

「同」「手」無欺



1. 何謂欺凌

一般來說，欺凌是指持續惡意地傷害或欺壓別人，可以是以強凌弱，可以是以眾欺寡。

2. 欺凌的行為

- i) 言語：改花名、嘲笑
- ii) 行為：推撞、拳打腳踢、排擠、強索等
- iii) 網絡：「網絡欺凌」一般指發生在資訊平台上的欺凌事件，涉及故意使受害人不快的行為。

3. 欺凌的傷害

受害者

- ☆ 情緒不穩，感到緊張、憂慮、不開心、被孤立及無助
- ☆ 失眠、發惡夢，難以集中精神，影響學業
- ☆ 不信任朋友，影響社交

欺凌者

- ☆ 破壞人際關係
- ☆ 擔心違規行為被人告發，遭人報復
- ☆ 可能會演變到失控的階段，因而須承擔更大的後果

旁觀者

- ☆ 感到不安，擔心可能成為下一個受害者
- ☆ 若從旁吶喊助威，可能觸犯教唆罪
- ☆ 亦可能會加入欺凌行列



4. 面對欺凌行為時的處理方法

A 受害者

原則一：保護自己，免受傷害

- i) 鎮靜情緒及勇敢表達感受
- ii) 高聲呼救及逃離現場
- iii) 遇到網絡欺凌時：不回應欺凌者、不要作出反擊/報復的行為、要保留訊息/電郵以作證據

原則二：尋求協助

原則三：勇敢面對，改善解決問題的方法

B 旁觀者

原則一：不應加入欺凌之行列

原則二：在安全的情況下，好言相勸

原則三：尋找支援



C 欺凌者

正視和處理自己的問題，學習正確的情緒管理和社交技巧，並主動尋求協助。

5. 預防網絡欺凌

- i) 小心保護個人資料：經常轉變密碼、切勿在網上公開個人資料如電話和地址，社交網站或個人網誌須提高私隱程度。
- ii) 避免網上欺凌事件發生，最佳方法由個人做起，各人學懂尊重及接納不同的意見，不去惡意攻擊別人，維持一個和諧的網絡世界。

6. 求助熱線



機構名稱	電話
1. 社會福利署熱線	23432255
2. 教育局熱線	28910088
3. 香港青年協會「關心一線」	27778899
4. 「輔導熱線」(香港基督教女青年會)	27116622
5. 「東華關懷熱線」(東華三院)	25480010