學校名稱：國立台南高商
年　　級：二年級
班　　級：商二丙
科　　別：商業經營科
名　　次： 甲等
作　　者：陳雅真
參賽標題：陪孩子面對霸凌
書籍ISBN：978-986-6112-
中文書名：陪孩子面對霸凌：父母師長的行動指南
原文書名：The Bully, the Bullied, and the Bystander: from preschool to high school-how parents and teachers can help break the cycle of violence
書籍作者：芭芭拉．科婁羅索
出版單位：心靈工坊文化事業股份有限公司
出版年月：2011年03月
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
作者芭芭拉．科婁羅索，是享譽國際的專業演講者和教育顧問，常受邀到共廣播電台節目分享她在教養、親子教育、衝突解決等議題上的專長，她的養育和發展教學策略，主要來自社會學、特殊教育和哲學訓練。

本書是針對父母師長的行動指南，不只娓娓道來各種校園霸凌事件的前因後果，更深入分析造成這些問題的原因脈絡，值得各級學校教師、諮商人員，與家長一讀。

二、內容摘錄：
1.當家庭沒有虐待與壓迫時，我們可以分享最深的秘密，最大程度的敞開心；我們可以感覺獨特，而不用成為「最好的」；可以為他人犧牲，而不會失去自我。P.126

2. 孩子學習關懷是要先體驗好的關懷，了解和善、同理心、耐心與仁慈的美德，了解支持與依靠，首先是透過別人對他們的方式。P.151

會愈來愈大、愈來愈強。當整個社會對霸凌說不，暴力得循環就會打破。P.097

4. 我們相信，校園內所有人都是平等的，都應該感到安全、安心和被接納不分膚色、種族、性別、人緣、體育表現、智力、宗教和國籍。P.256

三、我的觀點：
帶有惡意的言論或行為都能夠算是霸凌，霸凌者可以是個人也可以是一個群體，透過欺負他人、對受害者進行壓迫，造成受害者的不是或羞怒等情緒，使自身感到良好、得到支配和控制人的快感。

霸凌的議題其實廣為社會大眾矚目，我常看到只要是一篇孩童在學校被霸凌的報導，都會被討論得沸沸揚揚，在報導的下方評論區中，社會大眾會去批評霸凌者，但是沒有人去揣測霸凌者是如何的心態，或許是霸凌的是一個他們強烈的不喜歡、不值得被尊重的對象，也可能是他們常到了傷害他人的優越感，又或許他們也是被霸凌的一方，為了尋求心理安慰、掩飾內心傷痕及無力感進而讓霸凌形成一個循環，霸凌是反社會的，現在真對霸凌的政策是快速的暫時剔除過失者的零包容政策，而非有效的打破霸凌的循環。我們需要找出對策。

被霸凌者為何被霸凌，通常是沒有原因理由的，由一個或一群進行心理或身體上的迫害，被霸凌者不一定是瘦小愚笨的，有些很高大、有些是聰明的，甚至是長得好看的都有可能是被霸凌的對象，他們被盯上了，然後被挑出來去承受這些攻擊，我們有時也會誤解被霸凌者，是否是因為過於軟弱、脆弱、孤獨而被霸凌，也讓很多人感到合理化，甚至是加入，袖手旁觀，更糟糕的是去責怪受害者。霸凌讓受害者感覺不安，造就往後與人們脫節，甚至有精神疾病的發生，我們有責任尊重關懷他們，就算只有一個人有力量去仗義執言，循環也會愈來愈強大，打敗霸凌，還給受害者安全感及溫暖。我想說的是，沒有人活該被霸凌，沒有人有權力去霸凌別人。

本書中的校園霸凌是與我最為接近的，我認為從國小開始是最能夠體會同儕壓力的，也可能是最早發生霸凌的一個時期，我有經歷過本書中的一個角色旁觀者，當時的被霸凌者，是一位女同學，她的情緒較於敏感，因而成為班上被霸凌的對象，班上同學有時會心照不宣的去作弄她，像是莫名其妙的批評，或是擺出厭惡的表情去嘲弄，使她感到羞憤而發脾氣、哭泣，作為旁觀者並不會去阻止事情的發生，有可能是為了不惹禍上身，是一個多一事不如少一事的心態。老實說，想過去幫助，想過去制止，但總想著學校有老師，有老師就夠了，其實在學校光靠老師是不夠的，學生在學校相處最久的還是同學們，老師們除了宣導、教育做壞事的同學，他們有很多地方式管不到的，無法做到所謂的零霸凌，本書的書名就寫著父母師長的行動指南，老師和家長都必須讓學生們知道霸凌會造成的後果，如何反抗霸凌也鼓勵孩子們阻止霸凌的發生。

任何人都應該為霸凌負起責任，勇敢的對霸凌說不。

四、討論議題：
如何真正做到零霸凌?