

輔導報報 季刊

2025年・冬

- 戀愛安全守門員
- 真假難辨-Deepfake的真相與陷阱
- 輔導處活動花絮-性平闖關
- 教師社群花絮-紙黏土創作

竹圍

Zhu Wei
High School

有愛有尊重
安心互動不踩雷



戀愛安全守門員

文字編輯：茜茹

資料參考：<https://reurl.cc/GN8D7p>

在新聞事件中，有時會看到男/女朋友因為無法接受感情的結束而做出激烈反應、甚至傷害他人的行為，也有人是在被追求的過程中，長期遭到跟蹤、騷擾，而造成極大的心理壓力。

戀愛本來該是幸福甜蜜，我們都不樂見上述情形的發生，一起來看看可以怎麼保護好自己，避免陷入危險當中。

甜言蜜語的陷阱：辨識恐怖情人

曾經的濃情蜜意怎麼會變成威脅控制的恐懼？其實在生活中有一些線索可以辨識出恐怖情人，當發現這些徵兆時，我們能好好保護自己，拉開彼此的距離，避免和對方有不必要的接觸。

延伸影片

相愛容易分手難，遇到恐怖情人怎麼辦？



可以尋求
師長協助、
撥打113
專線



自我為中心

認為自己永遠是對的，常說「我是為你好」。以貶低人格的話語攻擊他人。

言語/肢體暴力

習慣性斥責對方，以言語施以精神虐待，甚至肢體暴力。道歉但卻沒改變，一而再的發生。

缺乏同理心

對自己以外的事物漠不關心，甚至對小動物施暴。

成癮行為

有藥物、酒精或毒品成癮，伴隨情緒不穩定的狀況。

情緒容易失控

經常因為小事動怒、破口大罵，情緒反覆無常，不能忍受挫折，無法管控情緒，甚至威脅自傷。情緒勒索：「你如果離開我，我就.....」

生活圈狹窄

個性封閉，除了愛情，生活沒有其他重心，失去愛情就像是失去了一切。

佔有慾強

會限制交友、檢查手機、控制穿著，緊迫盯人隨時掌握行蹤，有疑心病懷疑另一半劈腿。

好聚好散-安全談分手 注意事項

- 1.在公共場合、避免單獨前往。
- 2.保持冷靜，撫平對方情緒，避免傷害對方自尊。
- 3.分手後徹底消失，安全第一。

愛情紅綠燈：《跟蹤騷擾防治法》

健康的戀愛關係建立在雙方情投意合、彼此尊重的基礎上，能帶來溫暖與幸福的感受。當其中一方不願意接受，甚至是感到困擾或者被騷擾時，這樣的行為已經不屬於戀愛的範疇，甚至有可能會觸法。

2022年6月《跟蹤騷擾防治法》正式上路，目的在於保護人身安全、預防不當騷擾，只要「違反當事人意願」，「和性或者性別」相關，且「侵犯個人隱私和安全狀況」，「反覆、持續讓人感到害怕」的不當行為都包含在此法規當中。

哪些行為可能違法？

常見的跟蹤騷擾行為包含：在校門口等你下課、狂傳訊息、留下多通未接電話、對你或家人發出威脅、在社群平台騷擾留言標記、不請自來地送禮物、散播謠言、侵入私人空間、利用朋友幫他監視你等等行為，可以分為以下八種類型。



自我保護三步驟

清楚拒絕

不要模糊回應或不忍心傷人，明確堅定說出：「我不喜歡 / 請你不要再傳訊息」

保留證據

留下對話紀錄、錄音、監視器影像

尋求幫助

向可信任的大人求助，如：學校老師、家長、警察、113專線



真正的愛，應該是讓人感到自在、安全、保有自己的空間；如果一段關係讓你覺得窒息、恐懼、或者失去自我，這都不是愛。

真假難辨- Deepfake的真相與陷阱



文字編輯：瑤芳

資料參考：<https://reurl.cc/EbW1Xk>

Deepfake（深偽影片/聲音）指的是用電腦合成或改造的影像和聲音，看起來、聽起來都十分真實，但可能完全是假的。

接下來我們一起來看看簡單案例分享吧！

相關影片分享

網路隱私
【變身情人】



案例分享：

1 網紅小玉換臉事件

小玉事件，是指發生於2020年至2021年間臺灣網路紅濫用Deepfake技術，將女藝人、女明星、女性政治人物、女名人、女網紅等女性的臉部惡意合成到成人片角色臉上的深度偽造事件。

★ 叮嚀：擷取他人圖像或聲音去變造，已是侵犯他人隱私與觸法行為。

2 偽造聲音，某銀行重大財損

一家香港公司出面宣稱遭歹徒透過Deepfake技術，以視訊電話假冒成該銀行的財務長，成功利用騙取了2500萬美元，造成公司重大損失。

3 韓國校園發生大規模Deepfake

韓國曾經發生學生、師長等，照片被大規模偽造、移花接木，嫌犯居然超過六成居然都是青少年，原因是因為青少年覺得這是同儕之間的好玩與惡作劇，卻不知道已經侵犯他人隱私及觸法了。

★ 叮嚀：若與陌生網友、交友軟體視訊，容易被竊取圖像或聲音，作為不當謀利或威脅，請保護好自身隱私與安全！

Deepfake換臉私密片猖狂

5不4要保護自己與尊重他人



5不

- 不違反意願**
不可強迫他人拍攝或傳送影像
- 不聽從自拍**
不要聽從引誘拍攝自己的影像
- 不倉促傳訊**
傳送訊息及影像前應再三確認
- 不轉寄私照**
收到他人私密照，轉傳即違法
- 不取笑被害**
取笑或檢討被害人是更大傷害

就是5件不要做的事

4要

- 要告訴師長**
比起獨自面對師長可提供更多協助
- 要截圖存證**
有明確的證據有效將歹徒繩之以法
- 要記得報警**
110
不只為了自己避免更多無辜者受害
- 要檢舉對方**
就算是假帳號讓管理者依規定處理

若真的不小心在網路上遇到騷擾或威脅，你可以透過「4要」來尋求協助

國教署指出，現在學生多數是「數位原住民(Digital Native)」，手機和平板等工具幾乎是生活必需品，使用臉書、IG、LINE等社群軟體儼然已成為日常生活的一部份，類似性私密影像外流、數位跟蹤騷擾、仇恨言論散播、Deepfake換臉事件層出不窮，讓受害者都是不可抹滅的傷害。

“ 請記得，不管發生什麼事，勇敢把話說出來是解決問題的第一步，同時可以尋求多元的協助管道。 ”

- 協助影像下架
iWin網路內容防護機構
- 提供陪伴與輔導
婦女救援基金會
- 兒少陪伴與輔導
台灣展翅協會
- 事件諮詢
數位女力聯盟
- 校園相關資源
教育部性平教育資訊網
校園輔導及通報機制
- 法律扶助
法律扶助基金會
- 心理諮商
衛生福利部安心專線1925
張老師生命專線1980
生命線專線1995

輔導處活動花絮-



性平闖關 青春Pokémon GO!

此次輔導處針對剛升上七年級之國中生為宣導對象，期待在學生進入國中學習階段時，能有正確性別教育知識，以增加自我保護、身體界線、網路交友、法律觀念的了解與因應能力，以減少性別平等事件及可能的受害事件發生機率。



性平闖關活動留影



性平闖關有獎徵答



身體界線宣導教育



網路交友優缺點互動問答

可愛的七年級同學們，在每一次討論、每一次選擇答案時，開始意識到——性別平等不是背對錯，而是學會看見、尊重與思考。當每一個願意停下來想一想、願意聽見不同聲音的瞬間，都是對他人，也是對自己的一種尊重。



親愛的同學們，希望今天帶走的，不只是分數或勝負，而是當你們未來在網路上、校園裡、關係中遇到類似情境時，能多一分理解、少一分偏見，多一個保護自己與他人的選擇。

教師社群花絮-紙黏土創作



這次的教師社群特別邀請到【T.Y Studio乾燥花手作工作室】的講師，帶領大家走進紙黏土創作的世界。透過講師細心的示範與引導，原本繁忙的心思也在過程中慢慢安定下來。讓我們一起來看看這學期的社群花絮吧！



紙黏土手作過程



1. 準備紙黏土
拿出紙粘土，搓揉至鬆軟狀態
2. 塑形與組件
發揮創意，將紙黏土捏出各個小部分，再逐一組合
3. 增添細節
使用壓紋工具為作品添上細節，展現個人風格
4. 完成與定型
讓作品靜置乾燥，自然定型

手作的療癒秘密

- ★ 減少壓力與焦慮
將思緒從繁忙的日常生活中暫時抽離
- ★ 提升專注力
重複單一的動作，讓大腦專注於當下
- ★ 增加成就感
看到最終成品，有滿滿成就與自信
- ★ 促進交流
創作時互相幫忙、分享心得，是重要支持

其他手作活動

羊毛氈 流動畫 酒精薄霧噴畫 毛根花



邀請各位同學投入感興趣的手作活動，

創作的過程中找到自己的放鬆節奏、感受療癒！



跟著老師的步驟逐漸捏出形狀



完成！和成品一起來張大合照



成品-森林松鼠木片座



成品-月兔木片座



Zhu Wei
High School

