

健全的網路人際關係

學員將探索有助於建立健全和善的人際關係特質，以及網路行為如何在健全及不健全的人際關係中發揮作用。此外，學員也會從社交媒體與同儕團體關係之間的交集，檢視人際關係的契機與難處，並瞭解如何在同儕間鼓勵挺身而出的行為。

人際關係詞彙小遊戲

第一部分

課堂互動

讓學員圍成一圈。

講授內容

今天，我要來談談我們的網路行為對健全的人際關係有何影響。同時也會探討您要如何為他人挺身而出，如何判斷朋友的人際關係是否出了問題需要協助。

講授內容

有沒有人聽過「旁觀者」或「挺身而出者」？這兩個詞對你們來說意味著什麼？

課堂互動

請 2-3 位學員分享他們的答案。

講授內容

就像你們知道的，旁觀者是目睹事情發生經過的人。在今天的活動中，我們要探討的行為與不健全 / 不友善的人際關係有關。挺身而出者是以正向行為支持當事者的人（根據情況，這種行為可能是為當事人提供援助或幫忙遏止不當行為）。

第二部分

講授內容

接下來，讓我們談談人際關係：首先，我們要瞭解「人際關係」是用途非常廣泛的詞彙。在我們的課程中，我們會將「人際關係」的涵蓋範圍限於同儕之間的交流互動。舉例來說，您的朋友、同學或校外活動（例如電影社）的成員就是您的同儕。每當我們討論到健全的人際關係，總是會碰到一個棘手的問題：「到底什麼是健全的人際關係？」每個人對此都有不同的定義，其中想必也有不少很好的答案。

為了確保我們的意見一致，讓我們一起來腦力激盪哪些詞彙能用來說明健全的友情、同學情誼及其他各種人際關係！我們知道人際關係中難免都會遇到難題，有必要來探討各種關係中健全合理的行為模式。

讓我們玩個小遊戲。既然大家已經圍成一圈，不妨每人都說一個可用來定義健全人際關係的詞彙。我先開個頭，我認為健全的人際關係是 _____（互助、關懷、和善等）。

課堂互動

在掛圖白板上寫下學員提出的內容。

講授內容

太棒了！謝謝你們的參與及分享！現在一起來看看這些詞彙。

講授內容

對於這些詞彙，我們全都認同嗎？

你們還有什麼想補充的嗎？

瀏覽這些字詞後，你們有想到任何合適的句子，可以用來定義健全的人際關係嗎？

主導小組討論內容，一同發想健全人際關係的定義。

分站學習

第一部分

課堂互動

將學員分成兩人一組。

講授內容

我們已經列舉許多關於「健全人際關係」的詞彙，是時候將目光放到自己身上，看看我們自身的網路人際關係。

課堂互動

從以下清單挑選任一問題寫在海報上，再將海報貼在教室四周。

以下是海報上可能出現的問題：

1. 您會運用科技方式與什麼對象互動？
2. 您使用哪些平台、服務或網站與他人互動？
3. 網際網路與行動技術（例如平板電腦或手機）如何協助您建立或維持健全的人際關係？
4. 如何借助手機及電腦，與他人保持聯繫？
5. 在建立或維持健全人際關係時，網際網路與行動技術可能帶來哪些挑戰？
6. 您是否曾目睹或親身經歷網路貼文造成朋友間的紛爭？

講授內容

我會發給每個小組便利貼和筆。教室裡的海報各自列有不同問題。拿到教材後，您就可以自由走動瀏覽海報內容。在便利貼上寫下您的答案，再將便利貼貼在海報上。如果您對這個問題的答案不只一個，請將答案分別寫在不同的便利貼上，然後把這些便利貼都貼在海報上。活動時間為 8 分鐘。祝一切順利！

課堂互動

請在活動結束時收集所有海報，並集合所有學員。

講授內容

這些問題最常見的答案有哪些？

您認為自己有遺漏什麼重點嗎？

您有注意到什麼趨勢嗎？

科技如何改變您與朋友之間的關係？

科技有提高或降低處理人際關係的難度嗎？為什麼？

案例討論

討論

講授內容

接下來，我們要開始討論與科技及「瘋狂傳訊」人際關係相關的案例。

有人知道什麼是「瘋狂傳訊」嗎？

課堂互動

請 2-3 位學員分享他們的答案。

講授內容

「瘋狂傳訊」是指用戶向另一人傳送過多訊息，讓對方覺得很有負擔。

講授內容

在場有人曾遇到瘋狂傳訊的問題嗎？

如果您收到這種訊息，您會怎麼做？為什麼？

如果有朋友找您商量，說他最近遇到這種狀況，您會提供什麼意見？您會採取實際行動嗎？您可以採取哪些具體措施？

1. 重點複習：為了協助朋友而採取相應措施，就是所謂的「挺身而出」。

講授內容

哪些因素會讓您無法為朋友挺身而出？

假設某位朋友請他的友人別再傳送這麼多訊息。如果這位友人開始頻繁造訪他家，不斷要求見面，會發生什麼情況？問題越演越烈，演變為所謂的「事端」。

如果問題惡化，您會給朋友什麼建議？

如果問題確實越發嚴重，您還能像先前一樣用相同的方式挺身而出嗎？身為挺身而出的人，您現在可以採取什麼措施？

講授內容

說到科技如何對人際關係帶來負面影響，「瘋狂傳訊」只是其中一個例子。

講授內容

還有其他例子嗎？

這些問題的解決方法是什麼？

根據目前為止的討論結果，科技在人際關係中所扮演的角色為何？

課堂互動

引導大家討論科技對人際關係帶來的正面及負面影響。

活動面面觀

第一部分

講授內容

讓我們來看看健全與不健全人際關係中的具體行為模式，以及這些行為屬於健全或不健全的人際關係。

我會發給在場學員每人一張便利貼。便利貼上列有人際關係中的行為模式，像是「不斷向夥伴發送訊息」或「交換社交媒體密碼」。拿到便利貼後，請起身走到教室前方。教室的一邊代表最健全的人際關係行為模式，另一邊則代表最不健全的人際關係行為模式。

請想想便利貼上所寫的行為是健全或不健全，然後站在相應的那一邊。舉例來說，如果您認為比起「對朋友的貼文按讚並轉貼」，「不斷向夥伴發送訊息」是較不健全的人際關係行為，就請站到偏向不健全那一邊的位置。

課堂互動

建議的便利貼內容：

1. 不斷向夥伴發送訊息
2. 交換社交媒體密碼
3. 未經允許就偷看朋友的簡訊
4. 與陌生人 / 您不太熟的對象交談
5. 在他人的社交媒體貼文上發表粗俗無禮的留言
6. 向您重視的對象發送「早安」或「晚安」的訊息（有可能每天都發送）
7. 在社交媒體平台上，與朋友公開談論您與他人曾有過的爭執
8. 對朋友的貼文全都按讚並轉貼
9. 使用朋友的帳號（用戶名稱），在社交媒體上發佈內容
10. 在派對場合的相片中標註朋友的姓名
11. 透過社交媒體，散播有關您同學的謠言

當學員開始選邊站，問問他們為什麼站在現在這個位置，並鼓勵學員可視需要移動位

置。

所有學員都站定位後，請學員將便利貼貼在教室前方的牆上，並請大家後退一步，看清楚所有完整內容。

課堂互動

學員也可以選擇透過討論來回答下面前兩道問題，或是將答案寫在便利貼上，再把便利貼貼在教室前方的牆上。

講授內容

您還能想到任何不健全的行為模式嗎？

您還能想到任何健全的行為模式嗎？

這些健全性行為模式只有一種正確的排列順序嗎？為什麼？您對此沒有任何異議嗎？

講授內容

我們為這些具體行為模式建立了健全性排序。不過，健全行為有沒有可能變成不健全？或反之亦然？何時可能會發生這種情況？

如果 X 被歸類為不健全的行為模式

[選擇學員站在靠近光譜「不健全」那側的任一特定行為]，您會怎麼解決這種情況？

如果您對於某人的行為感到不滿，會怎麼跟對方表達您的想法？

作業

第一部分

講授內容

我們今天想探討科技與人際關係。請想想如何與他人分享今日所學？您可以籌畫哪些活動，鼓勵同儕勇於挺身而出，在目睹他人發生人際問題時予以援助？

作業

將學員分成 3-4 人一組。

講授內容

目前有兩項建議可供參考，但如果你們有其他想法，也歡迎提出並付諸實行！活動時間為 30 分鐘：

1. 建議 1：針對科技在人際關係中所發揮的作用，為學校或社群成員製作活動流程大綱。此類活動包括紀錄片放映會 / 討論、「讓愛蔓延」等活動，或是簡報分享！舉例說明您如何使用社交媒體（像是 Facebook 或 Twitter）來宣傳活動。歡迎隨時為您的網頁內容搭配吸睛圖像（例如：塗鴉、搞笑圖等）。
2. 建議 2：創作一則關於人際關係（例如：手足或同學之間）的故事，以及社交媒體對這段關係可能造成的影響。您可以表演一齣短劇、創作視覺作品（例如連載漫畫），或寫下虛構的 Facebook 動態消息或 Twitter 對話；盡情發揮創意吧！

第二部分

作業

30 分鐘的活動時間結束後，請團隊分享他們的作品，並利用以下問題鼓勵他們進行討論。

講授內容

你們探討的主題是什麼？大家可以從你們的理念中學到什麼？

這項理念能為你們的學校 / 社群 / 朋友帶來哪些好處？

誰是你們的目標對象？

你們要如何向目標對象推廣自己的理念？

目標對象可能的反應為何？

回顧與省思

反思回饋

講授內容

我們衷心期盼您能更深入思考何謂健全的人際關係，尤其是關於科技所帶來的改變。同時，我們也希望您設法鼓勵朋友「挺身而出」，能在看到令人不悅或傷害他人的內容時，勇於為自己及他人爭取權利、解決事端。

講授內容

您從這堂課程學到什麼？

您最喜愛哪一項活動？為什麼？

您最不喜歡哪一項活動？為什麼？

您可以如何在生活中活用自己學到的知識或實務技能？

您會如何描述自己為朋友做過的事？

您今天學到哪些新奇或令您感到驚喜的觀點？

您對健全或不健全的人際關係有其他疑問嗎？