



彩橋

本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通。二零一四年六月 第六十三期 衛生署學生健康服務出版

編者的話

現今資訊科技發達，上網彷彿已成為青少年日常生活中不可或缺。可是越來越多網民認為自己有「權利」用直接和強烈的表達意見方式，作出種種不負責任的言論及行為。大家可曾在網上討論區或社交網站上，被人以粗言穢語人身攻擊、「起底」公開個人資料或將相片移花接木等等，被肆意羞辱的情況出現？在網絡欺凌日益嚴重的情況下，受害的青少年應如何面對來自「虛擬世界」的欺凌呢？

今期我們請來學生健康服務的臨床心理學家，為大家探討網上欺凌的問題及處理網上欺凌的正確方法，希望我們能真正享受到新資訊科技帶來的樂趣。



編輯委員會：何振聯醫生、陳淑儀護士、蔡賽鳳護士、黃桂群護士、陳建佩護士

電話：2349 4212 / 3163 4600 傳真：2348 3968

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

英文版刊載於網頁上 English version is available on our website.



健康解碼：



臨床心理學家：林梓君

「上網」=「好玩」=「零風險」？

作為年青新一代，相信你也有恆常使用電腦及上網的習慣。每天上網的時候，我們都可以做許多我們喜歡的事：透過社交網站，我們可以時常與朋友保持聯繫，知道朋友的近況；在網上討論區，我們可以自由表達自己的意見，也可以了解別人的想法，和其他人作交流；當我們和朋友互傳短訊和照片的時候，又可以隨時和朋友分享很多我們覺得有趣的事物。網上生活確實可以為我們帶來不少便利和樂趣。

你可曾想過，當你每天享受著上網的樂趣時，有些人可能同時會利用互聯網去做一些傷害人的事、講一些中傷人的說話，或者發放一些我們不想見到的訊息？假如你遇到這些在網上傷害我們的人，你又有沒有想過可以怎樣保護自己和其他人？

「上網」+「貪玩」=「網上欺凌」？




當我們面對一些看不過眼的事，有時我們都想可以有機會表達一下不滿。遇到一些我們不喜歡的人，有時我們都想教訓和戲弄一下對方。對於其他人的醜聞和秘密，我們有時都會很好奇，也有衝動想和朋友分享這些事。難道上網表達一下意見、宣洩一下情緒、和別人開玩笑、和朋友分享一下自己的所見所聞，這樣也有錯？


你可曾想過，只要是透過電郵、短訊、網頁、網上討論區等發放侮辱性的訊息或作人身攻擊，已算是「網上欺凌」。「網上欺凌」指發生在資訊科技通訊平台上的欺凌事件，網上欺凌的訊息除了文字之外，還包括照片、短片及聲音等使人感到尷尬、受威脅的訊息。

網上欺凌只是「小問題」？

試想像一下，假如你經歷以下的遭遇，你會有什麼感受？



李同學： 最近我在一次話劇表演中忘記台辭，在我不知情的情況下，演出片段被同學上載，並不斷被轉發，後來一些人更在網上不斷評論我，講一些刻薄的說話，甚至將我出醜的片段「惡搞」成不同版本，那些片段竟然有幾千人點擊，實在太過分！

黃同學： 我曾在網上討論區發表過一些個人意見，並與別人展開公開討論，有些反對我的人竟然出言恐嚇，又用粗口辱罵我的家人。事後我發現自己不斷被人「起底」，我的個人資料，包括名字、就讀的學校、班級，甚至和朋友的一些合照也被人在網上公開。走到街上，我覺得自己被人指指點點。

在網絡世界裡，許多網上欺凌者往往以為可以輕而易舉地、公開地、匿名地攻擊別人，而不會被人發現。他們在網上傷害別人時，往往因為看不到對方的反應而以為沒有嚴重後果，低估了自己所做的事對別人的傷害。也有一些人會認為自己只是和別人「開玩笑」，而且覺得在網絡世界上「人人都這樣做」，沒有什麼大不了。不過這些想法全都不是事實。

根據外國及本地的研究和經驗，網上欺凌對受害者有可能會帶來嚴重的情緒困擾，他們較易感到自卑、焦慮和抑鬱，他們可能會出現害怕上學、成績倒退及社交退縮等問題，甚至產生自殺念頭。





向「網上欺凌」說不

網上欺凌和我有什麼關係？



你可能會認為自己從未試過被人欺凌，也不會去欺凌別人，「網上欺凌」似乎跟自己沒有什麼關係。不過，作為網絡世界的一分子，其實我們每一個人都有機會受影響。透過轉寄或分享欺凌者所發放的訊息，我們也有可能在不知不覺間加入了欺凌者的行列。當我們隨意轉發有關其他人的事，而沒有想清楚那些內容是否傷人或是屬實，原來可能已經對人造成既深且廣的傷害，間接助長了欺凌行為，後果可以很嚴重。

我可以做什麼？

做個負責任的網民



要打擊「網上欺凌」，最好的方法就是從個人做起，學習尊重及接納不同的意見。在傳送任何資訊前，先要考慮清楚後果，也要設身處地去想一想，收到惡意批評的人會有什麼感受？看到中傷的說話會有多難受？我們要為自己在網上所說的話或所做的事負責，不作匿名或惡意評論，也不傳送色情和暴力的資訊。

做個網絡好公民



在網絡世界裡，你希望別人怎樣對待你，就要怎樣對待人。我們應該避免轉發欺凌的訊息或協助「人肉搜尋」，千萬不要助長別人的欺凌行為。要尊重他人私隱，在未經同意之前，絕對不要把朋友的私人訊息或資訊分享出去。發現其他人受欺凌時，不要袖手旁觀，要為他人挺身而出，舉報有關的欺凌事件。

小心保護個人私隱



我們必須了解，那些我們以為「只在朋友之間分享」的訊息和照片，可能透過複製、分享或轉發，瞬間傳遍網絡，無法取回。我們曾經傳送出去的圖文，有機會成為網路上一個永久紀錄，日後透過搜尋工具，可以找到和自己有關的資訊。因此在網上發送任何資訊前，必須小心謹慎，我們應先問問自己，為何要張貼那些圖文？哪些人可能會看到那些內容？其他人是否會誤解，或者利用那些內容作為攻擊的工具？

以批判的眼光看待網上資訊



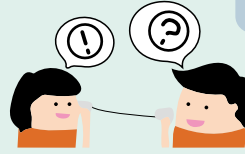
一些廣泛流傳的消息未必一定是事實，就算是朋友傳來的資訊，我們也要小心判斷它的真實性。透過查閱不同的資料來源和可靠的網站，確認資訊的可信性，避免接收錯誤的訊息或輕信謠言。對於網路上遇到的陌生人要保持警覺，不應隨便回覆或轉發他們傳來的訊息，避免助長謠言的散播。



健康解碼：



講出來有用嗎？



面對欺凌行為，我們絕不應該啞忍，假如不幸遇上網上欺凌事件，應即時通知家長或老師，我們亦應該保留欺凌者的訊息作為證據，以便作出適當的跟進。面對欺凌者網上的攻擊，我們應避免繼續在網上作出回應或報復，以免進一步刺激對方的情緒，引發更多網上的人身攻擊。遇到網上欺凌事件，有需要時亦可以聯絡互聯網供應商或流動電話供應商尋求協助；情況嚴重時，便需要考慮向警方舉報。

家長和老師可以怎樣幫助我們？



關心子女在網路上的體驗

假如家長對於子女的網上世界加深了解，在子女遇到困難的時候，就可以提供實際的支援和協助。父母應該增進個人對資訊科技的認識，並且多關心子女在網上世界所遇到的人和事，問問孩子喜歡在網上做什麼、喜歡瀏覽哪一些網站，了解子女和朋友在網上怎樣溝通，平日會接收哪些資訊。嘗試親身了解子女的網上世界，感受一下當中的樂趣，也了解當中的風險。

增加對「網上欺凌」的認識

Cyber Bullying

老師要讓學生明白欺凌行為並不是一時貪玩或是一般嬉戲的行為，要了解欺凌行為的嚴重後果和責任，重申學校反欺凌的立場。讓學生對「網上欺凌」這個問題加深了解，及早認識一些預防和處理的方法。



鼓勵合宜的網上行為和正面的媒體經驗

鼓勵年青人在網上和別人有一些正面的互動和交流，以適當和負責任的態度，在網上發表個人意見。父母應從小引導子女遠離不當的媒體，包括暴力、色情，或充斥粗言穢語及不良行為的內容。多善用互聯網這有效的學習工具和娛樂的平台，鼓勵一些正面而適齡的媒體經驗，向年青人推薦一些有益、有趣而可靠的網站、遊戲和資訊。





向「網上欺凌」說不

提供情緒支援



多關心孩子的情緒和行為，留意一下孩子在上網後會不會出現負面情緒？看到一些短訊後會不會情緒低落、焦慮不安？學業成績有沒有突然倒退？在校內有沒有受到同學欺凌？有沒有變得離群，甚至不願上學？假若發現孩子受到困擾，**應該提供情緒支援，並鼓勵他們求助，而不應在這個時候責怪或教訓他們。**

採取積極態度應付網上欺凌

假若孩子主動求助，**家長及老師應該對他們願意求助的決心和勇氣給予肯定**。假如發現他們對於欺凌行為產生謬誤想法，例如認為「因為自己表現差，所以被人取笑也是應該的」或覺得「無論我做什麼都制止不了別人的欺凌」，應該予以糾正，讓他們明白欺凌行為本身是不對的。假如不幸遇上欺凌，應主動舉報，讓欺凌者知難而退，防止欺凌事件再次發生及蔓延。

結語

作為網絡世界的一份子，我們每個人都能為打擊「網上欺凌」出一分力。不論在虛擬或真實的世界裡，我們都要學會彼此尊重，善待他人；在線上和離線時，我們都要對自己的行為負責。當我們享受網絡世界的方便和樂趣時，我們同時要了解它所帶來的風險，在父母和老師的引導下，學會更有智慧地善用互聯網這工具。

參考資料：

- 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) 和諧校園齊創建之「校不容凌」資源套

彩橋Blog

我對使用電腦網絡和電子通訊產品的意見

我覺得它把我和朋友的關係增強了。

不是太喜歡上網，因為如果上得太久，可能會沉迷上它。

我認為它令很多人沉迷，亦希望大部分的人放下它，看看世界！

不要過度使用。

方便、好用但長期使用會導致眼睛變差。

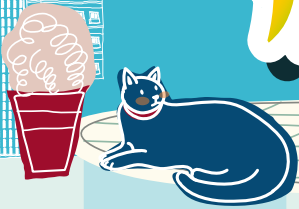
我覺得使用電子產品，是看你怎麼用，用來玩遊戲就不好，用來學習就是好的。

我覺得用電腦上網可以搜尋資料更快捷。

我認為現在的手機功能過多，使人與人之間的交談少了。



彩虹橋Chats



華仔：

你快D幫我評評理。

明仔：



有咩事,我一定幫你,快D講。



華仔：

強仔將我上次罰企張相上載咗,仲寫咗好多嘢。

明仔：



強仔好似有D做錯咗。



華仔：

快D叫多D人,幫我係網上唱衰佢!!!

明仔：



唔好啊!咁我地就會好似強仔
咁成為“網上欺凌”嘅人㗎啦!



華仔：

咁點算好?

明仔：



即刻搵黃Sir傾吓啦!
等我陪你去。



華仔：

好!門口等。



健康小先鋒

小先鋒最近發覺以晴有些唔開心，也少了跟她要好的同學說話。小息的時候便和她一起談天。

以晴，你最近好似有些唔開心？

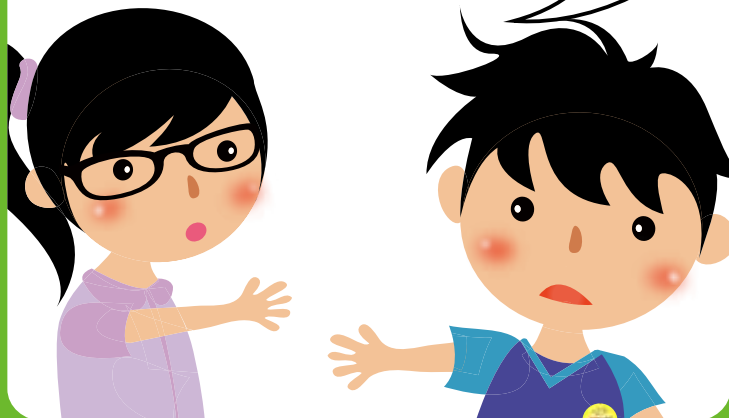


最近我配了新眼鏡，俾同學放在網上群組討論，笑我似卡通人物。



無呀！

你有向他們說出你唔開心的感受嗎？



你應該坦誠向他們講出你不快的感受及請他們停止討論。



如欲查詢有關學生健康上的問題，歡迎與健康通訊站聯絡。
電郵地址：shsbridge@dh.gov.hk

