

第一部影片《憶由未盡》

Q1：新學期新的開始，如果班上來了新同學，我們應當如何與他相處呢？

A： 1.主動與新同學打招呼 2.主動詢問是否需要幫忙 3. 主動幫助新同學熟悉班級同學和老師  
4. 及時關心並鼓勵新同學

Q2：每個人或多或少都有可能讓曾無意間傷害到別人、或被別人傷害的人找回原有的自信，讓內心的困惑、憂傷等負面情緒，你是否曾經無意間傷害到他人?或者自己無意間被別人傷害呢?如果有你覺得應該怎麼做比較好?

A： 1.真誠道歉: 向對方表達你的歉意，承認自己無意間造成的傷害，並解釋這並非你的本意。  
2.改善行為: 從經驗中學習，避免在未來重複同樣的錯誤。  
3.尋求支持: 如果感到無法自己調整情緒，尋找朋友、家人或專業人士的幫助。

Q：看到或知道同學或朋友遭受到欺負、霸凌時，我們可以有什麼作為？做這些作為是否會擔心自己遭受報復而成為受害者？如果是，就要放任這樣的欺負、霸凌行為繼續發生嗎？或是有什麼方法可以讓自己在安全狀態下，又能幫助同學或朋友免於受到傷害？

A： 1. 私下報告老師或家長。  
2. 如果情況允許，當場制止霸凌行為。  
3. 主動關心被欺負的同學，讓他們知道你站在他們這一邊。

第二部影片《一桌菜》

Q：針對同學或朋友利用任何場合或時機引誘你用藥時，我們要以什麼態度面對？我們可以做些什麼來表達我們不願意？

A： 1. 堅定而明確地拒絕: 對於任何誘導或壓力，應該直接而果斷地說「不」。  
2. 遠離危險的環境: 選擇遠離該場合，避免進一步的引誘。  
3. 表達自我價值: 告訴對方你重視健康和未來，並且不想因為短暫的刺激而毀掉這些。

Q：有特殊用藥的同學或朋友，這些狀況不是他們願意的，但是就是發生在他們身上。試想，這些狀況如果發生在我們身上，我們的心境是如何？

A： 1. 困惑與迷茫：可能會感到困惑，不知道為什麼會陷入這樣的情況。  
2. 害怕與焦慮：對未來的恐懼和對後果的擔憂會導致不安和焦慮。  
3. 孤獨感與無助感：感覺沒有人可以理解自己，甚至不敢尋求幫助。  
4. 無力與沮喪：無論怎麼努力都無法擺脫這種困境，生活的目標和希望會變得模糊。

Q：陳昱銘講師看見那名年輕男子在路邊遭人毆打便上前解圍，成功解圍後又勸年輕男子戒毒。年輕男子回到家看到媽媽煮了一桌菜，邊吃邊掉淚。你覺得這個年輕男子當下的感受是什麼？試想如果是你，你會做出麼改變？

A： 1. 感動與感恩：感受到媽媽無條件的愛和關心，因此情不自禁流下眼淚。  
2. 內疚與自責：內疚感可能使他情緒崩潰。  
3. 疲憊與壓力的釋放：長期承受生活壓力的負擔，媽媽的關愛可能成為壓力的釋放點。

### 第三部影片《霸零-Zero》

Q：隨科技的進步，霸凌者也從肢體霸凌轉為網絡霸凌，因網路的使用者以為可以隨便詆毀發言，不會留下痕跡。你覺得如果是你遇到網路霸凌，或是在網路上受到不當言語的謾罵，應該如何處理？

A： 1. 保持冷靜，不要衝動回應：回應可能會讓情況惡化，也會讓對方感覺得逞。  
2. 忽視與屏蔽，保存證據：選擇不回應，保存所有的相關證據，包括截圖、對話記錄等。  
3. 尋求支持與幫助：師長跟朋友的建議和鼓勵能夠幫助自己更好地度過困境。

Q：有很多因素會導致霸凌事件，我們無法、也不期待影片中同學或老師的幫忙我們更有勇氣的挺身而出。面對朋友、同學被欺負的事件，我們要如何說服自己應該挺身而出，以更勇敢的態度，利用正確且正當的方法協助無辜的受害者？

A： 1. 將心比心，感同身受：不挺身而出是對受害者的一種無形傷害。  
2. 認清對錯，維護正義：阻止不公正的事情發生則是我們應該堅持的原則。  
3. 意識到旁觀者的力量：旁觀者的沉默往往助長了霸凌行為，讓欺負者感到有恃無恐。

### 第四部影片《勇網直前》

Q：若遭受到性騷擾時，應該如何處置？

A： 1. 立即拒絕並表明立場  
2. 保存證據  
3. 立即告知信任的對象

Q：當你看到有同學或自己的朋友被性騷擾時，應該要做什麼處置？

A： 1. 立即介入保護受害者  
2. 鼓勵受害者表達感受與求助  
3. 關注受害者的情緒狀況

Q：為何在性騷擾事件中，即便自己是受害者，也要以「己所不欲，勿施於人」的觀念處置？

A： 1. 保持理性，避免以暴制暴  
2. 保持尊嚴與正當的處理方式  
3. 避免陷入對立和復仇的循環