

網路霸凌如何處理？ 背後隱含什麼涵義？

什麼是網路霸凌？

網路霸凌（又稱作線上霸凌）是一種重複不斷，意圖嘲弄、貶低或騷擾，使他人不舒服的行為。



常見的網路霸凌類型：

- **網路筆戰和挑釁** – 在線上使用憤怒、貶低或粗俗的字眼嘲弄對方、攻擊他人。
- **騷擾** – 不斷傳送具有侮辱、強迫意味或任何讓對方感到不舒服的訊息。
- **詆毀** – 傳送或張貼八卦/謠言，以損害對方的名譽或破壞對方與他人之間的友誼。
- **假冒或捏造身分** – 假冒他人身分，以試圖讓被盜用者陷入麻煩、名譽受損，或使對方身陷各式非自願的情況裡。
- **散佈隱私** – 線上散播他人的秘密、不願意公開的資訊或影像。
- **欺騙** – 試圖假裝友好，以誘使對方透漏身旁親友的個資或隱私，進而在網路上公開散播。
- **排擠** – 刻意孤立某人，使他被排除在團體或線上群組之外。
- **跟蹤** – 反覆且頻繁地進行騷擾和詆毀，讓對方備感威脅和恐懼。

課堂討論：線上遊戲

保持風度

沒有裁判，並不代表在這場遊戲中就能為所欲為、做一個沒有風度的玩家。請學生學習掌控自己自身的情緒，並在發言前先行深呼吸。

察覺惡意行為

開玩笑和傷害他人之間有著極大的差異。如果對話開始走向「攻擊」，像是在對方處於弱勢時出言嘲弄，這場遊戲將變得不再有趣，尤其受嘲弄對象自己都不覺得好笑時，更是如此。

避免助長惡意行為

當霸凌行為越演越烈時，「不參與加害方」就是一種最簡單的遏止方式。面對這些惡意，你還可以選擇封鎖、檢舉或將之靜音。畢竟，一場充滿惡意的遊戲不是每個人樂見的。

教師如何防範網路霸凌？

制定明確的規則並提供協助

首先，請與其他教師攜手打造具包容性且尊重他人的課堂環境。請著手擬定以網路霸凌為主題的相關教學計畫，包括：什麼是霸凌、如何察覺、如何因應、如何培養同理心及挺身維護他人權益。請確保學生可透過多種聯絡方式，與您或其他值得信賴的大人保持聯繫。

邀請家長一同解決問題

網路霸凌與傳統霸凌不同，可能會全天候、全年無休地發生，從上課時間延伸至在家的時間。正因如此，請務必告知家長如果孩童涉及霸凌行為（無論是加害者或受害者），將面臨哪些風險和法律責任。

培養自身技能和意識

請熟悉學生社群媒體和網路用語，以利了解學生面臨的情況。在這方面，IT 人員可助您一臂之力。請密切注意學生的行為是否有出手霸凌他人或遭到他人霸凌的現象。

協助受害者擬定安全計畫

如果網路霸凌的受害者向您求助，請務必與對方一同擬定安全計畫。可涵蓋：變更登入詳細資料、封鎖霸凌者、檢舉貼文、過濾特定關鍵字、關閉定位，以及在使用後登出帳戶等。

測驗

本文件第 2 頁提供了小測驗，可做為課前評量，用來評估學生的理解程度，也能當做課後評量，以掌握學生的學習成效。答案會列於右側，因此不會顯示在說明表中。

1. 假冒別人的身分。重複傳送匿名訊息。以討厭的人為對象來製作迷因。以討厭的人為對象來建立私人群組。透過不指名道姓的方式嘲弄對方。公開他人的個資和隱私。轉貼其他人分享的謠言。
2. 封鎖霸凌者、告訴值得信賴的大人，並擬定安全計畫。
3. 封鎖、靜音或檢舉對方的帳號。
4. 在發表任何內容前三思而後行，並檢舉任何不當的行為。
5. 更常向學校請假。對嗜好或活動失去興趣。陷入憂鬱、焦慮，或有自殘、自殺等想法。

遠離網路霸凌

讓我們來看看您是否清楚面對網路霸凌要如何因應？

1. 哪七個行為屬於網路霸凌？

- ☐ 假冒別人的身分，以誘使他人與您分享秘密
- ☐ 重複傳送匿名訊息
- ☐ 以討厭的人為對象來製作迷因
- ☐ 檢舉有暴力意味的貼文
- ☐ 開始撰寫個人部落格
- ☐ 建立私人群組來討論不喜歡的对象
- ☐ 封鎖有負面行為的人
- ☐ 透過不指名道姓的方式嘲弄對方
- ☐ 公開他人的私人資訊
- ☐ 轉貼其他人分享的謠言

2. 如果遭到網路霸凌，應該採取哪項行動？

- ☐ 不告訴任何人，靜待霸凌停止
- ☐ 直接與霸凌者對峙，並威脅將以牙還牙
- ☐ 封鎖霸凌者、告訴值得信賴的成人，並擬定安全計畫
- ☐ 和朋友串通好，並公開羞辱霸凌者
- ☐ 刪除所有帳號且不去學校

3. 如果有人在遊戲時做出不良行為，您應該怎麼做？

- ☐ 加入對方的行列，反正只是開玩笑而已
- ☐ 封鎖、靜音或檢舉對方的帳號
- ☐ 試圖與其他玩家聯手抗衡他

4. 您該如何協助避免霸凌行為？

- ☐ 對所看到的網路霸凌行為視若無睹，避免尷尬難堪
- ☐ 等到事情發展到不可收拾的地步，再說是受害者誇大其辭
- ☐ 在張貼貼文或發言前三思而後行，並檢舉任何不良行為
- ☐ 在教師察覺之前，與霸凌者攤牌對峙

5. 哪三大警訊可用來判斷可能有人遭到網路霸凌？

- ☐ 更常向學校請假
- ☐ 突然換新髮型
- ☐ 對嗜好或活動失去興趣
- ☐ 陷入憂鬱、焦慮，或有自殘、自殺等想法