

校園霸凌勇敢 說出來！

An illustration of a classroom scene. A girl with long brown hair and a pink bow is sitting at a wooden desk, hunched over with her head buried in her arms, appearing distressed or crying. Another girl with dark hair in a ponytail, wearing a blue dress over a white shirt, stands next to her desk with her arms crossed and a smug, bullying expression. The background shows a classroom with a bulletin board, a potted plant, and other desks. The floor is littered with some fallen petals or leaves.

本書為反霸凌宣導童書
親子共讀

作者：林芯蔓

作者

林芯菱 ArisN

一個關注兒童及少年保護議題的學生，我希望藉由文字讓讀者看見生活在社會角落的兒少。

希望世界不再有遭受不幸的兒少！

著作：

《可憐的小漢》

《逆境成長的小珍》

《侵害小孩的變態惡魔》

《小心壞人-別跟陌生人走》

《網路交友的危險-被侵害的姍姍》

《謝謝老師的溫暖》

《情緒失控的幼兒園老師》

小冰是個單純善良的胖胖女孩。
小學畢業後，小冰考上競爭激烈的明星國中。



國中一年級，
小冰開心到學校報到後，小冰就被老師指派
擔任班級衛生股長。
小冰擔任衛生股長這樣的結果，讓同是考進
這所明星國中的小學同學（小星）很是不開
心。



小星和小冰是小學同班同學。
就讀小學期間，小星就非常厭惡胖胖的小冰，
時常冷眼嘲諷胖胖的小冰。

而小冰在小學期間時，就一直默默忍受小星對
她的冷眼嘲諷和言語霸凌。



這次，同時考進明星國中又剛好是同班！
已經讓小星很不屑，很不開心了！

更讓小星不開心的是，
老師居然指派小冰擔任衛生股長！
而小星卻沒當上任何股長。



小星認為自己從小學成績
就比小冰好，
憑什麼小冰能上國中就擔
任衛生股長。



在老師公佈的那一刻
小星詫異的轉頭冷眼瞪著小冰，
忿忿不平的瞪著小冰。

就在開學前幾天，
小冰在老師發的新生問卷表單上有填寫：
「自己喜歡乾淨整潔，是有點潔癖的人。」
正是因為這一點，才讓老師選擇小冰擔任
衛生股長。



小冰擔任衛生股長後
總是盡責任做好班級的衛生工作。

在課堂上，小冰每天用心
完成老師交代的每一項責任工作和課業。

小星是個考試成績優秀的學霸女孩。
而成績優秀的學霸女孩，卻總是看著成績普通又胖胖的小冰不順眼，小星很是厭惡小冰，時常用囂張跋扈又鄙視的態度對待小冰。



每次看到胖胖的小冰
就會讓小星感到非常
不舒服。

這一天
小冰開啟自己的置物櫃。
當小星看到小冰的置物櫃居然在她的旁邊時，
這又讓小星感到非常的不滿！



小星怒火沖天的用力拍置物櫃對小冰說：「髒話x！為什麼妳的置物櫃在我旁邊，為什麼！為什麼！髒話x！」

小冰低聲的回答：「我不知道，是班上排的...」



小星用惡狠狠的雙眼瞪著小冰說：「我怎麼那麼倒霉！妳的置物櫃在我旁邊！在妳旁邊有夠倒霉的！真的是有夠有夠有夠倒霉的x！」

嘴裡連續怒罵髒話x有夠倒霉的x髒話x髒話x！

小星怒瞪著小冰，飆罵完一連串髒話！用力拍置物櫃轉頭就走！



情緒低落的小冰站在置物櫃前愣住，她強忍著
淚水，回想著剛才瞬間發生的一切。
被狠瞪、被罵一連串髒話、被討厭、被排斥！
小冰心裡真的好難受，好難過，好難過...



下課時間走廊上人來人往，
小冰害怕眼淚滴落下來會被
其它同學看見。
小冰跑進廁所默默的哭泣、
默默的流淚...

這一天，小星突然帶著班上的小瑜同學來到小冰座位上...

小星用單手拍小冰的桌子，
一臉不屑的對小冰說：
「妳不喜歡我對不對？」

小冰沈默不語的看著她們倆個人
沒有回答任何一句話。

這時，
小星再次拍桌一臉鄙夷的對小冰說：
「妳不喜歡我對不對？」

小冰依舊沈默不語，不說話。

小星再次瞪眼拍桌對小冰說：「回答！」

突然，小瑜同學對小冰說：
「妳要回答啦！
妳不喜歡小星對不對？
妳要回答啦！
妳快回答！」

小冰低落的聲音回答小瑜：「沒有...」



小星聽到後，
不屑又鄙夷的瞪了小冰一眼，冷笑一聲！
小星就帶小瑜走了！

小冰一臉茫然的
委屈的坐在位子上，腦海中浮現的畫面
全都是小星從小學到現在對她說出的髒話X
和鄙視她的種種嘴臉！

小冰不懂：「明明就是妳小星處處討厭我，
為什麼要帶小瑜同學來問我是不是討厭妳？」

小冰依舊不懂：「為什麼要這樣對我？
為什麼要帶小瑜同學來我位子拍桌問我？」



小冰想著想著...眼眶瞬間紅了
一陣鼻酸...淚水在眼眶裡打轉
小冰覺得好難過...難過的哭了...



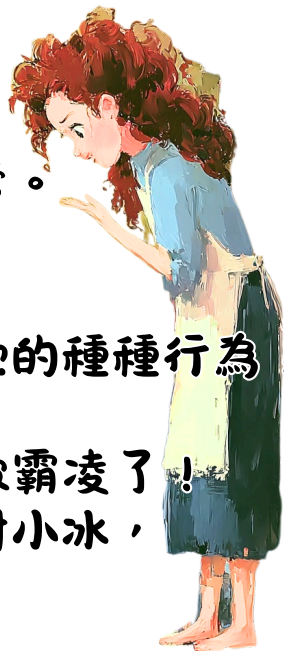
上課鐘聲響起！
小冰難過的無心上課，
坐在位子上靜靜等待
放學時間的到來...



情緒低落的小冰回到家後，
把自己關在房間裡面，
不說話也不吃晚餐。

媽媽察覺到小冰情緒低落的異常。
在媽媽的關愛和耐心的詢問下，
小冰終於潰堤了...
小冰哭著對媽媽說出小星對待她的種種行為！

媽媽聽完才驚覺！單純的小冰被霸凌了！
小星一次又一次的惡言惡意針對小冰，
原來小冰早已被霸凌很久了！



媽媽自責沒有早點察覺小冰遭受到言語霸凌！
媽媽想到小冰一個人無助的承受心理的創傷！
媽媽就非常難過...
媽媽心疼小冰，難過的流淚...

媽媽覺得小星的人品實在是太惡劣了！



小星蓄意塑造是小冰
討厭小星，
讓小瑜還有其它同學
誤解小冰！

媽媽認為這是很嚴重
的問題！
如果沒有立即嚴厲制
止，一定會讓小冰
繼續遭受更多的霸凌
和誤解！



媽媽知道青少年時期
同學相處關係非常重要，
一個誤解就可能會被同學針對，
造成同學之間的對立。

小冰媽媽當下立即聯絡老師說明
情況，請求老師幫助。

經由老師詳細了解後！
隔天，老師就在課堂上
當著全班同學面前說出這件事，
並意有所指的警告小星
不得再做出這種不良行為。



因為有老師的幫助，
才避免小冰繼續遭受小星的言語霸凌、
才避免小冰繼續獨自承受心裡的創傷、
才避免小冰繼續被其它同學誤解。



我是作者林芯菱ArisN：)

本篇故事為真人真事

當事人同意名字為：小冰

本書插圖由 MidJourney 協助創作

希望每一個人都能看見學生遇到的種種霸凌遭遇
(這只是其中之一)！

社會上一直存在著比小冰同學還要更嚴重的校園霸凌

學生是社會發展的未來，
希望每一個人都能關心學生霸凌議題！

你可以遠離你不喜歡的同學，
你不可以霸凌欺負同學

你不可以用扭曲的心態去造成同學之間的對立和誤解
你知道被霸凌的感受嗎？

你知道被霸凌會影響他的身心和人生嗎？
你知道有人因被霸凌而結束生命嗎？

霸凌者為何會心理扭曲去霸凌同學？
請大家支持霸凌者必需接受心理諮商/身心科治療

言語霸凌、肢體霸凌都是不對的行為
幫助自己不再被霸凌
幫助霸凌者不再繼續霸凌別人

遭受霸凌勇敢說出來
遭受霸凌請求老師幫助
遭受霸凌請求父母幫助
遭受霸凌請求警察幫助
遭受霸凌請求社工幫助
遭受霸凌請求新聞媒體幫助
遭受霸凌請求縣市教育局幫助
遭受霸凌請求學校輔導室幫助

勇敢說出來！終結校園霸凌
勇敢說出來！社會正義守護你
勇敢提告！讓司法嚴懲霸凌者

遭受霸凌 發現霸凌 請撥打1953
教育部反霸凌24小時專線電話1953

校園霸凌勇敢說出來！

作者：林芯菱(ArisN)

繪圖：Midjourney

出版者：林芯菱(ArisN)

讀者信箱：linhsinai2025@gmail.com

ISBN 978-626-01-4505-7

出版日期：二〇二五年八月初版

二〇二五年九月初版第二刷

Printed in Taiwan

版權所有，翻印必究

嚴禁複製。

本書刊載的內文，未經作者同意，禁止任何商業行為使用。



林芯蔓 ArisN



讓我們攜手把故事放大！
讓更多角落的孩子們被看見！



YI-SHENG
益盛多媒體印刷有限公司



小星和小冰是國小同班同學，
兩人一起考上明星國中。

小星一直都非常厭惡胖胖的小冰！
時常冷眼嘲諷小冰，用髒話x辱罵小冰！

小冰當上衛生股長也讓小星很不高興！
就連小冰的置物櫃在小星旁邊，小星也抓狂辱罵小冰
一連串髒話x！

小冰一直默默承受小星對她的種種惡劣言語霸凌！
小星還塑造是小冰討厭小星，讓小瑜同學誤解小冰...
無助的小冰只能一個人哭泣默默承受...

本書公益出版目的為推廣

- 1.防治校園霸凌教育
- 2.遭受霸凌勇敢說出來教育
- 3.支持霸凌者需要接受心理諮商或治療

