

你也曾參與網路 自由言論風暴嗎？

網路霸凌知多少 給鍵盤後的你

鍵盤後的攻擊
值得被理解

真惡劣！





網路霸凌知多少

【霸凌者版】

玩笑vs微攻擊vs霸凌

	嘻笑玩鬧	微攻擊	霸凌
意圖	非惡意的、好玩的 (通常雙方都有笑容)	通常是無意識的 言語行為	故意行為 (通常只有一方有笑容)
傷害結果	不太會受傷或 造成長期傷害	長期可能會造成 對方身心理的傷害	身心理、財物、權 利、人際與學業 可能受到傷害
友誼關係	朋友關係 (結束後仍玩在一起)	朋友、同儕間 皆有可能	同學、學長姐與 學弟妹之間
相互性	有來有往的	通常是單向的、 且無意識	單方面的
可制止性	是可要求停止的	如發現可以要求停止	難以停止或反抗
持續性	最多是單次攻擊	長期可能會演變為霸凌	持續的攻擊

網路霸凌的特性



1. 無時間及空間的限制，隨時都有可能發生
2. 具廣泛的傳播性，且一旦發送即難以收回
3. 匿名性導致行為人隱匿在網絡當中
4. 較不容易被周遭他人察覺
5. 通常發生在校外，難以即時處理



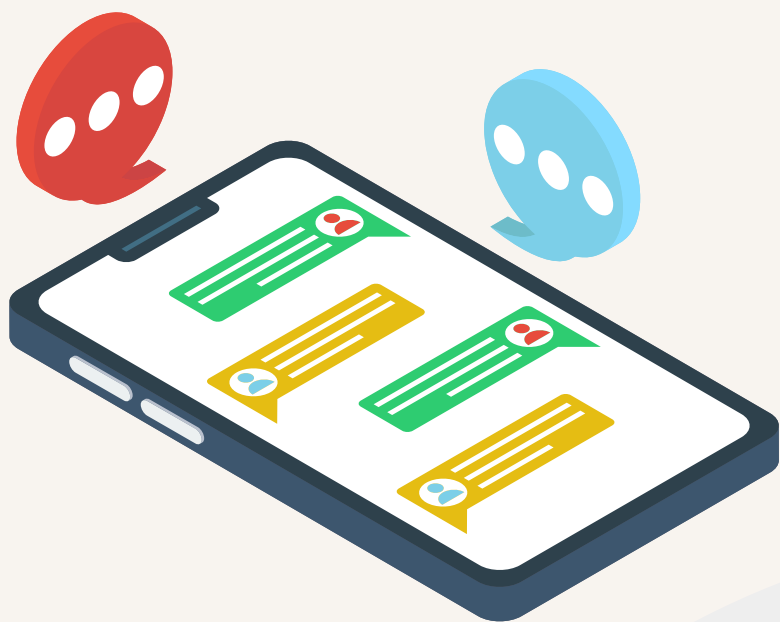
網路霸凌常見類型

文字／言語攻擊

- 惡意留言
- 傳粗俗訊息
- 取綽號
- 群體挑釁



騷擾／跟蹤(隱匿型霸凌)



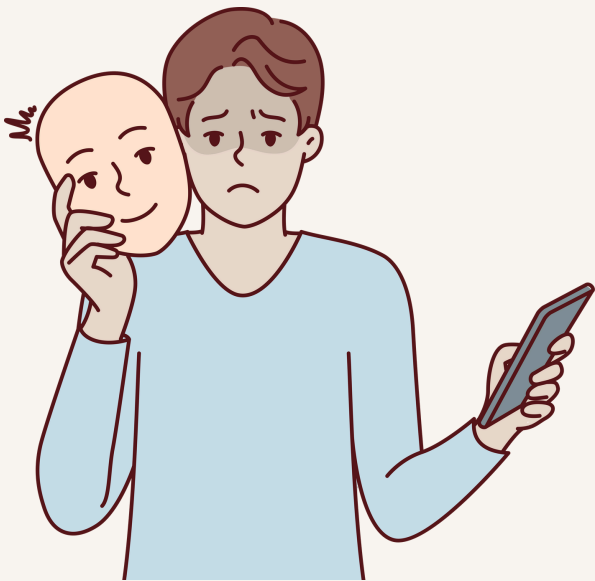
- 狂傳訊息、恐嚇、色情或病毒訊息
- 裝間諜程式追蹤對方
- 偷帳號觀察動態

誹謗／假冒

- 惡搞照片、影片
- 散布謠言或醜聞
- 舉辦嘲諷性票選活動
(如：票選班上最討厭的人)
- 盜用帳號
- 散播不實資訊



揭露及詐騙



- 洩漏照片、影片或個人資料
- 以欺騙的方式獲取，並公布他人資料

群體排擠

- 踢人出群組
- 號召排擠



網路霸凌所帶來的傷害

由於網路的匿名性、不用直接面對受害者、散播速度快而廣，且無法取消等因素，讓網路霸凌更容易達成，且造成的傷害更大。

出現難過、憂鬱、
焦慮等情緒



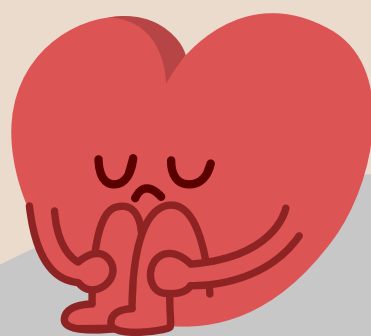
生活作息逐漸不穩
定，難以入眠



產生混亂、人際關係
困難，對學習造成極
大傷害



在個人心理上造成
長久的負面影響，
甚至可能產生自我
傷害的念頭



成為霸凌者的原因？

不知不覺中，我好像成為別人口中的霸凌者，
這之中發生什麼事了？

自覺有趣



覺得好玩，也沒發現
對方感到不舒服

引起注意



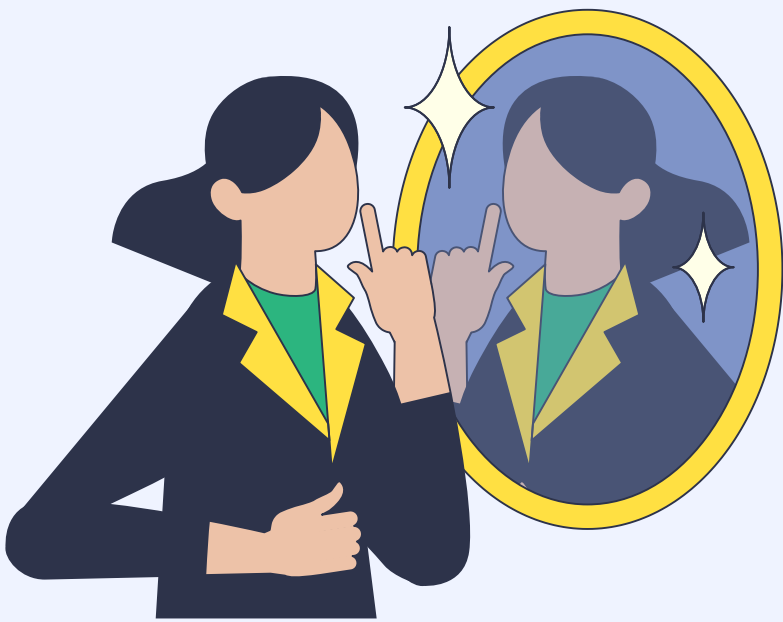
期待獲得他人的關注，
獲得後可能仍無法停止
行為，甚至可能更加嚴
重

同儕歸屬



模仿他人，並為了融入大團體當中，以避免落單

尋求認同



害怕被討厭或對他人感受較麻木，因此從事霸凌行為來獲得掌控感，及認同

報復



表達憤怒的方式、發洩心中的不滿，或是曾經是受害者，先進行攻擊來保護自己

我可以怎麼做？

霸凌並不總是惡意開始，有時候，我們可能沒察覺只是像平常一樣開玩笑、或跟著他人行動——直到某一刻才意識到「好像不太對」。
那我可以...

主動向對方道歉或
表達想改善的心意

如：我知道自己之前做的事傷害到你了，對不起，讓你受到傷害，我會改正自己的行為。



和信任的師長或
朋友聊聊

仍感到混亂、苦惱與痛苦， 我不是一個人



嘉大學輔中心申請諮商

可線上及現場預約



心理諮詢專線：1925

全年無休 24小時



生命線：1995

全年無休



張老師專線：1980

全年無休





致勇敢的我們

發現自己的失誤，
且承認它並不容易，
尤其當那些行為曾經傷害到別人
時，心裡或許會有愧疚與害怕。

但正因為你的看見，
成為了走向改變的第一步，
你不必獨自面對，
我們願意陪你一起修正，
一起相信你的努力。

- 學輔中心 -

