



# e世代健康支援網絡

## 一站式熱線及到校支援及輔導服務

2025年6月 家長通訊

### 守護孩子：認識及如何識別網絡欺凌

每天打開社交平台，海量的貼文、照片及留言瞬間湧現，這些內容雖然充滿歡樂與創意，卻也潛藏著網絡欺凌的危機。一張遭惡意修圖的照片或一個帶有嘲諷意味的主題標籤（hashtag），這些行為已不僅是「講下笑」，更可能對孩子造成實質傷害與心靈上的創傷。在網絡已成為生活必需品的時代，家長若以完全隔絕網絡的方式來防範網絡欺凌，不僅不切實際，更可能讓孩子失去重要的數字科技適應能力。因此，家長更應該積極認識網絡欺凌的各種形式，並及早學會辨識危機徵兆。

### 什麼是網絡欺凌？

利用圖像、聲音、文字等訊息，透過社交媒體、討論區、即時通訊軟件、電郵、線上遊戲等平台蓄意並持續對他人作出的冒犯或滋擾行為。（守網者, <https://cyberdefender.hk/about-us/>）

#### 網絡欺凌的成因與表現形式

超過30%進行網絡欺凌的學生曾有受害經歷，想藉此來報復他人，其次亦因朋輩衝突導致內心憎別人，以及為了發洩憤怒（香港遊樂場協會，2023）。他們起初都是以「開玩笑」為藉口，將欺凌當作「惡作劇」，透過不同形式在網上欺凌他人，包括：

#### 例子一：

小琳向老師投訴某同學考試作弊，事件曝光後，該位同學出於報復及發洩憤怒，在多個社交媒體公開小琳的全名、住址、電話號碼，以及大頭照片，並不停對小琳作出惡意中傷。



#### 例子二：

小偉在社交平台分享了自己的健身照，不料遭同學惡意改圖，原圖被刻意醜化成豬的形象。涉事圖片隨後被設為班級群組的頭像，成為集體嘲笑的對象，形成持續性的網絡欺凌事件。



#### 例子三：

小婷是插班生，性格率直開朗，平時跟男同學關係較好。然而，部分同學因此對她不滿，更在網上貼文散播不實謠言，並持續以惡意言論攻擊和詆毀她。



### 如何識別子女遇上網絡欺凌？

#### 情緒方面

1. 收到訊息時表現緊張
2. 上網時或結束後會情緒低落
3. 情緒變得易怒及焦慮



#### 行為方面

1. 對自己網絡生活保密，刻意隱藏自己的網絡活動，甚至封鎖家長
2. 經常獨處，避開群體生活，對他人失去信任
3. 學業成績突然倒退，退出課外活動，甚至不願上學



作為家長，提升對網絡欺凌的認識，及早發現並介入，可以幫助孩子擺脫網絡欺凌的困擾，保護他們的心理健康。

參考資料：  
香港遊樂場協會「2023香港青少年使用網絡狀況及網絡危機」報告  
守網者, <https://cyberdefender.hk/about-us/>

如有需要可聯絡香港遊樂場協會「e世代健康支援網絡」支援服務。  
熱線電話：5721 4040 / 6617 6613；WhatsApp / WeChat：5721 4040  
服務時間：上午9:30至晚上9:30 星期一至六（公眾假期除外）

5721 4040

6617 6613

了解更多



esafety.hkpa.hk