



情绪困扰

成绩倒退

社交退缩

害怕上学

自卑、焦虑、抑郁

产生自杀念头

发现子女受到
网络欺凌
我应该怎样协助他们？

- 💡 提醒子女封锁欺凌者
- 💡 不要报复或回应，以免引发更多攻击
- 💡 保留信息，以便跟进
- 💡 可要求服务供应商移除信息
- 💡 需要时，报警求助



发现子女受到网络欺凌我应该怎样协助他们？

常见问题1

我怎么知道我的子女受网上欺凌困扰？

和学校保持沟通，并多留意和关心子女的情绪和行为。
若子女受到网上欺凌困扰，可能会出现以下的情况：

1. 在上网后出现负面情绪。
2. 看到一些短讯后感到情绪低落、焦虑不安。
3. 学业成绩突然倒退。
4. 在校内正受到同学欺凌。
5. 变得离群，甚至不愿上学。



更多资讯：

智Sm@rt智囊团 [家长篇](#)、[教师篇](#)、[小学篇](#)、[中学篇](#)
[健康使用互联网及电子屏幕产品](#)

发现子女受到网络欺凌我应该怎样协助他们？

常见问题2

我的孩子在网络被欺凌，我应该怎么办？

1. 网络欺凌会为受害人带来情绪困扰，伤害自尊心，造成社交焦虑和破坏对别人的信任等。若孩子面对这些威胁，我们需要了解他们的感受，让孩子知道我们愿意与他们一起面对问题。
2. 有些孩子可能因为担心我们会把事情弄糟，或否定他们的忧虑而向我们隐瞒遭受欺凌。因此，我们应保持冷静并且支持孩子，鼓励及接纳孩子表达情绪，尽量避免指责或低估他们的忧虑。可以参考以下的建议：
 - ◆ 不要回复网络欺凌者，因为这可能会激发进一步的欺凌行动。
 - ◆ 不要删除欺凌的信息，因为日后可能会需要以这些信息作为证据。
 - ◆ 不要张贴个人资料，如电子邮件地址、电话号码和个人照片等到任何网站，以避免有机会被欺凌。
 - ◆ 向互联网服务供应商或社交网络管理员投诉。
 - ◆ 如果怀疑孩子被欺凌，陪同孩子向学校或社工寻求协助。
 - ◆ 监察欺凌行为是否持续，有需要时向警方举报。



更多资讯：

智Sm@rt智囊团 [家长篇](#)、[教师篇](#)、[小学篇](#)、[中学篇](#)
[健康使用互联网及电子屏幕产品](#)

发现子女受到网络欺凌我应该怎样协助他们？

常见问题3

我可如何教导子女处理「网上安全」的问题？

1. 不可在网络和社交群组上，透露任何与个人身分或私隐有关的敏感资料 (例如是姓名、电话、地址、身分证号码、所读学校和个人相片等)，以免被人利用。
2. 在个人社交网页上设定足够的私隐保障，以免个人资料被陌生人浏览、复制或下载作不轨用途。
3. 上网时，只与自己在现实生活上认识的朋友交往，不可在网上结交朋友。
4. 向朋友表明先要征求你同意，才可上载或分享与你有关的相片或信息，反之亦然。
5. 确保个人电脑和智能电话均有密码保护，但不要将密码储存在内。重要的资料或含有敏感信息的应用程式，更需要多重密码保护。密码需要定时更改和不可以泄漏给别人知晓，以免个人电脑或智能电话被人盗用。
6. 避免使用公用电脑或无线网络(Wi-Fi)登入有个人资料及密码的网站，以免留下记录遭别人利用。若使用公用电脑登入网站，请关闭浏览器的自动记录功能。离开前一定要按正确程序登出，以免帐户会被别人使用。
7. 安装和定时更新适合的防毒软件和防火墙等工具，去过滤不良的资讯和电脑病毒，以免受到恶意攻击。
8. 切勿开启来历不明的电子邮件、附件、或随意下载软件，以免受到电脑病毒或间谍程式的恶意攻击。
9. 若子女需要在网络上购物，务必先征求你的同意。同时要选择有信誉的网上买卖用户和交易网站，并注意商品内容、金额与付款方式
10. 切勿以为网络是匿名的环境而任意妄为。互联网有广泛覆盖和永恒的特性，发放信息前，要考虑自己的行为会对别人和自己带来甚么后果。要认清所有人均须对自己在网络上的行为负责，必须谨言慎行，尊重他人和遵守法律。
11. 提醒子女若遇到任何困难或疑问时，可向我们寻求协助。



更多资讯：

智Sm@rt智囊团 [家长篇](#)、[教师篇](#)、[小学篇](#)、[中学篇](#)
[健康使用互联网及电子屏幕产品](#)