

共建網絡欺凌防護網

香港遊樂場協會
「和諧校園：一站式熱線及輔導服務」團隊

2025年12月10日

香港遊樂場協會

成立於1933年，為政府資助的非牟利青少年服務機構，一直致力協助青少年健康成長。

FEEL3 青少年網絡危機支援服務

為學校提供不同形式的網絡危機支援服務，透過舉辦多元化活動向中小學生推廣網絡健康和網絡素養，尤為建立校園健康大使，以推動網絡健康文化。

講座內容

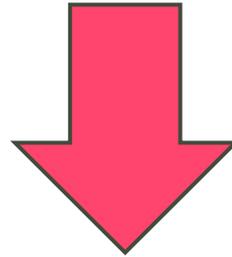
- 認識現今網絡文化及欺凌迷思
- 與校園相關的網絡欺凌現況
- 簡介「和諧校園：一站式熱線及輔導服務」
- 個案分享及解說
- 如何跟進事件（從受害者、旁觀者及欺凌者）
- 應對家長 / 輔導技巧分享
- 供教師參考的網上資源

青少年享受「網樂」的代價

網上罵戰

負面留言 / 評論

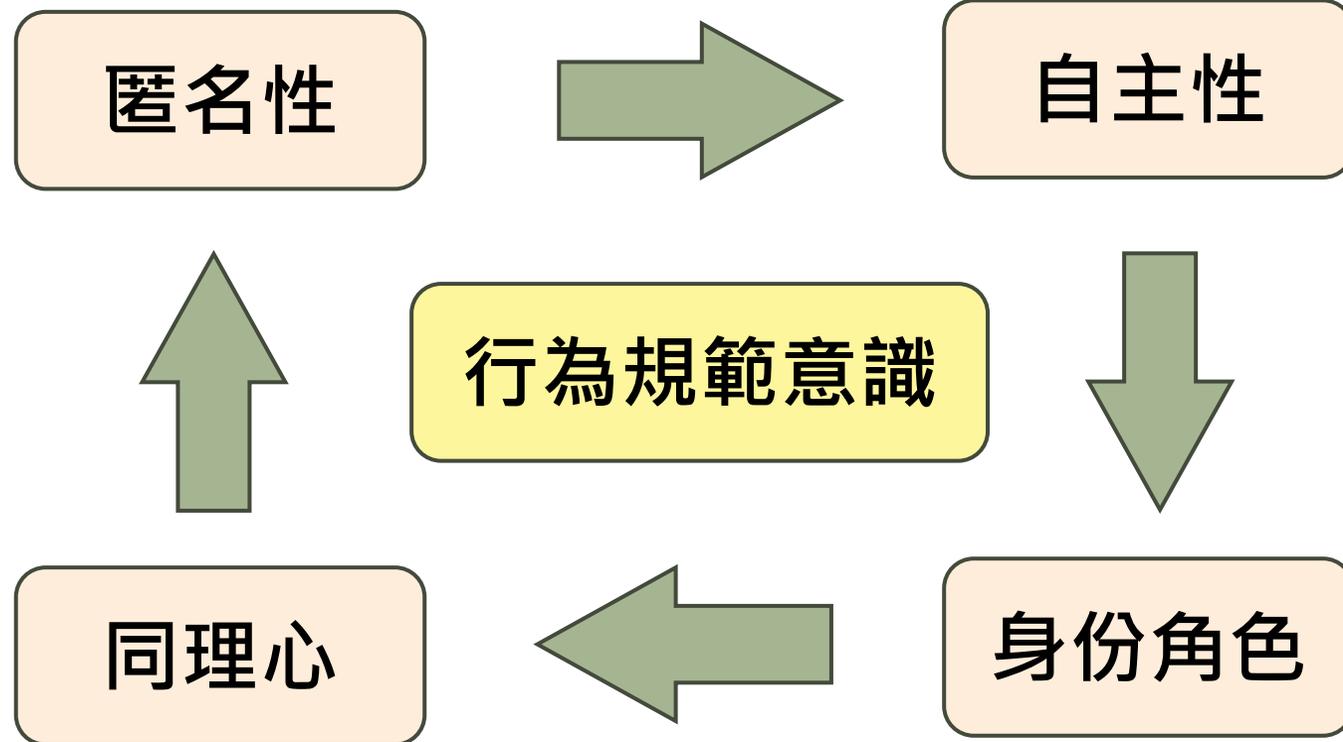
網絡公審



情緒抒發渠道

情緒調適能力

網絡世界 v.s 現實世界



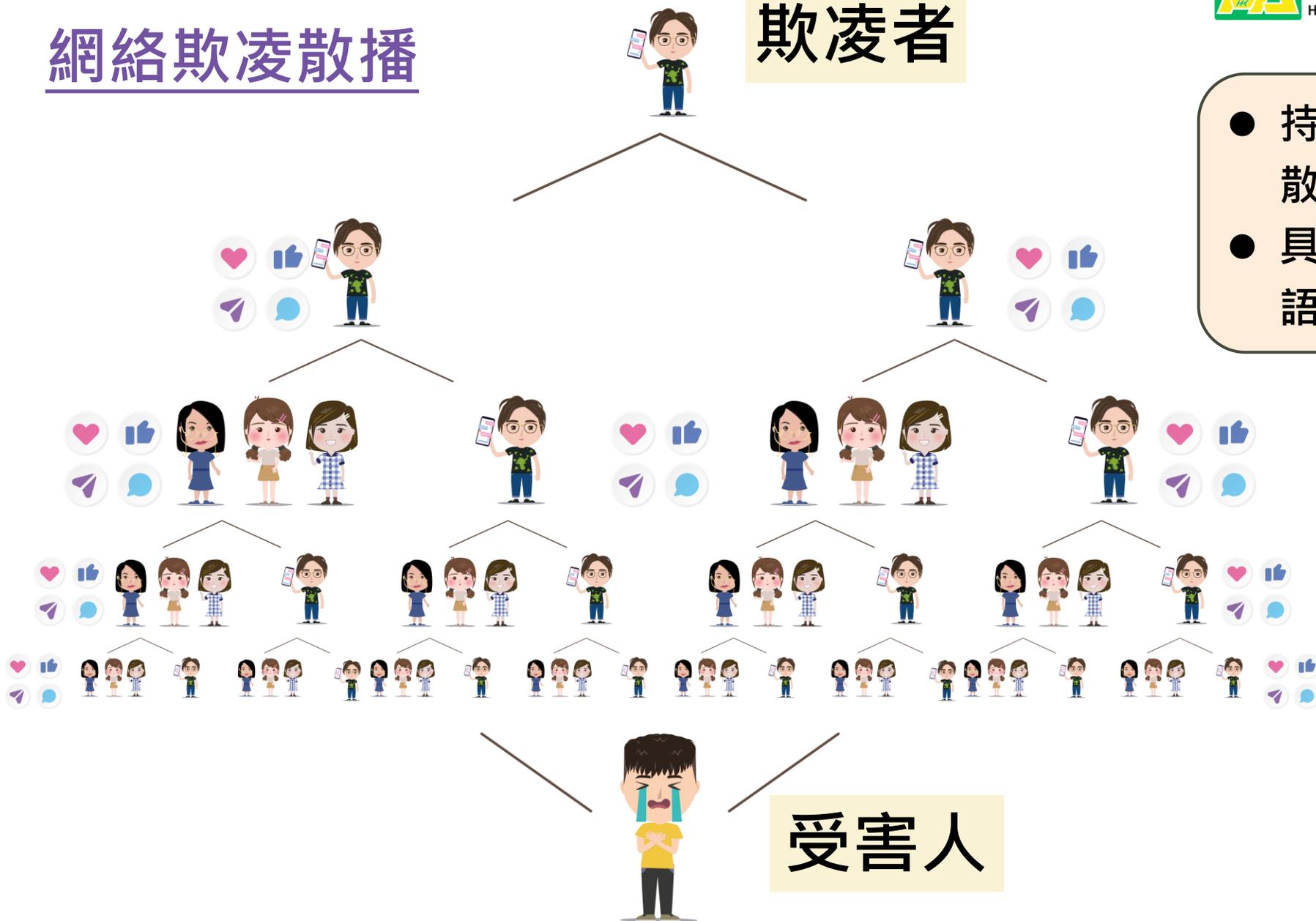
- 欺凌者 (Bully)
 - 協助者 (Assistant)
 - 附和者 (Reinforcer)
 - 受害者 (Victim)
-
- 保護者 (Defender)
 - 局外人 (Outsider)

欺凌事件的3種角色



網絡欺凌散播

欺凌者



- 持續性、跨平台、廣泛散佈、隱蔽性高
- 具文字、圖片、起底、語音等多樣化形式

旁觀者/ 附和者

受害人

香港遊樂場協會 「香港青少年網上行為調查 2023」

受訪者使用網絡狀況

接近一半的受訪者第一次使用互聯網是
小學一至三年級

84.3%小學受訪者都擁有個人智能電話

學生常使用的社交媒體

	小學	中學
WhatsApp	67.2%	95.3%
網絡遊戲軟件	61.8%	59.3%
微信 (WeChat)	54.8%	63.5%
Instagram	20.8%	80.1%

上網時間越長 

做出網絡欺凌行為的頻率就越高 

約 **三分之一** 受訪者

有 **網絡
欺凌
經歷**



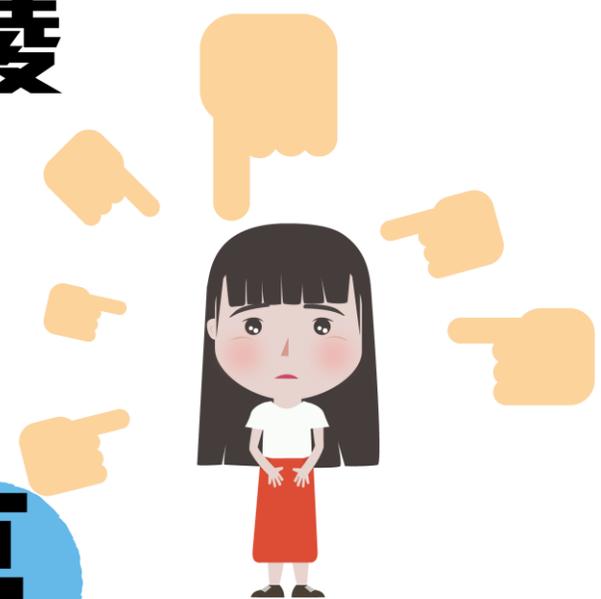
「2023香港青少年使用網絡狀況及網絡危機調查」

參與課外活動
參與網絡
欺凌
頻率越**高**，
機會越**低**



「2023香港青少年使用網絡狀況及網絡危機調查」

參與網絡欺凌
越**嚴重**，
精神健康
困擾越**高**

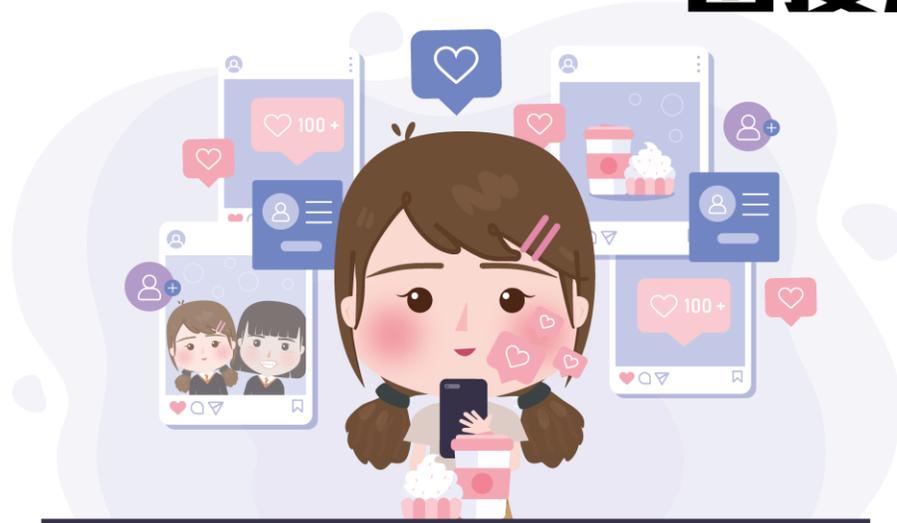


「2023香港青少年使用網絡狀況及網絡危機調查」

個人及社交
能力愈**高**↑

(同學關係、朋友關係、體能及在朋友的地位)

網絡欺凌與精神健康
困擾愈**低**↓



網絡欺凌

通過互聯網、社交媒體、手機應用程式或其他平台作出攻擊行為

網絡欺凌的特徵

1. 重複性
2. 具惡意
3. 權力不平等

攻擊

V.S

欺凌

兩者有什麼分別？

網絡攻擊行為



改圖
goi2 tou4



罵戰
maa6 zin3



詆毀
dai2 wai2

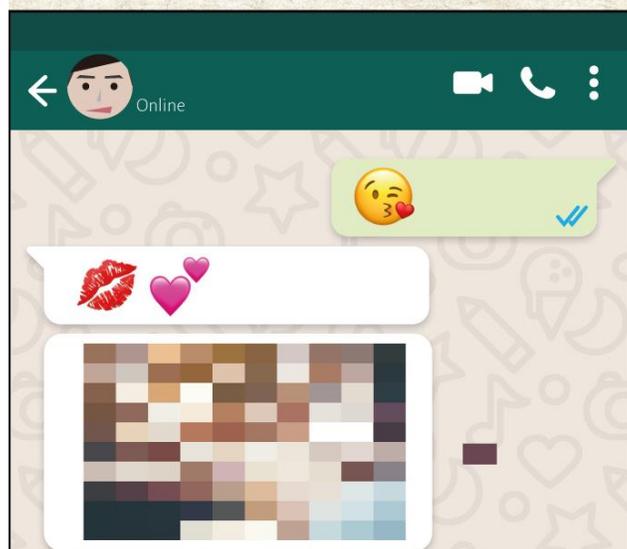
網絡攻擊行為



網絡攻擊行為



杯葛
bui1 got3



色情簡訊
sik1 cing4
gaan2 seon3



騷擾
sou1 jiu5

欺凌者的特徵

有計劃 地使用不同的攻擊行為來得到「**著數**」
(例如：金錢、物質、權力等)

不是每個攻擊者都具備這傾向

被欺凌者的心聲

「我見到學校門口都唔敢入去……」

「點解我嘅沉默，變成你哋嘅樂趣？」

「我冇朋友，冇人同我玩。」

「世界上無人會記得我。」

「我都只係想返學開開心心，點解好似冇可能咁…」

「點解喺學校同返到屋企你地都要煩住我！」

網絡欺凌犯法嗎？

網絡欺凌的傷害

欺凌對受害人的心理及成長可構成負面影響，
嚴重的更會引致情緒病甚至自殘行為。

天水圍18歲少女 疑在社交媒體 遭長期欺凌後直播自殺

一名患有情緒病及自閉症紀錄的18歲少女
於天水圍住所網上直播跳樓自殺

資料來源：香港01，2022

網絡欺凌的後果

「起底」

《私隱條例》
第 64(3A) 條 及 第 64(3B) 條

第一級罪行
可被處罰款10萬元及監禁2年

貪玩 P 圖開心 Share 會犯法嗎？

第200章《刑事罪行條例》第159AAE條

「未經同意發布或威脅發布私密影像」

此罪行的最高刑罰可被判監禁 5 年

資料來源：香港大學社區法網

如何辨識被網絡欺凌的學生

身體反應

行為反應

情緒反應

如何辨識被網絡欺凌的學生

身體

- 頭痛
- 胃痛
- 失眠
- 食慾明顯變化
- 容易疲倦

如何辨識被網絡欺凌的學生

行為

- 與同學 / 老師相處時**表現神秘**
- 學業**成績突然倒退**，甚至**不願上學**
- 停止使用網絡設備，逃避**網上互動**

如何辨識被網絡欺凌的學生

情緒

- 異常地情緒低落、擔憂甚至恐懼
- 情緒會否有強烈的起伏
- 生活動機及意欲有否減低

如何辨識被欺凌的學生

經驗分享

- 觀察班級**氣氛**
- 社群媒體帳號的**變化**
- 觀察社群媒體**動態**

服務簡介

「和諧校園：一站式熱線及輔導服務」



中華人民共和國香港特別行政區政府
教育局

和諧校園：
一站式熱線及輔導服務



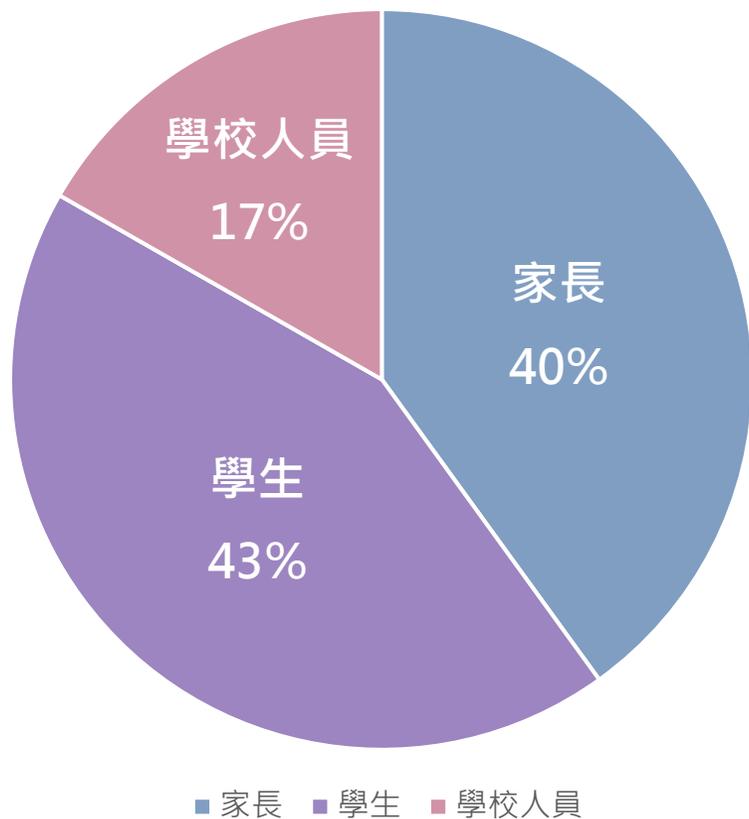
5507 1896

如遇到社交困難或欺凌/衝突危機，歡迎與我們聯絡。

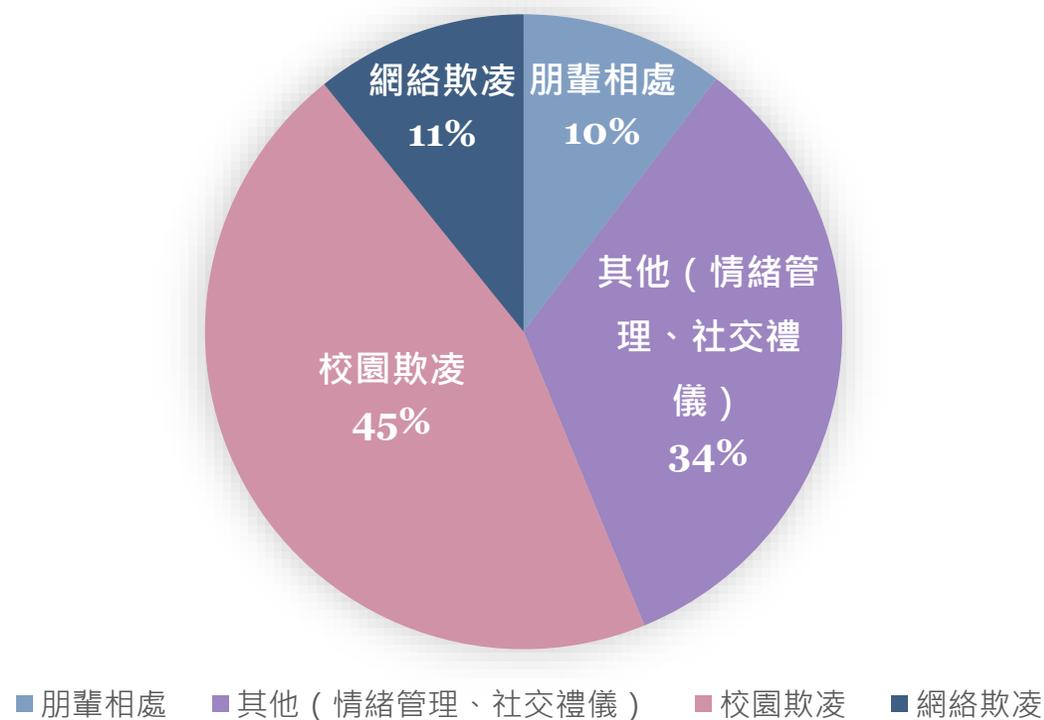
教育局委託香港遊樂場協會由 2023/24 學年至今提供「和諧校園：一站式熱線及輔導服務」，為全港中、小學的學生及家長在處理學生朋輩間的衝突問題時，提供專業意見及支援，並推廣關愛校園的信息。

熱線數據

來電者身份 (包括網上輔導)
(由2024年5月至2025年11月25日)



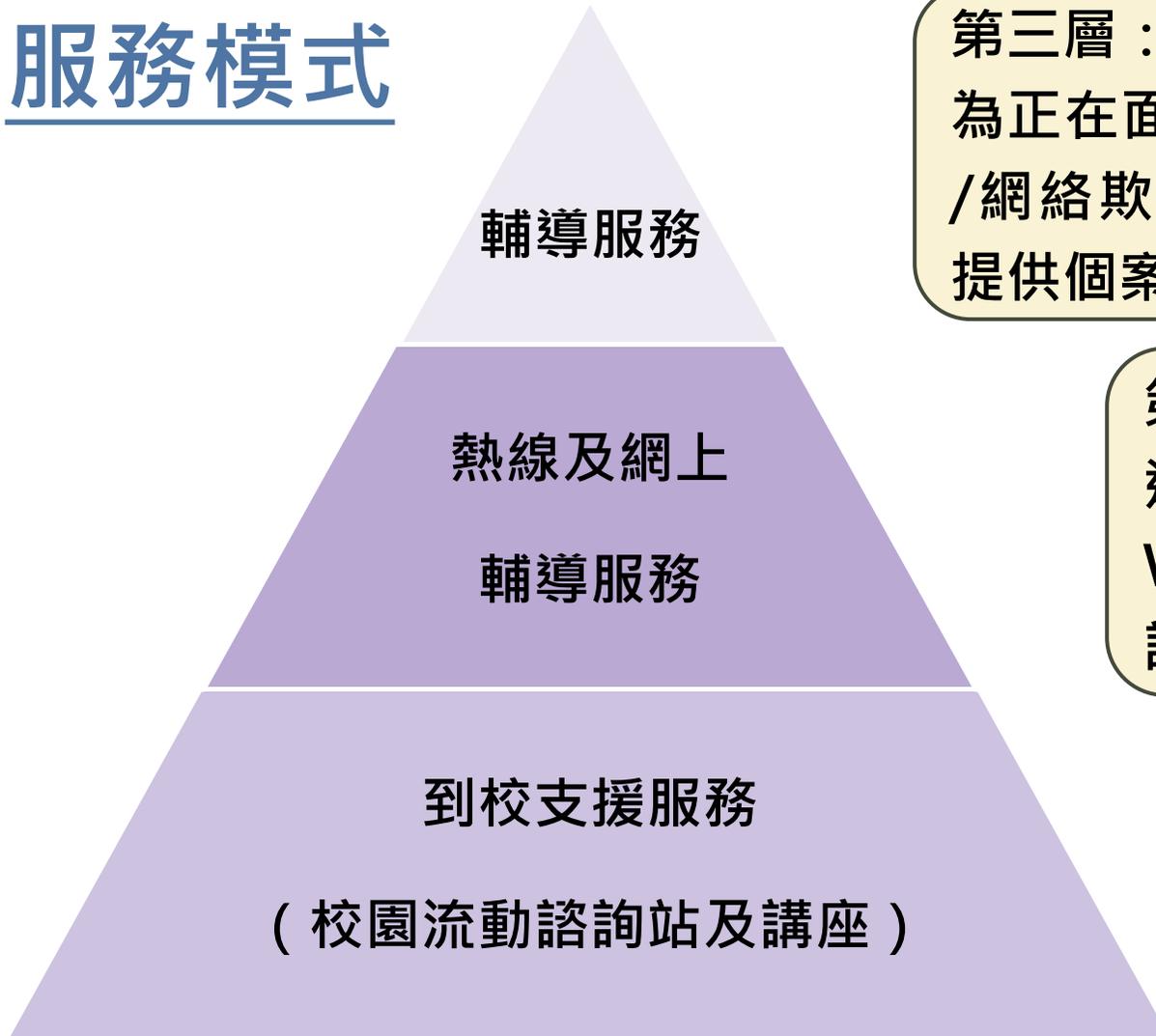
關注主題



「和諧校園：一站式熱線及輔導服務」，服務內容包括：

- 到校支援服務（如校園流動諮詢站、學生及家長講座）
- 提供宣傳物資和借用主題展板
- 一站式熱線及網上輔導服務
- 諮詢及輔導服務
- 學校個案轉介
- 定期於服務專頁內發布有關資訊

服務模式



第三層：
為正在面對朋輩衝突或校園
/網絡欺凌的學生及其家庭
提供個案輔導及支援

第二層：
透過電話、WhatsApp及
WeChat為學生及家長提供
諮詢服務及即時輔導

第一層：
透過校園流動諮詢站及講座
推行預防性的教育

到校支援服務 - 校園流動諮詢站

- 在專題周會、家長日或開放日等擺設「流動諮詢站」以推廣關愛校園信息，提供社工諮詢服務、攤位遊戲或主題展板
- 為學生及家長在他們或其子女與朋輩相處時遇到的疑難或衝突提供專業意見

主題包括：朋輩相處、結交朋友、建立自尊、社交禮儀、情緒管理、校園 / 網絡欺凌

到校支援服務 - 學生及家長講座

- 為學生提供預防性專題講座，促進校園健康文化
- 加強家長對青少年朋輩關係的了解，提升他們處理子女朋輩間衝突的方法及技巧

加強校本支援服務

主題包括：朋輩相處、結交朋友、建立自尊、社交禮儀、情緒管理、校園 / 網絡欺凌

1. 主題展版



朋輩衝突

和諧校園：一站式熱線及輔導服務
5597 1896

如遇到社交困難或欺凌/衝突危機，歡迎與我們聯絡。
服務時間：上午9:30 - 晚上9:30
星期一至六(公眾假期除外)
服務對象：中、小學學生及家長

衝突不可怕，和解有方法

「衝突處理三部曲」

- 1 冷靜**
生氣時，先深呼吸或暫時離開現場，由一數到十，讓自己冷靜下來。
- 2 表達**
用「我訊息」溫和地向對方表達我的感受，而不是指責對方。
- 3 求助**
如果事情未能解決(如發生肢體衝突)，可向老師、家長、學生輔導員或社工尋求協助。

情境一
你和同學小華相約一起畫海報，但他一直在玩手機沒有幫忙，令你覺得很生氣，該怎麼辦呢？

試試三部曲

- 1 深呼吸，讓自己冷靜下來。
- 2 用「我訊息」說：「我希望我們一起完成海報，但你一直在玩手機，令我感到失望，我們可以一起畫嗎？」
- 3 如果問題仍未能解決，你可以找老師幫忙。

想想看：你會怎樣對小明說明呢？嘗試運用「我訊息」！

情境二
下課時，小明推了你一下，令你感到很生氣，你不確定他是故意還是不小心，該怎麼辦呢？

試試三部曲

- 1 深呼吸，走到一旁讓自己冷靜下來。
- 2 用「我訊息」說：「我剛剛被推了一下，感到有點疼痛，也很害怕，能告訴我發生了甚麼事嗎？」
- 3 如果小明繼續推你或不願意談話，應立即尋求老師或社工的幫忙。

想想看：你會怎樣對小明說明呢？嘗試運用「我訊息」！

情緒管理

和諧校園：一站式熱線及輔導服務
5597 1896

如遇到社交困難或欺凌/衝突危機，歡迎與我們聯絡。
服務時間：上午9:30 - 晚上9:30
星期一至六(公眾假期除外)
服務對象：中、小學學生及家長

情緒管理大師

當出現負面情緒時，你可以：
按照「情緒管理四部曲」，令自己平靜安穩。

- 1 暫停**
暫停放下正在做的事情，讓自己安靜下來。
- 2 呼吸**
慢慢地深呼吸，心中默誦默念「放鬆」，令自己安穩平靜下來。
- 3 覺察**
留意自己此刻身體感覺和內心想法，及早釐清自己的狀態。可嘗試做一一些你覺得有達成令你放鬆的事情，例如聽音樂。
- 4 照顧**
做伸展運動，照顧自己體質的身體，向值得信任的人傾訴。

校園 / 網絡欺凌

和諧校園：一站式熱線及輔導服務
5597 1896

如遇到社交困難或欺凌/衝突危機，歡迎與我們聯絡。
服務時間：上午9:30 - 晚上9:30
星期一至六(公眾假期除外)
服務對象：中、小學學生及家長

拒絕校園/網絡欺凌

欺凌行為分為四大類

- 1 身體/行為暴力的欺凌**
例如拳打腳踢、推撞絆倒、勒索等。
- 2 間接欺凌**
例如造谣、無視別人的存在、杯葛影響等等。
- 3 言語攻擊的欺凌**
例如恐嚇、謾罵、給人起「花名」、惡意嘲笑等。
- 4 網絡欺凌**
利用圖像、聲音、文字等訊息，透過網上平台騷擾並持續對他人作出的冒犯或滋擾行為。

如何應對欺凌？

受害者

- 請求對方停止攻擊或對對方施壓。
- 若涉及肢體騷擾，請向老師求助，向他人求助。
- 若情況失控，請立即離開現場或致電上平台，尋求可信任的人士(如：老師、社工及家長)協助。

欺凌者

- 向老師、家長或社工說出自己的不滿或壓力，避免透過欺凌來發洩情緒。
- 學習有效管理自己情緒的方法。
- 勇於承擔責任，向受害者致歉。

旁觀者

- 在安全的情況下，勸阻欺凌者。
- 不附和、不讓好及不轉軀欺凌信息。
- 舉報並刪除收到的網上欺凌信息。
- 協助受害者尋求老師或社工的協助。

作為旁觀者，你可以這樣勸阻欺凌者：

欺凌別人的和跟別人開玩笑是完全不同的事情，請你停止不當的行為，以免引起衝突！

欺凌不是玩遊戲，別讓無心之失破壞彼此關係。

2. 宣傳物資

宣傳海報 (A2、A3 & A4 Size)

熱線宣傳卡 (中文 / 英文版)



中文版



英文版

一站式熱線及網上輔導服務

對象：中、小學學生及家長

內容：透過熱線及即時通訊應用程式，香港遊樂場協會的當值註冊社工會為學生及家長提供意見及輔導服務，處理學生朋輩相處時遇到的疑惑、困難或衝突，例如校園 / 網絡欺凌等。



中華人民共和國香港特別行政區政府
教育局

香港遊樂場協會
HONG KONG PLAYGROUND ASSOCIATION

和諧校園： 一站式熱線及輔導服務

家長支援 學生活動 社區教育

專業輔導 朋輩相處
預防校園/網絡欺凌 諮詢服務

5507 1896

如遇到社交困難或欺凌/衝突危機，歡迎與我們聯絡。
服務時間：上午9:30 - 晚上9:30 星期一至六 (公眾假期除外)
服務對象：中、小學學生及家長
想了解更多，歡迎Like及Share我們的Facebook/Instagram或瀏覽網頁。

Instagram Facebook 網頁

熱線及網上輔導服務

- 熱線電話
- WhatsApp
- WeChat
- 由註冊社工提供服務
- 機構會盡快處理辦公時間以外收到的查詢

學生或家長亦可透過
《諮詢及輔導服務申請表》
 向服務機構尋求諮詢及輔導服務

《諮詢及輔導服務申請表》
(由學生或家長填寫)

致：香港遊樂場協會
 地址：九龍黃大仙竹園南邨貴園樓
 119-132 地下

電話：2730 6618
 傳真：3905 8144
 電郵：harmonioushotline@gmail.com

本人有意申請個案諮詢及輔導服務，詳情如下：

請加上「✓」	諮詢項目（只選一項）
<input type="checkbox"/>	加強朋輩關係：處理朋輩衝突、增強溝通及社交技巧
<input type="checkbox"/>	認識健康網絡社交：認識社交禮儀、網上交友危機隱等
<input type="checkbox"/>	管理負面情緒：認識情緒、提升正向情緒的方法
<input type="checkbox"/>	應對校園／網絡欺凌：提供支援及資源、處理校
<input type="checkbox"/>	其他（請註明）：

個案諮詢項目的具體需要：

申請人資料

申請人為： 家長 家長姓名：_____

學生 學生姓名：_____

學生級別：_____ 學校名稱：_____

學校地址：_____

聯絡電話／其他聯絡方法：_____

填寫日期：_____年_____月_____日

建議方便日後聯絡的日期及時段（可選多於一項）：

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<input type="checkbox"/> 09:30-13:00					
<input type="checkbox"/> 13:00-18:00					
<input type="checkbox"/> 18:00-21:30					

社區推廣

- 透過攤位遊戲及展板推廣關愛校園信息
- 向港鐵、圖書館、區議員、屋邨等合作夥伴宣傳及推廣

網頁及社交媒體

- 透過網頁和網上社交平台提供有關與朋輩相處的資訊

香港教育城

- 發佈電子通訊及相關資訊以供家長和學生參考

《到校支援服務申請表》
(由學校填寫)



《個案轉介表》
(由學校填寫)



《諮詢及輔導服務申請表》
(由學生或家長填寫)



個案分享及解說

個案 (1)

名稱：Alex (化名)

年級：中三

特徵：自閉症、內向文靜、
自尊心較低、缺乏朋友

- 在社交媒體對同學進行
網絡攻擊行為
- 公開了同學的電話、姓
名等個人資料

個案 (1) 解說

- Alex 是受到 欺凌者的指示 下一起參與網絡欺凌的行為
- 遭受欺凌長達約四個月，受到威迫下而參與網絡欺凌行為
- 經校方介入後以制止欺凌事件，校園氣氛得以改善
- 之後仍然會與他人發生網上言語攻擊等行為

個案 (2)

Sam (化名)

- 成績一般
- 人際關係較差
- 不擅於表達，容易衝動
- 班上有一兩個朋友

同學A：

- 班長
- 經常協助老師
- 成績優異
- 人際關係較好
- 班上有不少友好同學

- 同學A在群組(WhatsApp, WeChat)中散播與Sam有關的謠言
- 課堂上同學A與其他同學如常模仿Sam的小行為
- **Sam忍耐不住出手打了同學A**

個案 (2) 解說

Sam

- 即時隔離
- 停課（安排網課及復課後的跟進）
- 記大過
- 必須寫悔過書
-

Sam有嚴重暴力傾向，必須嚴懲！？

真正的欺凌，從來不是從動手開始，
而是從第一句「講笑啫 / 玩下啫」開始。

如何跟進事件 (受害者) 攻略

輔導及支援學生的技巧

1. 開放式探問技巧
2. 呼吸冷靜法
3. 五感集中法
4. USP急救法

1. 開放式探問技巧

第一階段：建立安全感（讓他敢開口）

1. 「最近覺得在學校開心唔開心？有咩事想同我講？」
2. 「我見你呢排好似有啲唔同咁，有咩事煩住你呀？」

第二階段：開放式邀請他講故事（避免「有冇」閉合式探問）

1. 「佢哋通常點樣同你講？可以舉啲例子俾我聽聽嗎？」
2. 「可以講多啲最近發生咗咩事嗎？」

1. 開放式探問技巧

第三階段：深入情緒（讓他感覺被理解）

1. 「當佢咁樣講你，你心入面係點樣感覺？」
2. 「你而家最驚嘅係咩？最擔心會發生咩事？」

第四階段：確認求助經驗

1. 「你之前有冇試過同大人講？佢哋點回應你？」
2. 「你覺得大人點做，先會令你覺得佢哋真係想幫你？」

1. 開放式探問技巧

絕對不要用的閉合式探問句子（會即刻令他閉嘴）

1. 「你有冇證據呀？」
2. 「你有冇同佢講唔好咁做？」
3. 「你點解唔早啲講？」
4. 「係咪你太敏感呀？」
5. 「你有冇做過啲咩令佢唔開心？」

2. 呼吸冷靜法

(Andrew Weil, 2020)

- 有助紓緩焦慮緊張的情緒
- 協助學生安定下來

●情緒急救：紓緩焦慮法大揭秘 <https://refresh.bokss.org.hk/tc/node/168>

3. 五感集中法

(University of Rochester Medical Center, 2018)

- 感官練習有助學生回到當下
- 避免焦慮感無限擴大
- 協助學生安定下來

●情緒急救：紓緩焦慮法大揭秘 <https://refresh.bokss.org.hk/tc/node/168>

4. USP急救法

USP急救法 - 我該怎麼支援學生

- **U**nderstand - 理解事情經過及學生的感受
- **S**upport - 給學生支援及陪伴
- **P**ositive response - 採取正面行動



Understanding - 理解事情經過及學生的感受

- ✓ 了解問題，以便處理
- ✓ 保持冷靜，避免過份責怪或教訓
- ✓ 先處理心情，後處理事情，辨識及肯定學生的情緒
- ✓ 讓學生明白有情緒是正常的

Support - 給學生支援及陪伴

- ✓ 陪同學生冷靜下來
- ✓ 對他們願意求助的決心和勇氣給予肯定
- ✓ 肯定他們感受

Positive Response - 採取正面行動

- ✓ 聯絡家長
- ✓ 建議保留信息作為證據，以便作出適當的跟進
- ✓ 如問題嚴重，陪同尋求社工協助或輔導

說話小提醒

- 語速放慢、聲音柔和
- 適時停頓，讓對方呼吸
- 「謝謝你對我的信任，願意告訴我。」

旁觀者

美國學者 Polanin 等於2012年進行了一項有關網絡旁觀者行為的研究

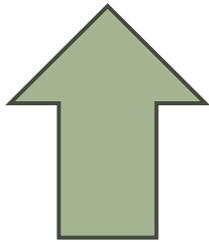
- 八成有旁觀者介入的網絡欺凌事件
- 超過一半機會可制止事件發生

香港心理學會 (2022) 。《青春的歷練：20 個青少年成長的心理挑戰》。

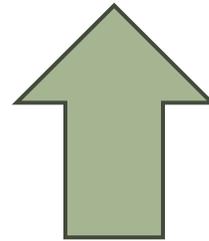
旁觀者

香港城市大學學者 Wang (2021) 發現網絡旁觀者的同理反應取決於網絡欺凌的嚴重程度，旁觀者的同理心越多，他們就越有可能公開或私下介入和干預。

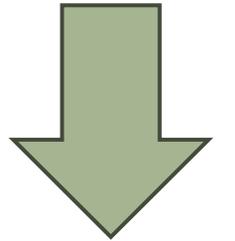
同理反應



公開或私下
介入和干預



網絡欺凌
的嚴重程度



香港心理學會 (2022) 。《青春的歷練：20 個青少年成長的心理挑戰》。

旁觀者

1. 預防網絡欺凌的教育

- 欺凌是一個嚴肅的話題
- 行為是否「過火」
- 將心比心
- 建立在尊重基礎



旁觀者

2. 鼓勵學生成為有助益的旁觀者

- 當目睹以多欺少的情況時，更必須為受害人挺身而出
- 使用簡單的回應阻止加害行為

「層層疊」 (Jenga) 比喻

「皺紙」比喻

誰是真正欺凌者？

欺凌者

Dodge和Coie在1987年提出雙模型理論，把使用攻擊行為的人分為兩類：

1. **操控型攻擊者**——校園欺凌中的「欺凌者」或稱「小惡霸」
2. **反應型攻擊者**——自衛復仇者

資料來源：城大社會及行為科學系副教授馮麗姝

Dodge, K. A., & Coie, J. D. (1987). Social-information-processing factors in reactive and proactive aggression in children's peer groups.

罵戰

反應型攻擊者

- 必定反擊

為什麼會欺凌別人



參考資料：
馮麗妹、黃麗萍 (2007)。《有教無戾：校園欺「零」計劃實務手冊》。香港：基督教服務處樂Teen會。
Lam, D. O. B., & Liu, A. W. H. (2007). The path through bullying – A process model from the inside story of bullies in Hong Kong secondary schools. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 24(1), 53–75.
Rigby, K. (2001). *Stop the bullying: A handbook for schools*. Victoria, Australia: ACER Press.

欺凌行為的深層原因和需要

生活苦悶

自尊感低

朋輩壓力
和影響

道德意識薄弱

表達及控制
情緒能力弱

解難能力弱

欺凌行為的深層原因和需要

家庭背景的影響：

- 父母的**管教方式不一致**
- 父母十分**容忍子女的攻擊行為**
- 父母的態度極嚴苛，甚至以虐待的方法來**責罰子女**

資料來源：城大社會及行為科學系副教授馮麗姝

Dodge, K. A., & Coie, J. D. (1987). Social-information-processing factors in reactive and proactive aggression in children's peer groups.

應對家長 / 輔導技巧分享

聽 快
到 心



聆聽

被動聆聽

1. 聽者單方面吸收訊息
2. 沒有回應或嘗試澄清
3. 沒有用心理解說者的話語

<https://refresh.bokss.org.hk/tc/insights/active-listening>

主動聆聽

1. 同理心、真誠和無條件關心
2. 不帶任何批判
3. 聽者充分關注說者的觀點
4. 不急表達個人看法

主動聆聽 (語言)

- 主動提問，表明你正試圖理解對方的說話
- 切勿改變或偏離主題
- 專注於對方的說話
- 適時作出總結

主動聆聽 (非語言)

- 表現出你感興趣
- 保持眼神交流
- 正面向著對方
- 坐好坐直，表現舒適
- 偶爾點頭表示你正在聆聽
- 做好表情管理，直至對方說完才表達個人感受

主動聆聽 (策略)

- 全神貫注，以對方為中心
- 想像自己是記者或節目主持人，要搞清楚所有事實
- 觀察對方的身體語言及表情，逐步理解他們的感受或試圖隱藏的情緒

你怎樣**聽**，他才會**講**

- 不否定
- 不批評
- 不分析
- 不建議
- 不教誨
- 不打岔

處理家長訴求：三大原則

1. **即時回應**，確保家長感到被重視

讓家長知道訴求會作跟進

2. 保持**冷靜**與專業

學校正在積極處理問題

3. **高透明度**的監察

通知家長學校處理機制的流程，清晰傳達學校的回應



總結

- 加強對網絡欺凌的預防意識和教育
- 建立在尊重的基礎上
- 向受害人表達關心及支持
- 干預及阻止網絡欺凌事件發生

總結

- 應避免淡化事件（開放式探問技巧）
- 認真處理的態度
- 學習保護自己
- 盡快與學校其他訓輔老師或社工 / 輔導人員聯絡並跟進

供教師參考的網上資源

- 香港遊樂場協會 - 「和諧校園：一站式熱線及輔導服務」

<https://harmonioushotline.hkpa.hk>

- 香港青年協會 - 童言無「欺」

<https://medialiteracy.hk/pri03/>

- 香港小童群益會 - 友愛童盟

<https://jcloverrespect.bgca.org.hk/zh-hant/>

- 資訊安全網

<https://www.infosec.gov.hk/tc/best-practices/person/handling-cyber-bullying>

資料來源

- https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/anti_bullying1/index.html (教育局 - 認識欺凌)
- <https://www.hk01.com/突發/798139/天水圍18歲女疑遭網暴直播跳樓亡-外婆泣訴愛孫人善被人欺>
- https://www.pcpd.org.hk/tc_chi/doxing/index.html (香港個人資料私隱專員公署 - 「起底」罪行)
- <https://www.hk01.com/社會新聞/60244237/23歲女涉將前男友大學學生證放上網-煽動網友讚好再公開更多資料>
- https://www.clic.org.hk/zh/topics/sexual_offences/I_Non-consensual_Sexual_Offences/publish_or_threaten_to_publish_intimate_images_without_consent (社區法網 - 未經同意發布或威脅發布私密影像)

資料來源

- 香港心理學會 (2022) 。《青春的歷練：20 個青少年成長的心理挑戰》。
- 馮麗姝、黃麗萍 (2007) 。《有教無戾：校園欺「零」計劃實務手冊》。
- Lam, D. O. B., & Liu, A. W. H. (2007). The path through bullying – A process model from the inside story of bullies in Hong Kong secondary schools. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 24(1), 53–75.
- Rigby, K. (2001). *Stop the bullying: A handbook for schools*. Victoria, Australia: ACER Press.
- 情緒急救：紓緩焦慮法大揭秘 <https://refresh.bokss.org.hk/tc/node/168>
- 有教無戾：校園欺「零」計劃 <https://www.cityu.edu.hk/projectcare/tc/index.html>
- 你是溝通終結者嗎？3方面成為優質聆聽者 讓人願意向你傾訴 <https://refresh.bokss.org.hk/tc/insights/active-listening>