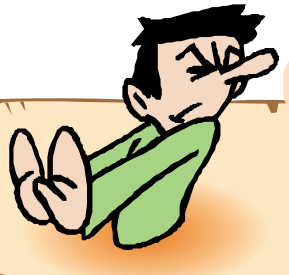
「你是哪一類型」分析

〔A型〕果斷自救型

這類型的同學一方面清楚向欺凌者表達自己的不滿，而同時亦能夠保護自己，值得讚賞。同學若能冷靜及堅定地面對欺凌，已經是一種「不軟弱」的表現，對於欺凌者亦會構成一定的阻嚇力，減少自己再一次被欺凌的機會。但必須留意欺凌者的反應，若安全受到威脅或情況沒有改善的話，則必須立即尋求家長或老師幫助。

〔B型〕勇於求助型

這類型的同學遇到欺凌時，能積極求助，是值得欣賞的。在家庭及學校裡，有很多值得信任的人，他們亦樂意伸出援手。透過向別人傾訴，不但可以宣洩被欺凌的鬱結，亦可共商對策，解決問題。



〔C型〕退縮逃避型

這類型的同學退縮軟弱，沒有正視問題，需要努力改進，因逃避不能制止欺凌者長期的惡意對待。在學校低頭閃縮以避開欺凌者，或者躲在家中不回學校，皆是消極的做法，更會影響正常的社交和學業。

〔D型〕反擊報復型

受害者向欺凌者還擊或報復是一種「以暴易暴」的處理方法，並不值得鼓勵，而需要學習有效的方法面對欺凌。如受欺凌的同學同樣使用暴力回應，自己便與欺凌者無異。況且，還擊會令欺凌問題惡化，招致更大傷害。