

健康的關係: 網路欺凌與網路暴力線上研討會

1. 促進開放與支持性的溝通。
2. 一起瞭解社交媒體應用程式。
3. 設定界限與規則。
4. 通過以下各項，鼓勵隱私與安全:
 - 與您的孩子一起審核社交媒體應用程式的隱私和安全設置;
 - 使用帶有數位、大寫和符號的密碼，並考慮使用短語;
 - 保持密碼私有，並經常更改密碼;
 - 避免張貼個人資訊；
 - 關閉位置設置，並鼓勵您的孩子不要使用地理標誌。
5. 通過鼓勵您的孩子做以下事情來培養數位領導力和數位公民素養:
 - 強調人才、技能與特性，以創造一個積極的線上品牌;
 - 將線上簡介和互動與價值觀相匹配;
 - 練習線上禮儀;
 - 支援那些正遭受網路欺凌的人(做一名旁觀者)。
6. 提醒您的孩子在發帖前 **THINK** (思考): 它**真實** (True) 嗎? 它**有用** (Helpful) 嗎? 它**勵志** (Inspiring) 嗎? 它**必要** (Necessary) 嗎? 它**友善** (Kind) 嗎?
7. 如果您的孩子在網上看到負面行為，鼓勵他們向外求助。
8. 一起制定網上安全協議。

資源

- **Kids Help Phone** (兒童幫助電話) : [Online Safety: Tips for Caring Adults](#)
- **PREVNet** (網站名) : [What Parents Need To Know about Cyberbullying](#)
- **Media Smarts: Canada's Centre for Digital and Media Literacy** (媒體智慧網站: 加拿大數字和媒體掃盲中心) : mediasmarts.ca/parents
- **BOOST Child and Youth Advocacy Centre** (促進兒童和青年宣傳中心) : [Prevention Tips for Parents/Guardians](#)
- **Canadian Centre For Child Protection** (加拿大兒童保護中心) : [ProtectKidsOnline.ca](#), [NeedHelpNow.ca](#), [Cybertip.ca](#)
- **RCMP** (加拿大皇家騎警) : [Centre For Youth Crime Prevention](#)
- **Ontario Victim Services**