

# 第一單元 / 愛的你我他

## 第1章 友誼來敲門

## 想想看

當你和朋友遇到挑戰期時，你們都是怎麼和好的呢？

挽回一段友誼除了文中的三個方法，還有沒有其他做法？



# 溝通加油站



## 溝通的遊戲

- 人際關係要透過互動來維繫，最基本的互動方式就是溝通，我們可以透過溝通來傳遞想法與理解彼此。
- 溝通不良也可能對他人產生誤解（misunderstanding）或紛爭（strife）進而造成人際關係面臨挑戰。
- 要如何覺察並改善這些溝通不良的狀況呢？



對方說話時  
專心傾聽

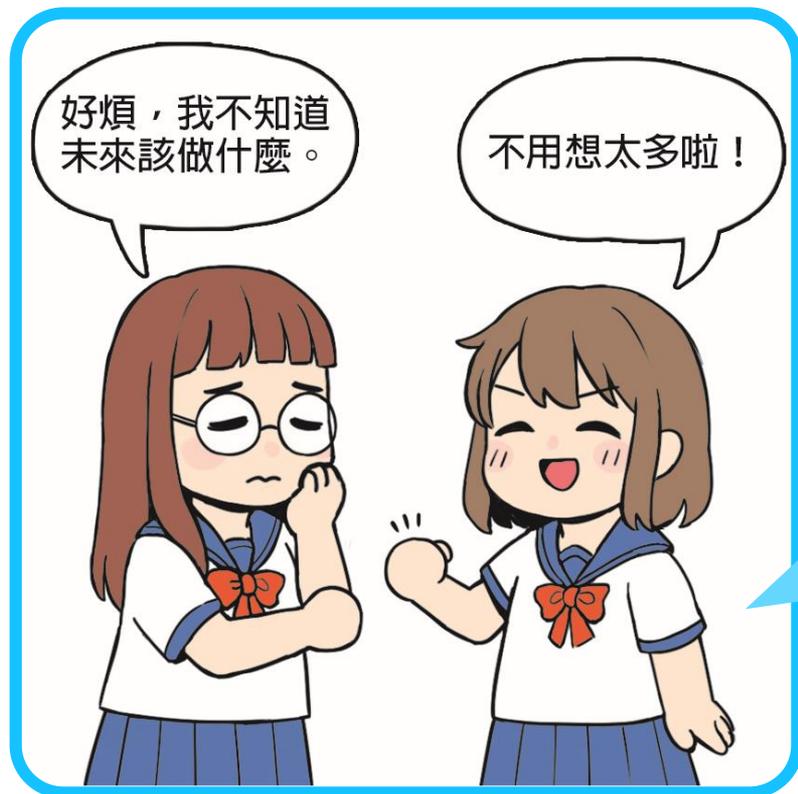
在他人發言時應該專心傾聽、避免分心。



小辰應該怎麼做  
才是專心傾聽的  
人呢？

## 傾聽後能發揮同理心

理解對方的感受，並試著表達出對方當下可能有的情緒。



小如應該怎麼回應才是有同理心的表現呢？

## 清楚 表達感受

把當下的情緒與想法告訴對方，並盡可能使用「我」開頭的發言為自己的想法和感覺負責。



依依應該怎麼說才能清楚表達自己的感受？

## 避免主觀預設對方立場

不以先入為主的觀念來預設他人的立場，應使用客觀明確的文字代替主觀批評的用詞。



小鼎應該如何調整想法來避免預設對方立場？

## 避免 人身攻擊

對事不對人，不在言談中批評、貶低或歧視對方。



小辰應該怎麼說  
才不會造成人身  
攻擊？

# 新世代溝通

網路可以：

- 擴展視野 ( expand vision )
- 結交新的朋友
- 抒發個人情感
- 滿足我們人際互動的需求
- 不用擔心身分曝光
- 時空壓縮性  
( Time-space Compression )
- 讓我們一起來看看使用網際網路時常出現的狀況  
和應該注意的事項吧！

# 狀況

貼圖 ( sticker ) 誤會  只回表情，是什麼意思啦！

我跟你說壯壯  
飲料潑到強強的作業  
本，妳怎麼回我竊笑  
的貼圖啊？



咦？  
那個貼圖不是  
代表嚇到吃手  
手嗎？我是覺  
得很驚訝呢！

強媽媽



壯媽媽



## 狀況

### 貼圖 ( sticker ) 誤會

#### 重要的話題當面說

使用通訊軟體時，要留意，相同訊息會因個人生活經驗而有不同的解讀。談論重要話題時應盡量避免使用貼圖代表語意。

# 狀況

## 對號入座

妳昨天為什麼  
要在群組這樣說我，  
很丟臉耶！



我不是在說妳  
啊！妳為什麼要  
對號入座呢？



狀況

對號入座

注意 群組發言

在群組發言時，要注意是否有影射他人的狀況，看訊息的人也應注意他人言論的主詞，避免對號入座的狀況。自我認同較低的人，容易將自己代入在別人的談話之中，以為別人在評論自己。

## 狀況

### 用不雅 (indecent) 字詞謾罵網友



網路罵人？未查證的八卦？

無限上綱的言論自由？

《中華民國刑法》規定，以口述的方式到處說人壞話，使人名譽受損會成立「誹謗罪」；若以散布文字、圖畫等有形的方式傳述，使他人名譽受損，更會成立「加重誹謗罪」。

阿倫

@#@##\$%^#，  
打那麼爛不要出來拖累別人啦！  
回家種田啦！



狀況

用不雅 ( indecent ) 字詞謾罵網友

留意 自負言論

即使網路具有匿名 ( anonymous ) 的特性，發表具攻擊性或引人反感的言論，依然會觸法。

# 狀況

## 分享不雅訊息



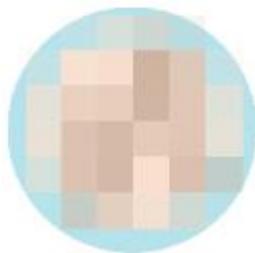
[【法律搞什麼】分享網紅性愛照片錯了嗎](#)

欸！  
我這有個勁爆的  
影片傳給你看。

哇賽！  
都沒遮欸！  
我要傳給我學弟！

阿喜

小樂



《中華民國刑法》規定，散佈、播送或販賣猥褻之文字、圖畫、聲音、影像或其他物品，或公然陳列，或以他法供人觀覽、聽聞者，會成立「散佈、販賣猥褻物品及製造持有罪」。

狀況

分享不雅訊息

積極尋求協助

如果收到猥褻 ( *obscene* ) 或令人覺得不舒服的訊息，千萬不要回應或分享，應立即告訴父母或師長處理。

# 狀況

## 個人資料外流



[個人資料保護法\\_斑馬篇國語版](#)

你知道  
這個新的遊戲  
嗎？註冊後驗證  
就送十連抽喔！

小酷



小帥



驗證是不是  
要填真實的個人  
資料？會不會被  
外流啊？

## 狀況

### 個人資料外流

#### 保護個人隱私權 (privacy)

請父母或師長幫助你判斷常用的網站有沒有提供完善的「隱私權」相關的聲明或政策保護你的個人資料。

#### 想想看

你使用的網站能夠保障你上傳資料的安全性嗎？  
該如何在保有自己的隱私的情況下，與網路朋友們進行真誠的互動呢？

