



從數位暴力倖存者邁向專業社工師之路

| 學校 陽明高中 | 類別 多元學習成果 | 作者 吳秉恩



完整作品

百字簡述

面對數位性暴力與家庭系統衝突，我從受助者轉為行動者。透過撰寫紀錄、梳理法規，主動編織自身支持網並走完性平程序。

這段將創傷轉化為專業覺察的歷程，淬煉出我的邏輯分析與情緒韌性，也立志成為具溫度的專業助人者。

動機與目標

高三那年，社群私訊中突如其來的AI偽造性影像，將我殘酷地推向數位暴力的陰暗面；儘管影像是虛構的，但在虛實模糊的校園環境中，隨之而來的身心壓力與自我懷疑卻無比真實。

面對這場嚴重的隱私侵犯，我選擇拒絕隱忍，勇敢走入校園性平會體制，努力將個人的創傷轉化為對制度的觀察與叩問。在自我修復的過程中，我也深刻看見了弱勢者的困境。



▲透過心理諮商重建自信

學習過程

在申訴歷程中，我主動採取三大核心行動。

- 完成證據蒐集與時間軸梳理，撰寫出證據確鑿的性霸凌報告書。
- 接著積極與導師、學務處及輔導室對接。
- 實務參與校園性平救濟程序。

同時在繁重的學測高壓生活中，透過心理諮商設立內在邊界，成功在混亂中做好自我照顧與能量管理。

SWOT分析決策表的使用

透過SWOT決策分析理性評估「校園性平」與「司法提告」兩條救濟路徑。幫助我將面對數位暴力時的恐懼與焦慮轉化為結構化的理性指標，從被動接受轉為主動參與救濟；在權衡校園體制的即時保護與司法體系的法律強制力之餘，也藉由預先判斷程序漫長或舉證嚴苛等外部風險，建立起預防性心理建設。

優勢	環境熟悉、程序相對快速 著重在教育端的懲處與環境隔離	調查權限有限。性平會 無法強制要求社群平台刪除影像	劣勢
	校園性平		
機會	修復式正義。透過教育體制讓學校正視 AI 數位暴力議題。	校園圈子小，若保密不全可能導致二度霸凌。若校方偏袒，可能導致程序流於形式。	威脅

▲透過SWOT分析校園性平會等相關利弊

學習收穫

瓦解

在事件初期，我陷入了嚴重的自我懷疑與內疚。面對加害者對隱私與尊嚴的侵犯，我的第一反應卻是反思自己是否做錯了什麼才導致友誼變質，甚至認為主動求助是在給行政人員「添麻煩」。

這種將他人過錯歸結於自身的傾向，帶來了巨大的心理壓力與精神瓦解。但卻也讓我反思自身身心狀況已經不良，是需要對外尋求的訊號。

覺察

透過諮商的引導，學會抽離盲目的自責，成功區分出「對方的偏差行為」與「自身的責任」，明白加害者的過錯是對方需要面對的課題，自己無需為其承擔。

重構

我克服了對於「召開性平會是否有意義」的掙扎，不再糾結於加害者是否會感到羞愧。讓我體悟性平會的價值在於「選擇不沈默」，主動發起程序反擊，就是一場對自我的「重新賦權」。

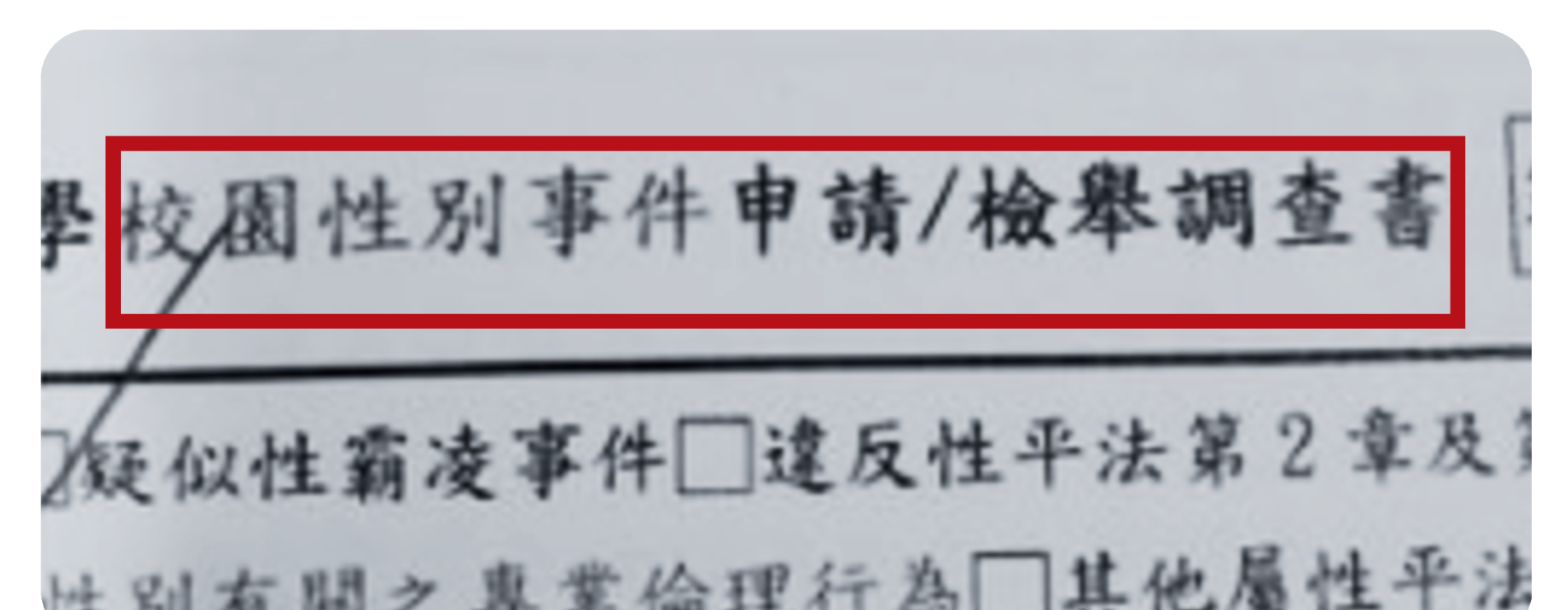


▲主動建立支持網

心得反思

在走出數位暴力風暴的過程中，我透過主動救濟與法律倡導，成功由被動的受害者轉化為「行動主體」；在歷經與同學討論及使用諮商資源後，我不僅看見了身邊以及外部資源的力量可以幫我住我撐過難關，也使我深刻反思現行體制因偏重行政邏輯而造成受害者二次傷害的缺陷。

最終，這段經驗讓我體悟到同儕、學校與專業支持並非天生存在，而是需要靠主動溝通與調度才能編織成網，進而堅定了未來邁向專業助人者、捍衛程序正義與進行系統連結的願景。



▲受到同學關心與提醒下，我才鼓起勇氣申請性平會調查