

# 敢于发声 并提出投诉

敢于发声十分重要。  
这样方能促成改变。

## 1 寻找支持



你信任的人，如父母、朋友、照顾者、老师或教练，可以帮助你提出投诉。

## 这是你的权利！

如果你受到伤害或对你受到的对待不满意，可以放心地说出来。

## 2 告诉支持你的人



- 你为何不高兴。
- 这个问题让你有何感觉。
- 怎样才能解决这个问题。

## 3 提出你的投诉



尽力而为。你还可以询问：

- 接下来的步骤？
- 谁会给我和支持我的人答复？
- 这需要多长时间？

你可以联络：  
儿童帮助热线  
1800 55 1800  
kidshelpline.com.au

成年人应倾听，回答你的问题，并尊重你。

