

網霸會讓我們想關掉網絡。斷開手機或互聯網不是正確的反應，和我們的孩子和年輕人交流才是對的。

網霸...你打開了嗎？

這個小冊子會介紹經常被用到的科技，你如何和孩子和年輕人討論責任，還有如果你的孩子或年輕人被人欺負了或在欺負別人，你該怎麼辦。

甚麼是網霸？

網霸的定義是，利用手機或互聯網，通過電子郵件、短信或社交網站欺負別人的行為。文字、短信或圖像被發送或被貼在網站上，從而傷害、恐嚇他人或使人難堪都叫網霸。網霸不是面對面進行的，人們一般不知道欺負他們的人的身份。但是網霸行為和其他欺負行為沒有不同，行為是一樣的，影響也都很壞。科技的進步只是提供了更多的方式讓信息傳播——原來寫在學校圖書或廁所牆壁上的惡毒的話現在可以通過手機或互聯網傳播了。

對於孩子和年輕人來說互聯網是一處地方而不是一個東西，它可以讓孩子和他們的朋友，及其他孩子和年輕人在一天中任何時間都可以聯繫到。這意味著網霸可以在任何地方發生，而不是局限在教室或操場了。孩子和年輕人會在以前認為安全的、受到保護的地方被欺負，如自己家裡、他們的臥室和私人的地方。

這並不是說，移動科技及其它先進科技只帶來了負面結果，完全不是。在大多數情況下，孩子們都很負責的使用這些科技。斷開手機或互聯網並不會讓欺負行為停止。成年人都應該對孩子們使用的科技錶現出積極的興趣，在家裡，在學校裡，在我們的社區裡保持和他們的交流。很難和孩子講關於如何負責地使用互聯網和手機，尤其如果他們對科技的瞭解比大人多的時候！

移動科技的工作原理

現在孩子們彼此之間使用更複雜的方法交流。他們越來越多的使用手機或互聯網保持聯繫，分享生活的方方面面並交朋友。

手機

大多數人知道如何使用手機，也知道手機可以發送接收短信，但現在很多手機新添加的功能，如圖片短信和錄像功能，為交流提供了新的方式。

藍牙技術也為手機、筆記本電腦、電腦、打印機、數碼相機和遊戲機交換信息提供了新的方式。這使很多人在短時間內看到信息變的更容易了。

“開心掌摑”是用來形容用手機錄下暴力事件的一個詞。這是一種攻擊行為，應該被這樣處理。這不應該“僅僅”被當做欺負行為。錄像本身就是攻擊的證據，應該向警察報告，讓警察調查。

社交網站

社交網站被越來越多的孩子使用（實際上也有很多大人），他們把它當作用來交流建立關係，或在網上交新朋友的重要方式。像Bebo, MySpace, Facebook這樣的網站其實是網上“社區”，人們分享興趣愛好，通過留言、錄像、討論組和博客（類似網絡日記）來交流。這是人們建立個人網絡，讓他們和其他用戶連接的地方。

個人可以在Bebo這樣的網站上建立自己的網頁，創建自己的檔案，其中也許包含他們業餘時間喜歡做的事、他們最喜歡的樂隊、足球隊或電視節目等信息。也許還會把他們自己的照片和朋友的照片，甚至一些他們自己錄制的錄像，以及想和別人分享的短片放到網上。

為建立自己的網絡，個人可以邀請其它有類似興趣的人成為他們網頁的“朋友”。同樣，他們也會被邀請成為其他人的朋友，所以通過社交網站建立聯繫的範圍是非常大。

即時通信

即時通信可以發生在聊天室或像MSN這樣的軟件上。它和電子郵件很像，只是對話發生在“真實”的時間，不會像電子郵件一樣有時間延遲。人們感覺像面對面的聊天或在電話裡聊天。

即時通信和聊天室與社交網站不同。

在聊天室任何人（陌生人或朋友）都可以和你講話，而像Bebo, Myspace這樣的網站，更容易控制誰可以看到你的網頁, 誰可以留言。

當用戶進入聊天室或即時通訊軟件時，他們發送的信息就立刻出現在通話對方或聊天室的其他人的屏幕上了。這樣人們不同程度都有了匿名性，孩子和年輕人需要意識到這一點，因為有些人在網上錶現出來的和他們本人不一樣。

如何鼓勵有責任的使用新科技

網霸通常發生在很少甚至沒有成年人監管的环境中。在孩子或年輕人使用新科技的時候，成年人要幫他們解釋他們的權力和責任，這很重要。知道甚麼時候他們欺負或其他人欺負或被欺負了，幫助他們建立一個安全的環境。

在使用得當時，新科技也可以提供許多很好的機會，對尋找資源和與朋友聯繫開啓了一個新世界。然而，應該讓孩子和年輕人（還有成年人）意識到，正確適用新科技可以讓他們在一個安全的負責任的環境中享受新科技。

需要和孩子和年輕人討論的重點

網上的關係和網下的關係沒有區別

某些人會利用上網或發送短信時候的匿名性，做一些在現實中不會做的事。記住，上網的人也是真實存在的人，應該像在現實生活中一樣尊重他們。

要記住現在的聯繫方式不一樣了

由於不能看到手勢、面部錶情和聲調，別人很容易誤解在屏幕上看到的東西。對於網絡活動的網絡禮儀（你在網絡上的正確錶現）是基於此原因產生的：比如，不要用大寫，因為這被認為是在大叫大嚷。還應該意識到縮寫是被用來縮短留言的，比如LOL（大聲笑），你最好熟悉這些。

尊重別人的隱私

不要在沒有得到同意的時候就發關於別人的短信、謠言、事實或照片。你也許覺得這很有趣，想要全世界都看到，但是他們也許不這麼覺得。永遠都不要給出個人信息。不要給出有關自己、別人、家庭或朋友的個人信息。這包括他們在哪裡住、電話號碼或私人的電子郵件地址。同樣重要的是不要把自己的密碼給任何人，包括朋友或其他你信任的人。他們也許粗心的把它給別人了，這樣他們就能進入你的賬戶，修改你的信息或以你的名義發信息。

在家裡的一條規矩是，孩子必須得到大人的同意才能發布個人信息，並且只有大人和孩子知道密碼。

如果你在現實中不這樣說，在網上就不要發

人們在網上的行為可能會和他們平時的不一樣，匿名的面罩為人們提供了一個機會，可以變成在“現實”中完全不同的人。問問你自己，如果這個人就在你面前，你會不會說同樣的話？如果不會，就不要發送出去。

因為有歷史記錄所以可以被追蹤到

所有你從網上或手機裡發的信息都會被存在某個地方。沒有真正的“匿名”——你發的信息可能會被收信人保存或轉發。即使你給的是假的電子郵件賬戶和信息，你的服務商也有你的IP地址。你可以被通過IP地址或SIM卡追蹤到。

要有禮貌。不要用冒犯的語言或充滿敵意，亂罵人——你會被抓到。你發的東西會被人看到，而你永遠不會知道誰在看或拷貝下來並轉發。

如果你在網上被欺負了會發生甚麼？

如果孩子或年輕人找到你，和你說有關欺負的事件，要和他們討論一下會發生甚麼。有些孩子害怕他們不能再上網或者手機被沒收，因此不敢說。要記住這一點。請參閱“如果孩子告訴我他在網上被欺負了，我應該怎麼辦”。

家長和監護人

除了以上這些信息，作為家長和監護人，還有一些事情你需要考慮。

和孩子談談他們上網和手機的使用狀況。關心一下他們如何使用這些東西，他們在網上做甚麼，他們喜歡上甚麼網站，為甚麼喜歡上這些網站。這些對話可以打開孩子的話匣子以進行更深層次的討論，而這些深層的討論有助於你更好的瞭解他們的上網及手機的使用情況。

雖然很有必要和你的孩子討論他們使用新科技的權力，但同樣重要的是和他們討論與權力並存的義務。建立一個使用手機、互聯網或聊天室的行為準則。

討論下面的幾點：

- > 可以接受的網站和不可以接受的網站
- > 你每個月可以花在孩子手機上多少錢
- > 電腦要放在家裡的甚麼地方
- > 每天能上網多久
- > 同意密碼只能和父母或監護人共享
- > 如果你的孩子因為出了問題而找你，將會發生甚麼。

很重要的一點是要意識到，孩子和年輕人在網上和平時沒有甚麼區別。科技只是讓他們在網上提供了一條新的途徑而已。

你可以在電腦上安裝過濾軟件，幫助阻擋和監視不合適的內容。有好幾種軟件可以選擇。任何電器零售店都可以幫你選擇。但要記住，過濾軟件並不能完全保護，所以你依然要和孩子討論上面的幾點，讓他們瞭解整個事情。

作為機構需要註意的額外內容

盡量包含上面的內容，並且讓下面的信息深入人心：網霸行為或其他任何欺負行為都是永遠不能被接受的。

運用各種活動如戲劇、小組討論或藝術、觀看網霸播客或讓孩子們自己制作。重要的是教他們在使用新科技的時候對權力和義務的理解和使用。

如果合適，你也可以和他們討論組織的行為準則。讓孩子和年輕人參與討論甚麼是可以接受的行為，甚麼是不可以的。把行為準則貼在牆上提醒他們。你可以起草一個條例，並讓每個孩子在上面簽字，錶示他們明白條例，也知道自己的權力和義務。

如果孩子告訴我，他在網上被欺負了，我應該怎麼辦？

不要慌張!!!

孩子和年輕人經常告訴我們，他們不想告訴大人他們在網上被欺負了，因為他們覺得大人的反應會過度強烈。對孩子來講這意味著他們的手機或電腦會被沒收。

確保他們認為告訴你是正確的事情

對孩子和年輕人來說，知道自己在網上被欺負不是容易的事。對很多人來說，通過短信、聊天室或他們的MySpace或Bebo網頁傳來的惡意留言都被認為“本應如此”。

傾聽與瞭解

為了支持孩子和年輕人，瞭解你們共同應付甚麼是很重要的。有一些問題你可以先問一下，這樣可以更好的瞭解事情的發展：

- >說了甚麼？
- >誰說的？
- >發生了多久？
- >網上欺負是不是和“現實”生活中的欺負事件一起來的？
- >他們已經做了甚麼？
- >他們覺得怎麼樣？ / 對他們產生了甚麼影響？
- >他們有沒有保留任何欺負的留言？
- >自從開始以後還發生了甚麼（他們的網頁有沒有被“黑”或在網上偽裝成他們？）
- >有沒有牽扯任何圖像 / 照片 / 錄象？

與孩子或年輕人制定一個計劃

很重要，他們覺得參與並體驗如何應付欺負事件的每一步驟。你要考慮使用的步驟是：

看一遍他們收到的短信並保存起來

如果你覺得這些短信裡有的可以被做為有力的證據，那麼要做拷貝，記下日期、時間、電子郵件地址或電話號碼，並把它們交給警察。要瞭解更多網霸和法律，請查詢 www.respectme.org.uk

告訴他們以後不要自己看從這個地址和電話號碼發來的短信，而要你看。

你也許想回復這些短信，但要非常小心，不要看起來像威脅或恐嚇。你可以這樣回復：說你是成年人，他們發的短信很傷人，引起你和你的孩子擔心，他們可能違反了法律，要停止發送了。這樣的回復就足夠了。

更改他們的手機號碼

要讓他們知道不能把手機號碼給陌生人，這點很重要。如果新號碼還是落到壞人手上，這也不只是因為他們不小心，也許是他們信任的人把號碼給了其他人。

更改他們的網上檔案

MSN的登入信息很容易更改，就像上面提到的，要告訴孩子，只能接受現實生活中可信賴的朋友做為網上朋友。社交網站（Bebo, MySpace等）上的檔案可以被更改。要更多瞭解如何向這些網站報告欺負事件，請參考“報告違法行為”一節。孩子們應該只接受可信賴的朋友。盡量提供最少的人細節。網頁可被設為隱私的，只有朋友才能看到，而不是所有人都可以。應該使用圖標或卡通角色而不是照片，使用外號而不是真名。

其它機構的參與

當孩子知道是誰在網上欺負他們，並經常看到他們的時候，就可以讓其它機構參與。如果雙方都在學校，學校還不知道，那麼讓學校知道問題的所在會很有幫助，並讓他們參與計劃下一步如何做。如果現實生活中和網上的欺負事件同時發生，請諮詢 www.respectme.org.uk

支持孩子 / 年輕人

你不要對你的孩子在網上被欺負的事實感到太心神不寧。但是也要意識到他們被欺負了，需要和其他形式的欺負一樣的重視。當他們告訴你他們被欺負那一刻起，你就要開始支持他們，還有讓他們知道被欺負這種事應該如何處理，如何解決。你最開始的反應是最重要的。傾聽、瞭解、介入和解決。

如果我發現孩子在網上欺負別人怎麼辦？

不要慌張！！當你發現孩子在欺負別人的時候，不管是怎麼樣的欺負，你都會很容易勃然大怒，但你一定要冷靜。

傾聽與瞭解；問清楚發生了甚麼並搞清楚他們為甚麼這樣做。

任何行為都和感覺有關。他們是不是被慫恿加入欺負人的行列？他們這麼做只是為了不脫離那個小群體？他們是不是尋求關注，而這是他們得到關注的方式？他們是不是因為某些方面不開心，而拿這個人出氣？準備好應付帶有偏見的態度。欺負人的行為背後有可能是因為種族歧視，同性戀歧視或忽略文化或宗教的不同。不要給孩子貼上“欺負人”的標籤。跟他們談談甚麼是欺負人的行為，為甚麼這是不對的。

當你搞清楚了他們為甚麼在網上欺負別人的原因後，要向他們解釋為甚麼這種行為是不對的。

欺負人是不能被接受的。要試著讓他們明白他們的這種行為對別人身心的影響。問問他們當他們在自己“安全”的家的時候，如果別人也在網上發惡毒的帖子，或發威脅的短信給他們，他們會覺得怎麼樣？每當他們收到短信或電子郵件的時候，胃像打了結一樣的感覺怎麼樣？

告訴他們欺負人的行為是有嚴重後果的，他們可能會有很大的麻煩。有關手機和網絡使用的法律是存在的，他們的行為有可能是違反這些法律的。更多關於網霸與法律的信息，請諮詢

www.respectme.org.uk

達成一致

就如何停止欺負人的行為達成一致。你可以告訴學校、青年團體或另一方的家長發生了甚麼，並確保被欺負的一方得到幫助和支持。

重視欺負別人的人也同樣重要。再看一下他們欺負人的原因，並找到最好的解決辦法。也許他們更願意和其他大人、老師或哥哥傾訴。

還有其他一些組織提供諮詢服務，包括：

欺負熱線 0800 44 1111 兒童熱線 0800 1111

蘇格蘭家長熱線也提供對大人的諮詢服務 0808 800 2222

舉報任何不良短信

大多數負責的社交網站都提供管理用戶資料的工具。用戶可以做這些：

讓他們的資料變成“隱私”

網頁可以變成“隱私”，這樣只有“朋友”才可以看到；也可以變成“公開的”，這樣所有人都可以看到。

刪除他們網頁上的任何評論或帖子

用戶可以刪除令人惡心的、侮辱的或任何他們不喜歡的帖子。

“阻止”用戶

用戶可以拒絕以前的“朋友”在他們的網頁上觀看、閱讀、發錶評論或發錶帖子。

舉報不正當使用

允許用戶舉報任何在他們網頁或其他網站上出現的，可能違反網站規定或違法、有侮辱性、騷擾或欺負人的任何內容、帖子或評論。

由於不能每天查閱每一條信息，社交網站依靠用戶使用這些方法來有效監督網站。大多數情況下，他們建議忽略或刪除那些不好的評論。但如果這些評論是在威脅或違法，那麼就要舉報給網站管理員，如果需要，還應該報警。所有的社交網站成員都應該管理好自己的網頁，運用任何可行的方法來降低公眾進入他們檔案的可能性。

MySpace 和 Bebo 為年輕人和家長創建了安全和建議的網頁。這些網頁包含很有用的信息和錄象。家長和孩子可以用這些內容引發一些話題進行討論，以更好的瞭解甚麼構成了網上欺負行為，如何正確處理這些事情。

手機短信欺負行為

就像社交網站一樣，負責的手機運營商也支持人們阻止手機短信欺負行為。任何下流的惡意的短信都應該保存下來給運營商看。你可以阻斷一些號碼，這樣你就不會再收到從這些號碼來的短信或電話了。某些情況下警察可以幫助，但是他們需要證據，如短信等，因此你要保存這些證據。所有的運營商都有聯繫電話和電子郵件地址，你可以向他們說明問題並尋求解決方案。

更多信息，請參閱 www.respectme.org.uk

網霸與法律

全英國有四個成文法和一個蘇格蘭的普通法，這些與在信息技術產業的欺負行為有關，它們是：

- >1997年的防止騷擾法
- >1994年的審判與公共秩序法
- >1998年的惡意通訊法
- >2003年的通訊法
- >妨礙治安（普通法）

“尊重我”網站描述了這些法案如何規定欺負行為，尤其是網絡欺負行為。如果欺負行為是基於性別、種族或宗教，就可以通過歧視法進行起訴。更多信息，請參閱 www.respectme.org.uk

記住。。。

關掉手機或斷開網絡是不能杜絕網霸的。在所有的欺負行為背後都有一個人。我們需要和我們的孩子一起享受上網和手機帶來的好處。

對孩子來說互聯網是一個地方而不是一個東西。像其它你允許他們去的地方，如青年俱樂部、足球訓練場和女孩向導一樣，你要確保那是一個安全的地方，一個你知道他們在和誰接觸的地方。

你可以做一些事情讓科技變的安全一點，也可以通過瞭解孩子如何使用它們，並和孩子交流，但這只是解決了一部分問題。為了應付任何欺負行為，你要與處理欺負事件的人聯絡，討論這些行為背後的原因。“尊重我”可以幫助所有與孩子接觸的成年人，當欺負行為發生的時候，成年人可以作出正確的回應。

欺負行為是決不能被接受的。那不應該是成長過程中的一部分。

聯繫“尊重我”電話 08448008600 電子郵件 enquire@respectme.org.uk 或網站 www.respectme.org.uk