

師友

月刊

2011.02

524期

THE EDUCATOR MONTHLY

胖與瘦的拔河

處理霸凌——標本兼治

縮短祖孫的距離

小事與大事

養狗與育兒

數位學習的未來

模擬考的學習效果

學校合作社躍上雲端了

99學年度國立高中職校長

第2次遴選試題解析(上)

<http://www.hyread.com.tw/edu>



ISSN 1562-5818



9 771562 581009

NTS 150

處理霸凌 標本兼治

文 | 黃政傑 中州技術學院校長暨靜宜大學講座教授

治標之外更重要的是治本；治本之道在於把學生血氣方剛的霸凌導向於合性向、有意義且有趣味的學習，把握「安全、快樂、健康、品德」及「每個學生都成功」為首要的目標，讓課程符膺全體學生的需要，支持學校整體卓越而非特色卓越的發展辦學方向，且每個學校都要成功。

最近中小學校園安全再度亮起紅燈，桃園八德國中的霸凌事件，從學生強拍同學裸照、學生向老師噲聲開槍帶刀、高年級學生體罰低年級學生、學生集體在校園內吃檳榔抽菸，到老師上廁所遭學生蓄意投擲鞭炮，經媒體大幅報導，一再震撼社會。教育部長親臨火線，連行政院也要求政務委員負責整合相關部會的動員，顯示社會各界之高度關切與不滿產生了作用。此事件不但校長被解職，桃園教育處長因危機處理欠當而下臺，教育部長被民間要求一個月內有效改善。縱觀事件的處理，一時之間都在治標上打轉，雖有短期內全面解決問題的氣勢，惟八德霸凌只是教育問題冰山之一角，若要真正解決問題，非要從治本的角度去做不可。

霸凌的危機處理

一、縣級的處理

桃園縣長在八德國中霸凌事件曝光

後，邀請全縣高中以下學校校長討論反霸凌議題，宣布六項反霸凌措施，包含18位專業社工師進駐校園，開放24小時反霸凌申訴專線，結合警政、社政、民政、衛生、法治、教育等單位成立跨單位小組，提供學生緊急求助，製作「緊急求助卡」，供學生、家長及教職員有求助管道。此外，全面推動「校園安全地圖」，設置監視器讓學校無死角；強化校內導護編組，加強校園巡邏；配合少年隊、律師公會對學生進行法治教育，讓學生知道霸凌的刑責；將全縣一百多名具霸凌傾向的學生，列入定期檢討會報。

二、教育部的因應

教育部積極提出改進策略。首先把校園霸凌明確定義為：「具有欺負他人的行為」、「具有故意傷害的意圖」、「造成生理或心理上的傷害」、「兩造勢力（地位）不對等」、「其他經校園霸凌因應小組討論後認定者」五項。



其次，要求學校落實執行三項措施：兒童及少年福利法、友善校園總體營造計畫，以及推動各級學校防制校園霸凌執行計畫，以期消弭校園霸凌，建構友善與安全的校園。

教育部要求地方教育局處及學校，執行防制校園霸凌三級預防計畫，第一級是教育宣導，每學期開學第一週定為「友善校園週」，並將法治教育、人權教育、性別平等教育等融入教學；第二級是「發現處置」，暢通行政聯繫以及投訴管道，讓霸凌受害學生願意求救；第三級是「介入輔導」，由學校霸凌會議確認，學校擬定輔導計畫，必要時聯繫社政及警政單位協助。

教育部尚宣示比照對抗嚴重急性呼吸道症候群（SARS）、新流感（H1N1）的機制，各縣市學生校外生活輔導委員會每週兩次，統計彙整校園霸凌事件及措施，即時掌握校園資訊，同時也要求暢通霸凌申訴管道。教育部希望釜底抽薪，從教育面著手解決霸凌問題，讓學生有健全的品德，真正減少霸凌事件。

霸凌事件層出不窮

不過，正值教育部及相關機關為處理沸沸揚揚的八德事件而焦頭爛額之際，全國各地又爆出多起霸凌。苗栗

縣某中學國中部，三年級范姓男學生被四名同年級男學生圍毆，造成臉頰、四肢多處擦傷、挫傷；桃園某高職一名三年級梁姓夜校生被十多名同學圍毆成重傷，嚴重到雙腳骨折；大臺南某國中學生將其集體霸凌案的影片PO上網炫耀，霸凌學生把直笛塞進被害學生口中，一旁有學生拿美工刀鼓譟「乎伊死」；新北市某國小附設幼稚園的張姓女童，遭該校22名國小學生集體霸凌，教育部雖啟動調查，校方調查報告卻說「查無此事」；臺東體育中學老師連署要求處理霸凌不力的校長下臺……。

品德淪落事件還向上延伸到博士生和教師。新北市一輛救護車出勤搶救一名性命垂危的老婦，依規定鳴笛、閃燈，卻遇上一名駕駛擋路、比中指噓聲，還急踩煞車險釀車禍，延誤送醫約一分鐘，該名駕駛到案稱自己有精神官能症。網友發動人肉搜索，找出該名駕駛為○大歷史系博士生；該就讀系所表示，蕭姓博士生在校表現和課業都正常，校方也不清楚他的病情，對他擋救護車比中指的行為感到很驚訝。讓人難以想像的，連老師之間都發生打架事件，南投信義鄉一所國小的兩位女老師，不知為何原因居然互相追打，離譜行徑給學生做了最壞的示範。

治標須落實

歸納八德國中霸凌及媒體對其他類似事件的報導，可見霸凌事件普遍存在於校園之中，是普遍的教育和社會問題。八德國中的霸凌在媒體大幅報導和社會壓力下，促成主管機關迅速處置。但這些措施看似多元而能暫時平息社會批評，但在短期間提出的因應，難免思慮不周及五分鐘熱度，尚需要相關各界全面深入地檢討體制、法規、制度、人力、經費等面向，有系統地進行改進及監督。

政府的因應措施主要著眼於已曝光的個案事件，這對於全國眾多的霸凌事件是否能有效改善，尚待觀察。霸凌已如星星之火開始燎原，如何全面遏止或防範，才是改革的焦點所在。許多霸凌未及時有效地處理，時過境遷，各說各話，便難以釐清真象，成為羅生門，以致公理未得彰顯。

霸凌的發生及處置涉及家庭、社會和學校，而防範處理單位涉及教育、司法、警政、內政等單位，若各方未能群策群力，單方的努力效果必然十分有限。霸凌的出現不單純是學生或師生之間的衝突，經常會有家長、社區人士、或黑幫介入，故而一定要警政、司法、社服單位介入調查處理，始能發揚社會

公理和正義。

對加害者及被害者的輔導，需要有足夠的專業人士負責，這包含社工師、諮商師或精神醫師等人力的投入。加害者可能源自於幼時不健全發展或受虐的經驗，及對社會不良示範的學習，故針對家庭、社會、媒體三方面都有必要提出改善之道，互相配合。

治本最為重要

治標之外更重要的是治本；治本之道在於把學生血氣方剛的霸凌導向於合性向、有意義且有趣味的學習，把握「安全、快樂、健康、品德」及「每個學生都成功」為首要的目標，讓課程符膺全體學生的需要，支持學校整體卓越而非特色卓越的發展辦學方向，且每個學校都要成功。

一、安全、快樂、健康、品德為首要

家長把孩子送到學校讀書，抱持高度期待，希望孩子在校求學會有的成績，以後順利升學，最後成為社會有用的人才。對於孩子的教育，最重要的是要有健全人格、優良品德、健康身心，而不只是升學考科的成績；若然，則學校最重要的責任是提供學生安全快樂的學習環境，讓學生的身心不受威脅，快樂自在地留在學校學習。在這個基礎之

在正式課程之外，學校應重視各種活動的正常化，讓學生把心放在活動上，在活動中整合及延伸正式課程所學，發展興趣和才能。

圖 | 夏欣霖 攝



上，學生進而在教師引導下去發展自己的各項潛能。

二、每個學生都要成功

每個學生都有其多元智能，但其智能長短的組合不太一樣，不可用同一把尺來衡量學生，以免造成少數學生被定位為「成功者」，多數學生被視為「失敗者」的情形，進而讓教育和學校放棄原本造就每個人成才的責任。學校要提供給每個學生成功的機會，也要盡力實踐這個理想，才能讓每個學生都在其智能特質上去發展，都可以是成功的，也都是社會有用的人才。學校之中若有一位學生失敗，他就成為所有成功者的負擔，若失敗的學生更多，成功者的負擔勢必更沈重。

這樣的教育觀念，不只是教育工作者要具備，家長和社會各界都要建立共識，才能讓社會集體合作，教育每個學生成功，避免任何學生失敗。教育工作者要留意，如何讓每個學生得到充足的學習機會，獲得學習成功的激勵，如何確保品德教育的成效，是教育實踐成敗關鍵之所繫。

三、課程要符應全體學生的需要

在課程安排上，學校教師要兼重學科和術科，並且要重視生涯教育、職

業陶冶及職業教育，力求因材施教，以教導學生進步為指標，致力於發展每個學生的強項，讓學生不放棄任何科目的學習，能在深度、廣度和進度上配合自身的實況而成長。在正式課程之外，學校應重視各種活動的正常化，包含社團活動、競賽活動、慶典活動、輔導活動等，讓學生把心放在活動上，在活動中整合及延伸正式課程所學，並能發展興趣和才能。學校應定期評估每個學生各方面的發展情形，諮詢家長及專家的意見，訂定及實施進一步的適性教育計畫。學校教師和行政人員對於學生的偏差行為，應及時發掘、及時矯正。當課程這麼安排時，每個學生在學校得以各取所需、適性發展、成就自我，自然樂於學習，樂於留在學校，專注於課程上，而不是無所事事，或展現霸凌。

四、支持學校整體卓越的辦學方向

要辦出優質教育，學校及班級的適當規模很重要，人力配置及預算編列都需要合理。目前學校教育預算及人力都有所不足，經費在物價飛漲的時代，不但沒有成長，還在減少。主管機關不給學校該有的基本預算，而是透過各種競爭性計畫，例如教育優先區計畫、學校教育儲蓄戶、兒童課後照顧服務、外籍及大陸配偶子女教育輔導計畫、教學卓越獎、閱讀政策計畫、藝術與人文素養指標績優標竿學校等，誘導學校申請爭取獎項或經費，造成學校迎合主政者和審查者的觀點，只重「特色」，卻忽視學校整體教育發展的需要；而在計畫執行期間的壓縮下，學校常忙於經費報銷，接受訪視評鑑，輕忽實質而有意義的教育工作。

五、每個學校都需要卓越

主管機關為求競爭性計畫之績效，抱持著「獎優汰劣」的原則，多數學校或未申請，或未通過審查，在不足的經費下苟延殘喘。但學校和學生可以用這種方式來對待嗎？教育部為了確保地方政府和學校落實執行教育政策，每年舉辦統合視導，排比名次，並與地方教育經費補助掛鉤，造成學校和地方教育局處以得到好成績為目標，失去其好好辦

教育的思維和行動。教育主管機關在審查各競爭性計畫時，有可能不夠確實，導致選錯學校、給錯獎的情形。例如八德國中獲得教育部表揚「推動品德教育績優學校」，校長也獲得「傑出首長獎」，真是諷刺。

二級主管應有充分的職前訓練

治本的工作需要師資及行政的配套。師資培育課程應全面檢討改善，把現代教師應備的能力培育出來，才能讓他們到教育的前線工作。行政人員應建立培訓的體系，尤其是二級主管的層級，任職之前先要有充分的職前訓練，在職期間要有在職訓練，而不是像現在這樣隨便挑個人做，事情當然做不好。現在中小學的二級行政主管沒有人要做，有經驗的教師避之唯恐不及，故常交給沒有經驗的新進教師或代理代課教師，顯示教育人力的運用是缺乏專業性的，亟須改進。

社會各界對教師及學校行政主管的要求日益升高，但他們要有管教學生的合法工具和程序，以及他們在管教學生時人身安全保障。如何建立有效管教的法規，警力及司法如何支援學校管教學生，學校輔導人力如何充實，黑幫介入校園如何排除等等，都需要劍及履及去解決。

兒童與青少年肥胖的成因及防治策略

文 | 祝年豐 署立雙和醫院社區醫學部暨國防醫學院公衛系教授

兒童減重較為複雜，應與醫師、營養師、校護、學校行政人員及家長等共同努力，才有較佳效果。兒童肥胖治療原則是，以飲食控制與運動處方為基礎，但必須考慮兒童在此時期的特殊狀況，因此不可實施太過嚴格的限制與要求。肥胖兒童的治療若只限於飲食控制或運動處方時，可能尚不足夠，還必須設法引導家人共同來協助防治肥胖問題。

圖 | 六甲國小提供

009

胖與瘦的拔河

近三十年，肥胖已成為全球性流行疾病之一，不但成年人，兒童及青少年，其過重與肥胖盛行率皆有明顯上升趨勢。兒童肥胖是導致血脂異常、高胰島素血症及高血壓等慢性疾病危險因子，同時也是造成脂肪肝、肺功能異常、氣喘及睡眠呼吸中止等症狀重要因素，這些都是形成兒童健康問題的主因。兒童肥胖是成人肥胖的重要危險因子之一，肥胖兒童比非肥胖者更容易發展成成人肥胖，特別是青春期肥胖者，70%以上的青春期肥胖者會持續成為成

人肥胖，且其肥胖相關合併症在成年時亦較易發生。此外，兒童過重或肥胖導致其心智發展成負面自我的印象及較無自信心，且因外形遭受譏笑和失去信心等也是日後重要健康問題。另外，肥胖兒童因較不喜歡運動課程或被欺侮而不願上學，往往會造成愈來愈胖的惡性循環。

少有遺傳或基因造成的重度肥胖

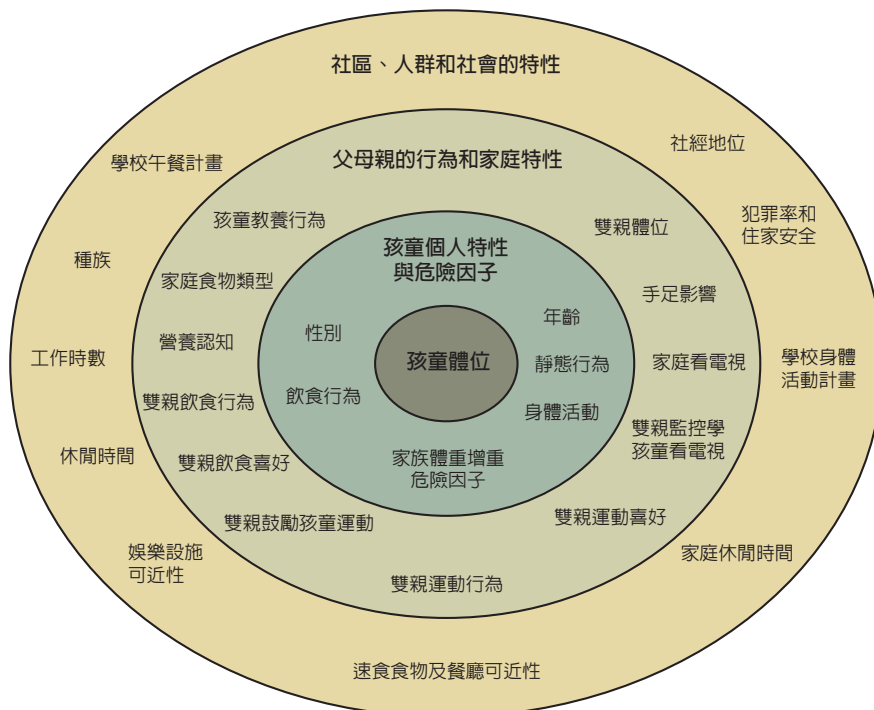
兒童個案過重或肥胖，不外乎兩個原因，一是遺傳或基因問題造成的重

度肥胖，但臨床上此類個案並不多見，僅佔所有肥胖個案約1%左右；另一原因則是高熱量食物、靜態生活及運動不足等「致胖環境」所造成的肥胖。現今的居家環境、校園環境或日常生活中，處處可見使人容易發胖且隨手可得的高熱量、高油或高糖食物，以及欠缺運動機會與活動環境的生活條件，這些環境都是造成日後學童肥胖的主因。

Davison於2001年以生態系統理論(Ecological system theory)提出預測孩童肥胖的生態模式指標「Ecological model predictors of childhood overweight」，其內容請見下圖——此

模式主要論述孩童體位由內到外的相關決定因素，包括孩童個人特性與危險因子、父母親行為和家庭特性及社區、人群和社會特性等三大面向。孩童個人特性與危險因子包括性別、年齡、飲食攝取、運動、靜態行為（如看電視時間）及增加體重的家庭易感性因子（如父母親體位過重情形）。父母親行為和家庭特性包括父母親飲食行為、營養認知、孩童飲食養育行為、身體活動型態及兄弟姐妹間影響等。社區、人群和社會特性包括種族、學校營養午餐、速食餐廳可近性及社經地位等。

以生態角度來探討孩童肥胖問題



圖一 | 預測孩童肥胖的生態模式指標。



時，孩童的飲食、運動及生活型態均受到個人特質、家庭及學校等因素影響，而家庭及學校亦受社區及社會影響，在此一複雜的內在及外在、個人及環境、家庭及社區等因素交互作用下，導致肥胖發生。

減少食量是肥胖預防治療首要

然而，兒童體重過重或肥胖的主要原因是長期的能量正平衡——即能量攝取多於能量消耗。而影響能量攝取及消耗的主要因素，包括飲食與體能活動。因此，肥胖的預防及治療是以減少食量為主，考慮在不影響健康的前提下來減少體脂肪，將過剩的體脂肪轉為消耗能量，設定較低的能量攝取。為減少能量攝取，要減少脂質和醣類的攝取量，而不減少蛋白質、維生素及礦物質等營養素。此外，藉由體能活動增加，除增加能量消耗外，也可使基礎代謝率上升，增加胰島素感受性以改善胰島素作用及抑制脂肪合成活性，使身體因持續運動而不易成為致胖的代謝狀態。

治療兒童及青少年肥胖症時，需考慮發育期的肥胖，並留意不要陷入「只要瘦下來」的迷思中，以免因急於減重而傷害健康。此外，不同時期應考量的

重點亦有所不同：

■ 兒童期肥胖

對於肥胖治療而言，除個人治療意願外，家人的協助也極為重要。因此在開始治療前，需花時間和家人及孩童充分商討肥胖治療的必要性。治療方針將依肥胖程度及嚴重性而異，輕度肥胖以鼓勵運動以及約束點心飲食等一般注意事項即可，亦可經由團體指導使其理解並觀察其行為改變過程；至於中度及重度肥胖則需個別飲食指導及體能活動以養成其正確生活習慣。

■ 青春期肥胖

兒童肥胖大多會併發常見合併症或成為其他疾病的危險因素，到青春期肥胖時，約有三分之一會併發脂肪肝或血脂異常。由於其為慢性病的潛在危險因子，對於合併症的治療也需特別留意，且青春期肥胖轉變為成人期肥胖的比例更高。此外，在此年齡層（特別是女性）出現肥胖情形，大多與精神緊張狀態有關的進食異常(eating disorders)有關，內分泌異常如多囊性卵巢症候群(polycystic ovary syndrome)亦是常見原因。

減重治療應不妨礙生長發育

減重介入性治療方法，包括飲食控制、運動處方、行為修正、藥物治療及外科治療等。任何治療方法均需注意，以不影響健康為前提來降低體重或減少體脂肪。因兒童減重較為複雜，應與醫師、營養師、校護、學校行政人員及家長等共同努力才會有較佳效果。兒童肥胖治療原則是以飲食控制與運動處方為基礎，但必須考慮兒童在此時期的特殊狀況，因此不可實施太過嚴格的限制與要求。關於學齡期兒童肥胖的治療，有下列諸點原則：1.不妨礙生長與發育；2.不可成為學校生活的障礙；3.以減輕肥胖度為重點；4.需重視家庭的協助；5.指導內容簡明易瞭。此外，肥胖兒童的治療若只限於飲食控制或運動處方時可能尚不足夠，還必須設法引導家人共同來協助防治肥胖問題。肥胖兒童於治療過程中需要孩童及其家人各司其職的「功能性家庭」，才能達到肥胖防治成效。

一定要限制含糖飲料攝取

兒童肥胖的防治應以飲食、運動及生活型態為其主軸。在飲食控制方面，對輕度肥胖兒童，不要實施攝取能量限

制，而需改變飲食內容，只要能分辨可吃的食物（蛋白質系列食品）及不利的食物（脂肪及碳水化合物系列食品），再使用食物點數表換算可食用的食品即可，而限制含糖飲料的攝取則是一重要共識。一般而言，飲食控制內容可大致分為以下三點，

一、設定攝取能量

為將多餘的體脂肪轉為能量消耗，就必須使攝取能量低於消耗能量。但因兒童仍屬發育階段，於攝取能量設定上需特別小心，以免影響未來的生長及發育。

二、均衡分配營養素

在限制攝取總能量時，對於蛋白質、醣類及脂肪等提供能量的三大營養素，需依其功能作適當分配。此外，為維持健康，維生素及礦物質等非提供能量之營養素，亦不可忽略，以免造成微量營養素不均衡，導致其他疾病發生。

三、改善生活習慣

不論如何限制攝取能量，若不糾正容易使體脂肪囤積的不正確生活習慣，就無法達到預期飲食療法的成效，此時行為療法也就更顯示其重要性。



持續運動並培養正確生活型態

在運動處方方面，體能活動並非單以增加能量消耗為目的，還具有使肥胖兒童產生積極與自信的效果。運動處方和飲食控制一樣，持續的治療比什麼都重要，所以除個人須有強烈動機外，能和孩童一起運動的家人也很重要。原則上對肥胖兒童可實施運動處方，可是當重度肥胖時，則需考慮其關節不適與呼吸障礙等問題對體能活動的影響。在選擇運動項目時，為能有效消耗體脂肪，不必選擇太劇烈但要能長時間持續的運動。肥胖兒童擅長的游泳、不需勉強就能實施的步行以及加入遊戲性質的運動等，均是容易接受的運動。此外，與其

進行較單調的跳繩或慢跑等運動，不如養成每天收拾餐具、折疊棉被或幫人跑腿等日常作息習慣，不但實際且具有效果。

在行為修正方面，生活型態的基礎建立於兒童期，因此兒童肥胖的重要性已受到重視。除飲食、運動外，如何教育包含遊戲、嗜好、社交及學校生活在內的健康生活，也相當重要。如減少靜態生活、看電視或螢幕時間每天小於2小時、增加中等強度以上體能活動每天至少60分鐘等，都是行為修正所需注意事項。在給予這些治療時，可考慮採用飲食或運動行為記錄、自我評估，甚至修正行為模式的方法，以評估其成效。



為維持健康，維生素及礦物質等非提供能量之營養素，亦不可忽略，以免造成微量營養素不均衡，導致其他疾病發生。

遠離肥胖需積極性介入協助

肥胖為許多慢性疾病最重要危險因子之一，若能在兒童或青少年階段中有計畫性、系統性的提供飲食營養教育與體適能促進活動，灌輸正確的飲食營養

知識，建立正向的飲食態度，培養健康的飲食行為及養成常態性的體能活動，並配合定期身體理學檢查和血液檢查，將能有效改變學童飲食行為、改善身體營養狀況和監控慢性疾病相關危險因子

變化情形，才能真正落實及提升學童對均衡飲食營養觀念和鼓勵及維持肥胖學童進行健康減重或體重管理。如此，對確保兒童及青少年擁有健康未來，遠離肥胖及其相關合併症的威脅才會有所助益。

肥胖雖然是一日益嚴重的公共衛生及醫療保健議題，特別在兒童及青少年肥胖防治上，然而在更多及大量證據顯示，有效且積極的介入性計畫及措施，是防治最有效方法。許多研究結果均建議，社區及政府應將研究結果轉化為政策的實踐或採取行動的措施。所有的計畫、政策、法令及規章等均應成為以實證為依據的實務操作，並導入實踐及執行層面，才能遏阻兒童及青少年肥胖的盛行。

師



肥胖為許多慢性疾病最重要危險因子之一，應於兒童或青少年階段就有計畫性的提供飲食營養教育與體適能促進活動，維持進行健康減重或體重管理。

圖 | ROCK 攝

師友

閱讀師友 教育滿分
全文影像 網上e覽

師友數位網 <http://www.hyread.com.tw/edu>



優質圖書熱情推薦

《親子溝通用心談-如何與孩子談關鍵話題》(心理輔導)

定價\$250 特價\$200

《加里山下》(環境生態) 定價\$280 特價\$220

《點亮學習空間》(教育叢書) 定價\$280 特價\$220

《十分鳥趣-長弓生態紀實》(環境生態) 定價\$380 特價\$299

《字言字語-作文班的故事》 定價\$200 特價\$150

《十年教改拾遺》 定價\$220 特價\$160

新訂戶特惠方案

訂閱一年特惠1500元(原價1800元)

訂閱二年特惠3000元(原價3600元)

續訂戶特惠方案

訂閱一年特惠1400元

訂閱二年特惠2700元

繼《開啓教育之門》、《挑戰教育現象與問題》之後

王延煌再一力作 —《打造校長金鑰》 定價:520元

新書特惠 460元

《挑戰教育現象與問題》+《打造校長金鑰》

超值特惠 650元

師友月刊年度典藏特惠

99年每本特惠100元，年度12本特惠1000元(原價1800元)

97-98年每本特惠80元，年度12本特惠500元(原價1620元)

95-96年每本特惠40元，年度12本特惠300元(原價1440元)



春風正暖-我的師路札記 定價:220元

新書特惠 160元

服務專線：

04-37061854 04-23301358 洽林小姐

劃撥訂購帳號：00267218

戶名：師友月刊雜誌社

線上訂購

<http://www.hyread.com.tw/edu>

註：單筆訂閱滿1000元免運費；未滿1000元請另付郵務處理費80元
(一律以掛號寄出)。