

國家教育研究院

國民中學健體領域學生手冊

主題：青春e世代-健康人際關係
(跨健康教育及資訊教育)

計畫主持人：國家教育研究院楊俊鴻助理研究員

教案設計者：

臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系郭鐘隆教授

新北市立積穗國民中學龍芝寧教師

臺中市立居仁國民中學黃 珍教師

臺中市立立人國民中學陳巧瑜教師

臺中市立居仁國民中學江佩芸教師

中華民國 107 年 12 月

目錄

單元 1

禮「上網」來

P. 5-P. 21

欲「霸」不能 (1)

P. 22-P. 32

單元 2

單元 3

欲「霸」不能 (2)

P. 33-P. 38

網路反霸凌 e 行動

P. 39-P. 52

單元 4



青春E世代－健康人際關係



I LOVE My
Computer
Because My
Friends
Live In It

在這個資訊爆炸，科技日新月異的時代，網路已經成為你我生活的一部分，我們運用網路買東西、蒐集資料、做紀錄、儲存資料，我們還用網路來交朋友，跟親朋好友溝通與聯繫感情，乍看之下，網路真的是太方便了呢！

不過，你是否曾想過，便利的網路生活是否有甚麼陷阱呢？我們會不會在不經意之中，在網路中傷害到別人或是被別人傷害呢？

這份教材將讓你從各種角度來思考網路霸凌的影響與後果，並且也讓你學習在網路上如何保護自己、不管是自己或是身邊的人遇到網路霸凌的情況時，該怎麼面對與處理，對你都很有幫助的喔！



本頁圖片來源：
臺灣創用 CC 素材搜尋



單元規劃

熟悉網路上處理申訴不當訊息的管道，瞭解處理網路霸凌的原則。

公開表達反對網路霸凌的觀點與立場。



了解網路霸凌的類型、影響與後果，覺察並自我管理使用社交網路的狀態。

身為網路霸凌事件中的各種角色，能採取正確的因應策略。



接下來就讓我們一起來進入網路的世界吧！

本頁圖片來源：
臺灣創用 CC 素材搜尋



我需要準備的是

為了讓課程可以更順利進行，請準備下面的東西喔！

- 我有 FACEBOOK 帳號，是 _____
(請確認你的 FACEBOOK 帳號可以正常登入)
(請接著回答第 2 題)
 我沒有 FACEBOOK 帳號，我可以申請一個
(請跳答第 6 題)
 我沒有 FACEBOOK 帳號，我沒辦法申請
(請找老師協助)
- 我瀏覽 FACEBOOK 的原因是？
 蒐集資料 了解親朋好友的生活 跟朋友聊天
 跟同好交流討論 其他 _____
- 我瀏覽 FACEBOOK 的頻率是？
 每天很多次 每天一次 每週 4-6 天
 每週 3-5 天 只有周末
 不固定，少於每週一天 幾乎不瀏覽
 其他 _____
- 我每次會在 FACEBOOK 上停留多久？
 超過兩小時 1-2 小時 1 小時以內
- 我平常會在 FACEBOOK 上瀏覽或追蹤那些內容或社團？
 偶像明星 閒聊八卦 美食 親朋好友
 動漫書籍 社會政治 其他 _____
- 請搜尋「106 網路反霸凌學習社團」，並申請加入社團



自我掃描

在這個資訊科技發達的年代，電腦跟網路改變了我們的生活，它使得我們的生活更為便利，而網路，更是縮短了人與人之間的距離。20年前，我們如果要聯絡一個人，只能用打電話，寫紙本信，他的生活記錄、照片、只能自己欣賞，但現在，透過社群網路，我們可以很容易的認識一個人，了解他的生活。你知道甚麼是社群網路嗎？你會使用那些社群網路呢？都做些甚麼呢？來看看網路社群時代如何影響我們的生活吧！

運用數據說明人們使用網路進行各種行為的現況，你可以從中找到甚麼呢？



影片：網路社群時代

社群網路服務（亦稱社群網站），主要作用是為一群擁有相同興趣與活動的人建立線上社群。這類服務往往是基於網際網路，為用戶提供各種聯繫、交流的互動通路，如電子郵件、即時通訊服務等。此類網站通常通過朋友，一傳十、十傳百、百傳千地把網路展延開去，就像樹葉的脈絡，華語地區一般稱之為「社群網站」。（資料來源：維基百科）



網路社群時代，你是其中的一員嗎？
哪些數據的真相令你吃驚？
請在那句話之前打勾。

- 11% 的世界人口擁有 FACEBOOK 帳號
- FACEBOOK 有 8 億的使用者，超過了汽車數量
- 平均每位 FACEBOOK 使用者擁有 130 個朋友
- 每分鐘在 FACEBOOK 的留言超過 51 萬條、293 萬最新動態、13.6 萬的照片上傳
- YOUTUBE 的個別使用者超過 4.9 億，
- 每個月 YOUTUBE. 有高達 920 億的訪問量
- 每分鐘上傳 YOUTUBE 的影片高達 35 小時
- 60% 的人在廁所會使用手機
- 女性使用社群網路比男性還多



你覺得這些使用數據是好事還是壞事？為什麼呢？



透過社群網路，我們可以拓展自己的視野，開展更多的人際網絡，認識不同區域的世界公民，但其中卻也潛藏很多問題，一不小心，在網海中可能會傷害到別人，或是被別人所傷害喔！



網路酸語事件簿 part 1

語言，對人的影響力是很強大的，對於人際關係的維繫也占了很重要的地位，我們說的每一句話，在茫茫網海中，每個人的解讀都不一樣，想一想，面對網路中的酸語，你是怎麼想的呢？

請與組內夥伴，選擇一個情境並討論，下面幾個情境中，你們會做甚麼選擇呢？這樣的選擇對人際互動的影響又是甚麼呢？



情境一：

玉玲看到東施的照片，於是湊熱鬧就在下方留言
「醜不是你的錯，但是出來嚇人就是你的錯」

如果你是東施，你的心情是...

哈哈，神回覆～玉玲好幽默喔！

怒！這也太汗辱人了！

其他：_____

聽完組員的分享，我的想法是...



情境二：

鎮恩發現班版上正在舉辦「誰是班上最機車的人」的匿名投票，覺得好玩就號召投票給平常最看不順眼的阿卜。阿卜看到自己有票數，覺得...

如果你是阿卜，你的心情是...

這也沒差啦！人各有喜惡。

是誰投我？真傷心...

其他：_____

聽完組員的分享，我的想法是...



情境三：

威力知道太崙喜歡小花，所以威力出於好意就假冒太崙的帳號向小花告白「小花，我喜歡你！你是我的女神～」。太崙知道這件事之後，覺得…

如果你是太崙，你的心情是…

威力真是好哥們，幫我一把。

糗爆…以後要怎麼面對小花？

其他：_____

聽完組員的分享，我的想法是…



情境四：

當當收到一張搔首弄姿的走光照片，想捉弄一下溫蓋，就隨手轉發並@溫蓋「和你一樣耶！辣喔～」。溫蓋收到照片後，覺得…

如果你是溫蓋，你的心情是…

唷～不錯喔～算你有眼光！

噁心死了！哪裡像我了？！

其他：_____

聽完組員的分享，我的想法是…



情境五：

丸嫻為了伸張正義把鄰校學生坐在公車博愛座、不讓座的照片拍下來PO在網路，發動人肉搜索「這是哪個沒良心的？踹共！」，於是那位同學的個人資訊就被網友扒出來了…被肉搜的學生在網路上看到這則消息，覺得…

如果你是被肉蒐的同學，你的心情是…

丸嫻說的對…

怎麼辦？隱私都曝光了！

其他：_____

聽完組員的分享，我的想法是…



在網路上…

「無自覺，卻傷人的玩笑」、「冒名留言」、「擅自公布他人照片」、「揪團說別人壞話」……這些行為是網路霸凌嗎？

無論你是「無自覺」、還是「手癢想試試」或「蓄意」利用網路讓他人感受到尷尬、不舒服、甚至身心受創，都是「網路霸凌」的行為。

何謂網路霸凌？

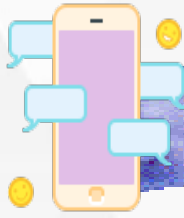
網路霸凌，又稱網路暴力，指在網路上發生的霸凌事件，屬於電腦犯罪的一種。

它是透過資訊和通訊科技，例如手機或電腦的社群網絡等媒介，針對個人或群體進行惡意、重複、敵意的行為，使他人受到傷害。

你知道嗎？網路霸凌的結果，除了造成別人的身心傷害外，還會觸犯法律喔！



本頁圖片來源：
臺灣創用 CC 素材搜尋



網路酸語事件簿 part 2

資料來源：
中小學網路素養與認知
HTTP://120.116.50.2/
RDES/BULLING/
BULLING%20LAW.HTM

在前面的酸語事件簿中，如果當事者感受到不舒服，請問哪些人構成下面的這些行為呢？請你來連連看…

<p>玉玲</p>  <p>到東施的照片，於是湊熱鬧就在下方留言「醜不是你的錯，但是出來嚇人就是你的錯」★</p>	<p>鎮恩</p>  <p>號召投票「誰是班上最機車的人」給平常最看不順眼的阿卜。★</p>	<p>歲力</p>  <p>假冒太崙的帳號向小花告白★</p>	<p>當當</p>  <p>隨手轉發照片，並@溫蓋「和你一樣耶！辣喔~」。★</p>	<p>丸嫻</p>  <p>把鄰校學生坐在公車博愛座、不讓座的照片拍下來PO在網路，發動人肉搜索。★</p>
---	--	---	--	--

★ 傳送帶有憤怒、粗俗、侮辱、恐怖、色情的圖文	★ 散佈破壞他人名譽的消息	★ 騙取或洩漏他人的秘密或尷尬的事	★ 在群體中排擠某人	★ 傳意圖威脅他人或自己的人身安全
----------------------------	------------------	----------------------	---------------	----------------------

其他法律補充資料



網路霸凌的加害者，可能要面對那些法律責任呢？
公然侮辱罪、妨礙風化罪、誹謗罪、觸犯個人資料保護法、或無故入侵電腦罪、公然侮辱、一般侵權行為或侵害人格權之非財產上損害賠償、恐嚇危害安全罪



網路毀謗偵探社

網路霸凌對人際關係的影響，你是不是更清楚了呢？接下來看看下面這段影片，想想這個事件與網路霸凌的關係是甚麼呢？



影片：防制網路毀謗篇

小夏媽媽打電話給老師，說明小夏因為在網路上遭到同學惡意批評，不想去上學，老師在課堂上跟同學討論，批評的小鵲卻不以為然…

看完影片後請與小組討論以下問題



「批判思考小技巧」：停一下、懷疑一下、想一下、打聽一下（向可靠的師長或官方資料打聽喔！）…再下定論。

(1) 此事件是否構成網路霸凌？為什麼呢？

(2) 小鵲的在網路上的發言，可能會觸犯那些法律？

(3) 小鵲認為「網路是虛擬的，何必那麼認真！」，你贊同嗎？為什麼？

(4) 此事件對小夏造成的影響是什麼？

(5) 小夏和老師若利用網路發生來平反事件，會發生什麼事？

(6) 老師是如何處理網路霸凌事件的？





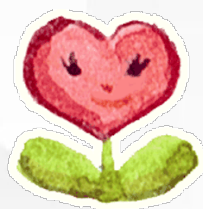
從「新時代精神疾病」的影片中，說明網路霸凌的現象對受害者而言，事發時精神狀態的折磨是非常痛苦的，可能會讓受害者會出現低自尊、高沮喪、焦慮、孤單感、脾氣暴躁、敏感多疑、自殺的意念，和身心症狀如頭痛、睡眠障礙症等。

張老師基金會督導吳美慧也指出，被霸凌者情緒狀況不穩定，精神方面可能感到焦躁、退縮，甚至出現攻擊行為轉而霸凌他人。

你知道嗎？

兒童福利聯盟 2016 年網路霸凌調查

- 76 % 兒少有目睹或自身遭受網路霸凌經驗。
- 超過一半 (53.5%) 兒少網路霸凌受害者竟是被朋友欺負，其次才是陌生人 (37.8%)。但是僅有 43% 的人會積極尋求解決途徑。
- 受害者會出現低自尊、高沮喪、焦慮、孤單感，甚至有自殺的意念。



影片：新時代精神疾病



本頁圖片來源：
臺灣創用 CC 素材搜尋



告解與秘密

你曾經經歷過網路上的不愉快事件嗎？當時的感受是如何呢？

請匿名寫下曾經在網路上經歷過被人張貼攻擊訊息的經驗，或看過身邊朋友曾經的經驗，只要讓你覺得不舒服的字眼、圖片之類的經驗都可寫下，說出自己不愉快的秘密。



本頁圖片來源：
臺灣創用 CC 素材搜尋

秘密箱

1. 被網路霸凌的經驗是 自己 / 朋友 / 小夏 / 其他的。
2. 網路霸凌是藉由 文字 / 圖片 / 影片 / 其他：
3. 網路霸凌的訊息是誰發佈的？
家人 / 不太熟的朋友 / 親密的好朋友 / 陌生人 / 其他：
4. 被網路霸凌的經驗讓我感到：
5. 這個被霸凌的經驗，我想說：



☆被霸凌不是你的錯，不用因為霸凌事件而自責，問題是出在霸凌者，不是你的責任喔！



請沿線撕下，再交給老師

本頁圖片來源：
臺灣創用 CC 素材搜尋





而你知道，網路霸凌的後果有多嚴重嗎？

玩水鬧翻 P0 文筆戰 35 同學挨告

這起網路集體霸凌事件，發生在 2011 年 7 月暑假期間，王女和楊女在圖書館打鬧嬉戲後，不滿被楊女潑水，以「我真的再也無法忍受你開玩笑了」為題，在部落格 P0 文抱怨，楊女隨即 P0 文反擊，辱罵王女，引發平日和楊女友好的同班同學、甚至別校學生共 34 名，陸續留言辱罵王女。

王女父母發現女兒情緒不穩又掉髮，詢問得知女兒被網路霸凌，向學校反映後卻得不到公開道歉，憤而對楊女等 35 人提告誹謗。

當庭懺悔多數和解

板橋地院日前兩度開庭，王女父母要求楊女等人以同篇幅上網道歉，並依字數比例捐款五千元至一萬八千元作公益。

楊女當庭懺悔：「我做錯了，今後不會再犯。」楊父也說：「願意捐五萬元作公益，並在網路公開向王女道歉。」

新聞節錄自：蘋果日報 2011 年 08 月 09 日

? 提問：你看到那些網路霸凌事件對身心的衝擊呢？

我看到的是…



我的想法是…



網路霸凌的事件雖然發生在虛擬的網路世界，但在現實生活中，除了被霸凌者須承受身心的影響，霸凌者更需要面對的是真實的後果，凡走過必留下痕跡，雖然只是文字，但影響力卻是超乎想像的。

新聞事件簿

曾有一名青少女遭人誘拍裸照後被截圖，圖片很快就被傳送給她的每一位 FB 朋友，其中還包括她的媽媽，引起網友的嘲笑、謾罵和轉貼。

當時她才 12 歲，她飽受精神折磨在 3 年後自殺身亡，但如今那些霸凌的文字與證據卻都還流傳於網路上。

網路霸凌事件跟其他的霸凌事件有甚麼不一樣呢？你覺得哪一種比較嚴重？

當你坐在螢幕前，你用的是真名嗎？你看得到對方的情緒反應嗎？你知道的「真相」是真的嗎？當你按下鍵盤時，你輸入的資料和上傳的圖片會到哪裡去呢？有多少人看到？會被保留多久？

想一想…

網路霸凌的特性：

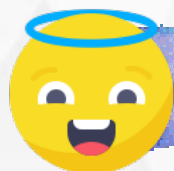
1. 非面對面互動：無法立即看到對方覺得受傷的反應
2. 使用者匿名：讓人難以辨認加害者的真實身分是誰
3. 傳播速度快：使用者無國界、「觀眾」多、可快速得知消息
4. 可永久保存：資料可以被下載保存，「觀眾」從古至今，甚至是未來

這樣的特性，對身心的傷害是否會更嚴重呢？

因此，網路霸凌事件造成的身心傷害：

1. 是持續的，只要有人上網就會看的到
2. 是跨越時空的，只要沒有人刪除，傷害事件會永遠被保留下來
3. 是如影隨形的，加害者可能匿名在自己身邊，但自己可能不知道

我們應該更小心注意自己在網路上的發言，以避免傷害到更多人喔！



網路天使養成班

請你根據自己使用網路的表現，填寫以下檢核圖表：

1. 每一項目分為5級，越往中心者級數愈低，0是沒有做到。
2. 針對各項目標示出自己的指數，符合程度越高、等級越高。
3. 將7項指數劃線連接起來，呈現出「網路安全指數」圖，並根據此圖分析自己哪幾項表現較好，哪幾項需要加強？
4. 想一想要如何加強表現較差的項目呢？



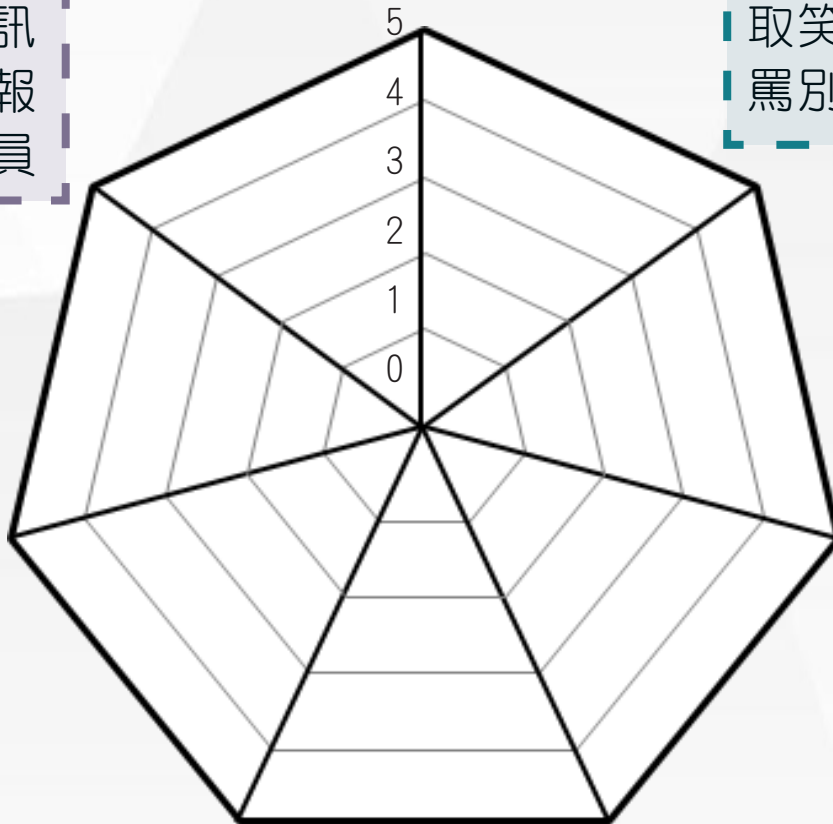
我不會在網路上發布未經證實的消息

我不會利用網路取笑、批評、謾罵別人

我會擔任網路守門員，發現不當訊息時會舉報網站管理員

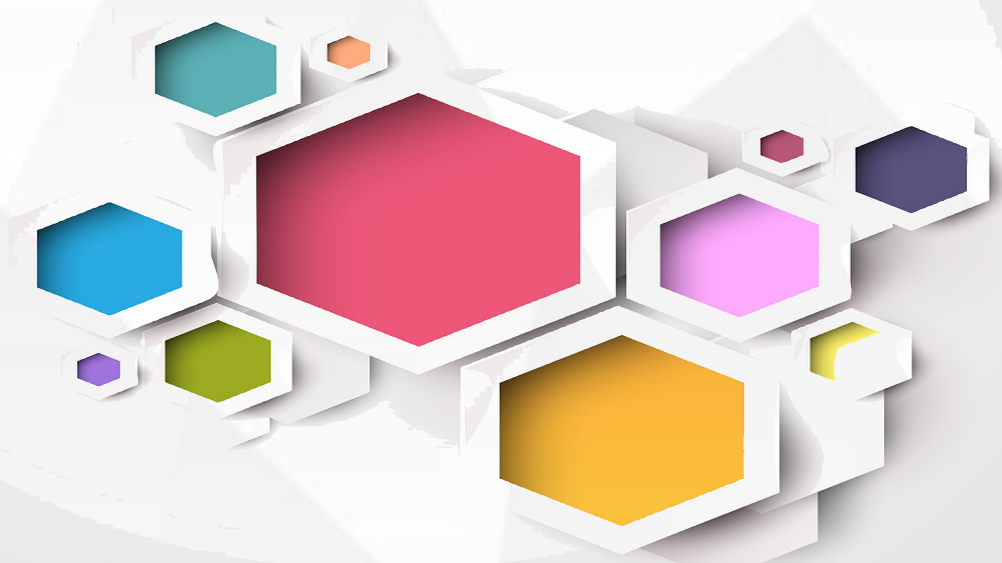
我拒絕上網觀看網路霸凌的言行，或上傳霸凌影片

我不會轉寄帶有恐怖、色情意味或有病毒的信件



我會在網路上三思而後行，做好言行管理

我不會下載或發送別人的私密照片或影片



自我檢核

1. 你知道自己的表現最好和有待加強的項目嗎？

給自己一句勉勵的話。

2. 你打算如何「繼續保持」或「改善」呢？

3. 一個月之後，再用另外種顏色填答一次「網路安全指數」，看看有沒有進步呢？

家長的話：

學生簽名：

家長簽名：

日期：



透過網路安全指數的檢視，我們可以試著了解自己在網路上的人際關係，也可以自我管理在網路中的各項行為，希望大家都能擁有預防與處理網路霸凌的良好素養喔！



自我掃描

FACEBOOK 可說是目前最流行的網路社群，很多人透過 FACEBOOK 這個平台看世界，也看別人的生活，翻翻前面關於 FACEBOOK 的調查結果，來看看你的 FACEBOOK 生活吧！

你在 FACEBOOK 上做些甚麼事呢？請參考下一頁的方式查看你的 FACEBOOK 活動紀錄，統計一下你的 FACEBOOK 生活吧！

一、請根據自己（或小組成員）FB 一個月內的活動紀錄，用「正」字計次的方式整理在以下的表格中。

	正向 (例如：感恩、讚美與肯定、感到滿足、充滿喜悅、令人會心一笑的…)	負向 (例如：抱怨、傷害自己或他人、攻擊性的、消極低落的、色情暴力的…)
發文		
回應		
按讚 / 愛心 / 哈哈的內容		
分享的內容		
按生氣 / 流淚的內容		

二、根據自己（或小組成員）FB 一個月內的活動紀錄，回答以下問題。

1. 活動紀錄是正向的多？還是負向的多呢？

2. 在發文的時候，我設定的權限是甚麼呢？

3. 自己按讚的原因是甚麼呢？

4. 是否有人會對自己的發文、回應或分享內容按讚？你認為他們按讚的原因可能是甚麼呢？



Facebook 小幫手

你知道如何在設置 FACEBOOK 裡設置隱私權嗎？
哪些人可以看到自己的動態時報內容呢？
你知道自己的 FB 使用習慣嗎？讓我們來看看…

- 1 點入顯示自己帳號的「個人檔案」頁面，
並點選「查看活動紀錄」



- 2 從左方「篩選條件」選單，可以瞭解
自己使用 FB 的習慣





網路小常識

根據 2013 年的 ETNEWS 專題報導調查，只有 38.66% 受訪者認為按讚代表「認同」。「讚」衍伸出許多不同的含意，在按讚之前，除了需要考慮自己按讚代表的意思之外，也需要考慮按讚之後的後果。



新聞透視鏡



「臉書罵人他按讚 瑞士法院判誹謗」

(聯合新聞網 2017-05-31 中央社報導)

我從新聞中看到了什麼？



新聞透視鏡



「多貼文有事 沒事別貼文
10 名新生臉書發表不當言論
遭撤銷哈佛錄取資格」

(KNOWING 新聞 2017-06-07)

我從新聞中看到了什麼？





誰可以看到我的貼文？我的讚？瞧瞧你的隱私權限…

1 滑鼠點選右方「▽」選單，選擇「設定」



2 點選左方選單的「隱私」，進入隱私設定與工具，可在每一項目的後方藍色字體處設定權限給不同的對象



你知道隱私設定中，「朋友」、「朋友；除了…」、「特定朋友」和「只限本人」的差別嗎？
以及誰可以看到我的動態時報內容呢？

- 朋友 --> 在我的設定為朋友的，都可以看到我的分享。
- 朋友；除了 --> 我的大部分朋友都可以知道我的分享，只有這些“除了”的朋友沒辦法。
- 特定朋友 --> 只有我的少部分要好朋友（需設定）才可以看到我的分享。
- 只限本人 --> 所有人都不能看到我的分享，只有我自己。

為了讓每個人可以設定自己的資料可以分享的對象，FACEBOOK 公開的對象分為「所有人」、「朋友的朋友」、「朋友」、「只限本人」與「自訂」，因此我們可以自由設定我的檔案中朋友可以看到的資料，因為有些資料不適合給不熟識的朋友分享，所以我們可以善用這個功能，避免其他人窺探我的所有資料。

雖然我們可以透過設定，調整其他人可以觀看到的資訊，但是網路上的訊息流傳迅速，朋友往往可以透過朋友的朋友而知道某些人的資料，因此半公開往往相當於全部公開，因此在網路上的動向更需要慎重，為了安全起見，在你到不同地方，要分享景點或是打卡換贈品的時候，也要三思。





080 網路 885

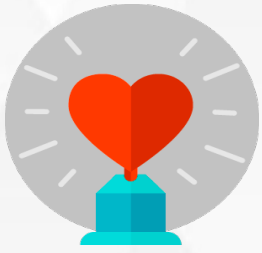
當你在網路當中遇到有人惡意留言攻擊你或別人或者是有不當的動作時，如果你甚麼都不做，對方也許不知道他（她）的行為是有問題的，你又會怎麼做呢？我們來看看下面這個例子，想一想並跟同學討論：



小花在自己的FACEBOOK發文「小草實在是太機車了！」說小草的壞話，小花和小草不是FACEBOOK的朋友，但是小花和小草有共同的朋友。

1. 小草在哪些情況下，還是會看到小花的發言呢？
2. 小草可以如何處理？

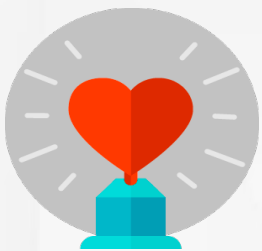




面對網路霸凌事件，只靠自己是絕對不能解決問題的，「不理他」或是「自己不上網看留言」也不可能終止網路霸凌，因此，當遇到網路霸凌事件時，你可以試試看這麼做：

網路霸凌因應原則：

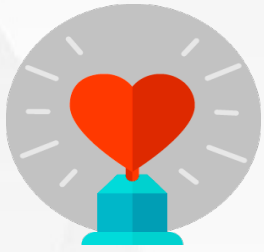
- (1) 立刻離線：關機或下線
- (2) 不要回應保持冷靜：不要驚慌或發怒，暫時關掉頁面冷靜下來
- (3) 保留證據勇於回報：運用手機及電腦的截圖
- (4) 馬上處理終止流傳：在 FACEBOOK 中封鎖與刪除朋友



除了盡速處理有問題的留言外，你還可以透過下面的方法進行不當網路行為的檢舉，透過相關單位的處理，可以有效提醒並遏止不當的網路霸凌行為事件。

發現網路中有不當行為或霸凌事件時可以怎麼做：

- (1) FACEBOOK (社群網站) 舉報違反行為
- (2) YOUTUBE (影音網站) 安全中心
- (3) 「IWIN 網路贏家單一窗口」專線與網頁：
02-2577-5118
[HTTPS://I.WIN.ORG.TW/IWIN/REPORT.PHP](https://i.win.org.tw/iwin/report.php)
- (4) 兒福聯盟提供兒童傾訴情緒的專線：
0800-003-123
- (5) 教育部提供反霸凌 24 小時投訴專線：
0800-200-885



當你遇到網路霸凌事件，除了依照上面的方式盡速處理外，也可以盡快告知家長與老師，甚至可以透過法律機構尋求幫助，才能更快速的找到有效的解決方法，如果你不是被霸凌的當事者，適當的檢舉不當的行為，也可以降低網路霸凌的發生與傷害喔！來看看下面這則影片：

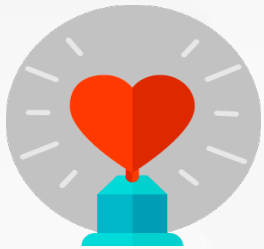


2013 廣告流行語金句獎入圍
視而不見也是一種霸凌
終結校園霸凌 說出來
0800-200885

影片：視而不見，也是一種霸凌



旁觀者的「漠視」會對霸凌事件有甚麼影響？



霸凌事件除了影響當事者，其他旁觀霸凌事件又沒有作為的旁觀者，也會變得越來越冷漠，也會影響自己與別的人際互動模式，因此，當碰到網路霸凌事件時，不管是當事者還是旁觀者，採取積極正確的行動，才能協助受害者減輕心理或是生理的傷害喔！



新聞透視鏡

製造製造楊又穎第二？失憶、跳樓
「靠北音 GAME」追殺兩網友
(ETNEWS2016-12-29)

如果你是楊又穎的朋友，楊又穎在網路上被網友的不當言論攻擊，你會怎麼做？





網路霸凌大追擊



為了讓我們有一個健康、安全的網路環境，若你在網站上看到性與裸露、暴力、粗暴言語及其他涉及犯罪的內容，請展現正義行動力「網路霸凌大追擊」，讓網路環境會變得更為安全。

- 1 上「網路贏家單E窗口」網頁 / 我要申訴
網址：HTTPS://I.WIN.ORG.TW/IWIN/



- 2 填寫不當內容來源：

不當內容來源

網頁 APP軟體 其它(請在下方欄位說明)

軟體名稱或其它說明：

- 3 勾選申訴類別：

<input type="checkbox"/> 網路色情	<input type="checkbox"/> 網路詐騙	<input type="checkbox"/> 網路侵權	<input type="checkbox"/> 網路賭博
<input type="checkbox"/> 毒品與藥物濫用	<input type="checkbox"/> 網路暴力	<input type="checkbox"/> 不當訊息	<input type="checkbox"/> 電信問題
<input type="checkbox"/> 垃圾信件	<input type="checkbox"/> 其他：		

4 填寫內容敘述：

不當網址：

內容敘述：

(字數請勿超過300個中文或英文字)

剩下字數 **300**



你加入班上的FACEBOOK社團了嗎？

有空可以上去看看老師留了些甚麼訊息喔！

有甚麼想法也記得在網路上發言與討論喔！



自我掃描

一、上一堂課結束後，我的 FACEBOOK 按讚行為是否有改變呢？ 有、 沒有。為什麼？

二、班級社團中對於老師的貼文，我的反應是？

按讚且回應 正向
 負向

只有按讚
 完全沒有回應
 我沒看到貼文



經過了我們的課程之後，你對於網路上的活動是否有更清楚的認識了呢？在網路上瀏覽的時候，是否有更注意你的發言呢？

大家為什麼會對於社團中的文章按讚呢？



沒有回應的同學，你看到這樣的訊息，你的感受是甚麼？



透過網路，可以與朋友串聯、可將訊息迅速傳播出去，讓人際溝通變得更多樣化；但傳播的內容也可能是不實言論、或挑釁傷人的圖文。因此在回應網路訊息的時候，更需要三思而後行喔！



接下來請觀看「天啊！這不是我！」想一想在四位主角在不同角色上的想法，會不會有所不同呢？



天啊！這不是我

PART 1 網霸觀察線



請根據被分配到的角色，觀察情境脈絡後回答問題。



佳佳

1. 我是網路霸凌事件中的受害者／加害者／旁觀者，我遭遇那些霸凌行為？

2. 這些霸凌行為對我的影響是甚麼？

3. 我應該要如何處理霸凌行為？



大偉

1. 我是網路霸凌事件中的受害者／加害者／旁觀者，為什麼？

2. 看到佳佳被霸凌，我的感受是甚麼？

3. 我將會如何處理這次的霸凌事件？



小瑜

1. 我是網路霸凌事件中的受害者／加害者／旁觀者。

2. 看到佳佳在網路上的爭議照片，我做了甚麼事？

3. 其實我可以怎麼做才能更接近事實真相和避免傷害？



小音

1. 我是網路霸凌事件中的受害者／加害者／旁觀者。

2. 看到佳佳在網路上的爭議照片，我做了甚麼事？

3. 其實我可以怎麼做才能更接近事實真相和避免傷害？

找找身邊觀察同樣角色的朋友，交換一下答案。有沒有發現不一樣的地方呢？請把不一樣的答案記錄下來。



PART 2 發聲時間

1. 經過小組討論，我們在情境中發現哪些網路霸凌的行為？
2. 如果我們是佳佳班上的其他同學，收到了很多關於佳佳的負面消息，會怎麼做？
3. 以下是幾種可能的作法，請分析利弊結果。並提出我們小組認為最能避免再出現網路霸凌的最佳作法。

(1) 在網路上直接回覆不實流言。

優點：

缺點：

(2) 告訴好朋友，請他們協助發言澄清。

優點：

缺點：

(3) 我們的第 1 種作法：_____

優點：

缺點：

(4) 我們的第 2 種作法：_____

優點：

缺點：

(5) 我們的第 3 種作法：_____

優點：

缺點：



用「拳頭」能解決問題嗎？

有些被霸凌的受害者在身受被欺負之苦後，為使自己不再被欺負，可能轉而加入霸凌者的團體，成為下一個霸凌他人的加害者。

「以暴制暴」不但不能解決問題，反而會製造更多紛爭。



影片：尊重他人，健康上網



本頁圖片來源：
臺灣創用 CC 素材搜尋



防杜網路霸凌五步驟

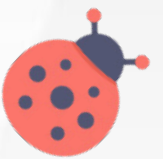
1. 不謾罵
2. 請刪文
3. 留證據
4. 快阻斷
5. 尋求助

網路霸凌因應原則

1. 立刻離線、不要回應
2. 保持冷靜、不要驚慌或發怒
3. 保留證據、勇於回報
4. 馬上處理、終止流傳



請從影片中再次檢視各組提出的解決方案是否符合上面的原則與步驟。





自我掃描

請再次檢視自己的「網路安全指數」(P17-18)

1. 經過前面的課程後，我的「網路安全指數」是否有改善？
 有改善 沒有改善

2. 請跟同組同學討論，哪個項目是比較不容易改善的？

- 我不會在網路上發布未經證實的消息
 - 我不會利用網路取笑、批評、謾罵別人
 - 我不會轉寄帶有恐怖、色情意味或有病毒的信件
 - 我不會下載或發送別人的私密照片或影片
 - 我會在網路上三思而後行，做好言行管理
 - 我拒絕上網觀看網路霸凌的言行，或上傳霸凌影片
 - 我會擔任網路守門員，發現不當訊息時會舉報網站
- 管理員不容易改善的原因是

3. 承上題，怎麼做會比較容易改善這些項目呢？



網路告解室

經過了三堂課的教學，大家對於網路的使用是否有更多的了解呢？希望大家在使用網路時能更注意自己的發言，減少霸凌別人的情況，面對別人的惡意攻擊，也能夠有效地採取行動，遏止不當行為喔！

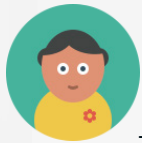
你知道在別人眼中你的樣子嗎？我們來看看這個實驗，請你先看看影片中的這三個人，寫下對他們的看法，憑你的第一眼印象，自行想像……



受試者一： _____



受試者二： _____



受試者三： _____



影片：實測網路霸凌的衝擊

看完這部影片，影片中的三個受試者面對他人評論時的反應是甚麼？

聽完了受試者的自我介紹和反應，想一想，跟你的第一眼印象有甚麼不同？你會修正你的評論嗎？為什麼？

這三位受試者跟大家互不相識，當我們面對一般人的時候，可以看到他們的表情、態度，我們的言論他們可以馬上聽到，也可以馬上有所回應，但是在網路上發表評論時，也許只是隨意的評論，不會看到他們表情與反應，對方如果因為你的言論而受傷你也不會知道。

大部分的人因為網路霸凌的「匿名性」和「看不見對方立即的反應」的特性，而輕忽了自己行為的影響力，因此在網路上發言，更要特別留意自己的發言，避免造成他人的傷害。

請觀看以下短片，想一想：網路霸凌者可以輕鬆地敲打幾個鍵盤就能折磨受害者，而受害者卻因此遭受極大的身心衝擊，在網路上該如何保護自己與尊重別人呢？



影片：讓網路霸凌斷電

輸家、白癡、笨蛋…
霸凌傷人，起身反抗
拔掉插頭，讓霸凌斷電

你想讓網路霸凌斷電嗎？我們可以做些甚麼事讓網路霸凌斷電呢？



來看看告解箱中，大家的告解吧！在告解箱的活動中，我們看到大家對於霸凌別人的行為造成的傷害，也能感受到大家的歉意，如果更多人能正視網路霸凌問題，也能面對這些問題帶來的影響，進而注意自己的行為，才能讓網路霸凌的現象慢慢減少。



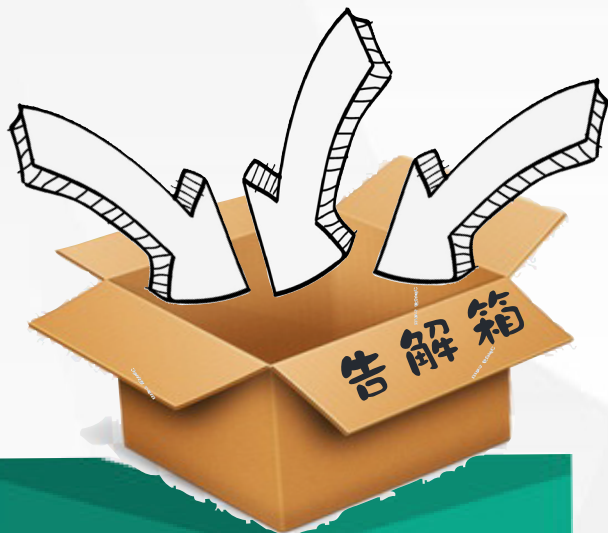
「我訊息」的告解箱

想一想，第一堂課的時候，我們分享遇過的網路霸凌事件，霸凌事件中，身為旁觀者或加害者都有責任替減低對受害者造成的傷害與影響。讓我們以加害者或旁觀者的角色，學習藉由「我訊息」反省，並向當事者道歉。

「我訊息」道歉的重點

同理對方的感受

事件



承諾



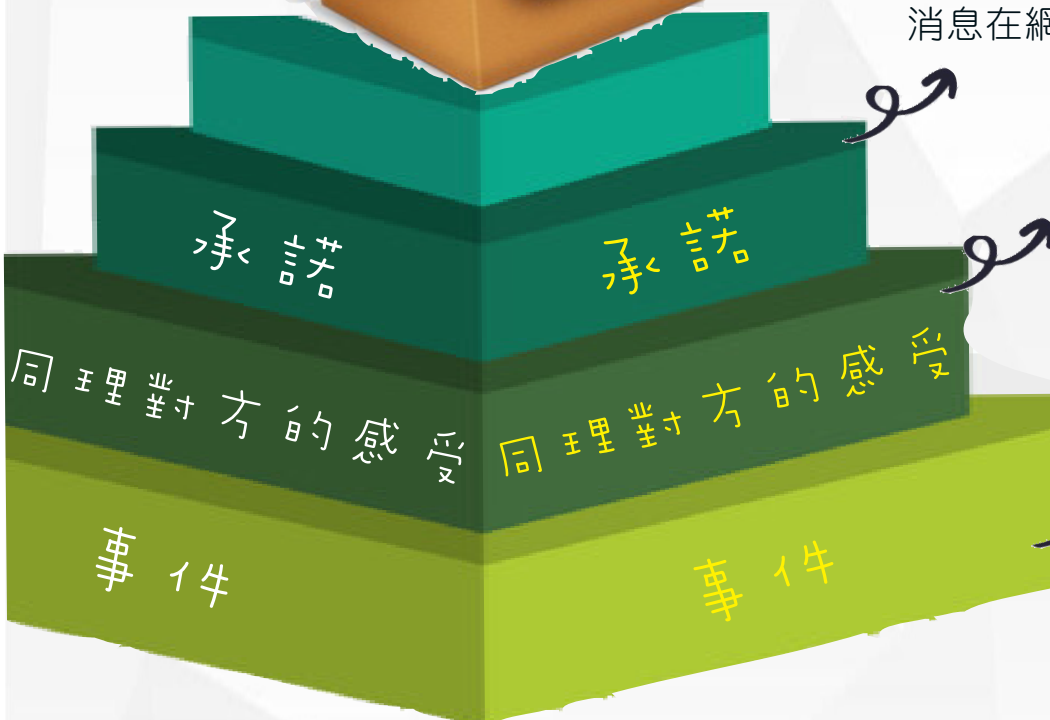
我以後不會隨意放別人的消息在網路上。

讓你感到生氣，也可能傷害了你！

對不起！

我在網路上放出未經查證的消息。

插圖來源：
編輯團隊自行繪製



告解箱填寫說明

1. 如果你曾經是加害者或旁觀者，請依照自己的經驗，用「我訊息」同理對方的感受後，匿名寫下自己的道歉。
2. 如果你沒有網路霸凌的經驗，請根據「實測網路霸凌衝擊」短片，以網路霸凌者的角度，用「我訊息」同理對方的感受後，匿名寫下自己的道歉。



對象：佳佳／曾經被霸凌過的_____

【我訊息道歉法】

道歉句（對不起／我很抱歉）：_____

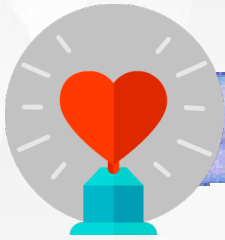
事件：我之前……

同理對方感受：讓你…….

承諾：我承諾……







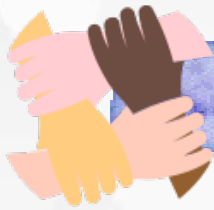
反霸凌守則

如何做到預防網路霸凌呢？

1. 己所不欲勿施於人：同理被行為人的感受，但也不要將自己的感受推己及人。
2. 提醒自己網路的公開性：對造成傷害他人的訊息要能不看、不聽、不留言。
3. 事發後立即道歉：當發現自己的網路行為傷害到他人時，要能立即道歉。
4. 不確定就要先問：在不能夠瞭解被行為人感受時，避免發表網路言論。
5. 未經查證不評論：不能夠確實了解事件的全面性之前，不應該發表網路言論。



本頁圖片來源：
臺灣創用 CC 素材搜尋



網路好禮行動

該如何讓更多人知道網路霸凌的問題呢？要怎麼開始網路反霸凌的主張呢？來看看別人怎麼做？



我青春反網霸

教育部青年發展署北基金青年志工中心於3月25日在台北松山車站站內大廳，號召青年志工一起走出來響應「我青春 反網霸 - 青年網路新文化行動」的倡議活動，當天有40位青年志工在現場向民眾宣導反網路霸凌，也邀請民眾一起簽名響應反網路霸凌，在這群充滿活力的青年志工熱情宣導下，期待喚醒大眾一起扭轉改變網路使用行為，建立正向網路使用的新文化。

維他露基金會邀請蕭敬騰領軍的獅子合唱團創作詞曲，唱出新鱗民運動主題歌曲「新鱗民 SONG 啦」，一起學習網路溝通 PEACE 5 步驟：P0 文前先思考 E 定要釐清資訊 A 害的評論要查證 C 收多元觀點 E 起提升網路文化透過網路溝通『5PEACE』的方式，先思考再發言，讓網路生活更 PEACE！



新鱗民運動



已經有很多人開始關注到網路霸凌的問題，並且在為改善現況做出努力喔！你呢？

來聽聽歌：

下面兩首歌，哪一首歌會讓你比較感動呢？哪一首歌會讓你想要挺身而出反霸凌？為什麼？

夠了

作詞：羅志祥 / 佳和

作曲：羅志祥 / 陳星翰 STARR CHEN

編曲：陳星翰

DO YOU GET VIBE? I'M ABOUT TO SPIT MY RHYME
I'M IN MY PRIME! WE GOING WILD

YA 大眾話的小說都不用線索 很多嘴天天都塞滿砲火
製造紛亂當幽默 只是看圖想太多 雞蛋挑骨頭

誰又 愛無中生有

聽說 再推給夢遊

你 瞎啦 醉啦 扯吧 奇耙

吧啦吧啦吧啦吧啦你不累嗎

時間沒有那麼多 怎麼你都沒事做

只敢在暗處放火 夠了 GET DOWN GET DOWN

以前明嗆容易躲 現在按鍵難捉摸

你思想停在侏羅 JUST GET DOWN GET DOWN

夠了

像是 你在我身邊下的毒

不去 管誰咆哮我的態度

管誰咆哮我的態度

管誰咆哮我的態度

管誰咆哮我的態度

夠了

LET LET LET LET LET LET LET LET THE BASS GO

LET LET LET LET LET LET LET LET THE BASS GO

LET LET LET LET LET LET LET LET THE BASS GO

LET LET LET LET LET LET LET LET THE BASS GO

什麼態度 難相處

只會用嘴劍劃幸福

下什麼蠱 跟著人盲目 吃土 糊塗 下肚

誰先扮豬 吃老虎 OK 蹦 送你的 禮物

現在 開始 倒數

讓你 心服 口服

DOWN 不相信 不需要 道聽塗說

嗆 真人秀 哪些真 哪些胡說

DOWN 裝可憐 扮無辜 有人拍手

是觀眾也是兇手

DOWN 不相信 不需要 道聽塗說

嗆 真人秀 哪些真 哪些胡說

DOWN 裝可憐 扮無辜 有人拍手

是觀眾也是兇手

夠了

像是 你在我身邊下的毒

不去 管誰咆哮我的態度

管誰咆哮我的態度

管誰咆哮我的態度

管誰咆哮我的態度

夠了

LET LET LET LET LET LET LET LET THE BASS GO

LET LET LET LET LET LET LET LET THE BASS GO

BLAH BLAH 已讀不回

煙硝味抵著我已讀不悔

休想用規則逼著我下跪

把我擊碎往下墜

我還可以重新起飛

現在你該煩惱如何下筆

LOVE ME OR HATE ME

兩種持著相同道理同時深陷這問題 謝謝你 / 妳

別讓愛褪色 別對恨飢渴

似是而非只是一線之隔

夠了

像是 你在我身邊下的毒

不去 管誰咆哮我的態度

管誰咆哮我的態度

管誰咆哮我的態度

管誰咆哮我的態度

夠了



BARS & MELODY- 「HOPEFUL」

中英對照歌詞翻譯 ” KYLIE BLACK ”



OH-OH-OH
YEAH

PLEASE HELP ME GOD, I FEEL SO ALONE
神啊請你救救我，我感到非常無助
I'M JUST A KID, I CAN'T TAKE IT ON MY OWN
我只是個孩子，我無法獨自承受這麼多
I'VE CRIED SO MANY TEARS,
YEAH, WRITING THIS SONG
我用我的淚水寫下這首歌時
TRYING TO FIT IN, WHERE DO I BELONG?
試著融入，但哪裡才是我的歸屬？
I WAKE UP EVERY DAY, DON'T WANNA LEAVE MY HOME
每天我醒來想的都是不想去學校
MY MAMMA'S ASKIN' ME WHY I'M ALWAYS ALONE
媽媽問我為什麼我都是獨自一人
TOO SCARED TO SAY, TOO SCARED TO HOLLER
我太害怕說出真相，也不敢吭聲
I'M WALKING TO SCHOOL WITH SWEAT AROUND MY
COLLAR
走在學校裡我的領子因緊張的汗水而濕透
I'M JUST A KID, I DON'T WANT NO STRESS
我只是個小孩，我只想要有學業的壓力
MY NERVES ARE BAD, MY LIFE'S A MESS
我神經緊繃，我的生活充滿混亂
THE NAMES YOU CALL ME, THEY HURT REAL BAD
你給我取的綽號，讓我感到非常受傷
I WANT TO TELL MY MOM BUT
我想告訴我媽
SHE'S HAVIN' TROUBLE WITH MY DAD
但她正和爸爸鬧得不愉快
I FEEL SO TRAPPED THERE'S NOWHERE TO TURN
我感到我無處可逃，沒有任何轉機
COME TO SCHOOL
來到學校

DON'T WANNA FIGHT I WANNA LEARN
我想要的是學習而不是暴力
SO PLEASE MISTER BULLY
所以拜託你惡霸先生
TELL ME WHAT I'VE DONE
告訴我到底我做錯了什麼
YOU KNOW I HAVE NO DAD
你知道我已經沒有父親
I'M LIVIN' WITH MY MOM
我和我媽媽相依為命

CAUSE I'M HOPEFUL, YES I AM
因為我保持著希望 是的，我是
HOPEFUL FOR TODAY
對今天滿懷希望
TAKE THIS MUSIC AND USE IT
就用這首歌
LET IT TAKE YOU AWAY
讓它帶領你
AND BE HOPEFUL, HOPEFUL
而且要滿懷希望
AND HE'LL MAKE A WAY
他（惡霸）會找到其他方法
I KNOW IT AIN'T EASY BUT THAT'S OKAY
我知道這並不簡單，但是沒有關係
JUST BE HOPEFUL
只要你擁有希望

WHY DO YOU TRIP AT THE COLOR OF MY SKIN?
為什麼你一直用我的膚色來刁難我
AND WHETHER I'M FAT OR WHETHER I'M THIN
而且不管我是瘦或胖
YOU CALL ME A LOSER, YOU CALL ME A FOOL
你說我是遜咖，你也說我是蠢貨
I AIN'T GOT A CHOICE I GOTTA TO GO TO SCHOOL
我沒有其他選擇，我一定得要去上學
I WISH I HAD AN ANGEL TO STICK BY MY SIDE
我祈求能一個一直在我身邊的天使

I'M SHAKING WITH FEAR, I'M SO SCARED INSIDE
我因害怕而顫抖，內心感到非常恐懼
DOESN'T REALLY MATTER IF I AIN'T GOT THE LOOKS
不管我是不是真的長得不好看
WHY DO YOU ALWAYS HURT ME AND DESTROY MY BOOKS?
為什麼你永遠要來傷害我，而且破壞我的書

CAUSE I'M HOPEFUL, YES I AM
因為我保持著希望 是的，我是
HOPEFUL FOR TODAY
對今天滿懷希望
TAKE THIS MUSIC AND USE IT
就用這首歌
LET IT TAKE YOU AWAY
讓它帶領你
AND BE HOPEFUL, HOPEFUL
而且要滿懷希望
AND HE'LL MAKE A WAY
他（惡霸）會找到其他方法
I KNOW IT AIN'T EASY BUT THAT'S OKAY
我知道這並不簡單，但是沒有關係
JUST BE HOPEFUL
只要你擁有希望

I GIVE YOU ALL MY MONEY EVERY SINGLE DAY
每一天我都給你我身上所有的錢
I DIDN'T ASK TO BE BORN BUT NOW I HAVE TO PAY
我從沒希望被你欺負，但我卻還要給你我的錢
I AIN'T GOT NO FOOD, YOU TAKE ALL I HAVE
因為你拿走了我所有食物，所以我都沒東西吃
WHEN I GIVE IT TO YOU, YOU SEARCH THROUGH MY
BAGS
當我已給你所有，你又把我的書包全翻出來
I WROTE THIS SONG FOR YOU TO SEE
我寫下這首歌是想讓你
WE COULD'VE BEEN FRIENDS, YEAH YOU AND ME
我們可以是朋友，對，就是你和我
MISTER BULLY, TAKE A MOMENT PLEASE
惡霸先生，請你停一下看看我
EVERY SINGLE DAY YOU BRING ME TO MY KNEES
每一天你都讓我跪著求饒

CAUSE I'M HOPEFUL, YES I AM
因為我保持著希望 是的我是
HOPEFUL FOR TODAY
對今天滿懷希望
TAKE THIS MUSIC AND USE IT
就用這首歌
LET IT TAKE YOU AWAY
讓它帶領你
AND BE HOPEFUL, HOPEFUL
而且要滿懷希望
AND HE'LL MAKE A WAY
他（惡霸）會找到其他方法
I KNOW IT AIN'T EASY BUT THAT'S OKAY
我知道這並不簡單，但是沒有關係
CAUSE I'M HOPEFUL, YES I AM
因為我保持著希望 是的 我是
HOPEFUL FOR TODAY
對今天滿懷希望
TAKE THIS MUSIC AND USE IT
就用這首歌
LET IT TAKE YOU AWAY
讓它帶領你
AND BE HOPEFUL, HOPEFUL
而且要滿懷希望
AND HE'LL MAKE A WAY
他（惡霸）會找到其他方法
I KNOW IT AIN'T EASY BUT THAT'S OKAY
我知道這並不簡單，但是沒有關係
JUST BE HOPEFUL
只要你擁有希望

WHAT I WEAR IS ALL I HAVE
我身上有的是我所僅有
WE LOST OUR HOME, I'M LIVING FROM A BAG
我已經失去了我的家，我就靠我的背包生活
YO MISTER BULLY, HELP ME PLEASE
嘿惡霸先生，請你幫我
I'M FLESH AND BLOOD, ACCEPT ME PLEASE.
我也是血肉之軀，拜託，就請你接納我吧



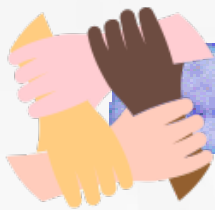
想一想，這兩首歌，哪一首歌會讓你比較感動呢？



哪一首歌會讓你想要挺身而出反霸凌？為什麼？



如果我們想要把重要的觀念傳達給別人，如何能夠有力的影響觀眾群呢？首先一定要了解觀眾群的特質，找到哪些東西可以吸引觀眾。



網路好禮行動

我們看過了這麼多反網路霸凌的活動與方法，請你綜合前三節反網路霸凌的課程所學到的東西，想一想，我可以怎麼做來影響別人，一起反對網路霸凌呢？

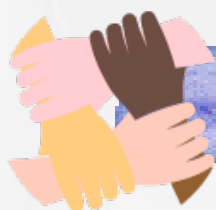
要能有效的影響他人，我必須...

1. 從句子中形成自己對於反對網路霸凌的立場。
2. 說服他人時要能引經據典，盡量以具體的數據、故事來支持自己的立場與觀點。
3. 適時的使用柔性的語句感動觀眾。

請試著完成下面的未完語句，影響其他人反對網路霸凌：



關於網路霸凌，我認為…



網路好禮行動任務

請與小組討論，填寫下面的學習單，並在 FACEBOOK 中的班級社團中進行反網路霸凌倡議活動，並回家在一周內執行。看看大家有甚麼回應呢？老師會觀察每個人對於倡議活動的回饋，每個人除了是倡議者，也是觀眾，在倡議活動的期間要將自己所學有利於網路人際關係的社交技巧，運用在回應別人的倡議中喔！



本頁圖片來源：
臺灣創用 CC 素材搜尋

為了讓更多的人瞭解防制網路霸凌的重要性，請和小組成員討論一下，要如何在 FACEBOOK 的班級社團上，進行反網路霸凌的倡議活動呢？



我們對於反對網路霸凌的立場...



我們擬定的倡議活動...

(1) 活動內容與方式

(2) 預期效果：

(3) 活動分工：



活動小提醒：有效的倡議活動要做到...

(1) 非常清楚的促進健康立場

(2) 運用有關確切的數據，適時以證據來徹底支持立場

(3) 對目標聽觀眾高度了解，關於聽觀眾的觀點、興趣與先備知識

(4) 對於立場表達出熱烈強地相信。



《新嶮民 Song 啦！》

「網路生活 5PEACE」

P-P0 文前先思考

E-E 定要釐清資訊

A-A 害的評論要查證

C-C 收多元觀點

E-E 起提升網路文化



每個人都是自己的主宰，我們要注意自己在網路上的社交行為是否會造成其他人的不舒服或是不愉快，也要小心造成別人的傷害，有句話說「科技始於人性」，但事實上「科技也改變了人性」。蘋果公司 CEO 庫克在麻省理工學院的畢業典禮上的演說，提醒了大家「當科技走入黑暗角落時，人性是照亮黑暗的蠟燭」，科技再發達都不能拋棄人性—價值觀與同理心。在網路世界中，人與人的互動也可以很和平、很美好，希望我們都能把這份美好的人性利用網路科技傳達出去。



書目資料

書名：國家教育研究院國民中學健體領域學生手冊

單元：青春E世代－健康人際關係

計畫主持人：國家教育研究院－楊俊鴻助理研究員

作者團隊：

- 臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系－郭鐘隆教授
- 新北市立積穗國民中學－龍芝寧教師
- 臺中市立居仁國民中學－黃珍教師
- 臺中市立立人國民中學－陳巧瑜教師
- 臺中市立居仁國民中學－江佩芸教師

美編人員：

- 國家教育研究院鄭任君助理

圖片來源：

- 臺灣創用 CC 計畫－素材搜尋：
[HTTP://CREATIVECOMMONS.TW/](http://creativecommons.tw/)
- FLATICON
[HTTPS://WWW.FLATICON.COM/](https://www.flaticon.com/)
- ICONFINDER
[HTTPS://WWW.ICONFINDER.COM/](https://www.iconfinder.com/)
- 本書作者群與國家教育研究院鄭任君助理拍攝／繪圖