

網路交友的界限和安全

心靈花園

文／諮輔中心林禹瑄 兼職實習心理師

小花失戀後在網路交友app上認識了一名網友，一開始只是想有人能聽自己傾訴失戀之苦，沒想到兩人越聊越投機，一個月來幾乎每天頻繁聯絡，漸漸地小花發現自己越來越陷入其中，雖然未曾見過網友本人，不知道實際相處起來是否合適，但小花時不時會幻想對方的模樣，並感覺自己找到了真命天子，這時候對方提出見面的要求…

網路交友的便利性，使我們能透過網路快速認識許多新朋友，但也因匿名性，雙方都不清楚藏在彼此虛擬身分下的真面目，尤其新聞上常有因網路交友而遭騙財騙色的案例，所以在享有網路交友的好處時，也需設下界限和維護個人安全，才能避免落入網路交友陷阱，以下有幾個重要提醒：

1、有界限的自我揭露

網路交友其中一個誘惑在於，因為在匿名性的保護下，雙方不知道彼此真實身分，反而可以放心吐露心事，不知不覺中可能便向陌生人傾訴了許多自己內心深處的秘密。

因此在界限方面，當我們向對方揭露自己時，需有意識自己揭露了什麼內容，以及意識到雙方關係連結和親密感的形成，主要是來自於內在深層的揭露，而非來自於現實生活中對於這個人的認識。所以當被沖昏頭時，我們可以提醒自己是被塑造出來的幻想沖昏頭，而非對方本人。

另一點在界限上需要注意的是，因為我們不清楚對方真實的樣貌和人格，所以在個人資料的揭露上，需保持戒心和警惕，並適度設下界限，不隨意給出個人私密照，也不隨意給出手機號碼、住家地址、line、fb等在交友app之外能聯繫上自己的方式。如對方心懷不軌，我們給出的資料很可能在網路上被流傳和利用，對方也能輕易透過聯繫方式找到你。

2、約見面的安全考量

當網路交友進行到要約見面的階段時，有可能延續在網路上的情誼，見面時也相處甚歡，但也有可能暗藏危機，因此第一次見面需注意以下幾點：

(1)如何赴約

在赴約方式上，不建議單獨前往，盡量能找到朋友陪伴同行，如僅能單獨赴約，在見面前最好告知家人或朋友，讓他們知道地點和時間，以便隨時能聯繫上。

(2)時間和地點

在時間方面，盡量約在白天見面，而非夜晚或半夜，也不宜太晚回家或過夜。在地點方面，盡量選在光線明亮的公眾場所見面，因有人群來往出入，並避免前往密閉空間或包廂，也避免到手機訊號可能接收不良的場所，以便能隨時與家人、朋友聯繫。

除此之外，赴約同時亦可隨身攜帶防身物品，如：哨子，並相信自己的直覺，如見面後感覺怪怪的，應找機會馬上離開。如能清楚意識到界限和安全，便能在保護好自己的前提下，享受網路交友的便利性。

2024/06/01