

## 2022 年「不被網路霸凌，界線我決定」-網路霸凌防護教育計畫 執行成果報告

※執行單位：財團法人董氏基金會

※勸募活動時間：111 年 02 月 01 日～111 年 12 月 31 日

※經費使用期限：111 年 02 月 01 日～112 年 03 月 31 日

※勸募許可字號：衛部救字第 1111360155 號

※募得經費：勸募所得\$238,085 元+專戶利息 207 元=238,292 元

### 一、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。

### 二、目標對象：兒童與青少年

### 三、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，了解求助資源、學習自助助人，防治因網路霸凌而造成自傷或自殺事件。

#### (二)校園心理健康促進教育家長講座

以學生家長為對象，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)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。

### 四、計畫時間：111 年 07 月~112 年 03 月

### 五、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，讓兒童青少年學習辨識網路資訊的真實性，教導他們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，讓學生以「防治網路霸凌傷害」為主題創作繪畫作品，藉由創作過程，讓其同理網路霸凌受害者的處境；透過彼此交流與討論，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：111 年 09 月~112 年 03 月
- (2)服務人數：5 場次，共計 399 人

## 3. 參與者回饋資料：

- (1)九成以上的同學對課程內容感到滿意。
- (2)七成以上的同學表示課程對他而言有幫助。
- (3)近五成的同學對藝術創作活動印象最深刻。
- (4)同學們印象深刻的內容與回饋：
  - 我們應當都要站在別人的角度看事情，換位思考就可能有不一樣的結果。
  - 自己開玩笑，需要建立在別人也覺得是玩笑的情況下。
  - 同理心不是同情對方，而是用對方的角度去了解。

## (二)校園心理健康促進教育家長講座

### 1. 執行狀況：

- (1)執行時間：111 年 8-9 月
- (2)服務場次：共計 2 場
- (3)執行內容：支應家長講座執行的雜支，包含交通、茶水、文具紙張等。

## (三)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，使在此平台紓解情緒，獲得支持力量。
2. 執行狀況：

(1)執行時間：111 年 07 月~112 年 03 月

(2)服務人數：共計 222 人

3. 參與者回饋內容：

(1)超過八成的同學認為【心情頻道聊天室】對自己有幫助。

(2)進入聊天室的主要因為「單純想聊聊」(43.9%)、「生活中遇到的挫折或困難」(36.6%)。

(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心情與故事」(51.3%)、「可以抒發心情」(22%)。

(4)同學們回饋：

- 感謝有此平台讓我能抒發心情，從中得到力量很解壓，有喘息。
- 平台用匿名方式，不用擔心被其他人知道。
- 心理上得到安撫及許多正能量，可以跟心理師分享從沒分享過的事。

## 六、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傷害預防、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、親職講座及支持性服務資源「心情頻道聊天室」，直接服務超過 621 位學生，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，讓青少年家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

### 預防網路霸凌教案體驗課程



講師提醒即使網路帶來各種便利，仍須留意潛在的危險(如：霸凌、詐騙...)。



進行藝術創作活動，畫出網路霸凌帶來的傷害與影響。

分享作品與說明網路霸凌受害者外表看似與他人無異，但內心傷痕累累。





各組分別討論網路上不經意的一句留言會如何影響身心狀況。



同學們踴躍舉手搶答，與組員討論的內容。



上台分享自己的藝術創作作品。



