

# 處理網上欺凌的提示

2019 冠狀病毒疫情已導致人們生活模式的轉變，為保持社交距離，很多人都投入了網上社交空間。互聯網雖然有很多優點，但同時亦帶來不少風險，其中最主要的包括欺凌及不友善行為。我們需緊記，對其他人保持善意永遠是必要的，而此態度在現時更為重要。

## 1. 尊重他人

無論是疫情前後，任何人都應該尊重同一守則：己所不欲，勿施於人。

- 永遠以寬容與心懷善意為先。
- 教導孩子如何在回應、分享及倉卒作出行動前先停下來想一想，鼓勵他們回應前先作深呼吸或離開屏幕一會再作決定。
- 提醒孩子，任何在網上發佈的內容都不會是真正私人的，即使他們已作出私隱設定。任何有連繫的人都可以分享我們在網上的一言一行。



## 2. 尊重別人的規矩

有些孩子可能不獲准使用某些程式，或在某些時間不被容許使用這些程式。

- 每個家庭都有自己的規矩及價值觀，而孩子不應以此作出針對行為。
- 鼓勵同理心，提醒孩子考慮自己在同一情況下不能參與活動的感受。

## 3. 採取行動

假如有人對您或您認識的人不友善，您可以：

- 同意有不同意見，因為並非任何事都需要爭論。
- 不要理會他們，專注於您關心的人或事情。
- 假如可以的話，在程式上將該人士封鎖或禁聲。
- 舉報事件。很多程式都容許用戶舉報某一帖子、某人或某個群組。請參考 [網絡欺凌研究中心](#) 提供的最新而全面的名單以了解向何處舉報。
- 支援其他受傷害人士，發出善意呼聲及鼓勵他們不理睬、作出封鎖或舉報。
- 傳播友善訊息，經常關心他人、作出問候及表達對他們的記掛。假如我們都這樣做，互聯網將變為更積極和正面的地方。



## 4. 好好照顧自己

自我照顧的其中一個步驟就是暫時離開裝置的顯示屏。

- 鼓勵孩子停用裝置一會。
- 提醒孩子他們的價值並不是以其帖子收到的讚好、追蹤或是回應數字來衡量的。
- 協助孩子強化復原能力。這是一個協助兒童成長的重要技巧，讓孩子不會被他人的不友善擊倒。網絡欺凌研究中心的 **ABC 模式** 在這方面提出了極好的建議，協助如何達致目標。這個簡單架構協助兒童重新組織逆境 ( **A**dversity )、對事情如何發生的信念 ( **B**elief ) 及事件的後果 ( **C**onsequence ) 的排列次序。例如，一個朋友沒有回應訊息未必等如該朋友對他不滿，他亦不需要因而感到傷心。相反，他可以假設朋友因繁忙而未能回應，及選擇遲些再聯絡朋友。
- 考慮使用 **書本及電影** 來作為培養同理心與抗逆能力的另一種方法。

## 5. 做好準備

我們都希望子女不會遇上網絡欺凌，但假如事情真的發生了，我們要準備好回答以下的問題：

- 如果他們被欺凌，你會怎樣做？
- 如果他們欺凌別人，你會怎樣做？

時代已經改變，子女面對的狀況也不再普通。有一點永不改變而永恆重要的，就是我們如何決定對待自己及他人的態度，與及如何教導子女在困難情況下作出適當反應及回應。

