

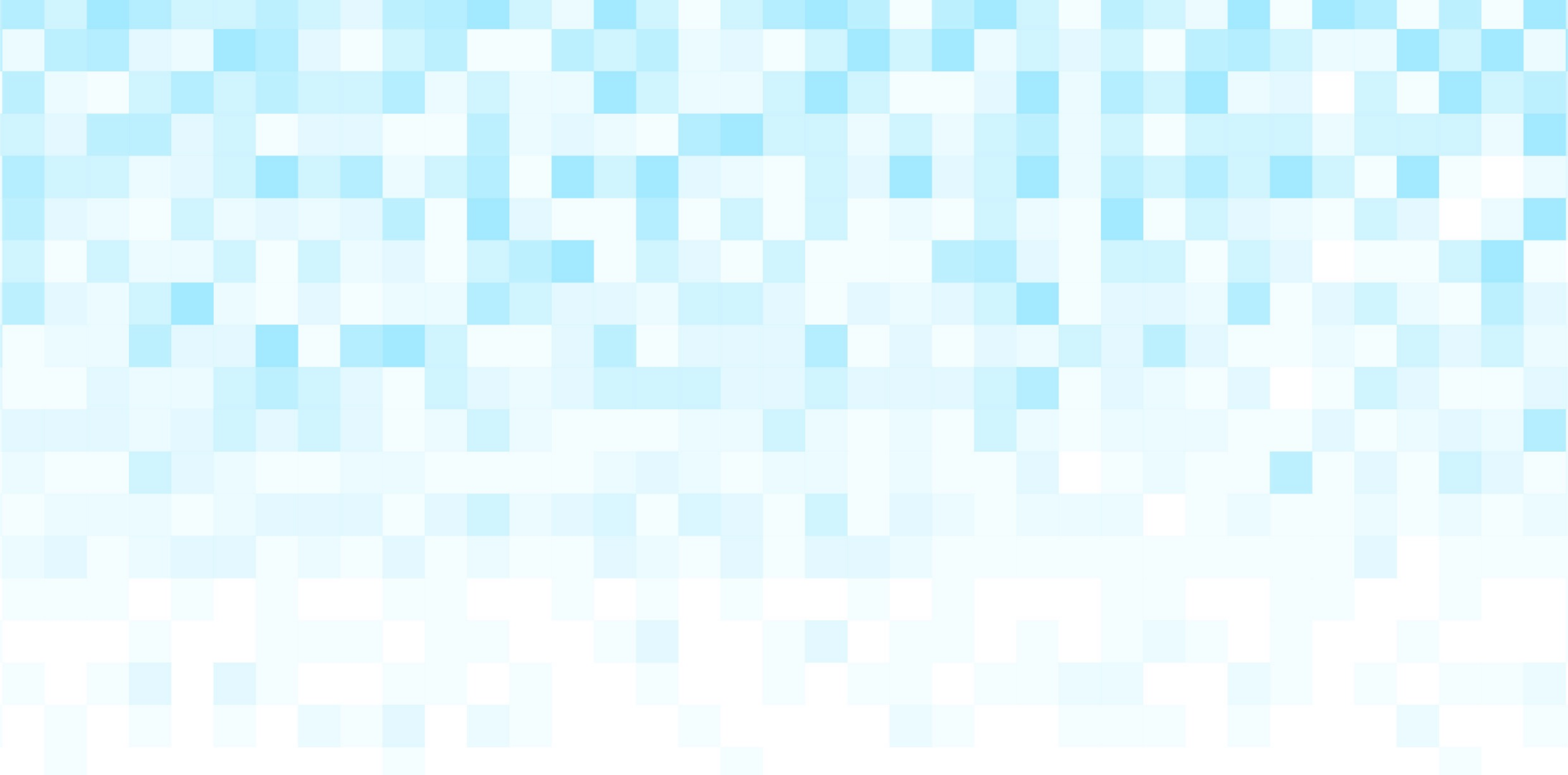
資訊素養與倫理 國中 5 版

編撰：臺北市立龍山國民中學 洪瑞甫
審稿：臺北市立北投國民中學 邱森德

網路犯罪大挑戰

從沉迷到自律：打造健康的網路生活





網路犯罪大挑戰

從沉迷到自律：打造健康的網路生活

1-1 學習目標

► 核心素養

- 科-J-B2 理解資訊與科技的基本原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。

► 學習表現

- 運a-IV-1 能落實健康的數位使用習慣與態度。
- 運a-IV-2 能了解資訊科技相關之法律、倫理及社會議題，以保護自己與尊重他人。

► 學習內容

- 資H-IV-1 個人資料保護。
- 資H-IV-2 資訊科技合理使用原則。
- 資H-IV-5 資訊倫理與法律。
- 資H-IV-6 資訊科技對人類生活之影響。

► 教學目標

- 了解網路暴力及短影音平台的影響。
- 探索建立健康網路習慣的方法。



1-2 引起動機

01



哇！三個人在欺負一個人耶！



02



短影音怎麼會有這個暴力的
影片內容，真是誇張！





這段影片內容不當，
可能也**涉及違法**！



霸凌就是不對的事情，還將自己犯罪行為錄影存證給大家看，更是愚蠢且無恥的行為。我們應該**立刻檢舉這個影片**，讓霸凌者立刻受到法律的制裁！



動動腦，想一想

- 你曾經在網路上看到網路霸凌的圖片或影片嗎？你會如何處理？
- 你在看短影音時會不會覺得時間過得特別快？上面的影片都值得模仿學習嗎？

2-1 網路霸凌的現象

2-1-1、何謂網路霸凌？

網路霸凌（Cyberbullying）是指透過數位科技，例如社群媒體、即時通訊、電子郵件、論壇或遊戲平台等來騷擾、威脅、羞辱或言語攻擊他人的行為。這類霸凌造成受害者身心受傷，並且由於網路可以匿名留言且訊息可以快速傳播，其傷害往往比傳統霸凌更為嚴重。與傳統霸凌相比，網路霸凌有以下特點：

- 匿名性：加害者可以隱藏真實身份，使受害者難以反擊或追蹤來源，需要經由版主或網路警察才能查出加害者身分。
- 無遠弗屆：因為網路上的資訊是張貼後就持續存在的，所以受害者離開學校或工作場所，仍可能在網路上持續受到霸凌。
- 傳播迅速：霸凌內容可在短時間內廣泛擴散，影響範圍極大。
- 難以刪除：網路上的資訊難以完全刪除，即使內容被移除，也可能已被下載或轉發。

2-1-2、常見的網路霸凌類型

①言語攻擊（Harassment）

在社群媒體、論壇或遊戲中發表惡意言論來攻擊或嘲諷被害人。

例如：「你真的很醜，根本沒人會喜歡你。」

②公開羞辱（Doxxing & Public Shaming）

將個人隱私資訊（如FB、照片、地址、學校或工作單位）公開，讓更多人去他的個人FB或受害者家門外進行羞辱。

例如：在社群媒體上公開犯罪者的家裡地址，導致犯罪者的家人遭到騷擾。

③網路騷擾（Cyberstalking）

持續監視或追蹤某人，透過留言、私訊威脅、跟蹤其社群動態，甚至進一步騷擾其現實生活。

例如：「我知道你住哪裡，你最好小心一點。」

④排擠與孤立（Exclusion）

在社群平台、遊戲或團體中刻意排擠某人，讓其感到被孤立。

例如：在班級群組裡，所有人刻意忽視某人的訊息。

⑤網路造謠（Online Rumors）

在社群媒體、論壇中惡意製造謠言，造成對方名譽受損、心理壓力，甚至影響現實生活（如工作、人際關係）。

例如：用合成圖暗示某人做過不當行為。



⑥性別與性私密內容暴力（Gender-Based Online Violence）

透過網路針對性別或性相關議題進行騷擾、羞辱或暴力行為。
例如：散布或威脅散布私密影像、偽造或合成不雅照、不給錢就公開私密影片等。



2-1-3、網路霸凌的影響

受害者容易有以下幾個面向的影響：

①心理層面

- 焦慮、憂鬱：長期遭受攻擊會導致心理壓力過大，而出現焦慮和憂鬱，害怕去上學。
- 自尊心受損：被羞辱或排擠後，可能會對自我價值產生懷疑，並缺乏自信。
- 社交退縮：害怕與人互動，甚至選擇封閉自己，避免與外界接觸。
- 極端行為：部分受害者可能因無法承受壓力而選擇自殘或輕生。

②學業與工作影響

- 注意力不集中：持續受到霸凌可能導致無法專心學習或工作，成績下降、表現不佳。
- 逃學或請長假：為了躲避霸凌，可能選擇逃學或請長假，進而影響個人發展。
- 人際關係受損：受害者可能對他人產生不信任感，導致社交障礙。

2-1-4、網路霸凌可能觸犯的法律刑責

適用情形	罪名 / 責任	法律依據	構成要件	法定刑責 / 後果
純謾罵、嘲諷他人人格，例如罵「廢物」、「死胖子」等。	公然侮辱罪	刑法第309條	在公開場所或網路等能使不特定人知悉的情況下，對他人進行侮辱性言語。	拘役或9,000元以下罰金。
張貼說他人犯罪、出軌、欺騙等不實言論。	公然誹謗罪	刑法第310條	公然陳述足以毀損他人名譽的事實（不論真偽），甚至虛構事實。	處一年以下有期徒刑、拘役或15,000元以下罰金，如用文字、圖畫犯此罪，則加重罰則。
在言論中威脅對方，如「你給我小心一點」、「我要讓你社會性死亡」等。	恐嚇罪	刑法第305條	以加害生命、身體、自由、名譽或財產為要脅，使人產生畏懼。	處二年以下有期徒刑、拘役或9,000元以下罰金。
對方言論導致自己受辱、精神痛苦，即可提起民事訴訟。	民事名譽損害賠償	民法第184條	故意或過失以不法方式侵害他人名譽（即使不構成刑責）。	可請求賠償精神損害、公開道歉等。
在論壇或遊戲中揭露對方真實姓名、住址、學校、手機號碼等個資。	違反個人資料保護法	個人資料保護法第41、42、48條等	未經當事人同意蒐集、處理、利用個人資料；或揭露特定身份資訊。	處五年以下徒刑、或併科100萬元以下罰金；民事可求償。

2-1-5、如何處理與預防網路霸凌

①受害者的應對方式

- 冷靜面對：不與霸凌者爭論或回應，避免激化問題。
- 收集證據：截圖、錄音或保存霸凌訊息，以備日後舉報或進行法律行動。
- 封鎖與舉報：使用社群平台的封鎖與舉報功能，防止進一步騷擾。
- 尋求支持：與家人、朋友、老師或心理專家傾訴，減少心理壓力。
- 法律求助：若情況嚴重，可報警或向專業法律單位求助。

②家長與學校的角色

- 提高網路安全意識：教導孩子如何安全使用網路，避免與陌生人互動或洩露個資。
- 觀察孩子的行為變化：如果孩子出現焦慮、不願上學或社交退縮，應主動關心。
- 鼓勵開放溝通：讓孩子知道，無論發生什麼事，都可以放心與家長或老師分享。
- 學校應建立反霸凌機制：透過課程或講座，提高學生對網路霸凌的認識與應對能力。

網路霸凌是一種嚴重的社會問題，其影響可涉及心理、學業、工作甚至法律層面。我們應共同努力，從個人、家庭、學校、社群平台與政府等多方面著手，提升公眾意識，建立更安全的網路環境。只有透過積極防範與正確處理，才能有效降低網路霸凌對社會的傷害，讓每個人在數位世界中都能受到尊重與保護。



2-2 短影音平台的誘惑與風險

2-2-1、短影音的興起與特點

①什麼是短影音？

短影音（Short-form Video）是一種時長通常在15秒至3分鐘的影片內容，主要出現在TikTok、Instagram Reels、YouTube Shorts、Facebook Reels 等社群平台。相較於傳統的長影片（如：YouTube Vlogs），短影音因其節奏快、內容精簡、互動性強，迅速成為年輕人最愛的數位娛樂形式之一。

②短影音的獨特特點

- 高娛樂性：
短影音多數使用強節奏音樂、炫目特效、搞笑橋段，能迅速吸引觀眾注意。
- 演算法驅動：
社群平台利用個人化推薦機制（AI 演算法），根據使用者的觀看記錄推薦類似內容，讓人不自覺沉迷其中。
- 門檻低、互動性強：
短影音的製作與參與方式簡單，青少年能輕鬆創作、上傳、分享，並透過按讚、留言、轉發與他人互動。
- 資訊碎片化：
短影音的內容往往是「快餐式」資訊，壓縮大量內容於短短幾秒鐘內，讓觀眾能快速吸收但不一定能深入理解。

2-2-2、短影音對青少年的心理影響

①對注意力與專注力的影響

主要問題：專注力下降，學習效率降低。

短影音的快節奏內容，使青少年習慣於短時間內獲取資訊，可能導致：

- 注意力跨度縮短（Short Attention Span）：
青少年難以長時間專注於單一事物，如閱讀、寫作、課堂學習等。
- 深度思考能力下降：
短影音的即時滿足（Instant Gratification）讓青少年較難處理需要耐心與深度思考的任務，如寫報告、做數學題。
- 閱讀耐心降低：
長期習慣短影音的資訊獲取方式後，青少年可能對長篇文章、書籍或深度學習失去興趣。

②對情緒與心理健康的影響

主要問題：焦慮、自卑、成癮問題。

短影音的內容可能對青少年情緒產生以下影響：

- 社交比較焦慮（Social Comparison Anxiety）：
短影音上充斥著精心剪輯的「完美生活」，如名人炫富、超美自拍、健身成效展示等，容易讓青少年產生比較心理。可能導致自我形象焦慮、自卑感、自我價值低落，特別是當自己無法達到影片中的「標準」時。
- 多巴胺成癮（Dopamine Addiction）：
短影音的設計讓觀看者快速獲得滿足感，透過短期快樂刺激大腦多巴胺分泌，形成「上癮迴路」。但這種快樂是短暫的，青少年可能需要持續觀看更大量的短影音來獲取相同的快樂，進而形成行為成癮，影響日常生活與學業。
- 焦慮與抑鬱：
根據心理學研究，過度沉迷短影音可能與焦慮症、抑鬱症風險上升有關，特別是當青少年無法自控觀看時間，或因網路霸凌、惡意評論而影響自尊時。

③對自我認同與價值觀的影響

主要問題：

- 錯誤價值觀、不健康的自我認同：
青少年正處於價值觀與身份認同發展的階段，短影音的內容可能影響其對成功、外貌、社交關係的看法。
- 過度關注外貌與身材：
短影音上許多影片強調「完美身材」（如健身博主、瘦身挑戰），可能導致青少年對自己的身體產生不切實際的期待。部分青少年甚至可能發展出飲食失調（如厭食症、暴食症）或對自己產生「身材羞恥」。
- 錯誤的價值觀傳播：
部分短影音傳遞拜金主義、速成成功、炫富文化，可能誤導青少年以為金錢、名氣才是成功的唯一標準。例如：「幾天內快速致富」、「靠美貌吸引異性」等短影音內容可能讓青少年誤以為人生的成功來自於外在條件，而非努力與實力。
- 偏激或錯誤資訊的影響：
短影音上的陰謀論、假新聞、極端政治觀點等內容、譁眾取寵的TikTok挑戰賽，可能誤導青少年對世界的認知，甚至影響其社會行為。例如TikTok挑戰賽中有容易引發青少年觸電的插座挑戰（outlet challenge，也叫penny challenge），鼓勵青少年將插座短路來產生火花來尋求刺激，卻造成挑戰者觸電或失火。

2-2-3、短影音對青少年的行為影響

①正面影響

- 促進創意與表達能力：
短影音提供了一個創作與分享平台，讓青少年能夠學習影片剪輯、內容策劃等技能。
- 學習新技能：
許多短影音提供語言學習、科學知識、健身技巧等內容，能幫助青少年拓展知識。
- 促進社交：
短影音讓青少年能結識全球朋友，提升社交與溝通能力。

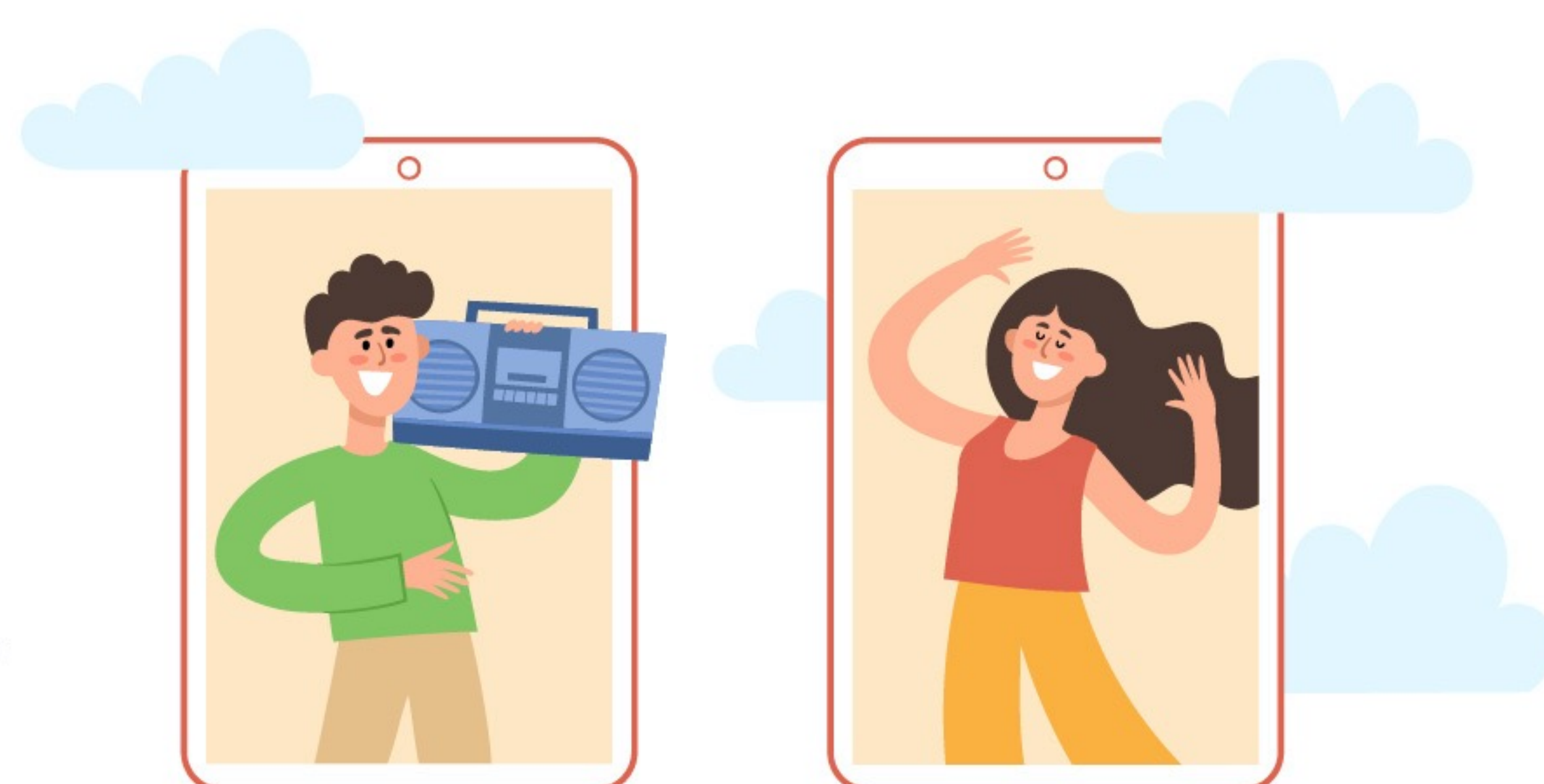
②負面影響

- 學業影響：
過度沉迷短影音可能導致學業表現下降，作業遲交、學習效率低下等問題頻繁發生。
- 模仿危險行為：
一些挑戰性或危險性的短影音（如極限運動、惡作劇、非法行為）可能讓青少年模仿，導致人身安全風險增加。
- 網路霸凌與負面互動：
留言區的霸凌、惡意評論，可能讓青少年受到言語攻擊、社交孤立，影響心理健康。

2-2-4、如何減少短影音的負面影響？

①個人管理：

- 設定每日觀看時間（例如不超過 10 分鐘）。
- 培養深度閱讀、長篇學習的習慣。
- 避免觀看不健康或負面內容，選擇有教育價值的影片。



②家長與學校的引導：

- 家長應與孩子討論短影音的影響，引導他們正確使用社群媒體。
- 學校可設計媒體素養課程，提升學生的批判性思維與自律能力。

短影音對青少年具有雙面影響，既能促進創意與學習，也可能影響專注力、心理健康與價值觀。因此，青少年、家長、學校與社群平台應共同努力，以確保短影音成為正向的數位工具，而非負面影響的來源。



3-1 健康網路使用策略

在當今數位化時代，青少年接觸網路的頻率越來越高，無論是學習、娛樂還是社交都離不開網路。然而，過度使用網路可能影響學習專注力、心理健康與價值觀，因此指導學生建立健康的網路使用習慣至關重要。我們將從時間管理、內容選擇二個方面，探討如何幫助學生善用網路、避免沉迷與負面影響。

3-1-1、時間管理技巧

如何避免網路成癮與時間浪費？有以下幾個策略：

①設定固定的網路使用時間

設定每天固定的上網時間，例如：只有晚飯後後半小時內可以使用社群媒體，晚上九點後不使用手機與網路。透過這種方式，幫助學生在固定時段內專心處理學業、家庭互動、運動等事務。

②利用應用程式限制使用時間

可使用Forest、StayFree、Freedom、Screen Time（iOS）等手機app，設定每天可使用社群媒體的時間上限。

③培養數位與現實生活的平衡

鼓勵學生發展線下興趣：如運動、音樂、閱讀、畫畫、手工藝等，減少對網路的依賴。



3-1-2、選擇正向內容的技巧

如何選擇網路上的正向內容？有以下幾個策略：

①培養批判性思維，學會辨別資訊真偽

閱讀新聞時，先注意資料來源。資訊來源不明，應交叉比對，確保資訊真實性。避免點擊較為誇張、聳動的文章標題或假新聞。遇到誇張標題（如「XX方法讓你一夜致富！」），應先思考是否可能是誤導資訊。可以使用Google Fact Check、台灣事實查核中心或MyGoPen等工具來驗證資訊。警惕網路詐騙與危險內容，不點擊不明連結，不提供個資給陌生網站或社群平台上的陌生人。

②選擇優質的學習與娛樂內容

善用網路上優質的學習和娛樂資源，像是臺北酷課雲、臺北市線上資料庫知識管理平臺、台灣吧(Taiwan Bar)、均一教育平台、PaGamO、因材網等。

③避免接觸負面與不健康內容

家長可以使用YouTube Kids、TikTok 家長監護模式，確保孩子不會接觸到不當內容。學生應學會獨立思考，不要過度崇拜網紅或盲目追隨潮流。

青少年應該學會管理時間、選擇正向內容、遠離負面影響，才能在數位時代保持健康的心理與學業表現。家長與教師的引導至關重要，他們應透過開放溝通、提供正向引導，幫助學生培養良好的數位習慣，讓網路成為學習與成長的工具，而不是影響身心健康的陷阱。

創意挑戰

製作一段短影音，短影音的主題為以下三個選一個主題來製作。

- ①宣導如何避免網路霸凌。
- ②短影音對青少年身心的影響。
- ③健康的網路使用策略。

* 各組製作完後，分享給同學觀看與討論，若時間允許，可進行互評。



延伸學習

①誘餌式標題

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%A0%87%E9%A2%98%E5%85%9A>

②google fact check

<https://toolbox.google.com/factcheck/explorer/search/list:recent;hl=zh>

③MyGoPen

<https://www.mygopen.com/>

④真的假的

<https://cofacts.tw/>

Q1

在網路上，如果網路上有人霸凌你，你該如何面對和處理？

Q2

在網路上匿名留言，大家會知道你的真實身分嗎？

Q3

在網路上謾罵別人，會犯了哪一種罪刑？

Q4

在網路上抹黑別人，會犯了哪一種罪刑？

Q5

短影音對青少年專注力的影響有哪些？

Q6

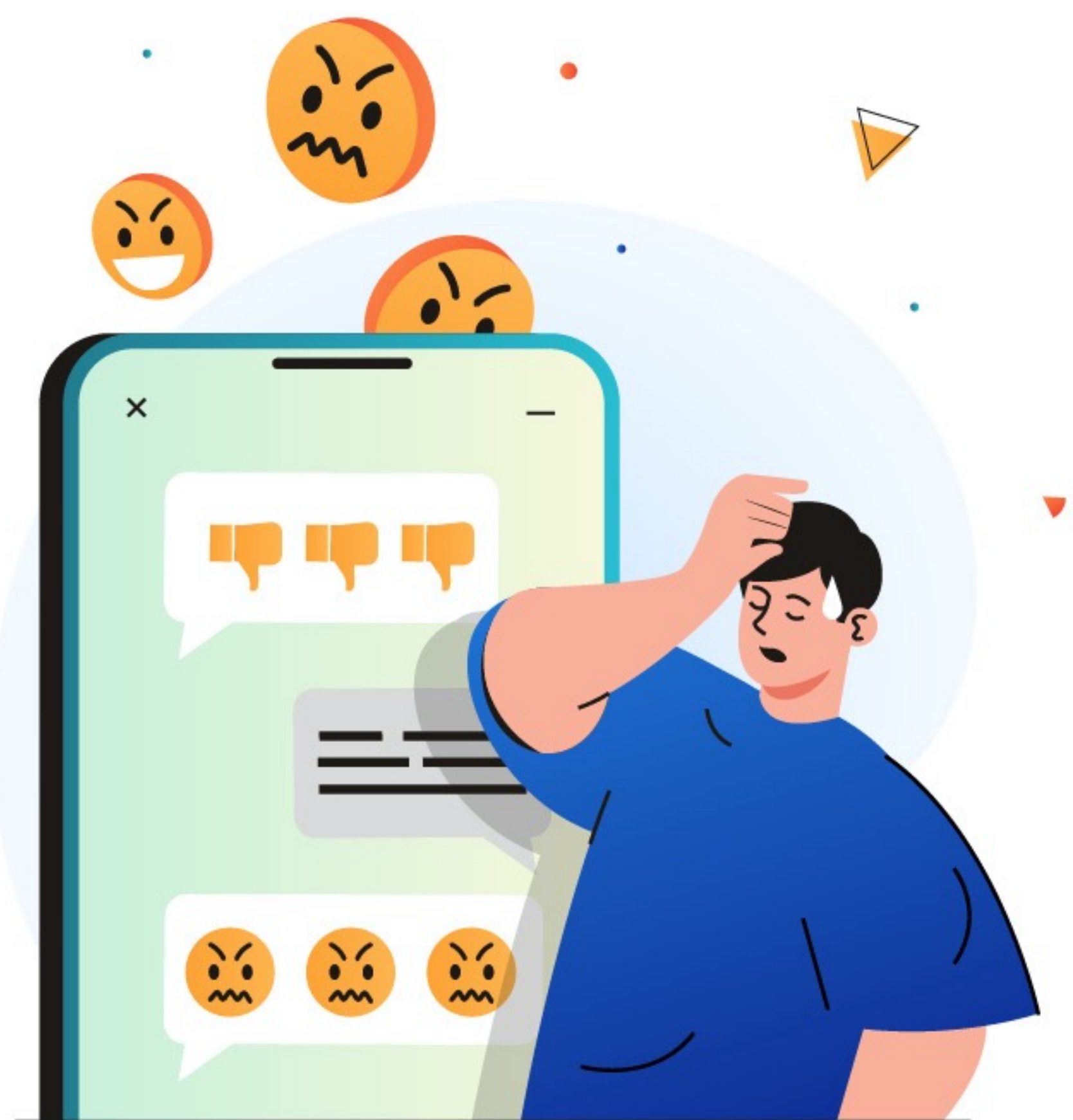
短影音的內容對青少年情緒產生哪些影響？

Q7

如何避免網路成癮與時間浪費，有哪些策略？

Q8

網路上優質的學習和娛樂資源有哪些？



參考資料

中文文獻：

- 教育部防制校園霸凌專區 (2023年11月21日)。iWIN 080懶人包：三分鐘內教你如何遠離網路霸凌。
取自：<https://bully.moe.edu.tw/public/uploads/file/20231121/655c669173cc2.pdf>
- 賴建翰 (2024年8月11日)。拒當旁觀者，終結網路霸凌！3招反霸凌自我保護。
取自：<https://helloyishi.com.tw/mental-health/other-mental-health-issues/how-to-stop-cyberbullying/>
- 卡巴斯基網站。網路霸凌是什麼？
取自：<https://www.kaspersky.com.tw/resource-center/preemptive-safety/top-10-ways-to-stop-cyberbullying>
- 呂學智 (2023年9月)。短影音衝擊青少年文化。
取自：https://icef.org.tw/wp-content/uploads/2023/09/2023環宇月刊_09月刊-網頁.pdf
- 兒童少年權益網 (2023年2月23日)。【兒權觀點】短影音平台對青少年的影響不容小覷。
取自：<https://www.cylaw.org.tw/about/advocacy/10/734>
- 張淑芬 (2023年8月28日)。短影音看多變抖音腦？研究：影響兒少腦部發育。
取自：<https://news.pts.org.tw/article/653307>
- 中小學數位素養教育資源網 (2025月5月28日)。短影音對青少年的影響。
取自：<https://eliteracy.edu.tw/Archive.aspx?id=4024>
- 呂學智 (2024年5月)。短影音的陷阱:失控的沉溺。
取自：<https://purelove.org.tw/2024/05/17/>【專題文章】短影音陷阱：失控的沉溺/
- 蔡幸紋 (2024年11月15日)。與孩子一起迎接網路世代：網路成癮防治的策略。
取自：https://mental-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=CFB4198B850ECC95&sms=F3B948768F07712C&s=0499B98DA9480ACE
- 張麗滿 (2021年10月)。減低3C網路成癮風險的教養策略（下）—學齡兒童及青少年。
取自：https://epaper.ntuh.gov.tw/health/202110/child_2.html
- 中小學數位素養教育資源網。“健康上網e起來”素養手冊。
取自：https://eliteracy.edu.tw/Upload/isafe_books/Healthy%20Internet%20e-up.pdf



資訊素養與倫理 國中 5 版

出版 / 臺北市政府教育局

召集人 / 湯志民 臺北市政府教育局局長

副召集人 / 卓育欣 臺北市政府教育局資訊教育科科长

楊啓明 臺北市立明德國民中學校長

指導委員 / 賴阿福 臺北市立大學教授

盧東華 臺北市立大學助理教授

諮詢委員 / 曾文龍 臺北市立育成高級中學校長

陳玫良 臺北市立北安國民中學校長

林裕勝 臺北市文山區永建國民小學校長

總編輯 / 黃耀祺 臺北市立明德國民中學教務主任

編審委員 / 邱森德 臺北市立北投國民中學主任

洪瑞甫 臺北市立龍山國民中學主任

林國星 臺北市立明德國民中學教師

陳柏亨 臺北市立北安國民中學主任

陳妤蓁 臺北市立明德國民中學教師

陳俊宏 臺北市立明德國民中學教師

郭怡君 臺北市立明湖國民中學教師

葛允文 臺北市立明德國民中學資訊組長

(按姓氏筆畫排列)

承辦單位 / 臺北市立明德國民中學

出版日期 / 中華民國114年6月

網路犯罪大挑戰

從沉迷到自律：打造健康的網路生活

