



## 什麼是欺凌？

欺凌如下有三個主要特徵：

- 在相處時涉及濫用權力或力量；
- 持續地、反復地進行，以及
- 涉及可能造成傷害的行為。

欺凌也可能在網上發生。這稱為網路欺凌(cyberbullying)，是應用諸如互聯網或移動設備等技術來欺凌某人。這可能包括發送辱罵的文字和電子郵件、發佈中傷他人的資訊和對別人的照片發表不合適的評論。

無論什麼原因，在NSW的學校中任何種類的欺凌都是不可接受的。學校致力於同家長、教職員工和學生配合來防止欺凌，一旦發生，就迅速有效地處理。

## 孩子受欺凌怎麼辦？

**冷靜傾聽，瞭解整個過程**

孩子需要知道他們說話有人聽。他們的感受很重要，他們的擔憂應該受到足夠的重視。鼓勵孩子說出所發生的事情。向孩子說明，報告欺凌並沒有什麼不對。

聽孩子講出他們的擔憂之後，必要時可提出問題來瞭解更詳細的情況：是誰，做了什麼，在哪裡，什麼時候。

**讓孩子放心，這不是他們的錯**

孩子們可能會自責，這可能使他們感覺更糟糕。請說些話支持他們，比如說“那聽起來確實很難處理”，或者說“我很高興你告訴了我，你在學校應該覺得安全”。

**問孩子他們自己想要做什麼，想要您做什麼**

最好幫孩子找到自己的解決辦法，這樣可以幫助他們感到他們在一定程度上能夠控制局面。

如果孩子沒有直接危險，並且他們感到自信，他們可以嘗試以下策略：

- 忽略欺凌行為
- 轉身走開
- 無動於衷，假裝他們不關心
- 堅決地說“不要”或者“住手！”

如果欺凌發生在學校，支持孩子去告訴老師。如果孩子想要跟校方之外的其他人談，或者您認為額外的支持會有幫助，您可以告訴孩子去兒童幫助熱線 ( Kids Helpline ) 網站，也可以免費撥打電話1800 55 1800。

**我什麼時候跟學校聯繫**

孩子可能不願意您跟學校教職員工講。跟孩子討論這個想法，讓孩子放心，學校希望瞭解情況並能夠提供幫助。

如果需要，可以預約和孩子的老師見面，也可以要求和校長談。

如果您擔心孩子的安全，請立刻跟學校聯絡。

**對家長和照顧者的支持**

Kids Helpline也有家長熱線電話，由專業團隊為0至18歲孩子的家長提供幫助、資訊和諮詢。您可以在星期一到星期五每天早上九點至晚上九點或者週末的下午四點到晚上九點之間給他們打電話，號碼是：1300 1300 52，只收本地電話費。

**電話口譯服務**

如果您想要跟學校或者新州家長熱線 ( Parent Line NSW ) 聯絡，需要英語方面的協助，請撥打電話口譯服務的電話131 450，告訴他們您需要的語言，請接線員撥打電話。接線員會找口譯員幫助您通話。這項服務不向您收費。