

## 共同努力，我們可以制止欺凌行爲

### 什麼是欺凌行爲？

欺凌行爲是指某人反復暴露在帶有敵意的言詞、或旨在傷害並帶有強權的行爲之下。欺凌行爲往往存在於力量失衡的情形中，這種失衡可能是在大小、數量或狀態等方面。欺凌行爲可能是身體上的（擊打、推搡）、口頭上的（呼叫綽號、威脅、侮辱）或是情感上的（排斥或羞辱某人）行爲。

### 您是否知道...？

- 在加拿大，每 7 分鐘就發生一宗欺凌行爲
- 多數欺凌行爲發生在有旁觀者的情況下
- 多數孩子不會將受到欺凌的情況告訴成年人
- 受害者不能自我應對，他們需要幫助
- 制止欺凌，人人有責。個人、學校和社區必須採取行動對付欺凌行爲。

### 顯示一個孩子遭遇欺凌的警告跡象

- 撕破的衣服、丟失的錢財和物品，並對這些情況無從解釋
- 感覺不適、頭疼、肚子疼、做惡夢，恐懼並孤僻
- 食無規律、睡不好覺
- 變得孤僻，沒有朋友來訪，也不去訪問朋友
- 不想乘校車，不想上學

### 如果您的孩子遭遇了欺凌，您應該怎麼辦？

- 與您的孩子討論欺凌行爲
- 如果您的孩子告訴您關於欺凌的問題，您應該認真對待
- 對孩子進行安慰，告訴他們，您站在他們一邊，並且這不是他們的錯
- 要確保他們瞭解報告欺凌行爲的重要性
- 如果欺凌行爲發生在學校，應向教師和校長報告
- 與校方共同努力，確保您孩子的安全
- 記日記。把發生的任何事情都記錄在案
- 做您孩子的榜樣

### 如何幫助您的孩子應對欺凌行爲

- 幫助您的孩子參加相關的組織或有共同興趣的、積極的社會團體
- 鼓勵並支持您的孩子講出他們的感受
- 留意欺凌行爲的跡象

