

## 關鍵行動五字訣「冷閃存封聊」照顧自己身心健康

來源：聯合新聞網 2025/6/11【調查：5%學童自曝曾被網暴 網路霸凌讓自傷風險多 5 倍】

董氏基金會在 2025 年 3 至 5 月間以全台灣高中職生為對象，進行青少年網路使用與心理健康調查，發現，上網時間超過 6 小時者，憂鬱程度明顯較高，並且每 100 名學生中 5 人在一年內曾被網路霸凌，其中更有 24% 者曾經有自傷自殺企圖。網路霸凌對生活、憂鬱情緒影響甚大，曾被霸凌者有自傷或自殺企圖高達 23.6%，是沒被霸凌者 ( 5.5% ) 的近 5 倍。

面對網路霸凌，我們一起以「冷、閃、存、封、聊」五個行動，照顧自己心理健康。

1. 【冷】第一先冷靜，不被帶節奏，不急著回嗆。
2. 【閃】第二先閃人！離開螢幕。。
3. 【存】第三截圖備份存證據，保護自己。
4. 【封】第四封鎖帳號、檢舉言論，切斷惡意來源。
5. 【聊】第五找人聊聊，不用自己扛。

以往棒球守位多負責「後援投手」角色的郭泓志說，自己作為後援投手，常面對高壓，但當專注自己當下的任務，自然就會穩定不被情緒干擾；賽上表現也容易成為網路霸凌對象，更需要調適自己，用幽默感面對。

提升對霸凌徵兆的辨識能力，培養對周遭環境與人際互動之觀察，看見可能的霸凌行為前兆、情緒低落或求助信號，共同探索解決方案，看見改善的契機與希望。若遭遇霸凌或任何形式的困擾，都應勇於求助，包含向學校反映。「教育部反霸凌專線電話1953」

### Netflix《陌生號碼：高校簡訊詐騙疑雲》看網路霸凌

參考資料來源：最愛的人傷我最深？從 Netflix《陌生號碼：高校簡訊詐騙疑雲》看網路霸凌與雙面母親的「代理型孟喬森症候群」 | ROOMIE

Netflix 好劇《陌生號碼：高校簡訊詐騙疑雲》故事的核心：在美國密西根州一個小鎮，一位 13 歲女孩蘿倫開始收到來自陌生號碼的惡毒訊息，長達兩年的匿名騷擾讓她活在恐懼中。當 FBI 介入調查後發現，這些訊息竟然來自蘿倫的母親肯卓拉。

雖然這部劇情在於加害人是自己身邊最親暱的家人，同時扮演著加害者與拯救者的雙重角色（「代理型孟喬森症候群」：照顧者刻意對被照顧者製造傷害，藉此換取關注與依賴。）17 歲時的創傷讓媽媽對女兒步入青春期的期充滿恐懼。於是她選擇成為女兒生活中的隱形威脅，透過一條條惡毒訊息，確保女兒永遠需要媽媽的安慰。白天，她是陪伴女兒面對霸凌創傷的超級媽媽；夜晚，她化身為匿名惡魔，製造新的恐懼這是一種病態但邏輯自洽的算計：既然無法阻止孩子長大，那就創造一個永遠需要媽媽的理由。。

在數位世界裡，暴力有了新的外皮。它不再需要拳腳相向，一個假帳號、一條匿名訊息，就足以摧毀一個人的安全感。數位霸凌最可怕的特質：拋棄式號碼應用讓施暴者能不斷更換身份，如鬼魅般難以捕捉。而匿名



性降低的道德門檻，更讓她得以發送包含死亡威脅和性羞辱的極端內容。數位暴力的可怕之處不只在於它的匿名性和無時無刻的滲透性，更在於它可以來自任何人——包括那些我們最信任的人。

但其實更可怕的是，在社群媒體的影響力之下，儘管與事件無關的當事人成為眾矢之的被誤當成霸凌者，這種「集體獵巫」現象再社群媒體中被放大的效應下，一個假設、一個巧合、一個時間點的吻合，就足以摧毀一個青少年的名聲。

在台灣，根據董氏基金會 2025 年的最新調查指出，4.9% 的青少年在一年內曾被網路霸凌，35.4% 認為網路霸凌比以前更嚴重，更令人擔憂的是，17% 的青少年被霸凌時選擇不求助他人。

## 面對身旁朋友遭遇網路霸凌事件，究竟該怎麼做？

兒福聯盟中區社工處主任黃鈴雅建議，旁觀者可以做到「不附和」、「不加入」、「在能力範圍內提供幫助」等原則，並在有限的資源中關心被霸凌者，讓他知道自己不孤單。

想成為阻擋世界惡意的英雄的同時，我們也應避免召集親朋好友「集體獵巫」揪出背後的霸凌者是誰，因為有可能你也會在無形之中同時成為製造惡意的源頭。

## 網路傷痕 OK 繃：創傷知情照護+網路安全=更快樂的上網時光

你有曾經在網路上受過傷嗎？也許是被嘲笑、被貼標籤，或是不小心看到讓人不舒服的畫面……這些感覺，不是你太敏感，而是你值得好好



被照顧。【創傷知情照護】就像是「給心的 OK 繃」，是一種「看見彼此、理解彼此」的方式。當你心裡受傷，不是因為你不夠堅強，而是因為這真的讓人不好受。當我們受傷時，身體會痛，需要貼 OK 繃；當我們在網路上受傷時，心裡會痛，同樣需要被照顧！當你在網路上受傷，不是你的錯，也不是你要忍下來，你可以說出來，讓你的支持系統陪你處理這些感覺。

### ★確保安全與信任：

不要以牙還牙：回擊容易讓情勢惡化，增加受創風險。

阻斷來源：封鎖對方、關閉通知。

隱私保護：檢查隱私設定，避免敏感資料再次外流。

### ★證據保留 (關鍵)：截圖記錄所有不當言論、訊息、發文時間與連結，作為後續處理的證據。

### ★尋求支持系統：

告知信任的人：告知父母、老師或知心好友，不要獨自承擔。

尋求專業諮商：若出現創傷後壓力症狀，請尋求心理師或精神科醫師協助。

### ★善用外部資源：

校園霸凌防制專線：1953。

衛生福利部安心專線：1925。

刑事警察局：網路涉及犯罪（恐嚇、散佈色情）可報警處理。