



#牢記上網三守則
身心健康自然得

#資訊科技使用習慣
上網安全又安心

凡走過必留下痕跡
健康上網最安心
Footprints in the sand show
where one has been. Health
network Most at ease.

牢記上網 3 守則



01

拒當低頭族
用眼**30**分鐘
休息**10**分鐘

02

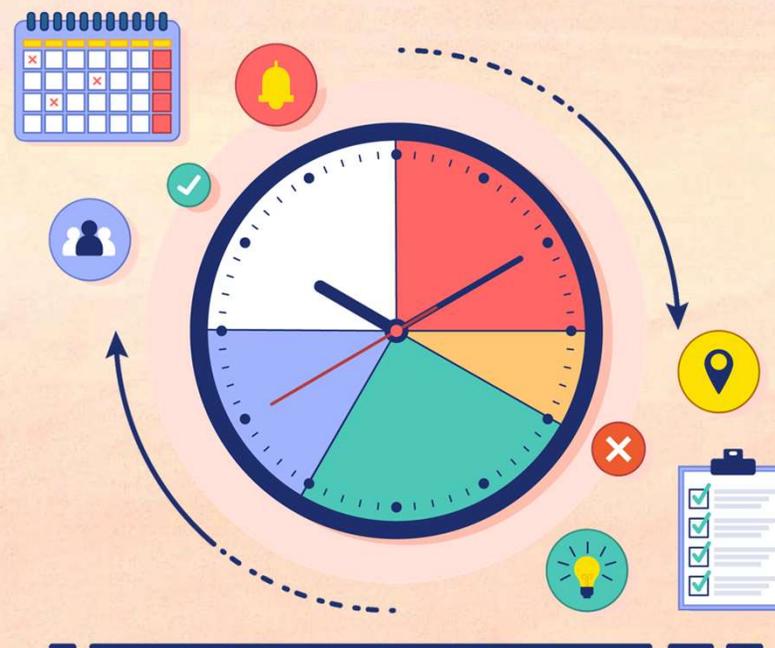
網路世界停看聽
上傳分享要留心

03

不謾罵不攻擊
懂得自我保護

健康數位習慣

- ① 分析自己實際上網的原因與理由，**妥善分配時間**，不讓網路占據自己的生活。
- ② 培養多元興趣。
- ③ 設手機**鬧鐘**提醒自己，避免長時間使用網路。
- ④ 維持與家人、朋友間的良好**溝通**、**互動**。



網路識讀的重要性



網路資訊龐大且豐富，存在著對使用者有幫助的資訊，也充斥著各種不當或不正確的資訊。時常抱著懷疑的態度，並對資訊進行驗證，如此才能不讓自己沈溺於資訊海中而抓不到確切的目標。



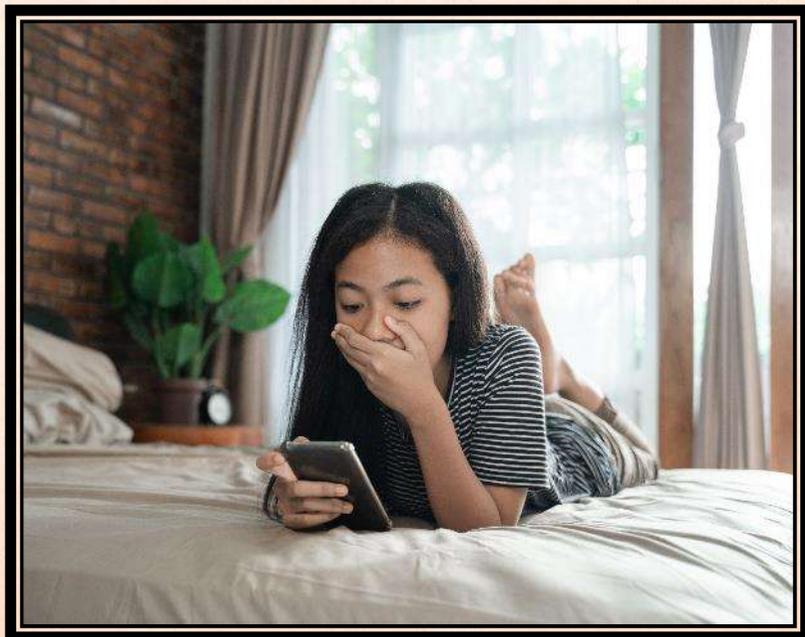
#復仇式色情是什麼？
如何避免成為受害者
求助與申訴管道有哪些？

#常見性別暴力行為
網路性騷擾、仇恨言論等

#iWIN是什麼？
介紹iWIN相關訊息與內容

防治數位/網路性別暴力
To Prevent Cyber Gender-based
Violence

什麼是復仇式色情

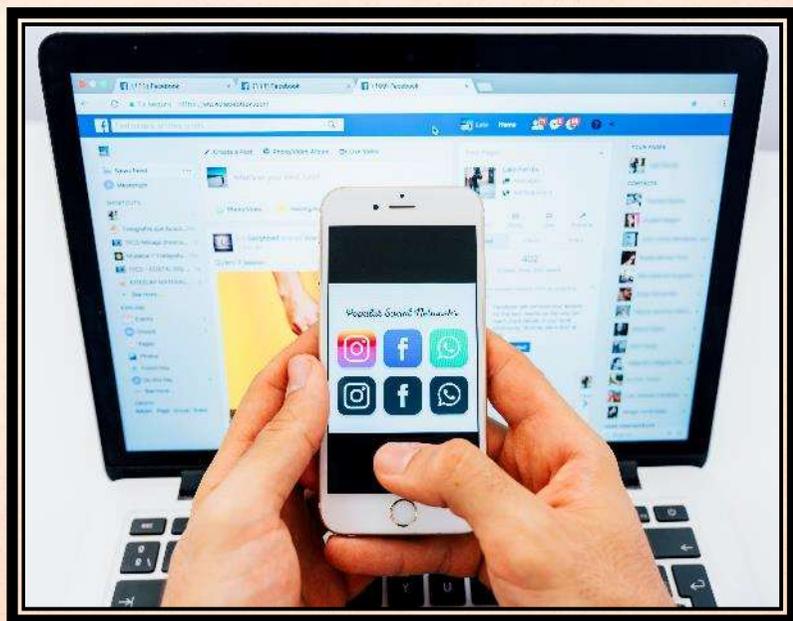


又稱色情報復，是一種性別暴力的犯罪行為，指「未經當事人同意，而故意散布讓第三人觀看當事人性私密照片及影像」。

加害人們透過將受害人的身體「色情化」，達到羞辱、貶低的效果，進一步彰顯自己對受害者的支配與控制。



復仇式色情的傷害



❧ ——— ❧ ——— ❧

2017年，某國中女學生被前男友的現任女友散播裸照，女學生一度要跳橋輕生，所幸被家人救回。

雖然事後照片已刪除，但早已流竄校園中，讓被害人根本不敢到校上課，身心靈受到很大的創傷。

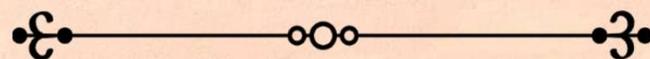


復仇式色情的刑責

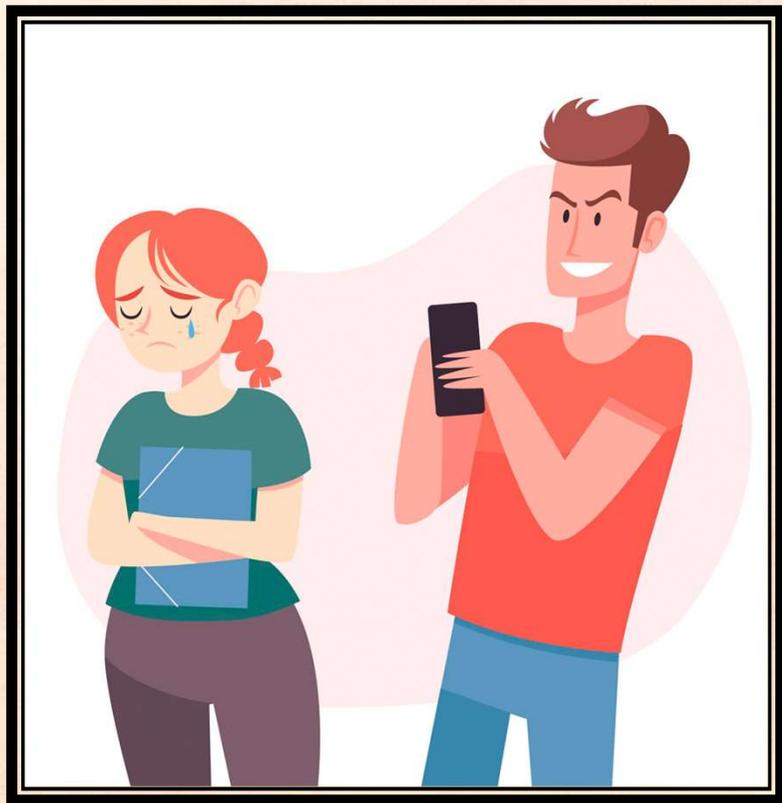


在目前法律規範中，
散布與轉傳私密照，
將會觸犯三大罪名：

1. 散布猥褻物品罪
2. 妨害秘密罪
3. 加重誹謗罪



還有哪些常見的性別暴力行為



鼓吹、煽動性別暴力

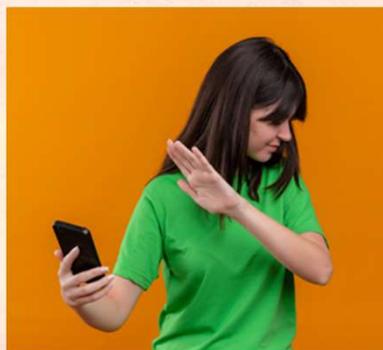


以揭露性私密資料（文字、聲音、圖畫、照片或影像等）為由，向他人進行勒索或恐嚇

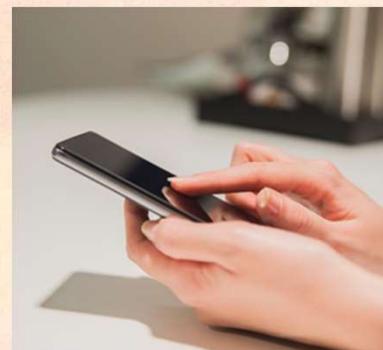
拒絕數位性別暴力「五不」



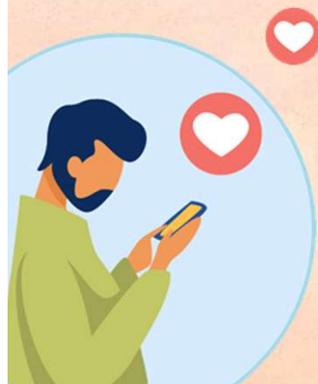
不違反意願



不聽從自拍



不倉促傳訊



不轉寄私照



不取笑被害



遭遇數位性別暴力「四要」



要告訴師長



要截圖存證

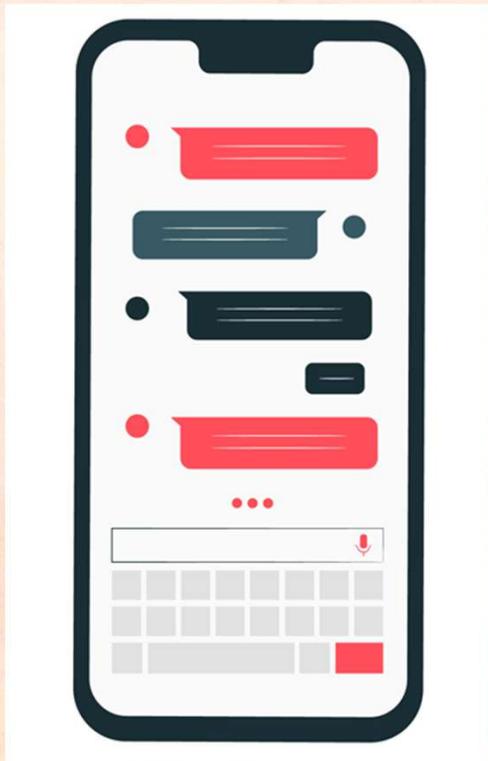


要記得報警

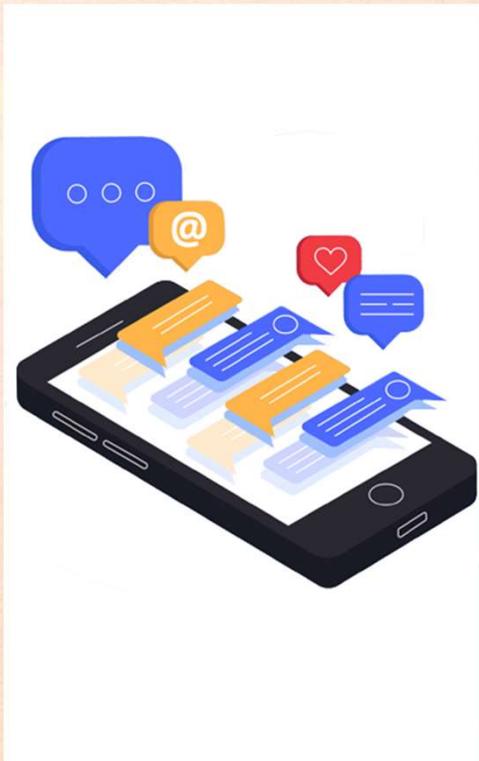


要檢舉對方

當私密影像外流該怎麼辦？



不刪訊息



截圖存證



尋求 iWIN 協助



#新興毒品
混搭全新包裝
防不勝防該怎麼辦？

#拒絕祕笈看過來
該怎麼拒絕毒品邀約

#抽一下不會上癮
毒品的成癮性與
危害你了解多少？

防制藥物濫用
Prevention of Drug Abuse

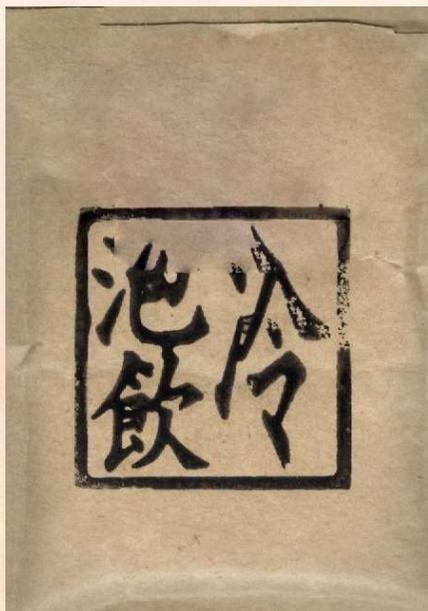
藥物濫用的定義



在未經醫師、藥物指示，自己長期不必要，或是必要卻長期超量使用某種藥物，或是藥物被用於非該藥物療效上。

濫用程度足以損害個人健康，影響個人社會適應能力，或危害社會秩序者。

新興偽裝毒品來襲



毒販為吸引年輕人施用，包裝及型態不斷翻新，甚至混有多種毒品，成分比例各不同，包裝時尚，往往令人趨之若鶩。

毒品危害防制條例

毒品分級

第一級

古柯鹼、海洛因、鴉片、嗎啡

第二級

安非他命、MDMA (搖頭丸)、大麻、浴鹽、
LSD (搖腳丸、一粒沙)、西洛西賓 (魔菇)

第三級

FM2、小白板、愷他命 (K他命)、Nimetazepam
(一粒眠、K5、紅豆)、Mephedrone (喵喵)、
F-AMB (金剛)

第四級

Alprazolam (蝴蝶片)、Diazepam (安定、煩寧)、
Lorazepam、Tramadol、5-MeO-DIPT (火狐狸)、
麻黃素、二碘甲基苯丙酮(毒品咖啡包先驅原料)

毒品危害防制條例

毒品刑責

第一級

施用 ➡ 處6月以上、5年以下有期徒刑

製造販運 ➡ 死刑或無期徒刑

第二級

施用 ➡ 處3年以下有期徒刑

製造販運 ➡ 處無期或10年以上有期徒刑

第三級

施用 ➡ 1~5萬元罰鍰、講習，少年依少年事件處理法處理

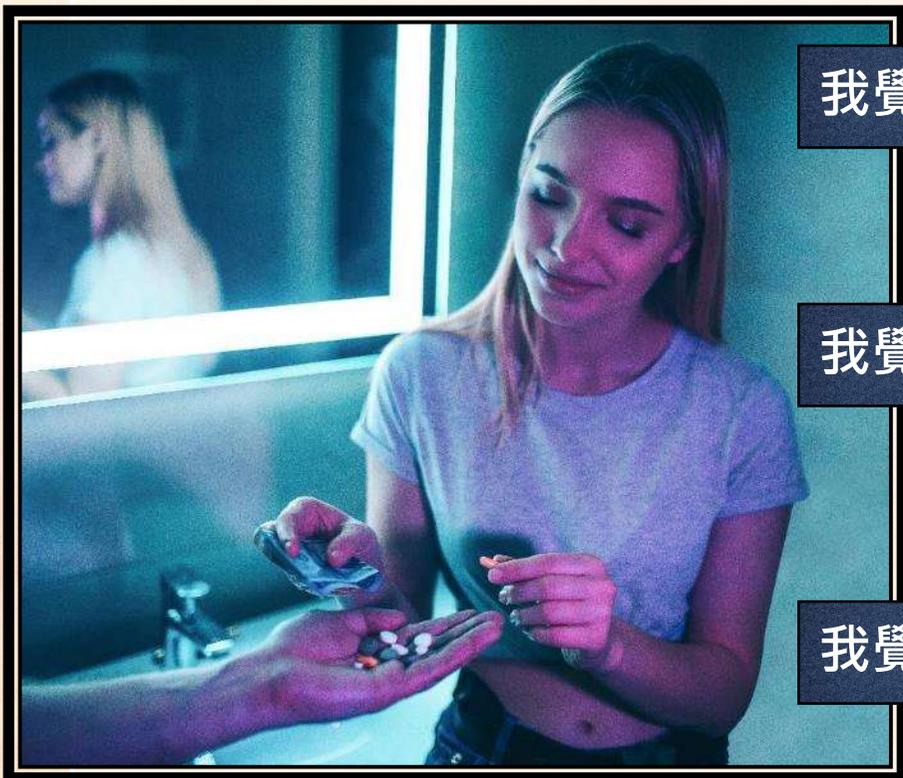
製造販運 ➡ 處7年以上有期徒刑

第四級

施用 ➡ 1~5萬元罰鍰、講習，少年依少年事件處理法處理

製造販運 ➡ 處5年以上、12年以下有期徒刑

毒品一次就上癮



我覺得

偶爾用一次不會怎樣的啦。

我覺得

我想要停下來的時候就會停。

我覺得

會成癮的人是因為意志力不夠堅定，我不會變那樣的。

毒品一次就上癮



事實上

僥倖心態，說服自己的運氣或意志力比別人好，而試著嘗試自我放縱，往往是悲劇的開始。

常見毒品的危害

毒品	短期危害	長期危害
K他命 (Ketamine)	注意力下降、記憶喪失、失去意識、血壓升高、呼吸減慢	膀胱潰瘍、腎功能損傷、抑鬱、記憶力下降
大麻 (Marijuana)	嗜睡、焦慮、反應減慢、平衡感障礙	精神疾病、慢性咳嗽、呼吸道感染
海洛因 (Heroin)	呼吸和心跳減緩、嚴重搔癢、噁心嘔吐	靜脈萎陷、膿腫、感染性心內膜炎、肝腎功能損傷、肺部併發症
古柯鹼 (Cocaine)	精神失常、血壓升高、心臟病發作、中風	嗅覺喪失、鼻腔損傷、吞嚥困難、腸道感染、肺損傷
吩坦尼 (Fentanyl)	嗜睡、噁心、精神錯亂、便秘、呼吸抑制、昏迷和死亡	

遠離毒品的誘惑

若因壓力或煩悶心事而苦，可尋求適當的紓壓方法，抵抗毒品的誘惑，莫為一時的沉淪而悔恨終生。



維持良好的
運動習慣



找尋可放鬆身心
的休閒



多與親朋好友傾訴