

東華三院青少年及家庭服務部
「網絡欺凌對香港學生的影響調查」報告摘要

第一部份：基本資料

東華三院青少年及家庭服務部於 2022 年 9 月期間，透過本院青少年服務及中、小學校的小四至中六學生發放網上問卷，調查「香港學生網絡欺凌現象」，探討香港學生面對網絡欺凌的應對方法及對精神健康的影響。是次調查共收集了 832 名本港小四至中六學生的網上問卷，包括 276 名高小學生及 556 名中學生。

第二部份：調查結果

一) 近兩成學生稱曾受網絡欺凌 三成受網絡欺凌學生出現自殺念頭

整體受訪學生中近兩成(19.2%)學生表示曾經在過去一年內受到網絡欺凌，當中以中一學生最為常見。受訪中一學生中，三成半(35%)表示曾受網絡欺凌，其後為中五(32%)及中四(31%)。最常遇到的欺凌方式是「被人重複的用粗言辱罵自己」(51.9%)、「被人散播謠言」(49.4%)及「被人張貼令人感到尷尬或不雅的照片」(38.1%)。反映除了以網上攻擊性的言論外，其他媒體（例如：照片）亦是常見欺凌媒介。

三成受網絡欺凌的學生表示曾因網絡欺凌問題而出現自殺的想法(30%)和傷害自己或傷害他人的念頭(29%)。六成受網絡欺凌的學生表示帶來最明顯的影響是發覺自己「消耗很多精神」(60%)，其後為「感到忐忑不安」(58.75%)及「憂慮一些令自己恐慌或出醜的場合」(55.63%)。反映被網絡欺凌的學生受到精神健康困擾，出現壓力及焦慮症狀。

問卷採用了一般精神健康問卷 GHQ12 進行調查，GHQ12 的總分最高為 36 分，得 13 分或以上可界定為受精神困擾。整體曾在網絡上被攻擊的學生所受的精神健康困擾的平均分數為 16.19 分，比較沒有在網絡上受攻擊的學生所受的精神健康困擾的平均分數 11.67 分高出 38.7%，反映出曾被網絡欺凌的學生受到一定程度的精神健康困擾。

曾/沒有被網絡欺凌/所有學生 GHQ-12 分數比較

	平均分			
	所有學生	高小 (小四至小六)	初中 (中一至中三)	高中 (中四至中六)
曾受到網絡欺凌的學生 GHQ-12 平均分	16.19	11.04	15.2	18.51
沒有受到網絡欺凌的學生 GHQ-12 平均分	11.67	9.56	13.04	12.76
所有受訪學生 GHQ-12 平均分	12.54	9.71	13.44	14.53

二) 「欺凌者」精神健康困擾同樣值得關注

在精神健康方面，曾作出網絡欺凌的學生在 GHQ12 問卷結果中平均分數為 15.24 分，精神健康困擾同樣值得關注，他們與被欺凌者精神健康情況相約，比平均學生的 12.54 分高出 22%。七成一(71%)網絡欺凌者曾被網絡欺凌。網絡欺凌者作出網絡欺凌行為的原因是「教訓或懲罰對方」(48.6%)，其後是「支援被網絡欺凌的同學或朋友」(31.4%)、「貪玩或無聊」(24.3%)及「不認為會給對方帶來傷害」(22.9%)。

三) 四成三學生曾經瀏覽網絡欺凌事件 網絡旁觀者取態被動

四成三(43.2%)受訪學生曾經瀏覽有關網絡欺凌的事件。逾六成半學生對網絡欺凌事件採取較被動態度，反映有需要加強旁觀者教育。曾經瀏覽有關網絡欺凌的事件的學生中，六成七(66.9%)學生表示會「拒絕瀏覽/轉載」或「當作沒看見，不予理會」。另外，近一半(48.8%)學生表示會繼續留意事件發展，近三成(29.7%)會拒絕轉載及會將有關訊息/圖片轉寄給其他人(27.4%)。

四) 受網絡欺凌學生的求助率低

是次調查發現，受訪學生面對網絡欺凌的應對方式傾向不求助和被動。在 160 個被欺凌者當中，八成受訪學生表示從來不向警方求助(80%)；六成半受訪學生表示從不尋求師長或社工協助(65%)；六成受訪學生表示從不尋求家人協助(60%)；反映被欺凌者求助動機低。調查亦發現 48%受訪學生表示間中或經常尋求朋輩協助。提升朋輩間作出正面支持，幫助學生為受欺凌學生作出正確支援是重要工作。七成一(71%)被欺凌學生表示曾「以報復的方法回應網絡欺凌」，反映學生未有使用正確處理方法應對網絡欺凌。

五) 逾半學生關注網絡欺凌問題 四成三學生擔心遭受網絡欺凌

在受訪學生當中，超過五成半(56%)學生對網絡欺凌問題表示關注。此外，四成三(43.8%)學生擔心自己成為被網絡欺凌的對象。一成三(13%)學生表示沒有信心自己不會作出網絡欺凌行為。反映網絡欺凌問題困擾學生生活，對學生帶來壓力及焦慮。

六) 過半受訪學生認為需要加強網絡欺凌的預防教育

為減少網絡欺凌事件的出現，五成五(55%)學生建議應教育學生有關網絡欺凌的影響，宣揚網絡關愛的文化。五成一(51%)學生認為應加強在學校推行網絡安全教育活動，提升學生明辨是非的能力。反映學生對網絡欺凌問題有一定程度關注，並認為推動網絡關愛文化及在學校提供預防教育工作均對減少網絡欺凌情況可發揮正面作用。

七) 四成七中、小學生每日上網四小時以上 近三成中學生每日平均使用六小時

是次調查顯示四成七受訪學生平均每天使用網絡的時間(非學業用途)為四小時或以上。超過兩成(21%)受訪學生每日使用網絡的時間(非學業用途)六小時以上，當中男學生居多，佔其中約七成(69%)，女學生佔三成(31%)；中學生比小學生使用網絡時間更長，近三成(29%)中學生使用 6 小時以上網絡時間。四成半(45%)受訪學生選擇影視娛樂為最經常使用網絡的用途，及後為即時通訊(44%)及網絡遊戲(41%)。反映學生長時間在網絡生活中，需要增強應對網絡風險的能力，以面對在不同平台出現的網絡危機，如網絡欺凌、網絡社交成癮及網絡遊戲障礙症等。

第三部份：建議

一) 強化預防教育 提升學生面對網絡風險的能力

調查發現學生使用電子屏幕產品時間長，增加面對不同種類的網絡危機，當中包括網絡欺凌、網絡交友陷阱、網絡罪行及騙案等。調查亦顯示網絡欺凌自小學階段已出現，建議從小培養學生良好的網絡品格，認識潛在的網絡風險及危機，加強對互聯網的認知及安全使用互聯網的意識。建議加強學生應對網絡欺凌的能力，提供學生友善的求助平台，鼓勵低動機學生主動求助。

二) 加強旁觀者教育 提升正向朋輩支援

網絡欺凌現象中，旁觀者的角色的人數是佔最大的比例。旁觀者不適當的回應和參與，有機會助長欺凌事件的負面反應，甚至讓旁觀者角色轉變成為欺凌者及被欺凌者，對旁觀者自身帶來危機及傷害。因此，教導旁觀者成為「積極旁觀者」，在目擊欺凌事件時作出正確態度及應對技巧，使旁觀者作出正面參與，有助消減網絡欺凌事件所帶來的傷害性。調查顯示有近半數(48%)曾受到網絡欺凌的學生曾向朋輩求助，反映學生對朋輩信任度較家長及專業人士為高。幫助學生建立應有的旁觀者及支援者角色及技巧，能有助發揮朋輩作用，減低傷害。

三) 建立家庭和諧氣氛 提升家長對網絡欺凌的關注及處理技巧

調查顯示被欺凌者較不傾向尋求家長支援，然而，家庭是兒童及青少年的保護盾，亦是學生學習價值觀的重要堡壘。如學生在家庭中得到尊重、被愛和被接納，學生能夠以在家中學習到的態度並應用在社交生活及網絡生活。建議家長關注子女精神健康及認識青少年網絡文化，提高對網絡欺凌的關注，意識網絡欺凌對子女成長的傷害性，建立支援性的態度，及早掌握如何支援子女面對網絡欺凌問題，當問題來臨時，作出正確應對方案。

四) 促進網絡非暴力溝通 建立健康正面的網絡文化

使用網絡社交平台並不是青少年獨有的行為，亦是一般公眾的社交生活平台，而網絡社交平台存在匿名性，可隨時隨地互動，訊息傳播速度快，一旦網絡欺凌與暴力出現，情況會快速傳開，加劇對受害者的傷害。調查有過半的網絡欺凌者表示進行網絡欺凌並不會為對方帶來傷害，或是認為是貪玩，給對方開玩笑。反映網絡使用者輕視網絡欺凌對受害者帶來的影響，需要提升學生及公眾建立在網絡上使非用暴力溝通的原則，建立健康正面的網絡文化。

五) 促進線上線下平衡生活 健康使用電子屏幕產品

報告發現學生平均上網時間長，影視娛樂、社交通訊及網絡遊戲的使用時間最長。長時間生活在網絡世界，過度使用網絡有機會構成網絡成癮及共生精神疾病。東華三院心瑜軒本年度接獲過百宗關於網絡成癮的求助個案，年齡最為 8 歲。個案當中 1/4 出現共生精神疾病，如社交焦慮。建議學生及公眾保持線上線下平衡生活，提高預防成癮意識，認識成癮與精神健康的關係，提升精神健康水平。

第四部份：服務介紹

東華三院心瑜軒 — 「不再迷網」預防及治療網絡成癮服務計劃

東華三院心瑜軒「不再迷網」預防及治療網絡成癮服務計劃為過度使用電子屏幕產品的人士提供個案輔導服務，重建線上線下的平衡生活。計劃亦提供預防教育服務，透過各類培訓活動，提升學生對網絡危機的意識及應對能力，預防網絡成癮及網絡欺凌行為。中心亦提供家長培訓服務，幫助家長有效地支援子女因使用網絡而產生的各種危機。

附加資料：對抗網絡欺凌應對方法

青少年方面

1. 當遭遇欺凌者在網上發放的攻擊內容時，要保持冷靜；不理會、不回應以減低對方的欺凌意慾。
2. 避免繼續在網上對欺凌者作出回應或報復，以免進一步激發更多仇恨或負面情緒，引發更多網上的人身攻擊。
3. 對於欺凌事件及經過要記錄保存以作未來跟進之證據，包括：滋擾者或欺凌者活動的詳細記錄。
4. 假如不幸遇上網上欺凌事件，不應該啞忍。應即時通知家長、老師或其他可以信賴的成年人，讓欺凌者知難而退，防止欺凌事件再次發生及蔓延。
5. 有需要時，可以聯絡互聯網供應商或流動電話供應商尋求協助；情況嚴重時，便需要考慮向警方舉報。

家長方面

1. 提昇辨別子女遭遇網絡欺凌的能力，注意子女使用網絡時是否出現異常情況，包括：突然停止使用電腦、收到電郵或訊息時緊張不安、避免在長輩前使用手機/電腦、使用電腦後憤怒、憂鬱、沮喪、不願意與朋友討論網上活動或於校園內受到欺凌等等。
2. 避免責備遭遇欺凌的子女或者給予武斷的建議。
3. 嘗試從受害人的角度理解子女，給予足夠的空間，細心聆聽子女心聲，關心子女情緒。
4. 了解子女遭遇網絡欺凌事件的經過，並協助子女收集相關證據。
5. 主動與學校、社工商討對策，如果有需要亦可以聯絡欺凌者父母。
6. 如涉及嚴重的欺凌事件或者子女生命受威脅，可以考慮報警求助，並且透過警方聯絡網站，刪除留言。
7. 定期與子女交流和討論他/她們在網絡上遇到的問題與潛在風險，在有需要時給予支援及指導，避免子女遭遇網絡欺凌。
8. 定期安排親子活動時間，保持良好的家庭關係和為子女使用資訊科技建立起良好的行為模範。

學校方面

1. 在學校範圍內，透過大型教育活動，製作教材套或趣味性講座，提昇師生對於網絡欺凌的類型、形式、可能造成的傷害的認識。
2. 針對網絡欺凌的特徵，制定個案跟進之重點及指引，例如調查流程、學校網絡追溯、受害人支援、欺凌者輔導等等。
3. 在學校內建立便捷、簡易、保密的求助途徑，便利受害人在遭遇欺凌後能夠做出求助。
4. 在校園內安排網絡保安的相關課程內容，教導學生如何保護個人資料，鼓勵學生提昇社交媒體隱私設定，避免個人資料外洩。
5. 透過家校合作，定期提供教育工作坊予家長以提昇其應對網絡欺凌的危機意識，辨別子女遭遇網絡欺凌的能力及處理技巧。
6. 透過家長、社工及老師及早辨別潛在/遭遇網絡欺凌之學生，並提供可行個人化輔導或者活動，提昇他/她們的抗逆力，協助受害人盡快走出陰霾。針對已知悉的欺凌者亦需提供足夠輔導，協助欺凌者了解網絡欺凌的負面影響、管控自我行為之方法以及提昇同理心。