Online Youth Emotional Support Service - Open Up
青少年情緒健康網上支援服務

慈幼會牧民常會
預防及處理青少年網絡欺凌



講者:
吳惠敏女士 高級督導主任
鄧麗婷女士 團隊隊長
黃美琪女士 社工

主辦機構

社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

BGCA 香港小童群益會
香港明愛 Caritas HONG KONG
香港青少年服務處 HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES
香港青年協會 the hongkong federation of youth groups
聖雅各福群會 St. James' Settlement
The Hong Kong Jockey Club Centre for Suicide Research and Prevention The University of Hong Kong



講座流程

1. 認識網絡欺凌
2. 香港現況及數據
3. 欺凌的影響
4. 個案討論
5. 實務介入技巧
6. 總結

有人可以幫我嗎？...

「我係學校被 bully 同埋老師比我嘅感覺係 佢企喺bully者個邊 我覺得冇力冇助、覺得自己好無用...好想死...」

「返學好辛苦 ...一諗起就手震 .. 頭暈..想嘔, 好想喊」「俾同學欺凌 老師針對五年了 ...]



「因為我有抑鬱, 班裡沒有人理解到我, 甚至被最好的朋友孤立、排斥我」

「真係好想死 咗佢就算 日日驚呢樣驚嗰樣...
而家搞到我好唔想返學 ...
喺學校成日手震 腳震...
我仲有好多嘢想做 我唔想咁快死

網絡欺凌
CYBER BULLYING

惡作劇 VS 欺凌

人哋同你玩下咋

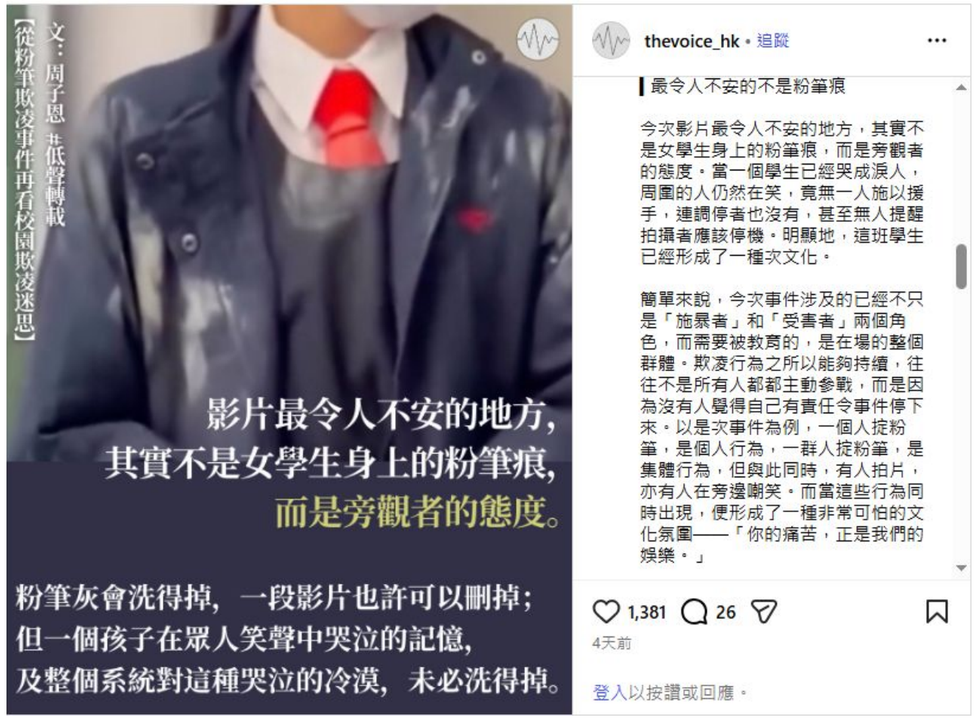
多一事不如少一事

人哋同你玩下咋

唔好咁玻璃心啦

惡作劇

欺凌



香港現況

約每 5 人有 1 人

表示過去曾經歷網絡欺凌



調查｜兩成中學生曾遭網絡欺凌16歲女被誣衊「公主病」求助無門

前往網站 ›

資料來源：香港路德會社會服務處 1/9/2024

受害當事人

40%　免鬧大事件，選擇默默承受
49.4% 憤怒
48.1% 焦慮
46.3% 自卑
40.8% 曾產生輕生念頭

欺凌者

26.9%　曾經「轉載或讚好嘲笑、指責、攻擊或侮辱他人的文章或留言」

欺凌行為 52.3%

不算是欺凌行為 36.3%

法律風險



第200章《刑事罪行條例》第24條

威脅傷害他人身體、名譽或財 產(刑事恐嚇) 意圖嚇怕受威嚇的人，即使最終沒有實行，單單是恐嚇已經構成犯罪。

最高定罪可被判監禁五年

第228章《簡易程序治罪條例》第20條

任何人如透過電報、電話、社交資訊等發出令人極為厭惡的訊息， 或任何不雅、淫褻或具威脅性的訊息，均屬犯罪，一經定罪

可被罰款1,000元及監禁兩個月

法律風險

第486章《個人資料(私隱)條例》第64條

在未獲資料當事人的相關同意下，披露該當事人的個人資料

意圖/罔顧是否會導致該當事人或其任何家人蒙受任何指明傷害

導致該當事人或其任何家人蒙受任何指明傷害

一經定罪，最高可被罰款 $1,000,000元及監禁5年



其他相關法例

- 第200章《刑事罪行條例》第 161條 - 有犯罪或不誠實意圖而取用電腦
- 第200章《刑事罪行條例》 第60條－摧毀或損壞財 產
- 第200章《刑事罪行條例》 第119條－以威脅促致他人作非法的性行為
- 第210章《盜竊罪條例》 第23條 - 勒索罪
- 第579章《防止兒童色情物品條例》
- 民事程序（如：申請禁制令或控告網絡欺凌者侵權：恐嚇、誹謗）

網絡欺凌
CYBER BULLYING

網絡欺凌 Cyberbullying

香港警務處網絡欺凌防治指南：

「網絡欺凌指的是有人利用網上平台，例如社交媒體、即時通訊程式或討論區，對他人作出羞辱、攻擊或排擠的行為。與傳統的面對面欺凌不同，網絡欺凌沒有時間與空間限制，受害人即使身處家中亦難以逃避，對其心理健康與生活質素構成深遠影響。」

香港個人資料私隱專員公署：

「涉及利用電郵、網頁上的圖像或文字訊息、透過網誌、聊天室、討論區、在線遊戲網絡、流動電話或其他通訊科技平台而對他人作出的欺凌行為，包括騷擾、抹黑、披露他人在現實世界的身份、誣陷、假冒他人、欺詐及排斥他人的行為」。

5大常見網絡欺凌形式


惡意改圖
在網絡上散播、嘲笑、陷害受害者，或在相片中加上誹謗性文字。
言語暴力
損害他人及其他機構的聲譽，或者是危害他人生命安全。
散播網絡謠言
損害他人及其他機構的聲譽，或者是危害他人生命安全。
起底
在討論區或社交平台上公開他人個人資料，如姓名、樣貌、地址、電話號碼、電郵地址等。
網絡公審
透過群眾留言、轉發或公開指責，對某人進行審判式的羞辱、攻擊或圍剿。
網絡攻擊借刀
冒認他人身份散播負面的訊息，意圖陷害受害人，甚至詐騙。



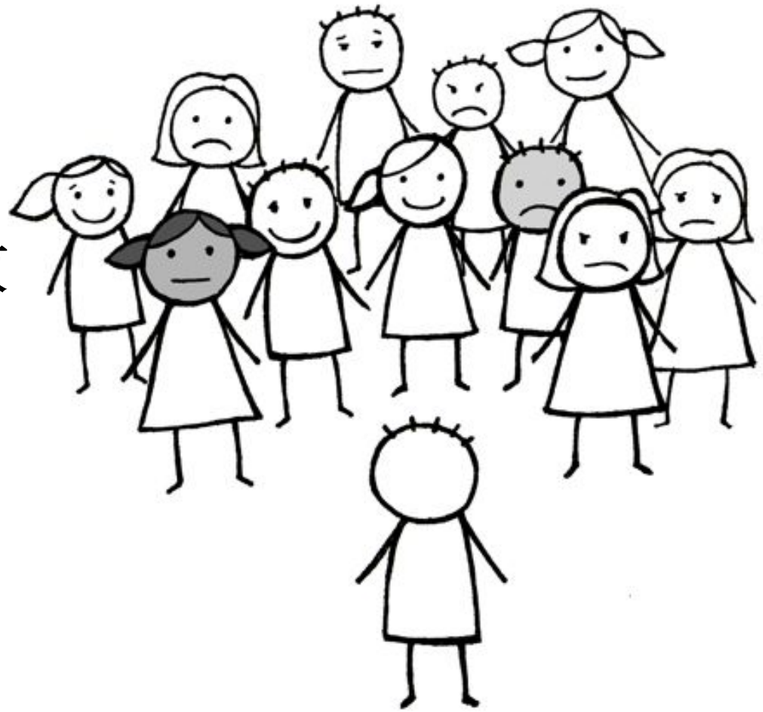
如何判斷

惡作劇還是欺凌？

欺凌是...



- 一個人或一群人
- 以強凌弱／人多欺負少數
- 傷害(**言語及肢體**)



網絡 x 欺凌

判斷重點不是單看次數或意圖，而是權力不平等、難以退出及實際影響。

1. 傷害

言語、影像、排斥、威嚇或起底，
是否造成心理、社交或現實生活影響



2. 權力不平等

人多欺負少數、匿名、掌握技術或資料
會否令一方難以保護自己





3. 難以退出

截圖、備份、轉發會否令學生即使離線，
仍難停止事件及回到安全場景



4. 一次亦可能嚴重

單次公開羞辱或私密資料外洩，
是否已造成持續且難逆轉的後果

≥ 1

判斷重點:「雙方都覺得好笑」，還是「一方正在承受並難以停止」？

辨識：「惡作劇」還是「欺凌」

可能是惡作劇

- 雙方都覺得好笑，且可隨時停止
- 沒有持續羞辱、威嚇或排斥
- 對方能表達介意，並被尊重
- 內容不會被進一步轉發或放大
- 關係仍保持基本安全與平等

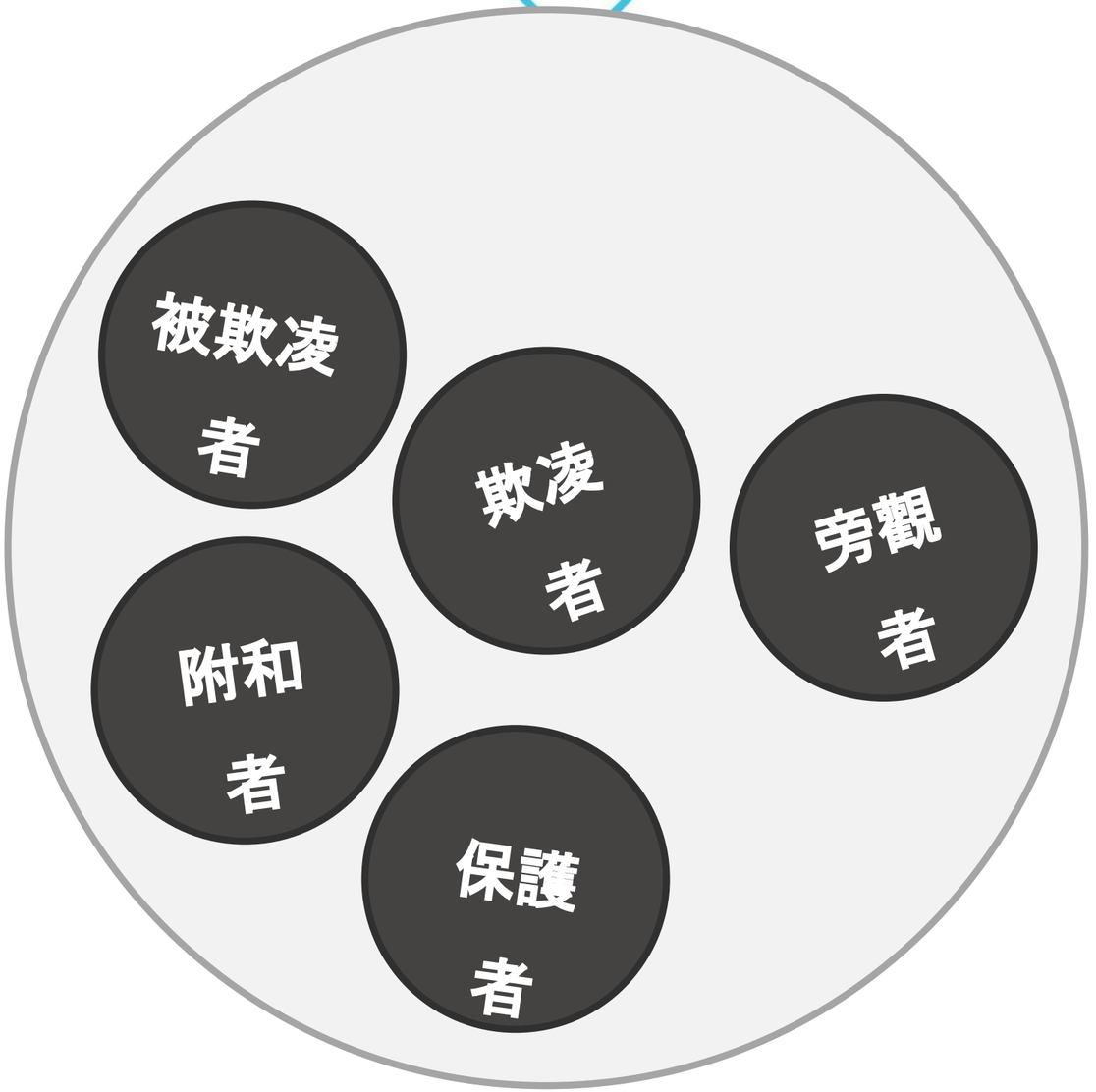
可能已是欺凌

- 一方感到受傷、害怕或被圍攻
- 有人起鬨、截圖、轉發或持續追擊
- 學生難以退出群組或阻止流傳
- 涉及資料、影像、威脅或起底
- 影響上學、睡眠、朋輩或家庭關係

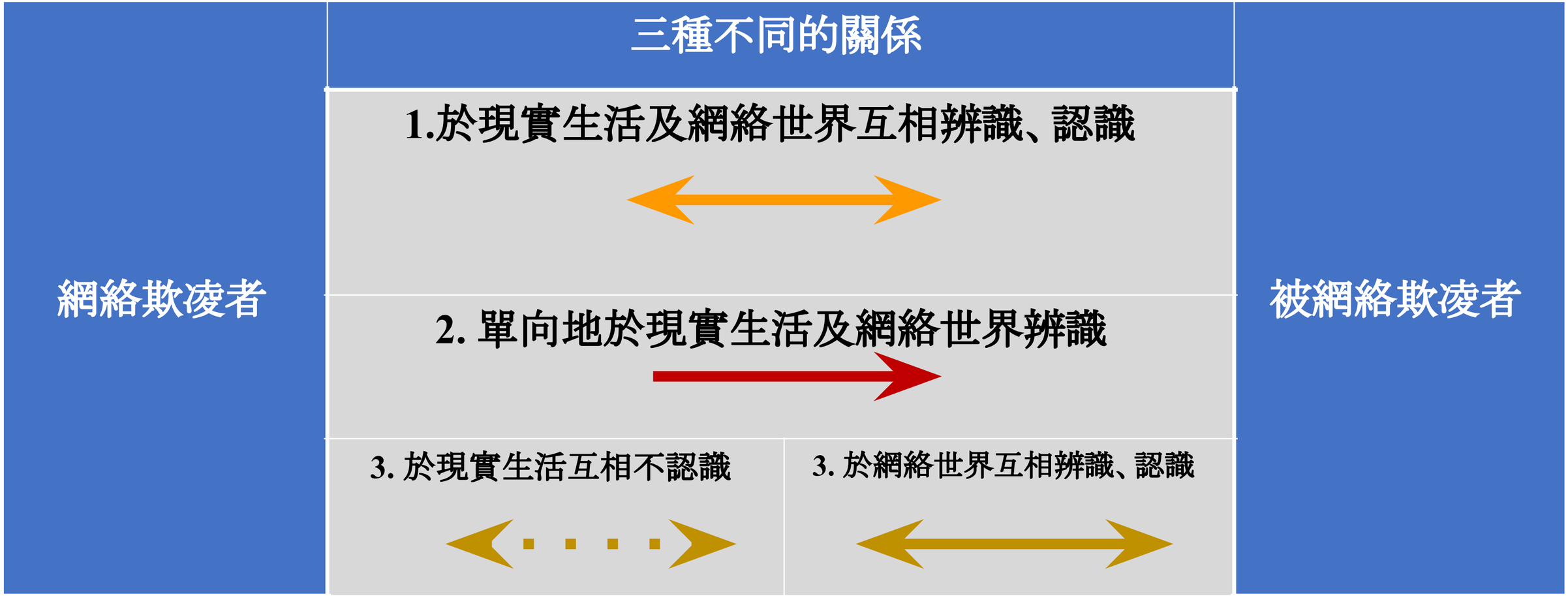
避免淡化語言：「玩下咋」、「一人讓一步」、「唔好咁玻璃心」、「多一事不如少一事」。

欺凌的角色

欺凌的角色



網絡欺凌的三種不同的關係



角色的功能



角色可以流動；

- 每個人都可能影響傷害是否被放大、被停下，或被安全地帶到成人面前
- 介入目標是停止傷害、建立界線與支援，而不是為學生定型。

網絡特性 ：一次也可能造成持續傷害







於網絡世界，我們未必會即時知道對方的感受，

但網絡欺凌對受害者 **帶來的傷害是實在的**，

亦**難以預計**所造成的**影響**。

匿名與距離感

攻擊者未必即時看到對方痛苦；
匿名亦增加追查難度。

規模與速度

一則內容可跨群組、跨平台流傳，學生難估計有多少人看過。

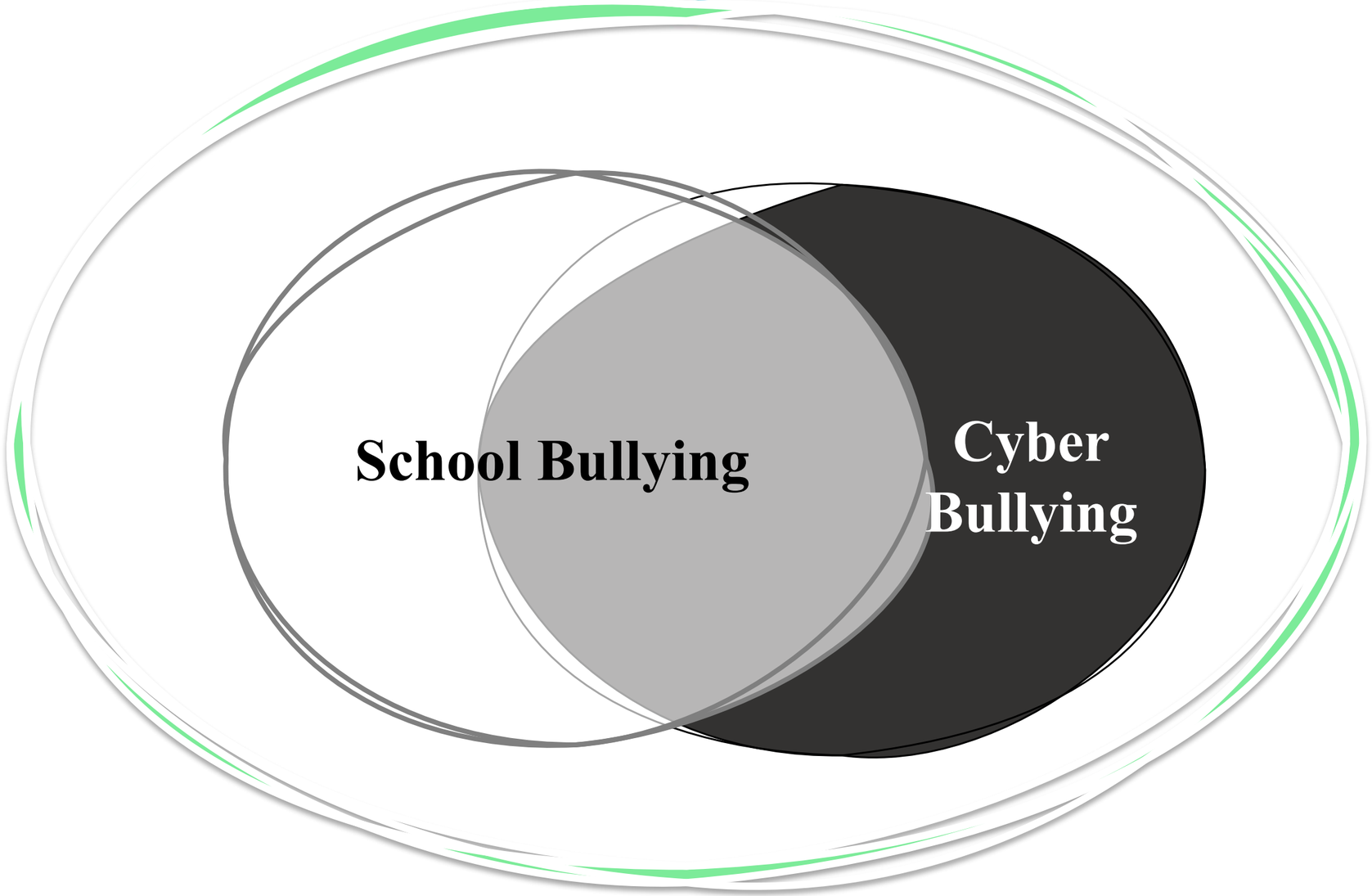
難以徹底刪除

截圖、備份、轉發令內容難完全刪除，也可能在日後被再翻出。

難以退出

即使離線，學生仍要面對回校後的注視、耳語與群組壓力。

網絡欺凌是校園欺凌的延伸



網絡欺凌的影響

心理與情緒

- **焦慮與恐懼**：受害者可能時刻擔心有新的侮辱性言論或相片被公開，長期處於提心吊膽的警覺狀態。
- **抑鬱與無助感**：網絡留言難以完全清除，讓學生覺得無處可逃，容易產生絕望、無能為力與孤立無援的感覺。
- **自尊心受挫**：面對公開的嘲弄或惡意中傷，學生容易否定自我價值，產生自卑心理。
- **自殘或自殺傾向**：在嚴重的案例中，持續的情緒壓力與孤立感可能導致受害者出現自殘行為，甚至萌生自殺念頭。

社交與人際關係

- **社交退縮與孤立**：學生可能因害怕面對同儕的目光而退縮，逐漸疏遠朋友，甚至封閉自己。
- **信任危機**：網絡欺凌常涉及熟人或同班同學，這會破壞學生對身邊人的信任，難以建立健康的人際關係。
- **標籤化與排擠**：欺凌內容在同學圈子中流傳後，容易導致受害者在現實學校生活中同樣遭到集體孤立或排擠

學業與日常功能

- **注意力難以集中**：頻繁的情緒波動與焦慮會干擾學生的學習狀態與記憶力。
- **學業成績下滑**：因無法專心上課或完成作業，成績往往出現明顯退步。
- **拒學行為**：學生可能因恐懼學校環境而頻繁請假、逃學，甚至要求轉校。

生理健康

睡眠障礙：長期壓力容易引發失眠、惡夢或睡眠質素差。

身心症狀：在無明確病因的情況下，出現頭痛、胃痛、噁心、食慾不振或體重驟降等生理反應。



個案討論

討論題目

1. 當事人有什麼感受?
2. 你自己的感覺是...?
3. 作為老師你會否採取行動?
    - 會 - 你會採取什行動?
    - 不會- 為什麼?



案主H

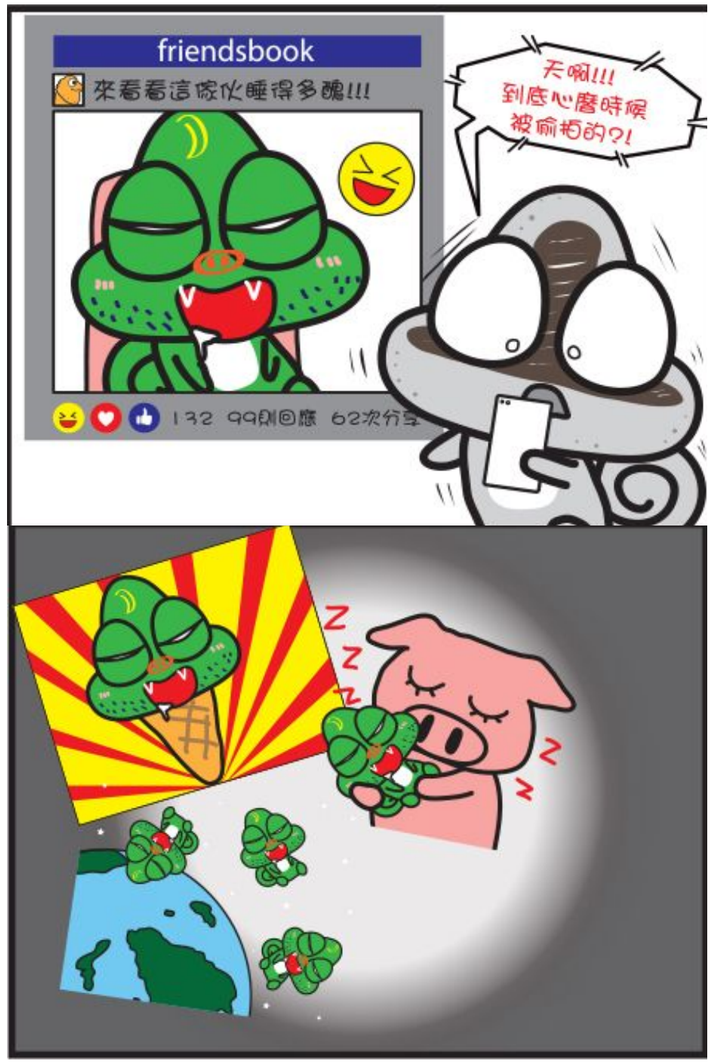
我俾人擺咗上脆公審

我今日凌晨見到

佢地係攞AI生成左D圖係脆唱我

佢地之前係咁叫我請食飯, 我唔肯佢地就話打我

呢排因為呢件事晚晚失眠, 發惡夢



案主T

岩岩我睇見佢比人蝦.. 我唔敢出聲, 覺得自己好冇用

其實我好想幫佢, 但好驚一開口, 下一個就輪到我

大家都係到食花生, 我驚我都開始變得麻木

但我一個人又可以點?

案主M

我最近發現14歲女女玩交友app

影咗一啲暴露私人部位嘅相俾人

有自稱同學仲開始匿名send喺group、悔辱佢

點算好?



介入方向

實務介入過程

01

穩定 Stabilize

照顧學生及家長情緒；先處理安全，不急於查明全部細節。

02

評估 Assessment

身份、狀況、程度、動機、學生狀態、可用支援。

03

急救 First Aid

留證、封鎖、舉報、私隱設定；拒絕罵戰及二次轉發。

04

連結及教育Education

班主任、訓輔、社工、家長、平台及專業支援按程序協作。

介入不是一次性，是持續性；
讓事件停止擴大，並讓學生重新感到可掌控。

實務介入技巧

穩定

教師S.A.F.E. 回應

S Safety 安全

先問：你現在安全嗎？有沒有想傷害自己或別人的念頭？

A Attend 聆聽

私下、冷靜、非責備：謝謝你告訴我；這不是你的錯。

F Facts 事實

記下時間、平台、涉及帳戶及已知影響；不要求在全班展示內容。

E Engage 連結

按校內程序連結班主任／訓輔／社工；與學生約定下一步及再聯絡時間。

首 10 分鐘不要

- 在全班面前盤問或公開對質**
- 要求學生即場交出全部內容
- 承諾絕對保密**
- 以「只是玩笑」淡化**
- 責怪學生為何不早說
- 獨自處理即時安全風險



有效對話：
由「你做錯甚麼？」到「你經歷了甚麼？」

較有支持的開場

- 「呢幾晚瞓唔瞓到？」
- 「食唔食得落嘢？」
- 「仲有冇心情做平時鍾意嘅嘢？」
- 「發生咗咩事？你想唔想自己講俾我聽？」
- 「我諗你都冇諗過會發生呢啲事。」



避免一開始就說

- 「你點解要咁做？」
- 「你有冇諗過後果？」
- 「人哋同你玩下咋。」**
- 「唔好咁玻璃心。」
- 「你唔講清楚我點幫你？」**

What is wrong with you? → What happened to you?

評估

個案評估：六個問題快速定位風險

1. 身份

涉事者是否認識？是否同班、同級、跨校或匿名？

2. 狀況

正在發生、發酵、曝光、轉趨隱蔽，還是可能再發生？

3. 程度

內容、平台數量、牽涉人數及現實影響有多嚴重？

4. 動機

娛樂、排擠、羞辱、勒索、報復、公審或要求道歉？

5. 學生狀態

情緒、抗逆力、應對技巧、求助模式及人身安全？

6. 支援

誰可陪伴、跟進、協調、舉報、轉介及處理危機？

評估不是為了寫報告；是為了決定「下一步要點樣保護學生」。

風險評估 2:事件正在什麼階段？

✔預防 (Online/ Offline)
✔情緒支援

✔危機處理(如:網絡急救)
✔情緒支援

＊與不同持份者協作
✔防止惡化
✔補救性工作
✔考慮追究與否
✔情緒支援

尚未發生
但有機會

持續發生
小範圍

發酵
轉發／留言增加

曝光／起底
個人資料流出

轉趨隱蔽
私訊／小群組

不同狀態，處理焦點不同：預防、急救、補救、協調、追究或長期跟進；亦可同時並行。

最危險的不是「見到很多」，而是「表面靜了，但學生仍然被圍着」。

風險評估 3：內容、擴散、人物、現實影響

內容

- 事件始末
- 真偽與斷章
- 個人資料
- 影像／對話
- 是否涉及威脅



擴散

- 平台數量
- 帖文數量
- 留言密度
- 跨群組流傳
- 可否追回源頭



人物

- 牽涉人數
- 主要發動者
- 附和與協助者
- 旁觀者
- 知情成人



現實影響

- 即時安全
- 上學及學習
- 朋輩關係
- 家庭衝突
- 預見惡化風險



評估嚴重程度，不是「有幾多人嬲」，而是「學生有幾難安全地生活」。

風險評估 4&5:動機與受傷害學生的應對

可能動機

- 娛樂、跟風、取悅群組
- 排擠或懲罰某位學生
- 奚落、羞辱、抹黑
- 要求道歉或「還原真相」
- 恐嚇、勒索或操控
- 鼓吹自傷或其他高風險行為

識別危機訊號

- 自我傷害或自殺念頭表現或傷人風險
- 社交孤立和退縮行為
- 情緒急劇波動
- 情緒評估呈高風險水平
- 學業表現突然下降

動機可幫助理解，但不應被用來淡化傷害；學生安全永遠先行。

風險評估 6: 支援網絡:誰可以一起接住學生？

學生身邊

- 學生信任的長輩
- 班主任／級主任
- 駐校社工
- 學校輔導團隊
- 可信任的同學

社區及網上

- 青少年服務單位
- 網上青年支援隊
- Open Up 網上文字支援
- 家庭服務或臨床轉介
- 平台舉報及安全工具

需要升級時

- 校內危機／兒童保護負責人
- 個人資料私隱專員公署
- 警方或緊急服務
- 醫療或精神健康專業



教師不需要獨自處理；專業價值在於知道何時連結、連結誰、如何跟進。

急救

實務 1：保存記錄，但不再傳閱

證據可包括

- 截圖、錄影、網站地址
- 事件的源頭及平台
- 涉事帳戶或群組名稱
- 欺凌或被騙的過程及言行
- 曾流出或被起底的個人資料
- 日期、時間、已知處理及回覆



香港警務處 - 網絡欺凌防治指南

https://www.police.gov.hk/offbeat120/cybersecurity/72_understanding-cyberbullying-and-prevention.html#video

避免擴散

- 不在班群或投影展示受害內容不把敏感影像轉發給多位同事
- 只交指定人員及按需要知悉
- 不要求學生繼續與對方互動取證
- 記錄來源，避免把猜測寫成事實



目標：保留足夠資料讓學校、平台或專業人員處理；而不是把證據變成另一次擴散。

實務 2：用平台工具為事件降溫

舉報

按平台機制舉報帖文、留言、帳戶或群組；記錄舉報時間及結果。

封鎖／移除

封鎖攻擊帳戶、移除不當標記，避免攻擊者繼續接觸學生。

靜音／限制

在不需要即時正面衝突下，減少學生看到攻擊內容的頻率。

留言過濾

過濾全名、羞辱字眼或特定標籤，減少公開留言區二次傷害。

關閉留言

在事件高峰期限制互動，避免演算法及群眾情緒繼續推高。

暫時停用

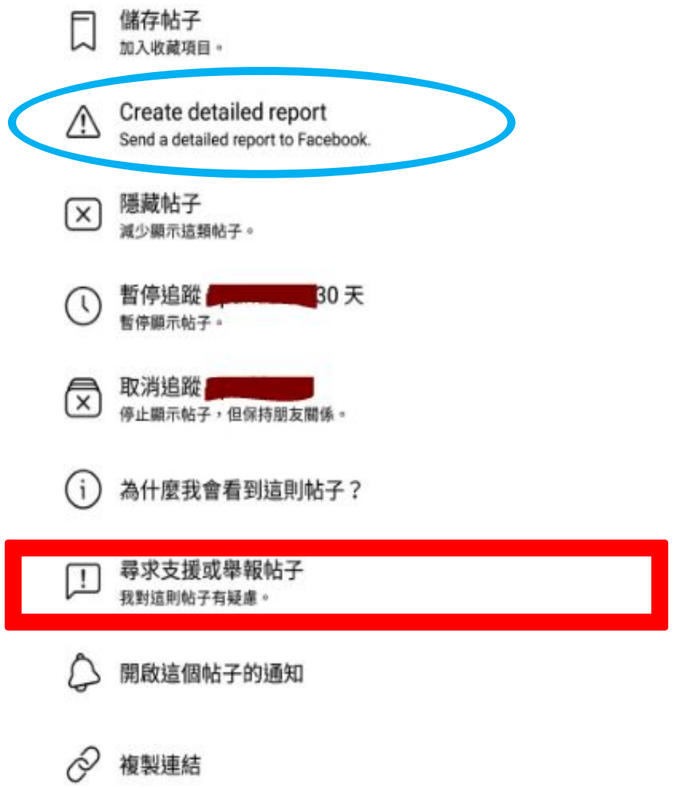
在學生同意及有替代支援下，短暫停用帳號可作保護措施。

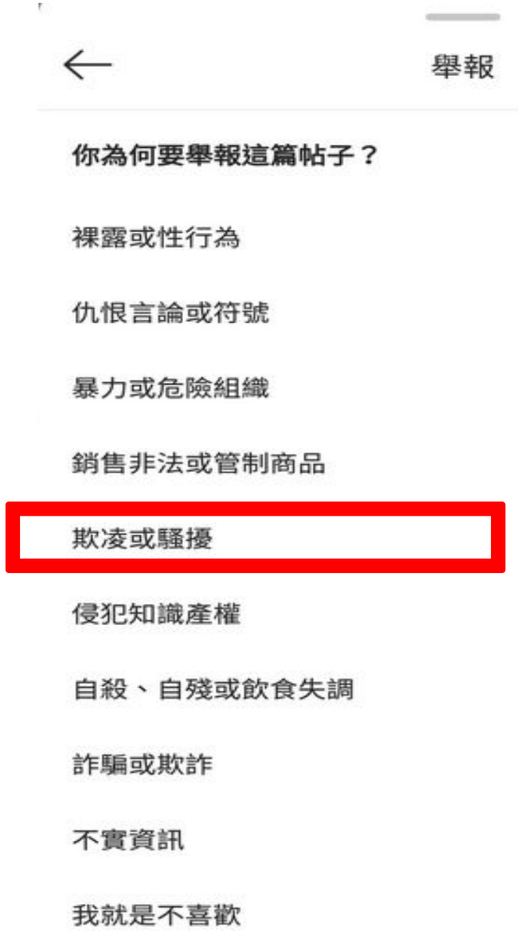
平台功能不是全部答案；它們是為學生爭取空間，讓學校有時間處理人與關係。

舉報功能

舉報功能


複製連結
分享至.....
開啟貼文通知
檢舉
噤聲
取消追蹤
取消
這是垃圾訊息
內容不適當
取消


儲存帖子
加入收藏項目。
Create detailed report
Send a detailed report to Facebook.
隱藏帖子
減少顯示這類帖子。
暫停追蹤 [redacted] 30 天
暫停顯示帖子。
取消追蹤 [redacted]
停止顯示帖子，但保持朋友關係。
為什麼我會看到這則帖子？
尋求支援或舉報帖子
我對這則帖子有疑慮。
開啟這個帖子的通知
複製連結


舉報
你為何要舉報這篇帖子？
裸露或性行為
仇恨言論或符號
暴力或危險組織
銷售非法或管制商品
欺凌或騷擾
侵犯知識產權
自殺、自殘或飲食失調
詐騙或欺詐
不實資訊
我就是不喜歡

舉報功能

1. 如情況許可，先由受害者本人／朋友帳號舉報
2. 同一帳號不要重覆舉報
3. 標示為牽涉18歲以下兒童
4. 通知學校社工或直接聯絡網上青年支援隊協助舉報





封鎖、靜音、限制功能

- **Block「封鎖」**
- **Mute「靜音」**
- **Restrict「限制」**

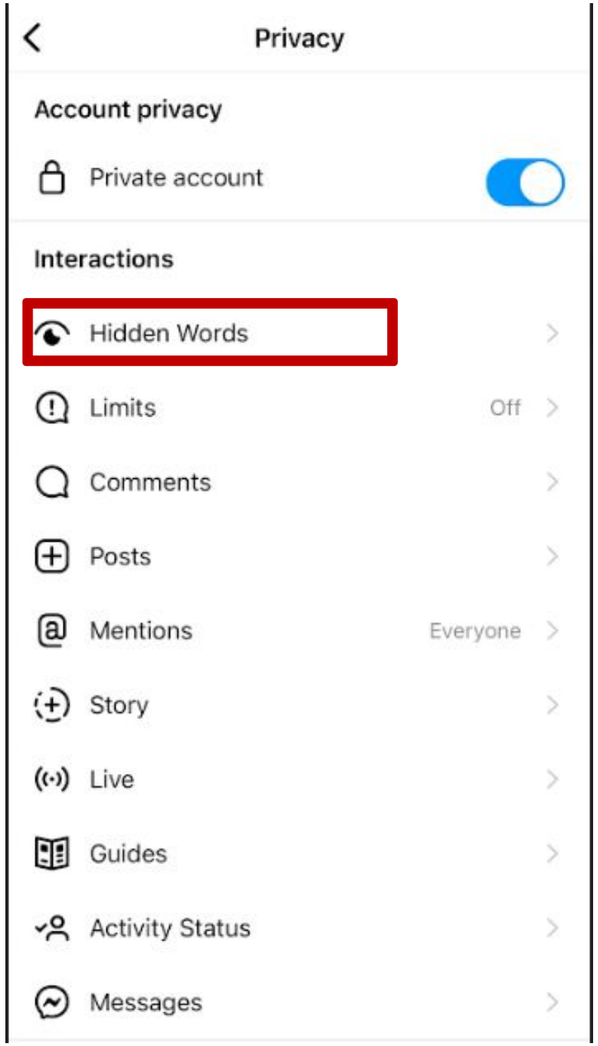


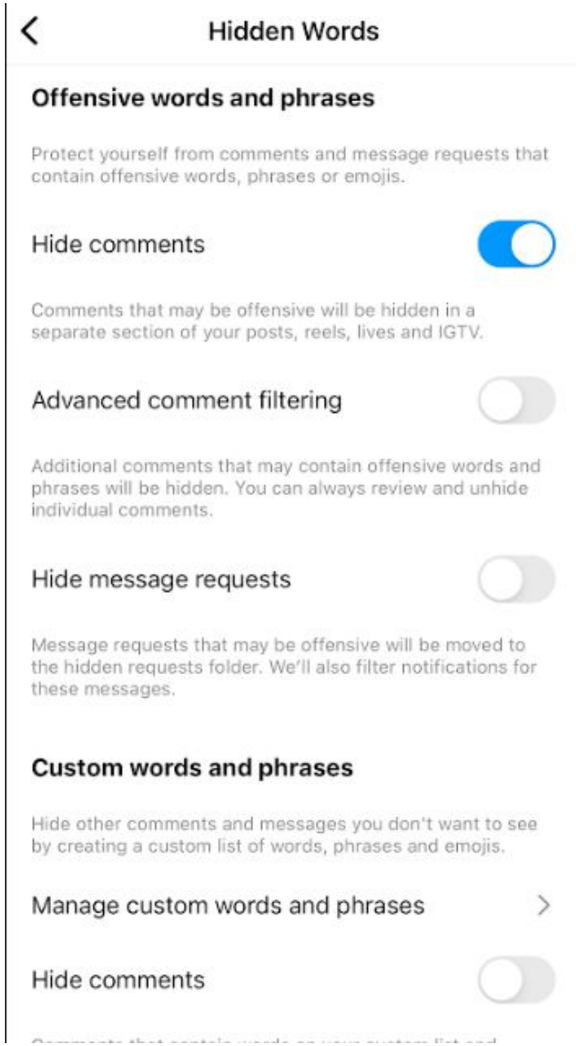


留言過濾功能

留言過濾功能
關閉留言功能







暫時停用功能


一般
帳戶安全和登入
你的 Facebook 資訊
私隱
生活時報和標籤
限時動態
定位
封鎖
語言和區域
臉部辨識
通知
手機版
你的 Facebook 資訊
你可以隨時查看或下載你的資訊，也可以刪除你的帳戶。
存取資訊
依類別查看你的資料。
查看
下載資訊
下載你的資訊副本，以便保存或轉移到其他服務。
查看
活動記錄
查看並管理你的資訊和其他設定。
查看
管理你的資料
深入瞭解如何管理你的資料。
查看
停用和刪除
暫時停用或永久刪除帳戶。
查看








停用或刪除 Facebook 帳戶
如果你暫時不想使用 Facebook，可以停用帳戶。如果你想永久刪除 Facebook 帳戶，請告訴我們。
停用帳戶
Deactivating your account can be temporary.
Your profile will be disabled and your name and photos will be removed from most things you've shared. You'll be able to continue using Messenger.
永久刪除帳戶
Deleting your account is permanent.
你刪除 Facebook 帳戶後，將無法再擷取先前於 Facebook 分享的內容或資訊。你的 Messenger 和所有訊息也將一併刪除。
取消
繼續停用帳戶

網上討論區

1. 舉報功能
2. 封鎖特定會員
3. 可到站務台要求刪除:
   - 帖文
   - 留言



通訊軟件


退出群組
封鎖
舉報群組
舉報聯絡人


WhatsApp 網頁版
電腦登入
最後登入於今天 13:26
Windows 7
最後登入於今天 13:24
Windows 7
登出所有電腦
使用電腦訪問 web.whatsapp.com


請選擇違規類別：
色情
違法犯罪及違禁品
賭博
政治謠言
暴力恐佈血腥
自杀自残
網絡暴力(起底/侮辱等)
其他違規內容
了解『拉黑』功能，有效避免騷擾
舉報須知

實務 3：舉報與校內升級的原則

平台舉報

- 優先由受影響學生或其信任帳號舉報，視乎安全與意願
- 避免同一帳號重複洗版式舉報
- 如平台容許，標示涉及未成年學生
- 保留舉報紀錄及平台回覆
- 平台不回應不等於事件不嚴重

校內升級

- 即時安全風險：通知指定危機／兒童保護人員
- 私密影像或性剝削：按校內高風險程序處理
- 起底或恐嚇：考慮私隱專員公署／警方途徑
- 跨校事件：及早連結雙方學校指定人員
- 任何情況：不要把升級等同懲罰學生求助

原則：學生及家長知道「誰負責、下一步是甚麼、何時再有消息」。

實務 4：保護私隱，減少再次受傷

即時可做

- 社交媒體及通訊軟件設為最高私隱
- 檢查全名、學校、電話、相片是否公開
- 限制陌生訊息、標記及群組加入
- 關閉不必要的通知，減少反覆查看
- 如有需要，使用新帳號只加現實認識朋友

盡量避免

- 要求學生不停查看事件有否更新
- 在家長群組追問或呼籲提供截圖
- 公開學生姓名、班別或處理細節
- 把私隱設定當成一次性完成

由「經常 check」改為「有計劃地觀察」：誰看、看甚麼、何時交回指定人員。

實務 5：涉及私密影像時，先保護，後轉介

立即原則

- 不觀看、不轉發、不儲存敏感影像
- 只記錄最低必要事實：平台、時間、帳戶、已知流出範圍
- 評估即時安全、自傷風險及被勒索風險
- 通知校內指定兒童保護／危機負責人
- 讓學生知道不是他／她一個人面對

避免

- 要求學生把影像再傳給老師「作證」
- 把影像放入工作群組或電郵轉寄
- 以羞恥或責備方式追問拍攝原因
- 自行聯絡疑似勒索者談判
- 承諾可以完全刪除網上所有痕跡

涉及私密影像時，重點不是老師懂不懂平台，而是能否即時啟動正確保護程序。

私密影像曝光的下架處理

https://stopncii.org/
- UK system
- For age over 18



受害者可利用 StopNCII.org

（香港亦有「風雨蘭」等機構支援）

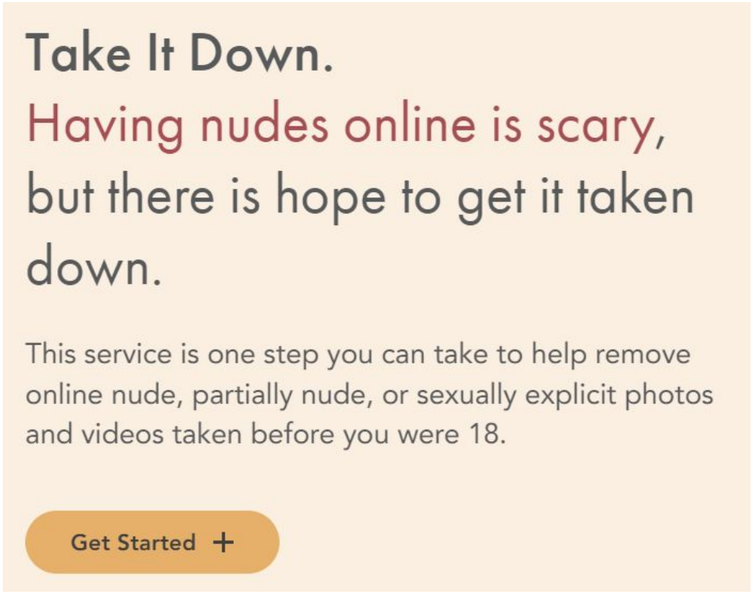
來防止私密影像流出。

https://rainlily.org.hk/ibsv/tada
- Based in HK
- For age over 16

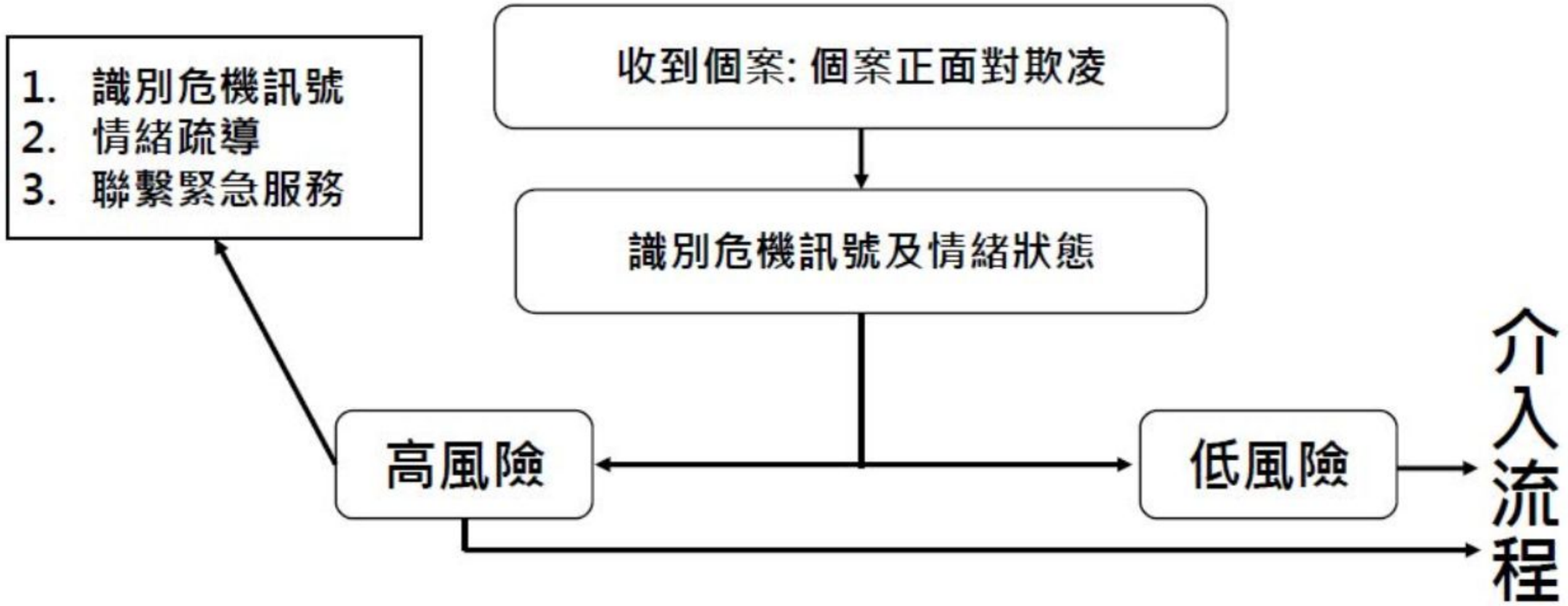


可透過 Take It Down 入口網站協助移除 18 歲之前拍攝的私密相片或影片。

https://takeitdown.ncmec.org/
- For age under 18



網絡欺凌個案介入程序



香港青年協會 uTouch 網上青年外展服務（2025）。《解碼網絡欺凌：實務與介入指南》。香港青年協會。

危機介入流程

發現 / 通報階段 (0-2小時)

- 接收個案通報
- 進行初步風險評估
- 確認學生身心安全

即時保護階段 (2-6小時)

- 提供安全空間(包括網絡安全措施及安心的輔導環境)
- 保存網絡欺凌證據(截圖、連結等)
- 制止網絡欺凌行為繼續發酵
- 於網絡供應商舉報有關網絡欺凌的內容
- 啟動臨時應變小組(學校個案)
- 考慮是否需要通知警方(如涉及違法行為)

香港青年協會 uTouch 網上青年外展服務（2025）。《解碼網絡欺凌：實務與介入指南》。香港青年協會。

危機介入流程

評估與支援階段 (6-24小時)

- 聯絡家長/監護人
- 制定初步安全計劃
- 安排首次專業支援面談

持續支援及多方協作階段 (24-72小時)

- 召開應變小組會議
- 制定網絡欺凌事件調查計劃
- 制定協調支援計劃
- 評估及安排專業轉介需求
- 準備必要的校內調適安排
- 制定後續跟進時間表

香港青年協會 uTouch 網上青年外展服務（2025）。《解碼網絡欺凌：實務與介入指南》。香港青年協會。

黃金72 小時內的支援被欺凌者的情緒策略

恐懼與焦慮	• 擔心個人資料、私隱或影像被公開、二次轉發 • 害怕再次遭遇網絡攻擊 • 對日常活動產生戒心，如不敢檢查手機、不敢上學
自尊心受損、羞愧感	• 因被公開羞辱或攻擊而感到自卑 • 不再相信自己的能力或價值 • 出現「我是不是很差」、「大家都討厭我」等自我否定想法
無助感與孤立感	• 感覺沒有人能理解自己，沒有人可信賴 • 拒絕與家人、朋友、老師溝通，產生社交退縮 • 感到自己被排斥、被遺棄
憤怒、報復與自毀傾向	• 對欺凌者憤恨，想要報復 • 對自己無力改變現狀而感到沮喪 • 部分受害者可能會有自殘、自殺等自毀行為
抑鬱與無望	• 長時間情緒低落，對事物失去興趣 • 沒有動力進行日常活動，甚至出現逃學、缺課 • 感到人生無望，甚至有輕生念頭

受害人的情緒需要

- 安全感建立
- 被理解與接納
- 支持與陪伴
- 解難與應對技巧
- 情緒抒發及調節
- 恢復自信與自尊







連結及教育

實務 6：後續協調與回校安排

學生層面

- 約定再聯絡時間
- 留意上學及情緒變化
- 安排安全座位／分組
- 連結輔導或網上支援
- 避免學生孤立無援





家長層面

- 低調而穩定地合作
- 清楚交代已知事實
- 協商親子溝通方式
- 避免懲罰式沒收手機
- 設定聯絡及更新節奏



學校層面

- 專責老師持續觀察
- 訓輔處理準則一致
- 整理班級氣氛及形勢
- 教育不同角色學生
- 訂立惡化應變方案
- 同理心課堂



後續跟進的目標，是讓學生能安全回校、家長能穩定配合、學校能一致回應。

預防勝於通報：如何用「數碼素養」築起校園保護網？

1. 提升對網絡操守的認識

讓學生明白「凡走過必留痕跡」，網絡言論具備法律責任； 並引導他們換位思考，減少語言暴力。

2. 提供安全而清晰求助路徑

學生要知道找誰、說甚麼、之後會發生甚麼；班主任、訓輔、社工與家長要有一致語言。

3. 鼓勵旁觀者變守門人文化

明確教「不點讚、不轉發、不起鬨」，以及私下支援同學、保存資料和主動向老師報告的安全做法。

預防不是「教學生不要玩」，而是建立更安全、更有尊嚴的網上校園生活。

教育學生網絡安全：學生即時自救五步

1. **限制接觸：**將攻擊者封鎖、移除、靜音或列入黑名單；減少重複看到內容。
2. **保存證據：**保留留言、帳戶、網址及時間；只交給可信任成人或指定人員。
3. **提高私隱：**設定最高私隱；有需要時短暫停用帳戶或調整通知。
4. **拒絕罵戰：**可澄清或表達感受，但不與攻擊者連環互罵，避免事件再被推高。
5. **找人商量：**向家人、老師、社工、Open Up 或其他可信任朋友分享及求助。





自救不是要求學生獨自解決；而是讓學生在等待支援時，有較安全的下一步。

面對作出傷害行為者與旁觀者：界線 × 學習

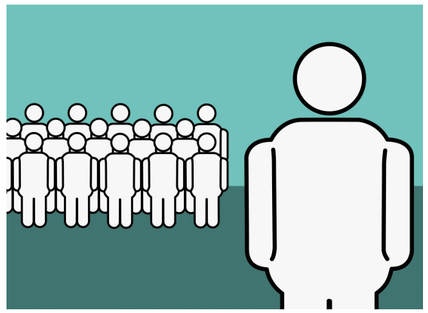
作出傷害行為的學生

- **先定行為，不定型：**「你在群組轉發了這段內容。」
- **理解動機：**娛樂、報復、歸屬感、跟風、權力感？
- **說清影響：**傷害、私隱、校規及可能後果。
- **要求承擔：**停止、移除、道歉或修補須在安全及自願下安排。
- **教替代行為：**情緒調節、衝突處理及求助方法。



旁觀者與附和者

- **停止放大：**不點讚、不轉發、不截圖散播、不起鬨。
- **低風險支援：**私下問候受傷害同學，陪伴找成人。
- **安全介入：**不以對質或公開反擊冒險；必要時交由成人處理。
- **保留必要資料：**交給指定老師或社工，不再傳閱。
- **班級跟進：**重建規範，避免「篤灰者」標籤。



同一件事，可能同時需要保護、教育、界線及修復；不是單一懲罰可以完成。

相關法例

- 香港個人資料私隱專員公署－《個人資料（私隱）條例》
- 第200章《刑事罪行條例》第 161條 - 有犯罪或不誠實意圖而取用電腦
- 第200章《刑事罪行條例》第24條－威脅傷害他人身體、名譽或財 產（刑事恐嚇）
- 第200章《刑事罪行條例》第60條－摧毀或損壞財 產
- 第200章《刑事罪行條例》第119條－以威脅促致他人作非法的性行為
- 第210章《盜竊罪條例》第23條 - 勒索罪
- 第228章《簡易程序治罪條例》第 20條－與電話、訊息或電報有關的罪行
- 第579章《防止兒童色情物品條例》
- 民事程序（如：申請禁制令或控告網絡欺凌者侵權：恐嚇、誹謗）

相關法例

第579章《防止兒童色情物品條例》

- Sexting，即 Sex Texting，意譯作「性短訊」
- 以文字、圖像、短片等形式傳達帶有性意味的信息，主要指自拍的裸露照片或短片

分享有關影像也可能會干犯「發布兒童色情物品」及
「未經同意下發布或威脅發布私密影像」等罪行
最高刑罰是罰款 200萬元及監禁 8年

相關法例

第228章《簡易程序治罪條例》第20條

任何人如透過電報、電話、社交資訊等發出令人極為厭惡的訊息，或任何不雅、淫褻或具威脅性的訊息，均屬犯罪，一經定罪，可被罰款1,000元及監禁兩個月

相關法例

欺凌者將會受到刑事法律責任

第486章《個人資料(私隱)條例》第64條

- 在**未獲**資料當事人的**相關同意**下，披露該當事人的個人資料(如住址、電話、工作機構)
- 意圖/**罔顧**是否會導致該**當事人或其任何家人**蒙受任何**指明傷害**
- 導致該當事人或其任何家人蒙受任何指明傷害
- 一經定罪，最高可被罰款**$1,000,000元及監禁5年**

指明傷害

- 對該人的滋擾、騷擾、纏擾、威脅或恐嚇；
- 對該人的身體傷害或心理傷害；
- 導致該人合理地擔心其安全或福祉的傷害；或
- 該人的財產受損。

香港個人資料私隱公署
有關「起底」查詢/投訴熱線
3423 6666

總結

支援與轉介：把學生帶到可以說話的地方

學校可提供的渠道

- 班主任／級主任
- 駐校社工或學校輔導人員
- 訓導及危機處理指定同事
- 家長聯絡及校內跟進會議
- 地區青少年服務或網上青年支援隊

Open嗡 Open Up

主要支援 6–24 歲青少年；24 小時真人網上文字情緒支援，陪伴面對學業、家庭、朋輩及工作等困擾。

WhatsApp：9101 2012

hkopenup ・ www.openup.hk

Open Up 是支援入口之一，不取代駐校社工、醫療或緊急程序；嚴重風險須按校內程序即時升級。

支援網絡：讓學生知道「有人可以聽」

Open嗡 Open Up

官方資料：主要支援 6–24 歲青少年，提供 24 小時真人網上文字情緒支援，陪伴面對學業、家庭、朋輩及工作等困擾。

2025 年 6 月起獲社會福利署資助，結合網上青年支援隊服務。

WhatsApp：9101 2012

Facebook / Instagram：hkopenup ・ www.openup.hk

提供安全而清晰求助路徑

- **預告**：在班會或生命教育課介紹求助渠道及保密界線。
- **同行**：學生求助後，與他約定下一步及再聯絡時間。
- **轉介**：Open Up 是支援入口之一，不取代駐校社工、醫療及緊急程序。

結語：當學校、家庭與網上支援接軌，
學生就更可能在傷害擴大前被接住。

網上青年支援隊

協作區域	服務名稱	聯絡電話
香港島	聖雅各福群會 港島區網上青年支援隊 - 第六點	2596 2591
東九龍	香港明愛 明愛連線 Teen 地 - 網上青年支援隊	2339 3759
西九龍	香港小童群益會 夜貓 Online 網上青年支援隊	2396 9447
新界東	香港青少年服務處 一微^_^米網上青年支援隊	2606 7644
新界西	香港青年協會 uTouch 網上青年外展服務	2788 3444

Open Up • Online Youth Emotional Support Service

老師不需要懂所有平台，
只需要成為可信任的第一步。

當我們能看見傷害、穩定當下、連結支援，
學生就更有可能在最困難的時候仍然願意開口。

謝謝！

資料來源：

1. 香港青年協會 uTouch 網上青年外展服務（2025）。《解碼網絡欺凌：實務與介入指南》。香港青年協會。
2. 香港警務處（2025）。網絡欺凌防治指南。
   https://www.police.gov.hk/offbeat120/cybersecurity/72_understanding-cyberbullying-and-prevention.html#video
3. 個人資料私隱專員公署。網絡欺凌。 https://www.pcpd.org.hk/besmartonline/Cyber-bullying.html#cyberbullying_t_a