「尊重他人，健康上網」之正向防杜網路霸凌作法，如果遭遇網路霸凌事件時，可以怎麼做：

1.不謾罵：不要與對方謾罵，也不要張貼讓對方不舒服的言論。

2.請刪文：先以訊息通知對方，告訴對方你的感受，請對方刪除讓人不舒服的貼文。

3.留證據：若告知對方刪文後仍未改善，即將讓人不舒服的內容截圖下來，留做證據，並與家長或老師討論如何處理。

4.快阻斷：使用社群網站的「解除朋友關係」或「封鎖」功能，阻斷網路霸凌行為人與你的聯絡，避免繼續看到不舒服的貼文。

5.尋求助：透過下列「多元反映管道」尋求協助，並得向iWIN網路內容防護機構(02)3393-1885、www.win.org.tw提出申訴。