

網路霸凌 13 點叮嚀

中華白絲帶關懷協會
政大數位文化行動研究室

預防性原則：

1. 不要因為一時的血氣方剛、衝動、好奇、覺得好玩而使用網路霸凌同學或是參與網路霸凌的行動。
2. 選擇使用有優良管理者的部落格、聊天室、討論區……等。
3. 遇到任何惡意文字、圖片、影片攻擊時，向管理員申訴。
4. 遇到嚴重網路霸凌行為，如：性騷擾、威脅人身安全，立刻打 110 報警。
5. 使用過瀆郵件、訊息軟體，並封鎖加刪除霸凌你的人。

受害者：

6. 受到網路霸凌，以溫和的語氣勇敢堅定地拒絕。
7. 勇於向師長、父母、網路服務公司（ISP）舉發網路霸凌的行為。
8. 保留霸凌信件或訊息存證，並換帳號、手機號碼保護自己。
9. 受到網路霸凌時，不要害怕多次求救，不要一次求助失敗就放棄。
10. 冷靜下來思考自己為什麼會被網路霸凌，勇於改變。

旁觀者：

11. 不要利用網路或任何方法嘲笑別人身體的特徵、成績、家庭背景等。
12. 若發現週遭有網路霸凌的行為，採取行動(ex. 幫忙檢舉)幫助弱小是正確的行為。
13. 不要看見其他人在利用網路霸凌別人，就跟著一起做。

參考資料：

白絲帶家庭網安熱線
白絲帶關懷協會官網
白絲帶關懷協會粉專

02-89311785（幫救沉迷，e起幫我）

www.cyberangel.org.tw

<https://m.facebook.com/capfans/>