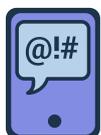


# 网络欺凌快速指南

Chinese (Simplified) | 简体中文



## 什么是网络欺凌？

网络欺凌是指有人利用互联网恶意攻击 18 岁以下的儿童或青少年，使他们感到难过或不安。

这可能发生在社交媒体网站、游戏、应用程序或任何其他在线或电子服务或平台上。可能包括：帖子、评论、文本、消息、聊天、直播、表情包/梗图、图像、视频和电子邮件。

例如，有人可能会发送具有伤害性的信息或分享儿童或年轻人的尴尬照片或视频；在网上传播关于他们的恶语八卦或以他们的名义创建虚假账户。

## 我应该怎么办？

如果您遭受网络欺凌，最好告诉值得信赖的成年人，例如父母、看护人或老师，并请他们帮助您。

您还可以举报网络欺凌材料，以便从社交媒体网站、游戏网站或应用程序中删除有害内容。

## 举报网络欺凌的步骤



### 1. 收集证据

截取屏幕截图作为证据来显示发生了什么事以及在哪里发生。

#### 需要截图或保存副本的内容

- 内容中所涉及的文字或图片
- 发送、发布或分享者的用户个人资料
- 发送、发布或分享的日期和时间
- 网站、游戏或应用程序的名称
- 网页或推送内容的在线地址（URL）





## 2. 举报有害内容

**举报有害内容。**向用于发送、发布或分享的网站、游戏或应用程序举报：您可以在电子安全指南 ([The eSafety Guide](#)) 页面找到常见的举报链接。这通常是删除有害内容的最快方法。

**如果网站、游戏或应用程序没能提供帮助**，您可以通过我们的在线表格向 eSafety 举报令人尴尬、具有骚扰性、威胁性或羞辱性的内容，网址为 [eSafety.gov.au/report/forms](https://esafety.gov.au/report/forms)。我们会要求您提供网络欺凌的证据，并证明您已经向该网站、游戏或应用程序报告了此事。

**您也可以向警方举报该网络暴力行为。**如果有人威胁您、您的家人或朋友，这通常是最安全的做法。



## 3. 防止进一步接触

**不要回应此人。**在您的设备或在线帐户上更改隐私设置，这样您就不会看到他们发来的过量消息、帖子或评论。您可以使用应用内功能来忽略、消音或屏蔽此人或其帐户。

如果您是遭受网络欺凌的未成年人的父母或监护人，且相关网站、游戏或应用程序没有提供帮助，您可以代表该未成年人向 eSafety 报告严重的网络欺凌行为。



## 4. 获取更多帮助

与父母、看护人或老师等值得信赖的成年人谈论网络欺凌可以让您感觉好一些。您还可以通过免费电话或聊天向青少年帮助热线 (Kids Helpline) 的工作人员求助——他们为 5 至 25 岁的儿童及青少年提供帮助。或者您可以联系其他心理咨询或支持服务。



## 心理咨询和支持服务

### Kids Helpline

1800 55 1800

[kidshelpline.com.au](http://kidshelpline.com.au)

青少年帮助热线可为 5 至 25 岁的儿童及青少年提供任何方面的帮助。每天全天候提供保密的电话咨询和在线聊天支持。

### Headspace

1800 650 890

[headspace.org.au](http://headspace.org.au)

每天上午 9 点至凌晨 1 点（澳大利亚东部标准时间），为 12 至 25 岁的儿童及年轻人提供免费电话咨询和在线聊天服务。

### QLife

1800 184 527

[qlife.org.au](http://qlife.org.au)

QLife 为各个年龄段的女同性恋者、男同性恋者、双性恋者、跨性别者、酷儿和/或间性人士提供咨询和转介。每天下午 3 点至凌晨 12 点提供电话咨询服务。每天下午 3 点至凌晨 12 点提供在线聊天服务。

## 使用您的语言提供支持

请拨打 **131 450** 致电口笔译服务处（Translating and Interpreting Service），并请他们为您联系以上热线或协助向 eSafety 进行报告。或访问网站 [tisonational.gov.au](http://tisonational.gov.au)。

## 为听力或言语障碍者提供支持

拨打全国中继服务（National Relay Service）电话 **133 677**，使用电传（TTY）和语音呼叫，并请他们为您联系以上热线。或访问网站 [infrastructure.gov.au/national-relay-service](http://infrastructure.gov.au/national-relay-service)。

## 有关人身安全

澳大利亚境内全天候紧急援助：

如果您的生命或安全受到威胁且需要紧急帮助，请致电三个零（000）。

如果您有自杀或自残的想法，请拨打生命热线 **13 11 14** 或预防自杀回电服务热线：**1300 659 467**。

## 更多信息

欲了解网络欺凌以及关于遭受网络欺凌时该如何关爱自我的更多信息，请访问 [eSafety.gov.au](http://eSafety.gov.au)。