

成年人網絡欺凌快速指南

Chinese (Traditional) | 繁體中文

甚麼是成年人網絡欺凌？



成年人網絡欺凌是指網際網絡被用來傳送、發布或分享會危害 18 歲以上成人之身心健康的內容。

網絡欺凌會在社交媒體網站、任何其他線上或電子服務或平台上發生。網絡欺凌的方式包括貼文、評論、電子郵件、訊息、聊天、直播、迷因、圖像和影片等。

我該怎麼辦？

如果某人粗魯無禮、令人厭煩或不安，或是您不喜歡他們的意見，您可以使用一些簡單的策略來減少與他們接觸的機會，例如更改您的裝置或線上帳戶設定。

如果看到極度惡劣的內容，您應該向社交媒體網站、線上服務或平台舉報這類成人網絡欺凌內容以將之移除。

如果該服務或平台並未提供協助，eSafety 可監管其將這些極度惡劣的內容刪除，以免對您身心健康產生嚴重負面影響。這些負面影響不只是超出普通情緒的反應，更會讓人痛苦難耐，如憤怒、恐懼或悲傷。

以下是舉報成年人網絡欺凌的步驟



1. 收集證據

如果您決定向平台、eSafety 或警方舉報有害內容，您必須提供證據來證明事發經過和地點。

以下是一些可截圖或儲存副本的證據

- 網絡欺凌具體內容
- 傳送、發布或分享該內容的使用者個人資料
- 傳送、發布或分享該內容的日期和時間
- 事件發生的網站、遊戲或應用程式名稱
- 網頁或動態消息的超連結 (URL)





2. 舉報有害內容

您可向有關線上服務或社交平台舉報有害內容，請參閱「[eSafety 安全指南](#)」的常用舉報連結。這通常是最快速刪除有害內容的方法。

如果內容極度惡劣、符合成年人網絡欺凌的法律定義，且該服務或平台並未將之移除，您可以填寫 eSafety 的線上表格來舉報（網址：eSafety.gov.au/report/forms）。

若內容意圖造成嚴重傷害且具備威脅性、騷擾性或攻擊性，就符合成年人網絡欺凌的法律定義。

我們會請您提供相關成年人網絡欺凌的證據，以及您已向有關網站或平台舉報的證明。

eSafety 可以協助刪除有害內容，並有權對拒絕刪除違規內容的服務、平台或欺凌者處以罰款或懲罰。

您也可以向警方報案。若有人威脅或恐嚇您、您的家人或朋友時，請務必立即聯絡警方。



3. 封鎖惡意聯絡人

千萬不要回應網絡欺凌者。更改您的裝置或線上帳戶的隱私設定，就不會再看見他們的訊息、貼文或評論。您可以使用應用程式內的功能來忽視對方或其帳戶、將之靜音或封鎖。

如果您身邊有人是成年人網絡欺凌的受害者，且相關服務或平台並未提供任何協助，您可以在取得他們的同意後，代表他們向 eSafety 舉報。



4. 尋求協助

嚴重的網絡欺凌是非常痛苦的經歷，而協助這些受害人也會讓人感到不安。所以，您應該照顧好自己的健康，並向您信任的人傾訴。您也可以向輔導和支援服務機構的人員求助。

輔導及支援服務

Beyond Blue (走出憂鬱)

1300 22 4636

beyondblue.org.au

提供全天候電話輔導和線上聊天服務，幫助各個年齡層的人士解答疑慮。

Lifeline (生命熱線)

13 11 14

lifeline.org.au

提供全天候電話輔導和線上聊天服務，幫助各個年齡層的人士解答疑慮。

1800RESPECT

1800 737 732

1800respect.org.au

1800RESPECT 針對所有類型的欺凌，並提供 24 小時免費且保密的安全計劃、輔導和支援，包括家庭虐待和性虐待。他們也能將您轉介到您當地的其他服務機構。如需其他語言的更多資訊、建議和影片，可瀏覽：1800respect.org.au/languages。

QLife

1800 184 527

qlife.org.au

QLife 為各個年齡層的女同性戀、男同性戀、雙性戀、變性人、酷兒和雙性人提供輔導和轉介服務。電話諮詢服務時間為每天下午 3 點至凌晨 12 點。線上聊天服務時間為每天下午 3 點至凌晨 12 點。

語言協助

歡迎致電翻譯和口譯服務(電話：131 450) 請他們代您聯繫上述協助熱線 或協助您向 eSafety 舉報 您亦可瀏覽此網站：tisnational.gov.au。

聽力或語言障礙支援服務

歡迎致電全國中繼服務（電話：133 677），取得電傳打字機（TTY）和語音電話服務，並請他們協助聯繫上述協助熱線。您亦可瀏覽此網站：infrastructure.gov.au/national-relay-service。

保持安全

澳洲緊急求助服務全天候隨時提供服務：

當您的生命或安全受到威脅時，並且需要緊急求助，請打三個零（000）。

如果您有自殺或自殘念頭，請致電生命熱線 13 11 14 或自殺回電服務（Suicide Call Back Service）
1300 659 467。

更多資訊

如需更多成年人網絡欺凌資訊和因應欺凌衝擊的貼士，請瀏覽 eSafety.gov.au。