「如何應付欺凌」問卷

根據以往的經驗，想想你面對欺凌時的一般反應，並在適當的格子內劃上「✓」號：

反應	經常	偶然	從未嘗試
1. 哭。			
2. 表現冷靜，不予理會。			
3. 告訴領袖生。			
4. 默默忍受。			
5. 設法報復。			
6. 向老師告發。			
7. 保持鎮定地離開。			
8. 推、打欺凌者。			
9. 低頭閃縮，使欺凌者不容易留意自己。			
10. 向朋友訴說。			
11. 挺直腰板，面向欺凌者，用堅定及自信的語氣表達不滿。			
12. 告知父母。			
13. 恐嚇欺凌者。			
14. 躲在家中，不回學校。			
15. 喝罵欺凌者。			
16. 高聲叫停。			

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