

愛情保護網

－ 親密關係與網路安全（爭吵與分手篇）

安全交往，僅僅保護人身安全已經不夠，在網路時代，更要留意資訊安全。

分享在網路上的資訊所有人都垂手可得。分享出去的資訊就如同拋了一個魚餌到網路的大海裡，會釣上來什麼魚？**會激起什麼樣的浪花？你我都難以控制。**

一、給面臨爭吵與分手的你

當兩人關係面臨爭吵或走到盡頭，難免會感到悲傷與憤怒。如何面對這些失落與挫折所帶來的情緒，可以參考悲傷與失落篇。

1. 靜下心問問自己的需求

在爭吵或分手或分手的時刻，無論是感受到傷心還是暴怒，其實都處於一種激動且脆弱的狀態。此時的你開始有一股衝動，因此打開了社群網站，洋洋灑灑地寫了許多在這段感情的挫折與各種感受。

但就在你按下發佈之前，我想邀請你稍微暫停一下，體會現在的心情，想要貼文，這份心情背後的意圖與渴望是什麼？是否有更好的滿足方式呢？

（1）抒發情緒：運動與分心去做自己有興趣的活動都是抒發情緒的好方式，如果想透過文字抒發，也許將這些話寫進日記，或將貼文設定為只有自己看得到也不賴。

（2）得到安慰與支持：網路上誰都可以說一句，若吸引了反對或攻擊的留言，反而讓本來就不美麗的心情雪上加霜。不如透過訊息、電話，或乾脆直接去拜訪親密的人吧！

（3）藉由外力影響兩人關係：即便能得到許多人的聲量與支持，即便有人撐腰的你掌握了風向與話語權，但這壓根無助於兩人之間的溝通，甚至可能造成彼此的傷害。把自己推到風口浪尖上，隨之而來的目光與關注也可能使得你後續難以抽身。

（4）報復：心疼你所受到的傷害，也許你希望讓對方也感受你的痛苦。被傷害固然心痛，但去傷害一個自己所愛或曾經愛過的人，隨之而來的後悔與愧疚也許更難承受。

2. 善用隱私相關設定

你的感受是珍貴的藝術品，不該棄置於網路這條大街上，任由他人玩弄與批評。就如同你不會把心事跟所有人說，挑選幾個能理解的知心親友來訴說是重要的。這時你可以善用隱私設定挑選能看到你心情的人。但是不建議用限時功能來抒發心情唷，誰會截圖？後續他人會如何利用都難以控制！

二、給身陷網路風波的你

1. 適時地停止使用手機與網路

現在人們時常購過網路社交，這也會帶給人一種網路上的言論就是全世界錯覺。這時關掉手機網路，試著面對面與親友談心或尋求幫助，相信能帶給你不同於網路的體驗。

2. 評估自己生活與身心的被影響程度

若已經形成了校園霸凌，可以請導師或師長協助。若已經造成了身心不適，可以尋求身心科或專業心理服務的協助。

3. 涉及私密照外流！

若你的私密照被他人散播，可以搜尋「**台灣展翅協會**」或「**Web885網路諮詢熱線**」