

你也曾在網路上 被傷害嗎？

網路霸凌知多少 給受傷的你

被霸凌的傷
值得被看見~

你好醜！





網路霸凌知多少

【被霸凌者版】

你知道...

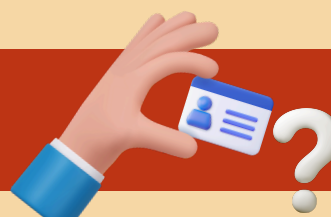
網路霸凌有哪些**特徵**嗎？



隨時、隨地都可能發生哦！



傳播快速
一旦發送難以收回



匿名隱藏
難以追查



較不容易被
周遭人覺察



多在校外發生
難及時處理



文字／言語攻擊

- 惡意留言
- 傳粗俗訊息
- 取綽號
- 群體謾罵



騷擾／跟蹤

- 狂傳訊息/恐嚇/色情/病毒訊息
- 裝間諜程式追蹤
- 偷帳號觀察動態



群體排擠

- 踢人出群組
- 號召排擠



一起來看看...

網路霸凌的 常見類型

揭露及詐騙

- 洩漏照片/影片/個資
- 設局騙取資料後外流



還有這些...

常見類型

誹謗／假冒

- 惡搞照片/影片
- 散布謠言/醜聞
- 盜用帳號

- 
- 舉辦嘲諷性票選
(如：票選班上最討厭的人)
 - 散播不實資訊



原本的生活作息被打亂，睡眠、
食慾與專注力等都會受到影響



常感到難過、憂鬱、焦慮
懷疑自己、覺得沒價值，與朋友疏遠



專注力/動力下降，課業受影響

被霸凌的人，
可能會...



造成個人身心長久的負面
影響，甚至引發自殺念頭

你是不是也這樣？



好想攻擊回去！
超不爽

當我們受到霸凌時，
心裡除了難過，常會因委屈與憤怒，
冒出想「攻擊回去」的念頭。
這是自然的情緒反應，並不代表你不好。
你的心情值得被理解與看見，同時也可以
學習更安全、健康的方式表達情緒，
保護自己。



如果不幸遇到了...

可以 這樣做！



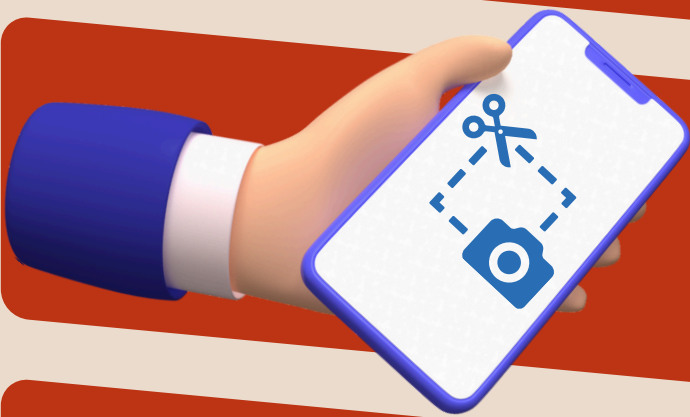
不回應、不謾罵

1

傳訊息給對方→表達你的感受
→請對方刪文



2



留下證據：截圖存檔

3

刪除好友/封鎖留言



4



向老師/學校尋求協助
或撥打1953反霸凌專線

5

你不孤單，**勇敢說出來**

會有人願意站在你身邊！



告訴導師、家長、好朋友

寫信到學校投訴信箱
life@mail.ncyu.edu.tw



撥打嘉大霸凌申訴電話
05-2717312

撥打教育部反霸凌專線：1953



教育部防制校園霸凌專區留言版
<https://bully.moe.edu.tw/message>



心情不好時你不是一個人 很多人可以陪你！



嘉大學輔中心申請諮商



和信任的師長/朋友聊聊



撥打以下電話：



1925 心理諮詢專線

免費

24小時

全年無休



1995 生命線

24小時

全年無休

1980 張老師專線

嗨，親愛的

我想告訴你...

你經歷的這一切，
我知道一定很不容易。
請記得這不是你的錯，
你值得被溫柔對待。
世界上有人在關心你、
願意陪你走過這段路。

你並不孤單。
給自己一個擁抱，
慢慢說出來，光會照進來。
你可以被愛，也值得被保護。

一個關心你的人

最後 想問問你...

如果你發現同學們在網路上群體
謾罵或挑釁你，你會怎麼做？

- ① 假裝沒看到，假裝沒事發生
- ② 直接回擊，想要罵回去
- ③ 截圖保存，跟信任的朋友/家人說
- ④ 尋求學校、師長或心理師的協助

答案：3、4

