

友善待人，共塑「阿羅哈」精神

關於校園霸凌 — 家長和監護人需要了解的知識

誠摯邀請您與我們攜手，共同為每一位學子打造支持與安全的學習環境。

夏威夷州教育部（教育部門）致力於為所有學生提供安全包容的學習環境。我們深知家庭參與的重要性，更感謝各位家長與我們攜手合作，在本校校園中共同提倡「阿羅哈」精神。

什麼是校園霸凌？

霸凌是指符合以下條件的任何書面、口頭、圖像或肢體行為：

- 對學生（包含受保障群體之學生）造成身心傷害、羞辱或恐嚇，且
- 程度已達**嚴重、持續或普遍存在**的行為，並造成令人心生畏懼、感到威脅或具侵害性的教育環境。

什麼是網路霸凌？

網路霸凌是指透過電子傳播方式進行的霸凌行為，包括但不限於透過網路、手機或無線手持裝置傳輸的以下資訊：

- 對學生（包含受保障群體之學生）造成身心傷害、羞辱或恐嚇，且
- 程度已達**嚴重、持續或普遍存在**的行為，並造成令人心生畏懼、感到威脅或具侵害性的教育環境。

資料來源：HAR 第 19 章，§8-19-2 定義。第 19-5 頁、第 19-6 頁。

教育部鼓勵學生採取以下措施來應對校園霸凌。



直言要求當事人
停止行為

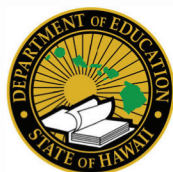


遠離
霸凌現場



向值得信賴的成
年人報告情況

及 / 或使用 **Speak Now** 匿名應用程式報告
(<https://bit.ly/HIDOE-Speak-Now>)



我應該了解並注意哪些方面？

如果發現有這些跡象，
請詢問孩子發生了什麼
事，並冷靜地傾聽。

孩子可能遭受霸凌的預警訊號

- 不明原因的受傷，或是物品遺失、遭毀壞。
- 經常頭痛或胃痛、身體不適或假裝生病。
- 睡眠困難或經常做惡夢。
- 成績下降或不願上學。
- 與親朋好友保持距離。
- 因感到尷尬而刻意將螢幕隱藏，不讓他人看見。
- 對原本感興趣的活動失去熱忱。

資料來源：StopBullying.gov。霸凌預警訊號（2021）；網路霸凌研究中心。家長資源（無日期）。

孩子霸凌他人的預警訊號

- 常與人發生肢體或言語衝突，或有欺凌他人的朋友。
- 經常被送到管理員辦公室。
- 有來源不明的額外資金或新物品。
- 指責他人，拒絕對自己行為承擔責任。
- 具有競爭意識，並且擔心自己的聲譽或人氣。

若發現孩子出現以上這些跡象，請及時與孩子溝通，以了解他們需要哪些協助。

資料來源：StopBullying.gov。霸凌預警訊號（2021）。

如何教導孩子辨識、預防和應對校園霸凌？

適用於學前班至五年級兒童 發展需求：情緒安全感

父母可以教導的技能	給孩子的網路使用建議	父母可以做什麼
● 友善待人：對他人展現善意與尊重。 ● 請注意：引導孩子察覺何時處於不安全或不適的情境。 ● 發現不友善行為：幫助他們識別惡意行為或嘲弄。 ● 尋求幫助：需要幫助時，向學校裡值得信賴的成年人尋求協助。	● 先詢問：提醒孩子在網路上發布或分享任何內容之前，先徵得父母或監護人的同意。 ● 學會如何報告：教導如何阻止 / 報告不友善的人。 ● 及早制定科技產品使用規範：制定明確的規則，鼓勵孩子在看到網路上的內容感到不安時，願意主動分享與求助。	● 保持好奇：詢問孩子的興趣和愛好，並監督他們的網路活動。 ● 成為榜樣：制定並遵守明確的科技產品使用規則，限制螢幕使用時間。 ● 調整設定：選擇適合年齡的內容，並盡可能關閉自動播放功能。 ● 保持關注：遵守學校規章制度和課堂規則。

以身作則，友善待人，並儘早與孩子談論校園霸凌，讓他們知道在需要幫助時可以來找你。

適用於 **6-8 年級兒童**
發展需求：友誼與歸屬感

父母可以教導的技能	給孩子的線上建議	父母可以做什麼
● 展現同理心：行動前請停下來，想想別人可能會有什麼感受。 ● 設定邊界：既要做個好朋友，也要設定健康的邊界。 ● 安全遠離：遠離不安全的環境，並尋求成年人的協助。 ● 開展健康活動：在螢幕時間、睡眠、戶外活動與線下友誼之間尋求平衡。	● 數位足跡意識：提醒孩子，任何內容一旦發布就無法更改。 ● 管理隱私：教導孩子使用強密碼並保護個人資料隱私。 ● 三思而後行：提醒他們，轉發、錄製或按讚有害貼文是一種霸凌行為。	● 支持明智選擇：鼓勵孩子相信自己的直覺，並告訴他們你會支持他們。 ● 一起評測應用程式：選擇適合孩子的社交應用程式。 ● 保持參與：積極參與學校活動，並與老師和教職員保持聯繫。
教導如何建立安全、互助的人際關係，以及如何應對社會壓力（如社群媒體壓力）。		

適用於 **9-12 年級的學生**
發展需求：終身技能培養

父母可以教導的技能	給孩子的線上建議	父母可以做什麼
● 行動：找到積極的方式為學校和社區做出貢獻。 ● 提倡：以安全、尊重的方式為自己和他人的發聲。 ● 知道何時介入：學會識別何時該介入，何時該置身事外。	● 分享前先評估：轉發前請先確認來源、檢查日期並質疑內容。 ● 承擔責任：要知道，貼文、留言和按讚都會影響他人。避免傳播有害訊息、謠言或虛假訊息。	● 讓尋求協助成為日常之舉：提醒孩子，每個人都需要幫助。他們不必獨自面對困境。 ● 共同探討科技產品使用規範：共同製定指導原則並解釋其重要性。 ● 暢談未來：探討在學校、網路或線下所做的選擇如何影響大學、工作和長期聲譽。
賦予他們做出負責任決定的能力，並鼓勵他們在遇到危險或不知所措的情況時主動尋求協助。		

如果我的孩子遭到霸凌，我該怎麼辦？

確認孩子是否一切安好。和孩子談談，讓他們感到安全。如果遇到危急情況，請撥打 911。

盡可能多收集資訊。記錄任何螢幕截圖、影片或目擊證人（當事人 / 事情 / 何時 / 何地）。

報告事件。您可以透過以下任何一種方式報告事件：

- 直接致電或發送電子郵件給校長或其指定人員。
- 請使用表格提交第 19 章申訴。(<https://bit.ly/HIDOE-Ch19Form>).
- 使用「**Speak Now**」匿名舉報應用程式 (<https://bit.ly/HIDOE-Speak-Now>).

告知實情、孩子姓名、年級，並詢問誰將跟進。請向當地縣警局舉報犯罪行為。

與學校合作。與學校保持溝通，共同決定孩子需要哪些保障才能安全。

跟進並支持您的孩子。提醒孩子使用「阻止、走開、告知」策略。

資源和資訊

反霸凌網站

《夏威夷行政法規》第 19 章，「**Speak Now**」應用程式、舉報霸凌的政策和程序

<https://bit.ly/HIDOE-AntiBullying>



民權與合規部門

聯邦和州法律，以及部門資源，用於民權行政規則和政策

<https://bit.ly/HIDOE-CRCB>



幫助網站

為家庭提供免費且支持性的資源，例如家長指導和一對一支持。

<https://heretohelphidoe.com>



線上資源

為家庭提供國家和州級資訊資源

<https://bit.ly/HIDOE-BP-ParentResources>



988 提供 24/7 全天候心理健康、藥物濫用等方面的支持。傳送簡訊、撥打電話至 988，進行討論或溝通。
如果您的孩子處於危急情況之中，請撥打 911。

感謝您幫助我們維護學校和社區安全，讓所有學生都能在美好健康的學習環境中茁壯成長。