、被責罵、被排擠，我終於獲得自由和解放。

離開會使被霸凌者感到受傷的地方，會讓這些受害者覺得霸凌已經結束，當鴉畢



業離開了這個群體後，她是感到自由不受拘束的，也許霸凌這件事已經刻劃在她的心中，但當她頭也不回的離開時，她是如此的瀟灑。

## (八) 你是如何調適、走出霸凌的陰影

### 1、夢境

國中畢業，面對的是漫長的暑假，近三個月的暑假過的每一個夜晚都睡不好，在夢境中我是孤獨的、沒人相伴的，當我醒來時總是兩條淚橫掛在臉上，在夢裡先是夢見我與班上同學和樂融融的，每天打打鬧鬧，但突然間夢境轉換，變成灰暗一個人也沒有，只有我孤零零地站在場中央，我看看四周一個人也沒有，害怕、恐懼、無助，這時，我才從夢境中醒來，醒來時往往是哭的，因為夢境太真實，就好像我還沒畢業，我還在那個班上，我還在受苦，我不知道該怎麼辦，一天一天過去夢境總是在重複，我也一天比一天憔悴，我不懂明明離開了那個環境為什麼夢境會一直不斷出現那些回憶，漸漸的，我習慣了。

### 2、高中

就這樣轉眼間高中生活來臨，我帶著不安的心適應新學校、新生活、新同學，我深怕我的高中也跟國中一樣，第一天，我不說話，第二天，我也不說話，第三天，我還是不說話，我一人坐在位子上，默默地看著同學一個一個成為好朋友，而我卻在觀察，我想先知道大家的個性，以免重回當時的事件。一個禮拜過去，我一個人坐在位子上傻傻的看著班上的同學在玩耍，直到附近的同學主動找我聊天，慢慢的我放開了心胸，我打算再試試「相信」，我開始和同學們聊天、培養關係，過了幾個禮拜後，我找到屬於自己的朋友群，他們雖然有些內向，但他們卻很敢玩，在一起時總是瘋瘋癲癲的，我在裡面非常的開心，也不用再看人臉色過日子，更不用因為做錯事而被討厭，當有誤會時，我們利用冷靜的溝通來化解誤會。

### 3、感恩

就這樣，我在這個班和同學相處得很好，即使吵架了也馬上和好，而對於之前的霸凌也漸漸釋懷，反而想要謝謝霸凌這件事，雖然霸凌不好，但我卻想說：「因為這件事，我有了不一樣的人生，不管是面對事情還是人，我都會換個角度或是心態」。在新的學校生活裡，我遇到不開心的事時，總會換的角度想，當我了解時便會解決，有的時候和朋友吵架，也會好好和她們溝通，因為我不想要再失去，我學會了不只有面對事情的態度，還有學會了珍惜，我開始珍惜現在擁有的一切，不管是朋友還是現在發生的所有有趣的事，我也不再和朋友吵架時和他們硬碰硬，我選擇溝通。

我想說的是，謝謝我曾經遇到霸凌這件。也許有的人會說這件事有什麼好感謝的？

但我想說，如果不是因為那件事我學不到怎麼利用冷靜溝通來處理事情，我也會不懂什麼叫換個角度想，更不會知道什麼是珍惜。

時間久了會沖淡一切，但對於這些被霸凌者而言，霸凌卻永遠烙印在他們心中，有的人克服得了，有的人卻是活在霸凌的陰影當中。而鵝最後選擇釋懷，她以另外一種方式看待霸凌，那就是「換個角度」很多事情都是一體兩面的，但就要看自己如何調適。走出霸凌陰影的鵝不再膽小懦弱，變得堅強勇敢，面對之後的挑戰也不再畏懼，她用美麗的笑容迎接之後每一天，當她走出看見的是不一樣，這就是不一樣的她。

## 參、結論

### 一、結論

本研究是透過受凌者的故事以被害的觀點，詮釋了解霸凌不只是單一事件，而是多面向的，他直接影響到受凌者的生理及心理，透過鵝的故事可以看到，受凌的過程以及恢復歷程，是多麼痛苦與艱辛的，除了要重新回想這件事外，還要利用許多時間調適心情。其中我們發現鵝在面對霸凌有以下特點與想法：

- (一) 受凌者不會向外求助。
- (二) 受凌過程與恢復歷程都是艱辛困難的。
- (三) 以不一樣的想法看待霸凌這件事。
- (四) 想要走出受凌需要極大的勇氣。
- (五) 以寬恕的心態看待霸凌。

### 二、建議

- (一) 受凌者的求助管道有許多種例如：向師長或是反霸凌投訴專線求助。而當面對霸凌時，要以冷靜、不憤怒、不害怕的情緒面對，或是離開現場。
- (二) 當遭受霸凌時，不要使自己變成反擊性霸凌，去霸凌與欺負比自己更弱小的人。
- (三) 以勇敢、寬恕的心態來面對這段被霸凌的過程。很多事情是一體兩面的，改變自己的觀點來重新整理這件事，並從中學習到如何把負面想法轉向成正能量。

### 三、結語

剛開始我們對霸凌的了解不多，但是由鵝的故事得知，受凌者會因為被霸凌而感到孤單、寂寞、失去信心…等等的，進而產生輕身的想法。而我們也從他的故事了解到處理事情不只有單一面向，以他的恢復歷程來講，他以寬恕的心態來看待霸凌，最後得到不一樣的看法。另外我們也從做這份論文中，看到我們缺乏的能力，最後也感謝指導老師不辭辛勞地協助我們完成這份論文，完成後我們才瞭解指導老師希望我們透過書寫重

新爬梳整理自己的傷痛，與自己曾經歷過的事情和解，並找到力量諒解這一切。

肆、引註資料

Chen, L. M., & Cheng, Y. Y. (2013). Prevalence of school bullying among secondary students in Taiwan: Measurements with and without a specific definition of bullying. *School Psychology International, 34*, 707–720. doi:10.1177/0143034313479694

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford, UK: Blackwell.

台北市政府警察局網站。校園霸凌探討。2016年10月17日取自

<http://tcgwww.taipei.gov.tw/ct.asp?xItem=115813716&ctNode=8072&mp=108131>

張子卿 (2012)。台中市國小霸凌與被霸凌學生情況之研究—以龍井區為例。國際暨大陸事務學系公共政策研究所：碩士論文

陳怡伶 (2015)。要霸零，不要霸凌：青少年校園霸凌現象之質性考察。國立中正大學政治學系碩士論文：碩士論文

張越翔 (2013)。人格特質、恢復力、霸凌經驗對霸凌因應之研究。國立中正大學犯罪防治研究所碩士論文：碩士論文

兒童福利聯盟網站。2014 台灣校園霸凌狀況調查。2017年3月24日取自

[http://www.children.org.tw/news/advocacy\\_detail/1174](http://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/1174)

賴庭筑 (譯) (2014)。一個沒有霸凌的教室。台北市：時報文化。

陳利銘、王佳琪、馮綉雯(2015)。國民小學高年級校園霸凌現況之研究。教育學刊，45，127–157。

鄭英耀、黃正鵠、陳利銘、薛靜雯、劉昆夏、黃國彰 (2010)。教育部校園霸凌現況調查與改進策略研究計畫期末報告。臺北：教育部。

陳利銘、鄭英耀(2016)。教育部 101 至 103 年度校園霸凌調查分析研究期末報告。台北市：教育部。

鄭英耀、黃正鵠、陳利銘、薛靜雯、劉昆夏、黃國彰 (2010)。教育部校園霸凌現況調查與改進策略研究計畫期末報告。臺北：教育部。