



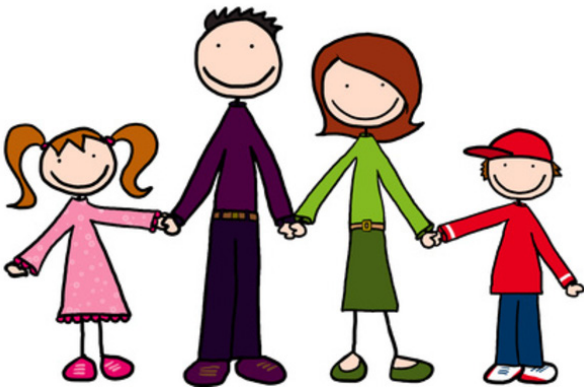
預防及應對過敏欺凌

患過敏的孩子很容易會被其它人欺凌，原因純粹可能是他們的飲食習慣不同，皮膚的狀態等。被欺凌可以帶給孩子很多負面影響，例如學業倒退、困難的社交生活等，所以我們要認真關注孩子的校園生活。

預防小TIPS

預防比欺凌發生後處理更加容易

1. 跟學校的社工談談可不可以在教育老師和學生關於過敏知識上，做一些事情。
2. 主動向學校了解他們平常怎樣應付欺凌事件，詢問他們可不可以一起檢討應對欺凌的守則，特別是關於過敏的欺凌事件。
3. 向學校查詢他們如何監察在課堂外的時間的欺凌事件？例如，在操場玩耍時或乘校巴的時候。



4. 如果家長知道關於他們的子女有被欺凌的情況，通常孩子的生活質素比那些沒告知父母的好。所以不論您懷疑你的子女有沒有被欺凌也好，每天和你的子女談談每天學校發生的事。你可以問一些非選擇性的問題，例如：

- 您今天和誰一起在小息是玩耍？
- 您今天和誰一起吃午飯？

這樣可以讓你的子女對你更加信任，當發生任何事情，他們會更加容易向你傾訴並向你尋求協助。

被欺凌的特徵

留意小孩好讓自己可以作出應對

1. 不能解釋的損傷
2. 遺失或破爛的衣服、書本、文具等
3. 經常表示頭痛、肚痛、不適或裝病
4. 飲食習慣改變：暴食或跳過用膳。有些孩子可能會經常感到很肚餓因為他在學校時沒有機會吃飯
5. 睡眠不良或發惡夢
6. 成績退步、不想上學
7. 突然地社交圈宿窄，或避開社交活動
8. 自尊減低，感到無助
9. 傷害自己的行為：如離家出走、自殘、說關於自殺的話題

發生欺凌後的處理

立刻作出反應，將傷害減低

如果欺凌事件已經發生，你應該採取適當的行動，包括：

1. 學校的校長和老師討論事情的經過和了解詳情。
2. 如果一些欺凌嚴重到違法，例如孩子受到身體上的攻擊，您須要即時行動並報警。
3. 您要考慮欺凌者的年齡，有些太幼小的小孩可能並不知道他所做的事是錯的，這情況，向該名小孩提供一些過敏上的教育會較好。
4. 重新建立孩子的自信。受過欺凌會讓小孩的自信減低，所以安排一些可以讓小孩建立自信的活動，例如運動、或一些他享受的活動。
5. 隨時聆聽他們的傾訴，讓他們知道你何時也會會向他伸出援手。

給小孩的建議



遇到欺凌者時，很自然地會感到哀傷或憤怒，而這正正是欺凌者希望見到的反應。所以你要儘量不要發怒，亦不要讓他們知道你的不快，這樣他們便不會對你有興趣。這不是容易的事情去做，所以要一些練習，例如在憤怒的時候數1-10讓自己冷靜下來、深呼吸等。

顯出勇氣 - 確實地、清楚地向欺凌者叫停，然後慢慢地行開。練習如何無視欺凌者對你說的過份說話，裝作不感興趣，這樣會讓欺凌者知道你不在乎。終有一天，欺凌者會對欺凌你的事感到無聊。

“想像欺凌者為一張沙紙，他可能會刮損和弄傷你，但最後你會因為他的“打磨”而變得更精煉強壯，而他就變得沒有用了。”

儘量和朋友走在一起，好讓你不是孤身對抗欺凌者。

主辦機構



香港過敏協會成立於2008年，由家長，患過敏人士及醫護專業人員所組成，是一個非牟利慈善團體。我們關心患有濕疹，食物過敏，及其他過敏症人士，在醫療，教育和日常起居上的需要。

電話 5687 9433
www.allergyhk.org

我們是一個根據《稅務條例》第88條獲豁免繳稅的慈善機構(IR 91/10057)

資助機構

