

健康的網上互動關係

學員將探討構成健康與友善互動關係的特質，以及不同的網上行為如何促成健康與不健康的互動關係。學員也將檢視自己的社交媒體與同儕團體之間的互動有哪些機會與挑戰，並且學習如何在同儕之間推廣仗義行為。

互動關係詞彙探討

第一部分

課堂互動

讓學員圍成一個圈圈。

講授內容

今天我想和大家分享我們在網絡上的行為對健康的互動關係會造成什麼樣的影響。另外我們也會討論您可以採取什麼樣的行動來替別人挺身而出，並且判斷朋友陷入互動關係難題時的徵兆。

講授內容

在場有誰聽過「旁觀者」(bystander) 或「採取行動者」(upstander)？各位覺得這些字詞代表什麼意義？

課堂互動

聽取 2-3 個回答。

講授內容

如同大家所說的，旁觀者就是在一旁觀看事件發生的人。我們今天的活動將探討與不健康或不友善的互動關係相關的行為。所謂採取行動者是採取正面回應的人，取決於不同的情境，他有可能會支持受害者、協助停止特定行為或以其他的方式展現仗義行為。

第二部分

講授內容

現在先讓我們來談談互動關係：首先我們應該先探討「互動關係」這個廣義的詞彙。就我們今天的課程目的，我們要將「互動關係」定義為同儕之間的各種互動。舉例來說，您的同儕可能是您的朋友、學校同學或同一個校外組織的成員（例如電影社團）。每當我們談到健康的互動關係，都一定會出現一個很難回答的問題：「到底什麼是健康的互動關係？」大家對這個主題都有不同的看法，而且會有很多很好的答案。

為了確保大家的立場一致，讓我們先說出幾個可以描述健康互動關係的詞彙：朋友、同學以及各式各樣的互動關係！我們知道有時候不小心很可能會搞砸各種互動關係，就讓我們一起聊聊每一種類型的健康互動行為吧！

我們來玩個小遊戲。我們現在圍成一個圈圈，每一個人都要輪流講出一個可以描述健康互動關係的詞彙。我先開始。我認為互動關係可以是_____

(有人支持、有人關心、很友善的等等)。

課堂互動

在白板上寫下每一個學員所說的詞彙。

講授內容

太好了！多謝大家的分享！讓我們來看看這些詞彙。

講授內容

大家都同意嗎？

有人還想補充什麼嗎？

利用這些詞彙，有人可以用一句話來定義健康的互動關係嗎？

引導小組動腦想出一個健康互動關係的共通定義。

參觀畫廊

第一部分

課堂互動

將學員分成兩人一組。

講授內容

我們已經針對「健康的互動關係」主題整理出一個比較完整的清單了，現在我們要將焦點轉向我們自己在網上體驗過的互動關係。

課堂互動

從下列的問題清單中選出一個問題並寫在海報上，然後將海報張貼在教室的四周。

可用的海報問題：

1. 您會透過科技產品和誰互動？
2. 您都使用哪些平台、服務或網站與他人互動？
3. 網絡與流動科技產品（例如平板電腦或手機）如何創造機會讓您建立或維持健康的互動關係？
4. 您如何利用手機和電腦與他人保持聯絡？
5. 在建立或維持健康的互動關係時，網絡與流動科技產品為您帶來了什麼樣的挑戰？
6. 您是否曾看過或經歷過因為網上的發佈內容而發生朋友吵架的事件？

講授內容

我會給每個小組一些便利貼和筆。教室四周的海報都寫上了不同的問題。我給各位資料後，大家可以到處走動去看看這些海報。在便利貼寫下您的答案，然後貼在海報上。如果針對某個問題您不只有一個答案，請利用不同的便利貼寫下每一個答案，然後全部貼在海報上。這個活動時間為 8 分鐘。盡情享受樂趣吧！

課堂互動

在活動結束後回收所有的海報，然後再次集合各個小組。

講授內容

這些問題有哪些常見的答案？

您是否覺得有缺少什麼內容？

您是否能看出一些趨勢？

科技產品如何改變您和朋友之間的互動關係？

科技產品讓人際關係變得更簡單或是更複雜？為什麼？

情境探討

討論

講授內容

今天我們要和各位討論一個與科技產品和互動關係相關的情境，叫做「訊息轟炸」(over-texting)。

有人知道什麼是「訊息轟炸」嗎？

課堂互動

聽取 2-3 個回答。

講授內容

「訊息轟炸」是指某人傳送過多的訊息給另外一個人，造成接收者承受過度的壓力。

講授內容

有人被訊息轟炸過嗎？

如果您是收到這些訊息的人，您會怎樣做？為什麼？

如果您的朋友遇到了這種情況而向您求助，您會給朋友哪些建議？您會採取行動嗎？您會採取哪些類型的行動？

1. 跟進：採取行動來幫助您的朋友也稱之為「仗義」。

講授內容

有哪些原因會阻止某人捍衛朋友？

假設您有一個朋友要求他的朋友不要傳送這麼多的訊息給他。結果他們的朋友變成一直到家裡要求見面，該怎麼辦？問題似乎每況愈下，這時候就可以稱之為「惡化」(escalation)。如果問題惡化了，您會給朋友什麼樣的建議？

如果問題真的惡化了，您還會像之前那樣挺身而出嗎？身為「採取行動者」，您這時候可以採取什麼樣的行動？

講授內容

「訊息轟炸」只是其中一個科技產品破壞健康互動關係的例子。

講授內容

還有哪些例子呢？

有什麼方案可以解決這些問題？

就我們目前為止的討論內容，大家如何看待科技產品在互動關係中所扮演的角色？

課堂互動

引導大家討論科技產品對與互動關係所帶來的正面與負面影響。

光譜活動

第一部分

講授內容

讓我們一起來看看健康與不健康的互動關係分別有哪些特定的行為，以及這些行為會落在健康光譜的哪一端。

我現在要分發便利貼給在場的每一個人。每一張便利貼上都寫著發生在互動關係中的一項活動，例如「整天不斷傳送訊息給伴侶」或「交換社交媒體密碼」。拿到便利貼的人，我希望您站起來並走到教室的前面。在教室的這一端是最健康的互動關係行為，而另一端則是最不健康的互動關係行為。

到教室前面後，請各位思考手上的便利貼是屬於健康或不健康的行為，然後排成一列。舉例來說，如果您認為「整天不斷傳送訊息給伴侶」比「讚好與重新分享朋友發佈的所有內容」更不健康，那麼請您站靠近不健康的那一端。

課堂互動

推薦便利貼主題：

1. 整天不斷傳送訊息給伴侶
2. 交換社交媒體密碼
3. 在沒有朋友同意的情況下讀取他們的文字訊息
4. 在網上和陌生人 / 不熟悉的對象聊天
5. 在他人的社交媒體帖子中留下無禮的回應
6. (可能會每天) 傳送「晚安」或「早安」給在乎的對象
7. 在社交媒體平台上大談闊論自己和朋友的爭執內容
8. 讚好與重新分享朋友發佈的所有內容
9. 利用朋友的帳戶 (以他們的名義) 在社交媒體上發佈內容
10. 在派對相片上標註朋友
11. 在社交媒體上散佈同學的八卦

當所有學員都來到教室前並且入列之後，詢問他們為什麼會選擇站在現在的位置，然

後鼓勵他們可以視情況調整自己的位置。

等學員重新排列之後，請他們將便利貼貼到教室前的牆上，然後往後退一步，讓所有人都可以看到完整的光譜。

課堂互動

如果學員願意的話，他們能夠以討論方式回答下列頭兩個問題，或者將答案寫在便利貼並且貼到教室前的牆上。

講授內容

您是否還能想到其他不健康的行為？

您是否還能想到其他健康的行為？

這個光譜的正確排列組合只有一種嗎？為什麼是 / 不是？您同意所有的排列順序嗎？

講授內容

我們將這些特定的行為從健康到不健康排列成一個光譜。但是否有一種情況會讓健康的行為變得不健康？或相反過來？什麼時候會發生這樣的情況？

如果 X 是不健康的行為[從光譜選出一個學員歸類為「不健康」的特定行為]，您會如何解決這個問題？

如果您不認同某人的行徑，您會如何與他溝通？

作業

第一部分

講授內容

今天我們聊了很多與科技產品與互動關係相關的內容。既然各位已經開始思考了，是否能和大家分享自己的心得？您可以設計哪一些活動來鼓勵同儕成為採取行動者，讓他們在看到互動關係中發生不健康的行為時，願意挺身而出？

作業

將學員分成 3 或 4 人一組。

講授內容

我們現在有兩個建議，但如果各位有不同的想法，請勇於提出執行！這個活動時間為 30 分鐘：

1. 建議 #1：針對科技產品在互動關係中扮演的角色，為您的學校或社群成員設計一個活動大綱。這個活動可以是紀錄片放映會 / 小組討論、「散播愛週」或甚至是一場簡報。提供範例說明您如何利用如 Facebook 或 Twitter 等社交媒體來推廣您的活動。歡迎各位發揮創意，提供視覺素材配搭您的活動大綱（例如繪畫或惡搞圖片）。
2. 建議 #2：建立一個有關互動關係的故事（例如兄弟姐妹之間的互動關係，或學校朋友之間的互動關係），以及這段關係如何受到社交媒體的影響。您可以表演短劇、建立視覺素材（例如連環漫畫）或撰寫假設性的 Facebook 動態消息或 Twitter 對話等等，請自由發揮！

第二部分

作業

30 分鐘過後，邀請各組分享他們的作品，並且利用以下的討論問題與學員互動。

講授內容

您處理的是什麼樣的主題？您希望大家從您的想法中學到些什麼？’

這個想法如何為您的學校 / 社群 / 朋友圈帶來益處？

誰是您的目標觀眾？

您會如何向目標觀眾宣揚您的想法？

您覺得觀眾會有何反應？

結束感言

感言

講授內容

我們希望各位都能進一步思考健康的互動關係，特別是現在科技改變了許多的面向。我們也希望各位能思考各種方式來鼓勵您的朋友保持「正直」，並且在看到不公不義或傷害他人的事情時，可以勇敢為自己或他人站出來發聲。

講授內容

您學到了哪些功課？

什麼是您最喜歡的活動？為什麼？

什麼是您最不喜歡的活動？為什麼？

您如何將自己的學習或操作經驗套用到自己的生活中？

您會如何描述自己對朋友做的事？

有哪些是新奇或令人驚喜的是？

您對於健康或不健康的互動關係還有其他的問題嗎？