

## 總結

當孩子受到欺負或看到別人受欺負時，鼓勵孩子將這些情況告知可信任的成年人。儘管這些成年人不能直接解決問題，但他們可以安慰、幫助孩子，並為他們提供建議。發生霸凌事件時，應鼓勵孩子向成年人報告。

告訴孩子如何勇敢地面對施霸的孩子。提供建議，譬如，使用幽默的技巧，直接而自信地說“停”。如果這些辦法都不起作用，告訴他們該怎麼去做，例如走開。

告訴孩子保護自身安全的策略，例如待在距離成年人或其他孩子們較近的地方。

鼓勵孩子幫助那些受欺負的孩子，善待他們或為他們尋求幫助，

更多關於霸凌資訊的資源，請訪問

[www.stopbullying.gov](http://www.stopbullying.gov)

[www.stopbullyingnow.com](http://www.stopbullyingnow.com)

[www.eyesonbullying.org](http://www.eyesonbullying.org)

[www.bullypolice.org](http://www.bullypolice.org)

## 休士頓警察局

布希洲際機場	281-230-6800
霍比機場	713-845-6800
中心區	713-247-4400
克利爾湖	281-218-3800
東區	713-928-4600
金伍德	281-913-4500
中西區	832-394-1200
北區	281-405-5300
東北區	713-635-0200
西北區	713-744-0900
中南區	832-394-0200
格斯納南部	832-394-4700
東南區	713-731-5000
西南區	713-314-3900
特勤處	832-394-0000
西區	281-584-4700

緊急報警電話 9-1-1

非緊急報警電話 713-884-3131

休士頓消防局 713-884-3143

更多信息，請訪問

[www.houstonpolice.org](http://www.houstonpolice.org) 或者關注我們



休士頓警察局

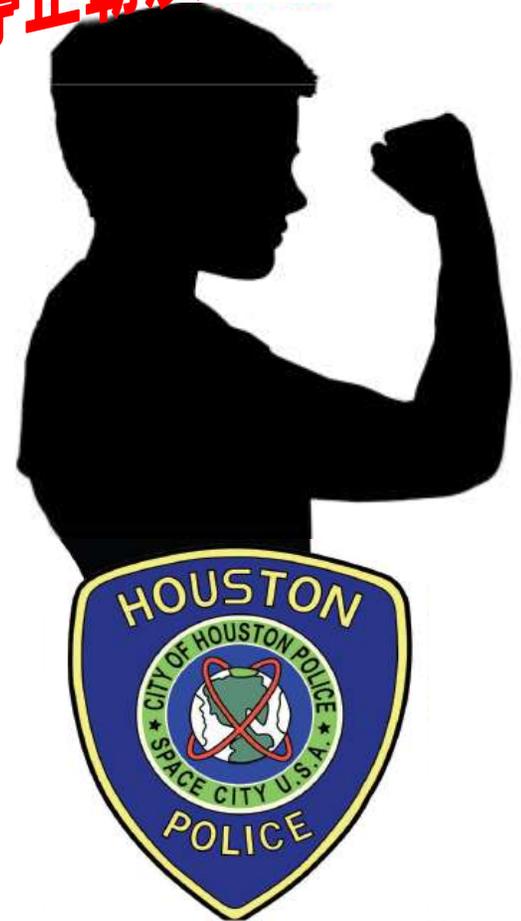
公共事務處

社區外展科

特拉維斯大街 1200 號，2100 室  
德克薩斯州休士頓，郵編 77002

713-308-3200

停止霸凌 局長辦公室



共同维护休士頓安全



局长办公室

## 什麼是霸凌行為?

霸凌是發生在學齡兒童間的一種不受歡迎的攻擊行為，這種行為與實際上的或感覺上的力量不均衡有關。霸凌是一種重複性行為，或隨著時間的推移有重複發生的可能。

### 言語上的霸凌

- 戲弄
- 起綽號
- 不宜的性評論
- 嘲弄
- 威脅進行身體傷害

### 社交方面的霸凌

- 故意漏掉某人
- 告訴其他孩子不要跟某人交朋友
- 給某人造謠
- 讓某人在公共場合出醜

### 身體上的霸凌

- 打/踢/掐
- 吐痰
- 絆倒/推
- 拿走或毀壞某人的東西
- 做卑鄙的或粗魯的手勢

## 發生霸凌行為的時間和地點

霸凌行為可以發生在上學前、在學校期間和放學後。據報導，霸凌行為大多數發生在教學樓裡，在操場、公共汽車等場所發生的霸凌行為也占很大比重，還會發生在上學或回家的途中、在青年人所在的街區或網上。

### 孩子受欺負的跡象

- 不明受傷
- 衣服、書本、電子產品或首飾丟失或損壞
- 頻繁的頭疼或胃疼，感到噁心或假裝生病
- 吃飯習慣改變，孩子從學校回到家感到餓，因為他們沒吃午飯
- 難以入睡或頻繁做噩夢
- 成績不斷下降，對學業失去興趣，或不想上學
- 突然失去朋友或避免社交場合
- 感到無助或自尊心下降
- 有自毀行為，例如離家出走，自殘，或談及自殺

## 孩子欺負他人的跡象

- 打架或吵架
- 欺負他人的朋友
- 變得更加好鬥
- 被叫到校長辦公室，或被頻繁地扣留在學校
- 有來源不明的額外錢財或新東西
- 自己出現問題卻責怪別人
- 不為自己的行為承擔責任
- 好競爭，並且對自己的名聲或受歡迎度很擔憂

### 向誰尋求幫助

- 家長或成年人
- 老師
- 警官
- 學校顧問
- 校長
- 校監
- 州教育部

---

如果你或你有認識的人感到絕望、無助或有自殺的想法，[請上網聯繫全國預防自殺生命線](#)，或撥打熱線 1-800-273-TALK(8255)。