



網路變色龍——談網路詐騙與預防

撰文者 / 鄭忠豪諮商心理師

當我們談「網路詐騙」，多數人第一時間聯想到的，可能是大人收簡訊被騙錢，或是長輩誤信假投資。但在臨床與教育現場中，我們越來越常看到的，是**青少年成為詐騙對象的高風險族群**——而且他們自己常常沒有意識到，甚至不敢說出口。

作為心理師，我們必須幫助家長理解：詐騙不只是技術層面的陷阱，它本質上是一種**人性與心理的攻防戰**，尤其對青少年更是如此。

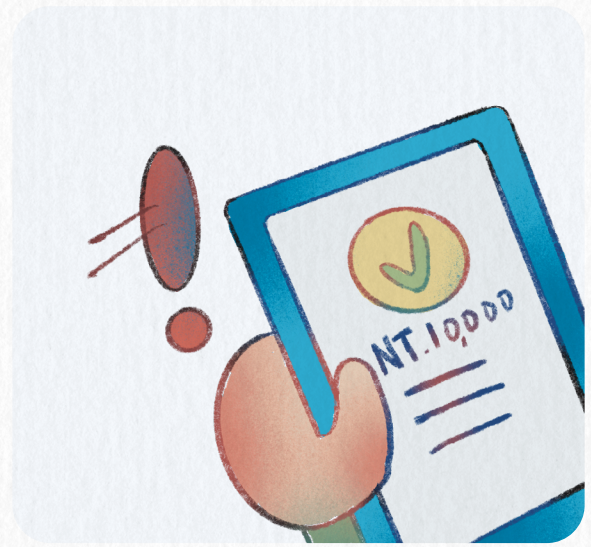
● 詐騙的「變色龍本質」：會說話、會偽裝、會取信於人

現代詐騙早已不是單純的帳戶騙錢，而是一種社交心理操作。對青少年而言，它往往偽裝成社群朋友、遊戲玩家、帥哥美女或抽獎活動，滲透在孩子每天使用的平台之中：LINE、IG、Discord、遊戲聊天室，甚至學校群組。

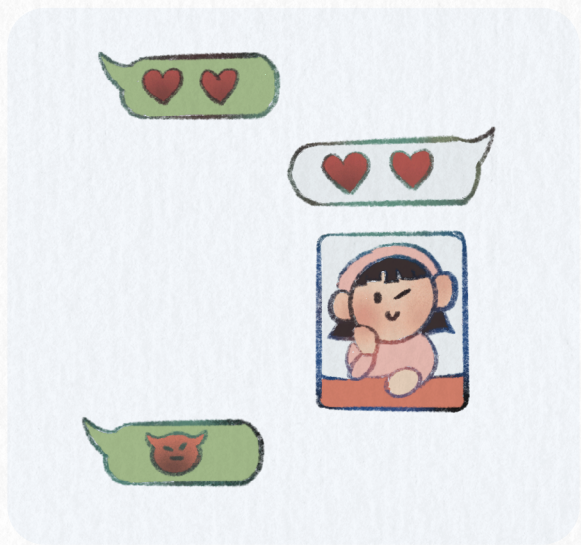
我們在諮商中看到的案例包括：



- ▶ 為了快速獲得虛寶，孩子輸入了信用卡資料



- ▶ 被「假同學」借錢，轉帳後發現帳號早已被盜



- ▶ 在曖昧聊天中傳出照片後遭到勒索



- ▶ 因為點擊抽獎連結，被植入木馬程式。

從心理學的角度來看，詐騙之所以成功，是因為它懂得利用青少年的心理空隙——渴望認同、好奇心強、自尊心敏感，對外在誘惑與讚美沒有足夠判斷力，尤其在還處於「自我認同建構期」的國中生身上最為明顯。

青少年為什麼容易受騙？從心理機制看風險

青少年受騙，不是笨，也不是壞，而是因為他們的大腦還在發展中。

具體來說：



► **前額葉尚未成熟**，無法有效抑制衝動、評估風險

► **情緒腦（邊緣系統）活躍**，在興奮、好奇與認同需求驅動下容易做出衝動決策



► 他們正在學習「**我是誰**」，而詐騙往往會利用這點進行包裝，例如：「你很懂行、很內行、只有你懂得買的超值寶物」。

因此，我們不應以「你怎麼那麼容易被騙」責備孩子，而是要問：「**你那時候，是在想什麼？你期待什麼？**」



家長常見的防詐誤區：不是沒有風險，而是「看不見」

許多家長說「我孩子不會遇到」，實則是孩子不敢講、沒被允許講、或根本不知道那是詐騙。

五個常見盲點包括：

- 1 誤以為青少年不會碰到詐騙
- 2 自己也無法辨別真假訊息
- 3 過度使用恐嚇語言，讓孩子不敢求救
- 4 抱持「吃過虧才會學」的僥倖心態
- 5 忽略了孩子每日的網路社交圈其實很複雜。



我們要做的，是**建立一個容許錯誤、強化信任的家庭環境**。



預防從家開始：五個可實踐的具體策略

共同 帳號演練

與孩子一起操作社群帳號，認識可能出現的詐騙訊號。

「求救不責備」 原則

孩子出事時，第一句話是「來，我們一起處理」，而不是「你怎麼又...」。

社交圈 總體檢

每季討論最近的可疑訊息與對應方式，建立防詐語感。

情境 模擬

設計簡單遊戲，如「你收到一封很像導師寄的信，內附下載連結，你會怎麼做？」讓孩子練習判斷。

訂定 家庭防詐條約

例如「看到可疑連結先截圖」、「凡帳號換手機號碼，一律當假帳處理」等。

最終目標：讓孩子自己具備「心理免疫力」

詐騙從來不只是資訊問題，而是信任與判斷力的試煉。我們無法永遠替孩子把關，但可以：



教他**看懂風險**



給他可以
回頭求助的出口



成為他
心中真正信得過的大人

我們最希望看到的，不是孩子從未跌倒，而是：當他跌倒時，有勇氣說出口；當他害怕時，知道有人會接住他；當他面對誘惑時，有力量說出「我不需要靠這個證明自己」。

這，才是我們在這個數位詐騙年代裡，送給孩子最強大的心理盾牌。