

Australian Government

霸凌
往往比想象中更难察觉

霸凌：学会识别霸凌，帮助制止霸凌

霸凌往往比想象中更难察觉，而且比你意识到的更常发生。

霸凌既可能发生在现实生活中，也可能发生在网络上。但只要我们懂得如何识别霸凌，就能更好地加以制止。

澳大利亚政府已在 www.LetsStopBullying.gov.au 推出免费资源，帮助家长、照护者和青少年了解、识别并预防霸凌及其他有害行为。

如何识别霸凌

有时候，霸凌一眼就能看出来，但更多时候，它会以隐蔽的方式发生，不易被察觉，因而更难识别。

霸凌可能包含多种有害行为，让人感到不安全、不受尊重或不被接纳。

青少年在行为上出现变化，有时可能是他们正在遭受伤害的信号。重要的是，要结合孩子自身的具体情况来综合考量这些迹象。

霸凌及其他有害行为的类型包括：

- **身体霸凌：**当面发生，可能涉及身体伤害，或损坏、偷窃他人财物。
- **言语霸凌：**威胁、起侮辱性绰号或辱骂他人。
- **社交霸凌：**排挤他人或散布谣言。
- **网络伤害：**利用科技手段进行骚扰、羞辱或伤害，包括散布有害信息。网络霸凌以及人工智能生成或篡改图像等新型数字技术，也可能催生新形式的伤害。

以上并非完整清单，任何形式的霸凌和有害行为都应引起高度重视。

如何帮助制止霸凌

制止霸凌，人人有责。这包括父母、照护者、学校领导、教师、非教学岗位教职员工、学生以及更广泛的社区群体。

我们都可以从多了解霸凌做起，包括在目睹霸凌时该怎么做，以及如何帮助预防霸凌。

如果您正遭受霸凌，请记住：您并不孤单，您可以获得支持和帮助。

如何开启对话

澳大利亚政府已发布免费资源，帮助父母、照护者和青少年了解、识别并预防霸凌及其他有害行为。

在 LetsStopBullying.gov.au 网站上，您可以找到：

- 教育宣传资料单
- 信息图表和指导视频
- 对话切入点与反思工具

面向学校教职员工的资源也在开发中，将于 2026 年晚些时候推出。

正在遭受霸凌？

如果您正遭受霸凌，可通过以下途径获得私密且保密的支持服务：

Lifeline – 13 11 14

Beyond Blue - 1300 224 636

Kids Helpline - 1800 551 800

13YARN - 面向原住民群体 – 13 92 76

The Suicide Call Back Service (自杀救援回拨服务) – 1300 659 467

QLife 面向 LGBTQIA+ 群体 – 1800 184 527