



反霸凌計畫 **霸免權**
我有我的**霸免權**

襪！我們不一樣




2023

反霸凌計畫
我有我的霸免權 禮!我們不一樣

給老師的信

親愛的老師您好:



兒福聯盟延續自2004年兒童專線服務的發現，並為響應教育部友善校園週的理念，19年間持續對校園霸凌現象進行調查與研究，不斷提出呼籲與倡導從源頭防制校園霸凌，致力於建立平等尊重的學習環境。



Thank you



根據兒盟長年觀察，霸凌或衝突常常由一些不自覺的「微歧視」(Microaggression)演變而成，而「微歧視」往往源自於對彼此「不一樣之處」的不理解與不認同。學生們仍處在人格發展階段，尚無法成熟包容他人的不一樣，也常因為外界目光，質疑自己的與眾不同。因此，鼓勵老師透過正確的引導，帶給學生們正向觀念，引導他們認同自己的獨特、也尊重他人的不同，師生共同創造多元與和平的校園。

今年為「我有我的霸免權」《襪！我們不一樣》反霸凌計畫第二年，除了再度舉辦《襪！我們不一樣》校園活動之外，還將於今年11/2-11/5推出為期四天的特別計畫反霸凌「快閃」特展，邀請您號召全班／全校師生／家長一同出席觀展，並在學校再次穿上兩隻不一樣的襪子，用最簡單、最有趣的行動響應「11月反霸凌襪子月」，一起營造友善的環境，為不一樣發聲，讓改變發生。

敬祝 教安

兒童福利聯盟文教基金會 敬上

malesuada proin. Neque convall
er auctor. Libero id faucibus nisl tincidunt eg
euismod lacinia. In tellus integer feugiat scel
iat in fermentum posuere urna nec tincidunt
itor rhoncus dolor purus non enim praesen
isis. Nisi scelerisque eu ultrices vitae aucto
cus. Ipsum faucibus vitae aliquet nec ullam
us. Et malesuada fames ac turpis egestas se
script adipiscing bibendum est ultricies. Ar
gnissim convallis aenean et tortor at. Preti
spendisse potenti nullam ac tortor vitae p
odio tempor orci dapibus ultr



目錄

反霸凌「快閃」特展介紹....P5

 《襪！我們不一樣》活動辦法P8

 《襪！我們不一樣》教師教案P14

 《襪！我們不一樣》學生學習單..P39

禮！我們
不一樣

反霸凌「快閃」特展介紹

禮！我們
不一樣

反霸凌 「快閃」特展

「你今天很暴躁，那個來喔？」、「你一個男生怎麼還擦防曬？」生活中充斥著這些看似「開玩笑」的言辭，然而這些看似「無惡意」的言語，很可能是強加在他人身上的「微歧視」，而長久積累的「微歧視」則有演變成校園霸凌的可能性。相反，如果大眾對「不一樣」有更多尊重和理解，我們的世界會更加豐富多彩。

為了杜絕校園霸凌，鼓勵大眾包容且尊重彼此的「不一樣」，《我有我的霸免權》反霸凌計畫，從引發霸凌事件的源頭思考，以「襪！我們不一樣」為題，設計迷你快閃展，鼓勵無論大人、小孩都要「接納自己，尊重別人的不一樣」，誠摯邀請您參觀！

日期

2023年11月2日（四） -
2023年11月5日（日）

時間

上午11:00 - 下午8:00

地點

松山文創園區 - 文創大街
（台北市信義區菸廠路88號）

禮！我們
不一樣

活動辦法

襪！我們 不一樣

活動辦法

活動時間

2023/8/30-2023/11/30

活動 對象

我們歡迎每一位關心霸凌議題的朋友們加入響應的行列！如果你是老師，可以號召全班／全校師生，穿上不一樣的襪子到學校。或是你也可以揪家人、朋友、同事、毛孩子一同響應，讓反霸凌的效應擴散出去。



兒盟FB



兒盟IG

步驟一

請穿上兩隻不一樣的襪子，拍下最有創意、最時尚的怪襪照，或者以雙手套上不一樣的襪子搭配喜歡的音樂隨著節拍盡情舞動，展現不一樣也很棒的態度。

步驟二

請將照片或90秒內短影片 (MP4或AVI檔)，以 **公開貼文** 或是 **限時動態** 的形式，上傳到 [Instagram@cwlf.lovekids](#) 或 [Facebook @兒福聯盟-孩子的守護者](#) 官方帳號，加上 **# 我有我的霸免權** **# 襪我們不一樣**。展現你的態度，也讓更多人看見我們反霸凌的主張。

步驟三



我有我的霸免權
網站活動響應頁面



學校參與活動
回填表單

請將照片、影片及相關訊息上傳至

學校參與活動回填表單

經由管理員審核資料無誤，即會將參與圖文及影片上傳至我有我的霸免權網站活動響應頁面，並贈送我有我的霸免權宣導品給參與的師生。宣導品寄送數量依參與師生人數而定，最晚將於**2023/12/31**寄送完畢。

活動 小提醒

1

此活動目的是以輕鬆和有趣的方式慶祝「每個人都不一樣」，若有學生不喜歡或是無法穿不一樣襪子到學校也沒有關係，不需要為準備襪子感到壓力，以師生最方便的形式參與活動即可。

2

此份文件第14~41頁提供《襪！我們不一樣》教師教案和學生學習單內容，歡迎老師於課堂使用，帶領孩子認識霸凌、思考「不一樣」並進行反霸凌大作戰。

請掃描QR Code
或點擊此連結下載



《襪！我們不一樣》
宣傳懶人包

也歡迎向各界廣為宣傳，讓更多人知道我有我的霸免權《襪！我們不一樣》反霸凌活動



謝謝您發起響應《襪！我們不一樣》反霸凌活動。我們提供一系列宣傳懶人包，希望能幫助您向學校、班級推廣活動。宣傳文宣亦有可編輯處，您可自由填入您的學校、班級名稱以及活動日期，通知學生們活動日期。

故事

撕下我的標籤

反霸凌計畫 霸免權
我有我的

不！我們
一樣！

教師教案

你們覺得他是
男生還是女生？

你們從哪一些特質來判斷呢？




小鹿 的故事





個性靦腆害羞的小鹿，是位留著一頭長髮、長相清秀、聲音柔和的男孩，下課時經常坐在椅子上看書，和班上其他在走廊吵鬧奔跑同學的樣子截然不同。

An illustration of a young girl with dark hair, wearing a white shirt and a blue jumper dress, looking down with a nervous expression. She is standing in a school hallway with other students in the background. A white text box is overlaid on the left side of the image.

這天下課時，小鹿低著頭準備走向廁所，經過高年級教室時，突然步伐加快，似乎下一秒就會有猛獸出現追趕著他




女廁在
另一邊啦!

哈哈哈哈哈

「欸!娘炮,
走錯地方了」

「脫他的褲子
來檢查一下
是男生女生啦」

An illustration of a young girl with long black hair, wearing a blue dress over a white shirt, running away from the viewer. She has a distressed expression, with her hands covering her face. In the background, a crowd of people is represented by several large, stylized hands in white, red, and yellow reaching out towards her. Above her is a glowing green exit sign with a white arrow pointing left and a white silhouette of a person running. The scene is set in a hallway with a door visible on the right.

因氣憤、不知所措滿臉通紅的小鹿，只能趕快逃離現場。

在學校裡常常會有
嘲鬧他的話語出現，
小鹿看著自己的長
髮，他想起那些因為
化療而剃髮的人

「我只是想要捐髮給
需要的人，沒想到辛
苦的不是留長頭髮，
而是待在學校」





說說看

發生了什麼事？

想一想

故事主角小鹿 怎麼了？

1. 他的情緒是什麼？
2. 他在想什麼？
3. 他有什麼反應？



想一想

其他人怎麼了？

1. 他的情緒是什麼？
2. 他在想什麼？
3. 他有什麼反應？

改變 從我開始

1. 如果我是小鹿，我可以怎麼做？
2. 如果小鹿是班上的同學，我可以怎麼協助他？

關於 **不一樣**

你需要認識兒童權利

兒童權利是什麼？

- 兒童權利是「人權」的概念，
- 並不是「你做得好，才有的東西」
- 而是「人生下來，與生俱有的權利」

你不能不知道的CRC

兒童人權之父-柯扎克

聯合國1989年頒布



CRC規範

18歲以下兒少
應該受到保障的權利，
共有54條條文

台灣2014年將CRC國內法化，
成為施行CRC的國家之一

CRC

四大原則

1

禁止歧視

§ 2

2

最佳利益

§ 3

3

生存與
發展權

§ 6

4

尊重兒少意見
表意權

§ 12

關於 **不一樣**

我們需要 **守護** 的權利

禁止歧視

§ 2



免受
暴力權

§ 19

反霸凌

大作戰

守護，不一樣



反霸設計書 我有我的霸免權

反霸凌 大作戰

第一步

接納 不一樣

興趣
愛好

家庭
背景

個性
特質

身心
發展

不一樣

反霸凌 大作戰



第一步

接納 不一樣

反霸凌 大作戰

第二步

情緒和行為分開

Yes

可以不喜歡
但也不傷害

NO

反霸凌 大作戰

第三步

找到情緒紓解方法



負面
情緒



穩定

紓解

反霸凌 大作戰

第四步

互相幫忙

1+1+1+1+...

= 團隊力量大

每個人都發揮正向影響力
互相幫忙就有機會改變情況！



反霸凌 大作戰

好幫手

在這裡!



學校



家人



社區

反霸凌 大作戰

好幫手

在這裡

兒福聯盟反霸凌專線

(04) 2202-5399#4

週一至週五 09:00~18:00

哎哟喂呀兒童專線

0800-003-123

週一至週五 16:30~19:30

我想聽你說

line官方帳號

週一至週五 09:00~18:00



@antibullying

少年專線

0800-001-769

週二至週六 16:30~19:30

反霸凌
大作戰

改變 從我開始

任何惡意的言語及行為
都是不被允許的。

拒絕霸凌、互相幫忙

每一個人都可以是改變的力量



禮！我們
不一樣

學生學習單

年 班 座號

姓名

學生學習單

每個人都不一樣，有的人跟我們相近，會比較聊得來；有的人則跟我們比較不同，讓我們不喜歡甚至是討厭，而這些個人的主觀感受都很正常，但我們要練習接納跟自己不一樣的人，因為不管是誰，都希望可以得到別人的尊重。所以，不管以前或現在的你是如何，都沒有關係，我們可以從現在開始學習改變喔！

反霸凌計畫
我有我的霸免權

禮！我們
下一樣

從故事中，你觀察到小鹿有
哪些情緒呢？請幫忙將這些
情緒跟小鹿連在一起~

害羞

委屈

開心

緊張

失望

討厭

孤單

其他

疑惑

生氣

感動

難過

故事中小鹿因為哪些『不一樣』的特質而被別人傷害？他遇到的困難是甚麼？

如果「我是小鹿」～我可以怎麼做，讓自己不受這些『不一樣』的標籤影響？

如果「我是小鹿的同學」～我可以做出和過往『不一樣』的守護行動？

接納不一樣，我可以～

- 人人平等：不因不一樣而有所區別
- 保有禮貌：相互尊重保持真誠態度
- 減少比較：肯定自己也欣賞別人的優點
- 對人友善：保持溫和不為難他人
- 拿捏分寸：言行保有界線、懂進退
- 不亂批評：可以不喜歡但也不傷害他人

我想聽你說
line官方帳號





反霸凌計畫
霸免權
我有我的霸免權

襪！我們
不一樣

Copyright © 2023 Child Welfare League Foundation. All rights reserved.