

# 成年人网络暴力快速指南

Chinese (Simplified) | 简体中文



## 什么是成年人网络暴力？

成年人网络暴力是指利用互联网发送、发布或分享对 18 岁或以上人士身心健康有害的内容。

这可能发生在社交媒体网站或任何其他在线或电子服务或平台上。可能包括：帖子、评论、电子邮件、消息、聊天、直播、表情包 / 梗图、图像和视频。

## 我应该怎么办？

如果某人只是表现得较为无礼、烦人或令人不快，或者您不喜欢他们的观点，您可以使用简单的策略，例如更改设备或在线帐户的设置来限制与此人的联系。

如果内容严重有害，您应该举报成年人网络暴力材料，以将其从社交媒体网站、在线服务或平台上删除。

如果服务或平台没能提供帮助，eSafety 可以要求其删除可能对您的身心健康产生严重影响的严重有害内容。严重负面影响包括超出正常情绪反应（如愤怒、恐惧或悲伤）的严重痛苦。

## 举报成年人网络暴力的步骤



### 1. 收集证据

如果您决定向平台、eSafety 或警察报告有害内容，您将需要搜集证据来证明发生了什么事以及是在哪里发生的。

#### 需要截图或保存副本的内容

- 内容中所涉及的文字或图片
- 发送、发布或分享者的用户个人资料
- 发送、发布或分享的日期和时间
- 网站、游戏或应用程序的名称
- 网页或推送内容的在线地址 (URL)





## 2. 举报有害内容

**举报有害内容。**向用于发送、发布或分享的服务或平台举报：您可以在 [The eSafety Guide](#)（电子安全指南）页面上找到常见的举报链接。这通常是删除有害内容的最快方法。

**如果内容是严重的网络暴力，符合成人网络暴力的法律定义，且在线服务或平台没有删除该内容，您可以**通过我们的在线表格向 eSafety 报告，网址为 [eSafety.gov.au/report/forms](https://esafety.gov.au/report/forms)。

成年人网络暴力的法律定义是指内容旨在造成严重伤害，并且具有威胁性、骚扰性或攻击性。

我们会要求您提供成年人网络暴力的证据，以及证明您已向发生该事件的网站或平台进行举报。

eSafety 可以帮助删除有害内容，并且如果在线服务、平台或责任人不删除内容，则有权对其处以罚款或处罚。

**您也可以向警方举报该网络暴力行为。**如果有人威胁您、您的家人或朋友，请务必向警方举报。



## 3. 防止进一步接触

**不要回应此人。在您的设备或在线帐户上更改您的隐私设置**，这样您就不会看到他们发来的过多消息、帖子或评论。您可以使用应用内功能来忽略、消音或屏蔽此人或其帐户。

如果您认识的某个人是成年人网络暴力的目标，您可以代表此人向 eSafety 报告此事，前提是此人授权您这样做，并且该在线服务或平台没有提供帮助。



## 4. 获取更多帮助

经历严重网络暴力或帮助遭受严重网络暴力的人可能是非常痛苦的。请注意自己的身心健康并与您信任的人谈论所发生的事情。您还可以寻求心理咨询和支持服务机构的人员帮助。

## 心理咨询和支持服务

### Beyond Blue

1300 22 4636

[beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)

针对所有年龄段和所有问题，每天全天候提供电话咨询和在线聊天服务。

### Lifeline

13 11 14

[lifeline.org.au](http://lifeline.org.au)

针对所有年龄段和所有问题，每天全天候提供电话咨询和在线聊天服务。

### 1800RESPECT

1800 737 732

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

1800RESPECT 针对所有类型的虐待和暴力（包括家庭虐待和性虐待）提供全天 24 小时免费和保密的安全规划、咨询和支持。他们还可以帮您联系到您所在地区的其他服务。请访问 [1800respect.org.au/languages](http://1800respect.org.au/languages) 以获取更多其他语言的信息、建议和视频。

### QLife

1800 184 527

[qlife.org.au](http://qlife.org.au)

QLife 为各个年龄段的女同性恋者、男同性恋者、双性恋者、跨性别者、酷儿和 / 或间性人士提供咨询和转介。

每天下午 3 点至凌晨 12 点提供电话咨询服务。每天下午 3 点至凌晨 12 点提供在线聊天服务。

## 使用您的语言提供支持

请拨打 **131 450** 致电口笔译服务处 (Translating and Interpreting Service)，并请他们为您联系以上热线或协助向 eSafety 进行报告。或访问网站 [tisnational.gov.au](http://tisnational.gov.au)。

## 为听力或言语障碍者提供支持

拨打全国中继服务 (National Relay Service) 电话 **133 677**，使用电传 (TTY) 和语音呼叫，并请他们为您联系以上热线。或访问网站 [infrastructure.gov.au/national-relay-service](http://infrastructure.gov.au/national-relay-service)。

## 有关人身安全

### 澳大利亚境内全天候紧急援助：

如果您的生命或安全受到威胁且需要紧急帮助，请致电三个零 (000)。

如果您有自杀或自残的想法，请拨打生命热线 **13 11 14** 或预防自杀回电服务热线：**1300 659 467**。

## 更多信息

欲了解更多有关成年人网络暴力的信息以及减轻相关影响的建议，请访问 [eSafety.gov.au](http://esafety.gov.au)。