

## 指南 2: 安全地使用 社交媒体

社交媒体是与家人和朋友保持联系的重要和流行的方式。它让你获得支持并与你信任和支持你的人保持联系。但是，它也能被你现在或以前的伴侣滥用，用来虐待、羞辱并控制你。

### 安全窍门

为了持续安全地使用社交媒体，你需要记住以下窍门：

- **检查**你和你孩子的所有网上账号的**隐私设置**。有时，更新软件会改变你的隐私设置，使你的信息比你想要的更公开，因此，你需要定期检查它们。
- **非常谨慎地在网上交友、接受别人添加你为好友的请求**并与他们分享信息。
- **制定你的发帖规则**。不要发布能识别你身份或暴露你地点的个人信息，因为该信息可能会使你处于危险中或被用来对你或你的家庭不利，尤其在法庭诉讼中。
- **关掉**你所有账号上的**定位服务**。
- **不要为你或你孩子签到或标注**。也让你的朋友和家人不要这样做。你能改变你的设置，以防止他人未经你同意就替你签到或标注。



### 你是否遭受过网络虐待？

在网上遭到骚扰或虐待会让人很生气，不论你是否认识施暴者。有些人可能只是因为好玩而这样做。其他人可能强烈反对你的观点，因此他们攻击你，试图让你沉默、羞辱或惩罚你。

**虽然每个人都有权发表意见，但是没有人有权攻击、骚扰或威胁他人。**

如果你正遭受这种网络虐待：

- **尽量不要回应**网络虐待。施暴者不太可能会听你的话，而且他们可能会升级自己的手段，以试图控制你。
- 如果安全的话，用屏幕截图**记录并保存**网络虐待的**证据**，或用手机拍照。请将所有证据保存在一个安全的隐蔽处，或考虑将证据发给一个朋友让其替你妥善保存。

- 向虐待性的帖子所在的社交媒体服务**举报网络虐待**。社交媒体服务必须删除网络欺凌内容。大多数社交媒体服务在其网站上有一个Help（求助）或Report（举报）版块。
- 如果可能的话，**屏蔽发虐待性帖子的人**。这样，你就不会再看见他们的帖子，而且他们也不能联系你。
- 把你的经历**告诉你信任的朋友**。把你的担忧告诉关心你的人，这样做是好的。你不需要独自一人应对这种事或将其作为一个秘密。

## 你是否遭受过你现在或以前的伴侣通过技术展开的虐待？

**切记！你最了解你的情况。只采取你确信会保持你安全的措施。**

如果你现在或以前的伴侣在通过技术虐待你：

- **关掉**你用的所有数码产品设置里的**定位服务**，检查你的所有社交媒体账号上的隐私设置。在你孩子的数码产品和账号上做同样的事。
- 在你觉得更安全之前，**少在社交媒体上发帖**。如果你认为不发帖会让施暴者起疑心，那就继续照常发帖，但是不要发布地点信息或任何可能会激怒他们的信息。
- **不要发布**显示你或你孩子地点的**照片或视频**。施暴者可能会发现你日常活动的规律，据此跟踪你。
- **告诉你孩子**不要在网上公布地点信息的重要性。让他们参与讨论如何保持安全，这样他们也能在网上保持安全。

- 如果你或你孩子面临直接威胁，请立即**报警**。
- 用屏幕截图**记录并保存网络虐待的证据**，或用手机拍照。请将证据保存在一个安全的隐蔽处，或考虑将证据发给一个朋友让其替你妥善保存。

## 获得帮助

切记！通过技术展开的虐待是不能容忍的，而且不是你的错。有人能帮助你。

如果你觉得不安全，请立即拨打**000**联系警察和紧急救护服务。

如果你不讲英语，请用座机拨打**000**，说找“**Police**”（警察）、“**Fire**”（消防队）或“**Ambulance**”（救护车）。电话一旦接通后，请在线上等候，你会接通一位传译员。

如果不是紧急情况，请致电或去你当地的警察局。

如果你想获得进一步的帮助，请尽快用一部安全的电话或数码产品致电

**1800RESPECT:**

**1800 737 732**

[1800respect.org.au](http://1800respect.org.au)

**1800RESPECT**为包括家庭虐待和性虐待在内的所有虐待行为的受害者提供24小时、免费和保密的安全计划、心理咨询和支持服务。该热线也能帮你联系上你所在区域的其它服务。请访问 [1800respect.org.au/languages/](http://1800respect.org.au/languages/) 以获得更多非英语的信息、建议和视频。