

## 做一个“挺身而出者” (Upstander)而不是“袖手旁观者” (Bystander)

“挺身而出者”是指注意到出现问题并采取行动处理问题的人。当看到有人被欺凌时他们会站出来说话并尽力支持、保护受欺凌者。



你可以怎样做一个“挺身而出者”：

- 不要当旁观者,更不要参加欺凌行为。
- 邀请被忽略的人与你和你的朋友一起参加活动。
- 帮助被欺凌的人告诉成年人。
- 阻止有害的消息和谣言传播。明确表示你不认为这种行为有趣或很酷。
- 跟孤独的人共进午餐。
- 与你社交圈外的人交朋友。
- 欢迎新人来到学校。

## 对家长说的话

本手册专为本校中小學生编写。不过,你也有必要了解我们对待欺凌的政策以及在发生欺凌时家庭与学校配合行动的必要性。

## 保护您的孩子免受网络欺凌

- 一旦孩子能够上网,就立即采取技术措施设置适当的限制和权限。尽早设立合理的限制可以防止孩子随着年龄的增长而对电脑和手机过于依赖。
- 讨论网上安全并与您的儿子或女儿保持开放的沟通渠道,以便他们在需要时寻求帮助。
- 监控上网情况,将电脑放在家中的公共区域。
- 建议您的孩子不要对于任何网络欺凌的威胁或评论作出回应,而是保留电邮副本,以及邮箱或显示在屏幕上的网名。
- 承认孩子受欺凌的感受。这种情绪上的痛苦是非常真实的,并可能产生持久的影响。提醒您的孩子注意“来自陌生人的危险”。孩子真的不知道他们在网上是在和谁说话。



**HORNSBY NORTH  
PUBLIC SCHOOL**



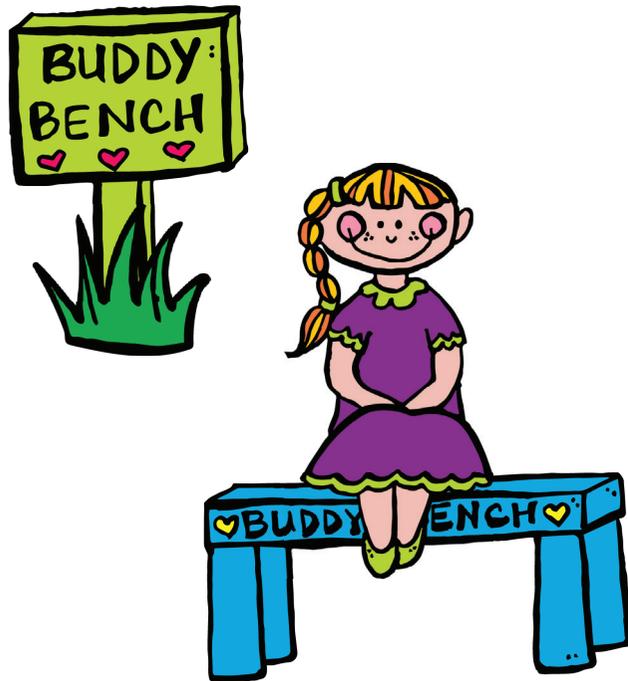
## 处理欺凌与骚扰指南



在Hornsby North 公立学校,所有学生都有权利在快乐安全的环境中学习,不受骚扰。

在学校,我们努力确保做到:

- 善意待人
- 每个人都关心自己,也关心他人
- 每个人都有归属感
- 每个人都尊重并欣赏个体差异
- 每个人都认识到,团结起来可以实现大目标



## 什么是欺凌?

欺凌是指有人**反复地**试图伤害你。欺凌有可能是:

身体、语言、心理或社交等方面的

容易看到的,或者是隐蔽的

当面的,或者是在网络上

例如,一个人反复做出下列行为就是欺凌:

- 辱骂
- 忽视
- 取笑别人的行为和外貌
- 发送伤人的短信、消息或电邮
- 散布关于他人的谣言
- 隐藏、损坏或盗窃财产
- 造成身体方面的伤害
- 关于他人的涂鸦

We will NOT BULLY others.

## 行动计划

如果你受到欺凌或骚扰,可以采取一些措施。

- 1 尽量保持冷静。
- 2 自信地看着这个人的眼睛,坚决地说:“我希望你能停止这样做。我不喜欢你这样做”。
- 3 如果欺凌仍在继续,请告诉成年人,例如你的老师、操场上的值班老师和/或你的家长



When someone is being BULLIED we will tell an ADULT at School and at Home.