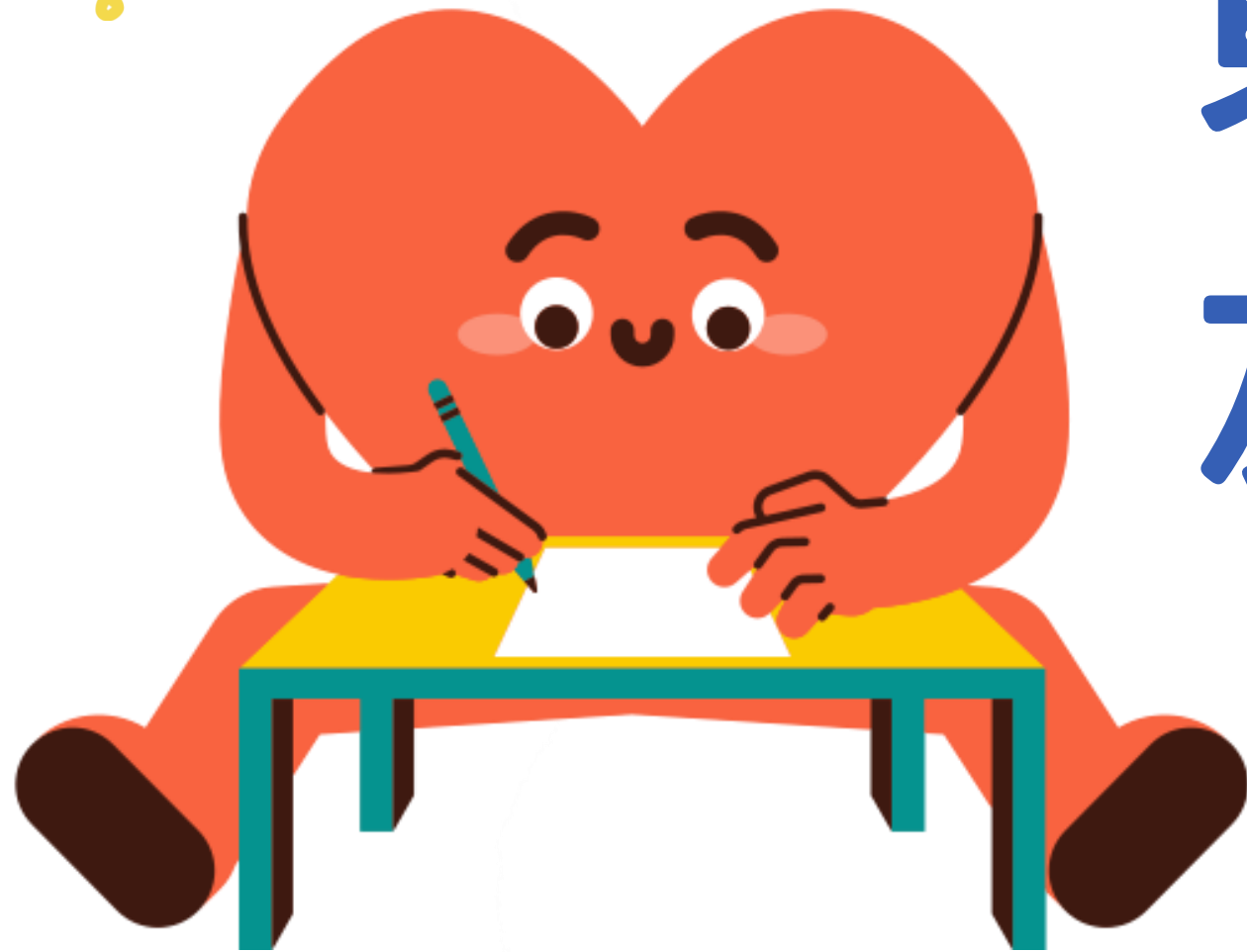
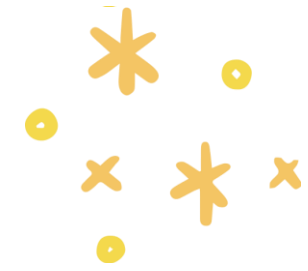


114學年度第二學期



東海大學 友善校園宣導週

東海大學學務處、軍訓室關心你

<校園霸凌防制>

校園霸凌類別



霸凌類型	舉例
肢體霸凌	對他人身體為打、推、踢、撞、掐等之行為、搶奪財物等
言語霸凌	出言恐嚇、嘲笑污辱、取綽號等
關係霸凌	<ol style="list-style-type: none">1 排擠孤立、聯合他人來對付某人等2 這一類型的霸凌往往牽涉到言語霸凌
網路霸凌	<ol style="list-style-type: none">1 散播謠言、刻意引戰、網路跟蹤、留言攻擊、假冒他人網路身分、發布攻擊或詆毀的圖片影片、散布他人個資等2 除了肢體霸凌外，言語、關係霸凌亦可透過網路來實施
反擊霸凌	受凌者不堪霸凌者的霸凌，而選擇反擊或去欺負比自己弱小的人，成為霸凌者

<校園霸凌防制>

發現霸凌事件，你可以這樣做！

- 即時通報師長
- 私下關懷陪伴
- 立即出面制止



教育部防制校園霸凌專線：1953
本校防制校園霸凌專線：
04-23509595或校內分機23105



圖／教育部反霸凌專區網站

<防治數位/網路性別暴力>

校園常見的數位/網路性別暴力類型

01. 惡意或未經同意散布與性/性別有關個人私密資料
02. 網路性騷擾
03. 基於性別貶抑或仇恨之言論或行為
04. 勒索（以揭露他人性私密資料，如文字、聲音、照片或影像等為手段，勒索、恐嚇或脅迫他人）

<防治數位/網路性別暴力>

杜絕數位性別暴力，「五不四要」守則

「五不」包括

不違反意願、不聽從自拍、不倉促傳訊
不轉寄私照、不取笑被害

「四要」包括

要告訴師長、要截圖存證、要記得報警
要檢舉對方



不觀看、不下載、不分享、不持有、不譴責，
就是我們保護受害者最有效的方式！

<數位/網路性別暴力防治>

性私密影像外流怎麼辦？



1 保持鎮定
不要因為受對方威脅、恐嚇而刪除任何證據資料，或答應對方任何條件。

2 保存證據
不刪除任何資料。保存相關影像、關鍵對話、以及發布者帳號及ID。

3 調高社群隱私設定
避免受後續加害者及網友騷擾，可同步調高社群或通訊軟體帳號的隱私設定。

4 尋求協助
可報警或至性影像處理中心尋求協助。

圖/教育部



性影像處理中心線上申訴：<https://tw-ncii.win.org.tw>

本校性平事件申訴專線：04-23590121分機21005

<跟蹤騷擾防制>

什麼是跟騷？帶你一次瞭解！

跟蹤騷擾行為種類

監視觀察



尾隨接近



寄送物品



冒用個資



不當追求



妨害名譽



通訊騷擾



歧視貶抑



以上8種
行為樣態

跟騷法上路後，一不小心就可能

犯罪了嗎？

- ✔ 與性或性別有關
- ✔ 針對特定人反覆或持續
- ✔ 違反意願、使人心生畏怖



圖／內政部警政署

<跟蹤騷擾防制>

當跟騷發生時我可以怎麼做？

- 冷靜應對，尋求協助
- 蒐集證據、記錄過程
- 提升自我防衛意識、避免正面接觸
- 緊急時立即撥打110報案！



本校跟騷事件求助諮詢專線：
04-23590121分機23007

加害人約制

不管你在哪裡，
我們都會找到你。

- 跟蹤騷擾行為：可處1年以下有期徒刑，併科新臺幣10萬元以下罰金，須告訴乃論。
- 攜帶兇器犯之：可處5年以下有期徒刑，併科新臺幣50萬元以下罰金，非告訴乃論。
- 違反保護令罪者：可處3年以下有期徒刑，併科新臺幣30萬元以下罰金，非告訴乃論。

內政部 內政部警政署關心您 05 廣告

<防制學生藥物濫用>

新興毒品變化多，陌生食物不亂收



本校防制藥物濫用專線：
04-23590121分機23107

圖／教育部

<防制校園詐騙>

詐騙陷阱多，常見詐騙手法要注意！

陷阱1 假網拍詐騙

在網拍平台假裝低價販售商品，誘騙學生匯款。**注意！這就是詐騙！**



陷阱2 投資詐騙

利用「穩賺不賠」等詞語，欺騙學生投資金錢、虛擬貨幣。**注意！別讓詐騙集團拿走零用錢！**



陷阱3 ATM解除分期付款

接到假冒銀行或商家的電話，要求去ATM解除分期付款。**小心別把錢匯出去！**



陷阱4 假愛情交友

在交友平台上假意與學生交友，甚至要求寄送禮物或匯款，詐取學生財產。**請冷靜思考，別讓真心換絕情！**



<防制校園詐騙>

詐騙陷阱多，常見詐騙手法要注意！

陷阱5 假冒親友詐騙

假扮多年不見的親友，利用學生的單純，騙取金錢。謹慎確認對方身分，避免上當！



陷阱6 購買遊戲點數

利用假帳號或假遊戲平台，販賣低價高級裝備，吸引學生掏錢購買。當心，天下沒有白吃的午餐！



陷阱7 打工詐騙

用「高薪」、「輕鬆賺」等字眼，欺騙無就業經驗的學生打工。要知道，這種好康才不缺人！



如遇詐騙請撥打
165反詐騙專線

圖／教育部詐騙防制專區

<防制校園詐騙>

不明中獎勿輕信，操作網銀要小心



<防制校園詐騙>

防詐須知，提高警覺小撇步



要冷靜

+886開頭電話有詐
若不確定請撥**165**、**110**

要查證

勿急勿慌
一掛、**二查**、**三封鎖**

要謹慎

資通零信任，個資好重要
信用卡、提款卡、存摺要收好，密碼勿外流

<交通安全宣導>

遠離大型車，騎車保平安！

交通事故案例宣導



<交通安全宣導>

遠離大型車，騎車保平安！

小心「視野死角」

行人不要從大型車輛前方通過
機車或自行車不與大型車併行

注意轉彎「內輪差」

行人、騎士不要貼近大型車輛左右兩側
內輪差的範圍通常也是視野死角

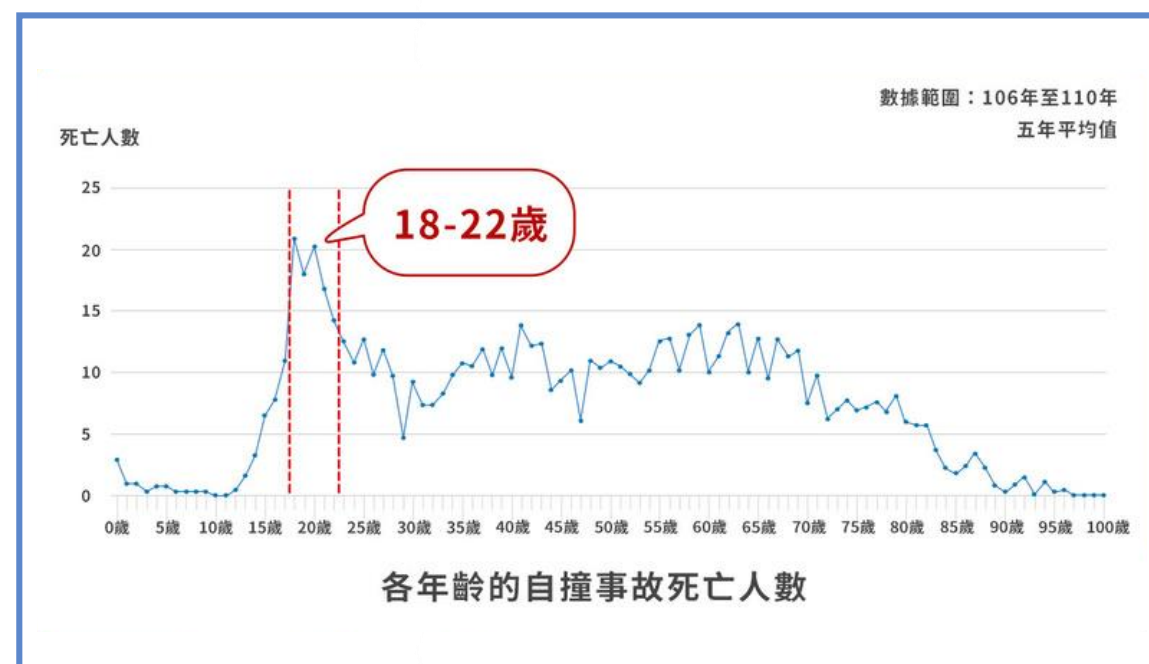
「行進氣流」很危險

大型車行駛會產生強大氣流，有吸力
騎士受氣流影響，容易失去平衡

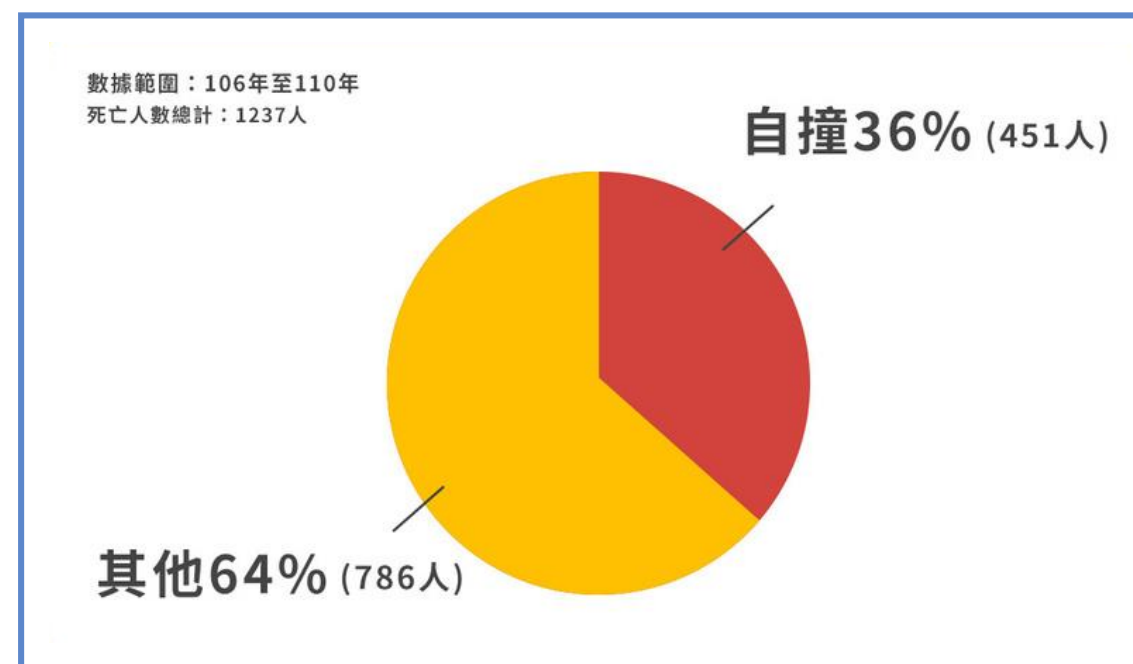
<交通安全宣導>

機車安全駕駛守則

- 不要疲勞駕駛
- 不從大車前方超車
- 不要酒駕
- 與路邊車輛保持距離
- 不闖紅燈別搶黃燈
- 不騎快車(超速)



自撞死亡人數中，**18-22歲**居冠

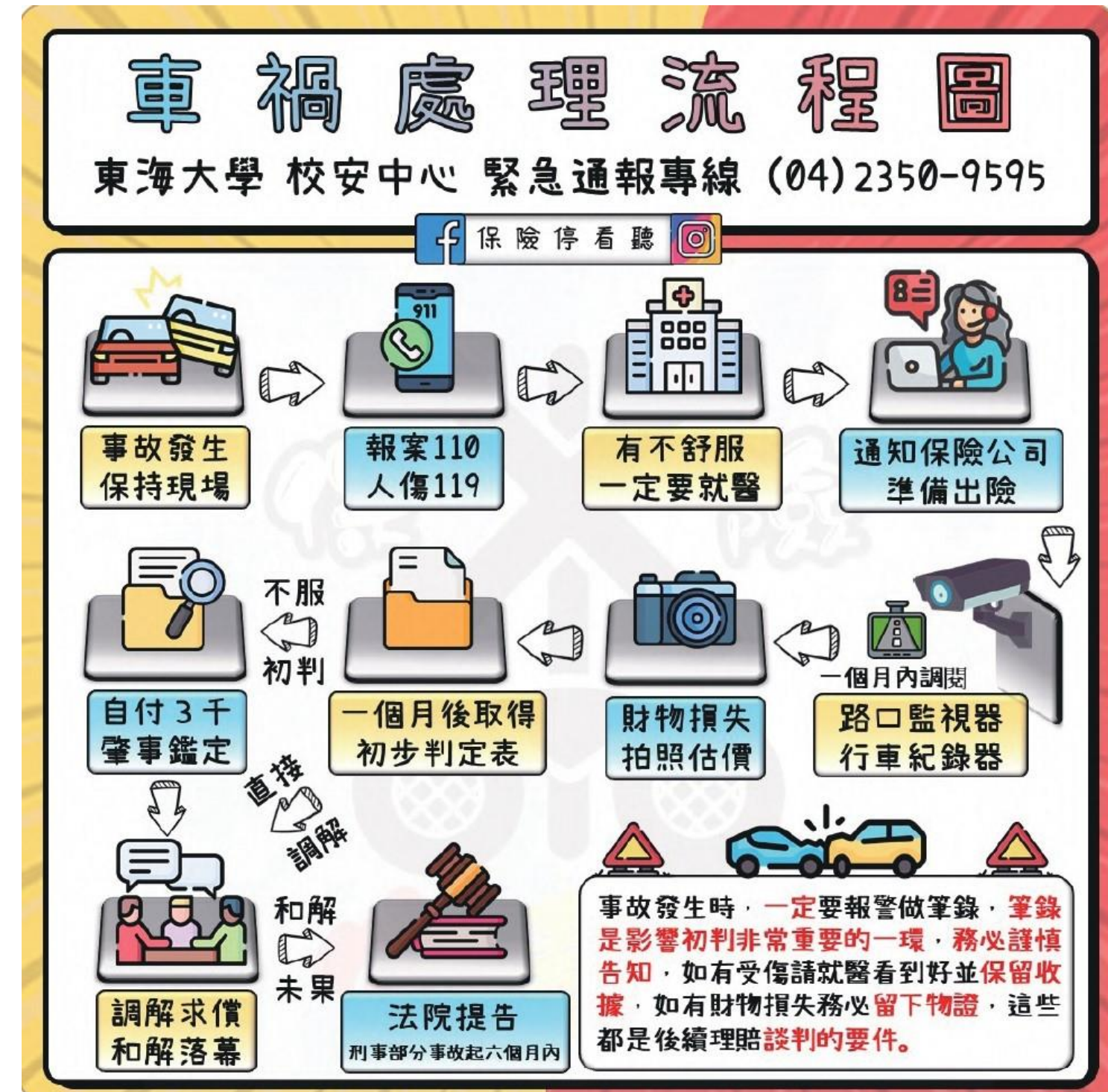


18-22歲事故死亡中，**36%**都是死於自撞

<交通安全宣導>

車禍處理流程圖

交通事故發生時**務必報警做筆錄**！



<短影音風險>

1 演算法只推你想看的。

2 有害資訊及跟風挑戰。

3 情緒被帶著走。

4 大腦功能發展受到影響。

5 注意力被切碎。

6 線上越熱鬧，現實越顯得孤單。

7 短影音成為假資訊及詐騙的溫床。

8 網路霸凌變得更快、更難辨識。

9 性影像外流風險升高。

10 每一次滑動，都在留下數位足跡。

如何避免短影音沉迷



設定螢幕使用時間

尋求專業的支持



管理所觀看的內容

增強大腦的思考



建立面對面的人際關係

追求上網以外的興趣



過度使用短影音的影響

持續的過度刺激會導致注意力下降。

自我價值感可能受到損害，引發焦慮、壓力、易怒、認知缺陷、學習困難等。



短影音可能造成注意力碎片化，干擾執行功能的發展。

與朋友面對面相處時間立即銳減，造成社交剝奪。

掌握自我控制，保持生活平衡



請孩子推薦觀看的影片



瞭解影片裡的內容都是「演出」



理解影片中的文化差異



提醒影片中可能不符合臺灣法規



避免模仿醫學或科學等專業實驗



用活動取代影片的觀看時間

<學生身心健康與輔導>

心情溫度計

幫助我們了解自己的心情狀態，
建立起自我健康管理的習慣。

也可以用此量表主動關懷週遭的人，
並根據得分結果做適當的處理。

心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，
這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，
然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

簡式健康量表

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
② 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
③ 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
④ 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
⑤ 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

前五題總分

- 0-5分 為一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估

有自殺的想法

本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢

得分說明

<學生身心健康與輔導>

東海大學心理健康資源

本校諮商中心

學生心理諮商服務
台中榮總駐校夜間諮詢服務

特約心理機構

開心房身心診所、卓大夫診所、忘憂森林身心診所、好晴天身心診所、蛹之生心理諮商所、葵心理諮商所、堅美身心診所、宗益身心醫學診所

諮詢專線

衛福部安心專線1925
張老師1980、生命線1995

<身心健康與輔導>

東海大學心理健康資源

Step.1 預約初談

親自前來諮商中心預約或來電預約，填寫個人資料表、個別晤談同意書。

Step.2 初次晤談

初談老師與您初次晤談，了解您目前的狀況、諮商需求與期待。

Step.3 派案，等候通知

針對同學需求安排適合的心理師。派案後，會電話通知晤談時間、地點與心理師。

Step.4 開始諮商

每週進行一次，每次50分鐘，每學期晤談6次為原則(包含請假或缺席)。若諮商晤談累計缺席兩次或請假三次，將自動取消後續晤談時段。如仍有諮商需求，請重新申請。



本校諮商中心專線：04-23590231

<學生校園安全>

東海大學校園安全手冊



內容包含重要電話資訊、居住環境與戶外活動安全觀念，整合各項友善校園相關議題及求助諮詢管道。

中文版手冊：<https://ithu.tw/7hfif>

英文版手冊：<https://ithu.tw/8ujaM>

本校校安專線：04-23509595

