# 父母和照顧者（小學）指南

兒童上網安全保障指南

本指南為父母、照顧者和親屬提供了必需的小貼士和資源，幫助孩子們在使用社群媒體時保持安全。

## 小學生和社群媒體

兒童在探索、玩耍和社交互動過程中學習、成長，他們剛剛開始接觸網路世界，父母和照顧者在正確引導孩子方面扮演著重要角色。

即使孩子還沒有開始使用社群媒體，父母和照顧者仍可以提前著手培養孩子社群媒體的安全使用習慣。方法是幫助他們養成良好的上網習慣，並隨時了解網路使用方面的安全資訊。

您可以在[電子安全專員（eSafety Commissioner's）的網站](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/are-they-old-enough)上詳細了解如何幫助您的孩子開始線上之旅。

## 您也可以在[電子安全指南](https://www.esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide)中了解各式各樣的社群媒體、遊戲、應用程式和網站，內容涵蓋：有哪些應用程式、各程式的最低年齡要求、如何保護個人資訊以及如何在應用程式內報告不良內容。

## 幫助孩子獲得正面、安全的線上體驗

我們提供有眾多支持資源，可幫助您引導孩子獲得安全的線上體驗。

* [電子安全專員網站](https://www.esafety.gov.au/)提供：
	+ 電子安全家長 頁面內容涵蓋：[如何就網路霸凌或觀看色情內容等棘手話題](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations)對孩子作正確引導的相關訊息。
	+ 網路研討會webinars為家長/照顧者提供幫助孩子獲得安全線上體驗所需的知識、技能和工具，包括引導學齡兒童了解個人許可和線上行為界限的概念，以及如何正確引導孩子接觸線上遊戲。
	+ [適合全家觀看的影片和建議表](https://www.esafety.gov.au/parents/resources/online-safety-for-every-family) （多語言版本）可幫助您全家安全瀏覽網路、了解初次接觸社交媒體的須知、提升在線遊戲安全度，並介紹孩子遭遇網上欺淩時如何獲得幫助。
	+ [eSafety兒童](https://www.esafety.gov.au/kids)頁麵包含適合兒童閱讀的訊息，您可以與您的孩子一起瀏覽，內容包括：遇到他人的非善意網路言論該怎麼做、如何保證上網安全、在線上分享照片和個人資訊。
* [霸凌防範工具](https://www.vic.gov.au/bully-stoppers)為小學生提供[網路安全和網路霸凌](https://www.vic.gov.au/advice-sheets-students#cyberbullying)的專門訊息，以及[家長](https://www.vic.gov.au/bullying-information-parents)的專屬資源頁面。您也可以透過霸凌防範工具獲取成年人的[網路霸凌建議表](https://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/advicecyberbully.aspx)。
* [Alannah與Madeline基金會](https://www.alannahandmadeline.org.au/get-involved/partners?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_id=19652999729&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwiOy1BhDCARIsADGvQnAarqelew9JkNgx_UkpPQMVpUHDZL8Up_L3hqlKYeuFzlfju5e4w7UaAuu3EALw_wcB)提供名为[DigiTalk（數字對話）](https://www.alannahandmadeline.org.au/learning-resources/digitalk?showing=18)的面向家長的線上安全中心。內容包括多種針對性資源，例如：營造明智使用電子產品的家庭氛圍、應對網路霸淩以及兒童遊戲的選擇、家長共玩及孩子的身心健康守護。
* [教養兒童網路](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology)為小學生家長提供 有關健康使用電子產品的時間安排、數位家庭生活、數位遊戲和學習以及線上安全等主題的資源。

## 兒童或青少年可能需要支持的跡象

如果孩子線上線下的時間分配沒能達到健康的平衡，则線上活動可能會對他們產生負面影響。有時，您的孩子可能會表現出一些跡象，表明他們有負面的網路經驗或受到霸凌。

也許孩子在線上結識的“朋友”或經歷出現了負面的轉變或困難的情形，孩子可能不會與您提及。他們可能會感到尷尬或羞愧，或者擔心說出口會讓局面變得更糟。

要警惕孩子的行為或情緒的變化。留意以下跡象：避開與外界接觸、焦慮、悲傷或與家人或朋友的交流方式改變。

跡象可包括：

* 對社交活動（例如與朋友見面或運動）不太感興趣
* 課業表現不佳
* 疲勞、睡眠障礙、頭痛、眼睛疲勞
* 飲食習慣的改變
* 較以往不太註重個人衛生
* 對特定網站或遊戲的迷戀
* 當被要求暫停線上活動時極度憤怒
* 遠離電腦時顯得焦慮或煩躁
* 與朋友和家人疏遠

在電子安全專員的網站上，您可以通過[霸凌防範工具](https://www.vic.gov.au/warning-signs-bullying)了解有關霸凌警告信號和[誘騙警告信號](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact)的更多信息。

## 如果您的孩子在網路上遇到不安全情形該怎麼辦

如果發生意外情况，家長可以透過多種方式反映問題或獲得協助。

* 您可以與孩子的學校溝通您擔憂的問題，或詢問是否發生了什麽情況。學校有相关的幫助政策和流程。校方還可以與您配合，確保您的孩子在需要時獲得額外支持。請聯絡您孩子的老師或學校的兒童福祉團隊，與校方開始對話。在[霸凌防範工具](https://www.vic.gov.au/talk-your-school)上了解與校方溝通的更多相關資訊。
* 如果您的孩子捲入了網路事件，您必須與學校配合，為孩子提供所需的支持，這一點很重要。可以在 [電子安全專員的網站](https://www.esafety.gov.au/sites/default/files/2022-02/Respond%207%20-%20Tips%20for%20parents%20and%20carers%20after%20an%20online%20safety%20incident.pdf?v=1723605297575)上了解如何在發生網路事件後引導您的孩子。
* 您可以聯絡電子安全專員尋求建議並[舉報侵害兒童的行為](https://www.esafety.gov.au/report)。電子安全通報系統 透過與平台合作刪除涉事內容，为遭受嚴重網路霸凌和圖像侵害的兒童的父母提供幫助。
* 如果有人聯繫您的孩子，但孩子不願理會或因此感到難堪，您可以採取一些措施來提供幫助。在[電子安全專員的網站](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact)上詳細了解兒童誘騙和不受歡迎的網路接觸以及應對措施的相關內容。
* Alannah 與 Madeline 基金會透過人工智慧 (AI) 提供針對線上[應對利用圖像进行的儿童侵害行为](https://www.alannahandmadeline.org.au/resources/navigating-the-impacts-of-generative-ai-and-image-based-abuse-on-children)的建議。

## 其他兒童支持獲取渠道

* 撥打000尋求緊急協助
* 與孩子的學校溝通
* 聯絡[電子安全專員](https://www.esafety.gov.au/report)。尋求建議或檢舉線上兒童侵害行為
* 如果您想談論心理健康支持，請拜訪您當地的全科醫生
* 兒童求助專線：1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* [Parentline（父母熱線）](https://services.dffh.vic.gov.au/parentline)為父母和兒童照顧者提供保密的電話諮詢。内容包括有關網路使用、網路霸凌和安全的建議。
* Lifeline（生命求助熱線）：13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* Beyond Blue（抗擊抑鬱熱線）：1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)