

帶刺的網路玫瑰-社群軟體中的生存指南

撰文／曹訓嘉

打開手機，檢查一下，你總共下載了多少社群軟體？忘記是什麼時候養成的習慣，我們總是會在不經意間點開社群軟體，漫無目的地探索，有時點點網紅、朋友的動態、有時分享個抽獎文、有時在一則貼文底下留下評論。

那，你記得你上次在社群軟體上的動作是什麼嗎？

目前社群軟體已經成為了全球網路使用者使用網路的最大用途之一，幾乎每個人每天都會花時間在上面。根據財團法人台灣網路資訊中心(2019)的統計，在 20-24 歲的網路使用者中，有使用社群軟體者超過 97.9%，使用比例位居全台灣人口之冠。而社群媒體之所以吸引人，是因為它填補了我們日常生活中因為時間與距離產生的人際疏離，而延展了人際互動、情感交流、資訊分享以及歸屬感的需求，讓你我得以在其中逐漸發展出類似於真實世界的人際關係，卻也可以保有個人的隱私。

然而網路延展性也帶來了一些危機，由於網路同時具有高度的匿名性與化名性，這會讓人隨時打出一些日常生活中不會說出的評論，那些文字雖然可以拉近討論社群的距離，卻有可能會傷害到被評論者，造成所謂的「網路霸凌」(cyber-bullying)。以近年發生的網路憾事為例，2019 年韓國女星雪莉與具荷拉遭到網路霸凌，兩人相繼在一個月內選擇輕生離世；而台灣 Youtuber—黃氏兄弟中的弟弟因為同志身分、在交友軟體邀約性行為被曝光，在社群媒體的留言中開始出現許多針對他的私德與同志身分的歧視與不當言論，逼得他必須拍影片道歉與向母親出櫃，這些由於網路匿名造成的仇恨言論與網路霸凌，已經成為社會需要共同面對的危機。

網路霸凌，這個名詞與我們的生活其實非常近，只要透過網路媒體，然後以仇恨、嘲笑文字、影片、照片等方式來散布不實訊息，持續對特定人或特定人身邊的親友進行騷擾攻擊，使他們遭受歧視、恥笑，導致身心靈受創，都是網路霸凌。回想一下，我們是否曾在不經意間做

過類似的事情？當你我在網路上轉貼貌似有趣、嘲諷、肉搜的資訊，造成了某個人的傷害，當下我們也就成為霸凌事件的助長者。網路霸凌與現實的霸凌經驗所造成的傷害是平等的，甚至因為網路平台的拓展性、資訊公開以及保存長久程度，造成受霸凌者的傷害更加嚴重、長遠。受霸凌者可能產生焦慮、憂鬱、悲傷等情緒，降低自信心，產生失眠、頭痛、厭食症、暴食症、憂鬱症等疾病，甚至會有輕生念頭。

在面對處處充滿尖刺及傷害的社群媒體之中，遵循一些方法可以幫助我們杜絕網路霸凌，保護自己、他人，讓彼此安心地使用社群軟體：

1. **不隨意轉貼、分享負面訊息：**在臉書、Youtube 等社群軟體中，都有一鍵分享的按鈕，當我們看到談論任何人的負面訊息時，不將內容轉貼給任何人，讓資訊中斷在我們這裡，避免讓自己成為網路仇恨言論的傳遞者。
2. **不隨意留言：**當我們看到了讓自己義憤填膺或是有趣的八卦時，先不要急著留言，而是去反思當此時大家都知道你是誰時，你是否還會去留出你所想要留下的言論；再來，當你留言時，你的朋友也會因為偏好設定而看到你留言的文，間接促成文章熱度發酵，成為霸凌資訊的推手。

另外除了保護他人外，保護自己也是重要的，以下也提供幾種保護自己時可以採取的行動：

1. **多分享正向、心理教育、反霸凌相關資訊：**除了不成為霸凌資訊的推手外，有時轉貼心理衛生教育的資訊，可以普遍提昇網路使用者的反霸凌敏感程度，讓人人都具有健康的社群軟體使用意識。
2. **保護自己的個別資訊，不過度透露：**無論你是在社群軟體中的聊天訊息、貼文上，都要保護好自己的個別資訊，以免因為任何原因被肉搜，成為被網路霸凌的對象，最後影響真實生活。
3. **減少暴露在過多霸凌文章的社群軟體：**有的時候過度暴露在相關的事件中，會讓大腦

對類似經驗感受敏感。如果過去曾被霸凌過，甚至會導致經驗重現，讓自己暴露在不安、恐懼、焦慮的情緒中，如果能夠減少接觸這些資訊，可以讓情緒慢慢減緩。

4. **當出現被霸凌、難過、憤怒的感受時，隨時求助：**有的時候我們會成為被談論、抨擊的焦點。當下會感受到非常無助、難過，這個時候不要默默地自己承擔，而是將你的感受告訴身邊的親友、師長、學輔中心的心理師，讓他們來協助你一同處理。

網路使用不只有 Share、Like、留言，在分享社群親密以及享受歸屬感的過程中，我們彼此都是局內人，我們都有可能在社群軟體中受傷；但也因為我們都是局內人，我們也可以共同維護社群間的秩序以及和諧，讓彼此安心、自由地徜徉在網路人際之間。

參考文獻

陳景花(2019)。網路霸凌面面觀。輔導季刊，55(3)，25-41。

財團法人台灣網路資訊中心(2019)。2019 台灣網路報告。查詢網址：

https://report.twNIC.tw/2019/assets/download/TWNIC_TaiwanInternetReport_2019_CH.pdf