逆風少年大步走

FamilyMart × 台灣少年權益與福利促進聯盟
TAIWAN ALLIANCE FOR ADVANCEMENT OF YOUTH RIGHTS AND WELFARE

此書由全家便利商店零錢捐「全家人的數位防護計畫」支持印製。

滑手機前先想一下！

你的數位安全指南

推薦序
Foreword

全家便利商店 公共事務暨品牌溝通室部長 吳采樺

監察院國家人權委員會委員 葉大華

社團法人台灣少年權益與福利促進聯盟 理事長 王世欽

社區中便利商店是我們三餐日常物資的補給站，也常是許多青少年人生的第一個職場。近年我們觀察到，青少年的成長課題已不只發生在教室、家庭或職場，而在他們的手機中。當他們每日有超過 20% 以上時間都生活在雲端世界裡，若只教孩子在現實生活中過馬路要看紅綠燈，卻不教他們在虛擬社群裡如何辨識威脅、自我保護，無異於讓他們赤身露體面對每日的數位風暴。

身為數位原生代，青少年自小便浸淫在網路社群中，但「高頻率使用」不等於「高品質素養」，在享受便利的同時，也更早暴露於社群焦慮、假訊息、個資外洩等風險中，然數位安全使用議題在多數家庭與校園中，都仍未被視為日常教養與人格養成的優先項目，也未被列入必須養成的生活安全技能。

這正是全家便利商店與台少盟共同推動「全家人的數位防護計畫」的起點，我們期盼，數位安全不再只是事後補救的提醒，而能成為青少年成長過程中，一門重要且必要的生活必修課。

這本小書《滑手機前先想一下！你的數位安全指南》，將抽象複雜的風險轉化為貼近青少年語言的日常故事，助其在每一次滑動螢幕前，能多一分覺察，也多一分保護自己的能力。

本書亦將視角延伸至職場。「全家」在第一線實際看見，年輕店舖夥伴因數位使用不當，對個人職涯與生活造成難以承擔的影響。《工作日常 - 別讓手機鏡頭成為危機開關》數位勞動教育篇章，聚焦數位工具於職場中使用的分寸與界限，協助青少年與年輕工作者學會自我保護，降低職場高風險行為發生的可能性。「全家」亦同步將相關內容納入內訓課程，落實雇主勞動教育責任，共同建構企業與員工發展雙贏的工作環境。

「全家」與台少盟攜手推動「逆風計畫」已邁入第 17 年，我們始終相信，守護青少年，其實就是守護社會的下一步，期許這本小書能成為孩子、家長、老師與企業共同編織數位安全網的指南，陪伴每一位年輕世代，在數位世界中安心成長、勇敢前行。

全家便利商店 公共事務暨品牌溝通室部長 吳采樺

2000 年進入千禧年以來，數位世界的進入門檻逐步降低，自原本的「只能單純從網路上接收內容」，轉變成「人人都可以在網路上發布內容」。數位環境也不斷發展與擴大，涵蓋資訊和通訊技術、連接裝置和環境、虛擬和擴增實境、AI 人工智慧、演算法和資料分析等。而當今青少年從出生起便生活於數位環境中，數位科技為其提供了獲取資訊、發表意見、教學、娛樂、社交／交友、就業，甚至是尋求幫助等功能。

聯合國兒童權利 CRC 委員會於 2021 年 3 月發表了數位環境中的兒少權利之第 25 號一般性意見，呼籲締約國努力克服數位排斥（digital exclusion）現象，並採取積極作為確保所有兒少都能平等、公平地進入數位環境。同時也要求締約國保護兒少的生命權、生存權和發展權不受傷害，並查明和處理兒少所面臨的新風險，包括隨著社群媒體的蓬勃發展，人們愈來愈習慣於網路上分享生活中的點滴，可能對兒少隱私權造成威脅，進而衍生出數位性暴力等問題，因此強化青少年的數位素養能力至關重要！

台少盟與全家便利商店自 2009 年起共同推動「逆風少年大步走」公益計劃，陪伴正面臨中途離校、生涯迷途、半工半讀、失學失業等狀況的青少年向前邁進，發展除了升學以外的生涯可能。在這十七年間，也隨著時代演變持續開展出更多元的服務計劃，以支持青少年的多元需求。在人人皆可進入數位世界的現在，青少年已然成為數位世代下的網路原生代，不僅要學會如何在現實與數位世界中生活，也更要能學會如何在兩個世界中取得平衡與避免受害，因此逆風計畫也開啟投資青少年數位素養能力的培力。

透過這本有趣且內容豐富的漫畫小書，希望以簡單且不生澀的文字，與生活化的劇情漫畫、插圖，讓青少年更能輕鬆、快速的理解數位素養的基本知識；也歡迎大人們來看這本書，成為青少年在數位世界中的夥伴，與他們一同前行。

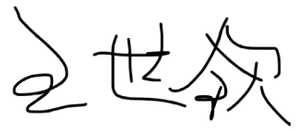
監察院國家人權委員會委員 葉大華

台少盟長年與全家便利商店共構「逆風少年大步走」公益計畫，針對階段性失學失業之弱勢青少年設立培力據點、辦理青少年職涯探索與教育助學計畫，自 2023 年起，以「青少年議題政策研究」為基礎，針對青少年面臨時代變遷受新媒體影響、情緒困境等新興需求，持續投入調查與倡議，以期及早因應、支持更多有需要的青少年。

當代青少年多為生長於數位環境中的「數位原生代」，所遇議題如身心議題、勞動困境等，因數位環境發展而有所更新。然而科技並非僅帶來風險，無論是透過科技可不受侷限、隨時隨地的學習，又或經營自媒體呈現自我，對當今青少年而言，實為生活常態。

本書透過生活化的漫畫與舉例，作為青少年在數位素養培力的敲門磚。希望即使數位世界千變萬化、難以預測，青少年都能乘風破浪，享受數位世界的自由、寬廣與樂趣。

社團法人台灣少年權益與福利促進聯盟 理事長 王世欽



目錄

Table of contents

1 為什麼沒辦法專心？讓人上癮的是演算法，不是你的錯

不只是人類：老鼠也想被電擊的行為實驗 ---------- 13

不做就會心癢癢：人是如何養成習慣的？ ---------- 15

掌控螢幕時間，我們還能怎麼做？ ---------- 19

2 虛擬世界裡的真實傷害：什麼是數位性暴力？

觸碰不到的「實質傷害」---------- 33

我的生活不是你的 A 片：未經同意的散播私密影像 --------- 35

好了啦超大杯☕：講講而已，錯在哪裡？ ---------- 37

3 網路大裸奔時代：個人資料去哪裡了？

到底該如何使用社群，才能保護自己呢？ ---------- 45

凡滑過必留下痕跡！為什麼網路會讓我看到這些內容呢？ ---- 47

番外 工作日常，別讓手機鏡頭成為危機開關

別讓手機變成危機開關 ---------- 65

職場手機使用地雷 ---------- 67

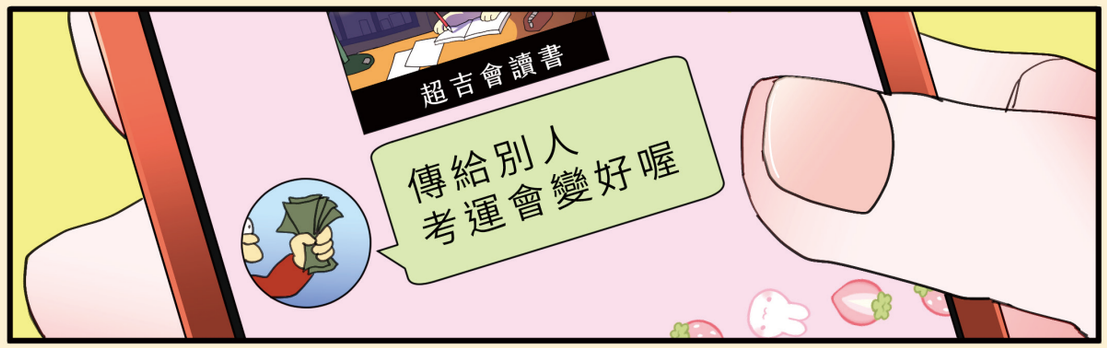
小心！分享限時動態變成大麻煩 ---------- 69

1

Chapter

為什麼沒辦法專心？
讓人上癮的是演算法，不是你的錯

- 不只是人類：老鼠也想被電擊的行為實驗
- 不做就會心癢癢：人是如何養成習慣的？
- 掌控螢幕時間，我們還能怎麼做？



哈哈！

原來是保佑考運，我太需要了！

傳給誰好呢？

……

傳給他看…

希望也給他一點好考運。

學測倒數 23 天

好，來專心念書吧！

已知坐標平面上有一向量…

他看訊息了沒？

還沒喔…

不知道他在做什麼？

等一下!?

我怎麼又分心了？

不可以！
回來讀書！

已知坐標平面
上有一向量…

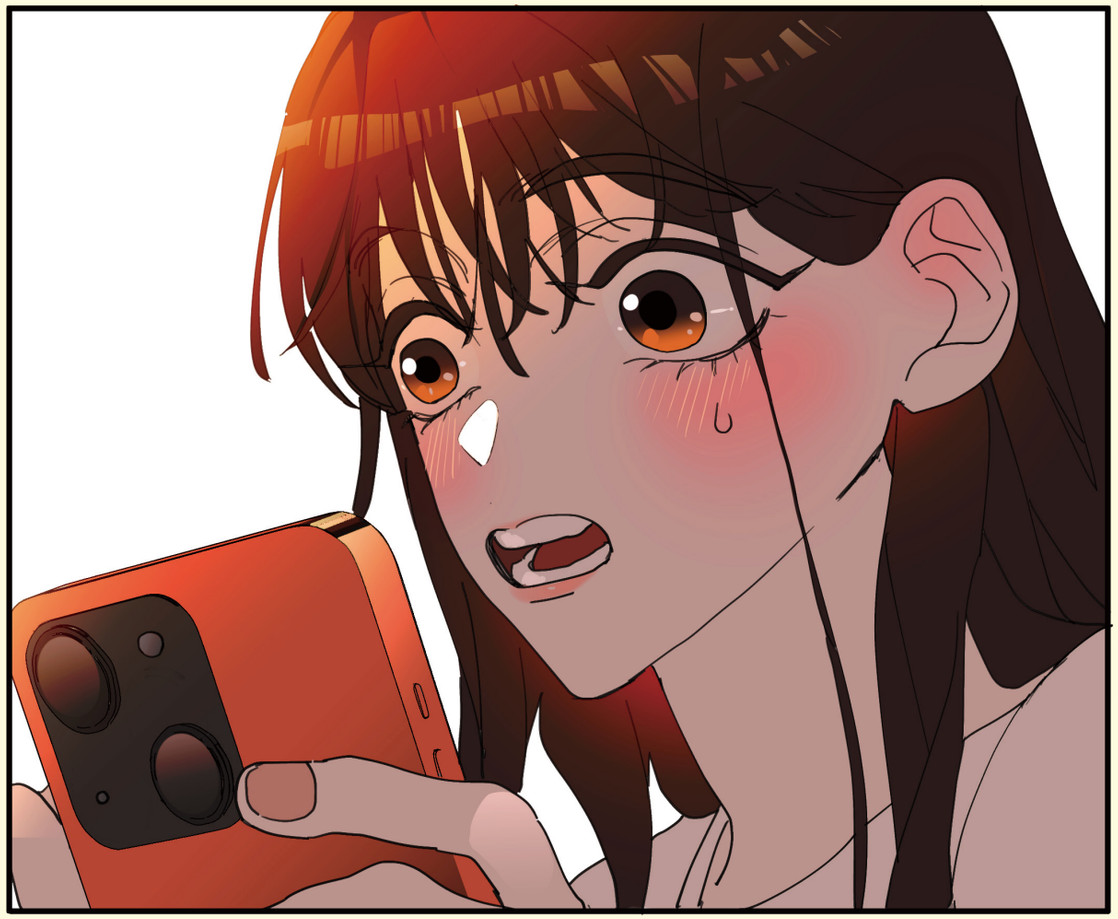
砰！

鈴！

21:52

您有一則新訊息

會是誰呢？



#ENFP
#雙魚
#學測牲

我是ESTP，
適合在一起嗎？

他笑起來真的
好可愛喔…

lun_qoo._.
2天

有你的地方就有我

21 7

他的po文是什麼
意思呢？

咦？

台少電信

週日

1:13

1點了!?

學測倒數
23天

學測倒數
23天

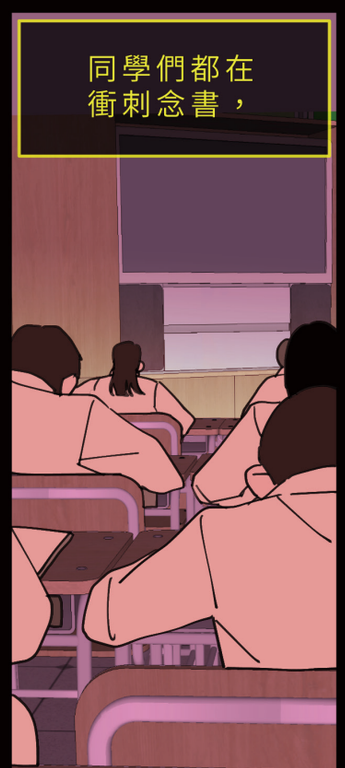
23
學測倒數...

地理2

數學4A

糟糕，
今天要複習的
進度都還沒寫…

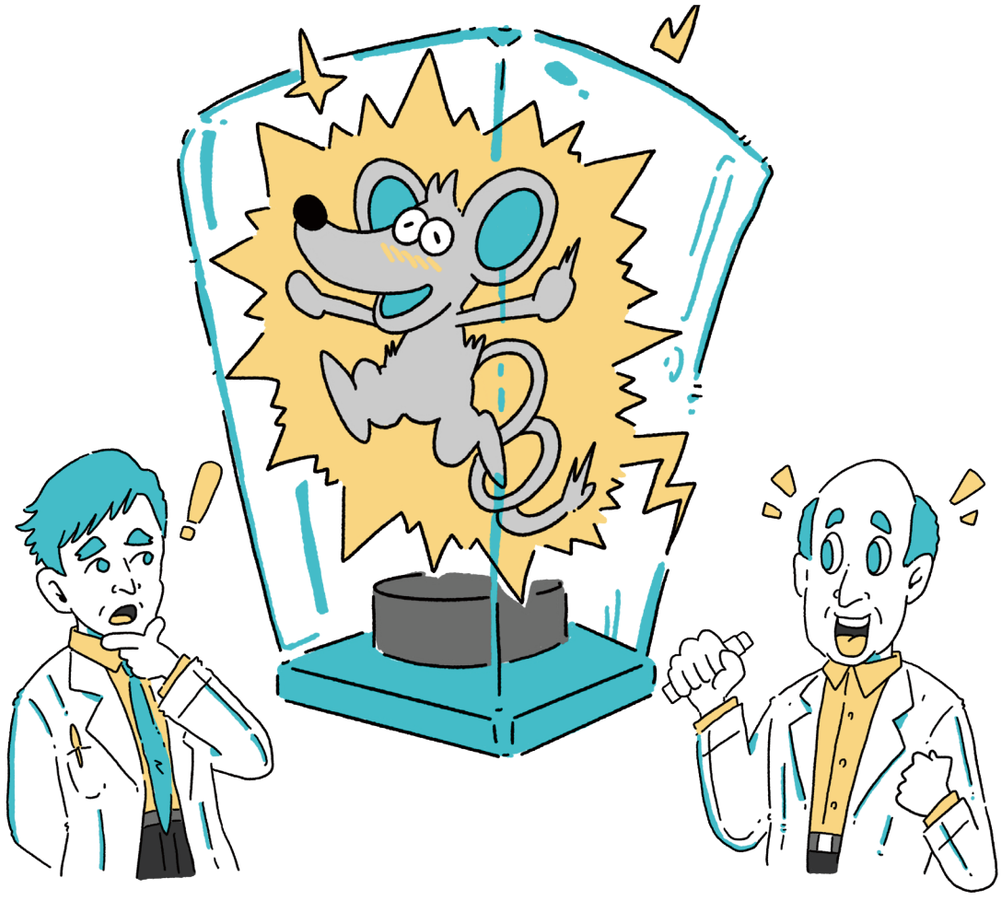
我怎麼又忍不住
滑手機了？
明明把抖音刪了
就是想專心…


同學們都在
衝刺念書，
我離大家
愈來愈遠了嗎？

我的自律能力…
是不是特別爛？

筆記時間

1-1 不只是人類：老鼠也想被電擊的行為實驗



1953 年，科學家（詹姆斯・奧爾茲和彼得・米爾納）進行了一項實驗：將一隻植入電極的老鼠放進一個長方形的盒子裡，並在箱子的四個角落標記，讓老鼠在箱子中自由奔跑。每當老鼠跑到其中一個角落，科學家就會按下按鈕，讓老鼠接受一次溫和的電擊，誰也沒有想到的是，這隻老鼠接下來不斷地跑回角落，就好像牠非常想要被電擊一樣。

科學家們發現，電擊老鼠的大腦會刺激到老鼠的「快樂中樞」，促使老鼠想要「更多」。你可能會想，人和老鼠的大腦根本不一樣，人才不會這樣呢！其實，人類也做過類似的實驗，而且實驗結果證實：人類和老鼠相去不遠，只要一找到機會，就會尋找那一個可以得到快樂的開關。更讓人驚訝的是，接受這項實驗的人表示，在按下開關的時候，比起快樂的感受，更可能是因為「想要更多」而焦慮，但再次按下開關後，卻沒有辦法獲得相同的快樂。

最後科學家們證實，「快樂中樞」不會讓人真正覺得快樂，只是因為「想要」，所以不斷重複一樣的行為。

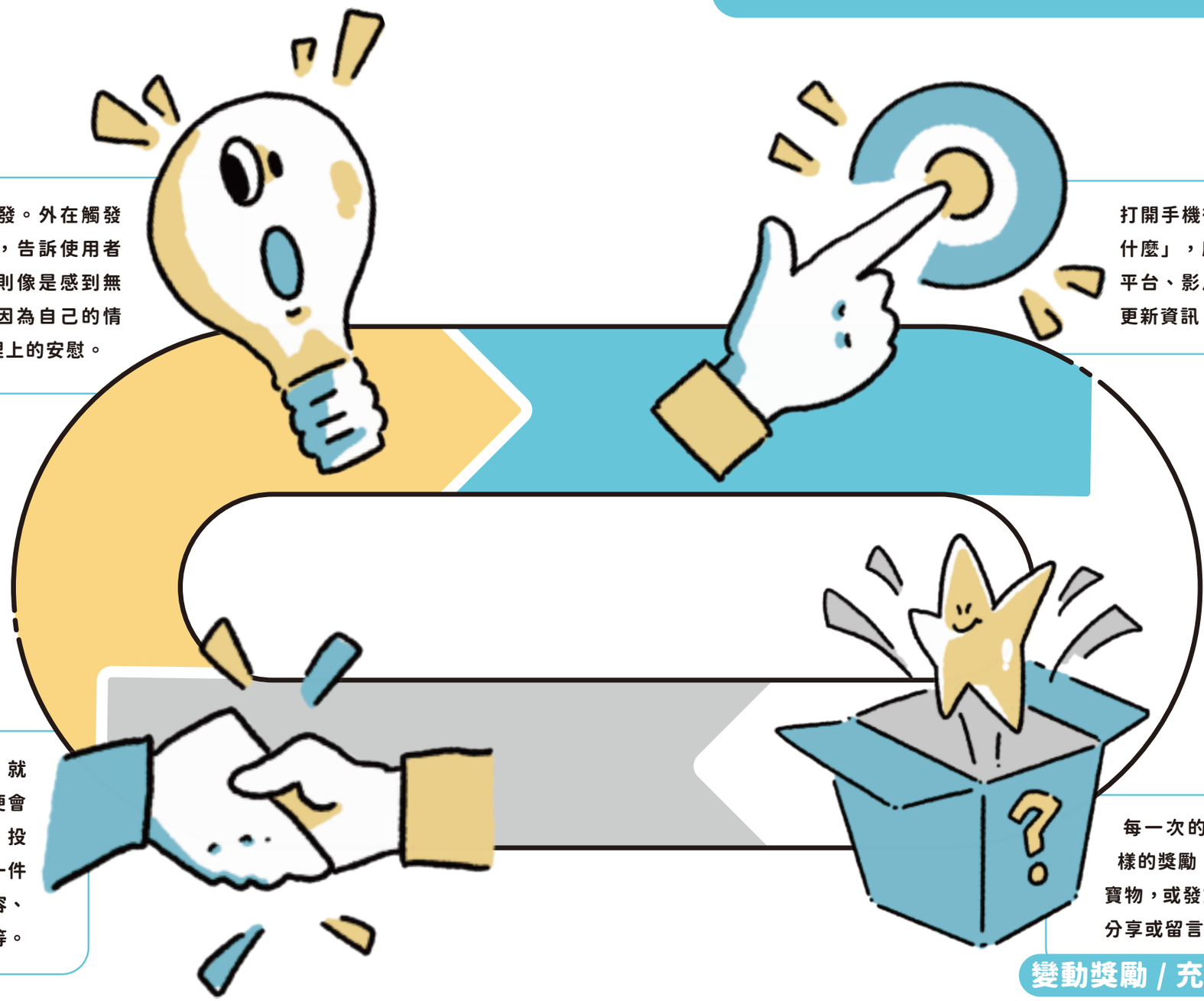
那麼，科學家的老鼠後來怎麼了呢？牠們離開箱子後便逐漸恢復正常，這告訴我們，只要待在可以隨時刺激「快樂中樞」的環境中，任何人都有可能變成想被電擊的老鼠，持續追求刺激。這是出自動物本能，並不是單靠意志力便可以簡單改善的事，但換一個全新的、接觸不到刺激的環境，可以有效地改善這些行為。然而現代生活已和網路緊密相連，很難找到完全接觸不到網路刺激的環境，要如何穩定地面對隨時充滿刺激的環境，成為現代人的一項大挑戰。

tips

在現代生活中，無論是學校作業要寫報告，還是跟朋友聊天、約時間出去玩，都需要透過網路。那麼，我們到底要怎麼適當地分配現實與螢幕時間呢？又該如何分配時間才是自己感到最舒服的方式呢？

1-2 不做就會心癢癢：人是如何養成習慣的？

社群平台與 APP 大都透過「鉤癮模式（Hooked Model）」設計，養成我們「忍不住使用」的習慣。



觸發 Trigger

分為外在觸發與內在觸發。外在觸發像是廣告、通知的紅點，告訴使用者「快點我！」內在觸發則像是感到無聊、孤單、渴望等等，因為自己的情緒而拿起手機，尋求心理上的安慰。

行動 Action

打開手機後，因為「想要獲得什麼」，所以點開遊戲、社群平台、影片，或往下滑動頁面更新資訊。

投入 Investment

發現只要做了某件事情，就有可能得到驚喜，接著便會為了每一次不同的獎勵，投入更多時間與精力做同一件事，例如：主動發布內容、留言、與他人互動等。

變動獎勵 / 充滿驚喜感的回饋 Variable Reward

每一次的行動都會帶來不一樣的獎勵，例如：玩遊戲贏得寶物，或發文可獲得很多愛心、分享或留言。

變動獎勵類型有哪些？

部落型

想要和其他人互動、被稱讚、被肯定，例如：社群上的按讚數量，或《英雄聯盟》中的精英排位。

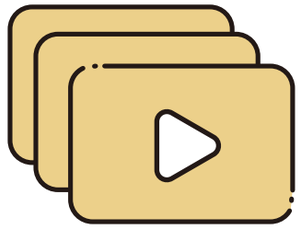
狩獵型

遠古時期人類為了獲得食物，對動物的追逐、捕獵，轉變成「想要知道朋友正在做什麼」的渴望。

自我型

喜歡克服障礙、關卡，包含：清空未讀訊息，或在遊戲中完成任務。

鉤癮模式的每個步驟，都是在和使用者說「不要停下來」的策略：

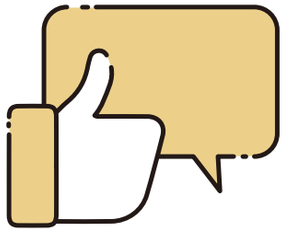


① 演算法與推薦系統

TikTok、YouTube 會根據使用者「看過什麼影片」，來推測使用者「喜歡什麼內容」，不斷推薦相似的影片，讓人一支一支影片不停地看下去，無法自拔。

② 下拉更新與無限滾動

Facebook、Instagram 設計無限滾動的頁面和下拉更新的功能，每次刷新都會帶來新的內容，讓使用者每次都期待會有不同的結果。



③ 社群互動與同儕壓力

總是收到朋友的按讚、留言，或聊天室不斷收到訊息，會讓人開始對新的通知產生期待，不禁反覆回到平台上互動。

tips 為什麼網路上的大家都這麼好看、過得這麼開心？沒有辦法做到這些，讓我好焦慮……

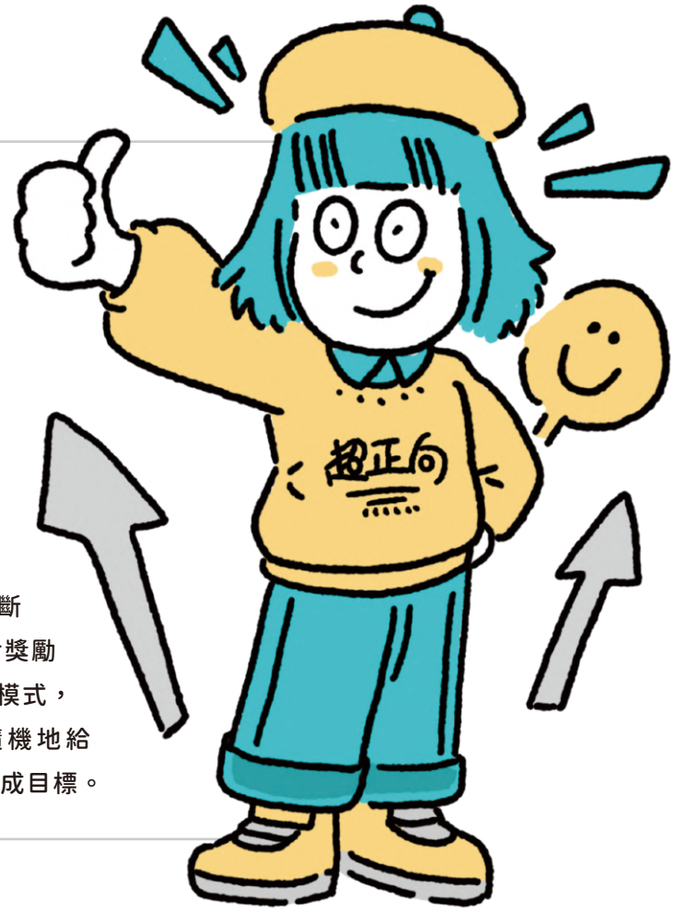
大部分的人在向其他人呈現自己的時候，都會選擇呈現「最好的自己」。但在其他人看不到的地方，也會有許多「沒那麼好的自己」存在。當在社群上看到別人的光鮮亮麗而感到焦慮時，可以溫柔地提醒自己：大多數人分享的，往往是他們生活中最美好的一面，其實每個人都有不完美的狀態，也都有其他人看不見的時刻。

1-3 掌控螢幕時間，我們還能怎麼做？

有時我們為了控制螢幕時間，會覺得「拿不到手機或平板就沒事了」，選擇將手機或平板收起來，建立一個完全碰不到網路的環境。但現代生活和網路已經密不可分，要完全避開數位產品並不現實，而且，這樣的做法還可能讓人一拿回手機，就想補償「失去」的時間，結果用得更久、更頻繁，像是要將之前沒有用到的時間補齊一樣。那麼，有沒有更好的方法建立更健康的與 3C 共處的方式呢？

善用「鉤癮模式」

在生活中我們經常會跟自己約定，只要完成了一件事情，就可以獲得某個獎勵，不過這方法在「降低使用手機頻率」這件事情上，卻很容易失效。這是因為「鉤癮模式」是個不斷重複的循環，而大多數時候，我們給予自己的獎勵並不是變動的、隨機的，因此會不斷出現同樣的獎勵，導致喪失對獎勵的期待感。我們可以善用鉤癮模式，將獎賞自己的內容設計成隨機地給予，更能夠推動自己去努力達成目標。



將「使用手機」變成任務

在每次滑開手機螢幕的待機畫面，或打開電腦的螢幕保護前，先問自己：這次要做的事情是什麼？要使用多久的時間？是要玩遊戲 30 分鐘嗎？或是為了完成作業呢？將每一次使用手機都變成任務，任務完成後，便將手機關起來。長期下來，就能夠明白自己是「為什麼」要用手機，不會一感到無聊、焦慮、孤單，就想拿起手機。

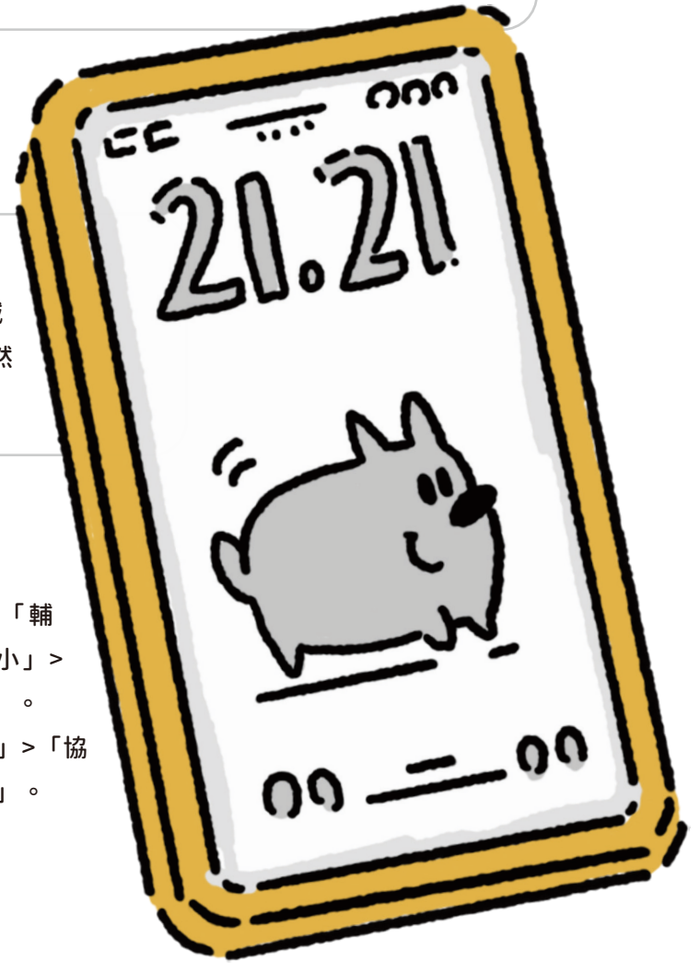
調成灰階模式

比起彩色，黑白的螢幕會讓人對手機失去興趣；減少顏色對大腦的刺激，自然會減少使用時間。

手機該怎麼設定？

iOS 設定：前往「設定」>「輔助使用」>「顯示與文字大小」>「顏色濾鏡」，選擇「灰階」。

Android 設定：前往「設定」>「協助工具」>「視覺」>「灰階」。



關閉不必要的通知

減少被打斷的機會，更能集中精神在手邊事物上。

增加使用手機的難度

例如規定自己只能在某個地方使用手機，睡前把手機放在離自己很遠的地方，或每天減少使用手機一分鐘，然後一天一天增加時間 ..... 慢慢增加手機使用的難度，逐步降低對使用手機的渴望。

用其他活動來替代使用手機

寂寞時，以見面代替通訊，透過實體的、可以接觸到他人或事物的活動，逐步降低使用手機的頻率。

tips 常常一不小心就滑一整天……這樣的我真的沒有問題嗎？

許多人會對滑手機太久感到焦慮，在很焦慮的時候可以想想：今天我用手機的時候做了哪些事情？我為什麼會做這些事情？在做這些事情時，我的心情怎麼樣呢？有影響到其他應該要做的事情嗎？把自己今天用網路做了哪些事、花了多少時間等等，逐一整理出來，可以比較知道自己為什麼焦慮，也更能知道自己應該要怎麼樣分配時間喔！

2
Chapter

虛擬世界裡的真實傷害：數位性暴力

觸碰不到的「實質傷害」

我的生活不是你的 A 片：未經同意的散播私密影像

好了啦超大杯☕：講講而已，錯在哪裡？

可是一個
星期很久欸！

哎喲…

我也會很想妳，

不然這樣
好不好？

妳晚上，

可以拍
性感照給我嗎？

欸欸欸？

！？

我在鄉下
很無聊嘛，

反正又不是
沒有看過摸過…

你很煩耶！

啪！

哈哈～

一張就好嘛

拜託ㄋ

「我真的很愛妳，

別擔心啦！」

這樣不好吧…

〈返回

貼文

protect_yourself

少女私密照
外流
請保護
自己隱私

214 19 3 1

pr22oo._q_q

照片被前男友放到網路上，威脅騷擾跟蹤…求救

〈班群(34)

衣服怎麼不穿好

可能太熱

我是不是應該要保護自己…？

雖然很不想這樣做…

但他這麼愛我，應該要相信他…

我…不想讓他失望…

欸你說你摸過那女生了？

叮！

！

這時候傳訊息？
掃興欸！

幹嘛？

我不信
沒圖沒證據!!

證據？

傳送給

按下！

少瞧不起我！

哼！

知道我的厲害了吧！

……

傳她的照片應該不會怎樣吧？

開學日

竊竊

紛紛

為什麼一直看著我笑？

我臉上有東西嗎？

叮咚！

傳送了一張圖片給您

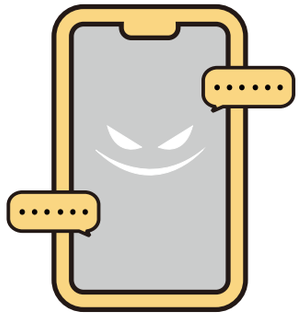
圖片？

！？

2-1 觸碰不到的「實質傷害」

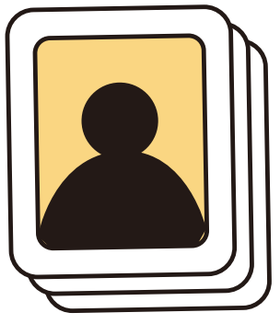
現代生活不需要實際見面，也可以隨時透過網路交流，但網路上的行為也會為現實生活帶來影響。在網路上遭到騷擾、因為性別或對同性有好感被辱罵、被迫拍攝照片或影片，甚至裸照被威脅公開或外流……這些事情都可能發生在熟人與陌生人之間。雖然沒有實體接觸，但語言和影像帶來的傷害卻是實實在在地影響一個人的心理狀況和生活。因此，數位性別暴力是一種無法觸碰，卻真實存在的傷害。

「數位性別暴力」指透過網路或數位的方式，針對性別的暴力行為，包含：身體、心理或性的傷害、痛苦。那麼，常見的數位性暴力類型有哪些呢？



數位性騷擾

透過網路，對不同性別、氣質、對同性有好感的人進行言語上的攻擊。

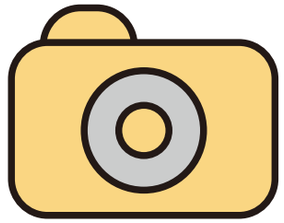


數位性剝削

透過網路威脅、欺騙被害人拍攝裸照，或從事性交易。

數位性勒索

利用被害人曾傳送過與性相關的訊息、照片、影片等，換取金錢、性等利益。



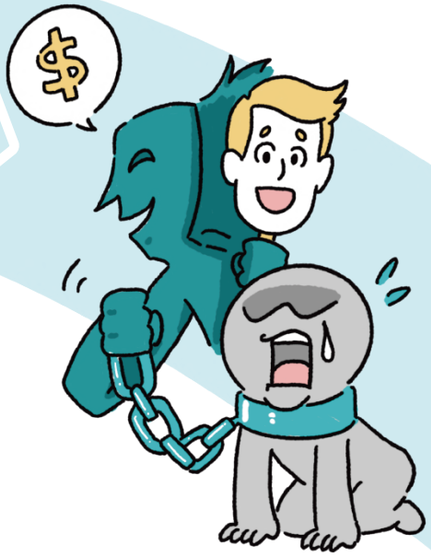
未經同意製作性影像

未經同意散播被害人的裸照、影片，甚至公開個人資料。

仇恨言論

透過網路，對不同性別、氣質、對同性有好感的人進行言語上的攻擊。

2-2 我的生活不是你的 A 片：未經同意的散播私密影像



數位時代也讓親密關係的相處方式有了新的樣貌。拍攝或分享私密影像，成為了許多人用來表達愛與信任的方式，卻有可能碰到惡意騙取、威脅或是利用私密影像索取更多照片、要求性行為或勒索金錢的情況。有時候，散播的人是抱著炫耀、分享的心態，或認為「應該不會怎麼樣吧」。但不管出於什麼理由，一旦私密影像被流出，在資訊傳播十分迅速的現代社會，幾乎不可能澈底刪除。

私密影像一旦拍攝或被散播，受害者可能會陷入深深的恐懼和無助中。除了不知道這些影像會被傳到哪裡，也不知道哪些人看過，而且真正讓受害者不敢求助的，通常是「我不知道其他人會把我說成怎麼樣？」「是不是我做錯了什麼，才會變成這樣？」社會往往對於受害者並不友善，更多時候是在指責或嘲笑「為什麼要拍？」「你是不是自己愛玩？」使受害者感到羞恥、害怕求助，甚至選擇把痛苦藏在心裡。

真正造成傷害的，一直都是在未經同意下，拍攝或散播影像這件事情。性並不是可恥的事情，但社會上大部分的人仍常把一個人的身體視為物品，做出各式各樣的評論，或當作這個人「好」或「不好」的判斷標準。我們無法預測今天出於愛、信任或陪伴而分享的影像，是否會在明天因為對方的一個行為，變成巨大的傷害。

tips 如果同學、朋友、身邊的人碰到私密影像被散播，或是在網路上看到陌生人的私密影像被散播了，該怎麼做會比較好？

即使同意拍攝私密影像，也不代表同意給第三者觀看。當我們看到有人的私密影像被散播時，能做到的最重要的事情，便是**不要轉發、不要分享、不要和其他人的留言一起評論或嘲笑**，也可以直接檢舉影像和散布的帳號。每個人都有選擇的權力，當我們選擇採取行動，就能阻止私密影像繼續蔓延，也可以減少被害者受到的傷害。

2-3 好了啦超大杯☕：講講而已，錯在哪裡？

「☕」、「盆栽要剪，女人要扁」、「女人，給我去洗碗」、「臭甲」、「死 gay」、「臭Ｔ」等等，網路上時常可見的言論、迷因，這些都只是開個玩笑而已嗎？會怎麼樣嗎？這些言論常以搞笑做為包裝，說的人也並不認為這些話帶有惡意，但真的是這樣嗎？

在現實生活中，我們會意識到說出口的話可能會傷害到正在聆聽的人，反而會謹言慎行。但網路匿名社群無法直接辨認使用者身分的特性，讓使用者對於所說出口的話、發出去的訊息，都會更加肆無忌憚。

網路上的言論會造成真實世界心理上的挫折與傷害，這些言論的責任同樣是真實存在的。在每一次訊息送出前，都可以多想一秒，對方在看到自己言論之後的表情會是怎樣？自己若是被他人這樣說的話，感受又是如何呢？

3

Chapter

網路大裸奔時代，
我的個資怎麼都被看光光？

到底該如何使用社群，才能保護自己呢？

凡滑過必留下痕跡！為什麼網路會讓我看到這些內容呢？

._.q.2

最近瘋傳的照片
T高的
我就說這麼多了

♡361 ♡23

♡17

66 ♡

♡4

windycat.6

點心社的
座位是教室
右二
第三排

♡98 ♡7

怎麼知道的!?

搜尋我的名字…

T高點心社

陳小涵 公開貼文

幹部自介

大家好！
我是二年三班的小涵～
很高興加入點心社大家庭！
我喜歡烹飪，最近學習做馬卡龍
歡迎來約我一起去唱歌！

IG：@chencathy413

社團幹部
自介？

難道是因為這篇
公開貼文嗎？

我受不了了！

您確定要刪除帳號嗎？

刪除

您確定要刪除帳號嗎？

這樣一來，
就不會再被
打擾了吧…

您有一則新訊息

35

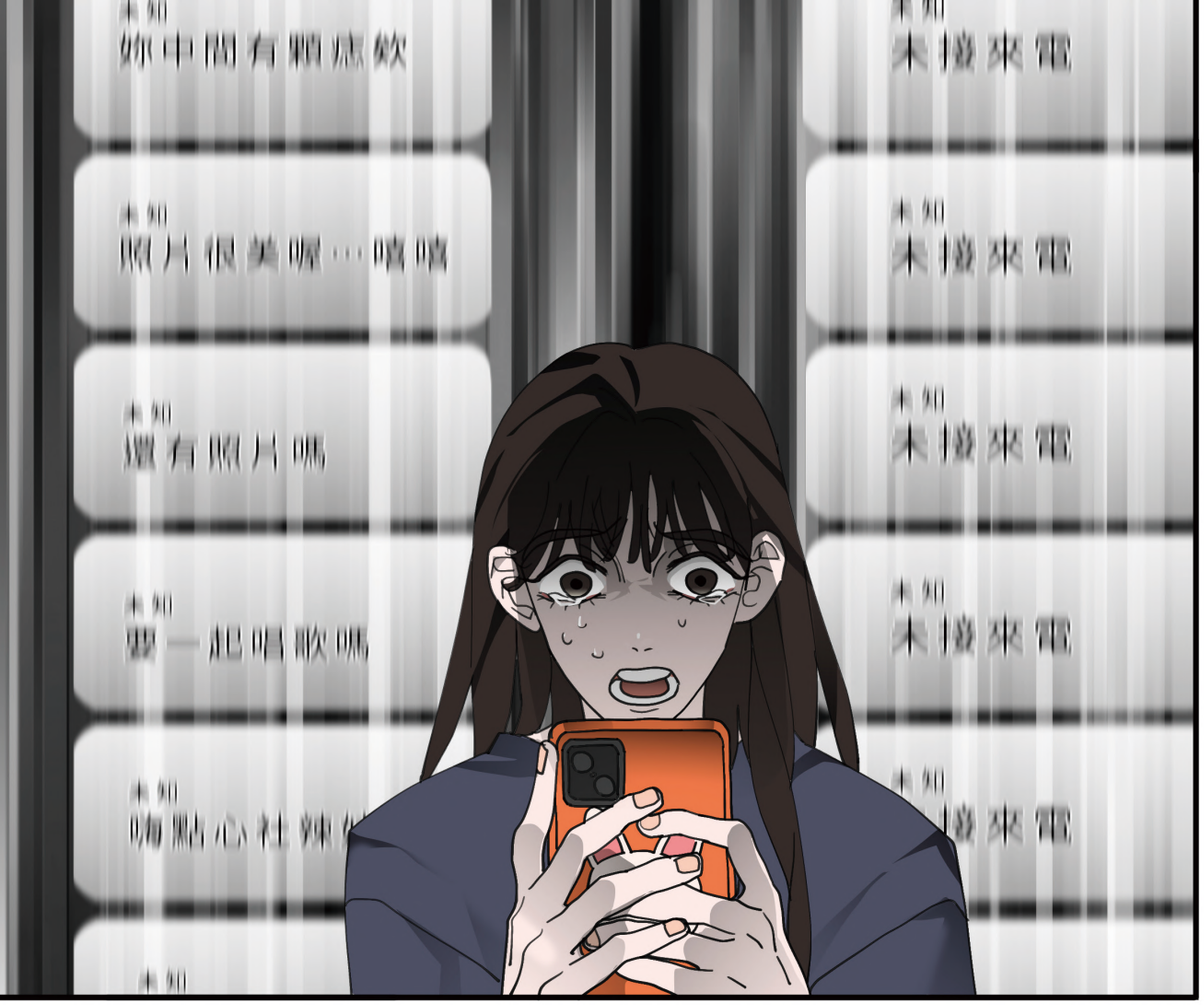
訊息

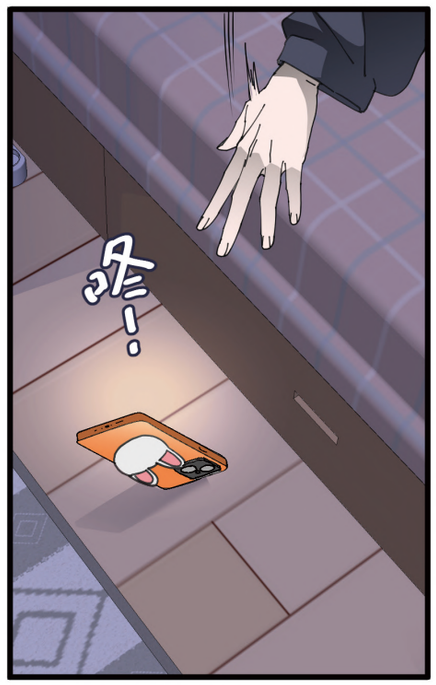
叮

17

電話

咦？


未知
妳中間有賴涼欸
未接來電
未知
照片很美喔…嘻嘻
未接來電
未知
還有照片嗎
未接來電
未知
要一起唱歌嗎
未接來電
未知
未接來電


咚！

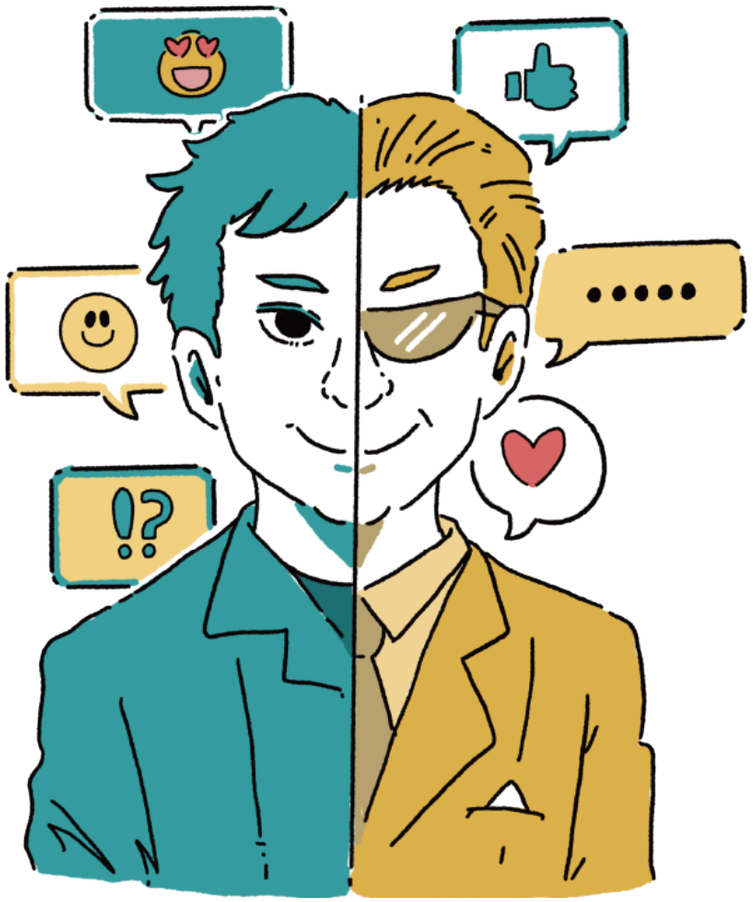
嗚嗚…
嗚嗚嗚…

從那天開始，
我每天晚上
都做惡夢。

每天哭著睡著，
哭著醒來…

真的好痛苦…

3-1 到底該如何使用社群，才能保護自己呢？



在社群媒體上發張照片、寫點心情，和朋友分享生活，早已經是生活常態，但你有沒有想過，你分享的對象，真的只有朋友嗎？還是有其他人呢？

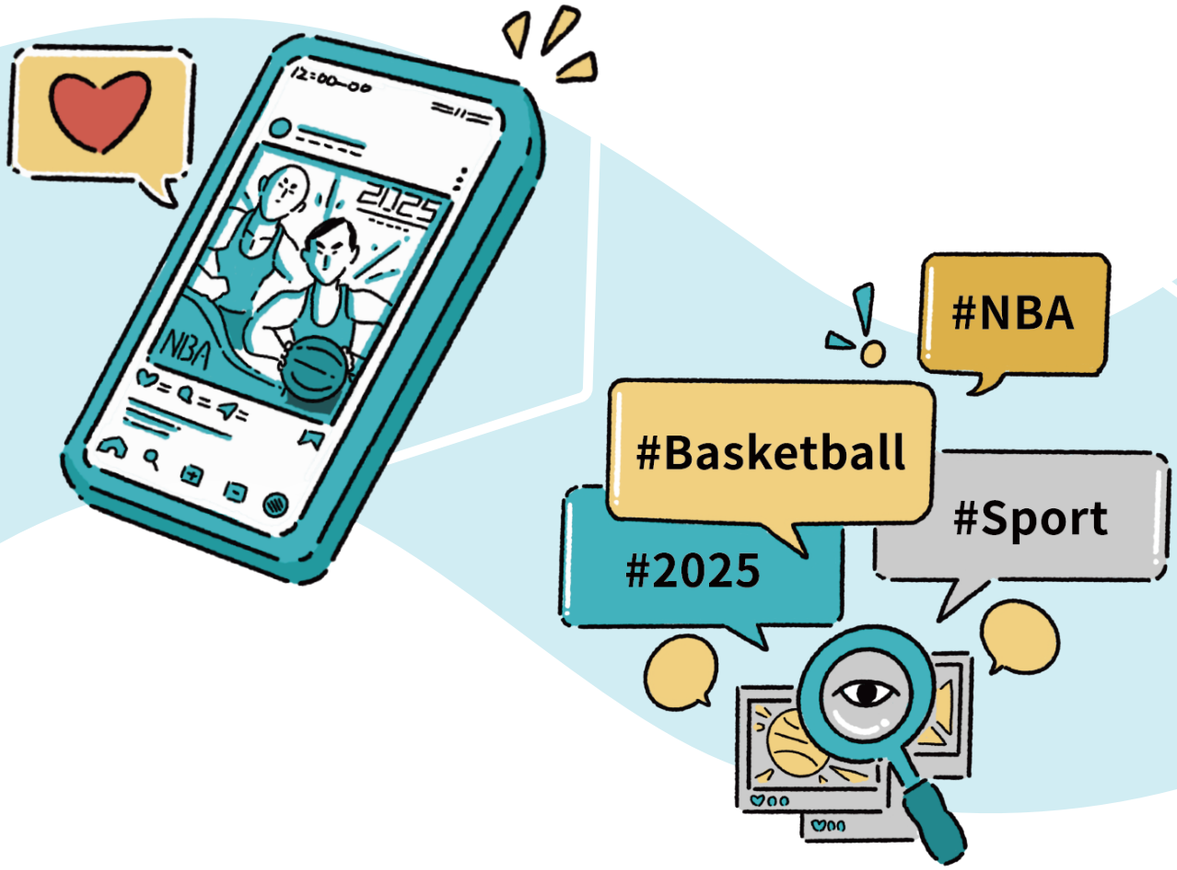
你可能會覺得只是拍個限時動態，24 小時後就會消失；也可能認為，只是分享有趣的事物，應該不會造成什麼影響。然而，很多時候你在社群上分享的資訊，可能會被完全不認識的人注意到，甚至成為他們認識你、拼湊你生活樣貌、了解你個人資訊的線索。這些資訊會被誰看到？又會被拿來做什麼？其實，我們根本不知道。在網路上「有追蹤」、「有聊過天」，和「真正認識一個人」，從來不是同一件事。

你可能會想，既然社群媒體這麼危險，還是不要用了？不！重點在於「如何使用」。

在使用社群媒體時，可以想想這些問題：

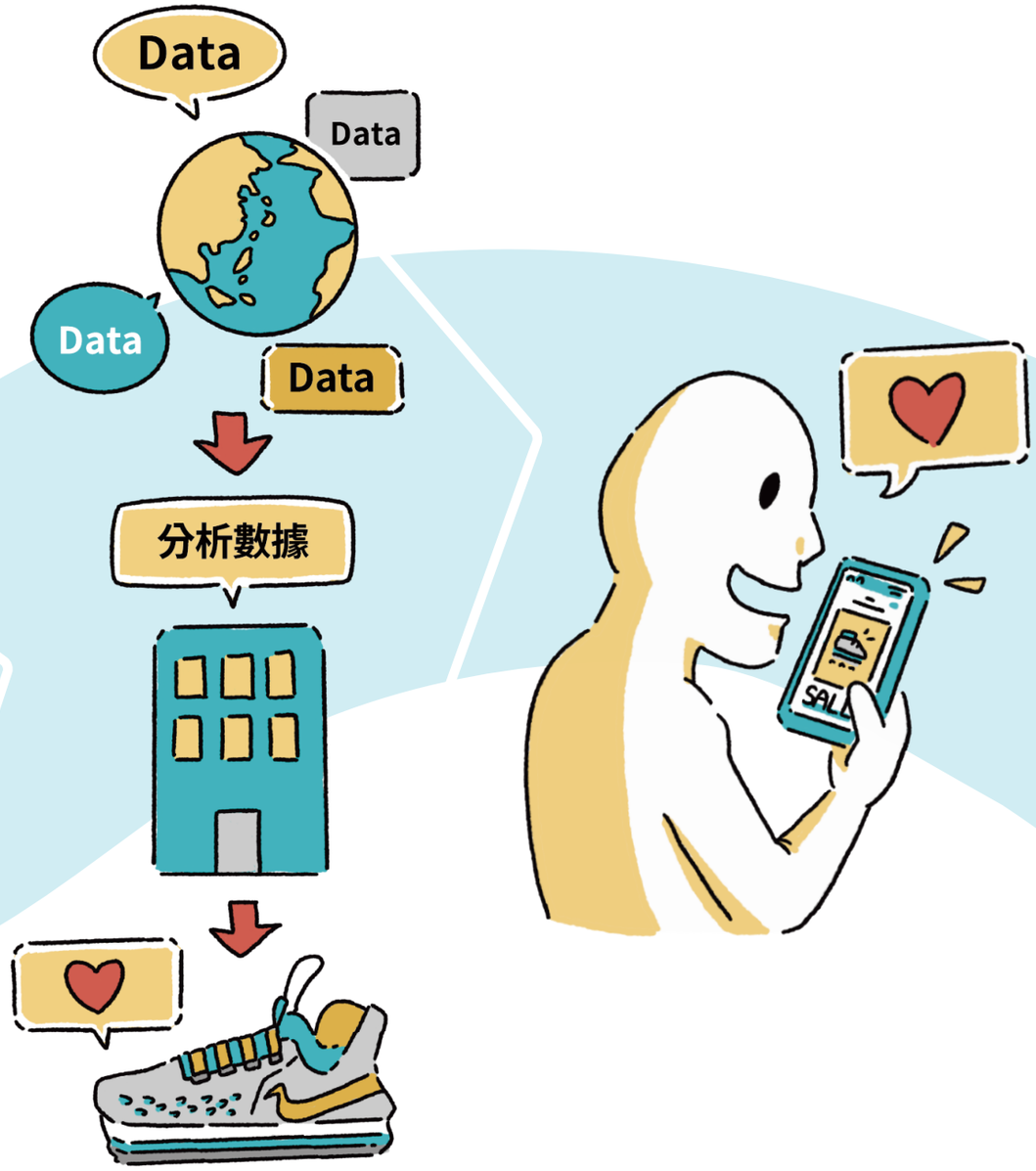
- ▢ 我為何要使用社群媒體？我想得到的是紀錄、分享，還是被更多人看見？
- ▢ 我分享的這些內容，真正希望被哪些人看到？
- ▢ 如果這些內容被不認識的人看見，可能產生什麼結果？這些結果是我可以承擔的嗎？
- ▢ 這些照片或文字，是不是可能會被別人拿去做不當用途？
- ▢ 我有哪些方式，可以決定讓誰能看到這些內容？

3-2 凡滑過必留下痕跡！為什麼網路會讓我看到這些內容呢？



今天在網路上做的任何事情，即使覺得「應該沒有人知道吧？」其實都會被記錄下來。這些在網路上曾經做過的事，叫做「數位足跡（Digital Footprint）」，這些足跡會隨著時間慢慢堆疊起來，形成一個現實中碰不到，卻與你有著相同習慣、行為舉止跟喜好的數位個人身分，也就是「虛擬版的自己」。

虛擬版的自己，雖然看不到、碰不到，看似對生活沒有什麼影響，但科技公司可以從中知道我們看過哪些網站、搜尋過什麼資料、下載了什麼 APP、對哪篇貼文按了愛心，透過分析這些紀錄，科技公司能主宰要讓正在使用網路的我們看見什麼內容，進而不斷推播相似的資訊給我們。

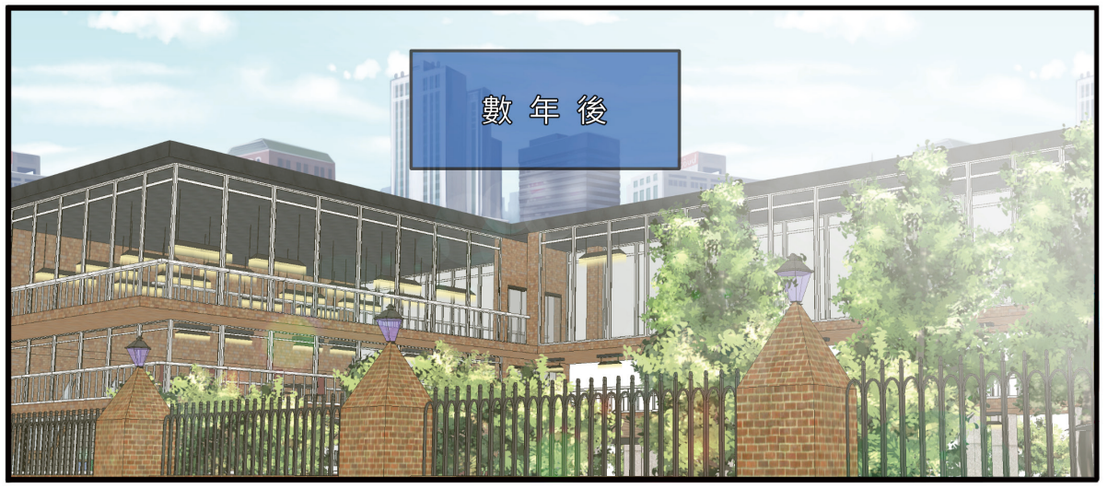


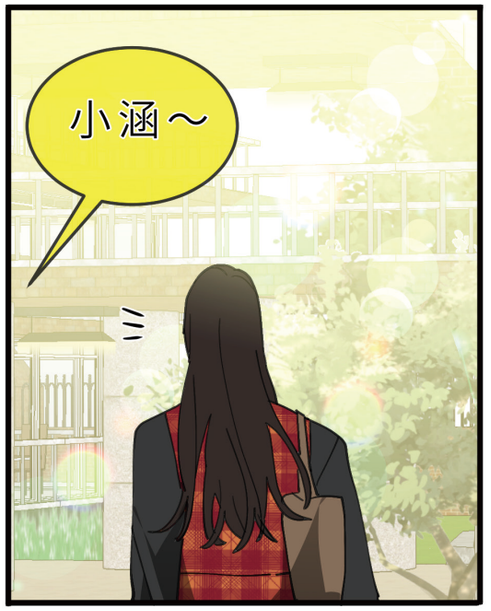
這些分析會進一步影響我們日常生活，例如今天你想買一雙球鞋，在網路上搜尋了許多資料，後續演算法就會多推薦一些球鞋廣告，讓你能有更多的選擇。雖然我們可以藉由這些推播內容，獲得更多有用的資訊，但也可能會得到對我們有害的內容。2017 年，一名 14 歲的英國少女茉莉自殺離世，茉莉的父母發現，茉莉過去使用 Pinterest、Instagram 等社群軟體時，被推播了大量跟自殺、自殘和憂鬱有關的內容，最終官方認定「社群媒體」為茉莉的致死主因，是全球第一例政府認定的兒少因社群媒體輕生事件。

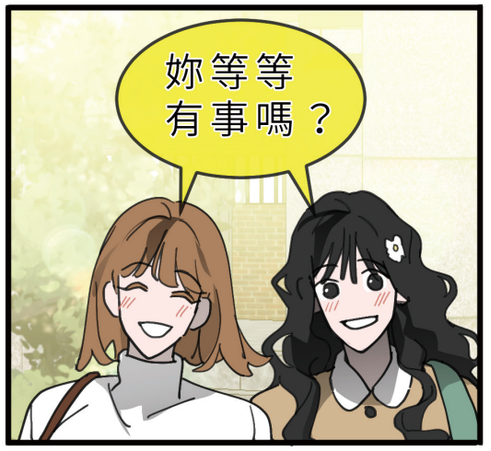
當你下載或使用一個 APP 前，先想一想，再決定是否按下下載鍵

- ▢ 這個 APP 的年齡限制是幾歲？註冊時會需要提供哪些個人資訊？
- ▢ 當你提供這些個資，之後會從這個 APP 得到什麼？是功能、互動，還是其他好處？
- ▢ 你會在這個 APP 上分享自己創作的內容嗎（包含：照片、圖畫、影片）？如果會，除了你之外，還有哪些人或單位能使用或保存這些內容？
- ▢ 這個 APP 會不會將你的資料分享給第三方？如果會，是透過什麼方式或在什麼情況下分享？
- ▢ 這個 APP 是否會追蹤你的位置？是否可以關閉追蹤功能？
- ▢ 這個 APP 對用戶的使用行為有什麼規範？如果遇到違規行為（如：假冒他人、霸凌、不當言論），是否有任何申訴或向管理團隊尋求協助的管道？
- ▢ 這個 APP 上會出現哪些類型的廣告？這些廣告是透過什麼方式獲利？是否與我的使用行為或個資有關？
- ▢ 使用這個 APP 時，會需要開啟哪些隱私權限（如：定位、相簿、相機、麥克風）？這些權限是否真有開啟的必要？

筆記時間







好啊。

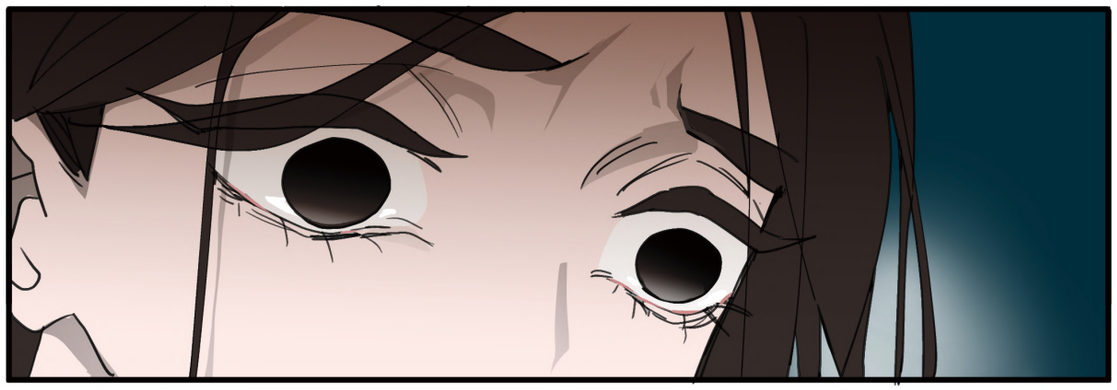
太好了～
那走吧！

要搭捷運
還是公車？

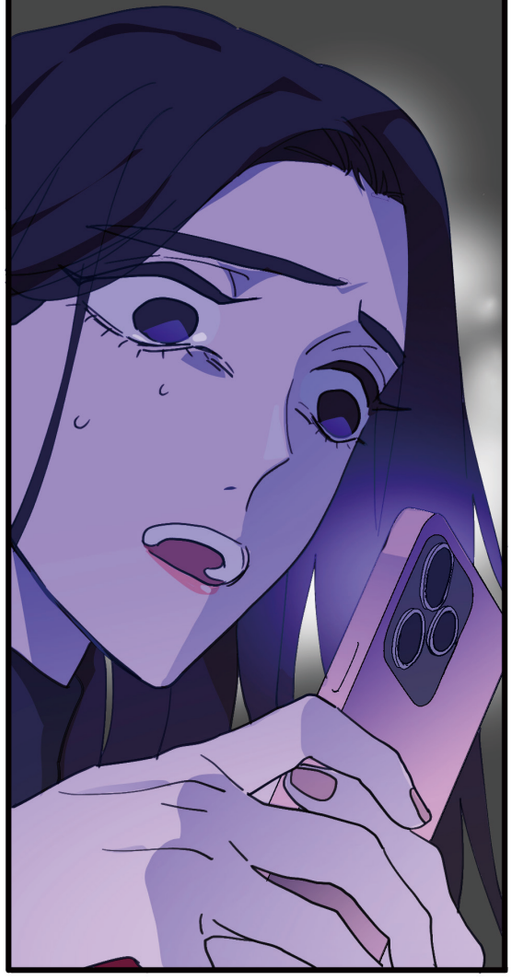
累死了
才不要!!

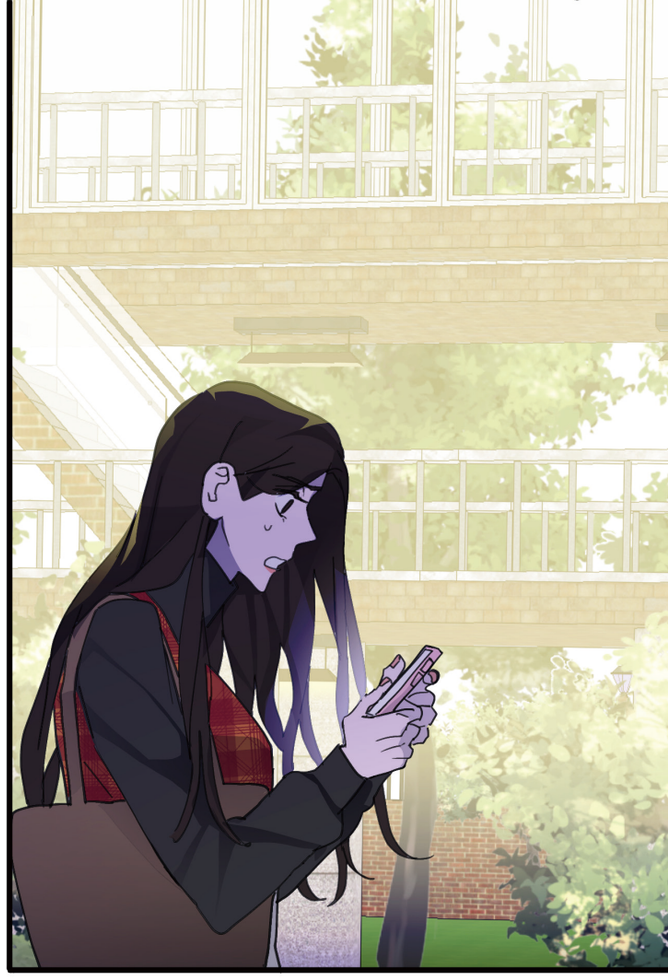
我想騎
ubike...

叮！



好久不見，
我知道你應該不想看到我，
但我們可以見個面聊聊嗎？

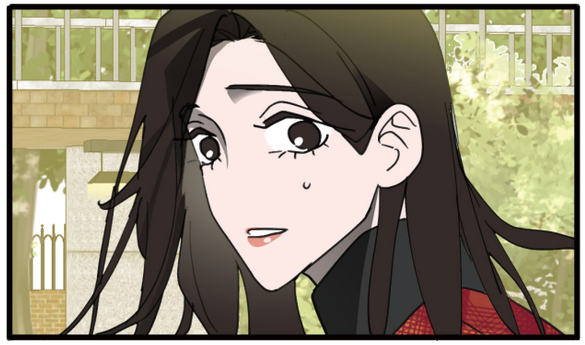


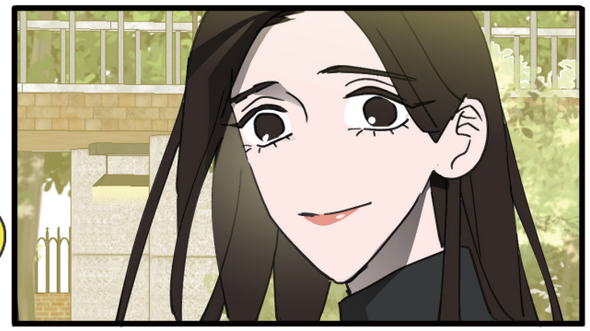


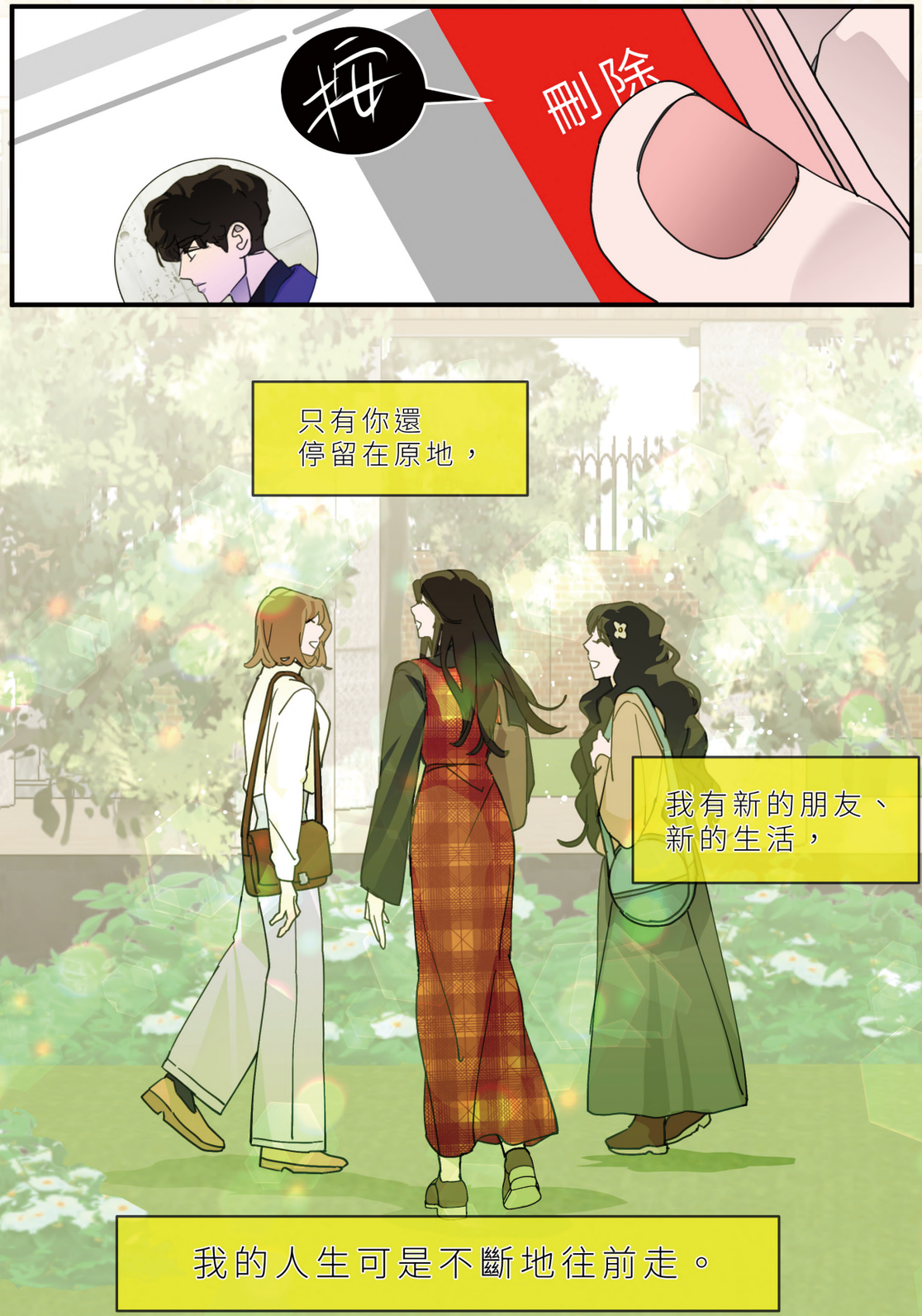
小涵
妳在幹嘛？

!?

要走囉！
搭捷運！







番外

Extra Chapter

工作日常，
別讓手機鏡頭成為危機開關

別讓手機變成危機開關
職場手機使用地雷
小心！分享限時動態變成大麻煩

上班第一天
我覺得自己超棒！

小瑄

紀念一下吧！

1x

SLO-MO VIDEO PHOTO PORTRAIT PANO

會員 陳智軒
載具 XXXXXXX
統編 XXXXXXXXX

有人回制服滿可愛的，
被稱讚了嘻嘻！
一定是我太美～

網路上有打工仔
靠惡搞點餐流程
來漲粉？

這我也會…

窓窓窓窓

xuan___._.

老闆說要用心做飲料
我用心加料

1萬 251 415

去電影院只要這杯就夠了

哇喔!!

粉絲破萬！

飲料好沒？
等很久了！

嘖，跩屁啊…

Insraglon

xuan___._.

5679 117 353

又不是皇帝
等一下會死嗎

lin8989_2
最討厭這種奧客，滾

jerrykari1
超討厭
沒在飲料裡吐口水
很客氣了

哈哈，
公審成功！

小瑄，妳這樣
不太好吧…

又沒拍臉，
有什麼關係？

新品配方

產品名	冰塊	糖水	果汁	茶	冰水
芒果綠茶	XXX	XXX	XX	XX	X
茉莉綠茶	XXX	XXX	X	XX	XXX
蜂蜜檸檬	XXX	XXX	X	X	X
特調果汁	XXX	XX	X	XX	XXX
豆蔻紅茶	XX	XXX	X	X	X
紅茶歐蕾	XX	XX	X	XX	X
焦糖奶茶	XXXX	XX	X	X	X
焦糖巧克力	XX	X	X	X	X
茉香奶茶	XXXX	XX	XX	X	XX

噹噹，大解密！
每間店其實都有
這種機密配方，
只是不會告訴你！
7千 251

知名影星來買飲料
他點餐 我暈爛
1萬 362

翻拍監視器
我真聰明！

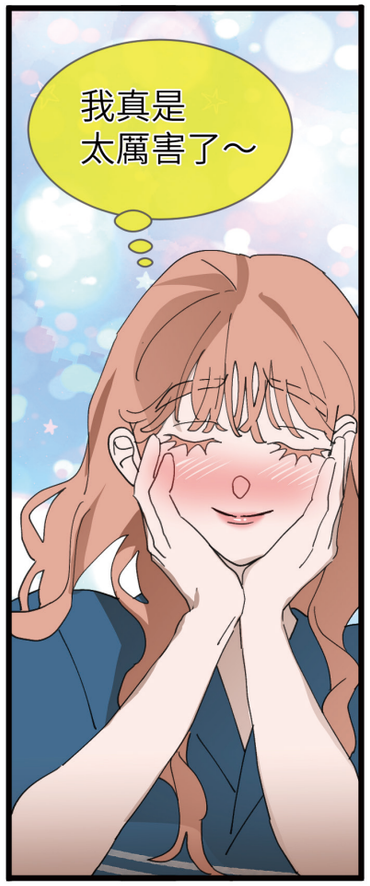
以後自己調就好
不用去買了
超省

原來這麼便宜嗎

打工太讚了
題材一大堆！

#小瑄飲料

衝上熱搜！


我真是
太厲害了～

妳不用
再來了！
妳到底做了
多少爛事？
害我被記過！
馬的！
公司已經告妳了，
等收律師信函吧！
律師信函
違反保密條款
拍攝顧客與文件
涉個資與營業秘密
影片造成品牌信任危機

本來就覺得
是個瞎妹

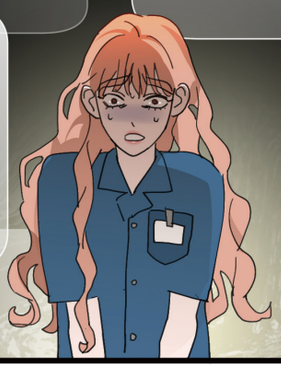
笑死 超爛

按讚就是要看她
什麼時候出事啊

好像爆了
好可惜
今天沒戲看了

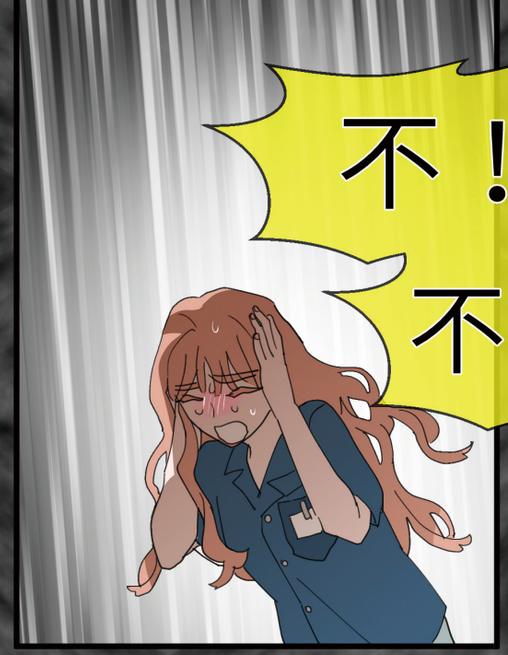
所以她爆了沒

聽說被炒魷魚了
活該



不！

不要！



番外 - 1 別讓手機變成危機開關

三明治開吃前先拍一張、聚餐先讓手機吃飽、看到夕陽要馬上發限動——拍照、記錄、分享，早就成了生活的一部分。但如果你在工作，這些習慣可能會踩到紅線。工作場合不是私人伸展台，手機拿起來前，得多想一步。

tips 工作時常見的「手機時刻」

習慣走到哪拍到哪，聽到訊息通知聲就要馬上拿起手機，只要手機不在身邊就會開始緊張，你也是這樣嗎？其實這些行為都符合一種現象，叫做「社群恐慌」或「錯失資訊恐懼（FoMO，Fear of MissingOut）」。因為想和朋友保持聯繫、分享工作內容，或想跟風、追隨網路流行話題，所以不斷地拍照、上傳，卻可能因此深陷其中，樂此不疲，甚至愈滑愈焦慮，害怕只要自己沒跟上一次朋友的動態或網路話題，就會被排除在外。

番外 - 2 職場手機使用地雷

如果工作時使用手機，可能會不小心踩到這些「地雷」：

上班做私事

上班時間是雇主花錢請你工作的時段。如果邊工作邊滑手機、拍照上傳，在主管眼裡，這可能代表沒有專注在這份工作上，或是對工作不夠尊重。

侵犯肖像權

無意中拍到客人、同事的臉或監視器畫面，都是未經對方允許，對於被拍到的人而言非常不尊重。

洩漏商業祕密

大部分的工作場合都有不能公開的內部資料或 SOP，例如：還沒發表的新產品或公司文件，如果將這些內容拍下來並放到網路上，除了違反保密原則，也可能面臨法律求償。

tips

根據兒福聯盟在 2022 年的調查顯示，臺灣約有八成六的兒少曾出現社群恐慌的狀況，這個比例遠高於美國。

番外 - 3 小心！分享限時動態變成大麻煩

有時候只是想吐個苦水、玩個哏，卻沒想到被轉發至社群平台、新聞、匿名社團，甚至開始有人挖你學校、家庭、交友圈。這時候，你可能連下架都來不及。這些狀況不只是自己，連家人、朋友，甚至未來的工作也可能連帶被影響。

法律責任

在法律上，無論故意或不小心，只要因為你上傳的照片、影片，造成被拍到的人身體、健康、名聲、精神等受到傷害，對方都可以要求你負擔損害賠償責任（例：公眾人物、藝人因為偷拍丟掉代言）[1]。如果今天拍到的不是人，而是公司的內部文件、機密配方或新的產品資訊呢？依據法律，公司可以要求金錢上的賠償；如果是故意洩露，或是用非法手段取得這些資料，除了賠償金額加倍，甚至要面臨最高 5 年的有期徒刑。[2]

網路公審

分享不當的照片、影片，很大機率面臨到網友的「肉搜」和霸凌。這些留言和媒體報導不但會影響你的名譽，也會波及家人和朋友。

職涯影響

不僅成為公司的黑名單，更可能被業界列入黑名單，永遠失去在這個行業工作的機會。

上傳前，先問自己這幾個問題

手機是個工具，並非完全禁用。

或許在按下「上傳」前，可以先問問自己這些問題。

- ▢ 公司是否禁止拍照或上傳？
- ▢ 這張照片有沒有拍到不該公開的人、事、物？
- ▢ 如果你是被拍攝的人，你願意這張照片被上傳嗎？會不會猶豫不決呢？
- ▢ 主管或同事看到這張照片，會有什麼樣的想法？
- ▢ 這張照片被新聞報導或網友轉傳後，自己可以承擔所有後果嗎？

如果對其有任一個問題猶豫不決，那就放下手機，專心把工作做好吧！

1

民 § 184 因故意或過失，不法侵害他人之權利者，負損害賠償責任。故意以背於善良風俗之方法，加損害於他人者亦同。

民 § 195 不法侵害他人之身體、健康、名譽、自由、信用、隱私、貞操，或不法侵害其他人格法益而情節重大者，被害人雖非財產上之損害，亦得請求賠償相當之金額。其名譽被侵害者，並得請求回復名譽之適當處分。

2

營業秘密法 § 12 因故意或過失不法侵害他人之營業秘密者，負損害賠償責任。數人共同不法侵害者，連帶負賠償責任。

營業秘密法 § 13-1 意圖為自己或第三人不法之利益，或損害營業秘密所有人之利益，而有下列情形之一，處五年以下有期徒刑或拘役，得併科新臺幣一百萬元以上一千萬元以下罰金：

一、以竊取、侵占、詐術、脅迫、擅自重製或其他不正方法而取得營業秘密，或取得後進而使用、洩漏者。
二、知悉或持有營業秘密，未經授權或逾越授權範圍而重製、使用或洩漏該營業秘密者。
三、持有營業秘密，經營業秘密所有人告知應刪除、銷毀後，不為刪除、銷毀或隱匿該營業秘密者。
四、明知他人知悉或持有之營業秘密有前三款所定情形，而取得、使用或洩漏者。

筆記時間

滑手機前先想一下！你的數位安全指南

計畫網址｜逆風少年大步走 https://www.youthempower.org.tw/
發行人｜王世欽
總編輯｜張祐嘉
責任編輯｜呂佳耘
漫畫暨封面插圖｜ Hom
文字作者｜呂佳耘
插畫暨封面設計｜黃思瑋
版式設計｜簡予恬
校對｜鄭之雅
編審委員｜王銘宏、李宏文、洪靖、陳逸玲、黃兆徽、黃哲斌、曾元琦、劉昱均、劉慧雯、賴俞帆、戴羽晨、謝莉君（按姓氏筆畫順序排列）
發行單位｜社團法人台灣少年權益與福利促進聯盟
地址｜ 106011 臺北市大安區和平東路一段 177-3 號 2 樓
電話｜ 02-23695195
傳真｜ 02-23678586
印刷｜優的印刷實業有限公司
出版日期｜ 2026 年 2 月
版次｜初版一刷
定價｜ 150 元

版權所有・翻印必究
Copyright © 2026 YOUTHEMPOWER All Rights Reserved.

ISBN 978-986-86615-8-5
9 789868 661585

FamilyMart × 台灣少年權益與福利促進聯盟
TAIWAN ALLIANCE FOR ADVANCEMENT OF YOUTH RIGHTS AND WELFARE

此書由全家便利商店零錢捐「全家人的數位防護計畫」支持印製。