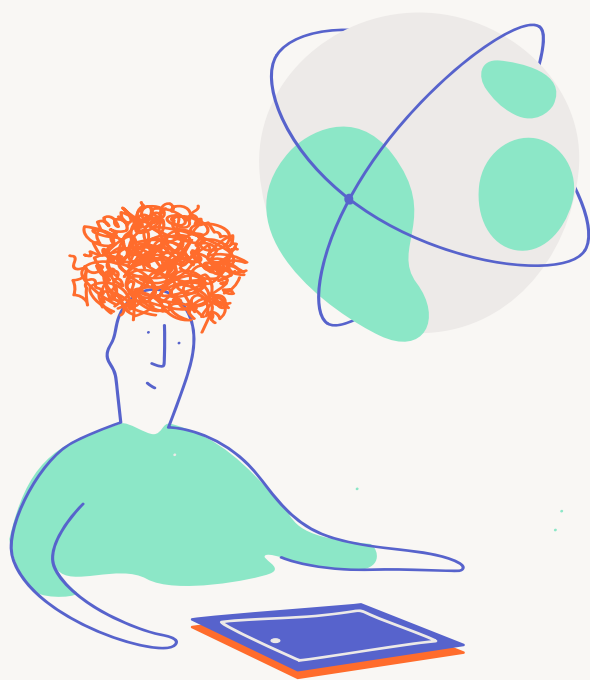


教育工作者應注意的 聊天安全

教師如何針對自殺話題支援網路交流安全



© Orygen

本出版物受版權保護。除了根據《1968年著作權法》和後續修正案允許使用外，其他未經 Orygen 事先書面許可者，一律不得以任何方式重製、儲存或傳輸本出版物的任何部分。

建議引用來源

Orygen, 2020 年, # 教育工作者應注意的聊天安全: 教師如何針對自殺話題支援網路交流安全 (#chatsafe for educators: how teachers can support safe online communication about suicide), 澳洲墨爾本

免責聲明

本文所含資訊並非醫療建議。這些資訊為未考慮個人情況、身體健康、精神狀態或心理需求的通用資訊。請勿使用這些資訊來治療或診斷您本身或他人的健康狀況，也不要因為這些資訊中的某些內容而忽視或延遲尋求醫療建議。若有任何醫療問題，您都應諮詢合格的醫療保健專業人士。如有疑問，請務必尋求醫療建議。

Orygen

Locked Bag 10
Parkville, Vic, 3052
Australia

www.orygen.org.au

什麼是「# 聊天安全」？

包括澳洲在內的許多國家／地區都已制定自殺防治通報的媒體準則。這些準則的適用對象為媒體專業人士，內容主要聚焦傳統形式的新聞和平面媒體，而非以網際網路和「社群媒體」為重點。然而，我們知道青少年越來越常在社群媒體平台上以各種方式討論自殺話題。那些以媒體專業人士和傳統媒體形式為主軸的支援策略，可能對於年輕族群較無助益。

為解決這個問題，我們建立了《# 聊天安全準則》(1)。《# 聊天安全準則》是全球第一份以證據為基準的工具和祕訣準則，旨在直接支援青少年在社群媒體上安全地討論自殺話題。這份準則是由年輕族群、媒體和自殺防治專業人士共同制定，而我們也與澳洲各地的青少年合力打造[社群媒體推廣活動](#)以支持提倡該準則 (2)。

這份準則包含以下部分：1) 在您發佈任何自殺相關內容之前；2) 分享您對自殺行為的看法、感受或經歷；3) 與您認識且受自殺念頭、情緒或行為影響的人交流；4) 回應可能有自殺傾向的人；5) 紀念網站、專頁和不公開社團。

您可以從 [# 聊天安全網站 \(www.orygen.org.au/chatsafe/\)](#) 下載《# 聊天安全準則》。您也可以到 [Facebook 安全中心的「網路守望亭」](#) 找到《# 聊天安全準則》。

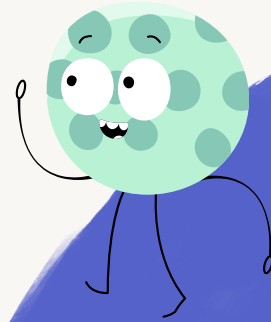


教育工作者應注意的聊天安全

教師通常是青少年信賴的成年人，而在課堂中，師生可能會以各種不同方式談論有關自殺的話題。例如，學生可能會找您談談他們（或別人）對於自殺這件事的想法、感受或行為表現。或者，您可能注意到學生在網路上討論或在社群媒體上看到有關自殺的內容。自殺議題也可能出現在課本或電影情節中；此外，如果有名人死於自殺，媒體也會出現相關報導。

我們製作了「# 教育工作者應注意的聊天安全」，協助教育工作者更適切地引導自己所接觸的青少年，讓他們知道如何在社群媒體上安全討論自殺話題。這項資源提供的資訊能協助您建立談論自殺話題時適用的安全用語範本，藉此幫助青少年在社群媒體上安全地交流自殺相關內容，並讓他們有能力自行決定與這類內容互動的方式。此資源也提供實用連結，可讓您直接前往一群青少年所打造的社群媒體內容，而這些內容可能很適合您與學生分享或討論。

此資源中的資訊並非用於取代任何學校或大學的政策，也不是要取代教育部（或其他相關監管機構）所提供的建議。您也可以根據學生的年齡調整此資源中的資訊。「# 聊天安全」的內容乃針對 16 至 25 歲的年輕族群所打造，建議您在討論「# 聊天安全」的內容時，考量您學生的年齡／年級。



在本資源中，您將能找到「# 聊天安全」網站和「# 聊天安全」Instagram 頁面的直接連結。我們也納入適合青少年觀看的動畫影片，這些影片的內容與本資源主題相關。不妨與學生分享這些影片，或使用這些影片開啟您與學生之間的對話。

青少年認為社群媒體是 尋求和提供協助／支援 的理想管道

澳洲年輕人在社群媒體上花費的時間與日俱增，我們知道他們經常將 Facebook、Instagram、Snapchat 等平台視為談論自己想法、感受和意見的安全場所。因此，某些青少年可能會轉往社群媒體談論有關自殺的想法和行為，例如自殘。「# 聊天安全」的目標是確保這些對話內容安全、有益且適當。我們希望為青少年提供安全討論這類話題所需的工具，而我們認為，社群媒體是提供相關協助和支援的重要環境。

年輕人與我們分享他們對於社群媒體的看法：

- 能讓他們產生社群歸屬感並建立人際網路；
- 提供隨手可得的適當管道，讓他們可以尋求協助和搜尋資訊；
- 他們在此平台能真實討論自我感受，不用擔心遭受侮辱。

然而，我們也知道青少年接觸與自殺相關的內容會有風險，若分享資訊的方式不安全或沒有正面幫助，情況更是危險。例如，某些類型的內容（例如圖形資訊或圖像）可能會引起悲傷情緒或導致模仿自殺的行為。不過研究顯示，當主流媒體負責任且謹慎地分享自殺相關資訊，自殺率會隨之降低。基於這個原因，我們制定《# 聊天安全準則》以協助青少年在網路上安全地討論這類話題，並鼓勵他們負責任且謹慎地分享資訊。

如何做才是安全交流？

安全交流是「# 聊天安全」的關鍵要素。安全交流包括學生用語、學生在網路分享的資訊類型，以及學生可以互相支援的事項等等。對於青少年信賴的成年人來說，懂得分辨安全和不安全的交流，以及建立安全交流行為的範本（包括線上和離線互動）都很有幫助。



用語至關重要

「# 聊天安全」鼓勵在網路上討論自殺話題時使用有益且安全的詞語。

有益用語：

- 建議使用「死於自殺」(died by suicide) 取代「自殺」(commit suicide)；請參見以下無益用語範例。
- 說明自殺是複雜行為，一個人結束自己的生命可能有許多原因。
- 提及重獲新生等具有希望的正面訊息。
- 讓可能有自殺念頭的人知道求助管道和方式。
- 提供預防自殺行為的相關資訊（例如：參與有意義的活動以及與人建立和維持聯繫及關係）。
- 闡述自殺是可以預防的，有此想法的人能尋求協助，且有成功治療和重獲新生的機會。
- 鼓勵青少年說出自己的感受，訴說對象可以是朋友、自己信賴的成年人或專業人士。

無益用語：

- 不要將自殺描述為犯罪或有罪，例如使用死於自殺 (died by suicide) 而不是自殺 (commit suicide)。因為後者似乎暗示這種感覺是錯誤或不可接受的，也可能讓人擔心如果求助會遭責難。
- 不要說自殺是人生難題、生活壓力或心理問題的「解決方式」。
- 不要使用詞語美化、浪漫化或魅力化自殺行為。
- 不要使用詞語貶低或簡化自殺行為本身的複雜性。
- 不要責怪特定事件或暗示自殺是單一原因的結果，例如霸凌或使用社群媒體所致。
- 不要使用批判字句強調迷思、恥辱或刻板印象，或者暗示自殺無藥可救。
- 不要提供有關真實自殺或自殺企圖的詳細資訊。
- 不要提供自殺方法或自殺地點的相關資訊。不要確認在特定地點或「熱點」是否發生過多次自殺行為。

您不能也不應拒絕有關自殺的對話，但開始討論前必須先與對方談談希望、重生和求助等相關內容。我們為青少年提供安全討論自殺話題的工具；我們的作法是鼓勵學生與自己信任的人談論自身感受，並強調自殺的複雜性和預防措施，以及一再重申協助資源隨時可得。

資訊分享

《# 聊天安全準則》鼓勵青少年用點時間想想他們可能會在網路上發佈什麼資訊，以及在發佈之前思考自己為何要分享這些資訊。想想自己的貼文將帶給他人何種影響，並思索是否有更安全或更有助益的分享方式，這些都是很實用的提醒。如果有青少年打算在網路上分享與自殺相關的資訊，請務必提醒他們：

- 貼文可能會廣為流傳，他們可能無法控制誰可以看到或分享他們的貼文。
- 如果貼文不準確、帶侮辱性或不安全，可能會造成負面影響。
- 網路上的內容不會消失：一經發佈，就永久存在，因為其他用戶可以擷取螢幕截圖或轉貼。
- 在網路上發佈貼文後，必須定期查看是否有人在您的貼文留下不安全或有害的留言。

學生可能會發文訴說自己當前或過往的自殺念頭、感受或行為。與青少年談論他們發佈的社群媒體貼文時，詢問以下問題可能有所幫助：

- 分享自己的經歷讓你有何感受？例如，若你認為你的貼文可能令人不安，可以在分享之前請兄弟姐妹、可信賴的成年人或朋友檢視您的貼文。
- 你分享經歷的目的是什麼？想提高知名度或尋求支援？有沒有其他更有效的方法來達成這些目的？
- 你認為就你目前或過往的自殺念頭、感受或行為尋求協助，你會受益嗎？你可以找到哪些資源、相關人士或朋友？
- 誰會看到你的貼文？舉例來說，你是在專業的心理健康網站、匿名平台還是公開平台上發文？
- 你的貼文會對朋友、家人和同儕帶來什麼影響？
- 你的經歷能讓看過你貼文的人知道如何幫助自己或親人嗎？如果不能，則以你過來人的經驗提供一些建議，可能會有所幫助。

「發文前，
請先停下來想想」

提供支援

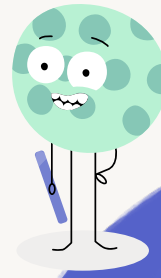
您可以提供適當救助單位的電話號碼或網頁連結，例如求助專線、當地自殺防治機構或當地緊急救護服務資訊；這麼做必定有所助益。此外，在不同的社群媒體平台也找得到自殺防治資源。

您可以在《# 聊天安全準則》中找到您所在地區的支援服務清單。

學生如何向他們擔心的對象伸出援手？

如果學生在網路看到某人分享的內容而擔心對方，《# 聊天安全準則》鼓勵他們直接與此人聊聊，無論是透過網路或面對面對談皆可。該準則也建議他們最好通知可信賴的成年人（例如老師）或朋友，並在可行的情況下尋求專業建議。

如果您知道學生擔心某人的安全，且他們正在網路上進行相關對話，請注意以下事項：



「是否有朋友發佈了令你擔心的內容？如果您認為他們處於危險狀態，您可以採取一些行動以提供協助」

向朋友伸出援手之前

對許多人來說，透過網路與人接觸是獲得認可、建立聯繫和尋求支援的重要方式。若發現任何暗示某人可能有自殺念頭的內容，請務必認真看待，但針對您能提供的支援類型及支援時間，也別忘了設定適當界限。

《# 聊天安全準則》建議青少年在伸出援手之前，先檢視自己的狀態：

- 我的感受如何？
- 我能夠向這個人提供支援嗎？
- 我是否知道能在哪裡尋求支援？
或者需要時，我是否知道何處可以找到更全面的支援？
- 這樣會使我陷入危險或感到不安嗎？

如果青少年的回覆令人擔憂或不願回應，也沒有關係。重要的是，要讓青少年瞭解他們能夠提供的支援有限，並理解他們沒有責任憑一己之力伸出援手。這對青少年來說責任過重，尤其當朋友或同儕向他們發送私訊或要求保守秘密，情況更是如此。如果有人需要支援，青少年應該這麼做：

- 通知他們信任的成年人或朋友。
- 尋求專業建議。
- 向相關平台（例如：[Facebook 安全中心](#)）通報自殺內容。

可以詢問某人 是否有自殺念頭

若青少年決定回應他們擔心的對象，我們鼓勵私下聯繫對方以表達擔憂和關懷。如此一來，處於危險的人就能描述他們的想法、感受或經歷。

此時可以直接問對方：「你有自殺的念頭嗎？」。根據研究結果，沒有證據顯示詢問自殺念頭會提高某人的自殺可能性。直接和清楚地提問很重要。

- 「你有自殺的念頭嗎？」
- 「你有想自殺的感覺嗎？」
- 「你想結束自己的生命嗎？」

與陷入此狀況的人進行溝通時，雖然沒有完美或絕對正確的說詞，但仍應表示自己願意提供支援和伸出援手，而不是完全不嘗試溝通。

您應該怎麼做？

若某人有**立即自殺的風險**或正嘗試自殺：

- 鼓勵有危險的此人撥打 000。
- 聯繫對方的家人或可能有辦法透過社群網路與之接觸的人。
- 如果您無法聯繫對方、他的家人或其社群網路來往對象，請代表對方撥打 000。他們會詢問您的姓名和聯絡方式、您所擔心對象的相關資訊、此人表達自己有自殺危險的內容、此人發佈貼文／訊息的日期和時間、此人目前的所在位置（若您知道的話）。

如果此人**沒有立即自殺的風險**：

- 向對方保證可以獲得支援，並且說服他們尋求專業協助。
- 詢問他們是否願意談談，或者需要您提供什麼幫助。
- 詢問他們是否知道可從何處取得協助，或者是否需要一些當地支援服務的聯絡資訊。
- 若對方不想與您交談，請予以尊重，但仍鼓勵他們找別人聊聊。

在網路上安全地討論 自殺身亡者的相關話題

談到自殺身亡者的過往舊事時，可能很難知道該說什麼或如何安全地談論這類話題。以下是幾項注意要點：

這類話題未曾消失。

- 學生會談論這類話題；他們會想找朋友以及他們信任的成年人討論。

這類話題有安全的討論方式。

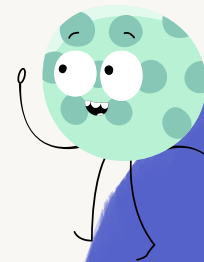
- 以下是促進這類對話的有益方式：建立安全用語範本、鼓勵青少年說出自己的感受，以及提醒他們隨時可以尋求支援。
- 悲傷情緒是複雜的，許多不同原因都可能令人產生悲傷情緒。雖然有些青少年想談論自殺話題，但其同儕可能自認無法進行這類對話。基於這個原因，「# 聊天安全」建議人們在分享有關自殺想法、感受或行為的內容時，記得附上內容警告。這麼做可提醒其他用戶，讓他們能控制自己在網路上看到的資訊。「# 聊天安全」提供適合學生[下載和使用](#)的內容警告範例。

這類話題有可帶來助益的討論方式。

- 提醒學生，若要在網路上聊自殺身亡者的過往舊事，他們可以透過多種方式打造安全對話空間，從而分享富有正面意義的故事和回憶。此方式有助於學生分享自身感受並鼓勵正向對話。

這類對話可以成為您掌握學生心理健康和預防自殺行為的重要方式。

- 您必須時時監控網路對話和貼文是否存在不安全的訊息，並適時提供支援服務。
- 雖然社群媒體可以讓學生表達自己的感受，但分享方式必須安全無虞，否則社群媒體也有可能造成傷害。舉例來說，錯誤資訊和謠言可以在網路上迅速傳播，而以誇張、積極或污名化方式描述自殺的內容不僅會導致不良後果，在某些情況下，還可能造成敏感脆弱的人做出自殺行為。學校和社群可以採取一些預防措施，以確保青少年在社群媒體上進行的對話和分享的資訊是適當且有益的。

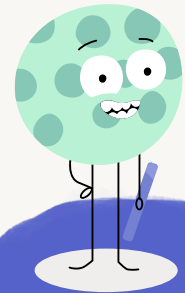


**「紀念死於自殺的人
不一定要愁雲慘霧」**

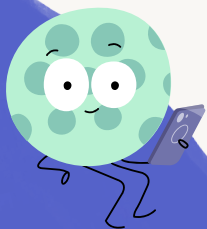
自我調適並控制您 參與互動的內容

「# 聊天安全」提倡自我調適以及經常檢查自己的心理健康。這些作法包括暫離社群媒體、參與其他活動等等，或者透過封鎖、隱藏或檢舉不安全內容的方式控制自己的社群媒體動態消息。

提醒學生若被一堆資訊壓得喘不過氣，應該懂得自我調適，就算休息一下也無妨。



「若被一堆資訊壓得喘不過氣，別忘了自我調適」



「建議您瞭解您可以在網路上設定的選項，您也能控制您的動態消息將顯示哪些內容」

其他資源

可下載的其他資源

- [「# 聊天安全」內容警告範本](#)
- [家長和監護人處理自殘行為時適用的資源](#)
- [# 聊天安全：社群指南](#)

網站

- [# 聊天安全網站](#)
- [Orygen 網站提供的教育工作者「# 聊天安全」培訓課程](#)

參考資料

Robinson, J、Hill, N.、Thorn, P.、Teh, Z.、Battersby, R. & Reavley, N.、
#chatsafe: A young person's guide for communicating safely online
about suicide (# 聊天安全：青少年網路使用指南：如何在網路上安全
地討論自殺話題)。墨爾本：Orygen 國家青少年心理健康中心，2018 年

Thorn P、Hill NT、Lamblin M 等人。Developing a Suicide Prevention
Social Media Campaign With Young People (The #Chatsafe Project):
Co-Design Approach (與青少年一起在社群媒體打造自殺防治活動
(# 聊天安全專案)：協力設計方法)。JMIR Ment Health。2020 年；
7(5): e17520。2020 年 5 月 11 日發佈。doi: 10.2196/17520

