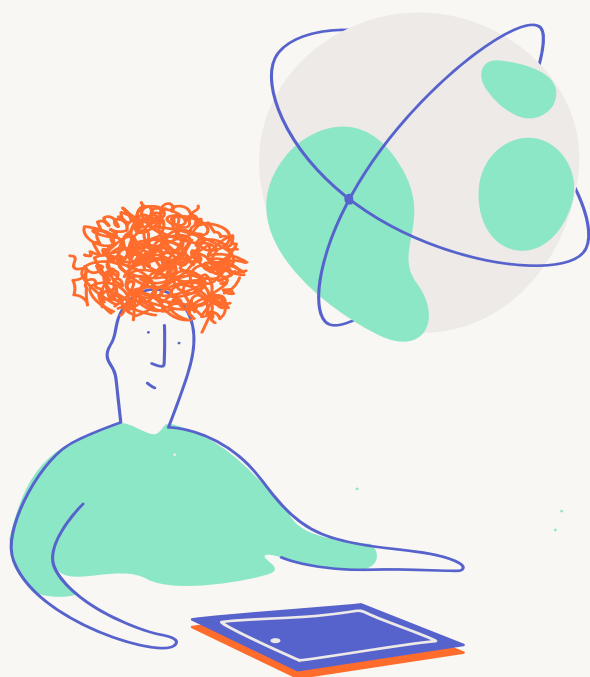


# 教育工作者專用的 #chatsafe

教師如何協助安全地在網上  
討論自殺議題的



## Orygen

本刊物具有版權。除 1968 年的《版權法案》及後續修訂條文規定的使用情況之外，在沒有事先取得 Orygen 的書面同意之前，任何人得以任何方式複製、儲存或傳輸本刊物。

## 推薦引文

Orygen，2020 年，「#chatsafe for educators: how teachers can support safe online communication about suicide」，澳洲墨爾本

## 免責聲明

本資訊並非醫療建議。本資訊為通用情況，並未考慮您的個人因素、健康狀況、精神狀態或心理需求。請勿使用本資訊治療或診斷您個人或他人的身體病況，也絕對不要因為本資訊中的內容而忽略或放棄尋求醫療建議。任何醫療問題都應該請教符合資格的醫療專業人士。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](http://www.orygen.org.au)

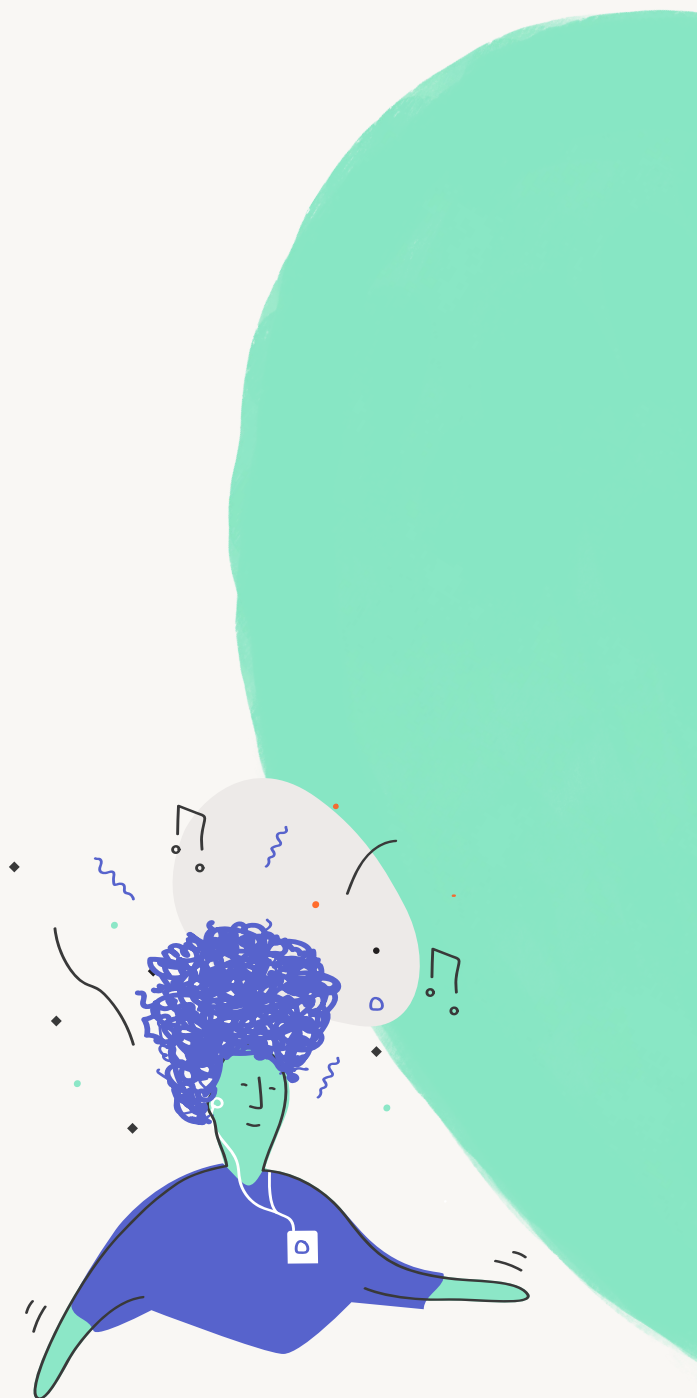
# 什麼是 「#chatsafe」？

包含澳洲在內，有許多的國家都有針對安全舉報自殺內容而研發的媒體操作準則。這些準則是專門針對媒體專業人士所設計，其主要規範領域為傳統的新聞報章媒體，而非網絡和「社交媒體」。然而，我們都知道越來越多的年輕人會使用社交媒體平台，以各式各樣的方式討論自殺的相關議題。因此，這些規範專業人士和傳統媒體的相關策略，對年輕人的幫助不大。

為了解決這個問題，我們設計了「#chatsafe」操作準則（1）。#chatsafe 操作準則是世界上第一組參考實驗證據所設計的工具和秘訣，專門用來協助年輕人在社交媒體上以安全的方式討論自殺相關議題。這些準則是與年輕人、媒體與自殺防治專業人士所合作設計，並通過與澳洲年輕人合作建立的[社交媒體宣傳活動](#)加以推廣（2）。

該準則包含下列主題：1) 在網上發佈任何自殺相關內容之前；2) 分享自己對於自殺行為的看法、感受或經驗；3) 與其他您認識受到自殺念頭、感受或行為影響的人溝通；4) 回應有自殺念頭的人；以及 5) 紀念網站、專頁和不公開的群組。

您可以從 [#chatsafe 網站](#) 下載 #chatsafe 操作準則的副本 ([www.orygen.org.au/chatsafe/](http://www.orygen.org.au/chatsafe/))。或是到 [Facebook 安全中心的網絡守望亭](#) 瀏覽 #chatsafe 操作準則。

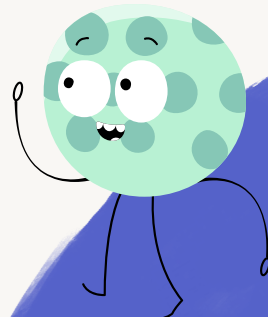


## 教育工作者專用的 #chatsafe

在年輕人的生活當中，教師通常是受到他們信任的成人，而自殺的相關主題有可能通過不同的方式在教學環境中出現。舉例來說，學生有可能會找您討論自己（或他人）的自殺相關念頭、感受或行為。或者，您可能會得知學生在網上討論自殺相關議題，或是在社交媒體上看到自殺相關內容。在學校課本、電影或其他媒體素材中，如果主角是因自殺而死，這些素材往往也會討論到自殺議題。

我們之所以要設計教育工作者專用的 #chatsafe，就是為了幫助教育工作者教導身邊的年輕人，讓他們可以在社交媒體上以安全的方式討論自殺議題。這些資源能提供相關資訊，讓您瞭解如何在討論自殺議題時示範使用安全的言語、幫助年輕人在社交媒體上以安全的方式和自殺相關內容互動，以及教育年輕人如何揀選與此類內容互動的方式。這些資源中也有提供可直接通往專門為年輕人設計的社交媒體內容連結，您也可以與您的學生分享或討論這些內容。

這些資源中所分享的資訊不可用以取代任何大專院校的政策，或教育部（或其他相關的執法機關）提供的建議。這些資源中的資訊也可以針對學校機構的年齡層來進行調整。#chatsafe 的內容是針對 16 到 25 歲的年輕人所設計，建議您在討論內容時，可以針對您學生的年齡層 / 年級來調整內容。



**在這個資源中，您可以找到直接通往 #chatsafe 網站和 #chatsafe Instagram 頁面的連結。另外我們也提供了適合年輕朋友的動畫影片，向他們介紹有關本資源討論議題的內容。您可以和學生分享這些資源，或使用這些影片開展你們的對話。**

# 年輕人多認為社交媒體 是一個尋求與提供協助 和支援的良好渠道

澳洲年輕人使用社交媒體的時間越來越長，他們經常認為 Facebook、Instagram、Snapchat（和其他的）平台是一個可以安全討論自己的想法、感受和創意的空間。有及於此，部分年輕人可能會在社交媒體上討論與自殺相關的念頭和行為，其中也包含自殘。而 #chatsafe 的設計目的就是要讓這些討論能夠以安全、有助益且適當的方式進行下去。我們的目標是要讓年輕人有能力可以安全地進行這些對話，而我們也將社交媒體視為提供協助與支援的重要平台。

在年輕人的眼中，社交媒體是：

- 可以讓他們對社區建立社群歸屬感和社交連結性；
- 提供便利且適當的方式來尋求協助與尋找資訊；以及
- 一個可以讓他們在不會被污名化的前提下討論感受的平台。

雖說如此，我們也知道如果在網上看到與自殺相關的內容，可能會對年輕人會造成不良的影響，如果資訊的分享方式並不安全或是沒有幫助，這樣的情況就會更加嚴重。舉例來說，特定類型的內容（例如含有圖片的資訊或圖像）可能會令讀者感到壓力，或引發讀者模仿自殺行為。但根據研究顯示，如果主流媒體能以負責任且謹慎的方式分享自殺相關的資訊，就能夠降低自殺率。就此，我們才會設計 #chatsafe 操作準則來幫助年輕人在網上進行安全的對話，並且鼓勵他們以負責任且謹慎的方式來分享這類的資訊。

## 何謂安全的對話交流？

安全的對話交流是 #chatsafe 的關鍵所在。安全的對話交流包含了學生所使用的言語、學生在網上分享的資訊類型，以及學生可以提供給彼此的支援協助。年輕人的生活中如果有能信賴的成人相伴會有很大的幫助，因為成人可以 a) 為他們區別安全與不安全的對話交流，以及 b) 示範如何在網上與現實世界中進行安全的對話交流。



## 用語很重要

#chatsafe 鼓勵大家在網上討論自殺議題時，應使用有所助益且安全的用語。

### 有助益的用語：

- 嘗試用「他死於自殺」來取代「他犯了自殺罪」（請見下方的有助益的言語範例）。
- 說明自殺是很複雜的議題，許多因素都可能會導致一個人選擇結束自己的生命。
- 加入讓人感到希望與復原的訊息。
- 告訴有自殺念頭的人可以在哪裡以及如何取得幫助。
- 提供可防治自殺之因素的相關資訊（例如從事具有意義的活動，以及建立與維持人際互動）。
- 說明自殺是可以預防的、有可用的幫助資源、療程是有效的，復原是有可能的。
- 鼓勵年輕人分享自己的感受，例如跟他們的朋友、信賴的成人或是專業人士。

### 沒有助益的用語：

- 請勿使用一些將自殺描述為犯罪或有道德罪惡感的字眼（例如用「**死於自殺**」來取代「**他犯了自殺罪**」）。這可能會讓人覺得他們自己的感受是錯誤或是無法被接受，或是讓人擔心如果自己去尋求協助會遭受到批判。
- 請勿將自殺形容為問題的「解決方案」、生活的壓力來源或精神健康問題。
- 請勿使用字眼來美化、浪漫化自殺行為，或是讓自殺行為充滿吸引力。
- 請勿使用字眼來輕視自殺行為，或簡化其複雜性。
- 請勿怪罪於單一的事件或暗示自殺行為是因為單一原因造成，例如受到欺凌或使用社交媒體的關係。
- 請勿使用帶有批判性的字眼，因為這樣會強化迷思、污名、刻板印象，或暗示自殺是無藥可救的行為。
- 請勿針對實際發生的自殺行為或嘗試行為提供過分詳細的資訊。
- 請勿針對自殺方式或自殺發生地點提供資訊。請勿介紹發生過多起自殺事件的特定地點或「熱點」。

雖然我們不能也不應該阻止自殺議題的相關討論，但我們一定要確保在這些討論中融入帶有希望、康復以及尋求幫助的元素。藉由鼓勵學生和他們信賴的人講出自己的感受、盡可能傳達自殺行為的複雜性和可預防性，以及一再強調有可用的幫助資源，我們致力提供必要的工具讓年輕人可以通過安全的方式來討論自殺議題。

## 資訊分享

**#chatsafe 操作準則旨在鼓勵年輕人花點時間思考他們可能發佈到網上的資訊，以及在他們分享資訊之前，思考一下自己為什麼要分享這些資訊。**讓他們思考自己的帖子將帶給他人什麼影響，另外也可以提醒他們是否有更安全或更有助益的分享方式。如果有年輕人要在網上分享自殺相關的資訊，請務必提醒他們：

- 帖子有可能會在網上瘋傳，他們可能無法控制誰會看到或分享他們的帖子。
- 如果帖子中的資訊不正確、帶有污名化或不安全，有可能會造成負面的影響。
- 網絡具有永久性，一旦發佈出去的東西就永遠收不回來了，而且其他用戶可能會用螢幕截圖或展示給他人觀看。
- 一旦在網上發佈內容，就要定期監測帖子是否有人留下不安全或有害的回應。

學生可能會發佈他們自身目前或先前有過的自殺念頭、感受或行為。如果是要和年輕人討論他們自己的社交媒體帖子，下列問題可能會有所幫助：

- 分享自身的經驗會讓你有什麼樣的感受？舉例來說，如果你有擔憂，你可以在分享內容之前，請兄弟姐妹、你信賴的成人或朋友先幫你看過帖子。
- 你希望通過分享自身經驗達到什麼目的？你希望提高大家對議題的重視？還是希望能獲得幫助？有沒有更有效的方式可以達成這些目的？
- 如果你就目前或先前有過的自殺念頭、感受或行為尋求協助，你覺得會有所幫助嗎？你身邊有哪些資源、對象或朋友？
- 誰會看到你的帖子？例如，你是在專業的精神健康網站發佈內容？匿名的平台？還是公開的平台？
- 你的帖子會對你的親朋好友產生什麼樣的影響？
- 通過你的帖子瞭解你的自身經驗的人，是否會知道如何幫助他們自己或他們所愛的人？如果不能的話，也許你可以分享一些曾經對你有所助益的經驗。

## 提供支援

附上適當救助單位的電話號碼或網頁連結是一種很好且必要的操作方式，例如提供求助專線、當地預防自殺機構或當地緊急救護服務資訊。許多社交媒體平台上也有提供自殺防治相關資源。

您可以在 #chatsafe 操作準則中找到適用您的所在地區的支援服務清單。



**「發佈內容之前，  
請三思而後行」**

## 學生如何關心他們擔心的對象？

如果學生看到他人在網上分享的內容而感到擔憂，#chatsafe 操作準則會鼓勵他們直接找該對象聊聊，不論是在網上或真實世界都可以。操作準則也會建議他們告知值得信賴的成人（例如教師）或朋友，如果可以的話，尋求專業人士的建議也會有所幫助。

如果您知道您的學生正在擔心他人的狀況，且他們如果有在網上討論這些事情，您可以提醒他們這幾點：



**「朋友是否發佈了一些讓你感到憂心的內容？如果你認為他們有危險，你可以做這些事來幫助他們」**

### 在你關心朋友之前

在網上聯絡其他人是取得確認、聯繫和支援的重要渠道。隨時都應正視那些表示正在考慮要自殺的內容，但一定要劃清界線，清楚知道自己可以提供哪些類型的幫助，以及自己何時可以提供這些幫助。

在聯絡朋友之前，#chatsafe 準則會鼓勵年輕人先關心一下自己：

- 我有什麼樣的感受？
- 我能夠幫助這個人嗎？
- 如有必要，我知道該去哪裡尋求支援嗎？或是哪裡有更完整的支援服務？
- 這樣做會讓我感到不安全或難過嗎？

如果內容很令人不安，或是年輕人對於回應這樣的內容感到不自在，這都沒有關係。我們一定要清楚地讓年輕人知道自己能提供的幫助有限，並且瞭解他們沒有責任去獨自聯絡處於低潮期的對象。對年輕人來說，如果朋友私下傳送訊息給他們，或是要求他們保密，他們可能會覺得這是一個很沉重的責任。如果他們需要協助，年輕人應該：

- 告知他們信賴的成人或朋友。
- 尋求專業人士的建議。
- 向相關平台舉報自殺內容（例如 [Facebook 安全中心](#)）。



## 可以向對方詢問他們是否正在考慮自殺

如果年輕人決定去關心他們正在擔心的對象，我們會鼓勵他們私下聯絡該對象，讓對方知道他們很擔心也很在乎他/她。這樣對方就有可能會解釋自己的念頭、感受或經驗。

在這個時候就可以直接詢問對方：「你是不是正在考慮自殺？」。研究顯示沒有任何證據指出詢問對方的自殺意願會提高對方從事自殺行為的可能性。但這個問題一定要問得直接了當。

- 「你是不是正在考慮自殺？」
- 「你是不是想自殺？」
- 「你是不是想結束自己的生命？」

對於處在這些情緒當中的人來說，其實並沒有完美的回應方式，但是比起什麼事都不做，向他們表達關心和幫助是比較好的做法。

## 接下來你該怎樣做？

如果有人即將要自殺，或處於準備自殺的過程中：

- 鼓勵有自殺想法的人致電 000。
- 聯絡對方的家人或社交人脈來關心他/她的狀況。
- 如果你無法聯絡到對方或是對方的親朋好友，請代替對方致電 000。機構會向您詢問您的姓名、聯絡資料、對方的相關資訊、對方說了什麼而讓你覺得他/她有自殺傾向、對方的帖子/訊息的發佈/傳送時間，以及對方目前的住址（如果你知道的話）。

如果對方沒有打算立即自殺：

- 再次提醒對方可以尋求支援，以及建議對方應尋求專業的幫助。
- 詢問對方是否想聊聊，或是你可以做些什麼事來幫助他們。
- 詢問對方是否知道可以去哪尋求幫助，或是是否需要一些本地支援服務的聯絡資料。
- 尊重對方不想和你討論這件事的意願，但還是要鼓勵他們去跟其他人聊聊。

## 在網上以安全的方式 討論死於自殺的人

當大家回憶起死於自殺的人，大家可能都不知道該說些什麼，或是如何以安全的方式討論這樣的情況。以下提醒幾點事項：

這些對話其實正在發生。

- 學生之間都會討論這些事情，而他們會希望和我的朋友與信賴的成人談論這些事。

這些對話是可以通過安全的方式進行的。

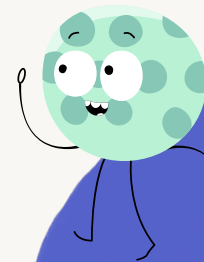
- 有幾種有助益的方式可以協助這些對話的進行：示範使用安全的用語、鼓勵年輕人聊聊自己的感受，以及提醒他們隨時都可以尋求相關支援。
- 悲傷是一種很複雜的情緒，而且會通過許多不同的方式體現。有些年輕人可能會想討論自殺議題，但也有些年輕人可能覺得自己還沒準備好參與這些對話。就此原因，#chatsafe 強烈鼓勵大家在分享有關自殺念頭、感受或行為的內容時，一定要使用內容警示標語。這樣才能提醒其他的用戶，讓他們可以控制自己在網上看到的資訊。#chatsafe 提供了一些內容警示標語的範例供學生[下載使用](#)。

這些對話是可以有助益的。

- 提醒學生如果要在網上討論死於自殺的對象時，有幾種方式可以創造一個安全的空間，讓大家一起分享正面的故事與回憶。這些實用的方式可以讓學生盡情分享自己的感受，以及鼓勵大家參與正面的對話。

這些對話可以成為觀察學生身心狀態與防範更多自殺事件發生的重要渠道。

- 一定要隨時觀察網上出現的對話與帖子，以防止出現不安全的訊息，並確保提供支援服務。
- 雖然社交媒體可以作為學生討論自身感受的渠道，但一定要通過安全的方式處理，因為社交媒體也有可能造成傷害。舉例來說，錯誤資訊和謠言可能會在網上迅速瘋傳，而煽動自殺或以正面或污名化方式描繪自殺行為的內容有可能造成負面影響，在特定情況下，就會導致一些意志比較脆弱的人進一步從事自殺行為。您的學校和社群可以採取一些事後介入的措施來確保大家在社交媒體上分享的對話與資訊都是適當且有所幫助的。

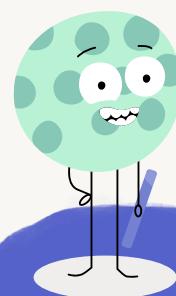


**「懷念死於自殺的人  
不一定總是叫人感到  
灰心」**

## 自我關懷與控制互動內容

#chatsafe 呼籲大家都應該多練習自我關懷，並隨時關心自己的身心狀態。這些練習包括暫時不要使用社交媒體、多參與其他活動，或是控制社交媒體的動態消息（例如封鎖、隱藏或舉報不安全的內容）。

如果發生的事件讓人難以承受，提醒學生他們應該多練習自我關懷，並告訴他們保持適當的距離是可以被接受的。



**「如果發生的事件  
讓人難以承受，  
別忘了多練習自我  
關懷」**



**「瞭解自己在網上的選項  
是件好事，你可以控制  
自己的動態消息內容」**

## 其他資源

### 其他可下載的資源

- [#chatsafe 內容警示標語範本](#)
- [適用家長和照護者的自殘個案處理資源](#)
- [#chatsafe: 社群操作準則](#)

### 網上

- [#chatsafe 網站](#)
- [Orygen 網站上的 #chatsafe 教育工作者訓練模組](#)

### 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. Melbourne: Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health, 2018

Thorn P, Hill NT, Lamblin M, et al. Developing a Suicide Prevention Social Media Campaign With Young People (The #Chatsafe Project): Co-Design Approach. JMIR Ment Health. 2020;7(5): e17520. Published 2020 May 11. doi: 10.2196/17520



