

【心靈花園】勇敢向網路霸凌說不

趨勢巨流河

資料來源／諮商輔導組

隨著電腦網路與通訊科技普及，使校園霸凌開始透過電子郵件、網路貼文、手機簡訊等方式，轉為「網路霸凌」。這種霸凌行為之所以層出不窮，原因在於傳播快速、曝光率高、作者隱密和搜尋來源不易，再加上霸凌者看不到受害人，缺乏面對面的真實感，也不容易感受自己正在作傷害別人的事情，皆讓霸凌者更加恣意妄為。

國外有份研究網路霸凌報告指出，網路霸凌比傳統霸凌產生更大的影響傷害，原因有4點：1、網路交流可以非常惡毒；2、受害者 24 小時無法逃脫攻擊；3、霸凌內容可以分享到世界各地，且無法挽救；4、可以匿名和召集網友參與。雖然，臺灣因網路霸凌而自殺的數據相對於國外低，但值得注意的是遭網路霸凌的青少年中，仍有一成曾有輕生念頭。因此如何面對網路霸凌，是身處於網路世代中每個人都應該注意的課題。

網路霸凌受害者可能有下列幾點反應：突然不想用電腦或手機，接到訊息時可能會非常緊張，用電腦或手機之後變得易怒，因擔心在校也會被其他種型式霸凌，因此與他人的關係變得退縮，不願接近同學或家人，在心情可能有憂鬱、難過、挫折、失眠等身心症狀。

對於被網路霸凌的反應，會因個人的心理特質而有所不同，有人會選擇對抗、採取逃避，或是不受影響。無論選擇何種方式，別忘了！你並不孤單，身邊仍然是有支持和愛你的家人和朋友。此外，你也可以「即時處理」和「勇於求助」兩方式面對：

「即時處理」：一、請盡可能保存相關紀錄（例如將霸凌訊息列印下來或使用電腦截圖儲存）。二、在社群網站中的訊息多數可追尋到原始的張貼者，如果張貼者為學生惡作劇或無意的玩笑，可私訊張貼者，請他撤除此訊息。

「勇於求助」：尋求相關資源的協助管道，包含：一、平復心理創傷：心理諮商與輔導，聯絡電話：26215656-2221或2270或至商管大樓B408。二、遏止惡意行為：校安通報，聯絡電話：26222173-2256或至商管大樓B401。三、安頓學校生活：可以告知專責導師以尋求協助。四、法律諮詢服務，服務窗口：商管大樓生活輔導組B421。

以上只是一些建議可行的作法，在整個過程中，如有遇到任何困惑，無論是心理層面或實務上的需要，歡迎到商管大樓B408室諮商輔導組，找輔導老師談談，讓我們一起協助你勇敢的對網路霸凌說不，走出一個受害者的心情。最後，祝福你有個快樂的大學生活。（文／諮商輔導組實習生姜尚文、參考資料來源／主筆室（2015）風評：以

生命控訴網路霸凌—是鄉民正義還是小孬孬?)