

掌握四要，使孩子脫離網路霸凌

網路霸凌是指一些人使用網路或行動裝置等科技去霸凌他人。其中包括像是傳送令人難受的訊息；將受害者排擠於通訊群組之外；「駭」入受害者的社群網站帳號，假扮成受害者，故意在使受害者難堪的照片或動態上標註其他人。

而間接的霸凌則是雖不提到當事人的姓名，但其中明顯的描述足以讓其他人辨識出受害者，像是「你知道誰的穿著讓人噁心。」

網路霸凌的年輕受害者可能會非常沮喪，因為這些訊息可以匿名被傳送，而且很難知道真正的霸凌者是誰。更有甚者，霸凌通常不會結束在霸凌發生的地方（例：學校），當訊息和令人尷尬的照片被分享到網路上，許多旁觀者和受害者會因為令人尷尬的影像或謠言被迅速傳佈，而感到難受。

終止網路霸凌四步驟：

1. 要向孩子確保不斷絕他們接觸科技的機會

因為這可能會造成孩子避免和你談論網路霸凌。當問到學生們為什麼他們遇到網路霸凌時，會選擇不告訴其他人？孩子回應他們會擔心日常使用的科技裝置會因此被奪去。

2. 要向可信任的大人求助，不隨意回應

大多數時間，那些取笑或喊別人不雅綽號的人都在等待回應。告訴孩子不要回應，若回應那些霸凌者就達成他們的目的了。相反地，孩子應該告訴他們信任的大人他們看到了甚麼。

與你的孩子再次確認，如果事情已經一發不可收拾，甚至他們犯了錯，都應該告訴家長或可信任的成人，大人會嘗試理解並找出最佳的解決方案來處理網路霸凌。

3. 要與孩子討論網路霸凌的議題

家長要問孩子他們對網路霸凌的了解，以及網路霸凌與實際上面對面的肢體霸凌有何不同？通常年輕人會對霸凌與嘲笑的界線感到困惑，他們會因為害怕被視為「開不起玩笑」而不願意向其他人傾訴。

記得問問孩子，如果自己或朋友被網路霸凌，他們會作何反應？

4. 要保留證據

鼓勵孩子保存他們接收到的所有訊息。他們可以透過截圖或是留下他們收到的訊息保存證據。可以藉著同時按住智慧型手機或平板電腦的按鍵來截圖（Home 鍵及電源鍵），經由這個做法，孩子在回報網路霸凌時，就有證據佐證他們的說法。