

甚麼是網絡欺凌？

網絡欺凌有三大元素：

1. 重複性：行為在一段時間內重複發生；
2. 有意圖：欺凌者蓄意欺壓或侵擾他人；
3. 權力不平衡：欺凌者會較被欺凌者更強

網絡欺凌的形式有以下七種：

1. 發送粗暴信息
2. 攻擊他人，轟炸他人電郵
3. 騷擾和威嚇他人
4. 散播謠言，損害他人聲譽
5. 將被欺凌者的個人資料公開
6. 將他人照片旁加上誹謗性文字或將被欺凌者的照片轉移到他人的相片中
7. 杯葛、排斥被欺凌者

網絡欺凌事件出現原因：

1. 網上自由度高，不受監管
2. 在虛擬世界玩，不覺得有問題
3. 易隱藏身份，不被發現

網絡欺凌對青少年的影響：

1. 被欺凌者心靈受損，或留下永不磨滅烙印
2. 旁觀者也可能情緒受困，怕下一個是自己
3. 整個欺凌的過程會永久放在網上，隨時日後被揭發，影響前途

如何避免網絡欺凌：

1. 減少在網上透露自己的個人資料，不回覆任何陌生人的訊息。
2. 發送任何訊息時，請先想一想，信息發送了，就不能收回，亦不能控制最終會傳到那裏。
3. 相片盡量得到眾人認同後，才在不同即時通訊或社交網絡轉傳。

家長遇到子女成為網絡欺凌受害人的八點提示：

1. 避免責備子女
2. 不要回應任何網上言論
3. 搜集證據，以便有需要時舉證
4. 如事件涉及學校，可知會學校，共商對策

5. 如可能，聯絡欺凌者的父母
6. 聯絡互聯網供應商/版面管理員，刪除相關留言和貼圖
7. 有需要時聯絡社工尋求輔導
8. 如子女受到人身威脅，應考慮報警

家長遇到子女在網絡欺凌他人時的四個提示：

1. 了解事件並勸止有關行為
2. 鼓勵子女向當事人道歉
3. 尋求專業輔導
4. 教導子女安全及正確使用互聯網

資料來源：

《香港中學生網上欺凌研究》，青少年問題研究系列 44，青協，2010 年 9 月