



# 彩桥

本通讯旨在加强卫生署学生健康服务和学校之沟通。二零一四年六月 第六十三期 卫生署学生健康服务出版

## 编者的话

现今资讯科技发达，上网彷彿已成为青少年日常生活中不可或缺。可是越来越多网民认为自己有「权利」用直接和强烈的表达意见方式，作出种种不负责任的言论及行为。大家可曾在网上讨论区或社交网站上，被人以粗言秽语人身攻击、「起底」公开个人资料或将相片移花接木等等，被肆意羞辱的情况出现？在网络欺凌日益严重的情况下，受害的青少年应如何面对来自「虚拟世界」的欺凌呢？

今期我们请来学生健康服务的临床心理学家，为大家探讨网上欺凌的问题及处理网上欺凌的正确方法，希望我们能真正享受到新资讯科技带来的乐趣。



编辑委员会：何振联医生、陈淑仪护士、蔡赛凤护士、黄桂群护士、陈建佩护士

电话：2349 4212 / 3163 4600 传真：2348 3968

Website 网页：<http://www.studenthealth.gov.hk>

英文版刊载于网页上 English version is available on our website.



# 健康解码：



临床心理学家：林梓君

## 「上网」=「好玩」=「零风险」？

作为年青新一代，相信你也有恒常使用电脑及上网的习惯。每天上网的时候，我们都可以做许多我们喜欢的事：透过社交网站，我们可以时常与朋友保持联系，知道朋友的近况；在网上讨论区，我们可以自由表达自己的意见，也可以了解别人的想法，和其他人作交流；当我们和朋友互传短讯和照片的时候，又可以随时和朋友分享很多我们觉得有趣的事物。网上生活确实可以为我们带来不少便利和乐趣。

你可曾想过，当你每天享受着上网的乐趣时，有些人可能同时会利用互联网去做一些伤害人的事、讲一些中伤人的说话，或者发放一些我们不想见到的讯息？假如你遇到这些在网上伤害我们的人，你又有没有想过可以怎样保护自己和其他人？

## 「上网」+「贪玩」=「网上欺凌」？



当我们面对一些看不过眼的事，有时我们都想可以有机会表达一下不满。遇到一些我们不喜欢的人，有时我们都想教训和戏弄一下对方。对于其他人的丑闻和秘密，我们有时都会很好奇，也有冲动想和朋友分享这些事。难道上网表达一下意见、宣泄一下情绪、和别人开玩笑、和朋友分享一下自己的所见所闻，这样也有错？

你可曾想过，只要是透过电邮、短讯、网页、网上讨论区等发放侮辱性的讯息或作人身攻击，已算是「网上欺凌」。「网上欺凌」指发生在资讯科技通讯平台上的欺凌事件，网上欺凌的讯息除了文字之外，还包括照片、短片及声音等使人感到尴尬、受威胁的讯息。

## 网上欺凌只是「小问题」？

试想像一下，假如你经历以下的遭遇，你会有什么感受？



李同学：最近我在一次话剧表演中忘记台辞，在我不知情的情况下，演出片段被同学上载，并不断被转发，后来一些人更在网上不断评论我，讲一些刻薄的说话，甚至将我出丑的片段「恶搞」成不同版本，那些片段竟然有几千人点击，实在太过分！



黄同学：我曾在网上讨论区发表过一些个人意见，并与别人展开公开讨论，有些反对我的人竟然出言恐吓，又用粗口辱骂我的家人。事后我发现自己不断被人「起底」，我的个人资料，包括名字、就读的学校、班级，甚至和朋友的一些合照也被人在网上公开。走到街上，我觉得自己被人指指点点。



在网络世界里，许多网上欺凌者往往以为可以轻而易举地、公开地、匿名地攻击别人，而不会被人发现。他们在网上伤害别人时，往往因为看不到对方的反应而以为没有严重后果，低估了自己所做的事对别人的伤害。也有一些人会认为自己只是和别人「开玩笑」，而且觉得在网络世界上「人人都这样做」，没有什么大不了。不过这些想法全都不是事实。

根据外国及本地的研究和经验，网上欺凌对受害者有可能会带来严重的情绪困扰，他们较易感到自卑、焦虑和抑郁，他们可能会出现害怕上学、成绩倒退及社交退缩等问题，甚至产生自杀念头。





# 向「网上欺凌」说不

## 网上欺凌和我有什么关系？



你可能会认为自己从未试过被人欺凌，也不会去欺凌别人，「网上欺凌」似乎跟自己没有什么关系。不过，作为网络世界的一份子，其实我们每一个人都有机会受影响。透过转寄或分享欺凌者所发放的讯息，我们也有可能不知不觉间加入了欺凌者的行列。当我们随意转发有关其他人的事，而没有想清楚那些内容是否伤人或是否属实，原来可能已经对人造成既深且广的伤害，间接助长了欺凌行为，后果可以很严重。

## 我可以做什么？

### 做个负责任的网民



要打击「网上欺凌」，最好的方法就是从个人做起，学习尊重及接纳不同的意见。在传送任何资讯前，先要考虑清楚后果，也要设身处地去想一想，收到恶意批评的人会有什么感受？看到中伤的说话会有多难受？我们要为自己在网上所说的话或所做的事负责，不作匿名或恶意评论，也不传送色情和暴力的资讯。

### 做个网络好公民



在网络世界里，你希望别人怎样对待你，就要怎样对待人。我们应该避免转发欺凌的讯息或协助「人肉搜寻」，千万不要助长别人的欺凌行为。要尊重他人私隐，在未经同意之前，绝对不要把朋友的私人讯息或资讯分享出去。发现其他人受欺凌时，不要袖手旁观，要为他人挺身而出，举报有关的欺凌事件。

### 小心保护个人隐私



我们必须了解，那些我们以为「只在朋友之间分享」的讯息和照片，可能透过复制、分享或转发，瞬间传遍网络，无法取回。我们曾经传送出去的图文，有机会成为网路上一个永久纪录，日后透过搜寻工具，可以找到和自己有关的资讯。因此在网上发送任何资讯前，必须小心谨慎，我们应先问问自己，为何要张贴那些图文？哪些人可能会看到那些内容？其他人是否会误解，或者利用那些内容作为攻击的工具？

### 以批判的眼光看待网上资讯

Fake ?! Real ?!



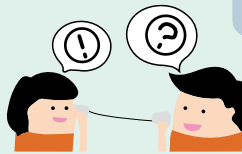
一些广泛流传的消息未必一定是事实，就算是朋友传来的资讯，我们也要小心判断它的真实性。透过查阅不同的资料来源和可靠的网站，确认资讯的可信性，避免接收错误的讯息或轻信谣言。对于网路上遇到的陌生人要保持警觉，不应随便回复或转发他们传来的讯息，避免助长谣言的散播。



# 健康解码 :



## 讲出来有用吗?



面对欺凌行为，我们绝不应该哑忍，假如不幸遇上网上欺凌事件，应即时通知家长或老师，我们亦应该保留欺凌者的讯息作为证据，以便作出适当的跟进。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。遇到网上欺凌事件，有需要时亦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。

## 家长和老师可以怎样帮助我们?



### 关心子女在网路上的体验

假如家长对于子女在网上世界加深了解，在子女遇到困难的时候，就可以提供实际的支援和协助。父母应该增进个人对资讯科技的认识，并且多关心子女在网上世界所遇到的人和事，问问孩子喜欢在网上做什么、喜欢浏览哪一些网站，了解子女和朋友在网上怎样沟通，平日会接收哪些资讯。尝试亲身了解子女在网上世界，感受一下当中的乐趣，也了解当中的风险。

### 增加对「网上欺凌」的认识



老师要让学生明白欺凌行为并不是一时贪玩或是一般嬉戏的行为，要了解欺凌行为的严重后果和责任，重申学校反欺凌的立场。让学生对「网上欺凌」这个问题加深了解，及早认识一些预防和处理的办法。

### 鼓励合宜的网上行为和正面的媒体经验



鼓励年青人在网上和别人有一些正面的互动和交流，以适当和负责任的态度，在网上发表个人意见。父母应从小引导子女远离不当的媒体，包括暴力、色情，或充斥粗言秽语及不良行为的内容。多善用互联网这有效的学习工具和娱乐的平台，鼓励一些正面而适龄的媒体经验，向年青人推荐一些有益、有趣而可靠的网站、游戏和资讯。





# 向「网上欺凌」说不

## 提供情绪支援



多关心孩子的情绪和行为，留意一下孩子在上网后会不会出现负面情绪？看到一些短讯后会不会情绪低落、焦虑不安？学业成绩有没有突然倒退？在校内有没有受到同学欺凌？有没有变得离群，甚至不愿上学？假若发现孩子受到困扰，**应该提供情绪支援，并鼓励他们求助，而不应在这个时候责怪或教训他们。**

## 采取积极态度应付网上欺凌

假若孩子主动求助，**家长及老师应该对他们愿意求助的决心和勇气给予肯定**。假如发现他们对于欺凌行为产生谬误想法，例如认为「因为自己表现差，所以被人取笑也是应该的」或觉得「无论我做什么都制止不了别人的欺凌」，应该予以纠正，让他们明白欺凌行为本身是不对的。假如不幸遇上欺凌，应主动举报，让欺凌者知难而退，防止欺凌事件再次发生及蔓延。

## 结语

作为网络世界的一份子，我们每个人都为打击「网上欺凌」出一分力。不论在虚拟或真实的世界里，我们都要学会彼此尊重，善待他人；在线上和离线时，我们都要对自己的行为负责。当我们享受网络世界的方便和乐趣时，我们同时要了解它所带来的风险，在父母和老师的引导下，学会更有智慧地善用互联网这工具。

### 参考资料：

- Patchin, J.W., & Hinduja, S. (2012). Cyberbullying prevention and response: expert perspectives. New York: Routledge.
  - Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2012) Cyberbullying: bullying in the digital age (2nd edition). Wiley-Blackwell.
  - Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. Computers in Human Behavior 26, 277-287.
- 教育局(2010) 和谐校园齐创建之「校不容凌」资源套

# 彩桥Blog

我对使用电脑网络和电子通讯产品的意见

我觉得它把我和朋友的关系增强了。

不是太喜欢上网，因为如果上得太久，可能会沉迷上它。

我认为它令很多人沉迷，亦希望大部分的人放下它，看看世界！

不要过度使用。

方便、好用但长期使用会导致眼睛变差。

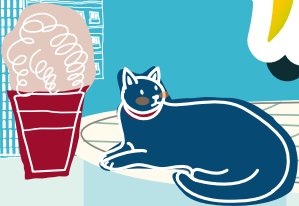
我觉得使用电子产品，是看你怎么用，用来玩游戏就不好，用来学习就是好的。

我觉得用电脑上网可以搜寻资料更快捷。

我认为现在的手机功能过多，使人与人之间的交谈少了。



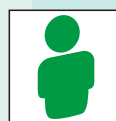
# 彩橋Chats



华仔：

你快D帮我评评理.

明仔：



有咩事, 我一定帮你, 快D讲.



华仔：

强仔将我上次罚企张相上载咗, 仲写咗好多嘢.

明仔：



强仔好似有D做错咗.



华仔：

快D叫多D人, 帮我系网上唱衰佢!!!

明仔：



唔好啊! 咁我地就会好似强仔咁成为“网上欺凌”嘅人㗎啦!



华仔：

咁点算好?

明仔：



即刻搵黄Sir倾吓啦!  
等我陪你去.



华仔：

好! 门口等.



# 健康小先锋

小先锋最近发觉以晴有些唔开心，也少了跟她要好的同学说话。小息的时候便和她一起谈天。

以晴，你最近好似有些唔开心？

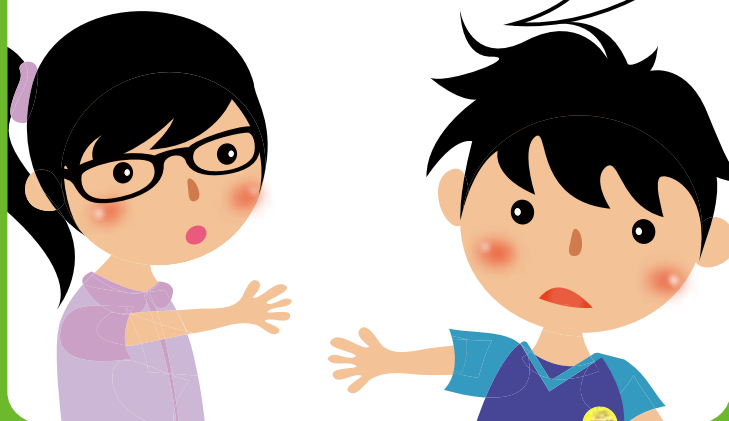


最近我配了新眼镜，俾同学放在网上群组讨论，笑我似卡通人物。



无呀！

你有向他们说出你唔开心的感受吗？



你应该坦诚向他们讲出你不快的感受及请他们停止讨论。



如欲查询有关学生健康上的问题，欢迎与健康通讯站联络。  
电邮地址：[shsbridge@dh.gov.hk](mailto:shsbridge@dh.gov.hk)

