



保留信息
以便跟進



不要報復或回應



向老師家長
尋求協助



要求服務供應商
移除信息

六招 對抗 網絡欺凌



封鎖欺凌者



報警求助



衛生署
Department of Health



香港特別行政區政府
衛生署學生健康服務



健康使用互聯網及電子屏幕產品

http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/health_effects.html

六招對抗網絡欺凌 常見問題1



有人在網上不斷散播一些中傷我的說話，又將我的相片「惡搞」之後放上網，令我覺得很困擾。

我想知道這算不算是「網上欺凌」？我可以怎樣阻止？

1. 「網上欺凌」是指發生在資訊科技通訊平台上的欺凌事件，透過電郵、短訊、網頁或網上討論區等，發放侮辱性的信息或作人身攻擊。網上欺凌的信息除了文字之外，還包括照片、短片及聲音等使人感到尷尬或受威脅的信息。
2. 假如不幸遇上網上欺凌事件，我們絕不應該啞忍。應即時通知家長、老師或其他可以信賴的成年人，讓欺凌者知難而退，防止欺凌事件再次發生及蔓延。
3. 有需要時，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。
4. 我們應該保留欺凌者的信息作為證據，以便作出適當的跟進。
5. 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。



更多資訊：

智Sm@rt智囊團 [小學篇](#)、[中學篇](#)、[家長篇](#)、[教師篇](#)
[健康使用互聯網及電子屏幕產品](#)

六招對抗網絡欺凌 常見問題2

我需要留意哪些網上風險？

1. 不良的網上資訊

帶有暴力、色情，或充斥粗言穢語及不良行為的內容，對青少年的行為有負面影響。

2. 過度分享個人資料

在網上分享的資料可被永久保留，個人私隱或會被廣大的群眾分享瀏覽，招致損失。

3. 成為目標的風險

對網上的陌生人缺乏警覺，向對方透露過多個人資料，甚至暴露身體，日後可能會被人利用為攻擊或要脅自己的工具。

4. 網上欺凌的風險

透過網上發放侮辱性的訊息或作人身攻擊，使人感到尷尬或受威脅，便是網上欺凌。轉寄欺凌者所發放的信息，亦會間接助長了欺凌行為。

5. 沉迷上網

缺乏自制力，花費過多時間和注意力在上網和視像遊戲上，影響學業和日常生活，以及與人面對面的溝通。



更多資訊：

智Sm@rt智囊團 [小學篇](#)、[中學篇](#)、[家長篇](#)、[教師篇](#)
[健康使用互聯網及電子屏幕產品](#)