「如何應付欺凌」參考答案

1．哭。〔無效〕

哭是無濟於事的。部分欺凌者享受弄哭別人，若受欺凌時哭泣，只會令欺凌者更滿足。

2．表現冷靜，不予理會。〔可能有效〕

部分欺凌者會因為你毫不在乎的反應，覺得沒趣而放棄欺負你。但若欺凌者因此而變本加厲，誓要令你屈服，則宜尋求師長援助。

3．告訴領袖生。〔有效〕

領袖生較成熟冷靜，能助你一起解決困難，並會於有需要時尋求老師的協助。

4．默默忍受。〔無效〕

欺凌者會因你軟弱怕事而變本加厲。

5．設法報復。〔無效〕

欺凌者可能會變得憤怒，進而向你反擊。此外以暴易暴亦是不對的。

6．向老師告發。〔有效〕

欺凌事件通常在老師或成人不在場時發生，假如你遇事不報，便得不到幫助。為本身著想，你應該主動向老師報告。

7．保持鎮定地離開。〔有效〕

這是一個可行的辦法，尤其是當人身安全受到威脅時，你應該盡快逃往人多或你的朋友聚集的地方，確保安全。

8．推、打欺凌者。〔無效〕

這樣做會再挑起事端，報復或暴力只會引致更多問題。

9．低頭閃縮，使欺凌者不容易留意自己。〔無效〕

你軟弱無能的表現只會令欺凌者更加得意，而再恣意欺負你。

10.向朋友訴說。〔有效〕

尋求值得信任的朋友幫忙，他們會願意聆聽，並且支持你。

11.挺直腰板，面向欺凌者，用堅定及自信的語氣表示不滿。〔有效〕

欺凌者未必可以預計到你會有那麼堅定的反應，這種不逃避、不示弱的態度，一般可以令他們停止欺負你，如果無效，則必須向師長求助。

12.告知父母。〔有效〕

你應該把事情告知父母，並尋求他們的幫助。

13.恐嚇欺凌者。〔無效〕

你會激怒欺凌者，引起更大的麻煩。

14.躲在家中，不回學校。〔無效〕

這是一個消極的做法，不能解決問題，亦會影響你的學業。

15.喝罵欺凌者。〔無效〕

再去挑釁欺凌者並不是解決問題的方法，反而令事情更糟。

16.高聲叫停。〔有效〕

在別無他法時，這樣做可以令欺凌者感到愕然，亦能引起其他人的注意，欺凌者在眾目睽睽下不容易欺負你。

參考自：Beane,A.L. (1991). *The bully-free classroom*. Minnesota: Free Spirit.