

彰化縣 114 學年度國民中小學同學獨立研究作品徵選

作品說明書

作品編號：

☒ 國小組

☐ 數學類

組別：

☐ 自然與生活科技類

☐ 國中組

☒ 人文社會類

作品名稱：

別「霸」從你我開始



第一階段 研究訓練階段

壹、近年學校獨立研究課程之規劃

一、中年級

本階段著重研究基礎能力的建立，包含：

- (一)問卷設計入門：學習如何提出問題並設計合適的問卷。
- (二)問卷資料整理：練習整理、統整與呈現問卷結果。
- (三)閱讀與摘要技巧：透過文章閱讀，訓練重點與歸納內容。
- (四)基礎研究方法認識：了解常見研究方法並嘗試簡易應用。
- (五)課程橫向整合：與人文課連結，培養在地文化理解，使研究技能與基礎課程相互呼應。

二、高年級

本階段強調研究能力的深化與獨立執行：

- (一)閱讀評析研究作品：研讀並討論歷屆得獎獨立研究成果。
- (二)主題選定計畫擬定：依興趣選研究主題並規劃研究步驟。
- (三)資料蒐集與分析：從多元來源蒐集資料，並進行整理、比較與分析。
- (四)研究報告撰寫與反思：將研究成果整合為書面報告，並進行學習歷程反思。
- (五)課程延伸加深：與高年級人文課結合，使同學能以更宏觀視角進行探索。

貳、學校如何提供該生獨立研究訓練

一、中年級研究訓練：

以「走讀彰化」的人文課為核心，培養在地人文素養。每週兩節專題研究課，訓練基礎研究技能，並透過觀摩作品協助同學建立興趣，銜接高年級研究課程。

二、高年級：

以「走讀臺灣」為主軸，擴展文化視野。每週三節獨立研究課，同學運用中年級所學進行主題探究，完成資料整理、問題解決與研究報告撰寫。

第二階段 獨立研究

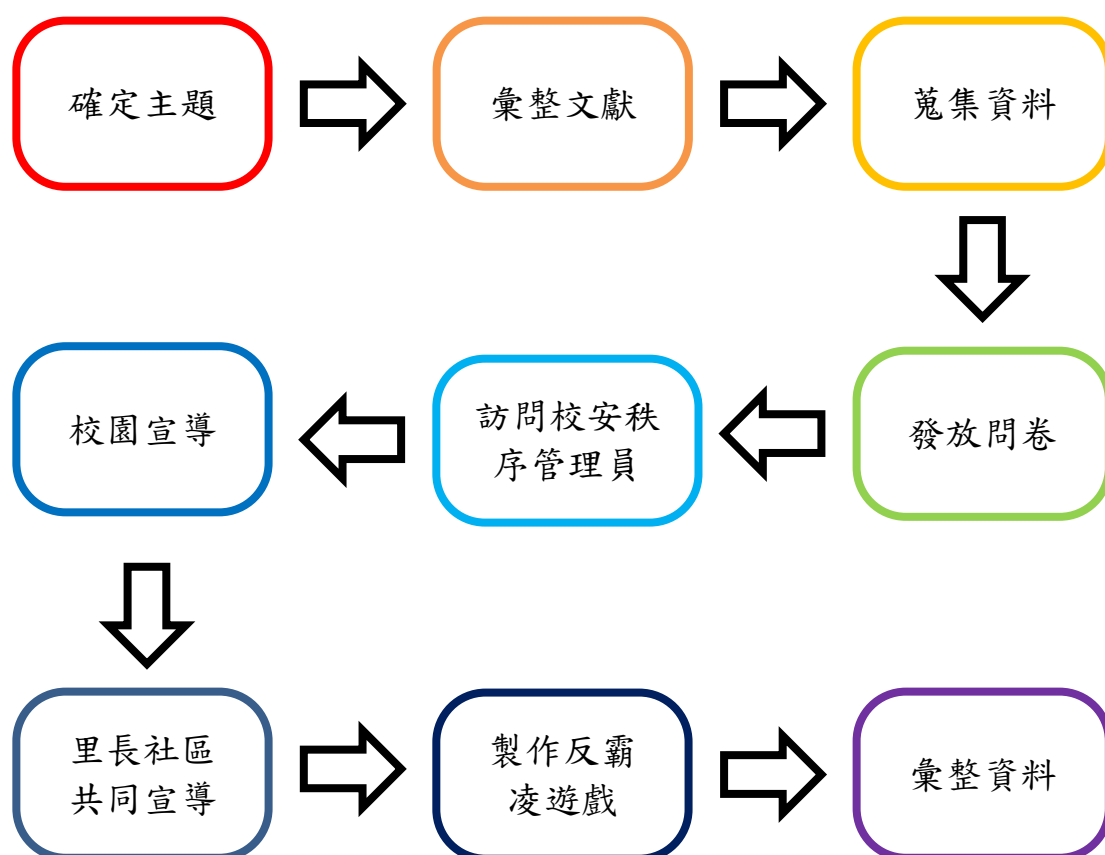
別「霸」從你我開始

壹、研究動機

在五年級上學期南一版社會〈島嶼上的生活樣貌〉中，我們注意到其中提到校園霸凌相關內容。實際觀察後發現，校園裡不論男女生都會形成小團體，雖然學校每學期都有友善校園週的宣導，但仍有部分同學對霸凌的概念不夠清楚，玩鬧過度時甚至容易造成他人不舒服。霸凌不僅會影響情緒，還可能在心裡留下長久的陰影，因此，我們的研究也呼應了聯合國永續發展目標（SDGs）中的目標10：減少不平等，希望能讓同學真正理解並重視這個問題。

貳、擬定正式計畫、研究問題、研究目的及工作進度表

一、擬定正式計畫



二、研究問題

- (一)彰化縣某國小高年級同學對校園霸凌的看法？
- (二)校安秩序管理員對校園霸凌的看法？
- (三)如何以 Canva 製作反霸凌遊戲加深同學對反霸凌概念？
- (四)學習以 STAGE 行動歷程執行反霸凌的宣導為何？

三、研究目的

- (一)了解彰化縣某國小高年級同學對校園霸凌的看法。
- (二)了解校內校安秩序管理員對校園霸凌看法。
- (三)完成 Canva 反霸凌遊戲加深同學對反霸凌概念。
- (四)以 STAGE 行動歷程執行反霸凌的宣導。

四、工作進度表

執行時間 執行項目	114 年							
	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
確定主題								
閱讀文獻								
彙整霸凌資料								
製作問卷、 發放、統整								
訪問校安秩序 管理員								
學校宣導反霸								
里長社區 共同宣導								
Canva 製作遊戲								
撰寫論文								

參、彙整相關文獻

一、霸凌定義：以各種方式持續貶抑、排擠、欺負或騷擾他人，導致其身心、財產受損或影響正常學習的行為。

二、各個霸凌行為的定義

(一)肢體霸凌的定義：

1. 肢體霸凌是以身體接觸傷害他人。
2. 常造成身體損害並讓受害者心生恐懼與無助。

(二)言語霸凌的定義：嘲笑、侮辱或謠言等方式攻擊他人。雖無身體傷害，卻重創自尊與情緒。

(三)關係霸凌的定義：藉由破壞他人關係、名聲或社交地位來傷害對方。

(四)網路霸凌的定義

1. 網路霸凌是透過網路散播不實訊息或惡意評論。
2. 因匿名與擴散性，使受害者難以脫離與求助。

(五)性霸凌的定義：以外表或性特徵取笑他人，或以性方式侵犯他人。

三、霸凌的定義的關鍵因素

(一)雙方權力不對等：一方是受害者，一方是霸凌者有一方的權力較大。

(二)重複且長期性發生：類似的事情長期反覆發生。

(三)故意霸凌

1. 霸凌者是有意傷害受害者。
2. 受害者是有意挑釁霸凌者。

(四)產生傷害結果：對受害者產生心理或生理傷害。

四、永續發展議程--SDG10 減少不平等

根據 The Global Goals 提到的 17 項永續發展目標，目前政府、企業、公民團體等行動者都在推廣聯合國西元 2015 年通過的 2030 永續發展議程(SDGs)，其中包含 17 項永續發展的核心目標，期待在未來 15 年間能共創一個可以在全球以永續的方式進行生產、消費和使用各種自然資源的世界，其中 SDG10 減少不平等裡面包含十個世界上出現的不平等問題，而霸凌就是屬於 SDG10 減少不平等其中的第二項促進普遍的社會、經濟和政治包容。

五、霸凌相關的書籍

閱讀霸凌相關的書籍，整理成下表 3-5-1。

▼表 3-5-1 霸凌相關書籍分析表

書名	圖片	大綱
《霸凌，滾吧！滾出校園！》		小豬在學校被老虎和狐狸欺負，他們威脅小豬不能告訴其他人，直到有次他上廁所時，老虎與狐狸從外面壓住門不讓小豬出來，兔子剛好看到就立刻告訴老師，小豬才把事情的經過說出來。文末提到校園霸凌要件為 1. 具有欺侮行為，2. 具有故意傷害的意圖，3. 造成生理或心理的傷害，4. 雙方勢力不對等，5. 其他經學校防治校園霸凌因應小組確認。
《別去死啊！被霸凌不是你的錯》		<u>中村翔子</u> 在國中因沒有大頭貼收集冊，怕被討厭，所以他隨便拿一張紙，把大頭貼貼上去，大家都覺得很噁，所以叫他噁女，接著大家開始欺負他，他也開始拒絕上學甚至想尋短，最後在網路上得到網友正向支持及透過網路創作自己的作品，她才找到繼續活下去的理由。

《是不是霸凌，誰說了算？》		本書根據真實案例講解很多關於校園霸凌的誤解及什麼才是真正的霸凌，並加強面對霸凌、看見霸凌的做法，還提出教師對同學的霸凌案件，讓人了解到校園霸凌不只一種形式。
《安心國小 2：冰紅茶霸凌事件》		<u>馬信</u>生活在單親家庭，是教室的邊緣人，即使被欺負也不告訴老師，他的朋友發現<u>馬信</u>被霸凌，建議他告訴老師。在運動會結束後，<u>偉達</u>和<u>禹晴</u>在地下室霸凌<u>馬信</u>，接著<u>馬信</u>失蹤了，過一陣子後大家才在教室找到他，而<u>偉達</u>和<u>禹晴</u>被叫到校長室處理。

六、反霸凌的好處

(一)可保護自己不受到傷害

可以保護自身安全，如果可以防止或制止欺凌他人，建立一個安全、友善的環境，就可以有效解決霸凌的危機。

(二)減少曾受到霸凌的人對其他人進行不公平的行為

在台灣部分的學校中，大部分霸凌的原因多為生活中被霸凌後沒有經過正確的處理而造成的，通常欺負比自己更弱勢的人。

七、相關法規對霸凌的規範

(一)校園霸凌防制準則

1. 學校須設校園霸凌防制小組。
2. 發現霸凌要 24 小時內通報並啟動調查。
3. 需協助受害者與加害人。

(二)教育基本法第 8 條：同學人格尊嚴應受保障，不得歧視或不當對待。

(三)兒少福利與權益保障法：霸凌涉及虐待時，學校需通報兒少保護機構。

(四)性別平等教育法：性別歧視、性騷擾霸凌要依此法處理。

(五)學校責任

1. 辦理反霸凌宣導與教師培訓。

2. 建立申訴與調查機制。

八、學校處理霸凌的方式

搜尋彰化市五所學校實施的校園霸凌防制辦法，並作分析比較如下表 3-8-1。

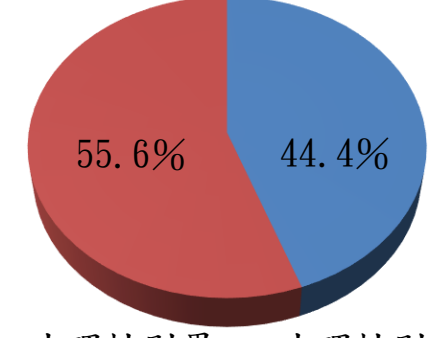
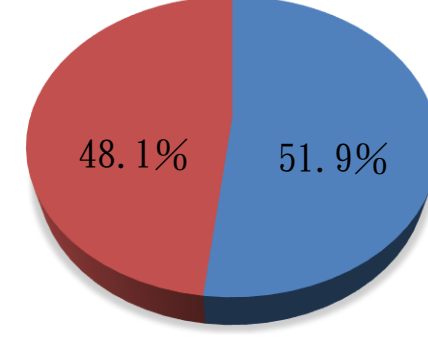
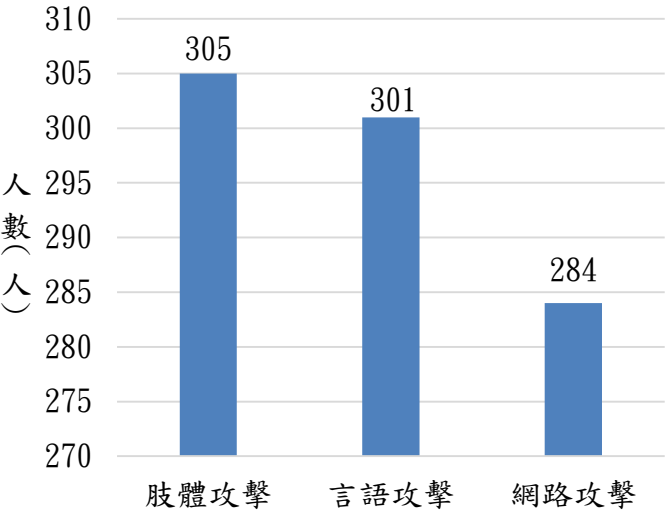
▼表 3-8-1 彰化市五所學校實施校園霸凌防制辦法分析一覽表

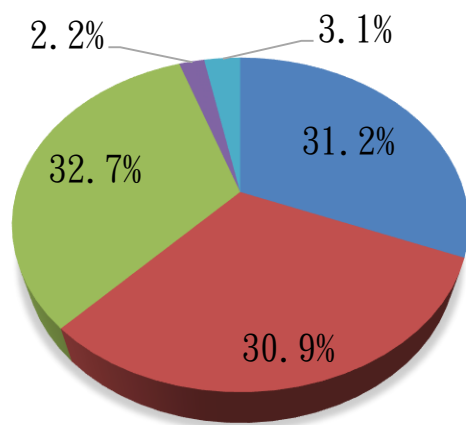
	相異處	相同處
甲校	特別強調「法規依據與制度建構」，多出「調和與修復」機制，提到教育部防制霸凌專區與彰化縣教育處支援。	預防教育與宣導、通報與處理流程、輔導與支持措施、後續追蹤與評估。
乙校	部分強調「班級經營、正向人際關係」，輔導措施明確提到可「調整座位或班級」。	
丙校	與乙校大致相似，但寫法較簡略，少了外部資源的連結。	
丁校	架構上與丙校、戊校相同，語句更正式化，標題直接用「校園霸凌防制機制」。	
戊校	幾乎與丁校完全一致，是簡化版本，沒有額外的創新措施。	

肆、資料分析

一、彰化縣某國小高年級同學對校園霸凌的看法？

以普查的方式向本校高年級同學發出了 427 份問卷，收回 427 份，回收率為 100%，但其中 103 份為廢卷，有效問卷為 324 份。問卷內容如附件一。

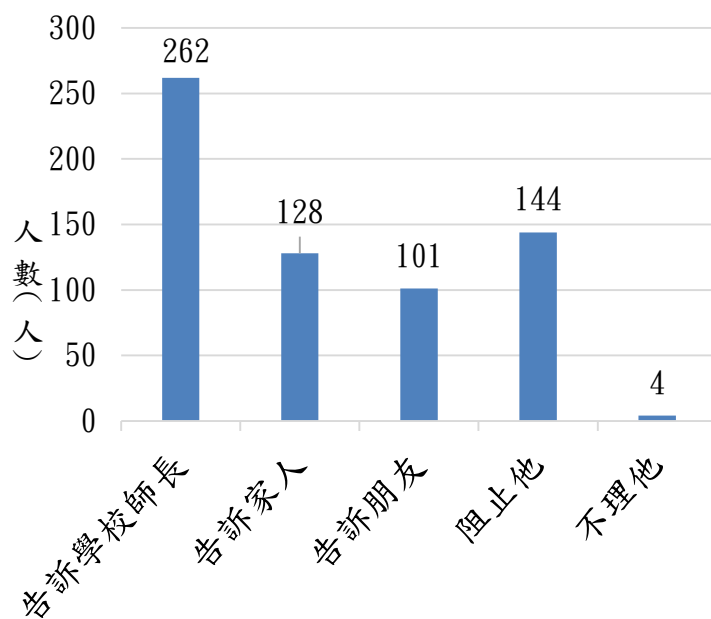
 ■ 生理性別男 ■ 生理性別女 ▲圖 4-1-1 性別分析	由圖 4-1-1 可知，受試者有 55.6% 是女生，有 44.4% 是男生。
 ■ 五年級 ■ 六年級 ▲圖 4-1-2 年級分析	由圖 4-1-2 可知，受試者有 48.1% 是六年級，有 51.9% 是五年級。
 ▲圖 4-1-3 可能構成霸凌的行為(複選)	由圖 4-1-3 可知，對於霸凌行為的判定，有 305 人選擇肢體攻擊，有 301 人選擇言語攻擊，有 284 人選擇網路攻擊。另外，有幾位同學補充了不在選項中的行為，如：性霸凌、精神攻擊。



■ 非常願意 ■ 願意 ■ 普通
■ 不願意 ■ 非常不願意

▲圖 4-1-4 若您看過霸凌，當下願意阻止？

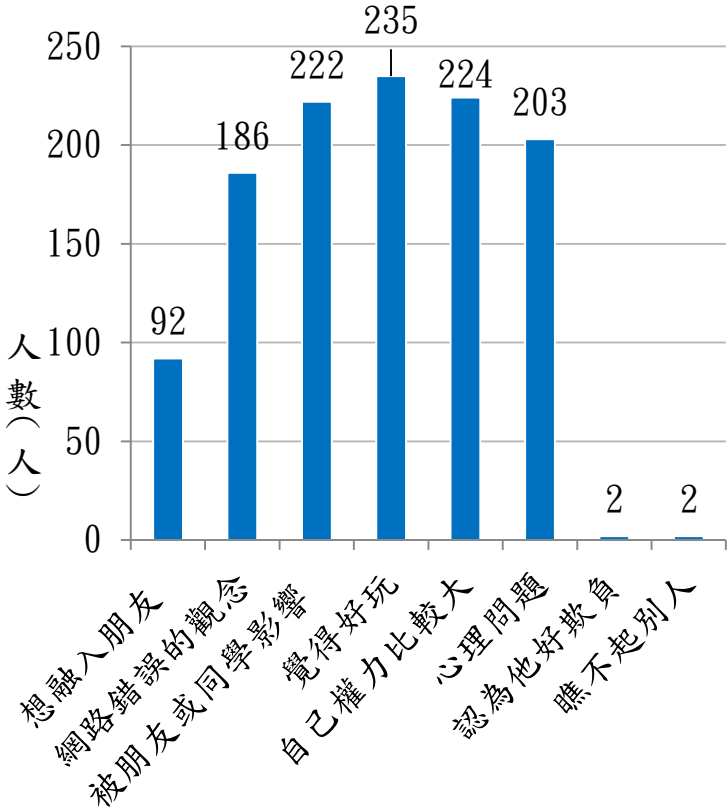
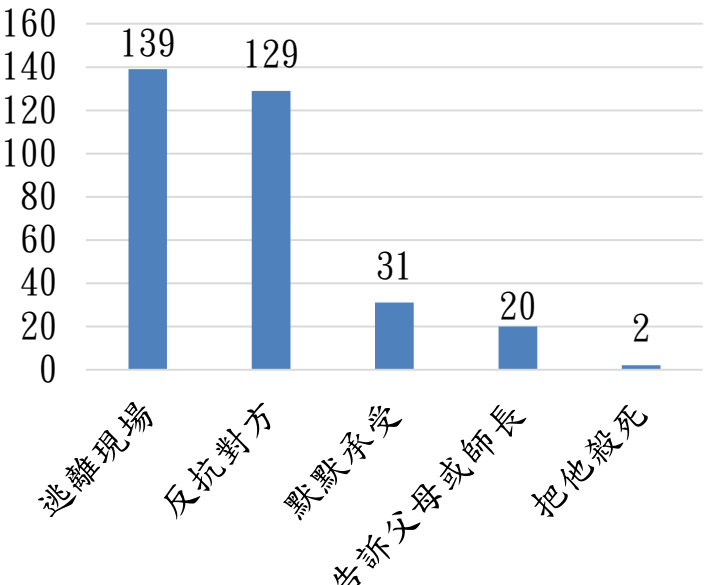
由圖 4-1-4 可知，看到霸凌當下願意阻止的程度，有 32.7% 選擇普通，有 31.2% 非常願意，有 30.9% 願意，有 3.1% 選擇非常不願意，有 2.2% 選擇不願意。

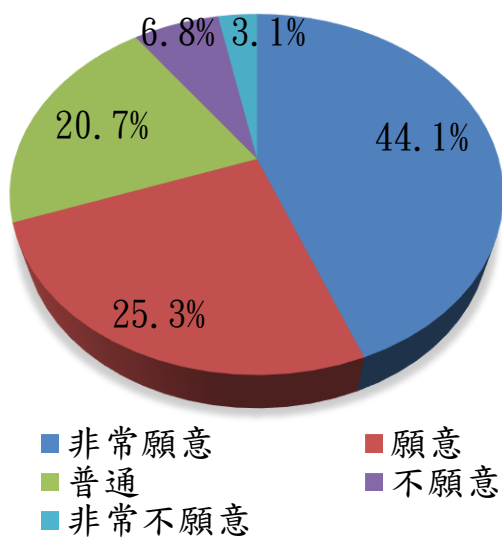


▲圖 4-1-5

若發現有人被霸凌，會怎麼幫助他(複選)

由圖 4-1-5 可知，當發現有人被霸凌後，有 262 人會告訴學校師長，128 人會告訴家人，101 人會告訴朋友以及 144 人阻止他。有些同學還補充一些選項中沒有的方法，如：4 位選擇不理他；2 位選擇打 110。

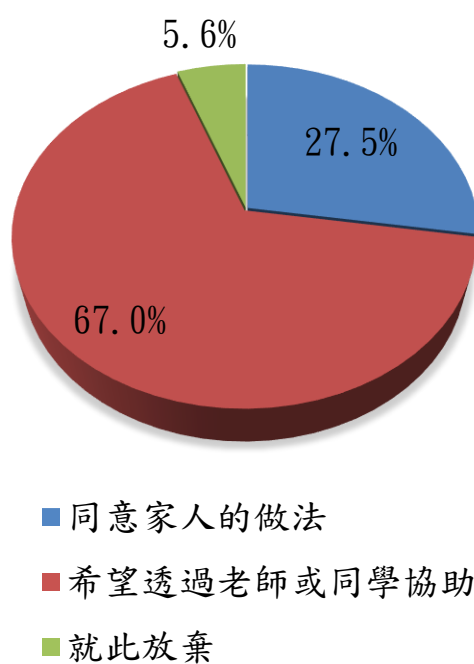
 ▲圖 4-1-6 霸凌者欺負他人的原因(複選)	由圖 4-1-6 可知，霸凌者欺負他人的原因，235 人認為是覺得好玩，224 人認為是自己權力比較大，222 人認為是被朋友和同學影響，203 人認為是心理問題，186 人認為是網路錯誤的觀念，有 92 人認為是想融入朋友，2 人認為是他好欺負，2 人認為是瞧不起別人。
 ▲圖 4-1-7 若遭到肢體或言語霸凌，您的反應是？	由圖 4-1-7 可知，當遭到他人肢體或言語霸凌行為，有 139 人會逃離現場，129 人會反抗對方，31 人會默默承受，20 人會告訴父母與師長。另外，2 人寫會把他殺死。



▲圖 4-1-8

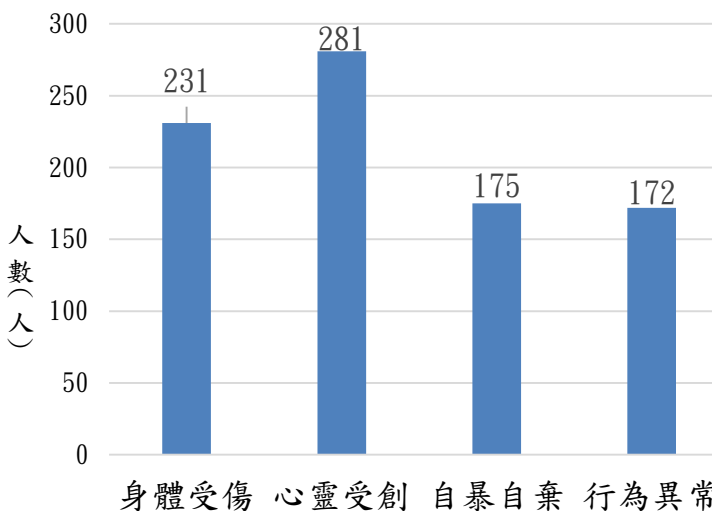
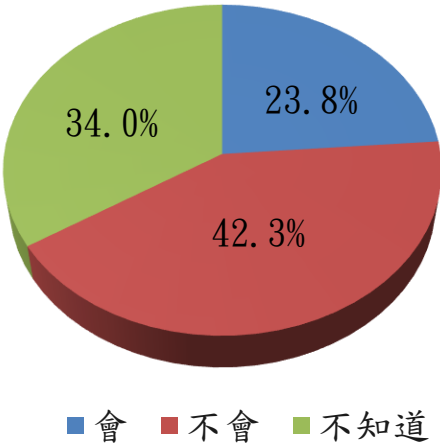
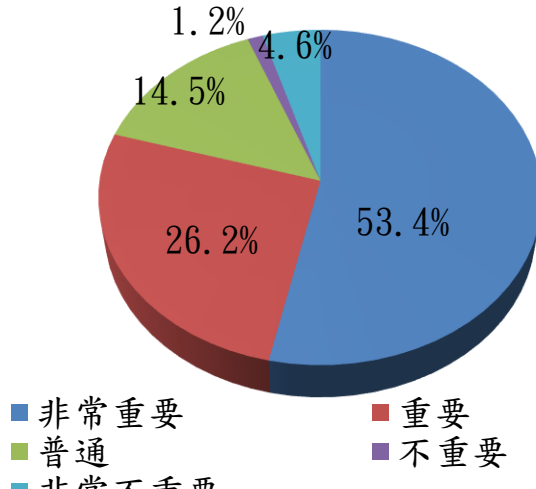
如果遭受霸凌時，您是否願意和家長反映？

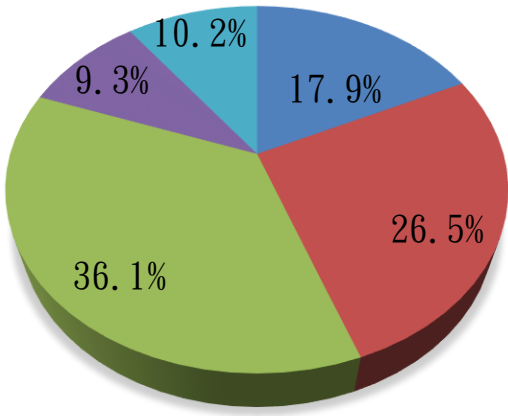
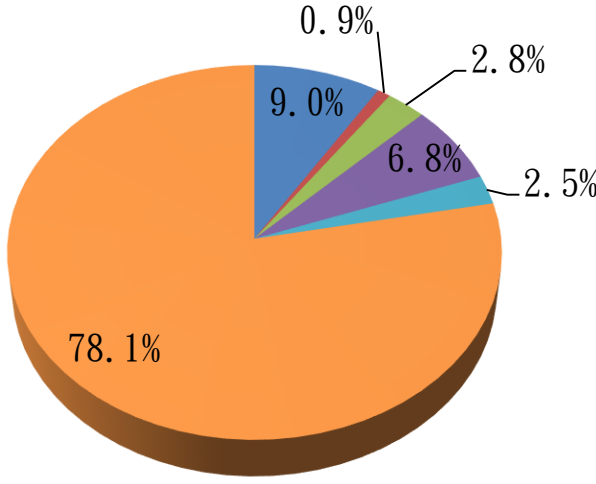
由圖 4-1-8 可知，受到霸凌時，告訴家長的意願調查中，有 44.1% 選擇非常願意，25.3% 選擇願意，20.7% 選擇可以，6.8% 選擇不願意，3.1% 選擇非常不願意。



▲圖 4-1-9 如果您的家人想以和平的方式低調處理您的霸凌事件，您會怎麼做？

由圖 4-1-9 可知，若家人想以和平的方式低調處理霸凌事件，有 67.0% 希望透過老師或同學協助，有 27.5% 會同意家人的做法，有 5.6% 會就此放棄。

 人數(人) 身體受傷 心靈受創 自暴自棄 行為異常 ▲圖 4-1-10 被霸凌可能結果、影響(複選)	由圖 4-1-11 可知，對於被霸凌後受害者可能會有的影響，有 281 人認為會心靈受創，有 231 人認為會身體受傷，有 175 人認為會自暴自棄，有 172 人認為會行為異常。
 ■ 會 ■ 不會 ■ 不知道 ▲圖 4-1-11 霸凌者知道自己對受害者造成的傷害嗎？	由圖 4-1-12 可知，霸凌者自己是否知道對受害者造成傷害的認知，有 42.3%認為會知道，有 34.0%認為不會知道，有 23.8%認為不知道。
 ■ 非常重要 ■ 重要 ■ 普通 ■ 不重要 ■ 非常不重要 ▲圖 4-1-12 家人或朋友的陪伴對受害者重要嗎？	由圖 4-1-13 可知，家人與朋友的陪伴對受害者的重要性，有 53.4%認為非常重要，有 26.2%認為重要，有 14.5%認為還好，有 1.2%認不重要，有 4.6%認非常不重要。

 ■ 非常有效 ■ 有效 ■ 普通 ■ 沒效 ■ 完全沒效 ▲圖 4-1-13 學校的反霸凌宣導有效嗎？	由圖 4-1-14 可知，學校的反霸凌宣導成效的看法，有 36.1%認為普通，有 26.5%認為有效，有 17.9%認為非常有效，有 10.2%認為完全沒效，有 9.3%認為沒效。
 ■ 加害者 ■ 受害者 ■ 學生責任 ■ 師長責任 ■ 跟我無關 ■ 每個人 ▲圖 4-1-14 反校園霸凌是誰的責任？	由圖 4-1-15 可知，反校園霸凌的責任歸屬，有 78.1%認為是每個人的責任，有 9.0%認為是加害者的責任，有 6.8%認為是師長的責任，有 2.8%認為是同學的責任，有 2.5%認為與我無關，有 0.9%認為是受害者的責任。

二、校安秩序管理員對校園霸凌的看法？

訪問校安秩序管理員對校園霸凌看法如下表 4-2-1。

▼表 4-2-1 校安秩序管理員對校園霸凌看法一覽表

問題	回答
1. 您負責校園安全職務幾年了？	11 年。
2. 您處理過校園霸凌案件中，最多的霸凌原因是什麼？	被霸凌者人際關係不好。
3. 您處理過校園霸凌案件中，被霸凌者的反應大多是什麼？	生氣、覺得不公平，有些人覺得害怕。
4. 學校的反霸凌宣導成效，在問卷中高年級同學反應，有 144 個人認為宣導有效，117 個人認為普通，63 個人認為沒效，請您分享自己的宣導成效觀察，看看和我們的問卷結果是否一致？	大家有概念就是有效。
5. 根據霸凌宣導影片中的被霸凌解決方法，若遇到有權有勢的霸凌者，告訴學校在實際面會有用嗎？	即使遇到有權有勢的霸凌者，該走的程序仍會走。
6. 問卷中，有些同學回答面對霸凌時，會反擊、打回去，這屬於正當防衛還是互毆，這樣打來打去是霸凌事件嗎？	這是正當防衛，但還是屬於霸凌事件，聰明人應該要先保護自己。
7. 根據霸凌的關鍵要素中，有一項是長期連續霸凌對方，如何定義「長期」是多久？	如果被制止後還繼續，兩次就算多。若夠嚴重，一次就算。
8. 請問您個人認為霸凌的定義是什麼？	把自己的快樂建築在別人的痛苦上。

三、如何以 Canva 製作反霸凌遊戲加深同學對反霸凌概念？

經由 Canva AI 的功能，透過學習、更新製作了三代反霸凌遊戲，並分析其畫面、內容與優、缺點、教育意涵，如下表 4-3-1。

▼表 4-3-1 三代反霸凌遊戲分析表

版本	第一版	第二版	第三版
遊戲畫面			
遊戲內容	霸凌者林豬豬會追趕角色，追上需回答問題，答對遊戲則可以繼續，直到回答完九個不同問題或者躲避一分鐘就過關。	進到遊戲中，會看見十一個建築物，每一個建築物視窗都會有情境題，如果被林豬豬打敗後，會回到主頁面來做問題。	進到遊戲中後，需先填暱稱，接著會出現遊戲說明與角色選擇，然後會出現一道道題目，其中穿插著林豬豬的追逐，最後會有遊戲結果總結。
優點	可以體驗刺激的追逐戰，又可以回答問題。	能讓玩家在遊玩途中就有對反霸凌的印象，並且玩家選擇不同的角色會出現不同的作法。	跨平台使用，並利用 Canva sheet 把搜集到的題目彙整至表格，將遊戲結果蒐集加以分析。
缺點	躲避過程中只要停下來，林豬豬就不會動，題目單一，且不一定能釐清觀念。	在遊戲過程中玩家會沉浸在林豬豬的追逐中，題目單一，且不一定能釐清觀念。	第一次被追逐時會反應不及，題目和遊戲交錯不定，無法每次都固定，且無法專心。
教育意涵	由 AI 自己出題，學習遇到霸凌時的第一反應。	霸凌為人際互動所產生，所以改為三種角色，各自有不同的立場、看法與作法。	根據同學需釐清觀念設置題目，例如：反霸凌專線、霸凌的定義、遇到霸凌等。

四、學習以 STAGE 行動歷程執行反霸凌的宣導？

(一) See the World：看見問題

根據本研究對校內高年級同學的問卷調查結果，雖多數同學能辨別肢體、言語與網路霸凌，並認為反霸凌是「每個人的責任」，但仍有 31 人選擇「默默承受」，也有人選擇「反擊」、「殺死他」等負面態度，顯示仍有同學對「霸凌行為的界線」與「正當防衛的判斷」仍存在認知落差。

(二) Think

1. 分析問卷

本研究透過 Excel 統整並分析 324 份有效問卷，發現大部分同學們已具備基礎校園安全知識，但仍有約三分之一同學還是認為遇到霸凌的時候要反擊，顯示對暴力與防衛的理解仍需進一步澄清。

2. 校園訪問

透過訪談校內校安秩序管理員得知，實務上對霸凌事件的判斷，除重視「是否長期反覆發生」，亦會依事件嚴重程度進行即時認定。此結果與同學對「需長期多次才算霸凌」的想法形成明顯對比，顯示校園仍需加強「霸凌判定標準」之宣導與說明。我們的訪問情形如下表 4-4-2-2-1。

▼表 4-4-2-2-1 校安秩序管理老師訪問一覽表

	
訪問校安秩序管理老師	校安秩序管理老師解說與釋疑

(三)Action

本研究針對同學對於反霸凌的迷思及需要進一步釐清的觀念，利用五次宣導行動幫助同學建立更深的印象。從校內高年級同學開始，再慢慢擴大到全校同學、同學的家長，甚至是向外延伸到附近社區及車站，讓更多人重視反霸凌的重要。我們的活動包含：

1. 入班宣導「校園霸凌大作戰」活動

透過情境案例、提問互動及遊戲設計，引導高年級同學重新思考霸凌行為的定義與影響，如下表 4-4-3-1-1。

▼表 4-4-3-1-1 入班宣導「校園霸凌大作戰」流程表

		
進行簡報宣導	觀賞反霸凌影片	QA 時間

2. 電視教室全校性宣導

透過電視教室向全校同學播放自製反霸凌影片，強化全校情境式教育，如下表 4-4-3-2-1。

▼表 4-4-3-2-1 電視教室宣傳流程表

		
向全校同學宣傳	宣傳反霸凌影片	同學觀看反霸凌影片

3. 擴大宣導反霸凌議題

我們在學務處前貼海報，讓路過的同學都能注意到反霸凌觀念，也利用運動會空檔時間向校內、外其他同學及其家長擴大宣導，提升校內外對反霸凌議題的關注如下表 4-4-3-3-1。

▼表 4-4-3-3-1 向校內外人員宣導反霸凌議題

		
向同學宣傳	向家長宣傳	學務處張貼海報

4. 拜訪里長並共同在社區宣導反霸凌

帶著自製的宣導海報向里長說明反霸凌的重要性獲得讚同，里長進而邀請我們共同向里民們宣導反霸凌，如表 4-4-3-4-1。

▼表 4-4-3-4-1 里長共同宣導「校園霸凌大作戰」流程表

		
里長辦公室說明	進行街頭宣導	村里公告欄張貼海報

5. 火車站宣導反霸凌

帶著我們的宣導海報前往彰化火車站進行反霸凌的宣導，讓除了學生以外的人也能一起重視，如表 4-4-3-5-1。

▼表 4-4-3-5-1 流程表

		
向民眾宣導	解說反霸凌的重要	在火車站內宣傳

五場宣導活動增加同學接觸反霸凌資訊的頻率，也使反霸凌議題從「課堂宣導」延伸至「校園公共場域」，擴大宣導影響層面。

(四)Gain：理解制度判準、提升安全判斷力

透過校安秩序管理員的訪談與宣導行動之實際執行，**研究者逐步理解霸凌事件在校園實務處理上的判準**。例如：霸凌就是將快樂建築在他人痛苦上；霸凌若達嚴重程度，一次即可構成；若制止後仍持續發生，兩次即構成長期霸凌；補足了問卷中難以呈現的「實務判定標準」，可見同學僅從理論或課本中理解霸凌是不夠的。

此外，研究者也在實際訪談與宣導中學習到溝通態度的重要性，例如保持冷靜、尊重受訪者與清楚表達研究目的，提升了研究歷程中的專業表現。

(五)E-record

1. Canva AI 程式運用

使用 Canva AI 編寫程式能快速製作出一款反霸凌遊戲，結合平板與電腦紀錄研究歷程，完整保存同學從「問題覺察、資料分析、行動實踐到反思修正」的歷程，然而，受限於研究時間與技術能力，遊戲內容尚未達到最佳精緻化程度，成品尚無法達到理想效果，未來若有更多時間與發展空間，我們會持續改進，打造更細緻、更有趣、並且能讓大家學到更多知識的遊戲。以下為反霸凌遊戲連結<https://reurl.cc/zK5GrQ>。

2. 反霸凌宣傳

在運動會宣傳反霸凌時，讓家長與同學參與遊戲試玩，但當天因大家的焦點都在運動會活動，實際影響人數有侷限，顯示本研究在宣導推廣層面仍存在改進空間。未來我們希望能將遊戲設置更完善，有更多機會接觸更多群眾，讓更多人透過我們自製的遊戲學習並了解反霸凌的重要性，並一起打造更友善、更安全的生活環境。

伍、研究結果與討論

一、了解彰化縣某國小高年級同學對校園霸凌的看法

本研究問卷結果顯示，約 92% 的同學能正確辨識肢體、言語與網路霸凌，亦認為反霸凌是「每個人的責任」，顯示本校長期推動友善校園政策已有一定成效。然而，約 40% 的同學認為「霸凌需要多次才算」或「應該打回去」，顯示部分同學對「正當防衛與霸凌界線」的理解仍存在偏差。

此結果與校安秩序管理員訪談中「嚴重事件一次亦可構成霸凌」實務判準形成對照，顯示同學的認知與制度標準之間仍存在落差。此現象提醒學校在宣導時，除強調「不能霸凌」，更應清楚說明「什麼情況一次就構成霸凌」，以避免錯誤解讀造成二次衝突。

二、了解校內校安秩序管理員對校園霸凌看法

管理員對校園霸凌的對校園霸凌事件的定義是「把自己的快樂建築在別人的痛苦上」，而校安管理員指出，大部分被害者是因為人際關係不好。如果霸凌者被制止後還繼續霸凌被害者，重複兩次就算霸凌事件；若嚴重的話，一次就成立霸凌，只要大家有概念，宣導就算有效果。

三、完成 Canva 反霸凌遊戲加深同學對反霸凌概念

在製作反霸凌遊戲的過程中，我們共製作三個版本，並經歷了 147 次的重製與修正。研究發現，每個遊戲版本的核心目的大致相同，都是希望玩家在遊玩過程中，潛移默化地理解與感受校園霸凌相關的知識與議題。此外，我們觀察到，玩家在遊戲中學習的過程十分投入，並樂於參與互動，顯示加入遊戲具有良好的教育效果。

四、以 STAGE 行動歷程執行反霸凌的宣導

(一) See the World：從「只看到暴力」到「能覺察霸凌形式」

研究結果顯示，同學在宣導前多將「打人、罵人」才是霸凌，但在宣導與遊戲體驗後，逐漸能辨識性別歧視、排擠、嘲笑與關係霸凌等隱性行為，此結果顯示，透過情境式宣導可有效拓展同學對霸凌定義的理解，也變得更會觀察、更懂別人的感受。

(二) Think：由「直覺反應」轉向「原因反思」

在宣導後，帶動了高年級同學不只看到行為，也會想「為什麼霸凌者會這樣做」，例如：網路錯誤的觀念、被朋友或同學影響、覺得好玩、心理問題等。還有人說：「如果旁邊的人都不說話，霸凌的人就會覺得沒關係。」這就表示大家已經開始用更深入的方式在思考。

(三) Action：由「旁觀者」轉為「行動參與者」

研究結果顯示，同學們能提出了很多具體的反霸凌方式，像是告訴學校師長、告訴家人、向朋友求助，部分同學在宣導後回饋「原本以為只是開玩笑，現在知道這也算霸凌」，顯示宣導行動已對認知產生初步影響。

而對研究者來說，學習了設計海報和遊戲來宣導，努力阻止霸凌的發生，這些行動力說明了研究者已從旁觀者的角色，逐步轉變為具有行動意識的參與者，亦符合 STAGE 模式中「行動實踐」的核心精神。相信大家只要願意一起努力，校園的氣氛也慢慢變得更友善、更安全、更溫暖。

(四) Gain：制度理解與安全判斷能力提升

透過訪問校內校安秩序管理員以及研究者的宣導，同學們理解到「正當防衛與互毆的界線」、「長期霸凌的判定方式」及「校方處理流程」，此結果有助於同學建立正確的安全判斷能力，避免因錯誤應對造成二次衝突也得到不少收穫。

(五)E-record：學習紀錄與反思

研究者透過平板、電腦和 Canva 紀錄同學們的想法，用文字、圖片與影片記下學習與推廣歷程，透過問題覺察、資料分析、行動執行到成果反思的過程，清楚呈現從「看見→思考→行動→收穫」的改變，使研究不僅止於活動執行，更能留下可供後續學習與改進的歷程資料。

陸、評鑑與檢討

一、鎖定目標

在進行研究分析中，我們了解到思考法在研究報告中是非常重要的東西。透過 S、T、A、G、E 分析思考方式，分配好行動研究步驟，我們才能得到了更確實得到研究結果。

二、需改進的溝通技巧

(一) 跟老師、同學和家長溝通

在發放問卷的過程中，我們需要事先與老師充分溝通，包括問卷內容、發放方式與回收時間，以確保教師能了解本研究的目的與流程。此外，在運動會進行問卷時，我們也遇到部分家長與同學不太明白我們在做什麼，甚至直接忽略。我們因此意識到，進行研究時，清楚且耐心的溝通十分重要。

(二) 跟 Canva AI 溝通的難處

在製作反霸凌遊戲的時候，有時給 Canva AI 的敘述不清楚，讓他做出錯誤的行為，或是根本就沒有按照我們說的做，需要好好的跟他耐心溝通，他才能做好我們要他做的事情。

三、時間分配的難處

在做獨立研究的時候，有很多假日，可能放假的時候沒有分配好時間或是在修改的過程中沒溝通好。也或許是在放假的過程中先完成其他科的作業，也因而忽略獨立研究。

四、研究心得

（一）團隊合作的向心力

編輯論文時，經常沒有跟組員溝通好每個人該負責的部分，所以不只要和同學和老師們合作，和自己的組員也更需要合作。

（二）發放問卷須了解的外在因素

在發放問卷的時候，我們發現幾乎所有五、六年級的同學都有霸凌相關的概念，大多數同學也都有「**勇敢說不**」的觀念。我們發現發放問卷時要考慮時間是否會影響老師的上課，所以發放問卷時要選下課時間或各班老師比較有空的時間進行發放。

（三）編寫作品書

在編寫作品書的過程中，**有一道溫暖的「能量」治癒了我們**，有悲傷、有快樂、有希望等，因為我們的組員曾在小時候有過被霸凌的經驗，這件事情曾對他造成傷害，而在這次的研究中，我們從他的人生經驗出發，透過訪談、資料調查、行動歷程，慢慢將過往的傷痛轉化為理解與倡導的力量，展現了我們面對議題的同理心與無比的勇氣，更希望未來我們的生活是個更友善、更安全的環境。

五、未來展望

（一）Canva AI 程式

雖然用 Canva AI 寫程式可以很快速的做出一個遊戲，但是如果語意不清做出的遊戲可能就會不如人意；未來，我們會繼續製作更精細、更有趣、更多反霸凌的遊戲。

（二）反霸凌宣傳

我們在運動會宣傳反霸凌時，因為時間問題和家長同學參與度，導致我們宣傳人數很少，在未來，希望我們可以實際宣傳到許多人，讓大家知道反霸凌的重要性。

柒、參考文獻

- 林育聖主持（2023）。教育部 111-112 年度防制校園霸凌「研究分析計畫」暨「理論與實務研習」期末報告。臺北，國立臺北大學犯罪學研究所。檢自 <https://reurl.cc/lz23qv>
- 邱靖惠、蕭慧琳（2009）。臺灣校園霸凌現象與危機因素之解析。兒童及少年福利期刊，15，147-170。
- 游淑靜、范熾文（2020）。認識、辨識與防治校園霸凌事件之重要。臺灣教育評論月刊，9(11)，94-100。
- 陳利銘（2013）。霸凌事件旁觀者的影響與防制策略探討。人文與社會科學簡訊，14(3)，56 - 63。
- 陳利銘（2021）。校園霸凌防制及案例彙編手冊。取自 <https://reurl.cc/K85yKp>
- 擁抱心理編輯部（2025）。霸凌是什麼？被霸凌怎麼辦？一文看 6 大霸凌種類、有哪些後遺症？| 心靈花園 | 生活 | 聯合新聞網。檢自 <https://reurl.cc/xNy8MZ>
- 認識霸凌。（無日期，檢索日期 114 年 12 月 8 號）。檢自 <https://reurl.cc/EV39bm>
- 臺北市政府教育局（2025）。臺北市政府教育局-學務校安-【校園霸凌】何謂校園霸凌？。檢自 <https://reurl.cc/0mLzay>

霸「零」知多少？

親愛的朋友，您好：

我們是 OO 國小六年級的學生，目前針對「霸凌」這個議題進行研究，需要您協助填寫這份問卷，幫助我們更了解高年級學生對霸凌的看法。本問卷採不記名，請安心填答。

本研究結果只用於學術發表，不用於商業用途，對於您的資料絕對保密，請根據您真實經歷、看法及感受填寫。謝謝您的協助！

OO 國小資優班感謝您！

(注)霸凌：以各種方式「持續」貶抑、排擠、欺負或騷擾他人，導致其「身心、財產受損」或影響正常學習的行為，霸凌者是「有意」傷害受害者，會產生心理、身體、社交、學習層面等傷害結果，有可能發生原因為雙方權力不對等：來自體型、年齡、性格、社交地位、職位、經濟資源或人數差異。

1. 性別：

☐ 生理性別男

☐ 生理性別女

2. 年級：

☐ 五年級

☐ 六年級

3. 您認為什麼行為有可能構成霸凌?(可複選)

☐ 肢體攻擊 ☐ 言語攻擊 ☐ 網路攻擊 ☐ 其他：_____

4. 如果您看過霸凌，當下是否願意阻止？

☐ 非常願意 ☐ 願意 ☐ 普通 ☐ 不願意 ☐ 非常不願意

5. 如果您發現有人被霸凌後，您會怎麼幫助他?(可複選)

☐ 告訴學校師長 ☐ 告訴家人 ☐ 告訴朋友 ☐ 阻止他 ☐ 其他：_____

6. 您認為霸凌者為什麼會做出欺負他人的行為?(可複選)

☐ 想融入朋友 ☐ 網路的錯誤觀念 ☐ 被朋友或同學影響 ☐ 覺得好玩

☐ 認為自己權力比較大 ☐ 心理問題 ☐ 其他：_____

【背面還有喔！】

7. 如果您遭到他人肢體或言語霸凌的行為，您的第一反應是？

☐ 逃離現場 ☐ 反抗對方 ☐ 默默承受 ☐ 其他：_____

8. 如果遭受霸凌時，您是否願意和家長反映？

☐ 非常願意 ☐ 願意 ☐ 普通 ☐ 不願意 ☐ 非常不願意

9. 承上題，如果您的家人想以和平的方式低調處理您的霸凌事件，您會怎麼做？

☐ 同意家人的做法 ☐ 希望透過老師或同學協助 ☐ 就此放棄

10. 承上題，如果您再次受到霸凌，您是否願意再次尋求幫助？

☐ 非常願意 ☐ 願意 ☐ 普通 ☐ 不願意 ☐ 非常不願意

11. 您認為被霸凌的人可能會有什麼結果、影響？(可複選)

☐ 身體受傷 ☐ 心靈受創 ☐ 自暴自棄 ☐ 行為異常 ☐ 其他：_____

12. 您認為霸凌者會知道自己對受害者造成多大的傷害？

☐ 會 ☐ 不會 ☐ 不知道

13. 您認為家人或朋友的陪伴，對於受害者重要嗎？

(會聆聽受害者說的話，並安慰、理解)

☐ 非常重要 ☐ 重要 ☐ 普通 ☐ 不重要 ☐ 非常不重要

14. 請問您覺得學校的反霸凌宣導有效嗎？

☐ 非常有效 ☐ 有效 ☐ 普通 ☐ 沒效 ☐ 完全沒效

15. 請問您認為反校園霸凌是誰的責任？

☐ 加害者 ☐ 受害者 ☐ 學生責任 ☐ 師長責任 ☐ 跟我無關 ☐ 每個人

【感謝您的填答！】