

認識媒介、網路霸凌與安全

暨 防制假訊息



台南市教育局家庭教育中心聘任講師
分享人 胡振嘉校長

111.10.05



簡歷

◆主講人:胡振嘉 <家庭教育中心講師>

◆學歷：彰化師範大學特殊教育研究所
高雄師範大學教育系

◆曾任：永康區大灣國小校長
新化區新化國小校長
善化區小新國小校長
七股區建功國小校長 共17年

◆經歷：1.阿德勒學會正向教養親職諮詢師
2.臺南市健康促進學校推動小組召集人
3.臺南市友善校園推動小組召集人
4.臺南縣政府校長遴選委員
5.臺南市政府教育局師鐸獎訪視委員

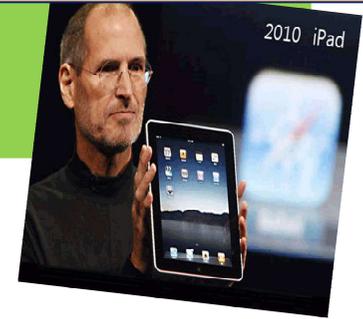
◆現任：1.臺南市教育局家庭教育中心聘任講師
2.臺南市教育局幼兒園基礎評鑑訪視委員
3.臺南市社會局家暴防制中心聘任講師
4.臺南市現任校長支持系統顧問
5.教育部學生健康檢查稽核小組委員



壹、暖身活動：拍打操



一、前言



改變歷史的三顆蘋果

亞當的
蘋果

牛頓的
蘋果

賈伯斯
的蘋果



一張性平教育圖片看網路影響



你看到了什麼？



一張圖中的兩個家庭，就能點出：**？**人的教育「失敗」！



二、談到網路，想到什麼？

網路能做什麼？

生活資訊查尋、閱讀新聞文章、線上課程學習、

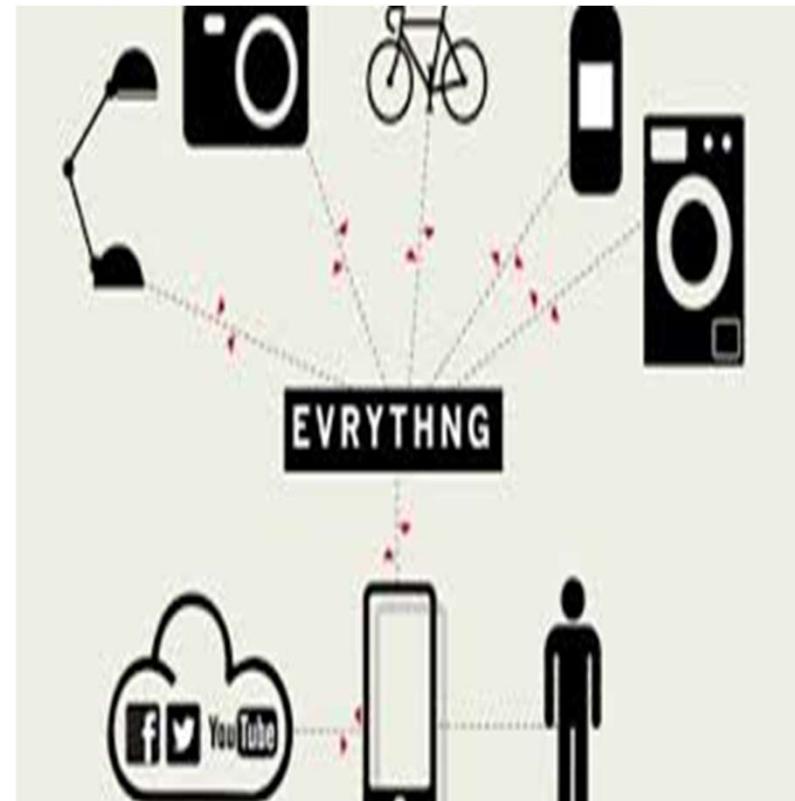
網路購物、網路交友(聊天)、線上遊戲....

哪些物品有關？

電腦、手機、手錶、汽車、電視、
監視器、門禁系統、相機、冰箱、冷氣....

帶來什麼？

資訊傳遞快速、生活便利、提昇工作效率、
網路色情、網路詐騙、網路暴力、網路成癮....



大猩猩也愛低頭滑手機？動物園下禁令 「嚴防猩猩網路成癮」

7

周刊王CTWANT | 李家穎

2022年4月22日 · 2分鐘 (閱讀時間)



美國芝加哥有一隻黑猩猩被發現對遊客的手機成癮，園方發現後立刻圍起紅龍保護黑猩猩。(示意圖 / 翻攝自pixabay)

[周刊王CTWANT] 一隻住在美國芝加哥林肯動物園的大猩猩，近日他的展示區前被拉上了紅龍，甚至有工作人員常駐，遊客無法靠近看他，原因為這隻猩猩竟然沉迷上了智慧型手機，若有遊客拿手機靠近拍照，或拿手機螢幕給他看，牠都會非常專注，也讓動物園擔心這樣的狀況會影響到猩猩身心，因此下禁令禁止遊客靠近，若真的有遊客拿手機給猩猩看，工作人員也會趕緊出面阻止。



3C成癮？！2021年兒少每周上網42.7小時 年增快一倍網路安全誰把關？



王暉婷 何佳陽

2022年3月1日 · 5 分鐘 (閱讀時間)



新冠肺炎疫情持續了兩年之多，各行各業都受到影響，其中還有一個很重要的部分，青少年的成長。正值探索世界、青春年華之際，卻因為疫情無法出門，老是窩在家。有時爸媽又太忙，只好上網解悶。根據兒童福利聯盟的調查，2021年，兒少每周平均上網使用時間為42.7小時，比2020增加快一倍，但網路霸凌、網路性剝削層出不窮，網路安全至今無法可管，成為一大隱憂。



圖 / TVBS

1. 依據「106年網路沉迷研究調查」，12歲以上約有5.0%屬於網路沉迷風險族群，而其中82.5%最常使用智慧型手機上網。
2. 網路沉迷風險者玩遊戲(34.0%)、看影片(33.4%)或經營網路社群(28.7%)的比例也顯著較非網路沉迷風險者高。
3. 國家衛生研究院於2017年研究國內青少年網路遊戲成癮盛行率為3.1%。

馬斯洛的需求理論



三、網路過度使用之影響及 網路成癮/手機成癮辨識



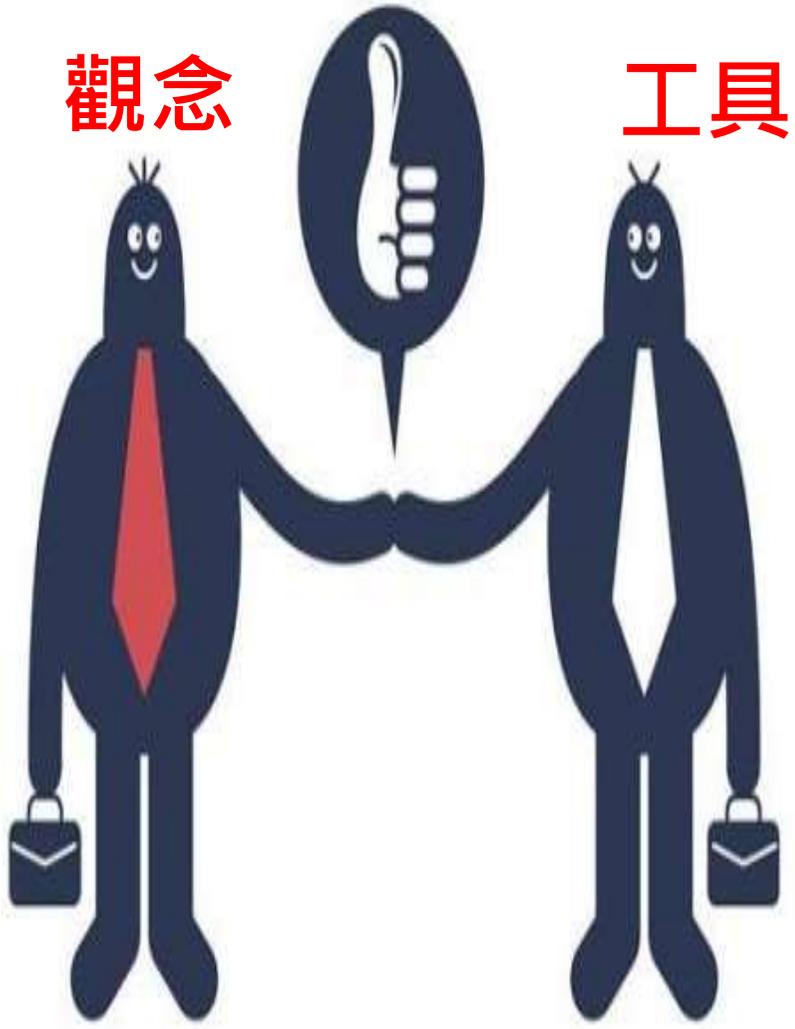


一百年前

網路如鴉片



一百年後



你逃離得了3C 產品嗎?



圖片來源:<https://today.line.me/tw/v2/article/qXRz3w>

教育部國民及學前教育署

◆專家認為沉迷**3C**產品是因為可得到四感：

愉快感、歸屬感、成就感、意義感

◆這是基本心理需求，若現實生活得不到，可能轉而從網路或**3C**中得到補償

詳細報導請見：news.tvbs.com.tw/life/1265374?from=Copy_content

現實壓力痛苦 ↔ 上網享樂避苦

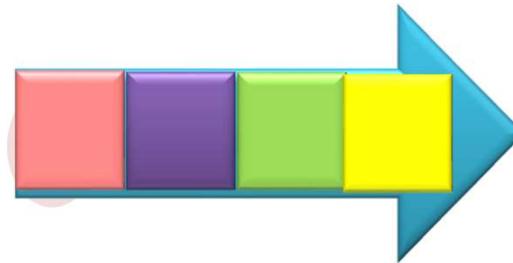
現實生活煩心憂苦：

- 憂鬱、焦慮、憤怒
- 低幸福感

(認知)網路生活享樂避苦：

- 刺激快感解禁慾望
- 忘憂增趣逃避壓力
- 過關得寶成就自尊
- 網路友伴降低寂寞
- 不面對面減少不安

TO FIND
人生四FU



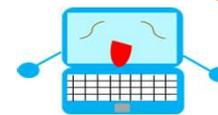
上網
享樂
避苦

歸屬感

愉快感

成就感

意義感



網路--優點

◆ 網路學習、人際互動、時間管理、空間距離、疫情、地圖

- 有助人際關係的發展，不論是現實生活的人際關係或是網際網路的人際關係皆可獲得改善，進而提高心理幸福感。
- 有助於增加知識、提供生活資訊、廣交朋友、排除寂寞、打發時間等作用，使用網路不但可以在線上與現實生活中的同事、同學間維持既有的強聯繫，同時也可以增加個人網絡中弱聯繫的數量多樣性，降低因為時間與溝通不足。

◆ 當這套機制成為失控的循環...

網路--缺點



四、網路霸凌



洩密

我有她的**裸照**，
她胸部上有顆痣

威脅

你**下地獄**吧！我們不
會放過你！

抹黑

她一次**劈腿**很多男
生，很不檢點

排擠

她是**同性戀**，不要讓
她加入我們的群組

騷擾

你是**摩托車**嗎？讓人
騎爽的喔！

嫁禍

她是**援交妹**，你快去
問問看一次多少

Source: Flickr



2016年台灣兒少網路霸凌經驗調查報告

- 高達**七成六**的兒少有在網上有**目睹或是自身遭遇受害**的經驗
- 在那些地方遭到惡意欺負？
 - 排名第一**:「**社群網站**」(93.2%)像是**Facebook、Twitter或微博**
 - 再來是:「**通App**」(48.0%)像是**Line、What's app或WeChat**。



台灣視網膜剝離比率 全球最高

◆教育部統計

近五年，國小四年級以上學生近視比率近半，
國中生更超過七成

◆高雄長庚醫院眼科系主任吳佩昌

每十萬人就有16.4人視網膜剝離，是各國之冠，
廿歲到廿九歲青壯年更高達18.7人，
是荷蘭同年齡層1.4人的十三倍
和高度近視人口比率高有關

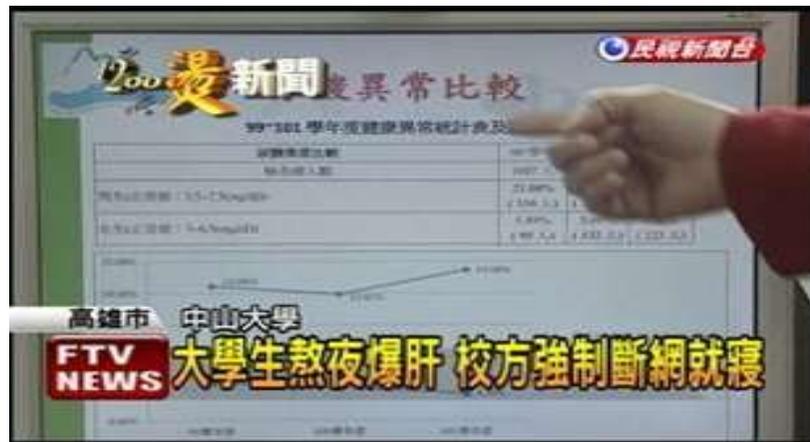


Source: Pexels

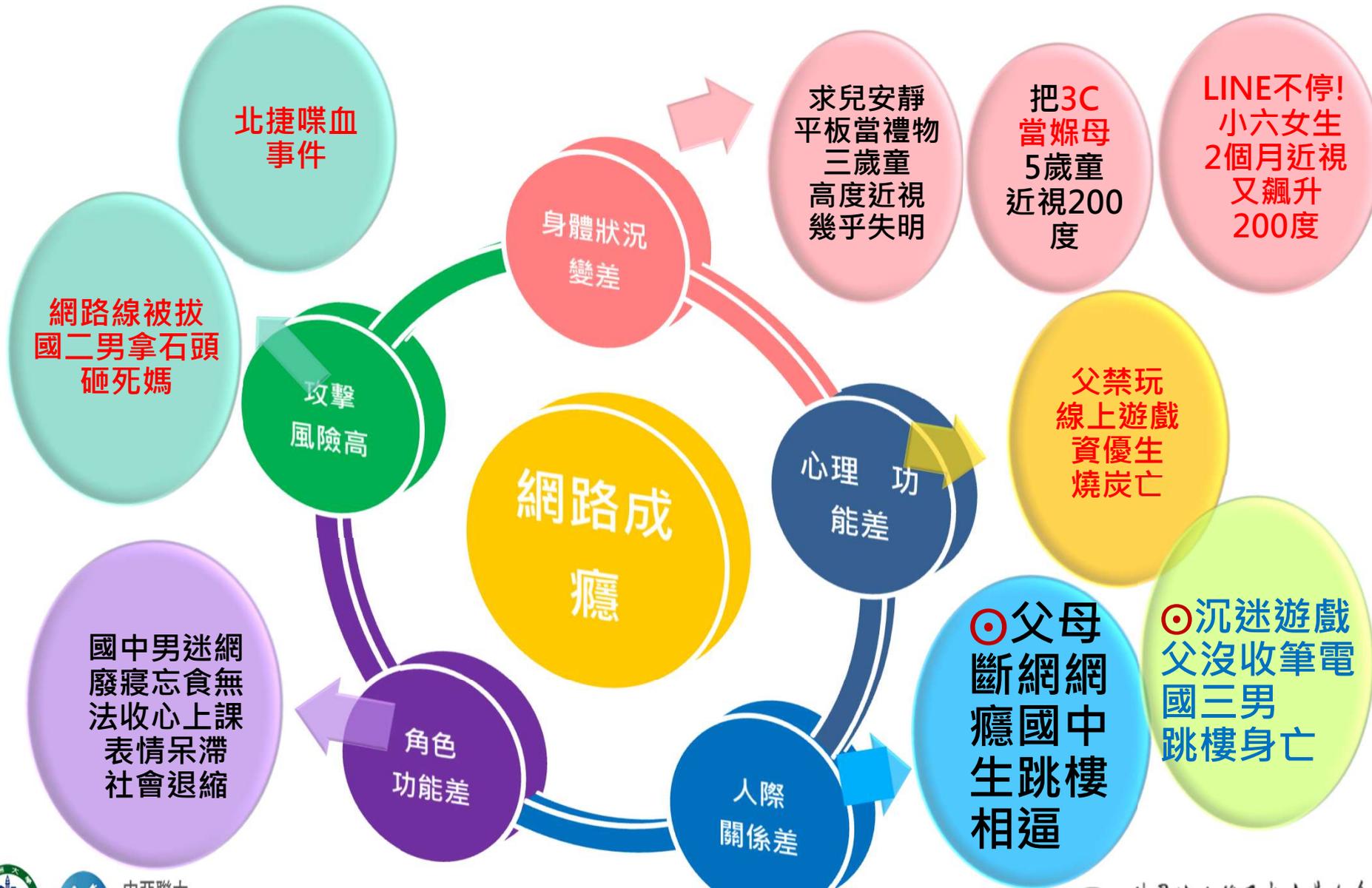
Source: Flickr



網路遊戲成癮被世界衛生組織 列為精神疾病



五、網路不當使用案例



資訊時代：適合讓孩子接觸嗎？

一般而言，手機與遊戲建議13-18歲開始使用，而且最好是非線上/單機版的遊戲 (做得到嗎?)

Technology Use Guidelines for Children and Youth

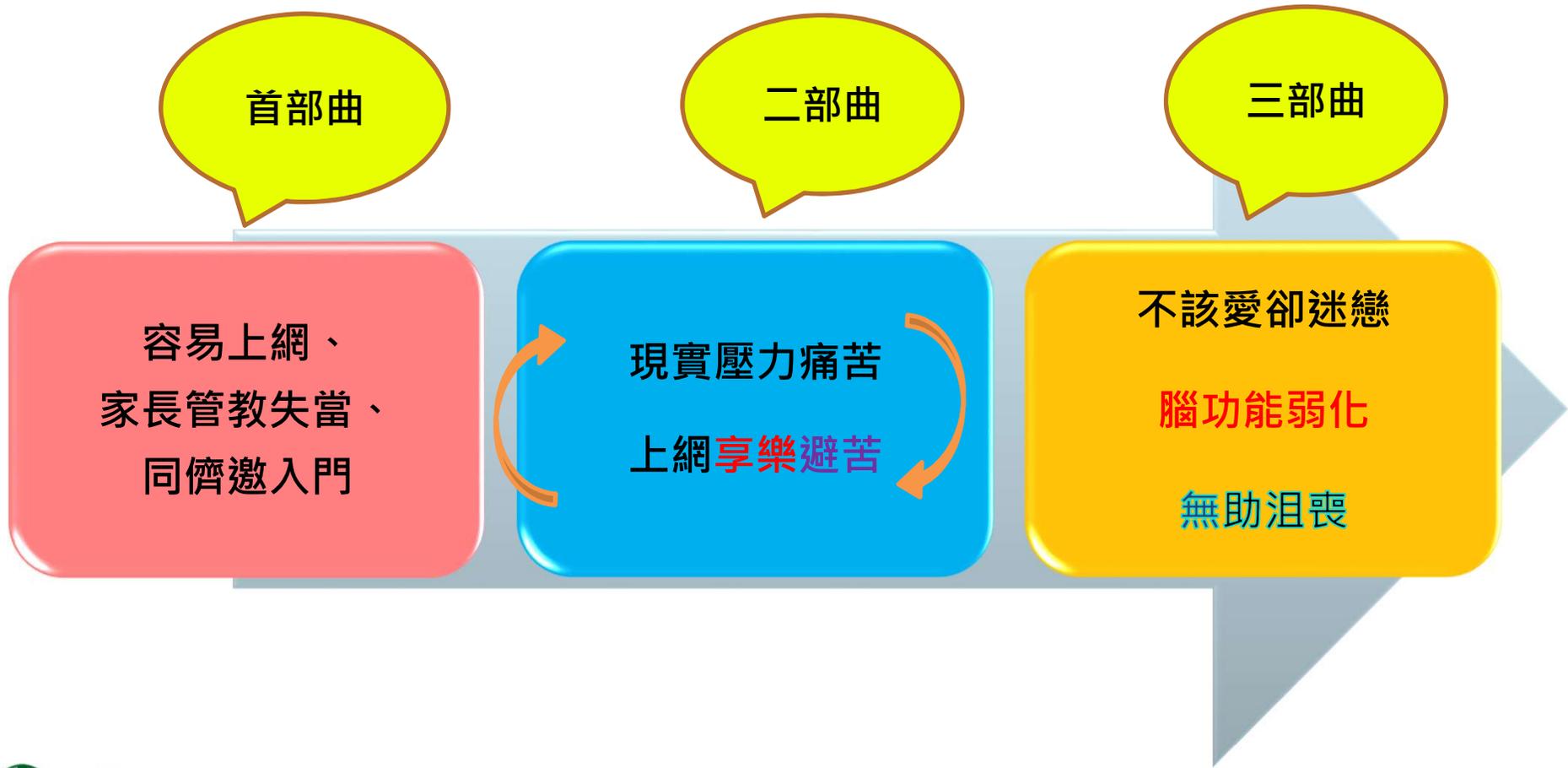
Developmental Age	How Much?	Non-violent TV	Handheld devices	Non-violent video games	Violent video games	Online violent video games and or pornography
0-2 years	none	never	never	never	never	never
3-5 years	1 hour/day	okay	never	never	never	never
6-12 years	2 hours/day	okay	never	never	never	never
13-18 years	2 hours/day	okay	okay	limit to 30 minutes/day		never

© Zone'in Programs Inc. 2014

六、網路成癮三部曲 及教養的影響

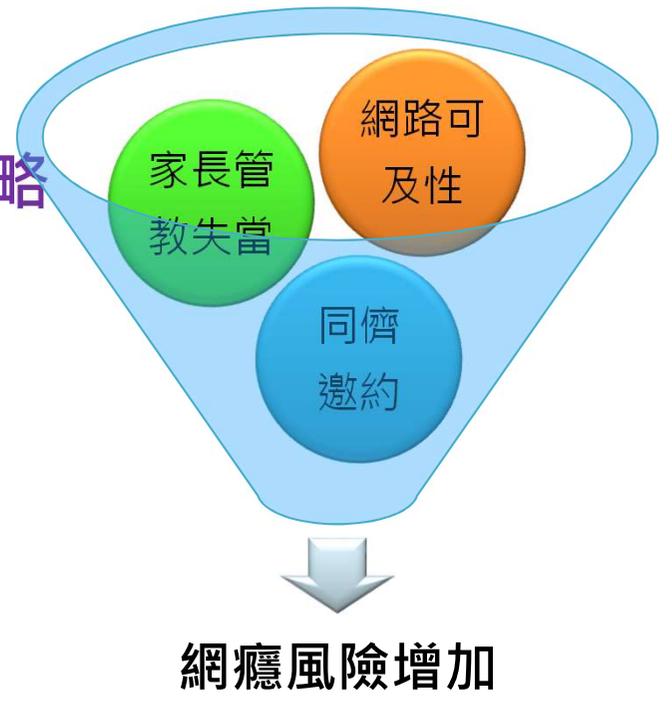


網路成癮三部曲



首部曲：家庭同儕社會影響

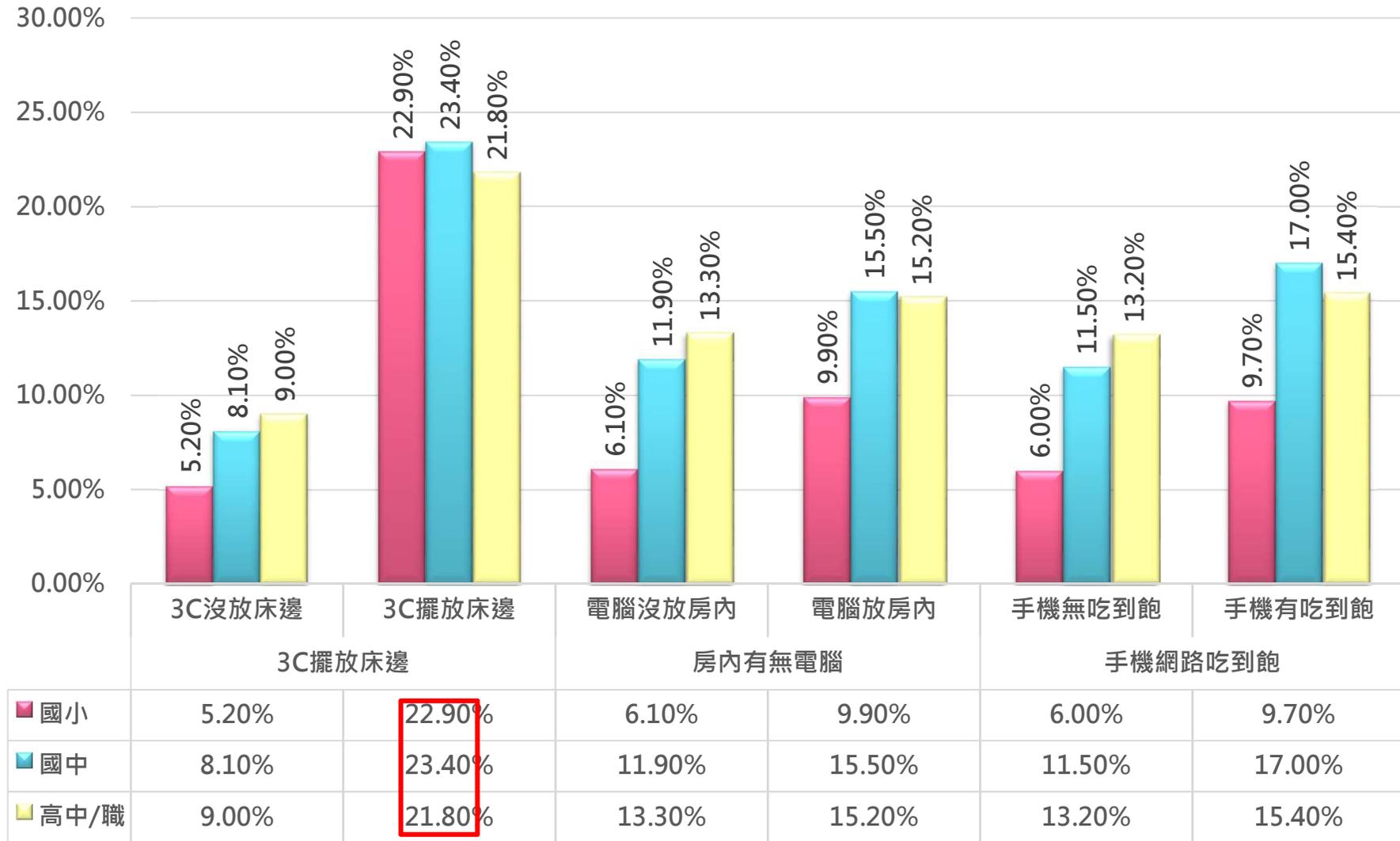
- 1. **網路可及性：**
 - 個人電腦在房內
 - 學校未一致管理上課手機使用
 - 睡覺時手機在床、手機吃到飽
- 2. **家長管教失當(父母影響)：** → 教養策略
 - 父母的態度 & 缺乏監督規範
 - 父母自己在玩：父母未以身作則
 - 父母相邀玩
- 3. **同儕邀入門(同儕影響)：**
 - 朋友的態度
 - 身邊朋友在玩
 - 朋友的邀約



★ 電腦不放在孩子房間，要求時間管理，親子與同儕的溝通



3C產品可近性高 網路成癮風險高



■ 國小 ■ 國中 ■ 高中/職



提出不同年齡層3C產品使用的教養建議

建立有責任的使用規範，
說明違反規定時的罰則

要求「數位記錄」：
登錄上網時間、使用內容
了解孩子的線上朋友、
鼓勵孩子高四感活動

資料來源：柯慧貞教授(2015)參考
Dr. Kimberly S. Young 3-6-9-12
Parenting Guidelines修訂

12-18歲：自主管理

9-12歲：規範下使用

一天不超過兩小時的使用規範，違反規範，可停用3C產品一天
約定關機、不用3C產品的家庭時間

6-9歲：監督下用，家長以身做則

兼顧科技產品使用與運動/社交生活的平衡
監督下使用，每天限制兩小時內，家長以身做則

3-6歲：限制一天不超過一小時

監督孩童在家裡使用，禁止使用電玩，過濾有疑慮的網頁
避免使用多功能攜帶型的電子產品(如：手機、iPad、筆電)

0-3歲：任何地方/任何時間都不可以用



臺南市家庭教育中心



中亞聯大
網路成癮防治中心

買電腦給孩子前該**注意**的事情

- **愈晚愈好**: 許多本身研究網路對兒少影響的專家、學者，甚至工作上必須重度使用網路的父母，都儘量延緩自己孩子擁有個人電腦的時間。很多孩子到高中都還在使用家中共用的電腦。
- **網路最好讓孩子「使用起來很不便利」**: 電腦最好不要放在孩子房間，要放在公共空間或父母房間。
- **先約定使用原則**: 父母應該和孩子討論出雙方都能接受的約定，例如使用電腦的先決條件（完成功課、家事後）、每天使用的時段和時間長短。
- **設定需要的監護和過濾軟體**: 和孩子約定會使用家長監護軟體，或利用一般瀏覽器中內建的功能，查閱孩子的瀏覽紀錄。儘量陪伴孩子一起上網。

健康上網一起來



一聽二規三動動 四感五慣六讚讚



十分鐘 幸福一生

—參考「看中國」

2016/03/24

- 1、學校有什麼好事發生嗎？
- 2、今天你有什麼好的表現？
- 3、今天有什麼好收穫嗎？
- 4、有什麼需要老師幫助的？

需要的不多，想要的太多 ---聖嚴法師

無條件給孩子需要的**(關心&愛)**

有條件限制孩子想要的**(3C使用)**



臺南市網路成癮防制資源網絡

- (一) 【亞洲大學網路成癮防治中心網路成癮諮詢專線】
(04)2339-8781 或 (04)2332-3456 轉 3606、3610
- (二) 【家庭教育中心】
家庭教育諮詢專線：412-8185(手機撥打請加02)
- (三) 【學生輔導諮商中心】
電話：06-2521083
傳真：06-2525553
- (四) 【教育局學輔校安科】
電話：06-2991111轉8656

柒、認識媒介～ 多重歧視、交織歧視

社團法人臺南市性別平等促進
會

多重歧視、交織歧視

- **多重歧視**--係指一個人受到基於**兩項以上因素**之歧視，進而導致歧視加深或加重的情況
- **交織性**（intersectionality）係指對通常**被分別看待之不同身分組成**，以其相互**連結**的方式看待
- **歧視的交織性**--是指個人經歷**多個面向**之歧視，且該等面向同時以**不可分割**的方式相互作用
- **消除對婦女一切形式歧視公約** **C**onvention on the **E**limination of All Forms of **D**iscrimination **A**gainst **W**omen, CEDAW
不可對婦女作的任何區別、排斥或限制，使影響足以妨礙或否認婦女，享有或行使在政治、經濟、社會、文化、公民或任何其他方面的人權和基本自由。

消除對婦女一切形式歧視公約

Convention on the (公約)

Elimination of all forms (消除所有形式)

Discrimination (歧視)

Against (反對)

Women (女性)

交織歧視

種族、族裔、宗教或信仰、健康狀況、年齡、階級、種
姓、性取向與性別認同…等

黑人、女性--黑人女性可能同時遭受與白人女性及黑人
男性類似、抑或相異的歧視經驗。黑人女性有時會有與
白人女性之受歧視經歷相似；其他時候又可能與黑人男
性有相當之受歧視狀況。

**因種族及性別歧視之結合所導致雙重歧視的情況時常發
生。**

但在許多時候，他們係因其黑人女性的身分而遭受歧視
- - 不是種族與性別兩種身分的加總，而是因為他們就
是黑人女性。

玖、媒體識讀～

我們都是聰明的閱聽人

社團法人臺南市性別平等促進會

- 先想個問題，媒體對我們有什麼樣的影響呢？
- 你是否有能力面對這些時時刻刻影響我們的資訊呢？
- 你有多少的認知、態度、價值觀是媒體所建立的呢？

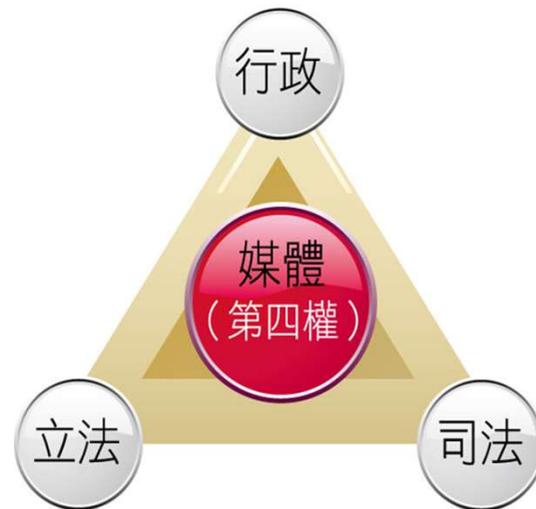
傳播媒體與閱聽人

➤ 傳播媒體對於政府種種

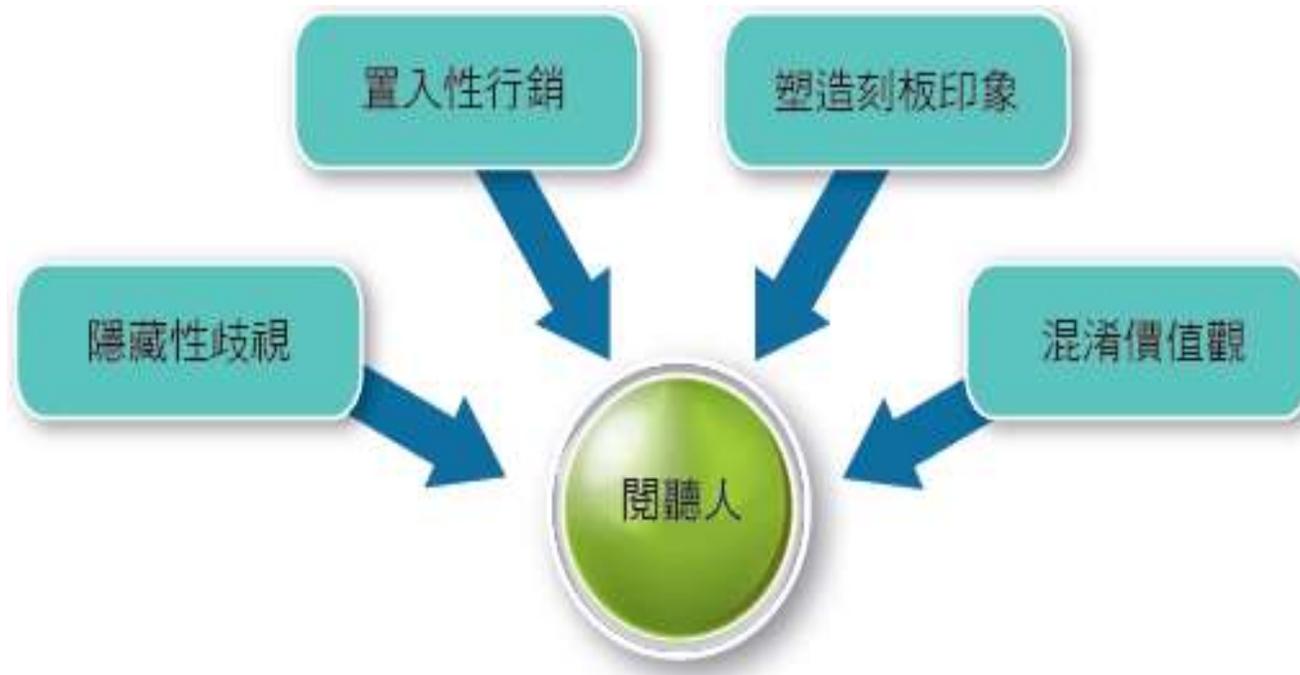
施政措施的報導與評論，可以協助人民監督政府，
成為閱聽大眾監督政府的重要機制，

故常被稱為是獨立於行政、立法、司法三權

之外的「**第四權**」。



媒體如何影響認知



媒體識讀(素養) (media literacy)

- **媒體識讀(素養)**可從字面上解釋為「**認識**、**辨識**媒體的基本能力；**解讀**、**閱讀**訊息的基本能力。」
- 吳清山教授及林天祐教授則認為：
媒體素養係指一個人具有**辨識**和**了解**大眾媒體對於個人**正面**和**負面**影響的**知識**與**能力**，**避免個人受到媒體不當影響**，以成為一位健全的公民。

- 簡而言之

媒體識讀即識讀媒體，藉由不斷的質疑、挑戰、反省與批判，以深入而有效的獲得媒體的資訊與知識，並提供自身發展媒體的能力。

聰明的閱聽人

如何成為聰明閱聽人

- 先從改變**觀念**做起，許多閱聽人覺得媒體不好、是台灣的亂源，卻總是對改變媒體現況感到無力，因此，閱聽人要試著**克服無力感**，並且**相信自己的努力可能是有效的**。
- 透過不斷的演練實踐，建立信心。
- 最重要的仍是「**起身行動**」，從**消極到積極**、從**個人到集體**、從**私利到公益**，別預設自己的行動是沒有用的。

【網路識讀 - 生活中的假訊息】(1)

生活在網路資訊龐大的世代～

我們可以輕而易舉的找到許多的資料，但在面對網路資訊記得要養成資訊驗證的○正確觀念及態度。

(heart skywriting)請記得：

資訊驗證的**五個基本面向**，包括**準確性、權威性、客觀性、涵蓋性以及時效性**。

(1)準確性：網站的內容豐富且正確、網站標題與內容一致。

(2)權威性：網站內的資訊會註明資料來源、註明聯繫網頁設計者的資訊及網站基本資料。

【網路識讀 - 生活中的假訊息】(2)

- (3)客觀性：網站內資訊發布的目的客觀且具有價值。
- (4)涵蓋性：網站資訊能夠滿足使用者需求、能讓使用者方便搜尋。
- (5)時效性：網站所提供的資訊內容是很新穎的且更新迅速。

資料來源：中小學網路素養與認知網站

<https://eteacher.edu.tw/>

相關影片：生活中的假訊息

<https://eteacher.edu.tw/Material.aspx?id=4013>

如何識別假訊息



考慮資訊來源

對可疑網站及其使命和聯絡方式進行調查



詳細閱讀

為了吸引讀者，標題可能誇張失實，要詳細閱讀內文



查核作者

對作者進行快速搜尋，查核是否真有其人、具良好信譽？



資料來源

點擊網站的連結，確定提供的資訊有助理解內文



檢查發佈日期

重新發佈舊的新聞故事，並不代表它們與現今的事件相關



這是個笑話嗎？

查究網站和作者，以確保是真實。



摒除偏見

信仰可能會影響個人的判斷



向專家請教

向圖書館館長諮詢或瀏覽可檢查到事實的網站

Translation: Helen Chan

訊息的可信度評量

訊息可信度評量



台灣事實查核教育基金會



立法院成立調查小組



拾、結語

不要讓精心時刻變了調
不要讓假訊息沖昏了頭



「最後聽首歌吧」

路要自己走



印象最深的歌詞是？

我會牽著你的手，但是路要自己走
有一天我會放手，因為路要自己走

希望將來我們的孩子在人生路上都能**健康快樂向前走！**

謝謝聆聽 - 再見!

