

安全上網

給父母和照顧者的指南

Chinese Traditional

e







安全上網 – 給父母及 照顧者的資訊

身為父母和照顧者，你比任何人都瞭解你的子女，並最有機會支持和指引他們，讓他們有更安全的上網經驗。

本指南講述影響年輕人的一些重要網上安全問題，以及一系列的實際提示和建議，說明如果發生問題時應怎樣做。你也可以找到提供額外支援的重要服務的清單。

[eSafety.gov.au/parents](https://esafety.gov.au/parents)



網絡欺凌

網絡欺凌是指採用科技欺凌一個人或一個群體，意圖對他們造成社交、心理或甚至身體上的傷害。

網絡欺凌有甚麼形式？

網絡欺凌的例子包括：

- 侮辱性的短信和電郵
- 傷害性的信息、圖像或錄像
- 在網上模仿、排斥或侮辱他人
- 在網上散播令人討厭的流言蜚語和閒聊
- 用別人的名字開設虛假帳戶以欺騙或侮辱他們

年輕人的網上生活是他們身份識別和社交互動不可或缺的一部份，網上欺凌可以對他們造成惡性的影響。

我覺得我的子女正受到欺凌

你的子女可能不會告訴你他們正經歷網上的欺凌行為，因為恐怕欺凌的情況可能會變本加厲，或者會失去使用他們的設備或互聯網的機會。

要留意的跡象：

- 使用互聯網或手提電話後變得沮喪不安
- 性格方面的轉變，變得更孤僻、焦慮、憂傷或憤怒
- 看來更孤單或苦惱
- 朋友圈子有不尋常的變化
- 學業成績退步
- 睡眠模式改變
- 逃避上學或前往會社活動
- 身體健康情況變差
- 把他們的網上活動和手機使用變得“神神秘祕”



網絡欺凌

我可以做些甚麼？

在網絡欺凌發生前就與子女傾談有關問題。你們可以一起製定解決任何可能出現的問題的策略，並向他們保證你會時常都支持他們。

如果你的子女遭受網絡欺凌：

聆聽、思考、保持冷靜 – 和他們談論發生的事情，嘗試保持開放的態度，不作批評，詢問他們的感受，確保他們知道得到聆聽。

收集證據 – 如果打算日後舉報，應收集有關欺凌行為的證據，例如截圖。

封鎖和管理與其他人的聯絡 – 建議你的子女不要回應欺凌的信息，並幫助你的子女封鎖或刪除發送訊息的人。

向網站或服務供應商舉報 – 許多社交媒體服務、遊戲、應用程式及網站讓你舉報侮辱性的內容和要求撤走這些內容。

向 eSafety 舉報 – 如果你的子女受到嚴重的網絡欺凌影響，而你需要協助將材料從社交媒體服務或平台撤走，你可以向我們舉報網絡欺凌事件。

尋求幫助和支持 – 定期和你的子女談論他們的感受。如果你留意到有任何令你擔憂的改變，可透過輔導服務或網上支援服務尋求協助。





網上色情內容

你的子女可能無意中發現網上的色情內容，或他們可能在網上找尋這些內容。無論是哪種情況，你都可以作出正確指導。

孩子是怎樣找到網上的色情內容的？

- 你的子女可能出於好奇或由於他們的朋友談論，因而積極搜尋這些露骨的內容。
- 朋友或兄弟姐妹(或成年人)可能與他們分享不合適的內容。
- 你的子女可能會在網絡搜索中不小心輸入錯誤的單詞或短語，或點擊指向看似有趣的內容的鏈接，但結果是色情內容。
- 他們可能點擊網絡釣魚或垃圾電郵和彈出窗口中的鏈接(即使在無害的網站)。

我可以怎樣保護我的子女？

定下一些“家中規則” – 與所有子女討論問題，並討論何時何地可以使用電腦和設備。

保持投入參與 – 定期和以開放態度與你的子女談論他們在網上的活動將有助於建立信任。

使用可用的技術 – 利用設備上可用的家長控制功能，並確保在瀏覽器上啟用了“安全搜索”模式。

建立適應力 – 論論與性有關的內容可以幫助年輕人處理他們在網上遇到的問題，並強化互相同意和尊重的關係的重要性。

考慮主動提出與子女談論色情問題 – 育兒專家建議盡早開始對話(子女大約9歲時)，以幫助保護他們免受無意中遇到這些問題時可能會帶來的影響。每個孩子都是不同的，因此你可決定甚麼時候適合和子女提出這個問題。

有長遠計劃 – 強調如果他們看到了一些他們不理解的事情，可以向你詢問。



網上色情內容

如果我的子女在網上發現色情內容，我該怎麼辦？

保持冷靜 – 謝謝他們勇於告訴你所遇到的問題，並向他們保證你會和他們一起解決問題。

聆聽，評估，暫停 – 問他們怎樣找到這些信息，在何處發生，誰人（如果有的話）讓他們看這些信息，以及他們看到信息時的感受。按住教訓他們的衝動。

對於青少年來說，最重要的信息是色情內容不是現實生活的寫照。

向你的子女保證他們沒有闖禍 – 盡量不要完全移走你子女的設備或禁止上網，因為他們會將之視為懲罰。

體諒他們的感受 – 與子女討論這些內容如何影響他們的感受，這一點是非常重要的。鼓勵你的子女與你討論他們遇到的任何問題。

談論在關係中互相同意和尊重的重要性 – 談論必須獲得允許才觸摸、擁抱或親吻他人的重要性。

有關如何與你的子女談論網上色情內容的更多提示和建議，視乎他們的年齡，請瀏覽我們的網站。



發送裸體照片和色情短訊

和子女談論發送和分享親密圖像可能帶來的後果，這是很重要的。

有甚麼風險？

分享親密的圖像看來可能是好玩的事情，或只是單純的調情，尤其是戀愛中的年輕人。但有時是會出問題的，因此你的子女應該明白可能的風險，這是很重要的。

他們會失去對圖像的控制 – 圖像在分享之後，其他人可以複製和存儲圖像、分享給發送者不認識的人，以及在社交媒體和公共網站發佈。

即使是在互信的關係中也可能會發生問題 – 朋友或伴侶可能由於衝動或不加思考，便廣傳分享圖像，超出了發送者原來的意圖。

圖像不總是自願發送的 – 年輕人可能因受強迫或受壓力而發送暴露圖像或錄像。

後果可以是很嚴重的 – 對於年輕人來說，這可能導致羞辱、欺凌、戲弄、騷擾，損害他們的聲譽，以及刑事指控或處罰。

年輕人或流行文化不常
用‘色情短訊’這個詞彙。
年輕人通常會使用‘裸照’
(nudes)。





發送裸體照片和色情短訊

我可以怎樣盡量減低子女遇到的風險？

盡早傾談，時常傾談 – 和子女聊天，配合他們的年齡，談論發送裸照的問題。考慮使用真實的生活例子，例如：‘你認為他（她）在他們分手後與他人分享那張照片是對的嗎？’

鼓勵自信，學會說‘不’ – 讓他們知道不必屈服於朋輩的壓力或僅僅因為其他人這樣做便發送私密的圖像。

教導他們甚麼是互相同意和尊重的關係 – 協助他們瞭解分享其他人的私密圖像的影響，讓他們知道如果這樣做會破壞別人對他們的信任。

談論有關的風險 – 可以發生的問題以及法律的問題。提醒他們一旦分享了圖像，幾乎是不可能收回的，而且無法控制圖像怎樣傳播分享。

如果發生了問題，我可以怎樣做？

保持冷靜和持開放的態度 – 向子女保證，他們並不孤單，你會和他們一同解決問題。

聆聽、並快速行動 – 分享兒童的私密照片可能會引起法律問題。你可以向eSafety舉報濫用圖像的行為。我們可以幫助刪除私密圖像，並在某些情況下，對分享圖像的人採取行動。查閱有關如何操作以及如何在我們的網站上舉報的更詳細建議。你還可以向發佈圖像的網站或服務平台舉報。

尋求協助和支持 – 照顧子女的身心健康，並鼓勵他們與專業輔導或支援服務人員交談。



上網時間

幫助你的子女平衡他們花在網上和離線活動的時間。

多長時間才是太長？

並沒有一個神奇的數字可以決定。適當的屏幕時間取決於一系列因素，例如你的子女的年齡和成熟程度，他們使用的內容的類型，他們的學習需求以及你家庭的日常生活。

只是看著時鐘來計算是很簡單容易的，但是孩子在網上做的事情的質量和性質，你的環境以及你的參與是同樣重要的。

要留意的跡象：

- 對社交活動如和朋友見面或體育活動的興趣減低
- 學業成績欠佳
- 疲倦、睡眠障礙、頭痛、眼睛疲勞
- 飲食模式改變
- 減少注意個人衛生
- 對個別網站或遊戲痴迷
- 要求他們暫停網上活動時會極度憤怒
- 離開電腦時看來焦慮或煩躁
- 漸漸與朋友和家人疏遠

以身作則，減低你自己的屏幕時間。



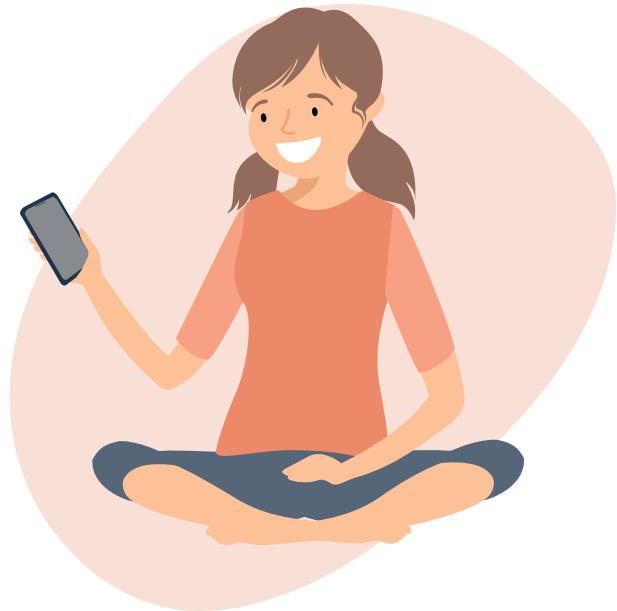
上網時間

幫助你的子女管理他們的上網時間

保持參與並鼓勵平衡 – 通過與子女共享屏幕時間，密切關注他們使用的遊戲，應用程式和設備。幫助他們瞭解他們的離線活動同樣重要，如嗜好和運動。

製定計劃 – 讓你的子女參與製定家庭計劃，平衡坐在屏幕前的時間，並參與各種離線活動。

使用可用的科技 – 家長控制功能和監察上網時間的工具，可以讓你測量設備或互聯網的使用時間，並設置使用的時限。但應以坦誠的態度公開告訴子女你使用這些科技的原因。





網上遊戲

網上遊戲可以為你的子女帶來許多樂趣，但須確保你可以幫助他們管理風險。

有哪些好處和風險？

許多遊戲可以改善你子女的協調、解決問題和同時處理多個任務的技能，並可透過在網上和其他遊戲參與者的互動活動，幫助建立社交技能。但必須瞭解可能發生的問題。

網上遊戲的風險包括：

- 花太多時間玩遊戲，會對你子女的健康，學習能力以及社交和情感健康產生不良影響
- 網上或遊戲內聊天被利用成為欺凌和誘拐兒童的工具
- 具有類似賭博元素的遊戲可以使年輕人認為賭博是正常活動
- 參加遊戲的支出成本

怎樣為子女營造更安全的遊戲環境

準備 – 將電腦或遊戲控制台放置在家中開放的區域，並使用設備、瀏覽器和應用程式中的家長控制功能和安全功能。

養成良好的習慣 – 通過使用不透露真實姓名的屏幕名稱，幫助你的子女保護他們的個人資訊。教導他們不要點擊陌生人提供的鏈接，比如‘作弊’程式來幫助玩遊戲，這些程式可能包含病毒或惡意軟件。

商定幫助他們關閉遊戲的策略 – 例如一個表示遊戲時間快要結束的計時器，以及不關閉的後果。

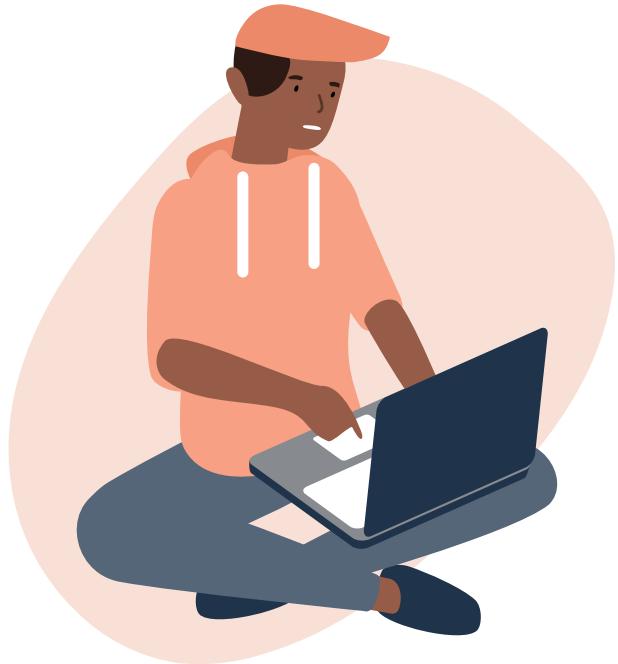
保持參與 – 定期與你的子女談論他們的遊戲興趣以及與他們在線玩遊戲的朋友。與你的子女一起玩，以更瞭解他們如何處理他們的個人資訊以及他們正與誰人溝通。



網上遊戲

留意他們在玩甚麼 – 遊戲有不同程度的暴力或與性有關的內容，並且可能包含不適合你子女的主題、語言和圖像。

賦予子女權力 – 盡可能幫助他們為自己做出明智的決定，而不是告訴他們該做甚麼。嘗試為他們提供處理不良網上經驗的策略，以建立他們的信心和適應能力。





不受歡迎的接觸和性誘

網上社交可以是一個讓孩子建立友誼的好方法，但也可以讓他們處於危險之中。

怎樣處理不受歡迎的接觸

不受歡迎的接觸是指令你的子女覺得不愉快或受到衝擊的任何類型的網上溝通，或者導致他們可能做出他們後悔的事情。即使他們最初歡迎這種接觸，也會發生這種情況。這可能來自陌生人，你的孩子沒有見過面的網上“朋友”，或來自他們實際認識的人。

將他們的帳戶設為私密 – 建議你的子女將其社交媒體帳戶設為私密或定期修改其隱私設置。

刪除他們不與之交談的聯絡人 – 要求他們檢查所有關注他們的人或在社交媒體上與他們成為朋友的人，並檢查他們是否真正認識這些人。

舉報和封鎖 – 如果他們收到認識的人或陌生人的任何不受歡迎的接觸，鼓勵他們舉報並封鎖此人。

刪除來自陌生人的要求 – 鼓勵子女刪除來自他們不認識的人提出成為朋友或關注的要求。

網上性誘是怎樣進行的？

性誘涉及通過和孩子建立關係，然後對他們進行性侵犯。這種侵犯可能發生在實際會面中，但現時越來越多年輕人被欺騙或說服通過網絡攝像頭進行性活動或發送性圖像。



不受歡迎的接觸和性誘

我可以怎樣保護我的子女？

保持參與你的子女的數碼世界 – 保持瞭解他們正在使用的網站、應用程式和網上聊天服務，並和他們一起探索。

建立開放信任的關係 – 保持開放和冷靜的溝通，讓子女知道如果有人要求他們做他們覺得不妥當的事情時，他們隨時都可以告訴你。

協助你的子女保障他們的隱私 – 鼓勵你的子女使用社交媒体網站的隱私設置，使他們的網上資料只能給予他們認識的朋友。

教導你的子女警惕不合適的接觸的跡象 – 幫助你的子女辨認網上‘朋友’可能嘗試發展不適當關係的跡象，例如在網上接觸後不久便問及許多有關個人資訊的問題，問及電腦放在哪個房間，向他們尋求恩惠和做某些事作為回報（施虐者經常使用承諾和禮物來贏得信任）。

設定和在網上‘朋友’見面的安全指引 – 解釋最安全的做法是保持網上‘朋友’留在網上，但是如果他們真的想和網友見面，他們應先告訴你。讓他們知道他們應由你或一位可信赖的成年人陪同。

如果發生問題應怎樣做 – 和他們傾談，不要加以批評或發怒，讓他們感到發生任何事情都可以告訴你，無需擔心會被罰或批評。瞭解發生了甚麼事情，採取行動保護你的子女，如果他們的人身安全有危險，立即致電零零零（000）給警方。向本地警方或 Crimestoppers 舉報濫用行為或網上性誘。為子女尋求專業輔導服務的協助和支持。



向我們舉報濫用行為



網絡欺凌

網絡欺凌是一種嚴重威脅、恐嚇、騷擾或侮辱的網上行為。我們可以採取行動，刪除嚴重的網絡欺凌材料，並提供建議、支持和幫助。



不正當使用圖像

我們可以幫助刪除私密的圖像或視頻，並在某些情況下，對分享的人採取行動。如果有人對你的子女‘性勒索’，或者有人以私密的圖片來敲詐你的子女，我們也可以幫助解決問題。



網絡舉報 (CyberReport)

兒童性虐待資料

我們負責調查澳洲居民和執法機構關於冒犯性和非法網上內容的投訴。

請通過我們的網站舉報

esafety.gov.au/report-abuse



協助和資源

兒童協助專線 (Kids Helpline)

兒童協助專線為5至25歲的兒童和年輕人提供免費及保密的網上及電話輔導服務，服務時間每星期7日，每日24小時。

kidshelpline.com.au 或 1800 55 1800。

eHeadspace

eHeadspace 為12 -25歲的青少年、他們的家人和朋友提供免費的網上和電話支援和輔導服務，服務時間每星期7日，每日上午9時至凌晨1時(墨爾本時間)。

eheadspace.org.au 或 1800 650 890。

給父母的支援

每一州或領地都有指定的 Parentline (父母專線), 提供輔導、資訊和轉介服務。服務時間在各州會有不同。

[Parentline](#) (昆州及北領地) — 1300 30 1300

[Parentline](#) (維州) — 13 22 89

[Parentline](#) (新州) — 1300 1300 52

[Parent Helpline](#) (南澳) — 1300 364 100

[Parentline](#) (首都領地) — 02 6287 3833

[Parentline](#) (塔州) — 1300 808 178

[Parentline](#) (西澳) — 08 6279 1200 或 1800 654 432

網上資源鏈接

網絡欺凌

esafety.gov.au/parents/big-issues/cyberbullying

網上色情內容

esafety.gov.au/parents/big-issues/online-pornography

發送裸照及色情短訊

esafety.gov.au/parents/big-issues/sending-nudes-sexting

網上時間

esafety.gov.au/parents/big-issues/time-online

網上遊戲

esafety.gov.au/parents/big-issues/gaming

不受歡迎的接觸和性誘

esafety.gov.au/parents/big-issues/unwanted-contact



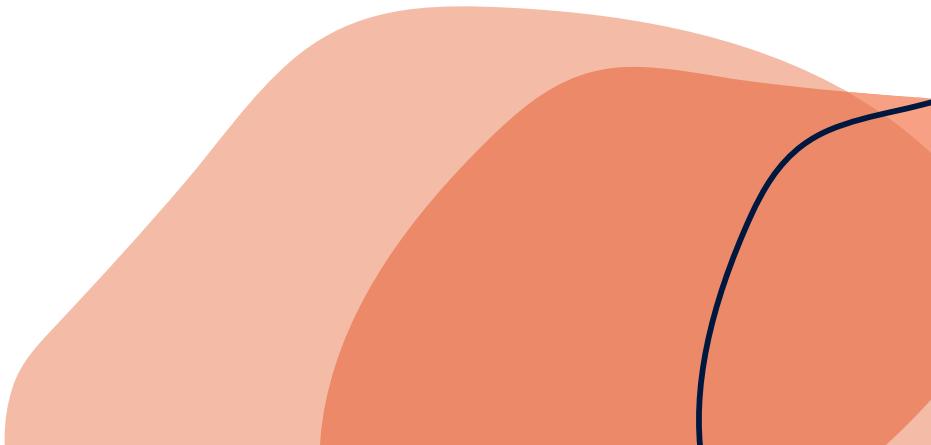
協助和資源

給學校的支援

許多學校有詳細的政策及程序，幫助支持兒童在線，包括怎樣處理如網絡欺凌、色情短訊和其他網上的問題。

每個州的教育署都有給學生、教師、父母和廣大社區有關適當使用科技的政策和資訊，詳情請聯絡你子女的學校。







Australian Government



eSafetyCommissioner

esafety.gov.au/parents