

網路欺凌是什麼？

網路欺凌是指在網上發表可能對個人構成嚴重的威脅、恐嚇、騷擾或羞辱的行為。這些行為能對當事人構成在社交、心理或甚至肉體上的傷害。

網路欺凌可帶來嚴重的影響。包括影響個人的身心狀態、心理健康、信心、人際關係以及安全感。還可能導致當事人不願再在公眾場合上交流或因為擔心自己的隱私及安全而自我審查。

網路欺凌的傳播和性質可快速地加劇。也可能對當事人有很高的針對性。請記住，網路欺凌不能說明您是怎樣的人，而是反映出施暴者的人格。

重點



保留證據



封鎖惡意的聯絡人



向我們通報
esafety.gov.au/iba



不回應/不理會



向社交媒體平台通報
esafety.gov.au/report-to-social-media



尋求協助
esafety.gov.au/support



檢查並更新
您在社交媒體上的隱私和安全性設定



您可以改變討論的走向
嘗試加入有建設性的言論和正面訊息



如果您正面臨迫切的危險，請撥打零零零（000）

理性回應網路欺凌



挑釁騷擾

我持續地受到嚴重的暴力或騷擾，包括肢體威脅、跟蹤和/或性騷擾。



圖像濫用

有人在未經我同意的情況下散佈我的私密圖像，或威脅要這樣做。



性勒索

有人用我的私密圖像勒索我。



冒名頂替/假帳戶

有人用我的名字在社交媒體平台創建了假帳戶



起底

我的個人資料被散佈出去或在網上公佈。這可能會引來惡意評論及陌生人的騷擾電話或跟蹤。



理性回應網路欺凌



深偽技術 (Deep fake) / 影像變形 (Morph) / 人臉替換 (FaceSwap)

我的臉被轉接到色情材料中另一人的身體上，並在網上發佈。



誹謗性言論

有人在網上散佈誹謗性言論要損毀我的名譽。



應對網路欺凌的技巧和策略

有不同的方法可助您理性地回應網路欺凌，做好心理防護。



記住您的長處

有不同的方法可助您理性地回應網路欺凌。



停下來，靜下心

網路欺凌可讓人難以承受。給您自己一點空間和時間以便能夠理性地回應，而不是採取情緒性反應。



堅持觀點

即使眼前的情況看起來很艱難，請謹記專注於大局和您人生的優先目標。



承認您的感受

您有權利感到沮喪。但盡量不要為了抵抗這些莫須有的攻擊而耗竭您的心力。試想一下這些攻擊是否值得您花費時間和精力。



建立一個支持網路

與富支持性的人相處。您不需要獨自面對網路欺凌。與最能幫上忙的家人、朋友、同儕或導師商討。



善待自己

透過從事休閒活動、運動、良好的營養、充足睡眠、冥想及其他的放鬆技巧來照顧自己。



製造離線的安全空間

出門散步、與朋友見面或讀本書。考慮在晚上或當您想要暫停與外界聯繫的時候關閉接收通知。

應對網路欺凌的技巧和策略



保持正面

情緒性反應可更誘發網路挑釁者行為。無懼使用正面的態度理性地回應負面評論。



做好準備

辨明自己的想法並了解不同議題，這樣您便能夠有充分的準備參與網上的討論。



自信並堅定

支持您的信念、意見和價值觀。不要怕在網上支持您的信念和意見。忠於您的性格及是非觀。



以身作則

您可以透過為改善大眾的網路世界出一份力而獲得一份使命感。



支持其他人

透過安全地表達意見或提供不同形式的支持來幫助其他遭受網路欺凌的人。