**三分鐘概念：欺凌**

**字幕稿**

3分鐘概念：欺凌

生活與社會（中一至中三）

香港特別行政區政府

教育局　課程發展處

個人、社會及人文教育組

在學校裏，有沒有聽過同學被人

呼叫不友善的「花名」

被人蓄意孤立

或者被人針對身體特徵

如高、矮、肥、瘦

加以惡意嘲笑和侮辱呢？

這些都可能構成欺凌

那麼，甚麼是欺凌呢？

欺凌是指一個人或一群人

恃着人強或人多

不斷蓄意地對他人的身體

或心理造成傷害

欺凌行為通常包含三個元素：

「惡意」、「權力不平衡的狀態」

和「重複發生」

「惡意」是指欺凌者蓄意地傷害他人

「權力不平衡的狀態」是指

欺凌者明顯地比受害者強

如人數多、體型強

令受害者未能保護自己

「重複發生」是指欺凌行為在

一段時間內重複出現

欺凌行為可以分為四類：

一、涉及身體／行為的暴力欺凌：

例如拳打腳踢、搶奪金錢或物品等

二、言語攻擊的欺凌：

例如粗言穢語、呼叫「花名」

針對身體特徵等

加以惡意嘲笑和侮辱等

三、間接的欺凌：

例如無視別人的存在

杯葛或排擠受害者等

四、網絡欺凌：

例如在社交媒體惡意留言

把受害者的個人資料公開、匿名誹謗等

欺凌涉及不同的角色

例如發動欺凌行為的「欺凌者」

跟隨欺凌者直接參與欺凌的「協助者」

支持欺凌行為

在旁邊嬉笑或吶喊助威的「附和者」

因事件而令身體或心理

受到傷害的「受害者」

安慰和支持受害者

嘗試阻止欺凌行為的「保護者」

以及置身事外

既不支持欺凌行為

但亦不幫助受害者的「旁觀者」

當有欺凌事件在我們身邊發生時

首先，我們不應該參與其中

避免助長欺凌行為

同時，我們也不應因為

擔心自己會成為欺凌目標而置身事外

這樣做是不能減少自己

成為下一個受害者的機會

相反，如果我們能伸出援手

協助受害者尋求幫助

才能制止欺凌行為

此外，當我們自己遇到被欺凌時

我們要主動向家長、老師、社工等求助

不要默默承受欺凌

欺凌者有可能要承受法律後果

此外，我們應學習有效溝通及

表達情緒的技巧

當遇到與別人意見不合

或有衝突的情況

應該保持心平氣和

好好了解對方的想法

並妥善表達自己的感受與想法

避免使用欺凌、暴力等方法處理

反思問題

當我們遇到網絡欺凌時，應該如何處理呢？