

欺凌問題非常嚴重

- 27%的年輕人反映自己每兩周會遭受欺凌或者更經常地遭受欺凌。
- 在10個澳洲年輕人中，大約有一人會每隔幾周就遭受網絡欺凌或更經常地遭受網絡欺凌。
- 實施網絡欺凌的許多年輕人還會實施面對面的欺凌行為。
- 一些遭受欺凌的年輕人日後會參與欺凌他人。
- 欺凌行為可嚴重損害身心與社交健康。
- 欺凌行為也會對施暴者造成傷害。長期實施欺凌行為的年輕人更可能參與持續反社會行為和犯罪行為，更可能出現濫用毒品與學習成績差的問題，將來也更可能虐待兒童和配偶。



誰可以提供幫助？

兒童幫助熱線(Kids' Helpline)

1800 551 800
www.kidshelp.com.au

網絡安全幫助(Cybersafety help)

www.cybersmart.gov.au/report.aspx

澳洲聯邦警察局(Australian Federal Police)

www.afp.gov.au

伸出援手(Reach Out)

www.reachout.com.au

超越憂鬱(Beyondblue)

www.beyondblue.org.au

絕不容忍欺凌行為! (Bullying. No way!)

www.bullyingnoway.com.au

澳洲心理協會

www.psychology.org.au

若要下載本手冊的電子版本，請瀏覽全國反欺凌中心(NCAB)網站：www.ncab.org.au

聯絡方法

Alannah與Madeline基金會是一家保護兒童安全、使其不受暴力傷害的全國慈善機構。基金會紀念Alannah和Madeline Mikac專門設立。在1996年4月28日發生的塔斯馬尼亞州亞瑟港大屠殺慘案中，這兩個年齡分別為六歲和三歲的孩子和他們的媽媽以及其他32名遇害者慘遭殺害。

Alannah與Madeline基金會

PO Box 5192
South Melbourne Vic 3205
電話：(03) 9697 0666
傳真：03 9690 5644
電郵：info@amf.org.au
網址：amf.org.au

proud partner



The Alannah
and Madeline
Foundation



Keeping children safe from violence

©版權所有- 2011年。免責聲明：本手冊所含資訊在付印之時正確無誤且現時有效，但可能發生改變。

Chinese

The Alannah
and Madeline
Foundation

Keeping children safe from violence



欺凌行為 造成傷害



什麼是欺凌行為？

欺凌行為是指更強勢的某人或一群人反復蓄意傷害或危害另一人或另一群人，而遭受欺凌者通常感覺無助，無力做出回應。欺凌行為可在一段時間中持續發生，通常不為成人所知。若未採取行動，欺凌行為可能會持續發生。

欺凌行為並非：

- 發生社交排斥或厭惡行為的單個事件
- 發生惡意或怨恨行為的單個事件
- 侵犯或威脅隨意行為
- 雙方爭論、爭議或爭鬥。

欺凌行為的類型

教育與幼兒發展部的建設互尊互敬安全學校計劃(2010年)確定了四種類型的欺凌行為。

1. 身體欺凌包括拳打踢、把人絆倒、擰人、推搡或損壞財物。

2. 言語欺凌包括辱罵、侮辱、戲弄、威脅、發佈憎惡同性戀或種族主義言論或辱罵。

3. 隱蔽性欺凌通常更難以識別，並且可背著遭受欺凌者實施這種行為。隱蔽性欺凌旨在損害某人的社會聲譽並且/或者羞辱某人。隱蔽性欺凌包括：

- 撒謊和散佈謠言
- 負面的臉部表情或身體動作，威脅性或鄙視性表情
- 開一些粗俗的玩笑，令對方難堪和羞辱對方
- 不友善地模仿某人
- 鼓勵他人在社交上排斥某人
- 損害某人的社會聲譽或社會接納。

4. 網絡欺凌是指使用數碼技術的公開或隱蔽性欺凌行為。例如，網絡欺凌可包括手機騷擾、設立誹謗性的個人網站或者故意將某人排斥在社交網絡空間之外。網絡欺凌可隨時發生。它可為公開欺凌行為，也可為私人欺凌行為，有時只為遭受欺凌的對象和實施欺凌者所知。



孩子可能遭受欺凌的跡象

有時，年輕人不希望透露自己的遭遇，因此，要判斷年輕人是否遭受欺凌並不一定很容易。

若注意到孩子的行為有很大變化，則可能要對此關心。其它跡象可包括：情緒變化或飲食、睡眠規律改變；離群索居，不願與家人、社交小組或朋友接觸；學習成績下降或不願去上學；物品丟失、被撕破或損壞；刮傷或淤青；或者對上述任何跡象給出不合情理的藉口。

若孩子欺凌他人怎麼辦

- 保持冷靜。請記住，錯在行為，不在於孩子。
- 確保孩子知道欺凌行為屬於不當行為，並且知道其中原因。
- 儘量瞭解孩子為什麼會有這種行為，尋求解決問題的方法。
- 鼓勵孩子從他人的角度去看待欺凌行為，例如，如果……你會有何感覺
- 幫助孩子想想其它行動途徑。
- 對孩子的行為設定適當界限。

若孩子遭受欺凌，你可以採取以下措施

1. 傾聽-儘量聽孩子講述事情的來龍去脈，不要打斷孩子。要富有同情心，保持冷靜，證實孩子所說的話。在提出建議前，先問問孩子希望怎做。

2. 交談-對所發生的事情與孩子交談。儘量不要讓交談變得很激烈，否則你可能會阻止孩子與你談心。提醒孩子，若覺得受到傷害，這很正常。遭受欺凌並不是孩子的過錯，絕不能對此容忍。

3. 瞭解發生了什麼情況-瞭解欺凌行為何時、何地發生，屬於哪種欺凌行為，有哪些人參與其中，發生的頻率，是否有任何見證人。不要提出自己去與當事人對質。

4. 與學校聯絡-查詢學校的反欺凌政策。瞭解學校是否知道欺凌事件，是否採取任何措施來解決這一問題。與孩子的老師或協調員預約交談。儘量做出後續預約，以確保欺凌問題獲得解決。

5. 提出合理建議-鼓勵孩子不要反擊，但指導孩子採用中立方式做出回應，或者在適當情況下採用開玩笑的方式做出回應。幫助孩子探索其他可能的回應方法。

• 告訴孩子，這種行屬於故意行為，不會自行消失。

• 告訴孩子，不妨避開可令他們遭受進一步欺凌的人、場所或情況。

• 若孩子要求呆在家裡不去上學，告訴他們這並沒有幫助-而且可能會令情況變得更糟。

• 如有可能，為孩子提供加入其他年輕人小組的機會-如幫助孩子加入學校俱樂部或其他課餘小組。

