# 中學生指南

社群媒體安全使用支持

本指南為您講解了如何在社群媒體上保持安全，並提供了相關網站連結，涵蓋了在您需要幫助時可采取措施的建議。

## 如何獲得正面、安全的線上體驗

* 了解獲取資訊的渠道：電子安全專員（eSafety Commissioner）提供了[大量有用信息，可幫助您实现安全上網](https://www.esafety.gov.au/young-people)— 主題包括約會和人際關係、應對困難情況、在線自我保護、虛假新聞等。
* 平衡線上和線下世界：可能一不留神就在網上停留過久，但对上網的頻率和原因时刻保持清醒认知，可以幫助您在離線時間實現更健康、更快樂的平衡。了解如何[平衡您的上網時間](https://www.esafety.gov.au/young-people/balancing-your-time-online)。
* 管控您的數位足跡：網路對您的記憶多於您的想像。您上網時會留下數據痕跡，稱為您的數位足跡。好消息是，有許多方法可以管理您的數位足跡。查看 [數位足跡](https://www.esafety.gov.au/young-people/digital-footprint)，了解您的數位足跡管理技巧。
* 減輕壓力：社群媒體是與朋友保持聯繫的好方法，但有時也會導致我們將自己的生活與他人進行比較，或感覺我們需要不斷與他人保持聯繫。社群媒體對現實生活造成的壓力真實存在，會影響到我們所有人。不妨瀏覽下 [來自社群媒體的壓力](https://www.esafety.gov.au/young-people/pressures-from-social-media) 獲取一些應對靈感。
* 做個挺身而出的人：目睹有人在现实中或網路上受到霸凌已经是很不愉悦的体验，而如果是自己本人被霸凌，情况就更加糟糕了。我們都可以挺身而出，來提供幫助。挺身而出的人會選擇支持遭受虐待或傷害的人。可能聽起來令人畏懼，但還是可以透過一些安全的方法，在網路上和現實世界中為他人挺身而出。瀏覽[危難時有我在](https://www.vic.gov.au/i-have-your-back) 了解詳情。
* 沉迷網路心理援助：您的線上行為是否影響您的線下狀態？如果我們使用社群媒體的方式對我們的健康和人際關係產生了不良影響，我們需要暫停使用，冷靜思考事態的嚴重性。浏览：[真正的朋友](https://www.vic.gov.au/secondary-real-friends)。

## 如果您在網路上遇到不安全的體驗該怎麼辦

網路上可能會發生讓我們感到不舒服或不安全的事情。原因可能是因為霸淩、看到令人不安或暴力的內容、未經您同意而分享照片、未主動索要而收到他人裸照，甚至是讓您反感的陌生人聯繫。獲得幫助的方式有很多。

您不需要獨自面對。總會有人可以為您提供幫助。您信任的成年人，例如家庭成員或老師，可以為您提供全新視角，幫助您決定該采取的措施，以及如何應對潛在後果。在處理此類情況時，請嘗試與您的支援人員保持聯繫。

**受到網路霸凌**

* 在網路上受到霸淩時可尋求的協助：沒有人應該遭受網路霸淩，但了解阻止網路霸淩的最有效方法，會對您有所幫助。網路霸凌是指使用手機、電子郵件和社群媒體工具等數位科技進行霸凌。點此瀏覽更多訊息：[網路霸凌](https://www.vic.gov.au/cyberbullying)；並了解如果您遭遇[網路霸凌](https://www.esafety.gov.au/young-people/cyberbullying)該怎麼辦。
* 如果他人指責您為霸淩者該怎麼辦：如果您有霸淩行為，確實需要思考一下如何改變自己的行為。您還可以採取措施確保不再發生這種情況。如果您受到了他人指責，可查閱[我被指責是霸淩者 |電子安全專員](https://www.esafety.gov.au/young-people/ive-been-called-out)尋求建議。

**有不安全的上網體驗**

* 如果有人讓您感到不舒服或不安全，請尋求協助：在應用程式、網站和遊戲中結識新朋友、與您已經認識的人保持聯繫很常見。無論您與誰聯繫，重要的是要知道如果他們讓您感到不舒服或不安全，如何尋求幫助。閱讀[不安全聯絡和“長線誘騙”](https://www.esafety.gov.au/young-people/unsafe-contact)的更多相關信息
* 如果有人外傳或威脅要外傳您的裸照：即使您向某人發送了您的親密照片或視頻，或同意他們拍攝，並不意味著他們可以向他人外傳。了解此種情況下可采取的措施：[我的裸照已被外傳](https://www.esafety.gov.au/young-people/my-nudes-have-been-shared)或[有人威脅要外傳我的裸照](https://www.esafety.gov.au/young-people/someone-threatening-to-share-my-nudes)

檢舉有害內容

* 檢舉網路侵害行為：電子安全專員可以幫助您撤下嚴重的網路侵害內容以及非法和受限的線上內容，包括可能損害受害者身心健康的網路霸淩內容。請前往[檢舉網路侵害行為](https://www.esafety.gov.au/report)詳細了解可以檢舉的內容、如何檢舉以及需要保存哪些證據和檢舉方式。
* 令人不安的內容：有時您會在上網時遇到一些您不想看到的內容。這些內容可能會由於包含嚴重暴力或冒犯性場面，令觀者感到不安或造成精神痛苦。此種情況是有一些應對措施的。[令人不安的內容](https://www.esafety.gov.au/young-people/disturbing-content)。

## 如果您或朋友需要進一步支持，可訴諸的渠道

* 撥打000尋求緊急協助
* 與校內人士或校外值得信賴的成年人溝通
* 聯絡[電子安全專員](https://www.esafety.gov.au/)尋求建議或檢舉線上侵害行為
* headspace 心理疏导：維多利亞州中學生可以從 headspace 獲得心理疏导服務。eheadspace：1800 650 890 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* 如果您需要心理健康支持，請拜訪您當地的全科醫生
* 兒童求助專線：1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* Lifeline（生命求助熱線）：13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* Beyond Blue（抗擊抑鬱熱線）：1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)