



財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會

# 創傷知情～降低霸凌的情緒教育課

## 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 年提供哎哟喂呀兒童專線服務以來，發現霸凌問題一直是孩子們很大的困擾，嚴重時甚至會影響就學意願，有鑑於此，兒盟自 93 年開始持續對校園霸凌現象進行調查與研究，希望喚起社會大眾對霸凌議題的認識與重視。而在 96 年「台灣社會大眾校園霸凌經驗調查報告」中也發現每四個就有三個民眾過去曾接觸校園霸凌事件，即使是離開了求學階段，校園霸凌仍然在生命經驗中留下難以忘記的烙印，有七成五(75.3%)被霸凌者，直到現在仍然會回想過去自身遭遇校園霸凌的處境，九成三認同霸凌會造成一輩子的傷害，顯示校園霸凌對被霸凌者的身心影響極深。童年逆境經驗研究（Adverse Childhood Experiences Study，簡稱 ACE 研究）發現童年創傷與負面經驗會對成年時期的身心理健康造成負面影響，而除了家庭會造成的創傷外，校園霸凌亦常是造成兒少創傷的因素之一，可見霸凌對兒少的深遠影響不容小覷。

因此，104 年起，兒盟始與教育部合作辦理防制校園霸凌教師研習課程，將霸凌預防及處遇觀念帶進校園與一線教師進行分享，並運用兒盟北、中、南、東之種子教師進行全台教師研習巡迴輔導，107 年起更發展基礎及進階三類教師課程，以滿足不同需求與期待之教師進修使用，截至 109 年止，已服務約 305 所學校、12,239 位教師，平均有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 年起更將服務擴及國小學生，將情緒教育與霸凌主題結合，辦理反霸凌學生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，109 年更藉由進班帶領反霸凌桌遊協助孩子學習不同霸凌情境的因應方法及資源，四年來已服務 252 所學校、55,803 位學生，學生及教師多給予正向肯定與支持。

此外，而我們也在 109 年跟學校合作，在校園中辦理家長講座，希望透過「反霸凌爸媽陪伴計畫」的課程，提高家長協助孩子遭遇霸凌時的處理技巧和方法，目前已服務 6 所學校、270 位家長，期能同步增強孩子生活周遭大人陪伴孩子能力。

110 年起，兒盟反霸凌知能推廣各項服務規劃及社會宣導將帶入童年逆境與創傷知情的觀念，從神經科學的角度來理解兒少霸凌行為，增加情緒調節與霸凌因應方法，拓展身心容納之窗，進而有較好的生活與身心適應，期待藉由兒少、教師、家長的共同努力，一起營造安全、尊重、友善的校園環境。

## 貳、目標

一、增強兒少因應霸凌的能力。

(一)培養兒少情緒覺察與調節能力。

(二)協助兒少學習因應霸凌的方法，增強問題解決與尋找資源的能力。

二、提升周遭大人陪伴和協助兒少的能力。

(一)學習從創傷知情角度理解與辨識霸凌行為，提升陪伴者的敏感度，以關注兒少所需，成為兒少身邊強而有力的支持資源。

(二)提升教師及父母處理校園霸凌之專業知能與處理技巧。

三、藉由多元宣導方式，提升社會大眾對於創傷知情與霸凌議題的意識與重視。

## 參、辦理時間

110 年 1 月至 11 月

## 肆、辦理內容

### 一、教師研習

| 時間           | 主題                                  | 課程內容                                             |
|--------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 90-120<br>分鐘 | 創傷知情~降低霸凌的情緒教育課<br>【基礎課程】           | 1. 創傷知情與霸凌<br>2. 情緒教育與情緒調節<br>3. 班級經營與 4F 對話技巧介紹 |
|              | 創傷知情~降低霸凌的情緒教育課<br>【進階課程一：4F 對話技巧】  | 1. 4F 對話技巧與溝通技巧演練<br>2. 案例討論與技巧演練                |
|              | 創傷知情~降低霸凌的情緒教育課<br>【進階課程二：班級輔導教案運用】 | 1. 教案設計與運用說明<br>2. 教案體驗                          |
|              | 創傷知情~降低霸凌的情緒教育課<br>【進階課程三：桌遊操作與運用】  | 1. 桌遊設計與運用說明<br>2. 桌遊體驗                          |



## 二、學生課程

| 主題         | 時間                    | 對象        | 課程內容                                                         |
|------------|-----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------|
| 學生<br>宣導講座 | 國小 40 分鐘<br>國高中 45 分鐘 | 國小 3 年級以上 | 1. 創傷知情與霸凌<br>2. 情緒教育與情緒調節<br>3. 正義旁觀者教育<br>4. 反霸凌就 4 要呼籲與資源 |
| 班級輔導       | 三堂、連續三週<br>每堂 40 分鐘   | 國小 5-6 年級 | 1. 霸凌者、被霸凌者、旁觀者<br>各一堂<br>2. 認識各角色情緒、因應方法<br>3. 體驗教育，從遊戲中學習  |
| 桌遊體驗課      | 單堂課，40 分<br>鐘         | 國小 4-6 年級 | 1. 桌遊體驗<br>2. 體驗教育，從遊戲中學習                                    |



### 三、家長講座

| 時間                                                                                 | 主題                          | 課程內容                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------|
| 90-120<br>分鐘                                                                       | 創傷知情~降低霸凌的情緒教育課<br>【爸媽陪伴計畫】 | 1. 創傷知情與霸凌<br>2. 情緒教育與情緒調節<br>3. 爸媽陪伴計畫及溝通技巧<br>4. 親師溝通 |
|  |                             |                                                         |

### 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 403 蔡佩珊社工
- 三、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)
- 四、課程費用：免費(原課程費用為 2000 元/小時，110 年兒盟反霸凌知能推廣服務已申請補助，故不予收費)
- 五、報名方式：請填寫線上報名表 <https://forms.gle/Jv7CUV8X5uVQNVaD7>

