

iWIN 080 懶人包: 三分鐘內教你如何遠離網路霸凌

現在大家都在談網路霸凌，到底甚麼是網路霸凌？
是不是有人在網路上散布令我難堪的訊息，就算是一種霸凌？

是的，這也是網路霸凌的一種。「網路霸凌」(cyber-bullying)指透過電腦或電子通訊軟體於社群網站、部落格、手機簡訊、電子郵件方式散布不實訊息，對特定人或特定人身邊的親友進行騷擾攻擊，將訊息快速蔓延，使受暴者遭受歧視、恥笑。其中包括對特定人以充滿歧視性的批評、張貼令人難堪的言語攻擊、用移花接木的圖樣、個人秘密照片、難堪的票選或充滿性暗示的貼圖攻擊。(資料出處：eTeacher-教師網路素養與認知)

我還未成年，如果我自己遇到網路霸凌，
或者想幫助遇到遭受霸凌的朋友，
我應該怎麼辦？



如果你的朋友遭受網路霸凌，你可以這樣做

支持受害者：讓受害者知道他們有權利表達遭受霸凌，協助他們轉向尋求既有輔導支持系統協助，並通知家長及校方。

如果你遭受網路霸凌，你可以這樣做

- (1) 確定自己沒有回應或回覆訊息。
- (2) 請回想自己在公共平台留下哪些訊息。
- (3) 儘量保留相關證據。如：不刪除訊息、留下影像紀錄、留意網路霸凌傳遞的網址。
- (4) 確認自己可以避免繼續收到的方式，例如：改變聯絡細節、封鎖對方的來信或離開聊天室。
- (5) 可即時撥打iWIN熱線，檢舉網路霸凌。

如果不當的訊息已經散布，你可以這樣做

- (1) 如果知道訊息來源，要求對方移除內容。
- (2) 要求對方說明訊息已傳送給誰。
- (3) 聯絡網站管理員進行通報且移除訊息。
- (4) 如果是非法內容，儘快報警處理。



我是學校的老師，如果我的學生遭到網路霸凌，我應該怎麼幫助他？

你可以這樣做

1、理解網路霸凌

協助整體校園社區界定網路霸凌，並且產生共識。每一個人都要對網路霸凌產生敏感度，並且了解它可能出現的形式。

2、更新現有政策

檢視及更新學校反霸凌與相關政策，例如：有關行為、教學輔導以及線上學習策略的政策。

3、讓通報成為易事

沒有人想要單打獨鬥面對網路霸凌，但受害者與旁觀者往往難以說明霸凌事件，所以要讓通報的管道通順。

4、推廣善用科技

包含支持正面、有效、有創意的學習，看重自尊、自信、有參與感和建立友誼的安全方式。

5、評估行動效應

執行青少兒網路霸凌與上網之調查，使網路霸凌成為生活話題，並表揚推動成功的經驗。

我已成年，我也害怕遇到網路霸凌，或者是害怕自己因為發言不慎被檢舉為霸凌，我應該怎麼做？

你可以這樣做

1. **尊重他人：**留心網路留言及張貼影像，避免傷害他人，請三思而後行。
2. **看重密碼：**學習設定密碼，作為保護自己的第一步。
3. **封鎖霸凌行徑：**學習如何封鎖並通報霸凌來源。
4. **拒絕回覆：**拒絕回覆霸凌行徑，以避免更大的傷害。
5. **保留證據：**學習保存這些冒犯訊息、圖片或線上留言。
6. **確認通報：**查詢網路平台的事件通報管道，如果仍是在校生，可向校方通報，如果已是社會人士，可直接向iWIN申訴、或向當地警方報案。

網路霸凌是否有“法”可管？有哪些現行法律能遏止網路霸凌？

刑法散播猥褻物品罪(第235條)、公然侮辱罪(第309條)、誹謗罪(第310條)、民法侵權責任(第184條、第195條)。

讓我們攜手合作，一起實現【網路零霸凌 樂活e世代】

教育部反霸凌投訴專線: 0800-200-885

iWIN熱線02-33931885：提供網安諮詢或反霸凌申訴服務。

iWIN網路內容防護機構 www.win.org.tw

(受理非法或有害兒少身心健康的網路內容及網路霸凌檢舉)

安心專線：0800-788-995

張老師專線: 1980

中華白絲帶關懷協會網路諮詢服務：www.cyberangel.org.tw

