

附件一【預防網路霸凌系列影片】連結

一、開玩笑還是傷害？

也許你以為，只是開玩笑、發表意見、抒發心情、討拍、或旁觀...但對接收訊息的人而言，可能已成為一種殘忍的暴力。



二、旁觀還是發聲？

網路霸凌最常出現在有旁觀者的時候。如果只是旁觀，會讓網路霸凌者認為自己的行為可以被接受。當從「旁觀者」轉為「發聲者」，將近有 50%的機率能讓霸凌者停止行為。



三、抒發心情還是爆料？

他人的個人信息、祕密、照片、影音...在未經對方同意下將其散布、傳播於網路，使對方感到難堪的蓄意行為，就是網路霸凌。



教學活動應用

教案 A

你真的知道甚麼叫網路霸凌嗎？

45
分鐘



課前準備 (3 分鐘)

- 請同學於課程前先分組（每組 5～6 人），坐在一起、方便討論即可（不一定要採面對面座位）。
- 說明本次課程主題：
 1. 引導同學們思考網路的便利性及可能衍生的問題與傷害。
 2. 說明使用網路時不當的行為會造成「網路霸凌」。

4

(○) 在網路上所有的言行都須負責任。

※ 雖然在網路上的身分的確有可能是虛擬的，但網路留言卻是真實發送，在網路上的言行，也都算是個人行為，應負起責任。

(×) 留言給別人時，如果只是用了些不雅的文字，不會構成「霸凌」。

※ 只要透過網路發布任何對他人有所羞辱、威脅性的訊息或照片，由於網路的重覆瀏覽、轉發等特質，即可能構成網路霸凌。

(×) 若身邊的朋友遇到網路霸凌事件，提醒他不要想太多就一定有效。

※ 應鼓勵受害者求助及面對和處理這些情緒。

(○) 若遇霸凌事件，可以向輔導老師求救。

※ 受害者有時候不知道要怎麼向親近的人開口，有些人則是擔心家人會把事情鬧大而選擇不說，這時向輔導老師尋求協助也是改善現狀很好的方式。

6

教學活動應用

教案 C

45
分鐘

傷害發生之前，我們可以做更多



課前準備 (3 分鐘)

- 請同學先分組（每組 6～7 人），坐在一起、方便討論即可（不一定要採面對面座位）。
- 事先準備筆與紙（每組兩份）
- 說明影片及課程主題：
 1. 了解「同理心」的意義，站在他人的立場去理解。
 2. 若在使用網路時多點同理心，就可能預防傷害發生。

17

二、鍵盤上，Pause & THINK (2 分鐘)

鼓勵同學在網路上發言時多運用同理心，送出之前想一想，就能減少對他人造成傷害的可能性。

◎「鍵盤上 Pause & THINK」五步驟

PO 文、留言前先五思！

- Is it true ?
訊息、文字、圖片的真實性？
- Is it helpful ?
這些文字或圖片對他人有幫助嗎？
- Is it inspiring ?
這則 Po 文有正面影響嗎？
- Is it necessary ?
這則貼文內容真的必要嗎？
- Is it kind ?
我做這件事情是友善的嗎？

結語 (1 分鐘)

回顧「你說我畫」活動及情境演練，提醒同學們，每個人都有不同經歷；看事情角度不同，面對事情的解決方式也不同。練習同理心，多站在他人立場想一想，不只能減少「網路霸凌」，也能幫助更多心理受到傷害的人。

21