

「對網路霸凌說不」首部曲—家長發現篇

作者:新北市立清水高中專輔教師蕭欣怡

疫情期間許多人的生活模式被迫受到改變，學校停課線上教學如火如荼的展開，「網路」扮演著聯繫外界的橋樑。不少學生長時間待在家諸多精力無處可發，便花費更多時間在社群軟體和朋友談心事聊八卦，聊著聊著難免產生衝突和誤會。國中生發動網路霸凌的動機中，排名第1的是「看對方不順眼」；高職生網路霸凌的3大原因則是：(1) 對方講話很白目、(2) 對方在背後散布謠言、(3) 對方做人做事太過機車等。

根據調查顯示，美國新冠肺炎疫情期間，網路霸凌的現象增加了7成、韓國疫情期間學生遭網路暴力佔比增至3倍、台灣兒福聯盟2020年調查發現，超過1成的國、高中生每個月面臨至少1次的網路霸凌。

任何形式的霸凌都會對心理造成傷害，心中的苦往往更難發現。「網路霸凌」無所不在、無盡無休，不同於現實生活中的霸凌，網路霸凌者可借助科技跟蹤你回家。它無孔不入在你的電腦上、手機裡和每個留言中，公開且赤裸，很多人都能看到、寫下甚至發表。一旦一則訊息或評論被發表在網路上，即使加害人刪除，仍然難以完全移除。很多兒童青少年不知道如何處理，反而越陷越深，身為大人的我們應該留意孩子在神態和行為上是否有細微的轉變，但要在情緒擺盪大的青少年上找到原因著實困難，因此觀察孩子的改變尤其重要，我們可以依著幾個跡象去探詢：

- 一、**心情和行為變化**：被霸凌時處於極大壓力的負向情境，因此容易出現憂鬱、憤怒、難過、挫折和失眠、焦慮、時常哭泣等生心理反應有時更會出現自殺意念。多數青少年有時會展露出生氣、沮喪或叛逆行為這是正常且不可避免的成長過程。有時你應該相信自己的直覺。
- 二、**學業成績變差**：被霸凌時在讀書專注度上有明顯改變，成績會比以往退步許多。
- 三、**去學校或外面時變得不安**：若孩子平常可以正常出門上學或運動，卻忽然變得不情願，有時會在正要進行的活動前時不時地出現身體不適的反應如頭痛、肚子痛等等。

四、**網路活動特別神秘遮遮掩掩**：通常青春期的孩子希望使用手機和網路上應該保有隱私。但需要特別注意他們刻意遮掩的行為，像是在被子底下或家裡隱蔽的地方上網，或者當你在場時，孩子總是藏著自己的行動裝置。

五、**上網行為明顯改變**：注意孩子上網行為的改變。例如：簡訊傳來時的態度緊張不安、時時刻刻盯著手機、用過電腦或手機後，變得易怒、憂鬱或挫折、想要一直上網，或完全不想上網。

六、**變得退縮**：不願意接近同學與家人或是突然更想跟家人相處而非朋友。

霸凌事件誰都不希望發生，記得不要對孩子發怒，威脅他們不能再使用網路，很多時候孩子不願跟師長說明的原因，是擔心被罵或是失去網路的使用權。因此，事情發生時如何適時地陪伴與支持是非常重要的，如果當您想處理卻不知道如何是好時，找尋求助管道不意味著失敗。適合的資源包含學校老師、輔導老師、社工、心理師、兒童心智科醫師、精神科醫生。下一篇會討論幫助孩子的因應策略，讓我們一起幫助孩子遠離網路霸凌。

以下提供相關協助資源：

1. 本校反霸凌防治專線：**22707801-300**。
2. 本校輔導專線：**22707801-510**。
3. 本校線上輔導申請：<https://forms.gle/8meVvALWQ4ocSmTN6>
4. 新北市防治校園霸凌專線 **02-29560885** or **1999** 服務專線
5. 教育部防制校園霸凌專線 **0800-200-885**。
6. iWIN 熱線 **02-25775118** (網路不當內容申訴系統)。
週一至週五 09:00-12:00,13:00-18:00。
7. 尋求當地警察局的協助，各地警察局的刑事警察大隊皆設有科技犯罪偵查專責組。
8. 衛生福利部安心專線 **1925**。提供 24 小時 免付費心理諮詢服務。

參考資料來源：

- 親子天下 孩子遇到網路霸凌怎麼辦？專家教你 11 原則快速應變
<https://www.parenting.com.tw/article/5086246>
- 吳佳儀、李明濱、張立人(2015) 網路霸凌之身心反應與防治