

Smile 做自己-網路霸凌防護教育計畫

執行成果報告書

※執行單位：財團法人董氏基金會

※勸募活動時間：110 年 04 月 01 日～110 年 12 月 31 日

※經費使用期限：110 年 04 月 01 日～111 年 09 月 30 日

※勸募許可字號：衛部救字第 1101361191 號

※募得經費：\$144,376 元+專戶利息(33 元)=144,409 元

壹、計畫目的

針對青少年設計心理健康促進教育課程、提供線上諮詢服務、辦理推廣課程與親職教育講座，強化校園心理健康促進教育，幫助青少年提升網路霸凌防治知能。

貳、目標對象：青少年(13~18 歲)

參、計畫項目

(一)強化心理韌性-網路霸凌防護教育課程

設計符合青少年需求之防治網路霸凌傷害教案，並透過藝術創作體驗及團體討論，讓青少年正視網路霸凌議題、建立同理心、增加心理韌性，提升對網路霸凌防治的認知，了解求助資源、學習自助助人，有效防治自傷或自殺事件發生。

(二)校園心理健康促進教育家長講座

以學生家長為對象，安排主題講座，讓家長學習如何了解孩子情緒問題及處遇方式，提高家長對青少年情緒教育的認知。

(三)網路霸凌防護教師培訓課程教材

設計教案教材，提供國、高中及大專院校教職員運用，搭配研習課程介紹教案內容、示範教學方式，提升校園情緒教育知能，進而於教學課程應用。

(四)支持性服務資源提供

舉辦線上諮詢服務程，提供支持與求助的正確資源。使憂鬱青少年能即時於線上搜尋相關心理健康資訊，獲取情緒紓解的管道與支持。

肆、計畫時間：110 年月 08~111 年 09 月

伍、計畫成果說明

(一)強化心理韌性-網路霸凌防護教育課程

1.執行內容概述

- (1)介紹網路霸凌類型，讓青少年學習辨識網路資訊的真實性，教導青少年遭遇網路霸凌的處遇方法，減少因網路霸凌造成身心疾病的影響。
- (2)設計藝術創作體驗活動，讓青少年以「網路霸凌」為主題創作繪畫作品，藉由創作過程，讓青少年同理網路霸凌受害者的處境；透過彼此交流與討論，使青少年了解網路霸凌對情緒與生活造成的影響。

2.執行狀況

- (1)執行時間：110 年 10 月~111 年 09 月
- (2)服務人數：共計 591 人

3.參與者回饋資料

- (1)八成七的同學對課程內容感到滿意。
- (2)九成八的同學上完課後更清楚**網路霸凌造成的傷害與影響**，且了解在網路上發言前，應檢視內容適當性，避免對他人造成傷害。
- (3)九成六的同學上完課後更清楚同理心與同情心的差異，且了解**遇到網路霸凌時的因應方式**。
- (4)同學們印象深刻的內容與回饋：
 - 旁觀者伸出援手可以改變霸凌事件。
 - 希望能把網路霸凌相關知識讓更多人知道、減少更多憾事。
 - 有時自以為的玩笑，其實已經對他人產生傷害。
 - 留言之前先換位思考，想想若是別人這樣對我，是不是會感到不舒服。
 - 用繪畫方式詮釋網路霸凌很有趣，也能思考更多觀點。

(二)校園心理健康促進教育家長講座

1.執行內容概述

說明網路霸凌可能產生的身心變化，並提供如何辨識青少年是否遭受網路霸凌之技巧、陪伴與因應面對的方式。同時說明孩子遭受網路霸凌及情緒困擾時，合適的溝通與陪伴之策略。

2.執行狀況

- (1)執行時間：111 年 8-9 月
- (2)服務人數：共計 41 人
- (3)參與者回饋內容：九成四的家長對課程內容及講師授課方式感到滿意，且認為課程有所幫助。

(三)網路霸凌防護教師培訓課程教材

1.執行內容概述

- (1)提供教案教材，介紹應用方式，透過分組演練及分享交流。
- (2)《引導他走出網路霸凌傷害》教師培訓課程手冊：



2.執行狀況

- (1)執行時間：111 年 7-9 月
- (2)服務人數：共計 97 人

3.參與者回饋內容：

- (1)九成三的教師滿意課程內容，且認為案例分享與輔導資源介紹有幫助。
- (2)九成五的教師認為課程對自己有所幫助。

(四)支持性服務資源提供

1. 心情頻道聊天室(<https://new.jtf.org.tw/chatroom/>)：由精神科醫師或心理師於線上駐診，與青少年於線上平台互動，針對特定主題進行討論，或解答青少年提問之心理健康及情緒相關問題，使之在此平台紓解情緒，獲得支持力量。體驗課程執行概述

2.執行狀況

(1)執行時間：110 年 08 月~111 年 09 月

(2)服務人數：共計 554 人

3.參與者回饋內容

- (1)七成的同學認為【心情頻道聊天室】對自己有幫助。
- (2)「傾聽和給予支持」是同學最希望專家回應的內容上的建議(佔 35.3%)。
- (3)同學們參加體驗課程後，感到幫助最大的部份是「可以聽到別人的分享」(52.7%)、「可以抒發心情」(26.6%)與「醫師及心理師的專業協助」(12.7%)。
- (4)同學們回饋內容：
 - 以前不知道有這個平台可以傾訴內心，覺得很新奇又很開心，加上用匿名方式，不用擔心被其他人知道。
 - 聽到其他人也有跟我一樣的困擾，我也能分享自己的解決方法，且有人願意傾聽並給予專業意見，感覺自己不是一個人。
 - 心理上得到安撫及許多正能量，抒發心情也緩解壓力；很開心可以跟心理師分享從沒分享過的事。

陸、活動效益

本案募得款依照擬訂計畫，運用於青少年網路霸凌預防、情緒教育以及憂鬱症防治等，辦理預防網路霸凌傷害教案課程、校園心理健康促進教育親職講座及支持性服務資源「心情頻道聊天室」體驗課程，直接服務超過 1200 位師生、家長，並影響觸及其家庭；使其了解預防網路霸凌傷害的重要性、覺察情緒問題、培養紓壓習慣，並提供青少年心理健康相關資訊，讓青少年師長協助青少年遠離網路霸凌、促進身心理健康。其中不足款項，本會自行籌募。

柒、成果照片

一、預防網路霸凌教案體驗課程



講師提醒網路上的「玩笑話」可能造成他人永久傷害。



同學從創作中模擬網路霸凌事件中「旁觀者」的立場與心境。



同學分享平時最常用使用網路來進行的事。



多數同學們認為「玩笑」的定義應該由被開玩笑者決定。

二、「陪伴孩子預防網路霸凌」親職教育講座



講師介紹心理健康相關網路資源，鼓勵家長直接下載情緒檢測 APP，了解自身情緒狀態。

藉由講座，家長共同關懷網路霸凌議題及孩子們的心理健康！



認真聽講的家長們紛紛拿起手機

拍下簡報內容
講師介紹網路霸凌受害者可能出現的身心症狀，提醒家長關心孩子的情緒與行為。

講師提供辨識孩子是否遭到網路霸凌的方式及溝通技巧。



三、網路霸凌防護教師培訓課程教材

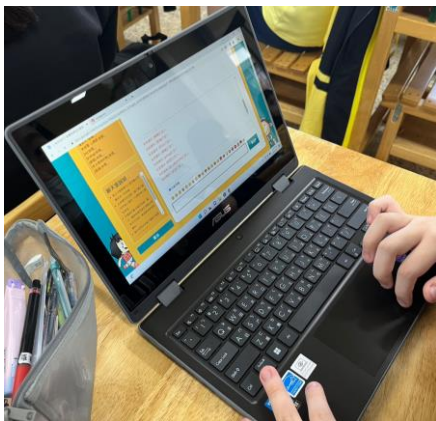


教師們觀看董氏基金會製作之《天使親吻過的聲音》影音教材，了解網路霸凌對於青少年可能造成的傷害。

教師從桌遊【鏡中自我 GUESS】過程中練習覺察自我與了解他人特質。



四、【心情頻道聊天室】體驗課程



【心情頻道聊天室】用電腦、手機皆能操作、上線。



同學們實際操作體驗。