PeopleACT

五大步骤应对网络骚扰

勇于发声或低调处理
积极搜集证据
告诉别人
保护你的网络行踪
自我照顾

步骤 1: 勇于发声或低调处理

我应该说出来还是保持沉默

你可选择对你的骚扰者勇于发声或保持沉默，这取决于当时的情况和骚扰者的意图。打个比方，网络上的恶搞是为了要激怒你，而当你开始给他们反应的时候，就会轻易的演变成一个战场。因此，应对恶搞最好的方法是保持沉默或对那些恶搞不要做出任何反应，那么他们极可能就此失去兴趣，然后去寻找其他目标。

然而，在一些情况下当你认识的人或你刚认识的人在 WhatsApp上向你发送色情短讯，而你再也不想从这个人收到这些短讯的时候，那么你应该说出来让对方知道他的行为是不好的和不受欢迎的行为。

为什么说出来如此重要?

> “我不会保持沉默，好让你可以保持舒适。”

说出来之所以重要的原因是:

i. 让骚扰者知道他们的行为是不被接受的

情景 1:
有人在 WhatsApp上向你发送色情短讯

勇敢说出来，你可以让对方知道他的行为是不被接受的。若保持沉默则会让对方以为你可以接受他所说的话或短讯。

搜集你向对方表达不舒服的回覆是非常重要的。如果之后你决定要通过正式管道投报对方，你也有证据可以证明你对那些言论感到不舒服——尤其当别人表示你其实没有表达不舒服或不欢迎那些言论的时候——而这也对你比较有利。

ii. 夺回你的网络空间，不要让骚扰者控制你的言论

情景 2:
你在YouTube上传一部短片关于女性支援在职场上免于性骚扰的重要性。
有两人在你的短片底下留言：

“像你这种典型的婊子就是这么情绪化。如果你无法忍受这些工作上的事情，那么你最好留在家里‘服务’你的男友。”

“死妓女你最好收声！我敢打赌即使我将你浸在水里，你还是会继续讲话。”

骚扰者通常会因为性别歧视而让你继续保持沉默。若保持沉默，只会满足他的企图，例如：企图夺走女性主义的声音。当在网络上女性无法发声时，那么讨论女性主义或议题的空间就会被夺走。因此，勇于发声是非常重要的。这将能让女性夺回网络上的空间，并阻止反女性主义的言论继续主宰和控制我们的网络空间。

iii. 夺回属于自己的权利

情景 3:
你的前男友传来这个短讯：
“如果你再不接听我的电话，我就将你寄给我的所有裸照都放到色情网站上.”

当有人敲诈你时，他们实际上已经滥用了使用你照片的权力，而这些是会影响你个人形象的照片。任何人为了保护自己而屈服于敲诈是可以理解的。但是，当你屈服于对方的要求时，他们只会更加控制你，夺走你的权利。换言之，即使是坏人，他们还是会“赢”。不仅如此，当一个人已经走到这一步时，有什么可以阻止他不拿你其他的照片继续敲诈你呢？即使你已答应对方的敲诈，又有谁可以保证对方绝对不会将你的照片流传出去呢？

勇敢的说出来，除了向执法单位投报或明确告诉骚扰者“不”以外，你也能夺回自己的权利，不让骚扰者控制你。如此一来，你也能将通常责怪受害者和污名的言论（例如：他们通常在第一时间会责怪受害者将裸照分享出去）转移回骚扰者身上。

注：勒索是严重的刑事罪，所以应向警方投报。

iv. 教育那些毫不知情的人

有些情况下，有些人真的不知道自己的行为是错误并会给他人带来伤害。通过说出来，也可让对方知道他们的行为有不妥的地方，并给他们机会去评估自己的行为，以及学习不再这么做。

v. 避免其他人成为下一个受害者

勇敢的说出来，将有助于教育骚扰者，这可能可以阻止他们再次骚扰他人。
此外，在公共场合说出来，也能曝露骚扰者对他人的骚扰行为，进而防止他们再这么做。

vi. 鼓励其他人发声

当你说出来的时候，你同时也给了别人勇气去做和你一样的事情。这也是为什么，通常只要一个人开始对骚扰的雇主提出投诉时，其他幸存者也会跟着加入。

每个人都需要一个榜样，你说出反对骚扰者的话，你就成为了那些和你有同样经历的人的榜样。

我想要说出来但我却不知如何说?

首先，若你的情绪还没平复，那就先不要对骚扰者说些什么。那些被认为是“过于情绪化”的反应往往不被骚扰者认真对待，甚至还会让你显得“不理性”、“情绪化”或“敏感”。这也会影响周遭的人如何看你。

此外，也注意不要让自己陷入与骚扰者同样的行为。

当你说出来时：

- 专注在事实上;
- 从事实的角度而非情感的角度说明你对骚扰者的行为感到不舒服的原因。例如，为什么他们的行为在社群规范下是不被接受的;
- 试着让骚扰者解释他们的行为。通过这么做，你将注意力转回到骚扰者的行为，迫使他们检验自己的行为;
- 说明你希望骚扰者怎么做；和
- 语气保持坚定但有礼貌。

情景 **2:**
你在YouTube上传一部短片关于女性支援在职场上免于性骚扰的重要性。
有两人在你的短片底下留言：

“像你这种典型的婊子就是这么情绪化。如果你无法忍受这些工作上的事情，那么你最好留在家里‘服务’你的男友。”

“死妓女你最好收声！我敢打赌即使我将你浸在水里，你还是会继续讲话。”

请不要这么说：

“他妈的你以为你是谁？你他妈的怎么会知道一个女性在男性霸权里的感受？当你可以生小孩的时候，你才来说话。不然，最好他妈的给我收声，并且放尊重一点。我做了什么让你可以这样对我？为何你这么混帐？你妈没教你吗？你最好给我小心一点。”

你可以试着这么说：

我已读了你的留言。虽然你可以自由表达你的意见，但我想指出，因为我正在推动为女性提供一个更安全

的工作环境，而把我叫做婊子，并建议我好好地“服务”我的男朋友，这不仅是辱骂，更是性别歧视。与其辱骂我以及用性别歧视的方式建议我怎么做，不如你试试说服我和其他人，为什么女性不值得拥有一个安全的工作环境？在这个空间里，我们欢迎任何理性的讨论，但若你接下来还打算用这种方式留言，我们将不会容忍。

如果我说出来后骚扰者变得更加暴力，怎么办？

到了这个阶段，最好的做法是封锁对方好让对方无法再联络你。你同时也可向相关的执法单位投报（详细方式可参考第3步骤）

建议你立即将骚扰行为记录下来，以避免被删除掉。可参考第2步骤关于如何记录网络骚扰。

注：当封锁别人时，你也无法在该网络平台里看到对方的活动。这意味着你将不会知道对方说了什么关于你的话。

我可以保持沉默吗？别人会因此而批评我吗？

你可以保持沉默。别人可能会认为这是懦弱的表现。但没有人真正知道你正在经历什么，或你的感觉，他们不应因此而批评你。他们可以建议你说出来，但决定权还是在你身上，因为到最后是你自己承担这一切，而不是他们。

寻求协助并不是懦弱的行为。你可以考虑让别人帮你说话。你也可以告诉你的友人或伙伴，你需要他们的支持好让你可以面对骚扰者。

步骤 2: 搜集证据

一般上人们都会删除针对自己的仇恨、暴力、恶心的讯息或留言。谁会留着那些东西呢？但是，搜集这些骚扰的记录却是很重要的，因为这两大原因:

- 特别是当你想对骚扰者采取任何正式或法律行动时，搜集你所需的证据就变得很重要；和
- 帮助你观察骚扰行为是否有越来越严重，同时你也可借此判断是否应采取任何应对措施。

我应搜集哪些资料？

- 将每次骚扰的日期、时间和地点记录起来。地点应该是你第一次读到那些短讯或留言的所在之处，例如“当时在我朋友Yanti家的客厅里读到这些讯息”
- 使用何种电子设备发送讯息或留言。例如 WhatsApp、脸书、电话、SMS等。
- 骚扰者的详细资料（若有）：姓名、性别、与你的关系（任何关系）、职业、你和对方几时以及如何认识。你有越多骚扰者的资料越好。
- 描述骚扰者做了什么。只需记录与骚扰相关的事物。

- 当你读到骚扰的讯息和留言时的感受。
- 骚扰者如何影响到你，例如失眠、因情绪创伤而需长期进行精神病治疗、换电话号码、关掉脸书账号等等；
- 任何目击者的资料，如他们的名字、联络方式以及与你的关系；
- 如果你怀疑个人资料在未经同意下已经在网络上分享出去，你可以上网搜寻你的名字。若有，可将这些资料连同发布日期一起收存起来（无论是存在电子设备里或打印出来）；
- 若你是未经同意的色情（色情报复）的受害者，请收着最初未经你同意下分享出去的照片（若是自拍照），以证明你拥有该照片的版权；
- 将骚扰讯息或留言截图或拍照起来。截图或留言最好也有以下的资料：网际网路协定位址，也简称IP地址（电邮）、电话号码（WhatsApp／简讯）、社交网络账号（脸书、推特、Instagram、YouTube等）。你可点击这里 [https://www.netsafe.org.nz/gathering-electronic-evidence/] 学习如何做。
- 若骚扰行为是经由电话发生，通话记录里会有日期、时间以及电话号码，将这些资料截图或拍照起来。

点击这里取得记录网络骚扰的范本
https://cdn.lb.my/sites/9/20180221195522/TEMPLATE-Documentation_mandarin.docx

更多资源（英文）：

National Network to End Domestic Violence, Safety Net Project
https://cdn.lb.my/sites/9/20171227121054/DocumentationTipsforSurvivor_2014.pdf

Netsafe
https://www.netsafe.org.nz/gathering-electronic-evidence/

Evidence Preservation
http://withoutmyconsent.org/resources/evidence-preservation

我应将这些证据收在何处

以下几个方式可以将证据安全的收起来:

- 存在你的桌上型电脑或手提电脑里；
- 存在随身硬碟或外接随身硬碟里；
- 电邮：你可创设一个新的电邮账号作为网络储存空间，然后将文件资料寄送到这个电邮上。你也可以将文件资料寄给你信任的人，让他帮你保存；以及
- 云端空间服务如Dropbox, Google Drive, One Drive等。每个云端空间都有提供一定数额的储存空间。

为了安全起见，将文件存放在至少两个地方，例如一个在你的电脑，另一个在你的外接随身硬碟，这可避免万一其中一个文件不见或损坏了。同时建议你将文件都打印出来，好让你随时可以使用。

步骤 3：告诉别人

经历过网络骚扰会给人带来创伤，而你不必要自己经历这一切。你可能会觉得这只是小问题，或担心将事情闹大后别人不知会如何看你。但是，如果这些经历已经给你带来负面的影响，那么就是一个大问题。

我可以告诉谁？

i. 你信任的人

你可向你信任的人如朋友、同事、父母、老师、辅导员等寻求协助，只要是你觉得舒服的人就可。一双聆听的耳朵和一个可依靠的肩旁，能暂时让你感到一些安心和舒适。

ii. 社交网络和网络供应商

所有知名的社交媒体公司如脸书、推特、Instagram 以及搜寻引擎公司如Google，Microsoft Bing和 Yahoo!，都有一个举报机制来对抗网络上的滥权行为。你可联络他们要求封锁骚扰者或移除针对你的骚扰留言。

点击以下社交媒体和网络供应商的链接，将会带你到可投报网络滥权行为的网页。

WhatsApp
https://faq.whatsapp.com/en/iphone/21197244/?category=5245250

脸书
https://en-gb.facebook.com/help/contact/274459462613911

推特
https://support.twitter.com/articles/20169998

Instagram
https://help.instagram.com/372161259539444

微软搜索引擎
https://www.microsoft.com/en-my/concern/bing/

谷歌搜索引擎
https://support.google.com/websearch/troubleshooter/3111061

Google+
https://support.google.com/plus/answer/6320425?hl=en

YouTube
https://www.youtube.com/intl/en-GB/yt/about/policies/#reporting-and-enforcement

Yahoo!
https://help.yahoo.com/kb/SLN26401.html

iii. 非政府组织

有少数非政府组织正在记录马来西亚网络骚扰案件。这不仅对统计数量很重要，同时也能理解马来西亚网络骚扰的严重性，并收集真实案例以获得任何解决和游说支持这个议题的相关数据。

EMPOWER - 记录网络上针对性别的滥权行为。
http://empowermalaysia.org/contact-us/

Pusat KOMAS - 记录网络上种族歧视和种族主义事件。
http://reportracism.komas.org/

PeopleACT - 记录网络骚扰。
https://peopleact.mcchr.org/screenshot/

iv. 执法人员

当骚扰变得越来越严重，例如你觉得不安全或处于危险时，你可以考虑尽快向相关的执法单位投报，例如警察、马来西亚多媒体与通讯委员会（MCMC）或Cyber999。

- 警方
警方有责任处理公众投报有关犯罪的事宜。 如果你所面临的骚扰可能会危及你的安全，如骇客攻击，身份盗窃，勒索，性勒索，死亡威胁，强奸威胁或跟踪骚扰等，你可以向离你最近的任何一家警察局投报。

你同时也可以将你的通过警方开发的志愿者智能巡逻APP（Volunteer Smartphone Patrol，也简称VSP）来投报，和警方一起打击罪犯。

可从以下链接下载App:

Android – Playstore
https://play.google.com/store/apps/details?id=my.gov.onegovappstore.rv2&hl=en

Apple/ IPhone – Appstore
https://itunes.apple.com/ao/app/volunteer-smartphone-patrol-vsp/id1118234031?mt=8

注：当你向警方投报后，这起事件将会以刑事的方式处理。意思是，警方有责任调查该案件，并在搜集足够证据后经由检察官将骚扰者提控上法庭。

警方投报是不能被撤销的。但是你可以写上诉信要求在投报后不要采取任何行动，只是这仍取决于检察官的决定。

- 多媒体与通讯委员会 (MCMC)
多媒体与通讯委员会设立目的是，为了监管马来西亚多媒体和通讯各方面的事情。这个委员会有权力接收和调查任何有关网络骚扰的投报。你可点击 这里 获取更多如何进行投报的详情。
https://www.skmm.gov.my/make-a-complaint/make-a-complaint

- 网路999 (Cyber999)
由科技与通讯部设立的一站式求助中心网络999，是为了让公众可以直接投诉任何关于网络安全的事件。你可点击 这里 获取更多如何进行投诉的详情。
https://www.mycert.org.my/en/services/report_incidents/cyber999/main/detail/443/index.html

其他资源:

移除网络上的资料
https://www.cybercivilrights.org/online-removal/

我需要告诉警方什么?

当你向警方投报时，你需携带所有已搜集的证据并打印出来。如果你能提供这些文件将能让整个报案过程比较顺利，尤其是截图里有任何骚扰者的资料，能让警方轻易的辨识出骚扰嫌疑犯，例如电邮、用户名字、IP 地址和电话号码。

以下问题是警方一般上会询问报案者的。虽然他们可能会问你更多问题，但你至少在前往警局前就先准备好如何回答这些问题，以确保整个报案过程顺利进行。

- 在什么时候发生骚扰?
- 在哪里发生?
- 发生了什么事?
- 你认识骚扰者吗? 若认识，对方是谁?
- 目前你已采取什么行动?
- 有目击者吗? 若有，他是谁?
- 骚扰者有影响到你吗?
- 你想要在报案后警方采取什么行动?

警察将会替你写报案书，然后会问你数个问题以确认报案书的内容正确。之后，你需要详细阅读报案书内容，以确保所有资料正确。若有不理解或不确定的内容，可向警察再确认。即使你觉得紧张或不舒服，但向警察确认资料正确是非常重要的。因为如果报案书内容有误，或里头有你不曾说过的话，都会影响报案书日后的可信性以及调查。

警察也有责任将任何调查的进展告知你。同时你也有权经常询问他们调查进度。记下负责调查案件的警官名字，将让你更容易跟进案件的调查进度。

我如何让警方配合?

有一种可能是幸存者前往警局报案，并希望警方尽快采取行动，但却发现警方并没有认真采取行动。有数个可能会

导致这种情况发生，但三个最常见的是:

i. 有些警察可能并不知道如何处理网络骚扰案件，因为现有的法令里并无专属网络骚扰的法令，除非涉及强奸或死亡威胁。所以，有些警察可能会没有先例或指南，在处理这些案件时该使用哪些法令；

ii. 有刻板印象仍会觉得网际网络不是真实的空间。例如网络上用户之间并不会在现实生活进行互动，因此网络上的骚扰或威胁并不会转换成躯体的伤害；以及

iii. 责怪受害者 - 这可能发生在，当警察相信幸存者需要为骚扰行为负责任的时候，例如当事人在社交媒体上发表煽动性的政治言论或穿着性感，所以受到网民攻击也是自找的。

这里有五个贴士可以协助你让警方配合。记住，警察也是普通人，他们也会受到工作压力和私生活上的情绪影响。所以他们最不想看到有一个暴怒和让人讨厌的人，在没有任何证据下前往警局报警。

贴士 #1: 通过称呼警察的名字与警察建立融洽的关系，例如可在称呼他们的名字前（可在名牌上找到）加上“Tuan”或“Puan”。称呼警察的头衔和姓名可以与警察有更好的互动，同时也表示你视对方为一个个体，而不只是一个为民众服务的警察。

贴士 #2: 要非常清楚你所要投诉的事件。你能够连贯地说出想报案的内容将节省警察的时间，并减轻他们试图从您那里获取信息的压力。

贴士 #3: 准备和整理所有的文件并打印出来以支撑你的报案。所有证据必须是以其最初的语言和形式。例如：如果骚扰讯息是用泰米尔语并通过Facebook发送，请截取该信息的屏幕截图／照片并按原样打印出来。切勿在文字档案里翻译或重新输入信息。

带所有文件一起去警局。 请记住给自己保留一份副本。

贴士 #4: 在与警方交谈时，要彬彬有礼。不要以警察欠你的态度进入警局并认为他们必须努力服务你。

贴士 #5: 保持冷静。如果事情没有达到预期的程度，也尽量不要让自己生气和辱骂对方。辱骂警方只会让他们毫不犹豫地敌视你来进行报复。

若警察这么说，我该怎么办?

“你把照片给了他。所以是他的财产了，他可以对照片做任何事情。”

有礼貌地向警方解释，这是不正确的，特别是如果照片是自拍照的话，这意味着你拥有该照片的所有权。 除此之外，即使照片所有权并不属于你，也需让警方知道你的声誉受到威胁。请试着让他们明白，你私下与某人分享的照片并不代表对方有权分享出去。你也可询问若他们的露骨的照片在未经他们的许可下出现在社交媒体上，他们是否还会这样的感受。

“这不是犯罪。没有任何法律可以对付这个。”

有礼貌地向警方解释说这可能是不正确的，因为现有的法律，例如刑事法典、1998年通讯和多媒体法令和1997年电脑犯罪法令里，都有适用于这些犯罪行为的法律，例如刑事恐吓，非法使用电脑资料以及发布不当和羞辱性内容。

同时也向警官解释，马来西亚皇家警方的立场是，只要是适用于现实中犯罪行为的法律，也适用于在网络上发生的犯罪行为。网际网络只是一种媒介或工具，犯罪活动将由适当的法律来处理，这一点无论是现实中或互联上都是一样的。 如果他们不确定这一点，他们应该向武吉阿曼的警察总部查询。

“他说不是他。”

将你所搜集到的资料（网站，IP，电子邮件服务提供商等）告诉警方。这将能协助他们调查并证明骚扰者的身份。

“网络上的东西都不是真的。你没有受到肢体上的伤害。”

有礼貌地解释，当家庭或工作地址以及车牌号号码等个人资料已在网络上被人公开分享时，网络骚扰（特别是威胁和跟踪）有可能会从网络过渡到现实中。

而且网际网络让人们保持匿名也可能会让你面临更大的危险。匿名的人可能远比你所知道的更接近你。

“你不能这样说话。你应该知道你这样做会给自己带来麻烦。既然你都知道了，为何还要抱怨？”

有礼貌地向警方解释说，尽管你所说的话或穿著无法让所有人喜欢，但这并不是一种犯罪行为。然而，骚扰者所做的却是一种犯罪。因此，无论你做了什么，都不是任何人可以骚扰你的借口。

注：如果用了以上的贴士，警察仍拒绝协助你报案，你应该记下他们的姓名和警察编号并向警察总部提交投诉。
https://www.rmp.gov.my/direktori/direktori-pdrm/bukit-aman

步骤 4: 保护你网络上行踪

现在你已经完成了第1步、第2步和第3步，还有什么可以确保你的网络行踪吗？当然有。事实上，如果你还没有这样做，你应该赶紧提高你网络行踪的安全性。只需通过一些基本的安全措施就可以帮助防止你在网络上受到骚扰。

网络上有许多安全指南的资料。我们在下面列出了一些。我们强烈建议你点击更多资源下的链接以了解更多资讯。

这里有一些基本的“要这么做”与“别这么做”，好让你可以尽量减少网络骚扰的风险：

要这么做:

- 确保你的电邮密码长度至少为15个字符，并且是字母和数字的组合。最好的密码不会拼写任何内容，也不会遵循逻辑模式。
- 经常更改密码。
- 检查你的电邮签名（自动添加到电邮末端的文字）。它应提供只足以辨识你的资料，但不应太多以避免你向电邮收件人提供个人资料。
- 将您在“不在办公室”电邮里只提及你不在办公室的日期和联络人的信息。请勿公布你正在度假或与出差的信息。
- 使用加密（例如Proton Mail）邮件发送一对一的电邮，以防止有人冒充你或阅读你的电子邮件。
- 创设两个电邮账号。其中一个用于商业上的来往电邮，另一个则用于私人邮件上。例如当接收到太多不想要的电邮时，可修改或删掉第二个电邮。
- 将你的隐私设置设定为只允许你所认识的人访问你的社交媒体账号。
- 注意“警示红旗”，例如刚刚在网络上遇到的人，询问你住在哪里或工作的地点。
- 当会见网络上的熟人时要非常谨慎。如果你选择见面，请在公共场所会面，并带上朋友或商业伙伴。
- 许多网站收集访问者的各种个人资料（例如，你使用的浏览器，IP地址，甚至有可能的你的电邮）。在网络上小心浏览并使用可提高安全性的工具，例如使用VPN并在浏览器中安装Privacy Badger [https://www.eff.org/privacybadger]。
- 在将自己的亲密照片发送给其他人之前，请先考虑清楚。即使你信任对方，你也可能仍处于危险之中，因为如果对方的手机或电脑被盗或黑客入侵，你的照片仍可被其他人看到。
- 在你的电脑上安装并更新防毒软件、防火墙和反间谍软件，以防止病毒攻击、黑客攻击和监视。
- 确保你的网络服务供应商，群组和聊天室有行为准则（不允许骚扰），并且由网站管理员执行该政策。
- 与你的单位的IT专家讨论网络隐私和安全问题。遵循任何为了网络安全而制定的政策或程序。

别这么做:

- 请别将你的密码告诉任何人，或将密码放在别人能看到的地方（例如写在你的笔记本上）
- 请别让你的电脑保持登录状态并无人看守。
- 若你想在网络上保持匿名状态，除非是必填资料，请别在任何网页上填写或列出你的电邮。
- 请别在网络上随处分享个人资料，也别将个人资料分享给陌生人，尤其在聊天室里。
- 请别在手机上设定地理标记(Geotagging) 功能，因为当你发布照片时会公开你的所在位置。

- 请别在未经他人同意下，随意将他的电话号码给别人。
- 请别回覆你不认识的人的文字讯息或语音讯息。
- 请别在参与讨论时攻击或侮辱任何人。如果你不同意对方的看法，请客观的角度和以事实来陈述你的立场。

更多资源（英文）：

电子安全工具与指引
https://securityinabox.org/zh/

The Staying Safe Online Guide
https://cdn.lb.my/sites/9/20171227144346/The_Staying_Safe_Online_Guide.01.01.pdf

Klik Dengan Bijak
http://www.klikdenganbijak.my/Utama.aspx

WhatsApp
https://faq.whatsapp.com/en/android/21197244/?category=5245250&lang=zh_cn

Who's Spying on Your Computer: Spyware, Surveillance and Safety for Survivors
https://cdn.lb.my/sites/9/20171227144347/Who-is-spying-on-your-computer.pdf

What to Do When You've Been Threatened Online
https://www.lifewire.com/what-to-do-if-youve-been-threatened-online-2487763

步骤 5: 自我照顾

在经过第1步到第4步之后，你可能仍感觉到自己脆弱，需要更进一步的支持。一些幸存者说，因为他们在收到了网络上的威胁后，接下来的日子仍继续活在恐惧中，因此遭受了深度抑郁和情绪创伤。所以这段期间，照顾自己很重要。照顾自己意味着照顾你的身体、精神和情绪上的健康，并开始你的康复过程。这种治疗过程对于让你恢复过去的生活至关重要。

自我照顾的一种，将自己从社交媒体或其他网络平台上断开，因为它已经对你造成了伤害。选择离开那些网络空间可以帮助你摆脱让人窒息的环境，帮助你再次呼吸。

你可以在网上找到各种自我照顾的方法。请点击更多资源下的链接以了解更多信息。

然而当它变得难以忍受时，建议从你信任的人或如Befrienders或AWAM等组织寻求协助。

The Befrienders, KL

地址： Befrienders Center,
No.95 Jalan Templer, 46000 Petaling Jaya.
面谈： 拨电预约。
联络电话（24小时）：
03-79568144 或 03-79568145
电邮： **sam@befrienders.org.my**

All Women's Action Society (AWAM)

地址： 85, Jalan 21/1, Sea Park,
46300 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia
开放时间： 周一至周五 10am 至 4:30pm,
周六则只接受预约。
联络电话（办公室）: +60 3-7877 4221
TELENITA 求助专线： +60 3-7877 0221

更多资源（英文）：

Self-care: Coping and Healing
https://www.takebackthetech.net/be-safe/self-care-coping-and-healing

---

给幸存者的话

此工具包只是一个告诉你可以做什么以及在哪里寻求协助的指南。它并不向你保证解决方案。网络上多大量的资源，关于如何应对网络骚扰。PeopleACT尽最大努力确保这工具包的资源适用于马来西亚人或居住在马来西亚的人。PeopleACT也努力确保这里所提供资讯尽可能准确。但有些资讯可能会有些变化。当发生这种情况时，PeopleACT将尽最大努力及时更新最新的资讯。

尽管我们希望这个工具包能够提供你，在网络骚扰中生存的基本资讯，但仍然强烈建议你搜寻其他可能可以提供更好建议的资讯。

最后，你不必需要按照建议的顺序执行这些步骤，例如步骤1、2、3、4和5。相信自己的本能，并根据自己的感受采取行动。例如，如果你认为步骤4是最紧急的，那就去做吧。每个人都是独一无二的，你可以决定什么是最适合你的方法。

保持坚强，要知道你并不孤单。

联络方式

地址:
The Malaysian Centre for Constitutionalism and Human Rights
A-3A-8, Pantai Business Park, Jalan Pantai Baharu, 59200 Kuala Lumpur, Malaysia
(办公时间: 周一至周五， 9:30am – 5:30pm)
联络电话: +60 3-2201 1454
电邮: **peopleact@mcchr.org**

术语 [GLOSSARY]

战场
[Flaming War]

当两个或两个以上的人通过辱骂或使用其他形式的言语，针对政治，宗教，女性主义等热门话题相互攻击的时候。

性别歧视
[Sexism]

1. 基于性别的偏见或歧视；特别是针对女性。
2. 基于行为、条件或态度建构出社会对性别的刻板印象。

女性主义的声音
[Feminist Voices]

表达男女平等的女性权利的思想或观点。

敲诈
[Extortion]

通过武力或威胁获取某些东西，尤其是获取金钱。
(来源：牛津英语辞典)

社群规范
[Community Standard]

可接受的规范或由公正和开放的社群执法的规定。

未经同意的色情（色情报复）
[Non-consensual pornography] (Revenge Porn)

俗称“复仇色情”，即是在没有经过对方的同意下向他人分享对方的露骨照片作为报复。由于复仇并不总是分享这种照片的动机，所以正确的词语应该是未经同意的色情。

网际网路协定（IP）位址
[Internet Protocol (IP) address]

IP位址为网络设备提供可辨识的身份。与提供特定物理位置如家庭或商业地址类似。每个网络设备都有自己独特的IP位址。

大多数IP位址看起来是这样的：151.101.65.121
(来源：www.lifewire.com)

网络上针对性别的滥权行为
[Online gender-based violence]

任何导致或可能导致女性身体受伤，性伤害、心理伤害或痛苦的网络暴力行为。网络暴力的例子包括性骚扰、跟踪、强奸和死亡威胁、性勒索、未经同意的色情内容、仇恨或辱骂的评论，以及其他形式的威胁、恐吓或妨碍女性的自由。这种暴力行为通常是基于性别角色的权力不平等的结果。

在世界各地，基于性别的暴力几乎总是对妇女和女孩产生更大的负面影响。也因如此，它经常与暴力侵害女性行为一词交替使用。
(来源：消除对妇 女的暴力宣言)

性勒索
[Sextortion]

强迫某人做某事的做法，特别是进行性行为之后，威胁要公布他们的裸照或他们裸露的信息。
(来源：剑桥英语辞典)

检察官
[Public Prosecutor (PP)]

马来西亚政府的首席法律顾问。

责怪受害者
[Victim Blaming]

要求犯罪或其他不法行为的受害者，对他们所遭受的伤害承担全部或部分责任。例如，一名强奸受害者被告知，如果当时他不允许强奸犯进入旅馆房间，他就不会被强奸。

警示红旗
[Red-flags]

一个警告信号。
(来源：Merriam-Webster dictionary)

VPN
[Virtual Private Network]

代表虚拟专用网络。它是一个私人网络通讯方法，通过使用公共网络连接远端站点或用户，同时对过程中所有设备的互联网流量进行加密，再通过远程位置的中端服务器进行路由，最后可以获得授权访问原本无法访问的网络资源。
(来源：www.wired.co.uk)

地理标记
[Geotagging]

“标记“ 地理位置，就像状态更新、推文、发布照片或你在网上发布的其他内容的行为。这通常非常有用，因为现在很多人在旅途中通过智能手机或平板电脑在最喜爱的社交媒体上分享内容，所以他们并不总是在一个特定的位置，不像我们以前那样 只能从桌上型电脑浏览网站。
(来源：www.lifewire.com)