



# 少輔簡訊

151期



中華郵政第1085號執照登記為雜誌交寄

2011年1月6日出版／月刊

發行社：臺北市少年輔導委員會  
發行人：謝秀能  
出版：臺北市政府警察局少年警察隊  
地址：11080臺北市信義區信義路5段180號  
網址：<http://jad.tcpd.gov.tw>  
電話：(02)2346-7585  
主編：許弘屏  
副主編：莊武能  
編輯：周聰齊 簡世珪 胡幼麟  
顧問：陳永富 陳金章  
編輯小組：許玉媚、許書馨、蔡麗滿  
陳吳宜衡、張寶山

## 主題摘要

### 1版 專家專欄

- ★ 網路安全
- ★ 網路上的專家智囊團

### 2版 親職專欄

- ★ 爸媽不知不可！！

### 3版 少年交流區

- ★ 網路交友 “等” “等” “等”

### 4版 社區交流道

1999

臺北市民當家熱線（免費專線）



## 網路上的愛情智囊團

◎知名作家吳若權

在網路上對陌生網友傾訴，尋求非專業諮詢，除了很方便之外，還有「不必擔心隱私曝光」的好處，但是，真的有效嗎？



愈來愈多人在網路上吐露自己的心事或表明感情困境，向陌生網友求助。我常在瀏覽網友的部落格、或是以兩性相處為主題的網路討論平台，看到類似的現象。網路上的愛情陪審團，已經成為非具體組織，但很有影響力的一種社群。

後來，看到董氏基金會發表的最新調查顯示：大學生感到鬱卒時，向網友求助的比率（17%），高於學校師長（13%），也高於學生輔導中心（5.3%），更加印證網路上的愛情陪審團，有舉足輕重的份量。

有些憂心忡忡的家長詢問：「為什麼大學生有感情問題時，不找專業的輔導管道，而是喜歡在網路上向陌生網友尋求非專業的諮詢？」

我知道他們擔憂的是：因為感情問題而陷入情緒低谷的子女，究竟能不能得到真正有幫助的解答？

其實，不必太過緊張，大學生在課餘時間，有很高的比例都是掛在網上，有壓力或心事時，透過網路紓解一下，並不是什麼壞事。

我曾經很仔細觀察這個現象，認為他們還是以「傾訴心聲」、「發洩不滿」為主，對於碰到的問題該如何處置，自己早有定見。網友七嘴八舌的意見、各種角度的看法都有，集思廣益也許更能讓當事人看清楚目前的處境。

別說是年輕朋友了，熟男熟女透過網路尋求感情諮詢的比例，也不算低。除了「唾手可得」的方便性，還有一個很重要的原因：透過網路諮詢可以用匿名方式盡情傾吐個人情緒，而不必擔心隱私曝光。就算你公開罵老闆豬頭、批情人下地獄九次、咒朋友遭受天打雷劈，頂多就是造口業而已，也不會替自己招來什麼實質的傷害。

至於向網路愛情陪審團訴苦的效果，究竟如何呢？

如果當事人需要的，只是想把積壓的心事一吐為快，效果真是立竿見影，



## 網路安全

◎臺北市政府警察局少年警察隊隊長許弘屏

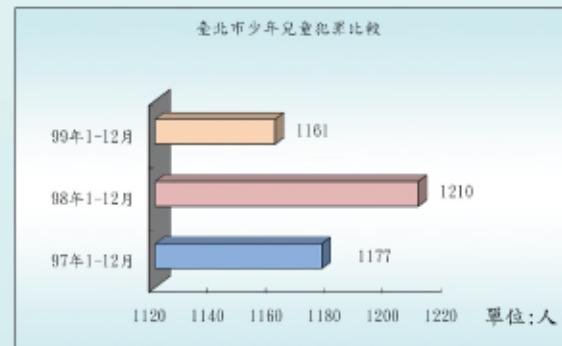
無遠弗屆的網路，帶給人們便利的資訊交流，卻也給不肖之徒有機可乘，造成不少年輕學子及常使用電腦網路的人，遭受到傷害，常見的有網路詐欺（利用網路詐騙財物）、妨害電腦使用（盜用他人電腦ID帳號，盜取電腦遊戲帳戶寶物）、妨害性自主（網路交友騙色）等。

詐騙當道，詐欺集團利用虛擬帳號，網路發送假買賣訊息、電子郵件等，詐騙被害人，要求以匯款方式，致警方追查網路及人頭帳戶費時費力；青少年朋友常沉迷網路遊戲，長時間遨遊網路遊戲中，因虛擬貨幣、寶物不當交易或遭駭客盜（冒）用帳號，收到警方通知後，前往說明才知莫名其妙涉嫌「妨害電腦使用罪」。

青少年缺乏社會經驗，亦常使用網路聊天室聊天交友，警方執行臨檢勤務時，常發現多數其貌不揚，嘴叼菸口嚼檳榔的怪叔叔，使用聊天室跟學生聊天，俟機行騙，更有被害人報案遭網友下藥、迷昏，人財兩失，屢聽不鮮。

網路陷阱固然不少，只要謹慎使用，提高警覺還是可以避免無妄之災，個人網路帳號密碼時常變更，網路通訊對象要過濾，陌生網友更要注意，如有金錢借貸、財物交易更要審慎，以防遭人詐騙。

適當打玩電腦遊戲可以紓壓，但建議不要花費太多時間及金錢，學生當以學業為重，虛擬遊戲畢竟還是虛擬，跳出遊戲後，一切現實還是原來的自己，廢寢忘食不眠不休於遊戲中稱王稱后，若遭盜寶一切努力毀於一旦，回到現實生活一切還是空。



一、99年1-12月（以下稱本期）少年犯罪人數1161人，與去年同期（98年1-12月）1,210人比較，減少49人（-4%）；與前年同期（97年1-12月）1,177人比較，減少16人（-1.4%）。

二、本期仍以竊盜犯罪為所有少年犯罪中比率最高之類型，占總犯罪人數之23.6%。在主要犯罪類型中竊盜與去年同期比較有略增情形，餘犯罪類型則呈下降趨勢。

在書寫心情故事的時候，就已經有了自我療癒的作用。無形中，這也是一種紓壓的方式。

倘若當事人需要的，是來自同儕的情緒安慰或心理支持，那就要碰運氣。畢竟，沒口德、愛修理人的網友，也不在少數。更何況有些網友的建議只是純粹KUSO，絕對不能當真。

萬一當事人需要的，是專業的諮詢輔導，那就要找相關的機構，才能得到有效的建議，甚至情況嚴重的話，還要經過醫生診斷，長期服用藥物，若是把陌生網友當心理醫師，的確不妥。

剛剛失戀的瑩珍，就在一個女性網站上貼文，說出自己被男友欺騙感情的經過。為了避免觸法，她很節制地省略男友的姓名及照片，但把事實發生的經過鉅細靡遺地描寫出來，得到很多網友的回應。有人同情她的遭遇，給她安慰與鼓勵；有人直接罵她笨，訕笑她太白目，受騙也算活該；有人附和她，也說出自己被騙的經驗，以故事接龍方式提出更多觀點……

這些網路上的愛情陪審團，未必具備專業心理諮詢的知識，但撫慰人心的效果卻不算太差。當然，也有少數偏頗而危險的言論，諸如：「妳自己犯賤，不如去死！」不過大多會立刻遭到其他網友圍攻。

幸好瑩珍很清楚，這些網路上的愛情陪審團，都是熱心有餘、但未必專業的臭皮匠，她並不指望他們可以勝過一個諸葛亮，卻能感受大部分陌生網友的善意與支持。對於一個在半夜因為傷心而哭到睡不著的女孩來說，向這些愛情陪審團抒發苦悶，而在過程中得到一點讓自己熬到天亮的溫暖，其實也很足夠了。

在心靈脆弱的時刻，獲得「情緒的抒發」，要比「理智的建議」更為急迫。畢竟對陌生網友進行「虛擬的傾訴」，的確可以得到精神上暫時的慰藉；如果需要真正的專業諮詢，還是要透過正確的管道。目前，已經有具備專業證照的心理學家在網路上成立諮詢中心，讓求助者可以克服害怕曝光的心理障礙而獲得協助，這是網路上新崛起的智囊團，讓徬徨無依的網友可以有更好的選擇。





# 爸媽不知不可！！

◎文/林佩儀、林筱帆、劉盈宏

## 網路交友工具

孩子又在上網了，要不是說在打報告，不然就說是跟同學在討論功課，可是看他對著電腦傻笑的樣子，怎麼看就是覺得怪怪的，偏偏自己對電腦又不熟，孩子到底在幹什麼呢？

新時代的父母當然要什麼都懂啦！以下介紹幾種少年常用的網路交友工具，如果看到孩子電腦視窗長時間停留在這些畫面上，那可就要注意孩子是否有沈迷的現象囉！



### 無名小站：

可以成立個人專屬網頁，提供發表文字、影音、相片等功能，亦可留言到他人網誌，相互回應。



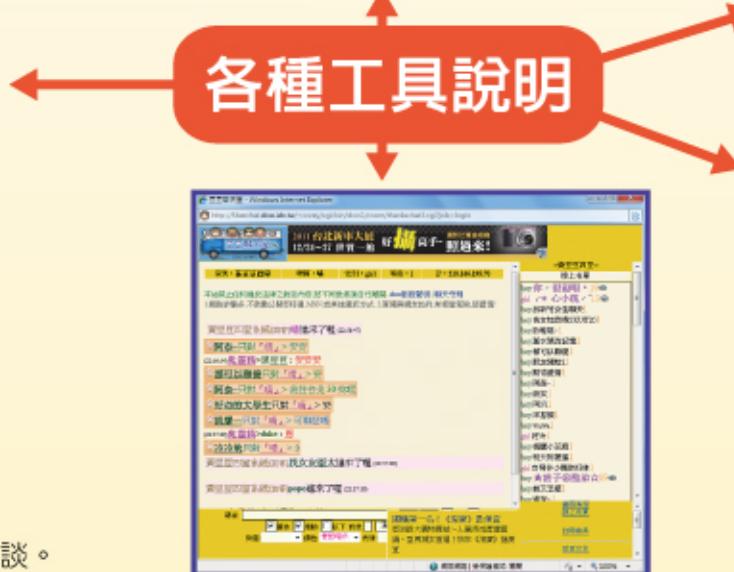
### 即時通：

同樣為即時聊天軟體，功能與MSN雷同。



### MSN：

即時聊天軟體，可同時分別與數人交談。



### 豆豆聊天室：

可與多人聊天，亦可以密談方式做一對一的對話，匿名化為其主要特色，能夠立即滿足人際互動的需求。



### 臉書Facebook：

目前最hot的網路社交平台，可觀察朋友間在網路的動態。再藉由心理測驗、小遊戲等媒介，促進網路人際互動，形成社交活動。

## 少年沈迷網路的徵兆

相信所有家長都同意孩子交朋友絕對不是件壞事，畢竟這是青少年發展相當重要的過程。但由於網路具有的匿名性、虛擬性及方便性，讓使用者雖然可以自我設定一個假想的角色，建構出一個完全不同於本身在現實世界中的人格和個性，不過同樣地，我們亦無法判斷對方到底是小紅帽？還是大野狼？於是，網路交友便顯得危機重重，家長更是憂心忡忡，卻又不知從什麼地方能夠注意自己家裡的孩子，是否已經沈迷於網路人際關係，而無法自拔，以下便提醒幾點師長可以觀察的事項。

### 一、在家裡面

1. 在電腦前的時間明顯增加。
2. 離不開電腦，如果中途打斷他，會顯得相當不耐煩，甚至生氣。
3. 不能上網的時候，顯得憂鬱、空虛、煩躁、悶悶地。
4. 上網的時候，變得很興奮，精神異常地好。
5. 會熬夜上網，即使清晨4、5點仍舊在上網。
6. 與家人相處時間減少，或不想參加家庭活動，只想待在家裡上網。
7. 無法具體評估自己上網的時間，低估自己沈迷

的狀況，甚至會用說謊來掩飾。

8. 睡眠與飲食作息不正常，對睡覺與吃飯都不在乎。
9. 身體上出現不適反應，例如眼乾、眼酸、頭痛、肩膀酸痛、手腕受傷、腸胃不適等。

### 二、在學校裡面

1. 成績退步，而且老師會注意到他在上課時常打瞌睡。
2. 跳課或請假的頻率增加。
3. 與同學和朋友的關係變差。



## 家庭網路安全秘訣e

### (1) 定期查詢網路瀏覽記錄

孩子在網路上瀏覽過哪些網頁呢？有個簡單的方式可以查詢唷！！

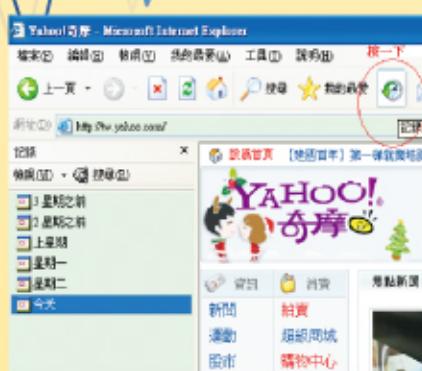
開啟網頁後，在網路的視窗上方有一個「紀錄」功能，按一下這個鍵，視窗左側就會出現過去瀏覽網頁的紀錄，可了解孩子接觸過哪些網站資訊唷～

### (2) 安裝過濾軟體

目前市面上有些網路電信提供相關軟體使用，如HiNet色情守門員有二十天免費試用、時間管理服務為十天免費試用。可以幫助家長過濾不適合未成年觀看或不正當字眼網頁。因過濾軟體的功能和特色不一，有需要的家長可以向電腦廠商洽詢。不過電腦終究不如人腦，家長的陪同與參與才是最有效率、最有效果的「過濾軟體」。

好站推薦：

eTeacher教師網路素養與認知網<http://www.eteacher.edu.tw/>



## 如何增加親子互動？

### (1) 注意電腦擺設

建議家長，可將孩子的電腦放在家中的客廳或公共區域，家長走動可以看得到的地方，較能掌握孩子運用電腦從事哪些活動，避免孩子誤觸不適當的網路訊息或是過度使用網路。但不要禁止孩子上網或玩電腦，強制阻止孩子上網，不僅讓孩子失去運用網路的優勢與益處，亦會造成親子之間更大的代溝。

### (2) 訂定上網規則

事先擬定遊戲規則，親子之間相互約定每週可以上網的時間，提早訓練孩子養成遵守規定習慣，建議可將上網時間安排在小孩要從事某一件最喜歡做的事情或是一定要做的事情之前。例如：將上網時間安排在他最喜歡的卡通節目前，或是他需要外出從事其他活動之前，時間一到，他就不得不停止上網。另外中華電信可協助設定上網時間，詳情請與電信業者聯繫。

### (3) 利用提醒物品

可以在電腦前、附近放置小鬧鐘、便條紙或其他提醒物品，讓孩子練習自我時間管理。

### (4) 培養其他興趣

沉迷於網路的孩子，常有人際、親子關係不佳情形，因此，多和孩子互動，比任何約束來得有效唷！同時增加人際溝通方式以避免孩子投入網路尋求自信心及成就感；培養孩子其他的興趣，可帶他出去戶外走走，增進親子關係，才是真正讓他擺脫網路上身的方法。

facebook

搜尋



首頁 個人檔案 帳號 ▾

爆炸頭  
個人檔案

動態消息

訊息

活動

朋友

# 網路交友“等”“等”“等”

◎文/李文倩、廖瑋琳、劉育倫



爆炸頭：網路交友安全嗎？

花露米：網路交友危險多！！

1. 你常在臉書上確認陌生的好友嗎？

YES( ) NO( )

2. 你常在網路上公佈個人資料或照片嗎？

YES( ) NO( )

3. 你常在網絡聊天室認識新朋友嗎？

YES( ) NO( )

4. 你常在網絡上進行虛擬寶物交易嗎？

YES( ) NO( )

5. 你曾經單獨與網友見面嗎？

YES( ) NO( )

如果你集滿了三個以上的YES，請注意看以下我們的介紹，根據我們明察暗訪發現，少年朋友們在網絡交友時可能會發生的危險有…

**A、愛情的騙子：**被使用假照片、假身分的網友欺騙，投注了心力及感情才發現是一場空；網友約見面，卻不幸發生性侵害事件等等。

**B、金錢遊戲：**透過網路偷竊網友的帳號、金錢、虛擬寶物，甚至會假藉交往名義要求對方為自己添購虛擬寶物，假冒他人身分騙取寶物等等。

**C、生命安全：**在不瞭解網友的背景下，貿然與網友見面，而遭受到網友軟禁或是遭受性侵害等不幸事件；網路互嗆，而衍生傷害事件等等。

文惠姐、文倩姐、瑋琳姐、及其他200人都說讚。

爆炸頭：除了在網絡上可以認識新朋友，還什麼方法可以交朋友呢？

花露米：交友世界，無「網」也利！網路交友是現在最方便、簡單、快速的一種交友方式，網路上也充斥著許多交友網站，例如愛情公寓、聊天室、Facebook、即時通、MSN…等，但是，網路交友的隱密性高，易發生受騙機會，所以～你還可以透過以下方式，讓你安全、透明的交到朋友喔！

**1. 親人掛保證：**經由父母、兄弟姐妹或親戚介紹的朋友，一定是經過篩選，認為對你應該是益友，所以，有家人掛保證，當然比較值得信賴囉！

爆炸頭：在網路上交朋友，該如何自我保護？

花露米：有四件事情要注意唷！！

## 1. 請當藏鏡人

不可任意在網路上留下真實姓名、電話、住址，也不要輕易將個人照片寄給他人或隨意和他人交換資料傳輸，免得收到病毒，雖然結交網友不見得一定會遇到壞人，但為了自我保護，網路交友一定要小心謹慎。

## 2. 準備妥當見網友

和網友相約避免單獨見面，應選擇明亮、人多、交通方便且自己熟悉的公共場所，並告訴家長赴約的地點、約會的對象和預期返家的時間，隨身攜帶手機方便聯絡到家人、朋友，注意打扮，不輕易帶貴重的物品，避免引起對方犯罪的動機，不要隨便搭乘對方的車子，若網友藉故要更改見面地點，千萬不可答應，如果對方一開始就問你關於隱私的問題時，就應該避免繼續來往。

## 3. 吃人嘴軟，小心有毒

與網友見面時，不隨便吃東西，並拒絕飲酒，離座回來後亦不再吃之前未吃完的食物。避免將自己的帳號、密碼提供給網友。也不可隨便與陌生網友有金錢上的往來，提款卡、存簿及印章一定要收好，不可以隨便交給陌生 網友。

## 4. 見機行事，拔腿就跑

提高警覺，如果和網友在見面過程中感到不對勁，可找些理由先行離開，以去洗手間為由趁機打電話給朋友、家長來接，如果對方態度不佳出現言語恐嚇的行為，可以報警請求協助，並小心不能讓對方發現，如果有機會打電話，寫個小字條找周遭的人幫忙，假扮是剛好遇到親戚、朋友之類的，即使是地攤、店老闆都能請他幫忙，假扮的人越多越好，讓網友不敢輕舉妄動。

資料來源：

<http://web.pts.org.tw/~web02/graduate/page.html#>

文惠姐、文倩姐、瑋琳姐、及其他200人都說讚。

**2. 好友掛保證：**近朱者赤近墨者黑，所以，如果你的朋友是你所信任、喜愛、欣賞的，那我想朋友的朋友也不會太差，而且好朋友是不會害你的！

**3. 社團掛保證：**因為共同興趣或擁有相同熱情而認識的朋友，除了有共同話題之外，也在經過團體多次的互動中，更能找到志同道合的好友喔！

**4. 優質活動掛保證：**喜歡音樂、繪畫、運動的孩子不會壞，因為從事這些活動時是快樂的，當然也就不會發生不良行為啦，如果跟他們成為朋友，還能培養正向休閒活動喔！

文惠姐、文倩姐、瑋琳姐、及其他200人都說讚。



# 愛 焦慮的心 感恩的情

◎文/內湖分局康寧派出所賴國睿

入冬之際，冷氣團接二連三而來，氣溫明顯下降，颶颶北風伴隨毛毛細雨，更增添寒意，讓人不禁直打哆嗦。

來到派出所領好裝備，準備上班的我，這時進來了一對焦愁的夫婦。經過了解，原來是媳國中的女兒小婷，已經好幾天沒有返家與家人連絡，他們的女兒，因長期的課業壓力，甚至有割腕自殺的傾向。我在聽完之後，立即透過學校、老師及同學試著找尋小婷的下落，最後終於在小婷的朋友家，找到已經失聯好幾天的小婷。

我將小婷交給她的父母，並勸導亦開導她，經一番苦口婆心循循善誘的勸說，小婷終於對自己不懂事的行為深感懊悔，愧疚不已，當場跪求父母原諒，心疼的父母拉起小婷，攜手向我道謝後回家團圓。

每個人在生活上難免會受到來自各方的壓力，此種壓力可能是壓垮駱駝的最後一根稻草，也可能是激發自我成長的動力。常言道：「人無千日好，花無百日紅。」就是告訴我們，人生起起伏伏本是常態，應以平常心面對失意和挫折，並且善用情緒控管能力，解決生活中遇到的難題，那麼所有問題自可迎刃而解，心中的壓力也能夠釋懷。

月有陰晴圓缺，花有開謝榮枯，雖然人生在世難免有挫折與壓力，但如何在逆境中求得心靈平靜，激發毅力和鬥志，保持積極進取與樂觀的人生態度，則是我們共同學習的課題。面對生活中許多工作或學業上的壓力與責任，若不能適時排除釋放，不但影響自己的情緒，也連帶影響家人、工作與人際關係，若因此一時想不開，還可能了斷寶貴的生命，殊值我們深思警惕。因此，永保健康的心理態度，體認生命的真諦，熱愛生命，珍惜生命，永不輕言放棄，抱持積極進取、樂觀奮鬥的態度，才能擁有一個充滿希望、樂趣和意義的人生，亦才能使我們成為最大的贏家。



## 社區中的好伙伴～少輔組

◎臺北市內湖一區駐區學校社工林曙平

「文惠ㄚ～那個○○學校的小黑最近跟另一所學校的皮妹走得最近喔！你有空去找皮妹時，請幫我探一下口風呦～」。「曙平，可以請妳幫我查一下你們學校的牛奶，最近上課的出席率還OK嗎？他最近又惹事了，為了朋友間的義氣而動手打人，下個月法院可能會傳他開庭。」以上的對話時常發生在我與少輔組的電話聯繫中，不論是在個案上，或是針對社區中青少年常聚集的地點場所進行討論，再發想出之後的處遇策略與合作分工，而這也是學校社工與社區機構社工之間的系統交流及合作。

在內湖區擔任學校社工已八年多，服務族群從高中到國小再到國中，工作模式從駐校轉變成駐區，而與社區機構間的溝通與合作，不變的是都需要花不少時間的摸索與經營，在工作情境中，如果遇上機構的轉型及改組，又或者是社工員的人事異動，便會再增加與社區系統間合作與溝通的困難度。

慶幸的是，從我擔任內湖區的學校社工以來，少輔組的社工伙伴皆相當穩定且專業，套句文惠督導常說的一句話，「社工員與案主間穩定的專業關係，是開啟工作的一把重要鑰匙」，不只是對案主（學生）及家長，對學校訓輔人員來說更是如此，因為學校系統對於陌生、不熟悉的社區機構或社福資源，通常是較為擔心、害怕，甚至是防衛、拒絕，但只要信任關係夠深，且有過不錯的合作經驗，學校便會開啟與社區資源間的對話機制。我想，少輔組在社區中的穩定經營與發展，進到學校體系與訓輔人員共同處遇偏差行為或觸及司法的個案，也可以說是社工系統進入學校系統的先鋒，或許如此在教育局推動學校社工方案時，學校訓輔人員對於社工系統不至於太過陌生，可能得要感謝少輔組社工先前與學校系統之間，建立信任與合作關係的辛苦耕耘喔！

每個個案背後都有其不同的生命歷程與故事，面對越來越複雜的家庭型態、變遷的社會環境，教育界與社工界已開啟合作的橋樑，各系統之間已不再單打獨鬥，而是強調相互對話、溝通、串連、分工與合作的重要性，而學校社工與少輔組社工之間，就像是各自伸出一隻手，一個環抱學校，一個環抱社區，讓個案在學校及社區之間，都能受到妥善適切的關懷與照顧。

## 有獎徵答

親愛的讀者：

看完本期的內容，回答下列問題，請於100年3月5日前傳真至(02)2346-7545，或郵寄至臺北市信義區信義路5段180號9樓「臺北市少年輔導委員會」收，我們將抽出10名回答正確的讀者，贈送精美禮物一份，提醒您個人資料與答案需填寫完整及正確，以免影響您的抽獎資格喔！



- ( ) 1. 孩子總是離不開電腦，如果中途打斷他，會顯得相當不耐煩，甚至生氣，這有可能是沉迷網路的徵兆。
- ( ) 2. 家長應該將電腦獨立放在孩子房間，以讓孩子有隱私權及自由使用電腦。
- ( ) 3. 個人網路帳號密碼時常變更，是防範遭人詐騙的方式之一。
- ( ) 4. 網友約見面可以偷偷來不告訴爸媽。
- ( ) 5. 不可以給網友自己家裡的電話號碼。

請留下您的姓名、聯絡電話、地址：  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

第150期有獎徵答正確解答：

1. (X) 2. (O) 3. (X) 4. (O) 5. (O)

## 徵稿啟示～就是你!!

1. 徵稿對象：臺北市的少年、家長、學校人員、鄰里長、分局、派出所及社區相關資源單位等。
2. 徵稿內容：少年相關議題、少年工作經驗、親子互動分享。
3. 字數：300至600字。
4. 文章凡獲入選，將致贈圖書禮券與精美獎品喔！

(投稿請寄：11080臺北市信義區信義路5段180號9樓一少輔簡訊收；來信請附真實姓名、地址、聯絡電話；稿件經入選，本隊擁有刪修及版權權利。)

