

## 在充斥網絡欺凌的世代 家長應如何更好地陪伴和引導子女？

在現今的網絡世界，每日都充斥著很多尖酸言論、惡意改圖、蓄意詆毀的網絡欺凌行為。根據香港遊樂場協會於今年3月至6月對香港中小學生進行的調查發現，受訪者中大約三分之一的中小學生都曾有網絡欺凌的經歷，家長若懷疑子女成為了網絡欺凌的受害者，可如何處理？

### 若懷疑子女成了網絡欺凌的受害者…

#### 家長該如何辨識？

根據香港遊樂場協會《2023香港青少年使用網絡狀況及網絡危機調查》，表示曾有網絡欺凌的經歷的受訪學生中，接近四成表示他們曾在網絡上遭他人發出刻薄、取笑或傷害性說話，亦有大約三成學生表示曾被他人貼出改圖並取笑而感到難堪，甚或至被人以粗言穢語責備。



若子女成了網絡欺凌的受害者，他們在行為或情緒上通常都會有明顯變化，家長可從中觀察，以作識別：

#### 情緒方面：

情緒較平日低落、擔憂甚至會恐懼，使用網絡時，或會因擔心在網絡上受到欺凌顯得異常焦慮或暴躁。

#### 行為方面：

可能表現得比平日神秘，更會隱藏自己的網絡活動，但更可能因焦慮會變得抗拒上學，甚至會停用社交媒體；有些情況受害人則可能因為憤怒或焦慮，而比平日花更多時間在社交媒體上，甚至在網絡上對欺凌者作出報復行為。

### 若知悉子女成了網絡欺凌的受害者…

#### 家長該如何應對？

上述調查顯示，有近六成的受訪學生表示，當自己受到網絡欺凌的困擾時，都會選擇父母作為求助對象，故此父母在子女應對網絡欺凌上的角色尤其重要。

#### 應對有法USP

##### (Understand) 理解

面對子女在網絡被欺凌，家長難免會有自己的感受及看法，但家長宜先調整自己的情緒，聆聽子女的想法及感受，不用急於提供意見及自己的見解，更不要低估他們的憂慮，甚至指責子女當中的不是，大家應先處理心情，後處理事情。

##### (Support) 支援及陪伴

理解到子女的經歷和感受後，容讓子女抒發自己的情緒，讓他們知道面對網絡欺凌，有情緒是正常的表現，並對子女願意表達及求助的勇氣予以肯定，讓子女感受到家長會陪伴及支持他們去面對。

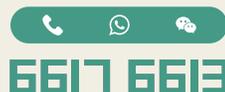
##### (Positive response) 正面回應

處理完心情，就可處理事情，包括保留網絡欺凌的信息以便作出跟進，若情況嚴重，則一同尋求其他單位包括老師、社工或警方協助；如發現子女作為受害者，在網絡上亦有一些不當的想法或行為，也須作出適當教育或糾正，與他們一同建立網絡健康習慣及行為。

若你的子女遭受網絡欺凌或你懷疑子女在網絡上被欺凌且不知如何處理，「e世代健康支援網絡」可為你提供支援。

服務時間：上午9：30至晚上9：30星期一至六（公眾假期除外）

服務對象：中小學教師、學生及家長



了解更多



esafety.hkpa.hk