

安和流行月報

115.04

反霸凌宣導

掌握資訊不落伍



我是不是被霸凌了？ 一起了解霸凌定義是什麼！

我們可以透過以下霸凌四要素，來初步判斷自己是不是被霸凌：

1. 持續：行為一再持續發生。
2. 侵害態樣：透過某些方法，直接或間接對他人做出貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為。
3. 故意行為：個人或集體的故意行為。
4. 損害結果：使他人產生畏懼、身心痛苦、財產損害，或影響對方進行正常學習活動。

你追蹤了嗎？快來追蹤輔導室社群平台吧！
更多好玩有趣的消息在裡面喔~



遇到校園霸凌，我可以怎麼做？ 如何保護自己？



覺察情緒：觀察自己現在的情緒是什麼？是因為什麼「人/事」而產生這些情緒的呢？你可以試著將這些感受與事件寫下來，幫助自己整理情緒。**情緒都是隨著事件發生的自然反應，也是我們的一部分，並沒有好壞與對錯。**

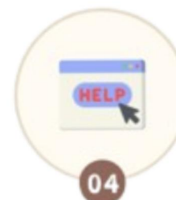


穩定情緒：可透過以下 2 種方法穩定情緒：

1. **吸 4 吐 8 呼吸法**：先閉上眼吸氣 4 秒，再吐氣 8 秒，連續至少做 8 次
2. **蝴蝶擁抱法**：將雙手交叉，放在胸前，手掌放在肩膀上，並且左右交互緩慢拍打



紓解情緒：平時我們可以建立自己紓解情緒的方法，可以試想：「**當我做哪些事情，可以讓我感受到放鬆與愉快**」你可以試試看像：運動、聽音樂、畫畫、寫日記、到外面散步、作手作或找人聊一聊。



尋求資源：需要尋求別人的協助的時候，**尋求資源是很正常也很重要**的行為，我們可以從下列人物中「**建立資源通訊錄**」包含：家人、學校老師、同學、安親班老師、兒福聯盟反霸凌專線04-2202-5399 #4、反霸凌專線1953