



保留信息
以便跟进



不要报复
或回应



要求服务供应商
移除信息



向老师家长
寻求协助

六招 对抗 网络欺凌



封锁欺凌者



报警求助



衛生署
Department of Health

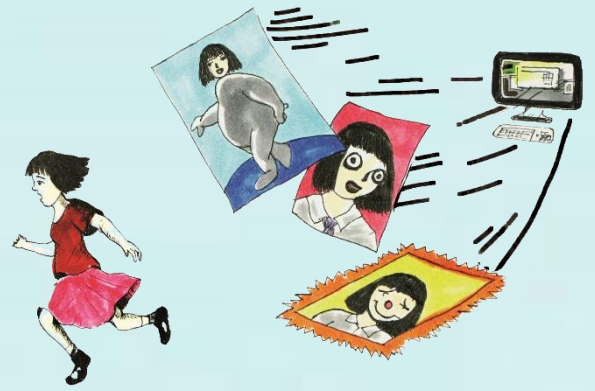


衛生署學生健康服務



健康使用互联网及电子屏幕产品

六招对抗网络欺凌 常见问题1



有人在网上不断散播一些中伤我的说话，又将我的相片「恶搞」之后放上网，令我觉得很困扰。我想知道这算不算是「网上欺凌」？我可以怎样阻止？

1. 「网上欺凌」是指发生在资讯科技通讯平台上的欺凌事件，透过电邮、短讯、网页或网上讨论区等，发放侮辱性的信息或作人身攻击。网上欺凌的信息除了文字之外，还包括照片、短片及声音等使人感到尴尬或受威胁的信息。
2. 假如不幸遇上网上欺凌事件，我们绝不应该哑忍。应即时通知家长、老师或其他可以信赖的成年人，让欺凌者知难而退，防止欺凌事件再次发生及蔓延。
3. 有需要时，可以联络互联网供应商或流动电话供应商寻求协助；情况严重时，便需要考虑向警方举报。
4. 我们应该保留欺凌者的信息作为证据，以便作出适当的跟进。
5. 面对欺凌者网上的攻击，我们应避免继续在网上作出回应或报复，以免进一步刺激对方的情绪，引发更多网上的人身攻击。



更多资讯：

智Sm@rt智囊团 [小学篇](#)、[中学篇](#)、[家长篇](#)、[教师篇](#)
[健康使用互联网及电子屏幕产品](#)

六招对抗网络欺凌

常见问题2

我需要留意哪些网上风险？

1. 不良的网上资讯

带有暴力、色情，或充斥粗言秽语及不良行为的内容，对青少年的行为有负面影响。

2. 过度分享个人资料

在网上分享的资料可被永久保留，个人隐私或会被广大的群众分享浏览，招致损失。

3. 成为目标的风险

对网上的陌生人缺乏警觉，向对方透露过多个人资料，甚至暴露身体，日后可能会被人利用为攻击或要胁自己的工具。

4. 网上欺凌的风险

透过网上发放侮辱性的讯息或作人身攻击，使人感到尴尬或受威胁，便是网上欺凌。转寄欺凌者所发放的信息，亦会间接助长了欺凌行为。

5. 沉迷上网

缺乏自制力，花费过多时间和注意力在上网和视像游戏上，影响学业和日常生活，以及与人面对面的沟通。



更多资讯：

智Sm@rt智囊团 [小学篇](#)、[中学篇](#)、[家长篇](#)、[教师篇](#)
[健康使用互联网及电子屏幕产品](#)