

社會技巧教學活動設計

領域/ 單元名稱	處環境(在群組壓力下保護自己) 面對群組嘲笑：有自信與有界限	適用年級	學習功能輕微缺損學生國中階段
教學時間	2 節(每節 45 分鐘)	教材來源	自編教材
指導者	王欣宜教授	設計者	梁雅茹(鹿鳴國中)
教學準備	1. 軟體設備：擴增實境(AR) 說明：ARTIVIVE 屬於免費軟體，如圖示，生生有平板的計畫中已安裝，或請資訊組長開放老師及學生權限。 2. 網路設備：過程中均需網路連線。 3. 學習單：內含擴增實境(AR)ARTIVIVE 的掃描圖片，黑白或彩色均可使用 4. 聲音檔：需開啟聲音檔，如操作者過多，建議可以使用耳機聆聽影像聲音，避免相互干擾。 5. 使用過程中：開啟 ARTIVIV 後，將方框對著圖片，圖片就會變成影像，如果離開圖片，影像會立即中止，回到圖片後影像回繼續播放。		
社會技巧 問題分析	面對同學在群組中的取笑時，容易感到焦慮與不舒服，並常把他人的言語當成對自我價值的否定，難以分辨事實與感受，也不易將注意力放回自己的需要上，此外當不適訊息持續出現時，往往不知道如何設定界線、表達不舒服或尋求協助，因而影響情緒與人際互動。		
設計理念 (課程目的)	主要在協助身心障礙學生認知到友誼是一種選擇。我們不必和每個人做朋友，也不是每個人都要和我做朋友。面對同儕在群組中的取笑或負面互動時，能分辨事實與感受，減少將他人言語視為自我否定的情況。課程將引導學生覺察情緒、理解自身需求，並學習設定界線、適當表達不舒服與尋求協助的方法。同時也培養學生在網路情境中的安全使用能力，提升自我保護與健康互動的能力。		
核心 素養	總綱 核心素養 具體內涵	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	
	領域 核心素養 具體內涵	特社-J-A2 具備理解情境與運用適當的策略解決生活壓力的問題。	
學習重點	學習表現	特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。 特社 3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。 特社 3-IV-4 在遇到困難時，依問題性質尋求特定對象或資源的協助。	
	學習內容	特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。 特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。	
議題融入	實質內涵	生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休	

		閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。		
	所融入之 學習重點	人我關係課題的價值思辨，以合適的方法保持好心情。		
學習目標	單元目標		具體目標(可觀察、可評量)	
	1. 學生能辨識「面對群組嘲笑」時網路群組中的常見型態(起鬨、tag、貼圖嘲笑)。(認知) 2. 學生能在模擬情境中，以情緒調節及自我保護來回應情境。(情意) 3. 學生能說出「面對群組嘲笑：有自信與有界限」三步驟。(技能)		1-1 學生能說出至少 2 種網路群組中常見的同儕取笑方式(如起鬨、tag、貼圖嘲笑)。 2-1 學生願意在活動中練習至少 1 種情緒調節或自我保護的方法。 3-1 能夠說出面對群組嘲笑：有自信與有界限的三步驟。	
具體目標 編號	教學內容		時間	評量 方式 教材教具
1-1	一、引起動機 *活動建議【認同遊戲-打招呼】 學生在教室內自由走動，聽到老師說停，要停下來找一位同學跟他打招呼。 打招呼的方式有：說哈囉、你好、揮手、點頭、好久不見…。(建議先由老師指定打招呼動作，當停下時，要依照老師的指令做打招呼的動作，最後可以採綜合(由學生選擇哪種打招呼方式) *感覺時刻： 1. 打招呼時，有看著對方嗎？ 2. 你要打招呼的人，沒有注意到你，怎麼辦？ 3. 你選擇了哪種打招呼方式？ 我們面對面打招呼，在網路群組聊天室中，如果你要找某人會用「tag」，這是社群中標註對方的意思。如果是@All 就是標註全部的人，另外也可以標註單一個人，所以我們常會看到「tag 你最好的朋友！」或者「發文別忘記 tag 我們唷！」。除了 tag 外，只要你在班群中發文，大家都會看到你的訊息。所以個人隱私、會引起吵架的事情，建議不要放在班群中討論，面對面地討論可以避免誤會。 但如果你自己的事情，被公開 tag 到社群時，或者群組的討論讓你感覺不開心、生氣時，你可以用「先、保、助」。(諧音梗： <u>先保住</u> 自己的好心情)		10 分鐘	口頭 實作
	二、發展活動 (一) 說明「面對群組嘲笑：有自信與有界限」的新技巧		30 分	

2-2	這個技巧帶來的正向效果： 1. 優點： (1)我的心情會更輕鬆，也會更有自信。 (2)減少嘲笑持續發生，讓同學知道我的界線。 (3)改善人際關係，設定界線也能找到真正尊重你的人，建立良好的互動關係。 (4)幫助你更好地管理情緒，情緒恢復力變強 1. 「面對群組嘲笑：有自信與有界限」的三個步驟：<u>先、保、助</u> 步驟一：<u>先暫停</u> 群組有人取笑我時，在情緒上我越來越不開心、難過、不喜歡，在身體反應上我越來越生氣、想趕快回應，動作越來越急。這時候要<u>先暫停</u>看群組。你可以<u>深呼吸、放下手機、離開螢幕 1-3 分鐘。</u> 步驟二：<u>保護自己</u> 保護自己的方式，可以關閉通知 10 分鐘，說明自己的底線(界線)，例如我不要你們討論我或者不馬上回應、先冷靜。 步驟三：<u>尋求協助</u> 對話的資料先留著，不要刪掉，可以截圖。 找老師或輔導室的老師或我信任的大人說 (二)教師示範擴增實境(AR)影片  「面對群組嘲笑：有自信與有界限」的 三步驟：<u>先、保、助</u>（先保住自己的心） (圖片掃描：☆請老師開啟 ARTIVIVE，使用平板對準圖片進行掃描)  社會技巧： 面對群組嘲笑：有自信與有界限 連結：https://youtu.be/wMPDldQWKuk	鐘	口頭
			擴增實境 (AR) 圖片 平板

2-1 3-1	老師用擴增實境(AR)影片來示範情境，並搭配上述三個步驟做說明。 面對群組嘲笑：有自信與有界限劇本 劇本一：被嘲笑外貌(外貌：指頭髮髮型或衣服) 群組對話： 小華：哈哈 小明今天的髮型超像鳥巢的！ 小強：對啊！裡面會不會有鳥屎🤔🤔 小美：我截圖下來當表情包好不好～ 小華：快截快截！以後看到就貼「小明來了🤔」 小強：小明你不會生氣吧～我們開玩笑而已啦～ 小美：對啊你那麼帥才敢這樣說你～ (連續十幾個笑哭表情包) 旁白：(小明看到這些訊息，心裡越來越難過，手開始發抖，很想馬上打字罵回去) 小明心想：「我現在超生氣，也很難過，手都在抖，好想馬上打『你們很無聊』或直接退群……但老師說過這時候要「<u>先、保、助</u>」。(諧音梗：先保住自己的好心情)。」 小明運用「面對群組嘲笑：有自信與有界限」的三個步驟：<u>先、保、助</u>。  「面對群組嘲笑：有自信與有界限」的三步驟：<u>先、保、助</u> (先保住自己的心) (圖片掃描：☆請老師開啟 ARTIVIVE，使用平板對準圖片進行掃描) 社會技巧：  面對群組嘲笑：有自信與有界限 連結：https://youtu.be/wMPDldQWKuk 步驟一：先暫停 行動：(做出動作/可擇一或多選) - 小明把手機反過來扣在桌上 - 閉上眼睛深呼吸三次 (吸 3 秒、憋 2 秒、吐 3 秒)	口頭實作	
-----------------------	--	-------------	--

- 起身去喝水、洗臉，離開手機 3 分鐘
- 回來後情緒稍微冷靜一點，不要想回訊息的事(不衝動，保持冷靜)。

步驟二：保護自己

小明心想：

「我不要再一直看他們傳訊息，那樣我會更難過。先保護自己最重要。」(你一直看手機，你就會想起傳訊息的事情，你的腦海就會一直重複這件事，你就會覺得很煩，所以要保護自己平靜的心)

行動：

1. 進 LINE 設定 → 把這個群組通知關靜音 10~30 分鐘 (或直接退出聊天室畫面)
2. 冷靜後，小明選擇用平靜的語氣在群組打字，設定界線。(因為告訴對方自己不喜歡的地方是什麼?(要讓對方知道自己的想法))

小明：「我看到你們在笑我的髮型，我不喜歡被這樣取笑。可以不要再討論我的外貌了嗎？謝謝。」

小明：「我不喜歡你們對我開這個玩笑，我很不開心。」

旁白：(發完後小明不再馬上看回覆，又把群組靜音延長)

(如果群組繼續嘲笑，小明就直接選擇不回應，先保護自己的情緒)

步驟三：尋求協助

小明心想：「他們還是繼續笑，我一個人處理好像沒用，而且我還是很難過。我需要找大人幫忙。」

行動：

1. 把剛才的對話全部截圖(包含時間跟所有人說的話)存起來，不要刪除任何訊息
2. 放學後或下課時，小明去找班導師或輔導室老師，拿出手機說：

小明：「老師，我在班群被同學笑，他們笑我的頭髮像鳥巢，我已經跟他們說我不喜歡，但他們還是繼續。我不知道怎麼辦，可以請您幫我嗎？」

老師：「小明，你做得很好！你已經很勇敢地保護自己，也知道找老師幫忙。老師會去跟他們說清楚，也會提醒大家尊重同學。謝謝你告訴我。」

	(三)學生演練 按照劇本一進行演練，並適時修正。 (四)回饋 老師針對學生的演練，如果表現好，給予稱讚，表現不佳，就口頭說明錯誤的情形。 (五)修正演練 老師適時引導學生做出適當的行為，修正學生原本錯誤或不熟練的地方，再給學生演練的機會。			
	三、綜合活動 「面對群組嘲笑：有自信與有界限」的三個步驟：<u>先、保、助</u>。(先保住自己的好心情) ……………第一節課結束……………	5 分鐘		
1-1	一、引起動機 複習新技巧：「面對群組嘲笑：有自信與有界限」 這個技巧帶來的正向效果： 1. 優點： (1)我的心情會更輕鬆，也會更有自信。 (2)減少嘲笑持續發生，讓同學知道我的界線。 (3)改善人際關係，設定界線也能找到真正尊重你的人，建立良好的互動關係。 (4)幫助你更好地管理情緒，情緒恢復力變強 1. 「面對群組嘲笑：有自信與有界限」的三個步驟：<u>先、保、助</u> 步驟一：<u>先暫停</u> 群組有人取笑我時，在情緒上我越來越不開心、難過、不喜歡，在身體反應上我越來越生氣、想趕快回應，動作越來越急。這時候要<u>先暫停</u>看群組。你可以<u>深呼吸、放下手機、離開螢幕 1-3 分鐘</u>。 步驟二：<u>保護自己</u> 保護自己的方式，可以關閉通知 10 分鐘，說明自己的底線(界線)，例如我不要你們討論我或者不馬上回應、先冷靜。 步驟三：<u>尋求協助</u> 對話的資料先留著，不要刪掉，可以截圖。 找老師或輔導室的老師或我信任的大人說。	5 分鐘	口頭、實作	大屏螢幕
2-2			口頭、實作	
	二、發展活動 (一)教師示範擴增實境(AR)影片，並搭配上上述三個步驟			



（圖片掃描：☆請老師開啟 ARTIVIVE，使用平板對準圖片進行掃描）

社會技巧：



面對群組嘲笑：有自信與有界限

連結：<https://youtu.be/wMPDldQWKuk>

擴增實境
(AR)
圖片
平板

劇本二「告白而被群組取笑」：

情境：班級 LINE 群組

LINE 群組故事背景：

小明很喜歡班上的小薇，鼓起勇氣私訊跟小薇說
小明：「小薇，我很喜歡你，可以當我女朋友嗎？」
小薇把這段私訊截圖 PO 到班級 LINE 群組，然後有人開始狂笑
小華：「哈哈小明告白被拒絕啦！」
小強：「幼稚園在告白喔😏」
小美：「小明你好勇敢喔~~~（嘲笑語氣）」
（很多人傳笑哭表情、貼圖，群組訊息一直跳。）

旁白：小明看到後，心裡超級尷尬、難過又生氣。小明想馬上打「你們關心什麼啦！」或直接退群……。

小明：但老師說過這時候要「先、保、助」。（諧音梗：先保住自己的好心情）

小明運用「面對群組嘲笑：有自信與有界限」的三個步驟：先、保、助。AR 正確示範：（掃描介面）

20 分
鐘

口頭
實作

2-1
3-1



「面對群組嘲笑：有自信與有界限」的
三步驟：先、保、助（先保住自己的心）

（圖片掃描：☆請老師開啟 ARTIVIVE，使用平板對準
圖片進行掃描）



社會技巧：

面對群組嘲笑：有自信與有界限

連結：<https://youtu.be/wMPDldQWKuk>

步驟一：先暫停

行動：（做出動作／可擇一或多選）

- 小明把手機反過來扣在桌上
- 閉上眼睛深呼吸三次（吸 3 秒、憋 2 秒、吐 3 秒）
- 起身去喝水、洗臉，離開手機 3 分鐘
- 回來後情緒稍微冷靜一點，不再那麼想衝動回訊息

步驟二：保護自己

「我不要再一直看他們傳訊息，那樣我會更難過。先保護
自己最重要。」

行動：

1. 進 LINE 設定 → 把這個群組通知關靜音 10~30 分鐘
（或直接退出聊天室畫面）
2. 冷靜後，小明選擇用平靜的語氣在群組打字設定界線。

小明：「我喜歡一個人是我自己的事，你們這樣截圖傳來
傳去、一直笑我，我覺得很不舒服，也很不尊重。請不
要再討論這件事了，謝謝。」（沒有罵人，也沒有解釋
太多，就是清楚說出界線）

旁白：（發完後小明不再馬上看回覆，又把群組靜音延

1-1 2-1 3-1	長) (如果群組繼續嘲笑，小明就直接選擇不回應，先保護自己的情緒) 步驟三：尋求協助 小明心想：「他們還是繼續笑，我一個人處理好像沒用，而且我還是很難過。我需要找大人幫忙。」 行動： 1. 把剛才的對話全部截圖（包含時間跟所有人說的話）存起來，不要刪除任何訊息 2. 小明把整個群組對話從頭到尾截圖（包含小薇PO私訊的那段），存好證據，晚上吃飯時跟媽媽說。	10分鐘	口頭/實作	
1-1 2-1 3-1	小明：「媽媽，今天我私訊跟一個女生說喜歡她，她把截圖傳到班群，大家一直笑我、傳表情，我已經請他們不要再說了，但還是覺得很難過、很丟臉。這是截圖，可以幫我跟老師說嗎？」 媽媽：「你很勇敢敢表達喜歡，也很棒敢保護自己。把私訊截圖傳給別人其實是不尊重隱私，老師一定會處理。媽媽明天陪你去找導師。」 (三)學生演練 按照劇本二進行演練，並適時修正。 (四)回饋 老師針對學生的演練，如果表現好，給予稱讚，表現不佳，就口頭說明錯誤的情形。 (五)修正演練 老師適時引導學生做出適當的行為，修正學生錯誤或不熟練的地方，再給不熟練的學生演練的機會。 三、綜合活動 1. 「面對群組嘲笑：有自信與有界限」的三個步驟：先、	10分鐘	紙筆	

	保、助。 2. 單元評量：老師發下評量講義學習單，請同學們依據講義學習單上的內容進行書寫。 ……………第二節課結束……………			
--	---	--	--	--

肆、教學評量

具體目標	評量方式	備註
1-1 學生能說出至少 2 種網路群組中常見的同儕取笑方式（如起鬨、tag、貼圖嘲笑）。	口頭、紙筆、實作評量	
2-1 學生願意在活動中練習至少 1 種情緒調節或自我保護的方法。	口頭、紙筆、實作評量	
3-1 能夠說出面對群組嘲笑：有自信與有界限的三步驟。	口頭、紙筆、實作評量	

面對群組嘲笑學習單

班級：_____ 姓名：_____ 日期：_____



「面對群組嘲笑：有自信與有界限」的三個步驟：先、保、助（先保住自己的心）

連結：<https://youtu.be/wMPDldQWKuk>

步驟一：先暫停



- 深呼吸
- 放下手機
- 離開螢幕 1-3 分鐘

步驟二：保護自己



- 關閉通知 10 分鐘
- 說明底線
(例：請不要討論我)

步驟三：尋求協助



- 保留對話截圖
- 找信任的大人(老師/家長)說

說明： 當別人在群組（像 LINE 或班級群組）取笑我們時，我們可以用「先、保、助」三個步驟保護自己，也保持自信！



情境 1：小安跑步很慢，被群組取笑

- ☐ 馬上打字罵回去...
- ☐ 先放下手機，深呼吸...
- ☐ 假裝沒看到...
- ☐ 立刻退群，什麼都不說。
- ☐ 在群組平靜地說：我不喜歡...
- ☐ 把聊天截圖存起來，告訴老師或爸爸、媽媽。



情境 2：小美畫畫被說「好醜」

- ☐ 馬上打字罵回去...
- ☐ 先放下手機，深呼吸...
- ☐ 把自己的畫刪掉。
- ☐ 一直看留言，越看越難過。
- ☐ 在群組平靜地說：我不喜歡...
- ☐ 把留言截圖，找信任的大人幫忙



情境 3：小明私訊被截圖

- ☐ 先放下手機，深呼吸...
- ☐ 假裝很生氣，傳很多生氣貼圖。
- ☐ 把聊天記錄截圖，找大人幫忙。
- ☐ 馬上在群組說：關你們什麼事！
- ☐ 一直滑手機看他們怎麼回，越看越生氣。
- ☐ 平靜地說：喜歡一個人是我自己的事，請不要再笑我，也不要傳私訊截圖

面對群組嘲笑學習單

班級：_____ 姓名：_____ 日期：_____



「面對群組嘲笑：有自信與有界限」的三個步驟：先、保、助（先保住自己的心）

連結：<https://youtu.be/wMPDldQWKuk>

步驟一：先暫停



- 深呼吸
- 放下手機
- 離開螢幕 1-3 分鐘

步驟二：保護自己



- 關閉通知 10 分鐘
- 說明底線
(例：請不要討論我)

步驟三：尋求協助



- 保留對話截圖
- 找信任的大人(老師/家長)說

說明： 當別人在群組（像 LINE 或班級群組）取笑我們時，我們可以用「先、保、助」三個步驟保護自己，也保持自信！



情境 1：小安跑步很慢，被群組取笑

- ☐ 馬上打字罵回去...
- ☒ 先放下手機，深呼吸...
- ☐ 假裝沒看到...
- ☐ 立刻退群，什麼都不說。
- ☒ 在群組平靜地說：我不喜歡...
- ☒ 把聊天截圖存起來，告訴老師或爸爸、媽媽。



情境 2：小美畫畫被說「好醜」

- ☐ 馬上打字罵回去...
- ☒ 先放下手機，深呼吸...
- ☐ 把自己的畫刪掉。
- ☐ 一直看留言，越看越難過。
- ☒ 在群組平靜地說：我不喜歡...
- ☒ 把留言截圖，找信任的大人幫忙



情境 3：小明私訊被截圖

- ☒ 先放下手機，深呼吸...
- ☐ 假裝很生氣，傳很多生氣貼圖。
- ☒ 把聊天記錄截圖，找大人幫忙。
- ☐ 馬上在群組說：關你們什麼事！
- ☐ 一直滑手機看他們怎麼回，越看越生氣。
- ☒ 平靜地說：喜歡一個人是我自己的事，請不要再笑我，也不要傳私訊截圖。

劇本一：被嘲笑外貌(外貌：指頭髮或衣服)

群組對話：

小華：哈哈 小明今天的髮型超像鳥巢的！
小強：對啊！裡面會不會有鳥屎😏😏
小美：我截圖下來當表情包好不好～
小華：快截快截！以後看到就貼「小明來了🐛」
小強：小明你不會生氣吧～我們開玩笑而已啦～
小美：對啊你那麼帥才敢這樣說你～
(連續十幾個笑哭表情包)

旁白：(小明看到這些訊息，心裡越來越難過，手開始發抖，很想馬上打字罵回去)

小明心想：「我現在超生氣，也很難過，手都在抖，好想馬上打『你們很無聊』或直接退群……但

老師說過這時候要「先、保、助」。(諧音梗：先保住自己的好心情)。」

小明運用「面對群組嘲笑：有自信與有界限」的三個步驟：先、保、助。

步驟一：先暫停

行動：(做出動作/可擇一或多選)

- 小明把手機反過來扣在桌上
- 閉上眼睛深呼吸三次(吸3秒、憋2秒、吐3秒)
- 起身去喝水、洗臉，離開手機3分鐘
- 回來後情緒稍微冷靜一點，不要想回訊息的事(不衝動，保持冷靜)。

步驟二：保護自己

小明心想：「我不要再一直看他們傳訊息，那樣我會更難過。先保護自己最重要。」(你一直看手機，你就會想起傳訊息的事情，你的腦海就會一直重複這件事，你就會覺得很煩，所以要保護自己平靜的心)

行動：

1. 進LINE設定 → 把這個群組通知關靜音10~30分鐘(或直接退出聊天室畫面)
2. 冷靜後，小明選擇用平靜的語氣在群組打字，設定界線。(因為告訴對方自己不喜歡的地方是什麼？(要讓對方知道自己的想法))

小明：「我看到你們在笑我的髮型，我不喜歡被這樣取笑。可以不要再討論我的外貌了嗎？謝謝。」

小明：「我不喜歡你們對我開這個玩笑，我很不開心。」

旁白：(發完後小明不再馬上看回覆，又把群組靜音延長)

(如果群組繼續嘲笑，小明就直接選擇不回應，先保護自己的情緒)

步驟三：尋求協助

小明心想：「他們還是繼續笑，我一個人處理好像沒用，而且我還是很難過。我需要找大人幫忙。」

行動：

1. 把剛才的對話全部截圖(包含時間跟所有人說的話)存起來，不要刪除任何訊息
2. 放學後或下課時，小明去找班導師或輔導室老師，拿出手機說：

小明：「老師，我在班群被同學笑，他們笑我的頭髮像鳥巢，我已經跟他們說我不喜歡，但他們還是繼續。我不知道怎麼辦，可以請您幫我嗎？」

老師：「小明，你做得很好！你已經很勇敢地保護自己，也知道找老師幫忙。老師會去跟他們說清楚，也會提醒大家尊重同學。謝謝你告訴我。」

劇本二「告白而被群組取笑」：

情境：班級 LINE 群組

LINE 群組故事背景：

小明很喜歡班上的小薇，鼓起勇氣私訊跟小薇說
小明：「小薇，我很喜歡你，可以當我女朋友嗎？」
小薇把這段私訊截圖 PO 到班級 LINE 群組，然後有人開始狂笑
小華：「哈哈小明告白被拒絕啦！」
小強：「幼稚園在告白喔😏」
小美：「小明你好勇敢喔～～～（嘲笑語氣）」
（很多人傳笑哭表情、貼圖，群組訊息一直跳。）

旁白：小明看到後，心裡超級尷尬、難過又生氣。小明想馬上打「你們關心什麼啦！」或直接退群……。

小明：但老師說過這時候要「先、保、助」。（諧音梗：先保住自己的好心情）

小明運用「面對群組嘲笑：有自信與有界限」的三個步驟：先、保、助。

步驟一：先暫停

行動：（做出動作/可擇一或多選）

- 小明把手機反過來扣在桌上
- 閉上眼睛深呼吸三次（吸 3 秒、憋 2 秒、吐 3 秒）
- 起身去喝水、洗臉，離開手機 3 分鐘
- 回來後情緒稍微冷靜一點，不再那麼想衝動回訊息

步驟二：保護自己

「我不要再一直看他們傳訊息，那樣我會更難過。先保護自己最重要。」

行動：

1. 進 LINE 設定 → 把這個群組通知關靜音 10~30 分鐘（或直接退出聊天室畫面）
2. 冷靜後，小明選擇用平靜的語氣在群組打字設定界線。

小明：「我喜歡一個人是我自己的事，你們這樣截圖傳來傳去、一直笑我，我覺得很不舒服，也很不尊重。請不要再討論這件事了，謝謝。」（沒有罵人，也沒有解釋太多，就是清楚說出界線）

旁白：（發完後小明不再馬上看回覆，又把群組靜音延長）

（如果群組繼續嘲笑，小明就直接選擇不回應，先保護自己的情緒）

步驟三：尋求協助

小明心想：「他們還是繼續笑，我一個人處理好像沒用，而且我還是很難過。我需要找大人幫忙。」

行動：

1. 把剛才的對話全部截圖（包含時間跟所有人說的話）存起來，不要刪除任何訊息
2. 小明把整個群組對話從頭到尾截圖（包含小薇 PO 私訊的那段），存好證據，晚上吃飯時跟媽媽說。

小明：「媽媽，今天我私訊跟一個女生說喜歡她，她把截圖傳到班群，大家一直笑我、傳表情，我已經請他們不要再說了，但還是覺得很難過、很丟臉。這是截圖，可以幫我跟老師說嗎？」

媽媽：「你很勇敢敢表達喜歡，也很棒敢保護自己。把私訊截圖傳給別人其實是不尊重隱私，老師一定會處理。媽媽明天陪你去找導師。」