

Australian Government

欺凌
往往比您想像中更難察覺

欺凌：了解如何辨識欺凌，並協助制止欺凌行為

欺凌往往比想像中更難察覺，發生的次數也可能比您所知的更多。

欺凌可以當面或在網上發生。當我們懂得如何辨識欺凌，便更有能力加以制止。

澳洲政府已於 www.LetsStopBullying.gov.au 推出免費資源，協助家長、照顧者及年輕人了解、辨識和預防欺凌及其他有害行為。

如何辨識欺凌

有些欺凌行為很容易察覺，但更多時候，欺凌會以隱蔽而不易發現的方式發生。因此，辨識欺凌可能並不容易。

欺凌可涉及不同形式的有害行為，令人無法感到安全、受尊重和被接納。

年輕人的行為出現轉變，有時可能意味著他們正受到傷害。在解讀這些跡象時，亦須考慮孩子本身的處境，這點非常重要。

欺凌及其他有害行為可包括：

- **肢體欺凌：**當面作出可能造成身體傷害的行為，或損壞、偷取他人物品。
- **言語欺凌：**威脅、取綽號或侮辱他人。
- **社交欺凌：**排斥他人或散播謠言。
- **網絡傷害：**利用科技騷擾、羞辱或傷害他人，包括散播有害資訊。網絡欺凌及人工智能生成或修改圖片等新興數碼科技，也可能帶來新形式的傷害。

以上並非完整清單。所有欺凌及有害行為都應受到認真看待。

如何協助制止欺凌

每個人都可以出一分力，協助制止欺凌。這包括家長、照顧者、學校管理層、教師、非教學人員、學生及社區人士。

我們可以先了解更多有關欺凌的資訊，包括目睹欺凌時應如何處理，以及如何協助預防欺凌。

如正受到欺凌，請記住您並不孤單，亦有人可以提供支援。

如何展開對話

澳洲政府已推出免費資源，協助家長、照顧者及年輕人了解、辨識和預防欺凌及其他有害行為。

瀏覽 LetsStopBullying.gov.au，可查閱：

- 教育資料單張
- 資訊圖表及指導影片
- 對話引導及反思工具

供學校教職員使用的資源亦正在製作中，將於 2026 年稍後推出。

正遭受欺凌？

如正遭受欺凌，可向以下機構尋求保密支援：

Lifeline – 13 11 14

Beyond Blue - 1300 224 636

Kids Helpline - 1800 551 800

13YARN - 為澳洲原住民提供支援 – 13 92 76

The Suicide Call Back Service (防止自殺回電服務) – 1300 659 467

QLife 為 LGBTQIA+ 群體提供支援 – 1800 184 527

了解如何辨識欺凌，並協助制止欺凌行為 LetsStopBullying.gov.au