

如何預防和應對網路欺淩

網路欺淩對俄勒岡州青少年及其社區危害性很大。與其他類型的欺淩不同，網路欺淩的威脅、恐嚇、騷擾和羞辱可以一天 24 小時不間斷地發生，並且可以影響到任何地方的青少年。這就是為什麼[俄勒岡州法律](https://safesupportivelearning.ed.gov/discipline-compendium?state=Oregon&sub_category=Authority%20to%20Develop%20and%20Establish%20Codes%20of%20Conduct)將其與其他暴力或傷害威脅同樣嚴肅對待的原因所在。

# 什麼是網路欺淩？

* 網路欺淩是通過手機、電腦和平板電腦等數位設備進行的欺淩。
* 網路欺淩者通常通過社交媒體管道、聊天室、視頻網站、短信或電子郵件使用傷害性語言或分享令人尷尬的圖片或視頻。
* 網路欺淩包括發送、張貼或分享有關他人的負面、有害、虛假或刻薄的內容。可能包括分享個人或私人資訊或圖片。
* 有些網路欺淩行為甚至會觸犯法律或構成犯罪。
* 最常發生網路欺淩的地方有：
  + 社交媒體，如 TikTok、X/Twitter、Facebook、Instagram、Snapchat 和 YouTube
  + 移動設備上的短信和消息應用程式
  + 通過互聯網的即時資訊發送、直接資訊發送和網上聊天
  + 線上論壇、聊天室和留言板，如 Reddit
  + 電子郵件
  + 線上遊戲社區

# 如果你成為網路欺淩的目標，該怎麼辦？

* 不要自責。
* 與信任的成年人交談。
* 不要以更多的網路欺淩進行報復。欺淩者往往是在尋求一種反應。
* 在社交媒體上遮罩欺淩者，並 [遮罩來自他們的](https://www.pcmag.com/how-to/how-to-block-a-number-on-your-smartphone)短信。
* 保存網路欺淩記錄。手機和/或電腦上的網路欺淩證據可用於證明你受到騷擾或威脅。
* 向社交媒體公司舉報社交媒體上的攻擊性帖子。
* 如果你受到匿名號碼的短信騷擾，請截屏短信，遮罩該號碼，然後在反向電話查找應用程式中查找。

# 如果你目睹了網路欺淩，該怎麼辦？

* 不要分享傷害他人的帖子、短信、圖片或視頻。
* 支持受欺淩的人。告訴他們這不是他們的錯。
* 站出來反對網路欺淩者，舉報他們的行為。大多數社交媒體網站都提供了舉報不當帖子的便捷功能。

# 如何保護自己免受網路欺淩：

* 小心處理你在網上分享的個人資訊。要知道，你通過短信或私人資訊私下分享的任何資訊都可能被公開分享。
* 不要讓其他人使用你的智慧手機。你的數碼設備包含個人資訊、社交媒體帳戶和密碼。
* 使用[雙因素身份驗證](https://www.cisco.com/c/en/us/products/security/what-is-two-factor-authentication.html)。

# 家長如何保護兒童和青少年免受網路欺淩

* 學齡前兒童和青少年通常不會分享他們生活中發生的事情。關注青少年在情緒、態度、睡眠和飲食模式以及行為方面的任何變化。
* 確保你的孩子/青少年感受到愛和支持。更重要的是，定期抽出時間傾聽他們生活中發生的事情。
* 教你的孩子/青少年如何保護他們的網路資訊。查看在社交媒體帳戶中設置的更強大的隱私設置和雙因素身份驗證，確保他們知道如何舉報他們認為具有傷害性和殘忍的帖子。
* 開誠佈公地討論欺淩和網路欺淩問題。明確你對他們如何保護其網路資訊的期望，並在需要幫助時提供支援。告訴他們，如果他們擔心受到欺淩或網路欺淩問題可以隨時向你提出。
* 如果你的孩子/青少年遭遇網路欺淩，鼓勵他們不要報復，並冷靜地與他們一起制定應對的行動計畫。
* 如果問題繼續存在，幫助你的孩子/青少年收集證據，並討論如何向社交媒體公司和有關當局舉報攻擊性帖子、圖片和視頻。
* 在[社區電話簿](https://www.callersmart.com/)中舉報並遮罩騷擾電話號碼。

# 家長如何預防網路欺淩

* 就欺淩和網路欺淩進行公開對話。明確網路欺淩是有害的、不可接受的。
* 明確說明如何應對網路欺淩，包括不分享或轉貼他人資訊。
* 鼓勵 "離線時間"。每天安排一段斷網時間，可以包括家庭聚餐或放鬆時間。
* 確保你的孩子/青少年意識到他們的 "數位聲譽 "很重要，網路欺淩可能會帶來長期的個人和法律後果。

# 其他資源

* [網路欺淩研究中心](https://cyberbullying.org/category/resources/students) ，提供有關數位約會虐待、抵制和應對網路欺淩等方面提示的資源。
* [什麼是](https://connectsafely.org/)網路欺淩? 介紹網路欺淩並提供預防及舉報資源的資料。
* ConnectSafely：[這是一個非營利性組織，致力於對互聯技術用戶進行安全、](https://mhanational.org/sites/default/files/back-to-school/2023/downloads/2023-BTS-Toolkit.pdf)隱私和安保方面的教育。
* 自拍、社交和遮罩：青少年虛擬空間導航 - 美國心理健康[2023 年返校工具包:](https://cyberbullying.org/) 為學校教職員工和家長提供的有關虛擬環境和心理健康影響的資源彙編。
* 網路欺淩研究中心：為教育工作者、家長、青少年和社區提供資源彙編。