

面對霸凌，拒絕沉默

專輔老師楊雅嵐

這是一個真實的案例。午餐時間，兩個九年級學長直接到七年級的某班教室裡，表示要找阿明(化名)。兩位學長直接對阿明嗆聲，就在全班用餐時間，眾目睽睽之下，他們把阿明抬起，摔到地板，然後用凶狠的口吻對全班說：「誰敢講，我就打誰！！」轉身揚長而去。令我驚訝的是，這件事隔了一段時間學校才知情，全班同學包括阿明，居然沒有任何一個人報告師長。同學們被集體恐嚇，大家有默契的默不作聲，屈服在暴力的威嚇之下卻無能為力。你知道嗎？**「沉默」可能是助長霸凌行為的無形加害者！**

霸凌是長期、重複且勢力不平等的兩方，造成單方面(被霸凌者)的心理壓力，這些心理壓力將會影響學習意願、學習能力、自我價值感、情緒困擾等(引自終結霸凌，王美恩著)。霸凌的發生，通常有霸凌者(可能是一群人)、被霸凌者以及旁觀者。在我處理霸凌事件的經驗中，往往因為被霸凌者及旁觀者的沉默讓霸凌行為一直持續甚至更加嚴重與擴大。是甚麼原因選擇沉默與忍受卻不求助呢?他們是這麼說的：**「說了也沒用，甚至更慘…」、「要是被發現我是報馬仔(台語，意旨告狀者)我就是下一個被排擠的人」、「反正我又沒有參與霸凌，不要多管閒事，免得惹禍上身…」**，這些說詞是不是很熟悉呢?其實這些想法是可以理解，而且真的可能發生，但是若一直忍受和沉默，只會讓霸凌行為越來越惡化，請問，你喜歡在這樣的氣氛下學習嗎？那我們該怎麼辦呢？

所謂「姑息養奸」！面對這種狀況，一定要拒絕沉默和一味的忍耐，無論你是受害者或是旁觀者。向我求助的同學們，因為擔心被報復、被排擠而害怕老師介入處理。我會鼓勵與肯定他們願意求助，但是要**「聰明」的求助而不是有勇無謀**。同學們其實都有顆善良的心，覺得這些欺負他人的行為並不合宜，但又因為害怕而不知所措，以下幾個意見提供同學們參考，讓求助的過程可以保護自己也可以遏止霸凌行為的持續。

我以「終結霸凌」一書(作者：王美恩)中提到反霸凌的三個重要價值觀，再加入我協助學生面對霸凌的有效求助方式，提供大家面對霸凌時不再沉默：

一、尊重去除歧視

各種形式的霸凌，幾乎都源自於歧視。當你感覺自己或他人被不尊重的對待，一定要重視並面對，越早處理通常越有效。你可以試著表達自己不舒服的感覺，或是找你信任的師長，討論可行的對策，終止這些歧視的言行。霸凌的發生往往是漸進式的，一開始霸凌者會試探性的作為，發現沒事就會再繼續，所以，要盡早處理或求助。

二、友愛付出關懷

霸凌者的行為若少了身邊起鬨的人或「事不關己」的沉默旁觀者，其實是會減弱甚至消失的。你可以試著用各種方法關心被欺凌的同學，至少讓他們覺得不孤單。私下了解這些旁觀者的想法，理解大家對這些行為的看法和態度，作為你要進行下一步的依據。當你發現原來大家都看不下去，只是沒人敢出面聲援，我們可以思考如何有機會讓大家發聲或作證。別忘了，集結多數同樣想法的人，團結就是力量。

三、正義遏止霸凌

正義感，是道德良知的展現。社會心理學研究指出，多數人都有正義感的產生，但要付諸行動，往往得要有人「起個頭」才會引起其他人跟著做。你要選擇自己可以應付的方式去表達仗義執言，因此，要先判斷自己的條件與資源，不是莽撞行事，反而弄巧成拙。例如，你是一個很有影響力的人，或是你很能面對被排擠的壓力時，或許可以在霸凌發生的當下出面制止，甚至帶動其他同學一起發聲。多數同學通常不敢選擇當下制止，就要想辦法求助老師和家長，或是密函、不記名的方式告知導師和校方，讓這樣的事件可以被公開和注意，就有機會被處理。此外，拒絕跟著起鬨或參與任何霸凌行為、拒絕旁觀任何霸凌行為、找幾個同學和被霸凌者做朋友、分散霸凌者的注意力霸凌行為停止等方式，絕對都比沉默的方式能有效防止霸凌的持續。

回到阿明的例子，當有人直接到教室欺凌班上同學，我們可以先關心阿明，如果你覺得自己是可以當下伸出援手的人，就帶領幾位同學向師長報告，或是私下用其他方式讓這件事情被公開。當我們都處在有正義感的環境中，才能確保每個人遇到威脅時是可以被保護的。正義感的展現有很多種方式，你可以聰明的使用，商討對策，在保護自己也保護大家的範圍內讓事情可以圓滿的處理。試想，若今天你是阿明，面對暴力的行為大家都選擇沉默以對，這不是一件很可怕的事嗎?當我們有道德勇氣，加上智慧，就可以創造更友善安全的環境。所以，面對霸凌，拒絕沉默！！

中華民國108年6月20日

翠園馨情 Mood Garden in Jiangcui

期　別：第28期
發行人：郭月秀
顧　問：蔡光仁、江文清、林正吉、袁蜀梅、楊健芬
總編輯：曾怡萍
編輯群：錢姝君、林琬萱、呂宛諴、楊雅嵐、蔡　甯、張瑞珍
出　版：新北市江翠國中
日　期：2019.6.20

校長 郭月秀

2019 翠燦時光音樂會



音樂無遠弗屆，是一種人與人溝通的藝術及國際共同語言，並淨化人的心靈。一串串的躍動音符，更扎實細膩的傳達出真、善、美的情境。

江翠國中的學校願景為「全人教育在翠中，知書達禮好采風」，期待每個孩子都能熱愛學習、多元發展。翠中的管樂團及打擊樂團一直有很亮眼的成績，無論在市賽及全國賽經常榮獲特優的佳績，更深獲全校師生及社區家長的肯定與好評。樂團成功的演出需要每位成員的完美配合，更需要經歷一番苦心反覆練習，絕非一朝一夕、一蹴可成的。所謂「台上十分鐘，台下十年功」，在每次的比賽及表演活動，管樂團及打擊樂團的學生總是全力以赴，互相鞭策與鼓勵，濃得化不開的情誼，就如同家人一樣，因此團員們更加有默契，成果也更輝煌燦爛。

2019年的「翠燦時光」是非常幸福的音樂交響詩篇，一首接一首動人的樂曲，不管是深情款款帶有浪漫因子的抒情樂曲；還是熱情奔放的搖滾樂風，或是時尚爵士音樂，是一場令人如痴如醉的音樂饗宴。聆聽翠中管樂及打擊樂的翩翩風采，細細品味跳躍的樂音精靈，不但可以洗滌塵勞、滋養心靈，更可以培養開闊的胸襟，感受生命的豐富多彩。

由衷的感謝所有貴賓的蒞臨，給予翠中樂團孩子的最大肯定與鼓勵，在悠揚的樂聲中，讓翠中管樂團及打擊樂團寫下難忘的歷史新頁！感謝板橋區立委及議員、友校校長、主任、樂團指導老師，家長會朝根會長、榮譽會長、副會長及家長會夥伴、翠中親師生及畢業校友們、所有嘉賓熱情參與翠中音樂的成果展演。感謝學務處文清主任、彥婷組長&惠冠老師、管樂指揮張守莊老師&打擊樂指揮賈雯豪老師專業的指導&賈師母專業主持、管樂和打擊樂後援會偉宏會長&淑幸會長及所有後援會家長長期的支持與鼎力協助。

最後要給最優秀的主角–打擊及樂管樂的同學們最大的讚賞，精湛的表演，曲曲動聽，佳評如潮，是最棒的音樂饗宴！【時間花在哪裡，成就就在哪裡】，同學們真的好棒！翠中之光！希望每位同學在音樂的領域上繼續發光發熱！

升學博覽會



參加生涯升學博覽會的心得、感想與建議

◎這次的活動收穫很多，我不只知道護理的，還學到各個高中職的科系。 張湘翎

◎這是第一次參加如此盛大的高中職相關活動，在期間內體驗了許多特殊活動，還享用了各所學校準備的餐點，很棒的經驗！ 黃子珈

◎很多學校熱情的招呼我們，也有很多不同種類的科系可以認識，還有吃的、喝的，甚至讓我們親自體驗，讓收穫滿滿。 陳羿蓁

◎我覺得這次的博覽會還不錯！而這次的升學博覽會有很多不同的高中職給了我們很多的參考資料，所以我覺得還不錯！ 蘇立翎

◎參加升學博覽會才知道有那麼多的學習機會，可知道想要的志願，雖然我比較想要讀高中，但我也想要知道關於高職的部分。 黃莉媞

◎參加生涯升學博覽會讓我了解到除了高中以外的學校都在做什麼，對未來升學也有很大的幫助。 陳妍蓁

◎認識了很多學校，了解了很多科系的知識，讓我充分的學習到各個科系的特色，未來就業。 黃鈺媜

◎我認為這次的活動很棒，可以更加認識其他的學校，讓自己更了解自己喜歡哪一科系，還可以體驗到很多DIY，是個很有趣的博覽會。 楊詔筑

◎透過這次的活動，讓我們了解更多高中、高職及五專的學校特色、資訊與升學管道，今天獲益許多。 黃惠心

◎我覺得參加升學博覽會可以讓我認識不同的科系，讓我可以認識其他科系。 潘志豪

◎我覺得很多學校都很努力的展現他們的特色，也用心的準備了很多活動讓我們參加，還提供許多可以參考的資料，很有參觀價值！！ 黃珮晴



★聽了那麼多的學校進班級內宣導，學長姐的重點精華一定要記得在選擇學校時，應該要考慮哪些？

◎吳亭頤 1.未來工作、薪資 2.符合自己興趣 3.學校有無專業課程、師資、設備 4.交通方便

◎張湘翎 1.五專畢業比高中職可能容易找到工作、薪水更高 2.現在越來越多行業被AI取代，所以要選擇取代性較低的科系來讀 3.不確定要念什麼科系時，可以考慮綜合高中 4.學校的校風、設備與交通等

◎張崴閎 1.發展前景 2.設備 3.興趣 4.升學率

◎黃莉媞 1.交通是否方便？ 2.校風是否良好？ 3.是否有喜歡的科系？ 4.是否有好的升學？

◎潘咨妤 1.校園環境 2.交通 3.教室設備 4.社團多樣性

◎周瑄芸 1.興趣 2.通勤時間 3.未來出入 4.夢想

◎涂庭瑄 1.交通方便 2.升學率和考取證照 3.校園環境與設備 4.往後的發展-工作或大學

◎蔡惠心 1.獎學金 2.繁星 3.交通 4.升學率

◎黃鈺媜 1.離家遠近 2.升學機率 3.未來就業機會 4.興趣

◎羅詩瑀 1.校內師資教學與環境 2.學校流行特色 3.交通時間與距離 4.學校升學率與學費

◎陳妍蓁 1.想念書或想學一技之長 2.大學升學率 3.離家遠近 4.成績

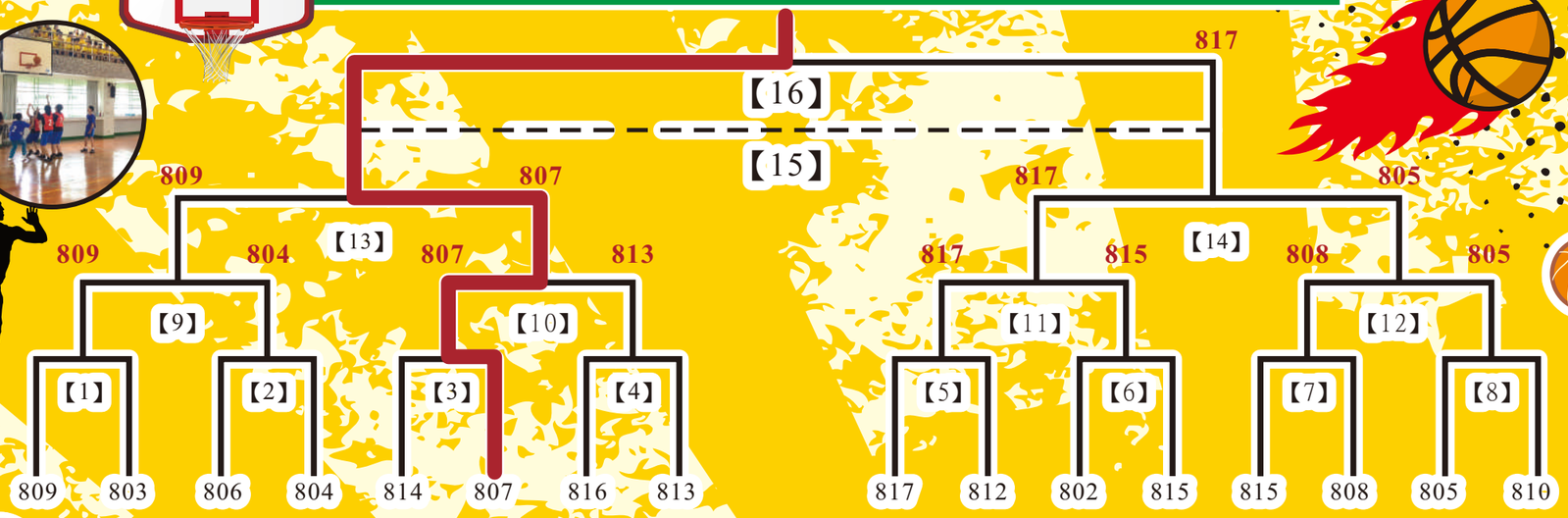
◎洪維謙 1.與住家遠近和交通時間長短 2.學費高低 3.以後就業管道多寡 4.課程特色

◎沈郁程 1.學校課程特色和興趣 2.校園風氣和紀律 3.交通便利 4.升學管道





江翠國中107學年八年級三對三籃球比賽賽程表



5月14日：第一輪：場次1-8
八強賽：場次91-12
5月23日：四強賽：場次13-14
季軍賽：場次15
冠軍賽：場次16

第一名：807
第二名：817
第三名：805
第四名：809
第五名：804.808.813.815









107學年度七年級英語歌唱比賽介紹

1. 七年12班　《What make you beautiful》　原唱：One Direction
我們班的同學很活潑，也很熱心幫助別人，對於課業也積極向上，非常友愛。

2. 七年15班　《Good time》　原唱：Owl City & Carly Rae Jepsen
我們班青春洋溢、活潑熱情、創意無限。
熱情有如爆發的小宇宙，如同黃河氾濫一發不可收拾。
7年15班沒有山不能跨越，沒有海不能冒險，沒有夢不能實現。
讓我們唱出天籟般的歌聲， It's always a good time.



3. 七年16班　《Marry you》　原唱：Bruno Mars
716是一個認真學習，活潑多元的班級
今天要為各位帶來和716一樣活潑、帶點瘋狂的歌曲
也就是在各個婚禮現場也都能聽見的Bruno Mars 的Marry You

4. 七年11班　《How far I'll go》　原唱：Alessia Cara
這是一首旋律輕快的歌曲，歌詞也朗朗上口。是一首關於一個部落公主的故事，故事中的公主十分嚮往大海，想到海洋上到處探險，卻因為家人和部落的族人們猶豫不決，最後不顧一切阻礙和困難向大海前進。我們班就像故事中的女主角一樣，一旦決定了目標，就勇敢地做下去，而且絕不放棄。

5. 七年10班　《All Falls Down》　原唱：Alan Walker
表達出這首歌曲的情節和故事
710的熱情和想法
中間有彩蛋
Thank you read this Introduction

6. 七年14班　《Fight Song》　原唱：Rachel Platten
我們是一個活潑的班級，班上臥虎藏龍，而且大家都很努力為班級爭取榮譽，今天我們要為大家帶來這首很好聽的歌：Fight Song，這是一首勵志的歌曲，希望大家會喜歡。

7. 七年6班　《Closer》　原唱：The chainsmoker
希望時間停息在我們年輕的那一刻，只要我們一起，歲月永遠奪不走我們的情誼。706用動人的歌聲，凍結了最美好的時光，難忘的一幕幕，銘記心中永不褪去，縱算時光流逝，年少的輕狂仍永保心底。 We ain't ever getting older.

8. 七年7班　《Count on me》　原唱：Bruno Mars
七年七班的同學都活潑，Count on me 這首歌的弦律很有活力，很符合我們班旋律也很簡單，歌詞洗腦，聽過一兩次就會哼了。因此我們就選擇了這首歌，雖然唱的還是有待加強。不過希望大家喜歡



















703

★反毒★

708

★交通安全★

709

717

★戲劇比賽

