



宜蘭國中 性剝削防治宣導

【私密照不外流 擔心受怕不再有】

隨著科技的進步、攝影器材的普及，許多人會以紀念交往過程、增進情感交流等理由為藉口，要求曖昧對象或交往中的伴侶拍攝私密照。然而這些照片在遇到不良人士或雙方關係絕裂後，成為犯罪道具，用以要脅、恐嚇、羞辱、報復對方，透過惡意散佈的方式，傷害被害人的人際關係及名譽，影響被害人的社交生活，造成被害人身心極大的痛苦。

然而，外流管道當中，以社群網站或論壇最多，其次是通訊軟體，更有利用國外的網站散播，但因為網路具有匿名性、假帳號充斥，使得追查成為困難，即便有些社群軟體，可以透過檢舉、申訴，移除這些私密影像，但實務上，曾有受害者要向搜尋引擎提出移除機制時，發現影像已經在1000多個網頁上廣傳，而且要求移除的過程當中，必須靠受害者自行找出影像連結，造成二度傷害，即便申訴了也未必能全部刪除，一旦被公開出去，就回不來了。

為避免私密照外流的狀況發生，提醒民眾注意「三不原則」：

一、「不」拍：

不拍攝私密照，任何儲存媒介都有資料外流的可能，記憶卡可能遭竊、雲端硬碟可能遭駭，沒有一種儲存方式是絕對安全的。

二、「不」給：

不給予私密照，當對方提出要求時，表達自我立場並以委婉方式拒絕，注意對方言行舉止，避免對方使用暴力方式強迫拍攝。另外也要注意對方是否架設偷拍器材，若對方屢次提出私密照要求遭拒，很可能轉而使用針孔設備以取得私密影像，除了注意周遭環境外，也可隨身攜帶反偷拍偵測器，確保自我隱私的安全。

三、「不」散佈：

最後提醒大家，無論以何種方式取得，**散佈他人私密照都是違法行為**，**轉傳的人一樣有罰責**，千萬不要抱持好奇、好玩，甚至惡意流傳的心態，加入加害人的犯罪行列，另外，自身如遭遇類似情事，可尋求警方協助，阻止加害人的散佈行為。



孩子！快樂嗎？

Am I Happy?

心情溫度計

簡式健康量表每週自我檢測

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

| | 完全沒有 | 輕微 | 中等程度 | 厲害 | 非常厲害 |
|------------------------|------|----|------|----|------|
| 1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 — | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 感覺緊張不安 — | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 覺得容易苦惱或動怒 — | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 感覺憂鬱、心情低落 — | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 覺得比不上別人 — | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ★ 有自殺的想法 — | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

得分與說明

前5題總分：

- 0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
- 6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
- 10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。
- 15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

* 有自殺的想法 *

本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分爲2分以上(中等程度)則精神科專業諮詢。



同一件事
心態不同 想法就不同
保持正向才會快樂!

宜蘭國中自殺防治宣導

★衛生福利部 24 小時
安心專線:1925 (依舊
愛我)。

★自殺是可預防，人人
都是自殺防治守門人：
一問 二應 三轉介。

★心事說出來，希望接
著來。

自殺防治守門人123

1 To Ask 問 主動關懷與積極傾聽

2 To Response 應 適當回應與支持陪伴

3 To Response 轉介 適當回應與支持陪伴