

諮輔月刊

2026年9月第104期月刊



從電視劇看校園霸凌

發行單位：國立高雄科技大學 諮商輔導組

發行人：羅光閔 學務長

編審：蔡美琪 組長

編輯人：林聖儒 實習諮商心理師

連絡電話：07-8100888 #25095



只是開玩笑而已

這沒甚麼大不了的吧？

什麼是霸凌？

大專校園裡的隱形邊界

許多霸凌並非源自深仇大恨，而是隱藏在日常生活的「不經意」中。當我們忽略了他人的感受就容易出現以「開玩笑」之名的霸凌。以為「沒什麼大不了」，對受害者而言，卻可能是持續的心理創傷。

大家都這樣

霸凌的三大核心要素

1. **權力不對等**：利用人數、人脈、社團地位、網路聲量或階級優勢壓制對方。
2. **惡意與重複性**：具有傷害意圖，且持續或頻繁發生（即便網路公審是一次性發文，但隨轉載亦具備持續傷害性）。
3. **造成心理或生理傷害**：使受害者感到恐懼、孤立、痛苦或自我懷疑。



校園中的霸凌類型

關係霸凌：透過排擠、謠言或集體冷暴力，讓受害者感到被團體拋棄。

網路霸凌：利用 Dcard、IG、Threads 或班級群組進行公審、外貌羞辱、私訊恐嚇或未經同意散佈個人資料。

言語與權力霸凌：利用階級優勢（如學長姐職權）或「玩笑話」來合理化對他人的貶抑與攻擊。

性霸凌：涉及性別偏見、性傾向歧視，或對私密影像的不當處理與傳播。

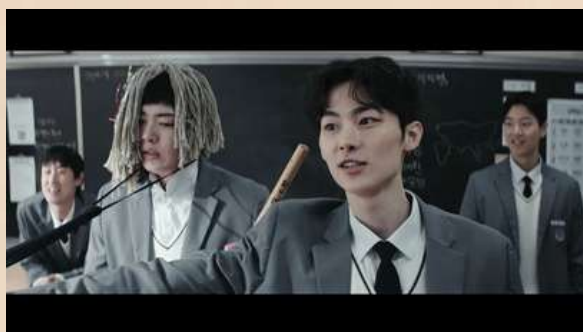
肢體霸凌：推擠、故意破壞物品或肢體上的強迫行為。

如果每天都有人用你討厭的方式對待你，你還會覺得只是玩笑嗎？

《鐵拳教育》中的校園霸凌



韓國電視劇《鐵拳教育》講述了一個校園暴力橫行、傳統機制失靈，最終由「教權保護局」以極端手段介入的世界。



霸凌得以進行的原因

1. **加害者的權力不對等**：劇中霸凌者憑藉著體型、社會地位或校園影響力，建立起明顯的權力不平等關係。當雙方力量懸殊時，受害者往往難以反抗，也不敢向外求助，使霸凌得以一再發生。
2. **旁觀者的沉默**：「應該會有人跟老師說吧？」無論是學生或教師的沉默，都在無形中讓霸凌者更加肆無忌憚，讓受害者陷入孤立無援的狀態。
3. **旁觀者的沉默與恐懼**：「如果我站出來，下一個被欺負的人會不會就是我？」當班上的同學站出來反抗惡霸的時候，反而成為了被霸凌者，並在最後因霸凌者的危脅與壓迫選擇自殺。



看不見的傷口最痛

霸凌留下的傷，不只是身上的傷

《鐵拳教育》中，受害者每天踏進校園，都像是在走進一個充滿恐懼的地方。原本應該是學習與交朋友的校園，卻成了最想逃離的地方。

他開始害怕上學，甚至希望在去學校的路上發生意外，心裡想著：「如果被車撞了，是不是就不用再去學校了？」。當霸凌日復一日地發生，痛苦也逐漸累積。劇中受害者曾獨自站上頂樓，想著如果就這樣跳下去，是不是一切都能結束？

最可怕的，是看不見盡頭的絕望

每天醒來，都要擔心今天會不會再次被辱罵、毆打、嘲笑。當身邊沒有人願意伸出援手，受害者容易開始相信：

「沒有人會幫我。」

「事情永遠不會改變。」

「是不是只有消失，痛苦才會停止？」



被霸凌或目睹霸凌時..... 翻轉局勢的勇氣

① 如果你是「被霸凌者」：建立保護防線

- ◆ 情緒切割：明確告訴自己：加害者的惡意，不代表你的價值有問題。
- ◆ 數位蒐證：保留關鍵證據大專生需具備法律與自我保護意識。請截圖對話、貼文、保留時間線與通訊紀錄，這些都是後續權益申訴的核心依據。
- ◆ 建立支持：向外發出訊號不要獨自承受痛苦，向值得信任的朋友、家人或校內諮商輔導組求助。

② 如果你是「目睹者」：成為有力量的挺身者

- ◆ 阻斷擴散：不轉發、不留言公審貼文，不成為惡意的共犯。
- ◆ 私下關懷：給予受害者一句私下關心，讓他知道他並不孤單。
- ◆ 主動通報：向導師、系辦或諮商輔導組反映狀況，協助引入資源。



你並不孤單，我們在這裡

學校會如何協助你？

我們沒有辦法對霸凌者執行鐵拳教育，但是諮輔組能做的是

1. 心理支持與復原：諮商輔導組提供免費且專業的個別諮商，陪你整理創傷、找回內在力量。
2. 系統保護與處遇：啟動校安機制或性平會，進行必要的人際隔離與課業協調，確保你在校園的安全與學習權益。

「如果想要得到幫助的話，第一件事情是求救。」

引自《鐵拳教育》



五校區諮輔組聯絡資訊

校區	聯絡電話	位置
建工校區	07-3814526 #12529	行政大樓6樓
燕巢校區	07-3814526 #18632	行政大樓2樓
楠梓校區	07-3617141 #22093	行政大樓6樓
第一校區	07-6011000 #31248	行政大樓2樓
旗津校區	07-8100888 #25091	海事實習大樓3樓



校園神隊友 「資源教室」

炎炎夏日，校園又將迎來一波新血～

大學新鮮人，對於即將踏入的環境，充滿著好奇與期待，不知道是否有先行瀏覽學校網站，或是去各大社群發文尋親了呢？！

今天要來介紹每間大學都會有的神秘小單位－「資源教室」！！！！



「資源教室」不作空瓶回收，
也沒有囤積廢五金，更不教垃圾分類

那到底在做什麼？



「資源教室」是為了校園裡特殊教育學生而成立的單位，輔導老師們擔任特教生與學校之間的「橋梁」，協助彼此溝通討論，並提供多元的學習支持與生活適應給特教生申請與使用；亦會辦理多元的輔導活動，邀請特教生參與，幫助特教生大學生活能順利適應。

同時也會辦理特教推廣活動，邀請全校師生一同參與，認識身心障礙，一起營造校園無障礙友善環境。

「資源教室」 支持服務

🌻 學習輔導：課後輔導、學習夥伴協助、彈性調整評量方式、教輔具借用

🌻 生活適應：重要訊息通知
住宿相關協助、人際互動、
自我成長等輔導活動辦理



🌻 轉銜輔導：辦理入學、就學、畢業轉銜座談，協助各單位資源整合。



高科五大校區「資源教室」

建工校區
行政大樓6樓



第一校區
學生活動中心1樓



楠梓校區
行政大樓6樓



旗津校區
海事實習大樓3樓



燕巢校區
行政大樓2樓



WELCOME TO

※歡迎有特教需求或是想更了解特殊教育同學們，前往就近校區資源教室尋求協助!!!

※我們也有募集課輔小老師～
～～也歡迎有意願協助特教生課輔者，先行填寫資料，日後有順利媒合會再聯繫與培訓唷！

掃我掃我





特教新知

特教繪本1：希兒與皮帝的神奇之旅



跟著希兒與皮帝的腳步，一同進入現代【鐘樓怪人】卡西莫多的校園生活，陪著他們一起改造校園、挑戰新事物~





特教新知

特教繪本2：每一個都要到



生活中依靠輪椅移動的小琪，每年都很渴望參與學校的秋季旅行，但是因為行動不便，每次都只能勾選不參加，羨慕的看著同學們討論與出遊...但今年不一樣了～老師帶領全班同學一起規劃出遊方案，讓班上每個同學都能順利參與。

