

## 指南六

# 幫助孩子

當您在經歷家庭暴力時，照顧孩子是很具挑戰性的。如果涉及濫用資訊科技施虐，更是雪上加霜。

本指南詳細說明了一些幫助您孩子保持線上聯繫，確保他們自身和您安全的方法。

### 安慰和鼓勵他們

孩子需要知道有人愛他們和可以保護他們。為了幫助他們感到安全及對未來積極，他們可能需要額外的支持。盡量維持日常生活習慣，讓他們多些接觸願意幫助他們的善良、有愛心的人。

### 讓孩子參與建立安全計劃

在建立安全計劃（包括eSafety）時，讓孩子和青少年一同參與。要以合適他們年齡的方式讓他們「全程參與」，同時要讓他們了解不要把個人資料和位置放上網與他人分享的重要性。孩子和青少年們需要與外界保持聯繫，但不能增加他們自身和別人的風險。

鼓勵孩子與您、諮詢師或他們信任的朋友持續交談是很重要的。能夠與他人分享他們的想法和情緒，對他們健康有益 - 這樣可以幫助他們不會感到孤獨。

### 設立規則維護家人安全

您和家人可以齊心協力維護線上安全。您可以首先與孩子談及一些維護大家安全必須遵從的規則。



對於年齡較小的孩子，您可以建立規則。至於年齡較大的孩子和青少年，可以讓他們幫助您一起建立規則。最重要是讓他們一起參與維護大家的安全。這樣也可以幫助他們感到能掌控處境。

維護家人安全的規則包括以下：

- **不在線上發佈位置**或與任何人分享。包括位址、地區、學校、俱樂部，您常去的商店或您拜訪的朋友和家人。
- 暫時**不要在線上發佈照片**。
- **不要登錄社交媒體**或探訪任何人。
- **不要在線上標記家人**，直到安全無虞。
- **不要啟動任何設備上的移動定位服務**。請把所有設備上的移動定位服務關閉，直到安全無虞。這樣可以確保照片裡沒有嵌入的位置標記，這樣您的設備（和位置）就不會容易被跟蹤。這可能表示短期內不能玩線上遊戲。提醒孩子，維護大家安全是最重要的。

- **熟悉**孩子使用的應用程式和軟體，以及如何使其更安全。請瀏覽我們的建議網頁（英文版），參閱流行的遊戲和應用程式。  
[esafety.gov.au/esafety-information/games-apps-and-social-networking](https://esafety.gov.au/esafety-information/games-apps-and-social-networking).
- **使用所有社交媒體帳戶上的隱私設置，並且要定期檢查**，尤其是軟體更新後。
- 與年齡較大的孩子和青少年一起閱讀**指南三**和**eSafety清單** [esafety.gov.au/women/take-control/esafety-planning/esafety-checklist](https://esafety.gov.au/women/take-control/esafety-planning/esafety-checklist)，以確保他們安全使用所有設備和網站。

#### 根據您的具體情況，您可教導孩子：

- **提高警覺**。指出施虐者的行為怎樣才算變本加厲。例如，施虐者要在社交媒體上添加您的孩子為「好友」。如果您無法拒絕，您和孩子可以另建立新帳戶，局限施虐者可看到的內容。
- 清楚知道他們不可以和施虐者或認識施虐者的人**分享哪些資訊**。例如；不要分享地址、您不在家的時間和您聯繫的人。您可能需要和孩子和青少年練習回答一些在他們面對施虐者時可能被提問的問題。
- 與他人**安全地溝通**。這可能包括使用互相同意的短訊應用程式，前提是您必須認識所有使用該程式的人。如果施虐者有機會接近他們的設備，您的孩子也必須懂得如何隱藏應用程式。
- 在家和在另一位家長家裡時，**使用不同的設備**。即使這設備非常舊，至少孩子可以將他們聯繫資料安全地保存在家中的設備。

孩子，尤其是青少年，可能會違抗他們使用的交媒體的限制。他們可能不明白，即使是暫時的限制的必要性，或在線上發佈敏感資訊的後果。雖然有時您會很想放鬆限制，滿足他們的要求，但記住，遵守規則可以確保大家的安全。

#### 如果孩子想和他人談論他們的感受

孩子的幼稚園、學前班、幼兒園或學校可以為您孩子提供額外的支持。如果您願意，讓他們知道孩子有些煩惱，需要額外的照顧和諒解。

如果孩子是：

- 在學校、職訓學校或大學 – 您可以向教育提供者尋求支持。如果您願意，請聯繫福利工作人員、諮詢人員或學生福利協調員。學校也通常會提供免費的諮詢人員或心理醫生服務來支持孩子。
- 年齡在8至25歲之間 – 可以上 [kidshelpline.com.au](https://kidshelpline.com.au) 網站或撥打1800 55 1800聯繫。**Kids Helpline**。他們每天24小時，每週7天全年無休，隨時可以和孩子通過電話或在線上與孩子聊天。如果您需要，您可要求筆譯或口譯服務。
- 年齡在12至25歲之間- **eHeadspace** 為12至25歲的青少年及其家人提供免費線上諮詢輔導服務。每週七天，從上午9點至凌晨1時澳洲東部標準時間（AEST），撥打1800 650 890或在 [headspace.org.au/eheadspace](https://headspace.org.au/eheadspace) 線上聊天。年齡12至25歲之間 - Headspace為澳大利亞各地的年輕人及其家人提供免費或低收費面對面的支持。請瀏覽[headspace.org.au](https://headspace.org.au) 網站，尋找離您最近的中心，並在網站上預約。

### 為家長提供的線上安全資訊

如果您需要更多有關孩子與線上安全的資訊，請從eSafety網站 [esafety.gov.au/about-the-office/resource-centre/brochure-parents-guide-to-online-safety](https://esafety.gov.au/about-the-office/resource-centre/brochure-parents-guide-to-online-safety)，下載您語言版本的「家長的線上安全資訊」（our 'Parent's guide to online safety'）。[esafety.gov.au/iparent](https://esafety.gov.au/iparent) 網站也為家長提供有許多英文版的其他資源。