# 中学生指南

为你在社交媒体上的安全提供支持

本指南提供了一些建议，以帮助你在社交媒体上保持安全，并提供了多个网页链接，告诉你在需要支持时该怎么做。

## 如何获得积极、安全的网络体验

* 知道从哪里获取信息：电子安全专员办公室（eSafety Commissioner）提供了[很多有用的信息来帮助你在网上保持安全](https://www.esafety.gov.au/young-people)——包括约会和情感关系、处理困难情况、在网上保护自己、虚假新闻等等主题。
* 平衡你的网络和现实世界：我们一不注意就会花大量时间上网，但了解你上网的频率和原因可以帮助你实现网络与现实生活之间的平衡，让你更健康、更快乐。请参阅[如何平衡你的上网时间（Balancing your time online）](https://www.esafety.gov.au/young-people/balancing-your-time-online)。
* 控制你的数字足迹：互联网记住的有关你的信息比你想象的还要多。你在网络上会留下数据痕迹，即你的数字足迹。好消息是，有办法可以管理你的数字足迹。查看 [数字足迹（Digital footprint）](https://www.esafety.gov.au/young-people/digital-footprint)，为你提供管理自己数字足迹的建议。
* 减轻压力：社交媒体是与朋友保持联系的好方法，但有时也会让我们去比较自己与他人的生活，或者觉得我们需要不断保持联系。来自社交媒体的压力是真实存在的，并且会给我们所有人带来影响。请参阅 [来自社交媒体的压力（Pressures from social media）](https://www.esafety.gov.au/young-people/pressures-from-social-media)了解相关建议。
* 成为一个挺身而出的人：亲眼或在网上看到有人被霸凌会很难受，但成为被霸凌的人就更难过了。我们可以成为一个挺身而出的勇士，站出来提供一些帮助。挺身而出的人会选择支持被霸凌者或受伤害的人。这听上去可能会令人畏缩，但在网上和面对面交流时，有一些安全的方法可以让你成为一个挺身而出的人。请参阅[我与你同在（I have your back）](https://www.vic.gov.au/i-have-your-back)了解更多信息。
* 帮助解决上网时间过长的问题：你的上网行为是否影响到你的现实生活？如果我们使用社交媒体的方式对我们的健康和人际关系产生不良影响，我们需要停下网络活动，思考发生了什么。请参阅：[真正的朋友（Real friends）](https://www.vic.gov.au/secondary-real-friends)。

## 如果你在网上遭遇不安全的体验该怎么办

网络上可能会发生一些让我们感到不舒服或不安全的事情。这可能是因为霸凌、看到令人不安或暴力的内容、你的照片在未经你同意的情况下被分享、收到不想要的裸照，甚至是被陌生人联系而让你感到不舒服。有很多方法可以获得帮助。

你并不孤单。总会有人能够提供帮助。你信任的成年人，例如家人或老师，可以为你提供全新的视角，并帮助你决定做什么以及如何应对任何影响。在应对这些情况时，请尝试与支持人员保持联系。

**遭受网络霸凌**

* 如果你在网上受到霸凌，请寻求帮助：没有人应该遭受网络霸凌，但了解最有效的制止方法会有所帮助。网络霸凌是使用手机、电子邮件和社交媒体工具等数字技术进行的霸凌行为。你可以在这里了解更多信息：[网络霸凌](https://www.vic.gov.au/cyberbullying)，并了解如果你[在网上遭遇霸凌](https://www.esafety.gov.au/young-people/cyberbullying)该如何应对。
* 如果你被指责为霸凌者，要如何应对：如果你有霸凌行为，那么重要的是你要思考如何改变自己的行为。你还可以采取措施以确保这种情况不再发生。如果你被人指责，请参阅[我因霸凌他人而被指责 | 电子安全专员办公室](https://www.esafety.gov.au/young-people/ive-been-called-out)获取建议。

**在网上感到不安全**

* 如果有人让你感到不舒服或不安全，请寻求帮助：在应用程序、网站和游戏上结识新朋友、与你认识的人保持联系都很常见。无论你与谁联系，如果他们让你感到不舒服或不安全，知道如何寻求帮助非常重要。请阅览并详细了解[不安全接触和“诱骗”（Unsafe contact and 'grooming'）](https://www.esafety.gov.au/young-people/unsafe-contact)
* 如果有人分享或威胁分享你的裸照：即使你向某人发送了你的私密照片或视频，或同意他们拍摄，也并不意味着他们可以与任何人分享。了解你应该如何应对：[我的裸照已被分享](https://www.esafety.gov.au/young-people/my-nudes-have-been-shared)或[有人威胁要分享我的裸照](https://www.esafety.gov.au/young-people/someone-threatening-to-share-my-nudes)

举报有害内容

* 举报网络危害：电子安全专员办公室可以帮你删除严重的网络暴力、非法和受限制的内容，包括可能损害受害者身心健康的网络霸凌。请访问[举报网络有害内容](https://www.esafety.gov.au/report)，详细了解可以举报的内容、如何举报以及要保存哪些证据和进行举报。
* 令人不安的内容：有时你上网时会遇到一些不想看到的内容。这包括因为展示了严重的暴力或让人不适的活动而令人不安或痛苦的内容。你可以对此采取行动。请参阅[令人不安的内容（Disturbing content）](https://www.esafety.gov.au/young-people/disturbing-content)。

## 如果你或你的朋友需要进一步的支持，可以去哪里寻求帮助

* 如需紧急援助，请拨打 000
* 与校内或校外值得信赖的成年人联络
* 联系[电子安全专员办公室](https://www.esafety.gov.au/)寻求建议或举报网络暴力行为
* Headspace 咨询：维多利亚州公立中学的学生可以从 Headspace 获得心理咨询服务。eheadspace：1800 650 890 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* 如果你需要心理健康支持，请咨询当地的全科医生（GP）
* 儿童求助热线（Kids Helpline）：1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* 澳大利亚生命热线（Lifeline Australia）：13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* 全国抑郁症协会（Beyond Blue）：1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)