



情緒困擾

成績倒退

社交退縮

害怕上學

自卑、焦慮、抑鬱

產生自殺念頭

發現子女受到 || 網絡欺凌 || 我應該怎樣協助他們？

- 💡 提醒子女封鎖欺凌者
- 💡 不要報復或回應，以免引發更多攻擊
- 💡 保留信息，以便跟進
- 💡 可要求服務供應商移除信息
- 💡 需要時，報警求助



發現子女受到網絡欺凌我應該怎樣協助他們？

常見問題1

我怎麼知道我的子女受網上欺凌困擾？

和學校保持溝通，並多留意和關心子女的情緒和行為。
若子女受到網上欺凌困擾，可能會出現以下的情況：

1. 在上網後出現負面情緒。
2. 看到一些短訊後感到情緒低落、焦慮不安。
3. 學業成績突然倒退。
4. 在校內正受到同學欺凌。
5. 變得離群，甚至不願上學。



更多資訊：

智Sm@rt智囊團 [家長篇](#)、[教師篇](#)、[小學篇](#)、[中學篇](#)
[健康使用互聯網及電子屏幕產品](#)

發現子女受到網絡欺凌我應該怎樣協助他們？

常見問題2

我的孩子在網絡被欺凌，我應該怎麼辦？

1. 網絡欺凌會為受害人帶來情緒困擾，傷害自尊心，造成社交焦慮和破壞對別人的信任等。若孩子面對這些威脅，我們需要了解他們的感受，讓孩子知道我們願意與他們一起面對問題。
2. 有些孩子可能因為擔心我們會把事情弄糟，或否定他們的憂慮而向我們隱瞞遭受欺凌。因此，我們應保持冷靜並且支持孩子，鼓勵及接納孩子表達情緒，盡量避免指責或低估他們的憂慮。可以參考以下的建議：
 - ◆ 不要回覆網絡欺凌者，因為這可能會激發進一步的欺凌行動。
 - ◆ 不要刪除欺凌的信息，因為日後可能會需要以這些信息作為證據。
 - ◆ 不要張貼個人資料，如電子郵件地址、電話號碼和個人照片等到任何網站，以避免有機會被欺凌。
 - ◆ 向互聯網服務供應商或社交網絡管理員投訴。
 - ◆ 如果懷疑孩子被欺凌，陪同孩子向學校或社工尋求協助。
 - ◆ 監察欺凌行為是否持續，有需要時向警方舉報。



更多資訊：

智Sm@rt智囊團 [家長篇](#)、[教師篇](#)、[小學篇](#)、[中學篇](#)
[健康使用互聯網及電子屏幕產品](#)

發現子女受到網絡欺凌我應該怎樣協助他們？

常見問題3

我可如何教導子女處理「網上安全」的問題？

1. 不可在網絡和社交群組上，透露任何與個人身分或私隱有關的敏感資料 (例如是姓名、電話、地址、身分證號碼、所讀學校和個人相片等)，以免被人利用。
2. 在個人社交網頁上設定足夠的私隱保障，以免個人資料被陌生人瀏覽、複製或下載作不軌用途。
3. 上網時，只與自己在現實生活上認識的朋友交往，不可在網上結交朋友。
4. 向朋友表明先要徵求你同意，才可上載或分享與你有關的相片或信息，反之亦然。
5. 確保個人電腦和智能電話均有密碼保護，但不要將密碼儲存在內。重要的資料或含有敏感信息的應用程式，更需要多重密碼保護。密碼需要定時更改和不可以洩漏給別人知曉，以免個人電腦或智能電話被人盜用。
6. 避免使用公用電腦或無線網絡(Wi-Fi)登入有個人資料及密碼的網站，以免留下記錄遭別人利用。若使用公用電腦登入網站，請關閉瀏覽器的自動記錄功能。離開前一定要按正確程序登出，以免帳戶會被別人使用。
7. 安裝和定時更新適合的防毒軟件和防火牆等工具，去過濾不良的資訊和電腦病毒，以免受到惡意攻擊。
8. 切勿開啟來歷不明的電子郵件、附件、或隨意下載軟件，以免受到電腦病毒或間諜程式的惡意攻擊。
9. 若子女需要在網絡上購物，務必先徵求你的同意。同時要選擇有信譽的網上買賣用戶和交易網站，並注意商品內容、金額與付款方式。
10. 切勿以為網絡是匿名的環境而任意妄為。互聯網有廣泛覆蓋和永恆的特性，發放信息前，要考慮自己的行為會對別人和自己帶來甚麼後果。要認清所有人均須對自己在網絡上的行為負責，必須謹言慎行，尊重他人和遵守法律。
11. 提醒子女若遇到任何困難或疑問時，可向我們尋求協助。



更多資訊：

智Sm@rt智囊團 [家長篇](#)、[教師篇](#)、[小學篇](#)、[中學篇](#)
[健康使用互聯網及電子屏幕產品](#)