# 父母和照顧者（中學）指南

青少年社群媒體安全指南

本指南為父母、照顧者和親屬提供了必需的小貼士和資源，幫助青少年安全使用社群媒體。

## 中學學齡青少年和社群媒體

父母在正確引導青少年上網和社群媒體網站安全方面扮演著重要角色。您可以幫助 您的孩子在數位世界中安全徜徉，教育他們規避有害的線上體驗。您可以一起探索網站、遊戲、應用程式和社交媒體，並設定一些規則和界限。

您的支持和指導可以讓您的孩子了解如何在網路上做出明智決定，在需要時敢於尋求幫助。隨時了解線上安全也很重要。

您可以在電子安全專員的網站上閱讀有關[線上安全基礎知識](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/online-safety-basics)的更多資訊。

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

我們提供眾多支持資源，可幫助您對孩子進行正確引導。

* [電子安全專員網站](https://www.esafety.gov.au/)提供：
* [家長網站](https://www.esafety.gov.au/parents)頁面內容涵蓋：[如何就網路霸凌或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](https://www.esafety.gov.au/parents/webinars)為家長/照顧者提供協助以獲得安全上網的知識、技能和工具，包括介紹線上安全和新興技術。
* [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霸凌時如何獲得幫助。
* 協助家長處理網路問題的[建議](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact)，例如發送裸照和色情簡訊、色情內容和網路霸凌。
* [向年輕人提供直接支持](https://www.esafety.gov.au/young-people)的建議，包括如何應對社群媒體壓力。
* [霸凌防範工具](https://www.vic.gov.au/bully-stoppers)為中學生提供[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，涵蓋的主題包括幫助青少年獲得數位成功、在互聯世界中支持青少年、幫助青少年安全地玩遊戲以及克服青少年霸凌行為。
* [教養兒童網路](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology)為青少年家長提供電子產品使用時間、網路霸淩、色情簡訊和遊戲等方面的資源。

## 兒童或青少年可能需要支持的跡象

如果年輕人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，年輕人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，但因为感到尷尬或羞愧，或者擔心說出口會讓局面變得更糟，他們並不會與您提及。

警惕您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。

這些跡象可包括：

* 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，您可以透過[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)以及[性勒索資訊](https://www.esafety.gov.au/key-topics/image-based-abuse/deal-with-sextortion)的更多相關信息。

## 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。學校制定了可以提供幫助並確保您的孩子在需要時獲得額外支持的政策和流程。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[舉報侵害青少年的行為](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
* headspace 心理疏导：維多利亞州中學生可以從 headspace 獲得心理疏导服務。致電：  
  1800 650 890 或造訪[www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* 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)