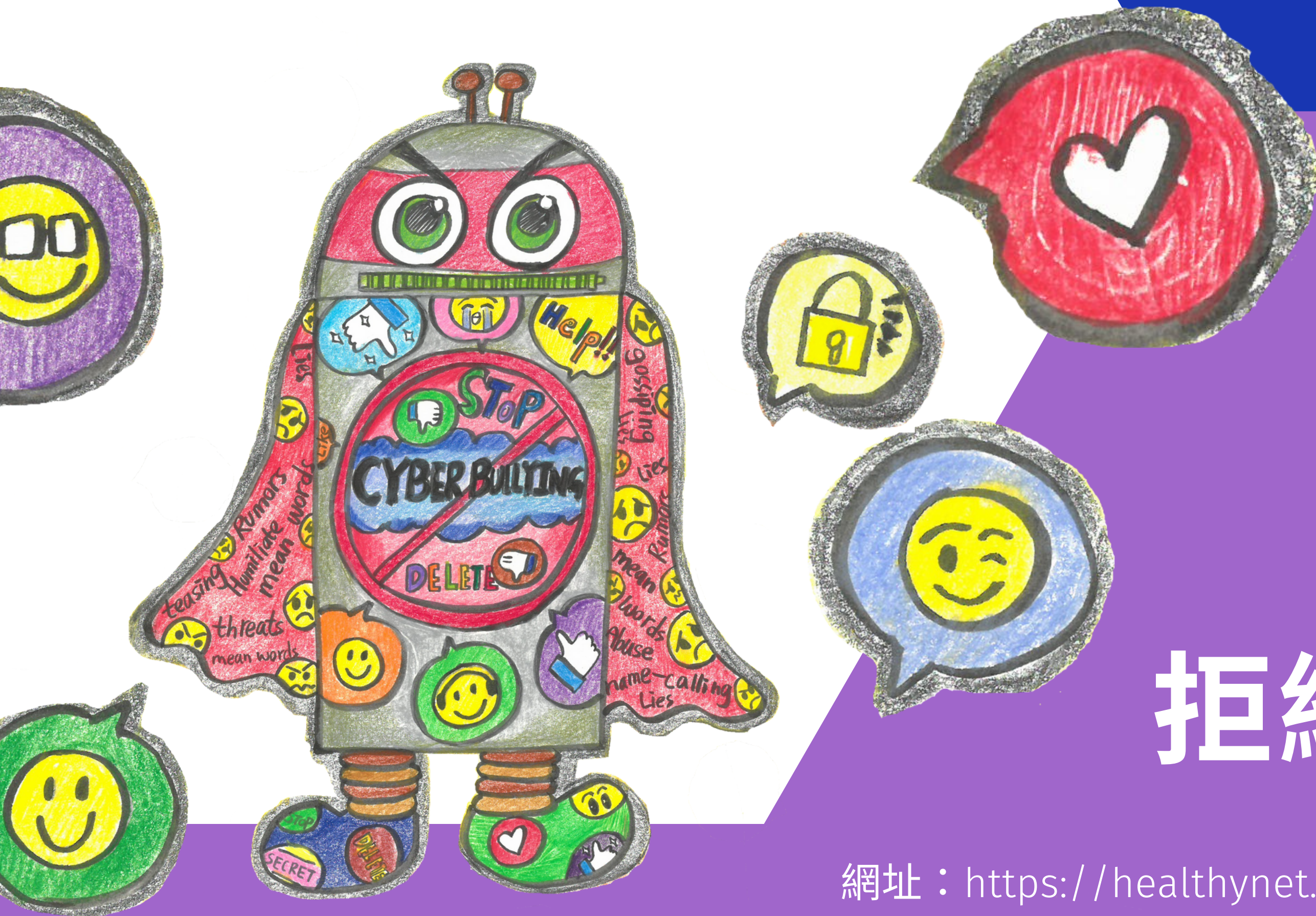




家福會
HKFWS



健康上網支援網絡
HEALTHYNET



2022 學生通訊 拒絕網絡欺凌

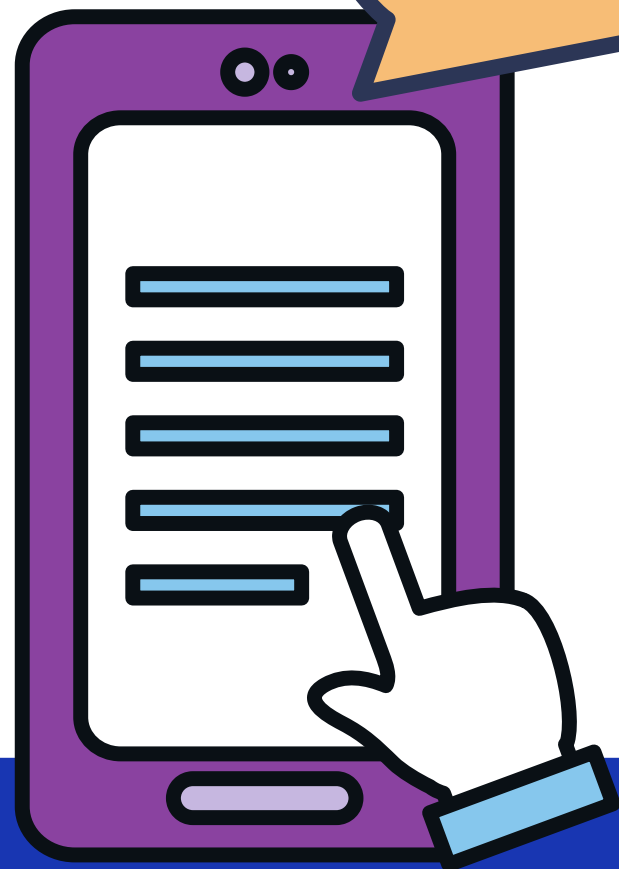
網址：<https://healthynet.hk>

電話/WhatsApp：5592 7474

網絡欺凌的定義

#HATE

#BULLY



- 網絡欺凌一般指涉及利用電郵、網頁上的圖像或文字訊息、透過網誌、聊天室、討論區、在線遊戲網絡、流動電話或其他通訊科技平台而對他人作出的欺凌行為。
- 網絡欺凌包括騷擾、抹黑、披露他人在現實世界的身份、誣陷、假冒他人、欺詐及排斥他人的行為、性騷擾以及威脅恐嚇。
- 無論是兒童或是成年人，都可能會成為網絡欺凌的受害者。

資料參考: 香港個人資料私隱專員公署

網絡欺凌VS線下欺凌

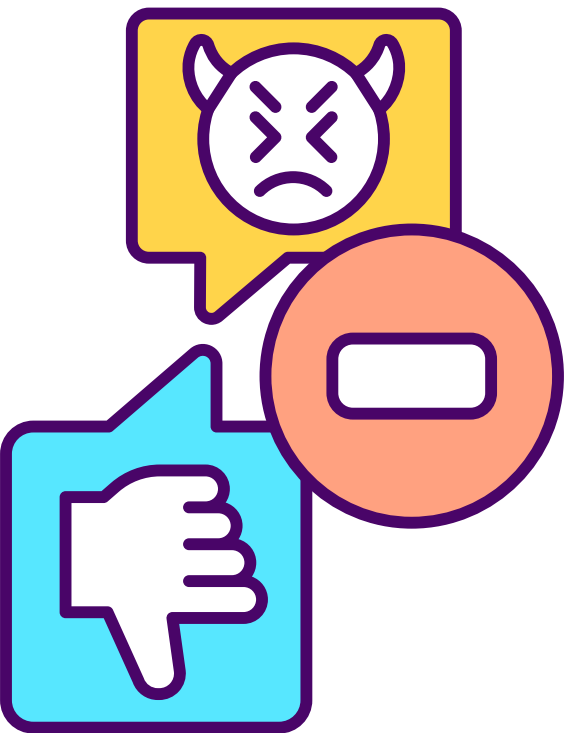


欺凌者與受害人不一定知道欺凌者的真實身分，可以隱藏身分是令網絡欺凌越趨普及的原因之一。

網絡上的資料流傳的速度很快，訊息短短一分鐘內可以傳給數百人或以上。網絡足跡亦都不易刪除，甚至可流傳數年以上。網絡欺凌的時間更長，影響更快，牽連的人數更廣，對受害者的傷害亦不比線下欺凌淺。

網絡欺凌的形式

辱罵、中傷、起底、洗版、冒充他人
帳戶、公審，以及故意忽視



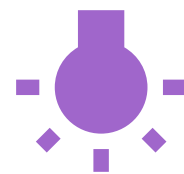
以下是一些常見的實例



即使受害人已表明不想再接收，仍然向受害人不斷發出電子訊息，如短訊或電郵。



透過電郵或聊天室，向受害人發出帶恐嚇、騷擾、性暗示或仇恨的語句。這些內容可能亦同時傳送予其他人。



在網絡通訊平台上結成朋黨，然後把受害人作為取笑或指責的對象。在聊天室發起「胖女孩選舉」便是一例。



發出公開訊息，以引起對受害人的議論。這樣會令受害人感到不安，避免進入該平台。



假冒受害人的網上身分並用以作出令人不快的事情，如向他人發送欺凌或騷擾的訊息，使人誤以為是受害人製造出來的麻煩。

資料參考：資訊安全網

受害者



網絡欺凌包括令受害人在社交平台上的名譽受損，並因而令受害人的社交活動受到妨礙。被欺凌者或會經歷一些負面的心理和情緒反應（例如抑鬱、憤怒、厭煩或羞辱）。

提防遭受網絡欺凌，要先保護好個人私隱，在網上發言前亦要三思。妥善保護個人資料是重要防線，不要打開或回覆陌生人的訊息，絕對不可向外透露密碼，也不要輕易透露個人資料，如電郵地址、手機號碼或肖像相片。

受害者自救三部曲



拒絕 (STOP)

不理會、不反擊、不逞強
停止繼續被傷害，如與欺凌者為認識的人，可表明感受



封鎖 (BLOCK)

向網站管理人求助、遠離有侮辱言論的空間
限制「朋友」、「followers」的清單、更改網名及帳戶名稱



求助 (TELL)

盡快尋求家長、老師、社工的意見及協助
若情況嚴重，保存證據，供校方或警方跟進

欺凌者

作為一個負責任的網絡公民，絕不應參與任何形式的網絡欺凌活動，例如散播或分享具冒犯性、粗魯無禮或「起底」的訊息、照片或影片。

網上的言行並不是無人監管，有機會付上刑事責任。

- 根據《2021年個人資料（私隱）（修訂）條例》，任何人未經資料當事人同意而披露他的個人資料，並有意圖或罔顧是否會導致當事人或其家人蒙受指明傷害，例如滋擾、騷擾、纏擾、威脅或恐嚇，或對當事人或其家人造成身體、心理傷害或財產受損，便可構成「起底」罪行。
- 若照片涉及色情和不雅，有機會觸犯《淫褻及不雅物品管制條例》，最高刑罰會被判監禁和罰款。
- 在網上以文字惡意侮辱他人，或發出未經證實的言論，令當事人聲譽受損，或會構成誹謗。若網民行為威脅受害者人身安全，則屬刑事恐嚇，當事人可報警求助。

旁觀者

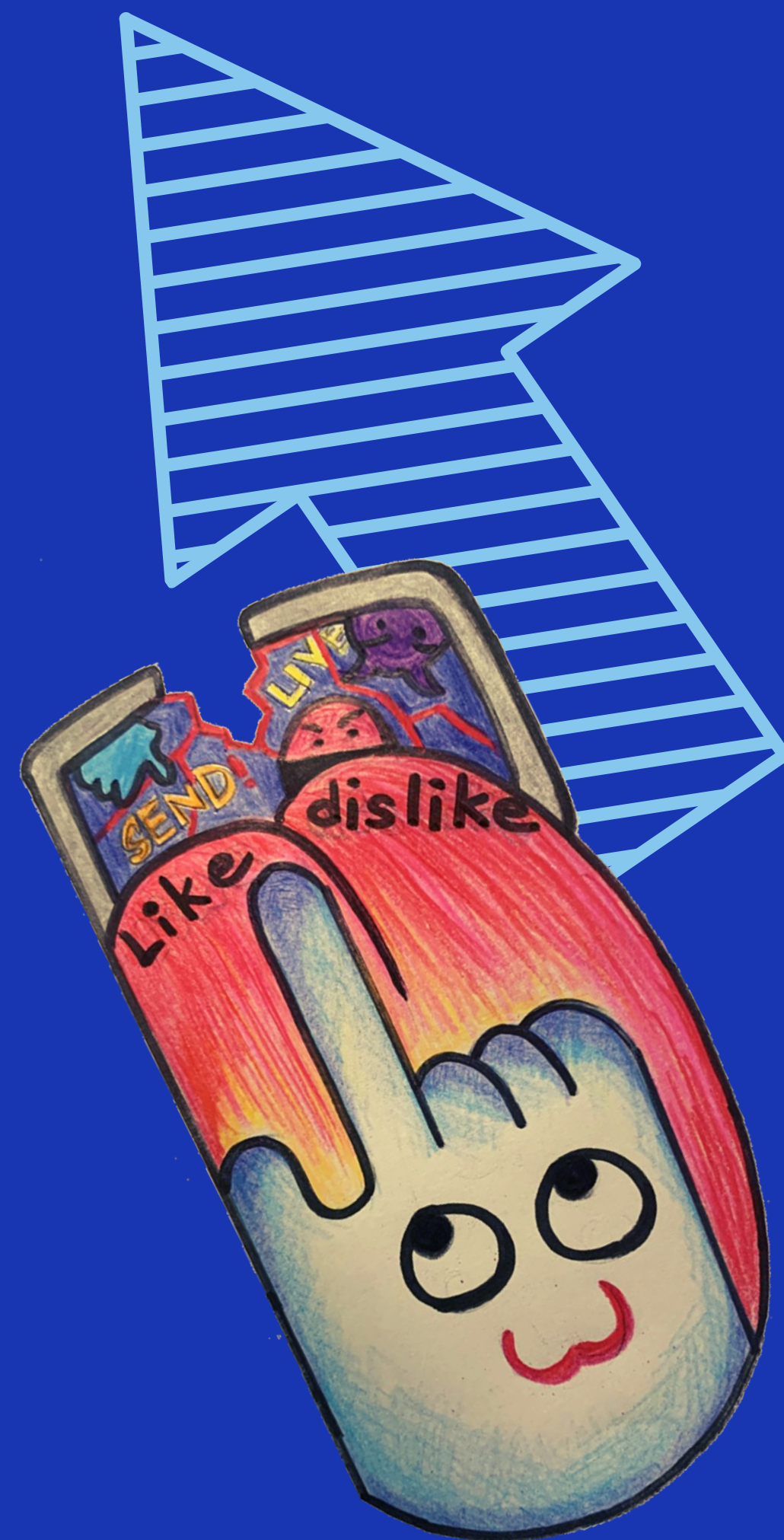
保持緘默對於欺凌者可能是一種默許，對受害者而言更可能發出一種錯誤信息，認為他人認可欺凌者的說話，做成二次傷害。

切記以下行為有機會間接助長欺凌行為：

- 讚好、轉發或分享欺凌者的訊息
- 協助「起底」
- 視若無睹

你可以.....

- Fact check (事實查証)
- 不follow(關注)由欺凌者發布的訊息
- 不讚好，不轉發及不分享欺凌者的惡意訊息
- 主動檢舉欺凌資訊
- 私訊被欺凌者表達支持及關心
- 陪伴被欺凌者向專業人士尋找協助



留言前請三思

Step 1: Fact Check

事實查証，客觀理性了解事件

Step 2: 同理心

我的行為及看法，是否有設身處地站在受害者的角度？

Step 3: 能有助解決欺凌

這是留言的適合時機？

我的留言會否對自己或當事人產生負面影響？

我如何可以幫到受害者？





如有任何因上網活動而引起疑問或諮詢
歡迎致電/WhatsApp 與我們的輔導員聯絡

5592 7474

服務時間：星期一至六【公眾假期除外】

上午9時30分至晚上9時30分

網址：<https://healthynet.hk>