

# 終結霸凌系列 領導者手冊

文 / 艾琳·法蘭科  
(Erin Frankel)

圖 / 寶拉·希菲  
(Paula Heaphy)



請將這本領導者手冊與由艾琳·法蘭科（作者）及寶拉·希菲（繪者）合力創作的《終結霸凌》系列叢書：《我被霸凌了，怎麼辦？》、《遇見霸凌，我要裝作沒看見嗎？》、《其實，我不想霸凌別人》搭配使用。



大穎文化事業股份有限公司 出版

親愛的領導者：

我在寫《終結霸凌》這套書時，就很清楚把照護者的角色突顯出來的重要性。

許多討論霸凌的繪本常會忽略掉照護者的角色，而讓孩子們自己尋求解決之道。可是在現實生活中，大部分的孩子還是需要仰仗一些外力的支援才能終結霸凌；當他們向身邊的大人求助，就是為了能夠獲得些許建議和支持。

在這套書裡，書中角色無論是主角或是配角，在尋求解決霸凌問題時，都會和大人接觸。把大人放進書中，其實需要很大的信心和勇氣。我得說服自己、讓自己相信，要是讀了這套書的孩子在碰到霸凌問題時，真的能如書中角色般勇敢的向大人求援，而大人們會願意拿出自己的同情心，好好的面對問題，並且真的把事情當一回事、認真處理。一旦碰上霸凌問題，不管是老師、家長或是其他照護者，都應該要願意、並準備好伸出援手。

我們在這本手冊裡，還有《我被霸凌了，怎麼辦？》、《遇見霸凌，我要裝作沒看見嗎？》、《其實，我不想霸凌別人》三本書的書末附了一些討論問題、活動和一些建議，希望這些材料對於在教室、學校，或是整個社區中培育出富同情心、能關懷別人的孩子能有些幫助。

謝謝您願意奉獻出時間和精力，讓這個社會變得更好。如有任何問題，或是想知道更多應用這套書的法子，請不吝指教。（註：讀者可以經由網站 [www.theweirdseries.com](http://www.theweirdseries.com) 與作者聯繫。）

敬祝 大安

艾琳·法蘭科 敬上



## 將這套書融入班上的例行活動

《終結霸凌》系列中的三本書並沒有一定的閱讀順序。你可以由站在被霸凌者觀點的《我被霸凌了，怎麼辦？》、站在旁觀者立場的《遇見霸凌，我要裝作沒看見嗎？》，或是從霸凌者角度出發的《其實，我不想霸凌別人》開始讀起，每一本書都提供了很多討論和反思的機會。我自己喜歡從站在被霸凌者觀點的《我被霸凌了，怎麼辦？》讀起，因為這本書提供了一個很棒的問題：露意莎如何重新找回自我？不管你選擇從哪一本開始，我都建議你不要急著一次把三本讀完——花點時間，好好咀嚼你手上的那本。有很多方法可以將《終結霸凌》系列融入班上課程或是活動中，下面是幾個例子：

- 在學年開始時，和學生一塊兒找出書中有哪些方法。
- 有助於將班級塑造成一個關懷社群。將這套書做為全國預防霸凌月、反辱罵週，或是其他全國性或地方性反霸凌活動的引言書。
- 做為品格教育（如：勇氣、同情、同理、仁慈、正直、公平、自信、自尊、寬容等）的輔助教材。
- 在班上或是學校發生霸凌事件時配合討論。  
**注意：對當事人不要指名道姓，也不要特別針對某個人。**
- 不時利用這套書來提醒學生要友善待人。

無論你採用了哪一種方法，都不妨時時回顧一下書中角色跟他們面臨的挑戰，並且和孩子們討論他們所做的抉擇。要是學生們忘了細節，就回頭再讀讀這幾本書。



## 討論一下這些故事……

### 認識書中主角

在學生開始閱讀《終結霸凌》系列的幾本書前，可以先進行這個活動，讓學生認識書中角色，並且藉此對霸凌相關詞彙和一些基本概念進行初步的探討。這個活動可以幫助孩子們了解在討論霸凌時常用的字彙，同時也提供了一個機會，讓孩子們思考一下在我們討論霸凌時所使用的一些字眼和標籤背後隱含的意義。學生們也許並不知道「旁觀者」是什麼，也不知道「受凌者」其實代表受到霸凌的孩童，不過對大部分的人來說，「霸凌者」這三個字應當就不陌生了。向孩子們解釋之後當你用到「霸凌者」這個名稱時，指的是「做出霸凌行為的孩子」，並且記得要告訴他們，幫某人貼上「霸凌者」這個標籤其實並不對。因為這個名稱本身帶有負面意義，要是那個曾經霸凌別人的人現在正在努力改變自己的行為，這個標籤對他會是個很大的傷害。再說，在甲場合霸凌別人的人，或許在乙場合就變成了受凌者或是旁觀者了。

**1. 介紹這套書：**告訴學生你們要一起讀一套繪本，不過不要告訴他們這些書到底講些什麼。要是你面對的是一個大班級，手邊有電子白板或是投影機可用，利用這些工具，讓全班都能清楚看到這些書的封面。或者也可以讓學生圍成小圈圈，讓所有人都能清楚看到你手中的書。

**2. 讓孩子們看清楚這些書的封面：**不要催他們。告訴孩子在這個階段你們不讀內文，也不看書背後的介紹。

要是你打算在班上傳閱這幾本書，用紙把封底蓋住，讓孩子們只看得到封面。





**3. 談談這幾本書：**利用下面的問題和提示來引導學生們進行討論。針對每一本書，分別問學生：

**從書的封面來看，到底發生了什麼事？**

**提示：**在不知道書中角色的名字的情況下，孩子們自會想出些別的方法來描述各個角色，像是：「穿帽T的女孩」、「穿著圓點點衣服的女孩」，或是「拿呼拉圈的女孩」……利用這個機會，讓學生認識書中角色，比如：「那個拿呼拉圈的女孩是潔拉。」、「穿帽T的女孩是珊姆。」，還有「穿圓點點衣服的女孩是露意莎。」鼓勵學生由此延伸，繼續往下討論，看看在封面上這些人物（這時就要用名字來稱呼他們了）到底發生了什麼事。用名字稱呼書中角色會讓學生們覺得雖然還沒有開始正式閱讀內文，他們已經認識書裡的那些孩子了，因此會想要知道更多跟他們有關的事。要點出封面上學生們起先可能會忽略的一些細節。舉例來說，在《遇見霸凌，我要裝作沒看見嗎？》的封面，我們會發現露意莎的點點靴被扔在垃圾桶裡。你可以問孩子們：「為什麼露意莎的靴子會在垃圾桶裡？」——這時不要設限，要鼓勵學生提供各式各樣的答案。經過這樣的練習，學生們會更想知道書中情節是怎麼發展的。

**你們覺得這些書是在講些什麼？**

**提示：**孩子們也許會把注意力放在書名或是封面的圖畫上。這個時候，不妨帶領大家討論一下，看看從書名和圖畫是不是能看出一些故事的端倪。要是討論卡住了，可以適時給一點提示。要用一兩個字或是一個簡短的句子來描述一本書本來就不是件簡單的事，

更別提是小讀者了。你或許可以問一些明顯有誤的問題來幫助討論進行，像是：「你們覺得這會不會是一個女孩學騎腳踏車的故事？」，或是「你們覺得這是在講一個剛剛失去寵物的女孩的故事嗎？」孩子們從這些書的封面應該可以推論出這幾本書的內容跟某人找另一個人的麻煩有關，要是在討論的過程中「霸凌」這兩個字還沒出現，這時便是一個將它介紹給學生的絕佳時機。



你們覺得封面上的孩子們有什麼感覺？

提示：鼓勵孩子們揣想一下封面上每個角色心裡的感覺，並且問他們為什麼會那麼覺得。舉例來說：

學生在看了《遇見霸凌，我要裝作沒看見嗎？》的封面，也許會說：「那個在鞦韆上的女孩——我是指露意莎——看起來很傷心。」

老師提示：「你是怎麼看出她很傷心的呢？」

學生：「因為她的頭垂得低低的，而且坐在鞦韆上卻沒有盪鞦韆啊！」

這類活動可以幫助學生注意到言語以外一些可以傳達內心感覺的信號，這在培養同理心上是相當重要的一環。

這些孩子們是朋友嗎？他們彼此喜歡嗎？

提示：提醒學生注意一些可以透露出三個主角之間關係的線索。比如，你可以問學生：「在《其實，我不想霸凌別人》的封面中，潔拉和露意莎一塊兒跳繩。可是在《我被霸凌了，怎麼辦？》和《遇見霸凌，我要裝作沒看見嗎？》的封面裡，潔拉又在做些什麼呢？」

**4 總結：**最後，把大家從這些封面裡得到的資訊彙整在一起，例如：

- 這些書跟霸凌有關。
- 露意莎是受凌者（意思是「受到霸凌的那個人」）。
- 潔拉是旁觀者（她目睹霸凌發生，甚至參與其中）。
- 珊姆是霸凌者。



## 認識書中其他角色

鼓勵學生在閱讀《終結霸凌》系列時，也要留意書中其他角色做了些什麼事，心裡又可能有哪些感覺。同樣的，在提到這些人物時，儘可能用他們的名字來稱呼他們，這樣會讓這些故事更吸引人，同時幫助學生和這些角色建立關係。在這裡我們先簡單介紹一下幾位在這套書中重複出現的配角，並且列出一些他們出現的頁數：

**湯瑪斯**是《我被霸凌了，怎麼辦？》和《其實，我不想霸凌別人》封面中那個戴眼鏡的男孩，他在這三本書中出現了很多次。從《遇見霸凌，我要裝作沒看見嗎？》這本書的第9頁，可以看出湯瑪斯也曾經被霸凌過。

**威爾**是出現在《我被霸凌了，怎麼辦？》第14頁的那個夾克上繡了名字的男孩。在《遇見霸凌，我要裝作沒看見嗎？》第25頁，他站出來幫受到欺負的艾蜜莉說話，在《其實，我不想霸凌別人》的第30頁也出現過。

《遇見霸凌，我要裝作沒看見嗎？》封面背景裡的那個男孩。在《其實，我不想霸凌別人》的第27頁，他注意到潔拉的改變，跟潔拉說「這真是太棒了！」

**艾蜜莉**是在《其實，我不想霸凌別人》封面中，那個幫露意莎和潔拉搖繩子的女孩。她在《遇見霸凌，我要裝作沒看見嗎？》的第9頁也同樣受到了霸凌。艾蜜莉在《其實，我不想霸凌別人》中是個關鍵人物。

**艾力克斯**是珊姆的哥哥，他第一次出場是在《其實，我不想霸凌別人》的第13頁。

**席老師**是《終結霸凌》系列三本書中這群孩子的老師。我們在《我被霸凌了，怎麼辦？》的第9頁第一次見到他。



除了上面列出的這些角色，也請學生不要忽略掉書中那些我們沒有提到名字的人物，像是《我被霸凌了，怎麼辦？》中露意莎的爸爸媽媽、《遇見霸凌，我要裝作沒看見嗎？》裡潔拉的爸爸、在《遇見霸凌，我要裝作沒看見嗎？》和《其實，我不想霸凌別人》中出現的女體育老師、在三本書中都可以見到的那兩個和露意莎一塊兒吃午餐的女孩，還有在《遇見霸凌，我要裝作沒看見嗎？》書中嘲弄湯瑪斯的那群男孩、取笑艾蜜莉的那兩個女孩，以及在《其實，我不想霸凌別人》裡欺負艾蜜莉的男孩子們、嘲笑珊姆的男孩……想想這些人做了什麼事，心中又有些什麼感覺。

## 閱讀活動

《終結霸凌》系列的每本書在故事之後都附有一系列活動，你可以把這些活動運用在課堂上，加強學生學習的效果。這裡我們提供了更多相關的活動。

### 做你自己

這個活動的目的是要幫助孩子們思考，到底「做你自己」的意義何在。你可以在還沒開始閱讀這幾本書之前就先進行這個活動。如果是在讀完所有故事後做這個練習，就讓學生有機會想想這幾個字對露意莎、潔拉還有珊姆，又代表了什麼。剛開始時把注意力先放在別人身上，接下來要自省就會比較容易。

**1. 翻開獻詞頁。**要學生留意在每本書最前面的獻詞頁。告訴學生，「獻詞」在一本書中是一個很特別的部分，在這兒，作者可以將這本書獻給特定的對象，或是突顯出書中最重要的概念。讓學生大聲唸出獻詞。下面是《我被霸凌了，怎麼辦？》的獻詞：

獻給所有曾經被霸凌的大孩子、小孩子。  
不要忘了你是誰。認識自己。做你自己。  
而且絕對、絕對不要讓任何人奪走你的圓點點。

問學生：「『做你自己』是什麼意思？」有一些孩子從來沒有思索過到底是什麼讓他們成為如此獨一無二又特別的個體，這個問題對他們來說，或許會有些抽象。告訴學生你們要藉由書中三位主角：露意莎、潔拉和珊姆的故事，來探討這個問題。

**2. 看看書中角色。**問學生：「對露意莎來說，什麼是做她自己？有哪些事情、哪些特質讓露意莎與眾不同？」把這個故事多讀幾遍，讓學生能夠好好思考。對另外兩本書，也用同樣的方式來引導學生進行討論。

**3. 看看插圖。**每個主角都有她自己的代表符號。露意莎是圓點點、潔拉是星星、珊姆是愛心。讓學生再回到獻詞頁，不過這一次把注意力放在插圖上。試著讓學生討論那些代表符號和主角之間的關聯性。舉例來說，在閱讀《我被霸凌了，怎麼辦？》時，你可以指著那些圓點點，問學生：「這是什麼圖形？為什麼這本書的繪者要用圓點點？這些色彩繽紛的圓點點透露出露意莎是怎樣的人？」對另外兩本書，也用同樣的方式來引導學生進行討論。

**4. 做出你自己的「做你自己」獻詞頁。**要學生創造出他們自己的「做你自己」獻詞頁。準備幾枝彩色筆和一些 A4 大小的紙張或是大張圖畫紙。讓學生在紙中央先畫一個大圓圈，然後要他們在裡頭畫出或是寫下他們最欣賞自己的地方。接著讓他們想想什麼樣的圖案最能代表自己，或是表現出自己的特點，在圓圈外頭畫上這些圖案。鼓勵孩子和班上同學分享他們的獻詞頁，或是帶回家給家人看。



## 海報與人

點出派屈克貼在走道牆上的那張「霸凌止步」海報（這張海報在三本書中都出現過：《我被霸凌了，怎麼辦？》的第 27 頁、《遇見霸凌，我要裝作沒看見嗎？》的第 33 頁、《其實，我不想霸凌別人》的第 31 頁）。以這張海報為引子，問學生：「為什麼我們要在牆上貼上這一類的海報？這些海報有什麼用？」帶領學生進行另一輪討論。在一段討論之後，問學生：「海報可以終結霸凌嗎？要是在有人受到霸凌時趕快貼上海報，霸凌行為是不是就會停止？」進行這些討論的目的，是要讓學生明瞭，海報的用處是要提醒學生學校的規定；如果真的要改變現狀、終結霸凌，需要的就不僅僅是海報，而是眾人之力了——要大人和小孩一起努力才能辦到。接下來，可以進行下面這個「海報與人」活動：

**1. 小小調查員。**看看教室四周，然後到校園裡繞一繞，看看是否能找到任何反霸凌海報。如果發現這樣的海報，大聲唸出海報上的字，同時幫海報照張相，或是把上面的字句抄下來，這樣等回到教室後，就能和班上其他同學討論這些字句。

**2. 來做海報吧。**如果能讓學生應用他們在《終結霸凌》系列書中學到的東西，動手幫學校或是班上做一兩張預防霸凌海報，學生會覺得非常有成就感。讓孩子們腦力激盪，看看有什麼好點子。在同意他們決定要放在海報上的字句前，記得要先用各種不同的方式帶領學生修改它們，讓這些字句不至於流於表面。舉例來說，要是學生們打算在海報上放上「要相親相愛」，可以問他們：「在這裡『親愛』是指什麼呢？」孩子們可以從《我被霸凌了，怎麼辦？》、《遇見霸凌，我要裝作沒看見嗎？》或是《其實，我不想霸凌別人》書中尋找範例，也可以從他們自身的經驗中找出一些例子。在做海報的時候，讓學生們用愛心、星星、圓點點，或是他們在「做你自己」活動中想出的一些圖案來裝點海報。



**3. 展示海報。**做完海報，讓全班一起討論，要把這些海報貼在哪裡。不妨看看在《終結霸凌》系列書中霸凌事件都發生在哪些地方。也許是在學生餐廳、遊戲場，或者是在球場、廁所、校車上……問問學生他們覺得這些地方有比較多霸凌事件發生的原因是什麼，也要討論為什麼在這些地方讓大人小孩都能看到海報是件很重要的事。（研究指出，學校對上面列出的這些地方的監管通常較少，因此在這些場所霸凌行為比較容易發生。請和校方溝通，確保學校的監視系統已經將這些霸凌好發場所涵蓋在內。）決定好要把這些海報貼在哪裡，並且得到校方的張貼許可後，就可以把它們貼上去了。

**4. 要預防霸凌，我們還能做些什麼？**和學生討論，除了張貼海報之外，他們還能夠做些什麼來終結霸凌，並且預防霸凌事件發生。

### 我想它的意思是……

下面這些句子分別引用自《我被霸凌了，怎麼辦？》、《遇見霸凌，我要裝作沒看見嗎？》以及《其實，我不想霸凌別人》。利用這些句子，引導學生揣摩一下書中主角在說這些話時，真正想要表達的是什麼意思。你可以用像下面之類的問句來鼓勵學生進行討論：「你覺得潔拉這麼說的意思是什麼？為什麼你認為珊姆是這麼想的？你有過跟露意莎同樣的感覺嗎？發生了什麼事？那時你怎麼做？」

露意莎（《我被霸凌了，怎麼辦？》）

- 「我想我還是閉嘴好了。」（第 11 頁）
- 「真的好奇怪。我一直改變自己，不要當個怪咖，可是珊姆卻一點也沒變。」（第 18 頁）
- 「就好像她的字典裡只有『奇怪』這兩個字，而我根本不識字一樣。」（第 18 頁）
- 「我現在幾乎都不認得自己了。」（第 20 頁）
- 「不管珊姆說什麼，一次又一次，隨著我表現得不害怕的次數慢慢增加，我就真的愈來愈不在乎她說的話了。」（第 33 頁）



潔拉（《遇見霸凌，我要裝作沒看見嗎？》）

- 「我從沒想過自己竟然能成為霸凌事件的旁觀者。」（第 15 頁）
- 「我為露意莎和自己感到好悲哀……我並不想成為這種人啊！」（第 17 頁）
- 「珊姆依然故我，不斷對我口出惡言，向我挑釁。也許她知道我很害怕。」（第 21 頁）
- 「現在，我有了心理準備，也不再害怕了。」（第 29 頁）
- 「不管珊姆說什麼，一次又一次，隨著我表現得不害怕的次數慢慢增加，我就真的愈來愈不在乎她說的話。真的，我沒有騙你！」（第 35 頁）



珊姆（《其實，我不想霸凌別人》）

- 「在學校裡，要讓每件事都順利進行一點也不簡單，不過這對我來說不是什麼問題。我有很多機會練習。」（第 10 頁）
- 「在我看來，人就該狠一點、堅強一點，要經得起別人的玩笑。」（第 14 頁）
- 「我做的一切，都只是為了讓事情能夠井然有序、順利進行，這樣別人才不會來招惹我。」（第 25 頁）
- 「改變不是件簡單的事，可是，隨著我用我自己的真實面目待人的次數慢慢增多，事情也愈變愈容易了。」（第 30 頁）
- 「當我開始關懷別人，就算只有一點點，人們也會用關懷回報我。」（第 35 頁）

## 這是鼓勵的話，還是傷人的話？

在讀完三本書，並且完成所有其他活動後，就可以進行下面這個活動了。這個活動設計的目的，是要幫助孩子們了解話語的力量。

**1. 由帶著大家再回頭讀一遍《我被霸凌了，怎麼辦？》著手。**朗讀故事的時候，在適當的地方稍作暫停，利用下面這些問題帶領大家進行討論。

- 珊姆說露意莎「好奇怪！」的結果是什麼？這麼說讓露意莎心裡有什麼感覺？
- 「好奇怪！」是鼓勵人，還是傷人的話？為什麼？
- 為什麼這麼簡單的三個字可以讓人這麼難過？
- 你能想出一些情境，讓「好奇怪！」變成一句鼓勵人的話嗎？
- 在這本書裡，有哪些鼓勵人的話？
- 你覺得人們可能因為一句話或是簡單的幾個字而心情大好嗎？你能夠想出更多讓人「感覺真棒」的字句嗎？

**2. 再讀一遍《遇見霸凌，我要裝作沒看見嗎？》。**請學生在聽的同時留意那些鼓勵人或是傷人的話，當這樣的字句出現了，就趕快舉手、說出那句話，並且解釋為什麼它是鼓勵或是傷人的話。如果是傷人的話，你可以問問學生，在書中其他人物可以說些什麼，或是做些什麼，來幫助那個受到傷害的人。

**3. 再讀一遍《其實，我不想霸凌別人》。**同樣的，請學生在你朗讀故事內容時，指出那些鼓勵人或是傷人的話，並且鼓勵學生說明他們判別的理由。

