

## 心靈捕手-導師電子報 第 52 期

### 校園中網路霸凌的因應與陪伴

發行人：蔡一鳴學務長

總編輯：黃宏宇主任

執行編輯：學輔中心

發行日期：106/02/22

#### 本期簡介

網路的普及化促使人們更廣泛地使用網路，可以觸及的人、事、物也更加多元。然而，網路匿名的特性，易讓人有“反正別人又不認識我”，或是“網路上的發言只是虛擬世界的言論，別人也抓不到”等想法，而讓人忽略網路上的禮儀及用字遣詞的謹慎態度，而對他人造成身心上的傷害，甚至構成了網路霸凌。

時下年輕學子時常會在網路平台上，如：Facebook、Instagram、Line 發表自己的心情，對手機、平板不離身的大學生來說，網路平台的使用則是更大量且廣泛的；在訊息的快速流通下更需要小心網路上的發言，以免成為在網路上霸凌他人的霸凌者。網路霸凌跟傳統霸凌很大的不同是，在現實生活中霸凌者與被霸凌者可能很難在身分上轉換，但在網路世界中，這一刻可能是被霸凌者，但下一刻可能就是霸凌者了。

因此，身為導師可以如何去辨別網路霸凌？學生在面對網路霸凌時的身心反應為何呢？本期導師電子報將提供導師們去認識何謂網路霸凌，以及在經歷網路霸凌時學生可能的身心反應，最後提供幾個參考方向，供導師因應與陪伴學生。

#### 心靈交流站

##### 一、 定義網路霸凌

傳統霸凌指的是在現實生活中，暴力與非暴力之攻擊行為，其中又可以細分為言語霸凌、肢體霸凌、關係霸凌、性霸凌、反擊霸凌，以及本次主要要討論的網路霸凌。在網路霸凌的部分，也因為電腦網路、科技通訊產品的普及率高，因此霸凌的行為從現實生活中面對面的攻擊行為，轉至電子郵件、社群網站、手機通訊軟體等等。

網路霸凌（Cyberbullying）是指藉由電子媒體，由一個人

或一群人有意的使用與電子通訊產品有關的溝通方式，反覆且強力的重複騷擾或攻擊他人或群體，以使他人受到傷害。

網路霸凌的形式有撰寫網誌或貼文罵人，在留言處留不堪入目之字眼，轉發他人私密照片，不經他人同意合成照片並廣為流傳等，都可能構成網路霸凌。正因為網路傳遞速度快，且具無遠弗屆、不易掌控其流向等特性，因此對於被霸凌者是更受傷的霸凌方式。

## 二、 常見的網路霸凌型態

Willard (2004)認為一般的網路霸凌可以分成七種類型：

1. **氣憤型**：將文字傳至他人的電子郵件或通訊軟體，內容是對特定個人氣憤、粗魯或粗俗的言語給線上的群體或個人。  
芳庭與瑄如因為啦啦隊的練習起了衝突，芳庭便在臉書上寫下：臭婊子，也不看看自己的能耐，在那邊裝老大。雖然芳庭並沒有指名道姓，但在留言討論串中，描述了許多瑄如的資訊，即便沒有指出瑄如的名字，仍可以推測出其所指便是瑄如。
2. **偽裝型**：冒充他人發送或張貼訊息或其他資訊，讓被偽裝的受害者被其他人感到不悅或厭惡。  
瑞奇與幾個男性好友因為一時興起將班上長相清秀的女孩與AV女優的照片合成，合成為一張性感且裸露的相片，其中一位男性友人趁瑞奇去上廁所時，偷偷以瑞奇的臉書帳號散佈此照片，讓女孩子氣得大哭，而瑞奇也因此而被叫至生輔組。
3. **揭露型**：在線上散佈被害者個人的資料，並且其內容是對被害者敏感的、隱私的或是讓被害者尷尬的，包含了私人訊息或是圖片的轉發。  
在華跟曉玥是曖昧的兩個人，在曖昧的過程中，曉玥會傳一些私密的照片給在華，在兩人撕破臉後，在華將曉玥跟他的聊天紀錄以及私密照片轉發至他與其他男性友人的群組中，而後又被其他人廣為流傳，造成曉玥心裡受創。
4. **排擠型**：將某人從社群平台的群組中殘酷的排擠出去。  
嘉千原本跟筑婷還有其他5位女生是好友，並且有自己私人的群組，一天嘉千發現自己被踢出群組，並且被其他人所封鎖，嘉千不清楚自己做了什麼讓大家不滿，帶著受傷、困惑

的心想去了解狀況。

5. **線上騷擾型**：以電子郵件或文字訊息透過網路通訊軟體重複傳送攻擊性或具騷擾的訊息給特定的個人。

庭妮與洪哲兩人原先是男女朋友關係，但庭妮發現洪哲劈腿宇心，讓庭妮非常的生氣，每天都傳送辱罵的文字或是咒罵的文字給宇心，讓宇心感到害怕，且擔憂自己的生命安全。

6. **網路追擊型**：藉由私人的通訊軟體發送具有極端恐嚇性或是傷害性文字的騷擾。

昱文對班上的某幾個人感到不爽，便時常以私人訊息的方式傳”想殺死你!”、“出門給我小心一點”、“你是我第1個想殺的人”等等威脅及傷害性的字眼給這些同學。讓同學在出門時都特別的膽怯。

7. **惡意中傷型**：針對個人發送具傷害性、不真實的、或嚴厲的評論給予線上的其他人或是公開張貼在可以閱讀的線上空間。

羽茵在看完同學的表演後，在網路上發表一篇關於此表演之評論，評論中有許多主觀的看法是具傷害性的，像是”這麼爛的舞還能在台上表演我也是醉了，這樣的排舞我看只要練3小時就能上台了吧!尤其是SOLO的女生，身材胖成那樣，跳舞時肉都在抖動，怎麼好意思穿那樣站上台跳舞!”

### 三、學生的身心反應

在遇到這些網路霸凌行為時，學生可能會有憂鬱、憤怒、難過、挫折等情緒，甚至覺得非常難堪，而害怕去上學。通常網路霸凌也會伴隨著**關係霸凌**，因此當事人可能在班上的人際不是這麼好，也有可能是從原本關係較好的群體被排擠。

而受害者可能有的反應包含：

- (1)使用手機、電腦的頻率變少
- (2)接到訊息時較容易感到緊張或焦慮
- (3)較少到班上上課也很少參與班級活動
- (4)用過電腦或手機後，變得情緒低落
- (5)在日常生活也常顯得興趣缺缺或抑鬱寡歡
- (6)當提到網路上發生的事情時會落淚，感到難過



網路霸凌言論的匿名性對受害者造成的傷害很大，當受害者不知道加害者的身分時，她/他因霸凌言論而感到無處可逃或無力抵抗的程度較高；倘若知道加害者的身分（如同學、朋友），雖同樣會產生身心衝擊，但對受害者來說感覺是不一樣的。此外，網路霸凌中的潛在觀眾（potential audience）（或網軍），其言論亦可能無形中加重受害者的被羞辱感與孤獨感，而間接導致另一種霸凌以及同樣嚴重的負面心理效應。

#### 四、導師可以做什麼

身為導師可以做得或許有限，但從學生們平常的互動是有機會嗅出一些端倪。尤其現在許多導師們為了與學生們更親近，而加學生的 Facebook，此時也可透過學生的貼文來了解學生之間發生的事情。當事件發生時老師便能較清楚狀況，並協助學生透過面對面的互動來澄清誤會或爭執。以下提供老師幾個方向參考：

##### 1. 班級經營

###### (1) 建立正向的社群連結

可透過學生常用的 Line、Facebook 建立班級群組，學生可在群組中自由的聊天，導師也可適時的回應。除了班級事務的宣導、布達外，亦可適時表達關心與問候。讓學生有機會在社群平台中經驗正向的連結與互動。

###### (2) 現實生活中的實際接觸

教師在課堂上或是班會課時與學生有更多的互動，讓學生們透過團體或分組討論方式，營造溫暖而正向的師生及同儕間的關係，促進同學們學習面對面的互動與討論。

##### 2. 運用校內資源

善用校內資源也是很不錯的方式，包括：透過學輔中心進行諮詢，霸凌狀況過於嚴重時可與教官討論，抑或是於平時的導師時間申請講座來預防網路霸凌行為之發生，都是可行的方法。

##### 3. 深化網路世界的認識

現今網路的發達往往使大學生離不開網路世界，因此導師可以多了解網路生態、熟悉網路用語及網路平台的使用，以利於貼近學生的日常，並於事件發生時更了解學生在網路世界的情況。

105 學年第 2 學期學輔中心(博愛校區)活動看板

105學年度第二學期 學生輔導中心 主題輔導週

優遊紓

舒緩壓力，讓我們一起好好愛自己



壓森林



活動宣傳週

每天都會有趣味活動(暫定)

時間:05/01(一)-05/04(四)

12:00-13:00

地點:學生餐廳

還有獎品94不容錯過!!



成長團體系列



✿「解壓雜貨店:尋找我的紓壓良品」

-壓力探索與調適團體

時間:04/26-05/31(每週二) 18:00-20:00

地點:C305 大團輔室

✿「Body Whisper 傾聽身體的聲音」

-身體意象探索團體

時間:05/06(六) 09:00-17:00

地點:C305 大團輔室

主題系列活動

✿主題輔導活動(暫定)

時間:05/11(四)18:00-21:00

地點:C205

✿紓壓的香格里拉

-香氣生活講座

時間:05/22(一)18:00-20:00

地點:C305 大團輔室

✿輕鬆睡出好日子

-舒眠工作坊

時間:05/23(二)18:00-21:00

地點:C305 大團輔室



星光電影院

✿3/23(四)丹麥女孩

✿4/25(二)愛上變身情人

✿5/18(四)薩利機長:哈德遜奇蹟

時間:18:00-21:00

地點:C303教室



以上活動時間請以學輔中心網頁公告為主  
以上活動僅限本校師生參與!

報名方式:

1.親至學主輔導中心(勤璞樓C304)報名

2.網路報名(網址會再另行公佈)

有任何問題歡迎到學輔中心詢問老師,

或是電洽(02)2311-3040#4335



星光電影 18:00-21:00 地點:C305

3/23(四)丹麥女孩

4/25(二)愛上變身情人

5/18(四)薩利機長:哈德遜奇蹟

成長團體 18:00-20:30 地點:C305

學輔中心每學期針對不同的主題(如生涯探索、壓力因應、時間管理、親密關係、自我探索、人際關係等)設計團體方案,這學期推出人際成長團體與愛情成長團體,期待能夠透過團體互動的形式,讓同學在人際互動中互相分享與學習,得到自我理解以及情緒抒發等。歡迎老師們推薦學生參加各式的團體輔導,學輔中心將會針對對象設計適合的團體方案。

班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求,設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求,與學輔中心共同以不同的途徑協助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。  
博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表 (含申請須知):

<http://advisory.utapei.edu.tw/files/13-1026-42056.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口: 盛秀明心理師 校內分機: 4332

◎小叮嚀:除了以上中心舉辦的例行性活動,也歡迎各位導師們分享意見與想法,讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫!



## 參考資料

1. 張佑勳 (2011)。大學生網路使用行為與網路霸凌感受之研究。中華大學，新竹市。
2. 吳佳儀、李明濱、張立人 (2015)。網路霸凌之身心反應與防治。臺灣醫界，58，264-268。
3. 高雄市政府警察局婦幼警察隊行政組。網路霸凌認識與預防。取自  
<http://www.kmph.gov.tw/fuyou/cp.aspx?n=5288FE57AB4F34DF>