

岡城心語

國立岡山高中輔導刊物

❖第 59 期❖民國 110 年 6 月出刊❖發行單位：國立岡山高中輔導室❖發行人：張國津校長、陳閔華主任 ❖編輯：蔡欣穎老師、編輯志工群

本期主題：在家防疫，健康上網 常上網，就是網路成癮嗎？ 安全網購防止詐騙 保護你我的資訊安全 辨別網路交友
認識網路霸凌 網路霸凌的影響 宅安心攻略 輔導室編輯志工心得 排版：蔡欣穎老師、林文芊

同學和師長們閱讀本期內容後，可於岡中輔導室 FB 粉絲專頁本期岡城心語的貼文回答問題，答對者將隨機抽出幸運者，我們準備了小禮物在等您。另外為了讓志工們用心編輯的刊物，發揮更大的價值與功能。也可投稿，管道有兩種：A.至粉絲專頁上留言；B.填寫 Google 表單。文長 300 字為限。請註明 59 期岡城心語心得投稿和您的班級、大名喔！若投稿文章獲刊登於下期之岡城心語，將記嘉獎壹支，歡迎踴躍投稿，6/30(三)截止。



常上網，就是網路成癮嗎？

102 邱楨懿整理

根據臺灣傳播調查資料庫 2019 年的分析，台灣民眾平均每天手機使用時間近 3 小時，18 至 39 歲民眾使用手機時間更高達 5 小時，網路的使用雖然帶來許多便利性，其中也隱藏一些危機是不容小覷的。

一、網路成癮的定義

- (一) 戒斷性：不能上網時出現了身體或心理不適的現象。
- (二) 強迫性：理智上知道要控制網路的使用時間，仍不能克制上網的衝動。
- (三) 耐受性：上網的慾望越來越不能滿足，所需上網時間變長在日常生活出現問題。
- (四) 在人際、健康、時間管理層面上都因為網路的過度使用而受到負面影響。



二、網路使用習慣自我篩檢量表

(一) 填答說明：

請評估你最近 6 個月使用網路的實際情形是否與句中的描述一致，由 1 至 4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前你實際的情形越像。

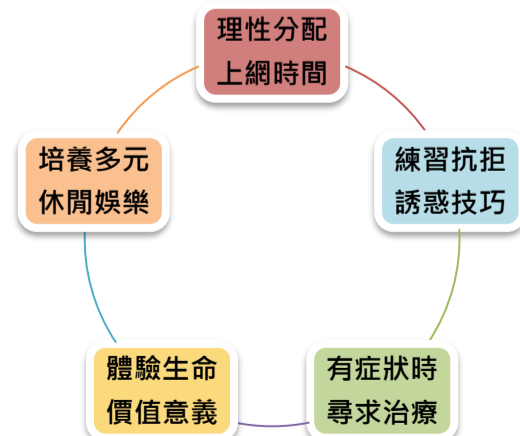
(二) 結果說明：

總分超過 11 分者即可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步尋求專業協助。

| 題號 | 題目 | 實際情況 | | | |
|----|------------------------|----------|---------|--------|----------|
| | | 極不符合 (1) | 不符合 (2) | 符合 (3) | 非常符合 (4) |
| 1 | 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安 | | | | |
| 2 | 我發現自己上網休閒的時間越來越長 | | | | |
| 3 | 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒 | | | | |
| 4 | 上網對我的學業已造成一些不好的影響 | | | | |

三、五大健康上網原則

- (一) 理性分配上網時間：訂定「上網時間表」並按表實施。
- (二) 練習抗拒誘惑技巧：請家人、好友提醒自己該下線的時間。
- (三) 培養多元休閒娛樂：多參與非網路的社交休閒活動。
- (四) 體驗生命價值意義：列出對自己最重要的人、事、物，提醒自己除了網路，還有更有價值的人事物值得重視。
- (五) 有症狀時尋求治療：若確定自己或家人已有上述網路成癮症狀，則要盡速尋求專業協助。



(資料取自：

科技部-台灣民眾手機使用習慣調查 <https://reurl.cc/xG1OmV>
衛服部-網路使用習慣自我篩檢量表 <https://reurl.cc/0jpYOM>、
台灣網路成癮輔導網-網路成癮問題 Q&A <https://reurl.cc/83o1yb>)

安全網購防止詐騙

203 蔡智宏整理

一、詐騙案例

林同學在臉書上購買演唱會門票，與對方連絡後，表示想與對方用面交的方式進行交易，但對方聲稱自己人在墾丁，而且一直催促林同學下決定，否則要把票賣給其他人。求票心切的林同學立即匯款 6000 元到指定帳戶，但林同學等了一週還是沒收到票，試圖聯絡才發現對方手機關機、臉書帳號也已關閉，林同學這才驚覺遭到詐騙。這類事件在現今社會層出不窮，我們要如何處理這些事情呢？

二、詐騙手法

- (一) 網購商品詐騙：在拍賣網站以低價誘騙被害人下標付款，待被害人匯款後未收到所購物品也聯繫不到賣家。
- (二) 網購分期付款詐騙：接獲自稱賣家來電，說因登錄錯誤造成按月扣款，要求至提款機解除自動扣款設定，被害人操作後存款受騙轉出。
- (三) 抽獎引誘付款：以抽獎或投票引誘被害人提供姓名、身份證字號、手機號碼，透過手機簡訊認證碼支付小額付費。
- (四) 假交友真詐騙：經由交友網站或社群軟體，騙取感情與信任後，再編造理由要求被害人幫忙匯款，更甚者恐嚇被害人致人財兩失。

三、跟著做，安全網購！

- (一) 網路交易選擇安全的第三方交易平臺，挑選良好評價或具有實體店面商家購物。
- (二) 應使用網路平臺公開下標避免私下交易，並儘量以面交方式取貨付款，若使用貨到付款方式，可事先和賣家約定拆封驗貨後才付款。
- (三) 電子郵件來信之寄件人是可以偽造的，重要郵件應以電話向寄件人進行確認。

四、善用消費申訴管道

如遇網拍專業賣家對消費糾紛不作適當處理，消費者可上行政院消費者保護委員會網站提出線上申訴，或在上班時間撥打 1950。

(資料取自：台糖-常見網路詐騙手法及防範 <https://reurl.cc/835WMg>)



保護你我的資訊安全

203 李光偉整理

一、經驗分享

前陣子我的 LINE 帳號被盜了，想到好友資訊全都不見且失聯的當下，真的非常不知所措。我開始反覆嘗試重複登入我的帳號，但他總是跟我說無此使用者，真的令我很惶恐，直到後來我詢問客服、和我一樣有被盜過帳號的人，他們都建議我再申請一個帳號，我才放下重尋帳號的想法。

二、Line 帳號被盜怎麼辦？

- (一) 立即至 Line 軟體中其他→設定→我的帳號，取消勾選允許自其他裝置登入，並變更密碼。
- (二) 告知親友不要理會以及提供任何資料給遭冒用帳號。
- (三) 電腦進行掃毒：電腦需要先掃毒，確認電腦沒有中毒才能再次登入，否則你修改密碼後，還是會被木馬病毒盜取。

三、防止電腦中毒的方法

- (一) 隨時安裝電腦系統的修正程式，修補系統與軟體的漏洞，減少駭客或病毒的入侵。
- (二) 定期更新系統和防毒軟體的病毒碼，加裝個人防火牆。
- (三) 擁有安全掃描與評估的軟體機制，如掃毒軟體的自動偵測，可以針對可疑的程式動作進行偵察。

四、安全上網好習慣

- (一) 不要將所有的服務綁在一個帳號。
- (二) 不要隨便點擊不明的連結、安裝或執行來路不明的程式。
- (三) 常換密碼，密碼的強度要夠高，較長、複雜的密碼較不易破解。

(資料取自：台中市政府警察局-Line 帳號遭盜用怎麼辦? <https://reurl.cc/MAN7KL>、中小學網路素養與認知-網路通訊安全 <https://eteacher.edu.tw/Archive.aspx?id=275>)



辨別網路交友

210 林文芊整理

網路交友，莫不是找尋一份歸屬感、愛情的渴望、或友情的陪伴，但僅憑著照片或文字的認識就發展交友關係，缺乏從現實生活中了解他的為人、性格、真實樣貌等，你能百分之百的相信網路上的這個「他/她」嗎？以下介紹一些方式，幫助大家可以更了解網路交友的注意事項。

一、辨識網友可疑的行為

- (一) 過度暴露或有性暗示的照片，可能代表對方想要發展性關係或性交易。
- (二) 發文頻率少、少有互動的朋友；只有照片沒有太多資訊，可能為竊取他人照片的假帳號。
- (三) 對方逐漸將話題帶往「性話題」、「借錢或匯款」相關的問題打轉，可能表示對方接近你有其他目的。

二、摸清網路交友的設定

(一) 網路交友前

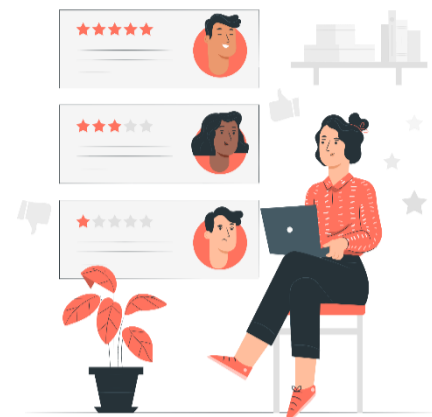
1. 慎選交友服務與設定個人檔案，注意交友 App 中有關地理位置的設定，不要讓網友知道你的所在位置。
2. 不要使用在其他社群網站中的大頭照做為交友 App 的大頭照，Google 的影像搜尋功能可能在社群網站中曝光你的個資。
3. 避免在個人檔案中留下過多的個人細節資訊，像是全名、聯絡資訊或 FB、LINE ID 等，會讓對方有機會騷擾你。

(二) 網路交友時

1. 儘量只使用交友 App 所提供的傳訊功能，不輕易使用個人的傳訊或通話功能與網友互動。
2. 不輕易告訴對方過多有關自己的細節，或是開啟視訊鏡頭、答應對方拍攝裸露照片。
3. 了解對方的言行、背景資料，注意對方是否對一些基本問題答非所問或前後不一致。

(三) 決定見面後：如何約見面才安全？

1. 第一次與網友見面，應當約在公共場合，不要讓網友到家門口接你或送你回家。
2. 自己的食物和飲料都應該在視線內，不要讓自己在外停留過晚，也拒絕對方不合理的要求。
3. 告訴家人或朋友你與網友見面的時間與地點，讓他們能夠適時確認你的狀態。



電視上報導的網路性侵跟詐騙事件，很多都是認識不到一個月或是一個禮拜，甚至還有當天聊天就當天見面，而造成不幸事件，因此我認為短時間其實是無法真正認識一個人，需要時間去磨合、了解彼此，等候時機的成熟，再進一步交往。

(資料取自：衛福部-網路交友要「了、了、分、明」 保護自己避免網路陷阱 <https://reurl.cc/noZoo8>、101 傳媒-網路交友有風險 勿輕易掉入陷阱 <https://reurl.cc/noZEjl>、Matters-網路交友知道少，風險、安全、注意事項... <https://reurl.cc/VERjvY>)

認識網路霸凌

209 曾柏城整理

現今社會變遷迅速，科技日新月異，人與人之間的聯繫也從運輸方式繁瑣的紙本信件轉變到迅速傳播的網際網路，然而這樣的發展卻也演變出各種可大可小的網路言語霸凌，在生活中不斷發生。你，也把鍵盤當成殺人的兇器了嗎？

一、網路霸凌的類型

在現實生活中，人與人面對面對談乾脆直接，就算彼此之間有著感情芥蒂，也會盡量保持雙方的禮節態度，但網路上的互動看不到對方的實際反應，人們一時衝動的言行也會在網路上留下紀錄、散布，因而形成網路霸凌的事件，以下說明網路霸凌的類型：

1. **網路論戰**：透過訊息進行惡意的語言攻擊，抑或是在網路上指名道姓批評他人。
2. **網路騷擾**：透過電子郵件或手機簡訊警告或恐嚇他人，抑或是故意轉寄恐怖、色情照片給他人。
3. **網路排擠**：集體故意將受霸凌者從好友名單中刪除。
4. **網路跟蹤**：透過電子媒體或網路以搜尋、監控受霸凌者，不斷地發佈令人不舒服的訊息。
5. **網路假冒**：盜用他人的帳號惡作劇留言，或假扮為受霸凌者的身分，發佈不實言論。
6. **侵害名譽**：未經他人同意就張貼對方不堪、不雅的照片或影片到網路上，或將這些資料上傳網路供人轉載。
7. **虛構誹謗**：在網路上散播不實言論，或合成照片、影像以貶低或詆毀他人。
8. **揭露詐騙**：在網路上公佈他人的個人資料，如身分證、電話，抑或是欺騙當事人以獲得其個人資料進而外洩。
9. **快樂掌摑**：將攻擊行為錄影，並上傳至網路供人觀看，包含破壞公物、從事非合乎道德倫理之行為影片等。
10. **惡意票選**：在網路上，舉辦或參與惡意票選(如班上最醜的人、最討人厭的人)。

二、靠北校園版的隱憂

校園靠北版擁有比一般網路討論更令人不寒而慄的特點——「匿名留言」，匿名留言顧名思義可以不讓對方知道自己的身分，而這樣的模式更容易使被害人遭到群眾的撻伐，也就是流行用語中的「公審」，使人自信心與自尊心嚴重受創，況且校園靠北版算是一種公共平台，一件小事，會被轉換成一件全校都知道的大事，甚至被各種八卦留言重傷，相信如果被攻擊的對象換成是你我，都會非常不知所措及難過。

三、結語

網路霸凌的出現是你我與每一位數位時代下公民的重大責任，政府官員與各方專業人士，也有持續將網路霸凌相關法律做探討與延伸。在發言前我們都該思考這樣的言語對於他人是否造成傷害，一顆同理心才是防範與治癒網路霸凌這顆毒瘤真正的處方良藥，期盼在未來，網路霸凌能徹底在這個社會中消逝。

(資料取自：法律扶助基金會-網路霸凌&法律責任-<https://www.laf.org.tw/upload/2018/11/20181107165349.pdf>、關鍵評論-用鍵盤摧毀一條人命：「網路霸凌」現象與防治策略建構 <https://www.thenewslens.com/article/101576>)



網路霸凌的影響

一、網路霸凌案例

2012年9月7日，加拿大的中學女生阿曼達·托德 (Amanda Todd) 在 YouTube 影音頻道上發布了一段影音，她不發一語地描述自己在過去兩年，因長期在網路上成為眾多網路使用者「性剝削、跟踪、欺凌和騷擾」的對象，因而陷入抑鬱、自我傷害、毒品濫用。人們並不知道他是被一名男子誘騙拍了裸照，並持續散布她的照片、不實言論，而是盲目得跟著嘲笑、謾罵、詛咒，最終導致了她的輕生。我們以為很輕微的一句話，累積起來可能是她人生命中不可承受之重，希望大家在網路評論前可以有更多思考，共同尊重每一個人。

103 洪鈺涵整理

二、被霸凌者可能出現的身心狀況

- (一) 心理受創：恐懼、緊張、焦慮、憂鬱、悲傷、喪失自信等，甚至有輕生念頭。
- (二) 生理與心理疾病：憂鬱症、失眠、頭痛、腸胃不適、厭食症、暴食症等疾病。
- (三) 行為改變：成績下滑、拒學、不想和朋友出去、主動減少網路或手機的使用、開始接觸菸酒與毒品等。

三、受到網路霸凌的求助管道

- (一) 學校官網反霸凌投訴信箱
- (二) 教育部防治校園霸凌專區
- (三) iWIN 網路內容防護機構(協助將霸凌內容、洩漏個資、私密照...等與平台業者溝通刪除、隱藏)
- (四) 台灣展翅協會(重視兒少性剝削、上網安全，提供網路安全檢舉、諮詢與教育宣導)

(資料取自：教育部全民資安素養網站-認識網路霸凌 https://isafe.moe.edu.tw/article/1936?user_type=4&topic=6、換日線-1400 萬觀看人次、少女阿曼達的死亡控訴，可曾改變了什麼？嚴肅談談「網路霸凌」<https://crossing.cw.com.tw/article/13949>)

宅安心攻略

COVID-19 疫情持續
1925 安心專線(依舊愛我)
傾聽陪伴關懷每一顆緊繃的心
緩解心理壓力五大招

- 安** 勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策安全。
- 靜** 適量閱讀疫情新聞，保持平靜，減低焦慮。
- 能** 多運動、充實防疫知識，厚植對抗疫情的能力。
- 繫** 利用網路或電話維持聯繫，支持鼓勵。
- 望** 保持希望，抱持疫情終會過去的正向能量。

感到焦慮可以向**1925**及社區心理衛生中心尋求協助！

這些是我無法控制的
(所以我可以讓它們過去，不用太在意)

別人有沒有乖乖拉開社交距離
超市裡剩下的衛生紙數量
別人的行為
預測疫情的發展
別人的行為動機

這些是我可以控制的
(所以我會專注在這些事情上面)

保持正向態度
遵守指揮中心的規定
注意自己的社交距離
保有善良、仁慈的心

找些能在家裡做的事情
關掉新聞
不過度暴露在社交媒體

疫情會持續多久
別人對疫情的反應

Clipart: Carrie Stephens Art
TheCounselingTeacher.com

【輔導室 - 線上晤談約談表單】
若同學有心情不平靜，需要晤談，可以填表單申請電話或視訊晤談喔!

(資料取自：蔡百祥臨床心理師
<https://reurl.cc/EnXRdg>、衛福部
<https://reurl.cc/9r1pKa>)

輔導室編輯志工心得

- 「當志工的這一年中，我學會有效安排自己的時間，在有限的時間內既要顧及課業也要服務，雖然過得忙碌、也勞累，但經驗的累積，以及對一些課題的探討也讓我覺得是對未來非常有幫助的。」 - 102 邱楨懿
- 「這個志工活動不僅是一種成長，更是一種技能訓練，我在過程中學會怎麼抓重點讓同學好閱讀，怎麼找資料能更深入貼近主題，怎麼排版讓版面工整，有這樣的經驗也幫助我日後在處理事情、做學習歷程、繳交報告都收益良多，在高中第一年就擁有這些經驗，難能可貴。」 - 103 洪鈺涵
- 「很感謝老師願意給我這次的機會，擔任編輯志工。一開始作品一直被退回來，心情是蠻失落的。但當第一次的刊物出來後，滿滿的成就感湧上心頭。在做編輯志工這一年來我學到很多，很開心我可以成為編輯志工的一員。」 - 203 蔡智宏
- 「雖然當初做志工的初表沒達成，但是我學到了更多方面的內容，老師經常在討論時給我建議，在一次的修改之中，我發現我的文法比之前好很多，能夠更通順的表達文意。非常感謝老師和共事的同學，之後要準備學測了，也希望大家好好加油。」 - 203 李光偉
- 「一開始時常趕不上大家的校稿速度，但經過這一年的時間走過，我養成了與時間相處的習慣，在描述事情上多了許多種感受及溫度，看待事情也更加客觀公正，能與其他編輯志工的文章切磋及交流，欣穎老師也非常認真。」 - 209 曾柏城
- 「謝謝老師願意給我機會擔任編輯志工，起初是對編輯懵懂無知，但透過每次的開會，不斷改進，進而找出關鍵字，迅速掌握重點，對之後做報告有很大的幫助，了解到所謂編輯不只是找資料，更要讓內容有吸引力，加上自己的想法，創作文章。」 - 210 林文芊

