维权故事

历时4年，乡镇妇联主席、市妇联主席两度换人，5次动用司法力量，多次沟通、协调，共计有30多人为家暴受害者周某的案子出力。她个人，始终对党和政府有信心。她不言弃，我们也没有放弃，最终得偿所愿。

一定要让她摆脱梦魇

■ 周建新

到妇联工作有5年了，每年接待家暴受害者，从最初的百多名到今年的两百多名。反家暴法出台，让更多的受害人更加勇敢，说出真相并且寻求帮助。

每一个被家暴者都应当是法律保护的对象，然而让每一个受害人远离家暴，需要全社会共同参与。

去年农历腊月二十八，我和我的同事去看望家暴受害人周某。她的案子，我们前后共历时4年，终于在今年春节前完美收官。

2016年年底，我在办公室接待了来访的周某。年近60的她，左手有残疾。两段婚姻，第一段婚姻，两个儿子。因为丈夫家暴，她向丈夫提出了离婚。婚是离了，但没能带走孩子，也不能探视。第二段婚姻，嫁给了丧偶的K。结婚头几年，夫妻俩能同甘共苦，共同持家，关系和美。

婚姻关系慢慢恶化是在周某的婆婆和小姑子对周某实施了一次家暴后：周某的肋骨被打断，周某将婆婆及小姑子起诉，法院判决施暴者赔付医药费。

家境越来越好，K身边的女人越来越多。周某开始遭受家暴，一次比一次严重，直至不能进家门。周某找我们，目的只有一个：离婚！“在外面打工，年纪大了，随时有可能倒在外面爬不起来。社会这么好，一定要摆脱他，不能死在外面。”她说。

看着因为家暴而流离失所的老人，我的心里颇不平静。然而，要帮到周某，将是一个复杂且漫长的过程：周某虽多年遭受K的家暴，但没有保存相关证据，没有报警记录。周围的邻居虽然知道她受过多次家暴，但一旦对簿公堂，少有人出来作证。虽然将周某打得不能归家，但K不愿意和周某离婚（许多家暴男都是这种表现，将老婆打死都不放手，受害人在死亡的恐惧与窒息的绝望里，一天天变得迟钝与麻木）。

我们到村上进行走访，了解到周某反映的情况属实。指导乡村妇联联系K做一次调解，看能不能调解离婚。K参加了调解，再一次表示不同意离婚，但也没就如何改变婚姻现状表态。

2017年年初，我们为周某申请法援，向K提起离婚诉讼。到开庭那日，周某告诉我，她听错了时间，错过了开庭时间。再次起诉要等上6个月。2017年夏天，周某再次起诉离婚，我们再次为她申请法援，并和乡镇妇联一起至诉讼法院交流意见。法官想方设法找到不肯露面的K，开展诉讼前的调解工作。在多方努力下，K终于同意离婚。在分割共同财产时，K不同意将房屋分给周某。法院判决K给付周某两万元。双方签字离婚。

周某又面临两个问题：户口要从K的户籍中拆分出来，而户政政策是没有住处就不能拆分户口。带着离婚判决书，多次沟通未果，建议由村委会出具证明。村委会的人怕周某赖上村委会，不答应；K的两万元也一直没有给付。

报执行局，在法官的反复调解下，K还价将18000元交到了周某手里；报当地政府，请求并顺利为周某上户。

为远离家暴，求得一处安身立命之地，周某付出了将近一生的努力：命运没有实现她年轻时对婚姻幸福的期望，努力了几十年，发现还是一个人生活更安全。她的经历让人同情，让人唏嘘。但她又是幸运的，她还活着，顽强地活着。

周某开始为自己的以后生活做安排，为自己谋得一所住处。先是到村上申请宅基地，看了几处，但都因位置比较偏不够安全而作罢。然后找闲置的旧房子能否买下来，也没看中。安全是她以后人生最基本的需求。

时间到了2019年，周某的住处还是没有着落。我们先后向两任主席汇报，请求支持。两位主席非常重视，先后到当地向党委书记当面反馈情况，请求给予周某帮助。镇党委书记当即表态支持。一周以后，好消息反馈过来：找到了住处，并由当地政府帮周某租好房子付好租金。

我们感到很高兴。但到周某真正要搬进去，又因当地社区领导有顾虑而出现了一些反复。我们多次和镇领导沟通，终于，在去年的农历腊月二十五，周某打电话给我：“我住进来了。今年过年，我就是在这个房子里喝口白米粥过年，都好幸福啊！”电话那头，我知道，她一定老泪纵横。我也眼眶湿润，和同事商量，两个人带了一副春联、一些年货给她送过去，让她开开心心过一个年。

旧的房子，只有一张床，三条凳子，但被周某收拾得很干净。她用电饭堡给我们烧了几杯水，告诉我们，她的侄儿会来帮她把电线线路清理好。镇妇联主席告诉我，她已经和周某的兄弟姐妹一一打过电话，要求他们多走动，多从生活上关心周某。

对联贴好了，周某在自己的房门口，笑得很开心。

历时4年，乡镇妇联主席、市妇联主席两度换人，5次动用司法力量，多次沟通、协调，共计有30多人为周某的案子出力。她个人，为了活下去，去摘茶叶，去医院当护工，去当保姆，捡过垃圾，露宿过公园、桥洞、楼梯间。去年疫情期间，她没有口罩，没有了食物，打我们的电话求救。所幸，她始终对党和政府有信心。她不言弃，我们也没有放弃，最终得偿所愿。

有许多人说，周某一嫁被家暴，二嫁被家暴，两个儿子因为从小分离也都不理她，一定是自己也有原因吧？

我们不论她的对错，我们也从不问：他为什么打你？因为没有任何理由与亲密关系，赋予对方施暴的权利。每一个受暴者都有权利远离家暴，保护自己的人格尊严与人身安全。每一个观望者，都没有资格去评判受暴人的对与错，因为没有人能真正知道她到底经历了什么并感同身受。没有完美的受害者，任何针对受害者对与错的评论，只会让她丧失寻求帮助的勇气，只会让她更深地陷入困境。

说出来，零容忍，加强执法，遇到家暴的几率就会小很多。要快速改变反家暴工作的现状，社区（村级）工作者的立场很重要：家暴是违法行为，不能等同于家庭矛盾而进行调解，更不能和稀泥，给家暴受害者有效的帮助才能保护她们的人身安全。

家暴是长期存在的社会现象，它需要全社会的力量共同参与。如果遇到受暴人，如果帮不了她，你可以表达你的善意，至少，不要指责她。

法治中国，从你我做起。

（作者系湖南省宁乡市妇联副主席）

镜鉴

网络欺凌：是什么？怎么办？

——青少年想要了解的网络欺凌十件事

■ 中国妇女报·中国妇女网综合报道

“关于网络欺凌，你想知道什么？”联合国儿童基金会向青少年提出了这个问题，并收到了来自世界各地的数千份答复。

儿基会召集儿基会专家、网络欺凌和儿童保护国际专家，回答了相关问题，并就如何应对网络欺凌提出建议。

什么是网络欺凌？

网络欺凌是利用数字技术进行的欺凌。它可以在社交媒体、即时通讯平台、游戏平台和手机上进行。它是一种反复的行为，旨在吓唬、激怒或羞辱那些被攻击的人。

示例包括：在社交媒体上散布关于他人的谎言或发布令他人难堪的照片；通过即时通讯平台发送有害信息或威胁；冒充他人并以他人名义发送恶意信息。

面对面欺凌和网络欺凌经常会同时发生，但网络欺凌留下了数字足迹——这一记录可以提供有用的证据帮助制止攻击行为。

青少年最关心的十个网络欺凌问题

根据调查，关于网络欺凌，青少年最关注以下十大问题：

1.我在网上被欺凌了吗？怎么区分玩笑和欺凌？

2.网络欺凌有什么影响？

3.如果有人在网上欺负我，我应该和谁谈谈？为什么报告欺凌行为很重要？

4.我正在遭受网络欺凌，但不敢和父母说，我该如何向父母求助？

5.我怎样才能帮助我的朋友举报网络欺凌行为，尤其是他们自己不想报告时我该怎么办？

6.我们如何在不放弃上网的情况下杜绝网络欺凌？

7.在社交媒体上，怎样防止我的个人信息被人利用或被用来羞辱我？

8.对网络欺凌行为有惩罚措施吗？

9.互联网公司似乎并不关心网络欺凌和骚扰问题。他们对此有责任吗？

10.网上有儿童或青少年专用的反欺凌工具吗？

儿基会关于网络欺凌的建议

对上述问题，儿基会逐一给出了建议。

1.我在网上被欺凌了吗？怎么区分玩笑和欺凌？

朋友们都会互相开玩笑，有时很难区分一个人是在开玩笑还是想伤害你，在网上这种情况尤为明显。有时他们会用一句“开玩笑”或“别把它当回事”一笑置之。

但是如果你感到受伤，或认为别人是在嘲笑你，而不是在和你说笑，那这个玩笑就开得过头了。如果你要求对方停下来，可对方依旧我行我素，你也一直烦恼，那么这可能是一种欺凌了。

当欺凌发生在网上时，会引起包括陌生人在内的许多人的不必要的注意。不管它发生在哪里，如果你对它不满意，你就不必忍受它。

总之，如果你感觉不好，而且这种行为没有停止，那么就应该得到帮助。制止网络欺凌不仅仅是要指出欺凌者，还需要认识到每个人都值得尊重——无论是在网络上还是在现实生活中。

2.网络欺凌有什么影响？

当欺凌发生在网上时，你会感觉你在任何地方都会受到攻击，甚至在你自己的家里，似乎无法逃脱。网络欺凌对人的影响可能是长期的、多方面的：

精神上——感到烦恼、尴尬、愚蠢，甚至愤怒；

情感上——感到羞耻，或对所喜欢的事情失去兴趣；

身体上——感到疲劳（失眠），或出现胃疼和头疼等症状。

被别人嘲笑或骚扰的感觉，会阻止人们开口说话或试图解决问题。在极端情况下，网络欺凌甚至会导致自杀。

网络欺凌可以在很多方面影响我们。但这些都是可以克服的，我们可以重拾自信，恢复健康。

3.如果有人在网上欺负我，我应该和谁谈谈？为什么报告欺凌行为很重要？

如果你认为自己被欺凌了，第一步就是向你信任的人寻求帮助，比如你的父母、亲密的家庭成员或其他值得信任的成年人。

在学校，你可以向辅导员或你最喜欢的老师求助。

如果你不愿意和你认识的人交谈，打帮助热线和一个专业人士交谈。

如果欺凌发生在社交平台上，可以考虑拉黑欺凌者并在平台上正式报告其欺凌行为。社交媒体公司有义务保护用户的安全。

收集证据——短信和社交媒体帖子的截图——来展示发生了什么，会很有帮助。

要制止欺凌，就必须有证据证明，同时报告是关键。这也有助于向欺凌者表明他们的行为是不可接受的。

如果你处于紧急危险之中，那么你应该报警或寻求其他紧急援助。

4.我正在遭受网络欺凌，但不敢和我的父母说，我该如何向父母求助？

如果你正在遭受网络欺凌，你可以采取的重要一步是与一个信任的成年人交谈。和父母交谈对每个人来说都不容易，但是你可以做一些事情来帮助启动谈话。选择一个他们能集中听你谈话的时间，解释一下这个问题对你来说有多严重。请记住，他们可能不像你那么熟悉技术，所以你可能需要帮助他们了解正在发生的事情。

他们可能不会马上给你答案，但他们很可能想帮你，与你站在一起，最后你可能就找到了解决办法。“三个臭皮匠顶一个诸葛亮”。如果你仍然不确定该做什么，考虑联系其他值得信任的人。关心你、愿意帮助你的人往往比你想象的要多！

5.我怎样才能帮助我的朋友举报网络欺凌行为，尤其是他们自己不想报告时我该怎么办？

任何人都可能成为网络欺凌的受害者。如果你看到这种事发生在你认识的人身上，试着提供支持。

倾听很重要。为什么他们不想举报网络欺凌？他们感觉怎么样？让他们知道，他们不必正式报告任何事情，但与可能提供帮助的人交谈是至关重要的。

请记住，你的朋友可能会感到脆弱。向他们表达善意，帮助他们思考他们可能会说什么，对谁说。让他们知道，如果想好了要报告，你可以陪他们一起去。最重要的是，告诉他们，你是为他们而来，你想帮助他们。

如果你的朋友仍然不想报告这个事情，那么支持他们找到一个可以帮助他们处理这种情况的值得信任的成年人。请记住，在某些情况下，网络欺凌的后果可能危及生命。

请记住，什么都不做会让人觉得每个人都反对他们，或者没有人关心他们。你的话会非常有意义。

6.我们如何在不放弃上网的情况下杜绝网络欺凌？

上网有很多好处。然而，就像生活中的许多事物一样，它也带来你需要防范的风险。

如果你遇到网络欺凌，你可能想删除某些应用程序或保持离线一段时间，让自己有时间复原。但离开互联网并不是一个长期的解决方案。你没做错什么，为什么要剥夺自己上网的权利？这样做甚至可能向欺凌者发出错误信号——你是在鼓励那些让人无法接受的行为。

我们都希望杜绝网络欺凌，这也是报告网络欺凌行为如此重要的原因之一。但是，创造我们想要的互联网，仅仅靠举报欺凌行为是远远不够的。还需牢记，我们所分享的内容、所说的话都可能伤害到他人，对此我们必须深思熟虑。我们需要在网上和现实生活中彼此友好。所有人都责无旁贷！

7.在社交媒体上，怎样防止我的个人信息被人利用或被用来羞辱我？

在网上发布或转载任何信息前，请三思而后行——它可能永远留在网上，并可能被用来伤害你。不要透露你的地址、电话号码或学校名称等个人信息。

了解你喜爱的社交媒体应用程序的隐私设置。以下是你可以采取的一些措施：

你可以调整账户隐私设置，决定谁可以查看你的个人页面、向你直接发送消息或对你的帖子发表评论。

你可以报告有害的评论、信息和照片，并要求删除它们。

除了“删除好友”，你可以拉黑某人，阻止其浏览你的个人页面或联系你。

你还可以选择将一些人的评论设置为仅他们自己可见，而无需拉黑他们。

你可以删除你个人页面上的内容，或者对特定的人隐藏它们。

在大多数社交媒体上，如果你拉黑某人、限制访问或报告不当行为，对方并不会收到通知。

8.对网络欺凌行为有惩罚措施吗？

大多数学校都很重视欺凌行为，并会采取行动加以制止。如果你受到其他学生的网络欺凌，请向学校报告。

任何形式的暴力，包括线下欺凌和网络欺凌的受害者，都有权诉诸司法，追究施暴者的责任。

反对欺凌的法律，特别是关于网络欺凌的法律相对较新，并不是每个国家都制定了相关法律。这就是为什么许多国家依赖其他相关法律，如反骚扰法来惩罚网络欺凌者。

在对网络欺凌有专门法律的国家，故意造成严重情感痛苦的网络行为被视为犯罪活动。在其中一些国家，网络欺凌的受害者可以寻求保护，禁止欺凌者与其联系，并暂时或永久限制欺凌者使用相关电子设备。

然而，重要的是请记住，惩罚并不总是改变欺凌者行为的最有效方式。把精力放在弥补伤害、改善关系上，往往效果更好。

9.互联网公司似乎并不关心网络欺凌与骚扰问题。他们对此有责任吗？

互联网公司正日益关注网络欺凌问题。

很多公司推出了应对网络欺凌的方法，利用新工具、指南和举报途径，以期更好地保护用户。

但事实上，在这一领域还需要开展更多行动。许多青少年每天都在经历网络欺凌，有些人在网上遭受极其严重的伤害，有人甚至因此结束了自己的生命。

互联网科技公司有责任保护他们的用户，特别是儿童和青少年。

当他们没有履行这些责任时，我们所有人都应该向他们问责。

10.网上有儿童或青少年专用的反欺凌工具吗？

各个社交平台都提供了多种工具，让你限定哪些人可以评论或浏览你发布的内容，哪些人可以自动加你为好友，同时告诉你怎样举报欺凌。只需简单几步，就可以实现屏蔽、静音功能或举报欺凌。我们鼓励你去了解和使用这些工具。

社交媒体公司还为孩子、家长和老师提供教育工具和指南，让他们了解网络上的风险和安全上网的方法。

另外，对抗网络欺凌的第一道防线可能就是你。想一想你身边的网络欺凌发生在何处，以及你可以提供帮助的方式——为被欺凌者发声，揭露欺凌行为，向信任的成年人寻求帮助，或是唤起人们对此的关注。即使一个简单的善举，也能带来很大帮助。

如果你担心自身安全或自己在网上的遭遇，赶紧告诉你信任的成年人，或者拨打求助热线甚至报警来寻求帮助。

志愿者走进校园 上好安全“第一课”

新学期开学第一天，为提高中小学生安全用电知识和自我防范意识，江苏省徐州市睢宁县供电公司组织志愿者深入校园，从安全用电，远离电力设施放风筝等方面进行宣传教育，深受师生的好评。

中新社发 洪星/摄

2月22日，江苏省徐州市睢宁县供电公司志愿者在城区实验小学为学生讲解电力安全知识。