

指南二

安全使用社交媒體

利用社交媒體與家人和朋友保持聯繫是很重要且普遍的方式。您可以透過這種方式與您信任且為您設想的朋友保持聯繫並取得支持。然而，您現任或前伴侶也可能會濫用這個方式來虐待、侮辱和控制您。

安全提示

為了繼續安全地使用社交媒體，您需要記住以下提示：

- **檢查**所有線上帳戶的**隱私設置**，包括您孩子的帳戶。有時軟體更新時會更改隱私設置，導致您的資料比預期更公開，所以您要定期檢查。
- **在線上添加「好友」和接受朋友**，以及與他們分享資料時**要小心謹慎**。
- **定下**在網上公佈資訊時的**規則**。不要在網上發佈您的個人資料、可能識別您身份或揭露您位置的資訊。這些資訊可能給您帶來風險，或不利的於您和您家人，尤其在法庭訴訟中。
- **關閉**您所有的帳戶上的**移動定位服務**。
- **不要登入或標記**您自己或孩子，並要求您朋友和家人不要把您或您的孩子登入或貼標籤。您可以調整設置來防止其他人在未獲得您的允許登入或貼標籤。



您是否曾遭受線上虐待？

無論您是否認識在線上騷擾或虐待您的人，都是令人十分懊惱的。有些人這樣做純粹是好玩。有些人則是因為與您嚴重意見不合，所以他們會攻擊您，試圖讓您沉默、侮辱或懲罰您。

雖然每個人都有發表意見的權利，但沒有任何人有權利去攻擊、騷擾或威脅別人。

如果您遭受這種線上虐待，您可以：

- **嘗試不去回應**這些線上虐待。要施虐者聽您的話是不可能的，他們還可能變本加厲的試圖去控制您。
- 在安全的時候，您可以利用截圖或手機拍照來**記錄並保留虐待證據**。然後將這些證據保留在安全隱密的地方，也可考慮將證據寄給朋友予以安全保存。

- 向發佈的社交媒體服務**報告虐待**。社交媒體服務有義務要移除網絡霸凌材料的。大多數社交媒體服務的網頁上會有「協助」(Help) 或「舉報」(Report) 項目。
- 如果可能，您可以**屏蔽在線上發佈虐待您**的人。這樣您就不會再看到他們的發佈，他們也無法與您聯繫。
- **與值得信賴的朋友談論您的經歷**。與關心您的人分憂是很好的。您不需要一個人獨自承擔或保守秘密。

您是否曾經遭受您現任或前伴侶透過資訊科技的虐待？

記住！您最瞭解您自己的情況。您可以只使用那些您認為能夠保護您安全與保障的措施。

如果您現任或前伴侶透過資訊科技虐待您，您可以：

- 將您所有設備的中的**移動定位服務設置關閉**，並檢查您所有社交媒體帳戶的隱私設置。也同樣地處理您孩子的設備及帳戶。
- **限制社交媒體發佈帖子**，直到您覺得安全為止。如果您認為不發佈帖子會使施虐者起疑心，那您可以繼續正常發佈，但不要揭露您的位置資訊或任何可能激怒他們的東西。
- **不要發佈**那些揭露您或的孩子位置的**照片或視頻**。施虐者可能會辨識您的作息常規，並利用這些來跟蹤您。
- **告訴孩子**關於不在線上發佈位置資訊的重要性。與孩子討論如何保持線上安全，這樣他們也可以安全地上網。

- 如果您或孩子受到直接威脅，**請立刻報警**。
- 您可以利用截圖或手機拍照來**記錄並保留虐待證據**。然後將這些證據保留在安全隱密的地方，也可考慮將證據寄給朋友予以安全保存。

尋求幫助

記住！使用資訊科技施虐是不對的，而且這不是您的錯。您可以尋求幫助。

如果您感到不安全，請立即撥打**三個零 (000)** 聯繫警察和急救服務。

請用座機撥打**三個零(000)**，並要求‘Police’ (警察)、‘Fire’ (消防隊) 或 ‘Ambulance’ (救護車)。請勿掛電話，馬上就幫您聯繫口譯員。

如果情況不緊急，請打電話或親訪當地警察局。

如果需要幫助，請盡快使用安全的電話或設備聯繫 **1800RESPECT**。

1800 737 732

1800respect.org.au

1800RESPECT 針對所有形式的虐待，其中包括家庭虐待和性虐待；為您提供24小時、免費和保密的安全規劃、諮詢和支持。他們也可以為您聯繫您所在地區的其他服務。欲以其他語言了解更多訊息、建議和視訊，請瀏覽

1800respect.org.au/languages/。