

孩子受到網上欺凌怎麼辦？

編輯先生：

您好！

我從外地來澳定居已有一年半了，獨子十三歲亦來到澳門，入讀初中一年級。由於語言不同，他起初與同學相處很不習慣，加上課程和內地學校有差異，學習也比較緩慢，成績不理想。但看到兒子很努力融入澳門社會和學校，我也很欣慰，與兒子一樣，我也慢慢適應下來。

不過近來發現兒子經常鬱鬱寡歡，做甚麼事情都提不起勁，除了上課外，整天在家瀏覽網站，這星期還稱病不去上課，結果被揭發是裝病。學校也關注到兒子缺課的問題，要他復課，兒子索性說要退學。經學校社工協助，了解到原來兒子是被同校同學欺凌、騷擾，還在網絡上散播謠言傷害他，兒子未能面對又不懂得求助，唯有消極作退學打算。我知悉情況後當然相當痛心，孩子被欺凌，我該做些甚麼呢？

祝
編安！

金太 上



金太：

您好！

“網絡欺凌”是欺凌的一種，是一種蓄意的、有目的的欺壓行為，往往透過 WhatsApp、MSN、Facebook 及 Blog 等網絡平台散播謠言，對目標人物進行語言暴力，或公開受害人的個人資料，在網絡上附上醜化的照片，並加上誹謗性文字等。這些發生於網絡、手機或其他上網裝置的行為，都是網絡欺凌。

1. 作為家長，如果懷疑或知悉孩子遭受網絡欺凌，應該怎樣做才能幫助到孩子呢？以下建議可您和家長參考：
2. 如發現孩子受到網絡欺凌，應通知校方，尋求一致的立場對待欺凌問題。同時，建議請有經驗者或專業人士去協助，不要自己單獨去面對。
3. 平常也應教育孩子，一旦發現自己在網上被別人欺凌，就要有勇氣主動尋求援助，如求助於家長、老師和學校社工等，以便獲得適當的情緒輔導，提升減弱了的自信心，並恢復身心的安全感。重要的是，要讓孩子有勇氣、能力和智慧去面對欺凌。
4. 應留意孩子的動向，是否長時間流連網站或頻頻把玩手机？如果還有其他徵兆，如情緒低落、失眠、成績倒退、上學意願低等情況，家長就要留意。
5. 在管教孩子過程中，讓孩子學習紀律，然後自律，培養他們的同理心，令他們認識到網絡欺凌的嚴重後果，懂得網上欺凌是不可接受的行為。
6. 孩子長大了，會有自己的電郵、Facebook 和手提電話，又會與同學和朋友交流、交換遊戲和不同型式的網站。家長可以跟他們訂立一些上網守則，留意他們有沒有非法下載，或瀏覽不良網站，能否在網上認識新朋友及觀看網上欺凌等，並鼓勵子女無論遇到任何可疑的情況都立刻和家長商討。也要提醒孩子保護好個人資料，不可向任何人洩漏自己的私隱。

衷心祝您
生活愉快！

編輯部