

#chatsafe：引導年輕人在 網路上安全談論自傷 與自殺的指南

第二版




#chatsafe®

ory
gen



©Orygen 2025

建議引用格式：Pinar Thorn、Samuel McKay、Laura Hemming、Nicola Reavley、Louise La Sala、Amanda Sabo、Thomas McCormack、Rikki Battersby-Coulter、Charlie Cooper、Michelle Lamblin、Jo Robinson。《#chatsafe：引導年輕人在網路上安全談論自傷與自殺的指南（第二版）》。墨爾本：Orygen，2025。

免責聲明：本指南僅供一般教育與參考用途。所有資料為出版時最新資訊，適用於澳洲各州及領地（除非另有說明），可能不適用於其他司法管轄區。任何有關個案的診斷與治療，應根據專業調查及意見，並結合該個案的臨床情況做出。在法律許可的範圍內，Orygen 不負責因使用本指南而產生的任何損失或損害。請根據你自身的專業知識與判斷，做出符合你執業情境的醫療照護決策。Orygen 不為本指南提及的任何產品、治療或服務進行背書或推薦。

Orygen 致敬於 我們所處土地的傳統擁有者，並向其過去及現在的長者致以崇高敬意。Orygen 尊重並珍視原住民族的文化傳承、信仰及其與土地之連結，這些至今依然是第一民族社群生活中不可或缺的重要部分。



#chatsafe：引導年輕人在 網路上安全談論自傷 與自殺的指南

第二版





目錄

- 6 致謝
- 7 什麼是 #chatsafe ?
- 8 **第 1 章**
一般建議
- 16 **第 2 章**
發佈自傷與自殺的內容
- 20 **第 3 章**
觀看與接觸自傷與自殺的內容
- 24 **第 4 章**
自傷與自殺行為的直播
- 26 **第 5 章**
自傷與自殺的遊戲、約定與惡作劇
- 28 **第 6 章**
自傷與自殺相關社群
- 30 **第 7 章**
悼念與討論自殺離世者的方式
- 32 **第 8 章**
給網紅與意見領袖 (KOL) 的建議
- 36 詞彙表
- 37 社群媒體平台客服協助網頁連結

致謝



#chatsafe® 計畫由澳洲政府「全國自殺防治領導與支援計畫 (National Suicide Prevention Leadership and Support Program)」的經費資助。

我們感謝本計畫的合作夥伴：Vicki Harrison、Professor Jane Pirkis、Dr. Dan Reidenberg 以及 Dr. Jaelea Skehan。

我們也感謝三位年輕人顧問 Alexander Dalton、Maddox Gifford 和 Emily Unity 參與內容的審閱。他們的意見反饋使本指南的內容更易於年輕讀者理解與使用。我們也感謝 Maddox Gifford 協助本指南的文字編輯工作。

感謝以下專家小組成員在本指南撰寫過程中的寶貴貢獻：
Dr. Karl Andriessen、Amy Argus、Dr. Eleanor Bailey、Ocean Baker、Professor Phil Batterham、Chase Bautista、Dr. Jo Bell、Dr. Lucy Biddle、Dr. Niall Patrick Boyce、Dr. Cathy Brennan、Professor Alison Caley、Ms. Giulia Campaioli、Chimene Cipriano、Professor Francesca Renee Dillman Carpentier、Mr. Paul Dodemaide、Sharla Eddleston、Julia Ellul、Acacia Endean、Maddox Gifford、Professor Madelyn

Gould、Mason Gürtner、Kai Hale、Associate Professor Sarah Hetrick、Charlotte Ho、Kira Kenny、Dr. Karolina Krysinska、Ashton Lenard、Associate Professor Ang Li、Jenifer Lim、Professor Jorge Lopez-Castroman、Ivan Ma、Ms. Antonia Markiewitz、Felix Marsden、Elias Martin、Assistant Professor Jacqueline Nesi、Kelsey Newnham、Jennifer Q. P. Nguyen、Associate Professor Dr. Thomas Niederkrotenthaler、Llewellyn Morn Perryman、Allie Pert、Summer Preitz、Atria Rezwan、Dr. Mark Sinyor、Dr. Steven Sumner、Makeely Stolzenhain、Li Xuan Tan、Ms. Summer Tao、Ryan Taylor、Associate Professor Dr. Benedikt Till、Tina Tran、Dr. A. Jess Williams、Natalie Willis、Stephanie Yam、Dr. Paul Siu Fai Yip、Eleanor Young、新北市政府衛生局以及國立臺灣大學公共衛生學院張書森教授暨研究團隊。

我們也要感謝所有完成德菲法研究 (Delphi consensus study) 第一輪問卷的專家小組成員，以及選擇不具名的成員。

什麼是 #chatsafe ?

#chatsafe 是一項自殺防治計畫，旨在引導並支持年輕人，協助其在網路上安全地談論有關自傷與自殺等話題。為了達成這個目標，我們在 2018 年首度發表了全球第一份以實證為基礎、專為年輕人設計的指南，指引其在網路上安全地討論自殺話題 [1]。在指南發表後，我們隨即與來自澳洲各地的年輕人共同設計並展開一項全國性的社群媒體宣導活動 [2]。目前本指南已譯有多個語言版本，也推廣至多達 25 個地區 [3]，並可透過 Facebook 及 Instagram 的安全中心獲取。同時，亦配套了一系列為家長、教育工作者及失親社群而設的輔助資源。

雖然原指南與相關的社群媒體內容已被證實有效且實用 [4, 5]，但仍存在明顯不足：未涵蓋有關「自傷 (self-harm)」的溝通指引（此處的「自傷」意指任何蓄意自我傷害行為或吸食毒品導致的自我傷害行為，無論是否有自殺的意圖或動機 [6]）。為彌補不足，並跟上社群媒體日新月異的潮流，新版指南新增了有關自傷的具體指引，以反映年輕人當前使用社群媒體的方式。

和過去一樣，我們採用了德菲法研究 (Delphi method) 來制定本指南 [1]，此過程包括由一組年輕人小組與一組自殺防治專家小組，透過集體討論達成共識，以決定本指南涵蓋的項目。小組成員名單請見第 6 頁。

本指南的適用對象是誰？

本指南旨在協助 12 至 25 歲年輕人與同儕以安全的方式，在網路上進行有關自傷及自殺的對話。

這些內容可能是虛構或真實的、預錄或直播的，也可能明示或暗示有關自傷或自殺的想法、感受或行為 [7]。

雖然本指南的主要對象為年輕人，但我們仍希望其能對發佈或接觸自傷或自殺相關網路內容的任何人都有所助益。

此外，我們也為受到自殺影響的家長、照顧者、教育工作者及社群研發了專屬資源。您可於

此處查閱：orygen.org.au/chatsafe

如何使用本指南？

本指南共分為 8 個主題，每一章的建議都可以交互應用。

透過德菲法研究達成共識並納入指南的項目，以星號 (*) 標註。

是「指引」，不是規則

本指南的建議，可協助你以安全的方式在網絡上進行溝通，是參考做法，而不是硬性規定。每一次的網路互動都有其獨特性，沒有所謂的「完美對話」，因此在決定內容呈現與否，以及如何回應他人時，審慎考慮情境至關重要。

如果你未滿 18 歲

- * 如果你未滿 18 歲，請務必將他人與你談論自傷或自殺的內容轉達給一位或多位值得信賴的大人（即使對方要求你保密），讓他們為你提供協助或代為處理。值得信賴的大人可能是父母、兄弟姐妹、其他家庭成員、老師或醫療人員。

1

一般建議

無論你是內容創作者還是觀看者，此章節的內容適用於所有網路上的資訊與互動。

「內容創作者」是指發佈原創貼文或留言的人；「內容觀看者」則是指瀏覽或與他人發佈的網路內容互動的人。這些互動可能包括按讚、留言或分享。實際上，大多數的人既是內容創作者，也是內容觀看者。



網路安全小提醒

發文前請先停一停

網路溝通具有「持久可見」、「容易擴散」和「可被搜尋」等特性。因此，在發文或留言前，請先想一想：「我為什麼要分享？」以及「這篇貼文可能會造成什麼樣的影響？」你的網路行為可能為自己和其他人帶來正面或負面的影響。

一旦發佈了，便永久存在

請記住，無論是發文、分享、留言、按讚或儲存，只要內容曾經出現在網路上，就有可能再次被找到。即使你刪除了，也可能早已被備份或截圖。

任何人都有可能看到你的內容

你原本可能只想分享給特定對象，但實際上，其他人也可能看到、分享、下載、截圖、錄影，甚至竄改內容。這些事情可能會對你本人、你的人際關係，甚至未來的工作產生長遠影響。

演算法

你動態中出現的內容及其排列順序，可能會受你最常互動的貼文和帳號影響，也就是說系統會向你推送越來越多你較常觀看或互動的內容。



保護好自己

請記得：你無法控制他人。有時候，對方可能不會給你理想的回應，甚至會讓你感到難過或沮喪。

雖然在網路上談論自傷或自殺有可能帶來正面幫助，但有時候也可能造成傷害。

- * 因此，事先準備好一個「自我保護計畫」是很重要的，幫助你在發佈、瀏覽或回應他人內容感到不適時，有適當的應對方式。

你可以從以下幾點著手：

- 察覺網路活動對你的負面影響。每個人的反應不一樣，但常見的狀況包括：總是拿自己跟別人比較、受到網路霸凌、上網時間太長影響到生活、感到焦慮或低落、對別人的貼文內容感到壓力或陷入某話題的討論中。
- 減少上網時間。這可以包括下線短暫休息一下、限制每日使用時間、關閉通知或靜音、登出 App 或暫時關掉手機／電腦等裝置。
- 減少接觸不適合或讓你不舒服的內容。你可以取消追蹤、解除好友、靜音、隱藏、封鎖或刪除貼文或帳號，也可以多追蹤讓你感覺良好的帳號。這些行為能讓演算法知道你不想再看到某些類型的內容。
- 花時間做一些對自己好的事。例如：睡好覺、吃美食、運動、接觸大自然、與朋友相處，或是做喜歡的活動。
- 陪陪親朋好友。找家人或朋友聊聊天、在線上或面對面陪伴彼此，都是很棒的方式。
- 考慮尋求專業幫助。像是諮詢醫師或心理師等專業人員。

為自己 and 他人尋求協助

為自己尋求幫助

- * 你可以向自己信任的人請求協助。
- * 也可以撥打專線或洽詢專業人員，尋求協助與建議。

緊急情況（撥打 110 或 119）

- * 如果你或他人有生命危險，或需要緊急幫助，請撥打 110 報案、119 通知救護人員，或直接前往最近的醫院急診室。
- * 如果你幫助的對象是無法或不願意自行撥打電話的人，盡可能先取得對方的同意。如果沒辦法，也可以告訴對方你已經打電話請求幫助了。

國內求助專線

- * 如果你打算發佈有關自傷或自殺的內容，或回應正在經歷這些困難的人，建議附上全國求助專線的連結或資訊。這些資訊可以放在文章本身、圖片說明、留言區等。你也可以標記專線的帳號、標籤或使用其主題標籤 (hashtag)。

我們在下方提供幾個台灣的專線作為參考（僅列舉），你也可以到國際網站 findahelpline.com 查詢其他國家的資源。

通報平台

大多數社群媒體都有安全政策與通報機制，也設有客服中心。

- * 如果你看到不安全的內容，可以向平台檢舉該內容。



「謝謝你跟我說」文字協談

生命線協會提供的協談服務；不需身份認證，可透過社群帳號匿名使用。

服務時間：週一至五 13:00-17:00、18:00-01:00。

LINE 搜尋 ID 「@taiwanlifeline1995」加入好友後即可開始對話。

臉書搜尋「社團法人國際生命線台灣總會」，使用發送訊息功能，即可開始對話。

安心專線

衛生福利部提供的全年無休免費電話諮詢專線。

服務時間：24 小時。

手機與電話直撥「1925」（口訣：依舊愛我）

生命線

生命線協會提供的電話輔導專線。

服務時間：24 小時

手機與電話直撥「1995」（口訣：要救救我）

兒福聯盟少年專線

專為全台（包括離島）12 歲~18 歲少年提供的專線。

服務時間：週二到週六 16:30-19:30（國定例假日除外）

專線電話：0800-001769
LINE@ 線上聊：在 LINE 搜尋「@youthplus_cwlf」加入好友後即可開始對話。

少年專線粉絲專頁：
<https://www.facebook.com/youth1769>

自傷與自殺的迷思與事實

自傷與自殺一直是高度污名化的議題。許多人害怕談論這些話題，擔心說錯話，或者以為一談就會讓風險變高，但實際上，這樣的想法並不完全正確。只要是以安全的方式進行，談論這些話題反而有助於降低風險。

以下表格列出一些常見迷思，並以研究為基礎，釐清事實。(僅列舉)。



迷思...	事實...
自傷就是自殺念頭或行為。	自傷往往是一種應對壓力的方式，而每個人做出這種行為的原因都不同。自傷不一定表示是想結束生命，也不代表對方正在考慮自殺。不過，自傷與自殺之間確實有關聯：有自傷行為的人，未來出現自殺行為的風險會比較高。有時候也可能因為自傷失手，傷得比預期更嚴重，導致生命危險。
自傷是想引人注目。	大多數會自傷的人，並不是想要引起關注。事實上，很多人會盡力隱瞞自己的自傷行為。
自傷只是一種流行，或只有特定類型的人才會自傷。	任何人都有可能會出現自傷的念頭或行為。它不是一種潮流，也不是某個年輕族群特有的行為。
會自傷的人一定有心理疾病。	自傷是一種行為，不是一種疾病。不過，許多自傷的人可能同時也在經歷心理難關。
不應該問別人有沒有自殺的想法。	使用「自殺」這個字眼，或直接詢問對方是否有過自殺的念頭或行為，並不會讓對方更焦慮或讓風險更大。

(表格續下頁)

迷思...	事實...
談論自殺會讓對方因此想要自殺，或真的去做。	安全地談論自殺，不會讓對方「受到暗示」或增加發生的機率。相反的，不談這些問題也不會讓它們自動消失。建立空間，讓人談談自己的感受、想法與衝動，往往能幫助降低風險。
我們可以隨便談論自殺。	有些談論方式或內容可能會讓人感到不安、造成傷害，或加深污名。如果用不安全的語言，或分享具體的自殺行為、地點或方法，可能會對某些脆弱的人造成負面影響。 在網路上談論自殺時，務必要使用安全的語言，也要檢舉或移除不安全的內容。
只有某些人才會有自殺念頭，比如有心理健康問題的人。	很多因素都有可能增加他人自殺念頭或行為的風險。實際上，任何人都有可能受到自殺念頭的影響。
在網路上很容易看出誰有自殺傾向。	要在網路上察覺某人是否正在經歷自殺危機其實並不容易。很多人選擇避而不談，而我們在線上也看不到肢體語言或情境，很容易錯過相關跡象。
在網路上說自己有自殺念頭或計畫的人，只是想引起注意，並不會真的付諸行動。	經歷極度痛苦或絕望的人，常常會覺得自殺是唯一的出路。任何有關自殺的警訊或對話都應被認真看待，並在網路互動中使用非批判性的語言。
自殺是單一原因或事件造成的。	自殺是一個複雜的議題，無法用單一原因或事件解釋。多種風險因素可能同時存在，導致一個人變得脆弱。這些風險因素對每個人所產生的影響都不相同，對一個人而言是風險因素的情況，對另一個人來說則可能不是。
有自殺念頭或曾經企圖自殺的人就是一心求死。	有些人在經歷自殺念頭或企圖自殺時，並不是想真正結束生命。他們可能只是覺得無法承受痛苦或找不到其他出路。在對的時間獲得幫助，有機會大幅減輕他們的痛苦，甚至挽救生命。
自殺是無法阻止，且無預警的。	自殺是可以預防的。適當的支持與介入可以有效減少自殺風險與死亡。學會辨識危險徵兆並提供協助是救人一命的關鍵。

語言與視覺表達的小技巧

用詞很重要

在談論自傷或自殺時，請特別留意你使用的語言。使用不當或傷害性的言語，可能會讓自殺被誤解為「一種令人嚮往的選擇」或「解決問題的可能方法」。語言也可能加深污名與歧視，讓人更不敢尋求幫助，也影響他們康復的機會。有些語言甚至可能引發「模仿效應」——也就是接觸過自傷或自殺內容的人，更可能出現類似行為。

以下表格列出了一些可能有害的言語，並提供了更合適的替代說法。這些建議適用於所有文字形式的交流，包括訊息、貼文、限動、影片說明、留言、圖片文字、主題標籤 (hashtags) 等。



不安全的用語	較安全的說法	原因
<ul style="list-style-type: none"> * 把自殺描述為一種犯罪或原罪，例如「自殺已遂 (committed suicide)」。 	使用較中立、無評價性的語言，例如：「結束自己的生命 (took their own life)」、「死於自殺 (died by suicide, suicide death)」。	把自殺描述成犯罪或罪孽，會加深對有自殺經驗者與失親者的污名，導致邊緣化，同時讓他們不敢求助。
<ul style="list-style-type: none"> * 把自殺說成是解脫、解決方式，例如：「他現在去了更好的地方」或「終於擺脫痛苦了」。 	使用較中立的描述，例如「自殺企圖 (suicide attempt)」或「自殺死亡 (suicide death)」。	美化或浪漫化自殺，可能會讓高風險者誤以為這是一個吸引人的選項，導致模仿效應。

(表格續下頁)

不安全的用語	較安全的說法	原因
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 簡化或淡化自殺的複雜性，例如把原因歸咎於某一件事或原因。 	<p>提醒大家留意自殺的徵兆，以及自殺並非單一原因導致。也避免對自殺原因做出過多的揣測，或進行八卦式的討論。</p>	<p>自殺背後的原因通常很多樣，鮮少是單一原因造成。過度簡化會導致有害的刻板印象，也可能增加有類似經驗的人的風險，或讓他們更加感到被誤解。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 誇大描述，例如：「現在每個人都再自殺」。 	<p>使用準確、中立的語言，例如「自殺率上升」，並強調自殺是可以預防的。</p>	<p>誇張的語言可能讓高風險者感到絕望，認為自殺是無法避免的事。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 用批評的語氣或散播迷思、偏見及刻板印象，例如：會自殺的人都很沒膽 / 沒種。或「自殺只是在跟風或 emo」。 	<p>使用中立語氣，並提供正確的資訊來破解迷思及刻板印象。</p>	<p>迷思與刻板印象會讓人忽略真正的求救訊號，也會加深污名，導致需要幫助的人更不願開口求助。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 提及過多細節，例如描述自殺的方法、地點等。 	<p>多加考慮是否有透露細節的必要，並且盡可能使用較概括或模糊的描述帶過。</p>	<p>太詳細的資訊可能會讓人感到不安，甚至導致模仿行為。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 把自殺當成目標或成就，例如說「自殺成功」或「自殺失敗」。 	<p>使用中立詞語，如「自殺身亡 (died by suicide)」、「自殺企圖 (suicide attempt)」、「非致命的自殺嘗試 (non-fatal attempt)」等。</p>	<p>把自殺說成「成功」，會讓人誤以為這種行為是正面的，而非悲劇。而說成「失敗」可能會讓人覺得自己沒做到，從而採取更危險的方法。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 對自傷或自殺者貼上標籤，例如稱對方「討拍」或「假掰」。 ❖ 用責備、否定的語氣，例如「又來了」或「別再裝了」。 	<p>認真看待所有與自殺有關的對話，使用尊重、不帶批判的語言。</p>	<p>許多談論自殺的人正在經歷巨大的痛苦或絕望。負面或批評的語言只會讓他們更孤單，而適當的支持可以幫助他們遠離危險。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 鼓勵自傷或自殺，例如說「快去做啊！」或「還等什麼？」。 	<p>表達同理心，引導對方尋求幫助。</p>	<p>自傷與自殺的言論都應該被嚴肅看待。高風險者可能真的會受到這些話的影響，從而採取行動。鼓勵他們尋求幫助，才是預防的關鍵。</p>

視覺內容也很重要

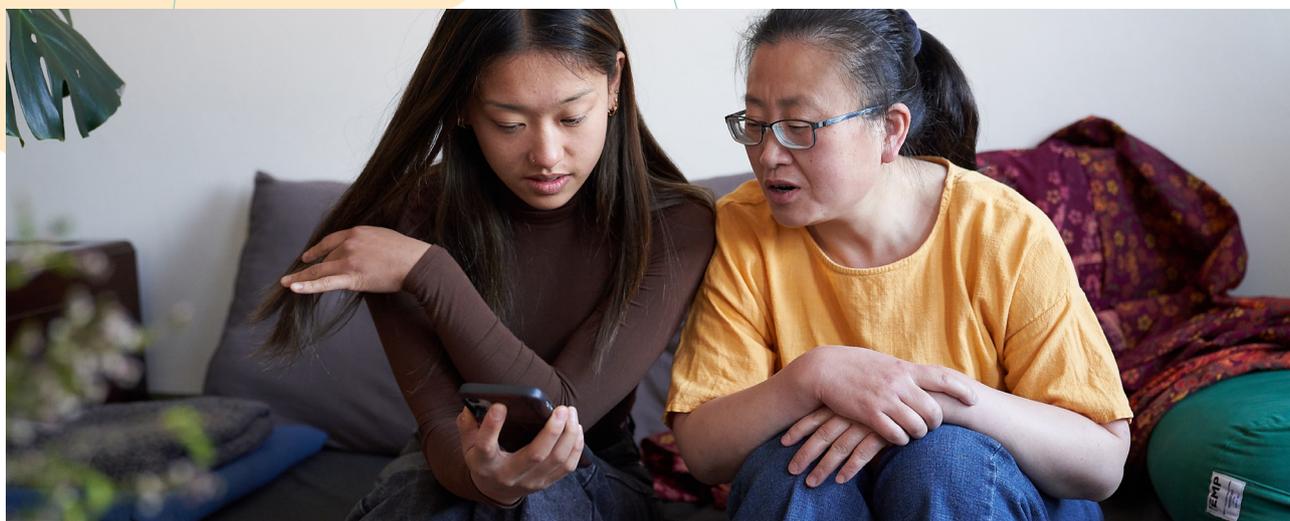
就像文字一樣，某些影像內容也可能對你或其他人產生負面影響。右方表格列出了一些可能對觀看者或被拍攝者造成困擾或傷害的視覺內容。舉例來說，不安全的影像可能會侵犯隱私、引發或加劇痛苦、推廣某些自傷／自殺的方法或地點，甚至影響高風險者模仿自傷或自殺行為。

所謂視覺內容包含照片、影片（預錄與直播）、動態圖（GIF）、迷因、限動、連續短片（Reels）、動畫、表情符號、貼圖，及其他以圖像為主的內容。

如果你決定要發佈這類視覺內容，建議你在說明欄中補充背景資訊，例如為什麼要發這篇貼文、事件的背景資訊等等。

可能具風險的不安全影像內容：

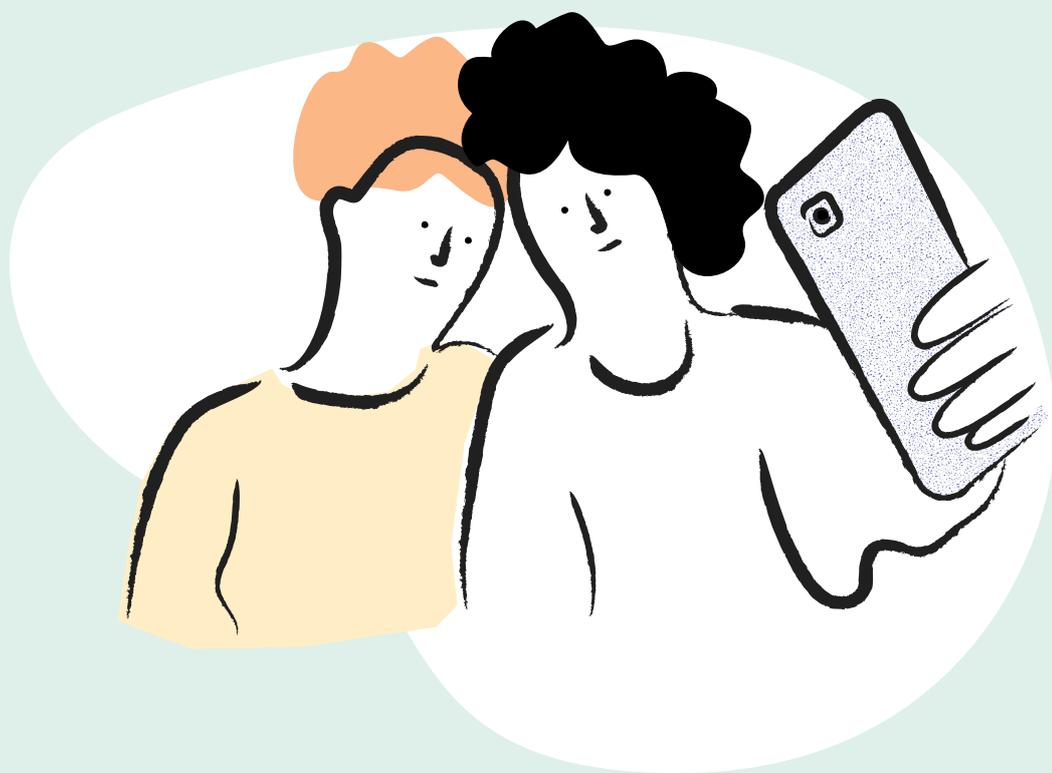
- * 顯示自傷或自殺地點的內容，例如：在哪裡發生、什麼時間發生。
- * 顯示自傷或自殺的方法、過程或導火線的內容，例如：是怎麼做的、發生了什麼事。
- * 教學性內容，例如：指導如何自傷或自殺。
- * 呈現自傷或自殺結果的內容，或是「前後對比照」，例如：個人或身體部位在自傷行為前與後的照片或影片。
- * 未經家屬或親友同意，拍攝或分享與自殺者關係密切者的悲傷情緒或悼念內容。
- * 顯示離世者遺體的照片或影片，例如：在死亡地點拍攝的畫面，或在告別式現場的影像。
- * 雖然影像內容模糊呈現自殺或自傷的方法，但在文字說明中（例如標題、說明欄或主題標籤）仍詳細揭露方法。



2

發佈自傷與自殺的內容

在網路上談論自傷或自殺的方式，可能會對自己，也對其他人產生正面或負面的影響。



安全地分享自己的故事

分享自身經歷自傷或自殺的過程，如果以安全的方式進行，不僅對你有幫助，也可能幫助到他人。安全的故事能讓他人知道自己並不孤單，帶來希望，並鼓勵其尋求協助。而不安全的故事則可能讓自傷或自殺看起來像是一種應對或解決的方法、放大現有的痛苦、引發模仿行為，甚至讓原本的行為變得更嚴重。

傳遞希望與康復的訊息

在分享你的經歷時，盡量聚焦在「獲得幫助」、「懷抱希望」與「康復歷程」上，例如：

- * 是什麼原因使你最後沒有付諸行動？
- * 有哪些人、地方、應對方式或你自身的特質幫助你度過難關？
- * 你完成了哪些事情或目標？
- * 你曾有過哪些正面的求助經驗？像是和親朋好友談話等。
- * 復元的過程可能起起伏伏，而且每個人的過程不盡相同，請尊重每個人對「康復」的定義。
- * 傳達鼓勵尋求協助的訊息。
- * 附上專線連結或求助資源。

為了減少對他人的傷害，請避免發佈以下內容：

- * 有關你曾經或正在進行的自傷／自殺計畫或行為（包括做了什麼、怎麼做、什麼時候、在哪裡）。
- * 有關如何自傷或自殺的說明或指導資訊。



- * 有關如何讓自傷更嚴重的資訊。
- * 鼓吹或推廣自傷或自殺。
- * 鼓勵他人進行自傷或自殺行為。
- * 鼓勵他人模仿自傷或自殺行為。
- * 提供連結導向贊同自傷／自殺的網站或社群。
- * 遺書或告別訊息。
- * 具血腥或強烈的自傷／自殺內容。
- * 「自傷／自殺前後對比」的內容。
- * 拍攝正在進行的自傷或自殺行為的內容。
- * 出現自傷工具或方法的畫面（例如使用的物品）。
- * 自傷或自殺地點的內容。
- * 使用推廣自傷／自殺的主題標籤（hashtag）。
- * 使用代表自傷／自殺手法的表情符號。
- * 讓他人覺得應該對你的安全負責。

自我反思

在網路上分享自己自傷或自殺的念頭、情緒、行為或經歷，可能會讓你易受到傷害。因此，在發文前，不妨先問問自己以下問題：

- 我為什麼要發這篇內容？
- 我的目的是什麼？
- 這是達成目標最好的方式嗎？
- 我是否需要幫助？
- 如果我需要幫助，誰是最適合求助的對象？我可以找誰？
- 我願意分享哪些內容？
- 哪些內容我偏好不發佈或隱藏起來？
- 誰會看到這篇貼文？請記得：貼文可能會永久存在，幾乎任何人都可能看到。
- 分享這些內容會有什麼後果？
- 好處是否大於壞處？
- 我的貼文可能對其他人產生什麼影響？
- 如果有人回覆自己的故事，並請我幫忙，我該怎麼辦？
- 發文後，我該怎麼照顧自己的情緒與身心？

這些考量能幫助你更安全地分享自己的故事。在按下「發佈」前，請再次檢查內容，必要時可以稍作調整。

內容提示、警語或建議性說明

你可以在貼文中加上內容提示、警語或提醒文字。

這樣可以讓讀者事先知道貼文中可能會出現的主題，並自行決定是否要繼續閱讀。對某些文化族群，這種提醒可能特別重要。

要不要開放留言？

- * 在發佈前，請先決定是否開放留言功能。
- * 如果開放留言，請記得定期查看與管理留言。如果有人留言中求助，你可以提供國內求助專線的資訊；如果留言內容具有危險性或帶有攻擊性，可以選擇隱藏、刪除，或檢舉發言者，以保護自己與他人。
- * 如果你不願意或無法定期查看留言，建議一開始就關閉留言功能。
- * 無論是否開放留言，都可以在貼文、說明欄或留言中附上求助專線的資訊。

在危機當下發文

當你處於情緒激烈或低潮時，這些情緒會影響你的想法與行為，此時要記住這些安全建議也會變得更加困難。也許當下看似發文的好時機，事後看可能並非如此，甚至造成長期影響。如果你感到不知所措，也許先不要馬上公開發文，等到情緒稍微穩定後再決定是否分享。

傳訊息，而不是發文

- * 抒發情緒與尋求協助是很重要的事情。不過，如果你正處在困境中、需要緊急支援、或無法確保自己的安全，與其在社群平台上公開發文，不如直接傳訊息給信任的朋友或家人，讓他們幫助你。

開口尋求協助

- * 在訊息中清楚表達你需要幫助。
- * 同時，也要理解他人沒有義務為你的安全負責。

此外，你也可以撥打求助專線或尋求專業人士的協助。



發文提到他人時

徵求對方同意

尊重他人的隱私與意願非常重要。

- * 不要在未經同意的情况下，分享他人的故事。

請避免以下做法：

- * 嘲笑對方或他們的自傷／自殺相關想法、感受或行為。
- * 用幽默帶過（即使是出於善意，或彼此之間的玩笑話，也可能讓其他人感到不舒服或誤會）。
- * 表達支持或鼓勵自傷／自殺行為的言論。
- * 分享對方的遺書或告別訊息。

如何安全地分享或轉發他人或機構的內容

請謹慎考慮你要分享或轉發的內容。盡可能分享能夠傳遞希望、鼓勵尋求協助、強調復原的故事，或是來自可靠來源的自傷／自殺防治教育資訊。如果某篇貼文內容不安全，請不要轉發。這樣做能減少對創作者與觀看者可能造成的負面影響。



3

觀看與接觸自傷與自殺的內容

- * 在看到有自傷或有自殺傾向的貼文時，請務必認真看待，就算貼文的語氣具有玩笑性質也一樣，你會感到擔心和不確定該怎麼做是正常的。

本章提供一些建議，幫助你以安全與包容的方式回應，也提供一些決定不回應時的做法。



如果你認為對方身陷「立即危險」

「立即危險」的意思是某人正面臨死亡或有很大的機率受到重大傷害。在這種情況下，給予緊急幫助至關重要。

甚至勝過任何「保守秘密」的承諾。

聯絡緊急救援（撥打 110 或 119）

- * 如果你尚未與對方對話、對方不願接受幫助，或對方處於緊急情況，請立刻撥打緊急救援電話。
- * 如果你已經在與對方對話，且情況允許下，也可以鼓勵他「們」自己打電話求助。
- * 如果你選擇撥打緊急救援電話，建議你截圖或錄影該內容，以備不時之需。
- * 報案或通知救護人員後，盡可能聯繫對方的家人或朋友，讓他們知道發生了什麼事。



如果對方沒有「立即危險」 但你仍然感到擔心

如果對方談論自傷或自殺，但目前沒有立即危險，而你選擇回應，可以參考下列做法。

先決定是否回應

- * 請在自己「有能力與有意願」的情況下才回應。你可以有不同程度的回應方式，例如：按表情符號、傳送一則留言附上求助資源與祝福，或是進一步展開對話——如選擇後者，請先評估自己是否感到自在。

如果你不想直接回應，仍可以透過其他方法提供協助。

你可以問問自己以下問題：

- 我的狀態如何？
- 對方是誰？我們之間的關係是什麼？
- 這是緊急情況嗎？對方是否需要立即幫助？
- 我有需要回應嗎？
- 有沒有其他人回應了？
- 他們需要什麼樣的幫助？
- 我有能力與意願幫助對方嗎？
- 我能提供哪些幫助？
- 我有多少時間可以投入？
- 現在幾點了？
- 我使用的是什麼平台？
- 我要在哪裡回應？
- 我知道怎麼開始與結束這段對話嗎？
- 如果我不想回應，還有其他方式可以幫忙嗎？
- 我知道要如何引導對方尋求更多幫助嗎？
- 我要怎麼保護自己？
- 有誰可以支援我？
- 我準備好面對可能的結果嗎？對方可能不接受幫助或反應不如預期。

認清並告知自己的界線與限制

- * 回應正在經歷自傷或自殺念頭的人可能帶來極大的壓力。如果你決定要回應，請先設好自己的界線，比如你能投入多少時間、能提供哪些協助、不能提供哪些協助。

你隨時可以結束對話，並建議對方尋求專業協助。尤其當情況變得更嚴重時，這點非常重要。

請記得：你不是專業治療師，你的角色不是提供心理治療。

檢舉內容

- * 請檢舉該貼文給所屬的社群平台。不要假設已經有人檢舉了。

即使你決定回應對方，仍然可以檢舉該內容。

互動時的注意事項

- * 如果你決定與內容互動，請避免使用可能強化自傷／自殺或帶有嘲笑意味的表情符號或留言。

選擇合適的回應方式

- * 如果你要回應，請選擇一種使你感覺最自在，也最適合你們之間關係與情境的方式，例如：公開留言、私訊、打電話、視訊、或實際見面。你也可以問問對方希望你用什麼方式回應。

如何開始、持續與結束對話

開場時你可以：

- * 認可對方的情緒，並明確說明你擔心的理由（根據對方貼文的內容）。
- * 告訴對方你在乎他。

對話進行中：

- * 讓對方用自己的話解釋他的想法、感受和經歷。
- * 不要批評對方、先入為主或打斷對方。

過程中應避免：

- * 鼓勵、認同或支持自傷／自殺行為（例如：與對方相約自殺、建議對方結束生命、提供自殺方法等）。
- * 使用會強化或嘲諷自傷／自殺的表情符號。
- * 將對方的痛苦與其他更重大的事件進行比較。（例如：「世界上還有更慘的人」等言語）。
- * 指責對方說謊或想引起注意。
- * 說一些你不敢面對面說的話。
- * 嘲笑或戲弄對方。
- * 在談論自傷或自殺時開玩笑，就算是出於好意也一樣。不過還是要看情況，如果你們是一對一聊天的、彼此很熟，在符合雙方互動模式的情況下，幽默反而可能會有幫助。
- * 表達對自傷／自殺的支持。

結尾時你可以：

- * 鼓勵對方打求助專線或尋求專業幫助。
- * 提供國內或當地求助專線與資源的連結。

後續關心

- * 如果你對於主動聯繫感到自在，也可以過一陣子再私下關心對方，確認他們是否還好。

前面提到的對話建議在這裡也同樣適用。

主動掌握你看到的內容

- * 根據平台的不同，你也可以透過「靜音」、「暫停顯示」或「隱藏」貼文等功能，限制或移除內容。
- * 你也可以取消追蹤、封鎖或移除那些你不想再看到的帳號。如果你覺得某篇貼文不安全，也可以向平台檢舉。

回應自傷內容

人們自傷的方式和理由各不相同。有些人會有自殺意圖，有些則不會，但自傷仍然可能意外致死。

如果某人分享了自傷相關內容，他們不一定處於「立即危險」，但可能需要幫助與獲得正確的資訊。

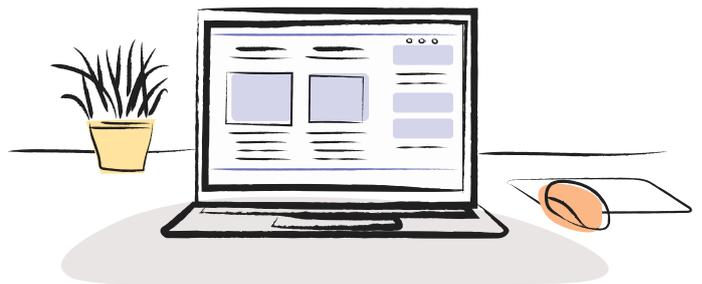
如果內容與自傷有關，前面提過的建議同樣適用。「也可以考慮以下做法：」

也可以考慮以下做法：

- * 鼓勵他們持續嘗試停止自傷。
- * 如果情況允許，建議對方就傷口尋求專業治療。
- * 提出替代自傷的做法，例如讓自己放鬆的小撇步。
- * 建議分散注意力的方式，例如找朋友聊天。
- * 提出應對根本問題的方式，例如諮詢心理師。
- * 分享教育資訊，像是：什麼是自傷、如何停止自傷等。
- * 提醒他們：康復過程中出現「復發」或「再發」是正常的。
- * 為他們的努力與成就表達肯定與支持。

應避免的行為：

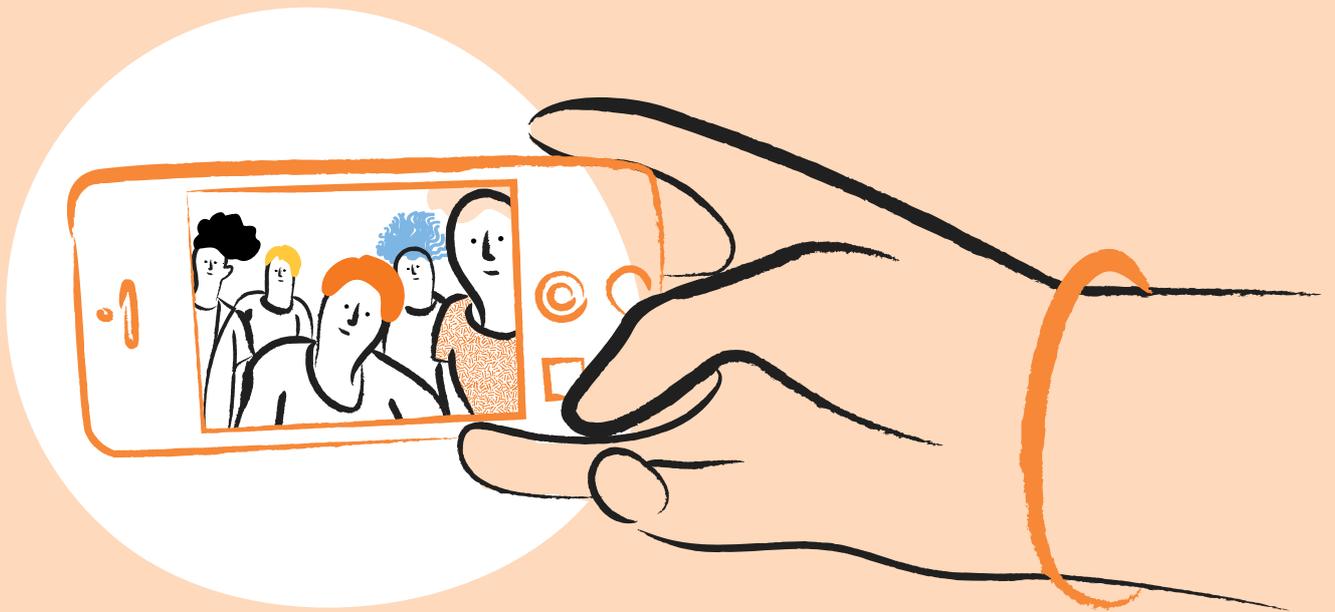
- * 稱讚自傷的傷口照片或影片。
- * 鼓勵他人分享自己的自傷照片。
- * 美化、崇拜或浪漫化自傷。
- * 支持自傷行為。
- * 比較誰的傷口比較深、比較多。
- * 把自傷當作比賽。
- * 建議自傷方法與技巧。
- * 教別人如何更嚴重地自傷。
- * 嘲笑或羞辱有自傷行為的人。
- * 在對方已自傷的情況下開玩笑。



4

自傷與自殺行為的直播

所謂「直播」是指影片（或其他內容）在網路上以即時方式傳送或播放。由於直播沒有經過剪輯，也沒有時間延遲，你可能會在非常短的時間內接觸到令人不安的畫面，例如死亡或受傷的場景。在演算法的運作下，當你與直播互動時，可能會在不經意間擴大觸及範圍，讓更多人看到該直播。



請不要直播自傷或自殺行為

請勿進行自傷或自殺的直播行為，因為這樣的內容對創作者與觀看者都有潛在的危險。

- * 也請避免在事件發生「之前、當下或之後」推廣這類直播，例如分享連結、標記他人等。

檢舉內容

請避免互動

- * 如果你看到與自傷或自殺行為有關的直播，請不要互動，例如：按讚、留言、分享等。

請這樣做：

- * 立即檢舉該直播內容。
- * 如果你判斷對方處於立即危險，且你掌握足夠的資訊，請撥打緊急救援電話 110 報案，或 119 通知救護人員。
- * 如果你認識對方的家人或朋友，也可以考慮聯絡他們並說明情況。



5

自傷與自殺的遊戲、 約定與惡作劇

所謂自殺或自傷「遊戲」（也可能被稱為挑戰、潮流或大冒險）通常是一連串的任務，在一段時間內分階段進行。一開始看似無害，但到後面可能會出現自傷行為，甚至要求參與者以自殺作為「最終任務」。

「相約自傷／自殺」是指兩人或以上的團體，約好一起自傷或同時自殺。

「自殺惡作劇」則是有人故意散播假的自殺消息、假的遊戲或假的約定，而最後被證實是捏造的。這類內容也可以稱為假消息、錯誤資訊或惡意資訊。與這類內容互動（例如分享、評論），就算你只是為了讓人們提高警覺，也可能導致內容被更多人看到，造成更多困擾與傷害。



不要創建或推廣自傷／自殺遊戲、約定或惡作劇

- * 請勿創建、轉發或分享任何與自傷或自殺遊戲、約定或惡作劇有關的內容。

以下行為都應避免：

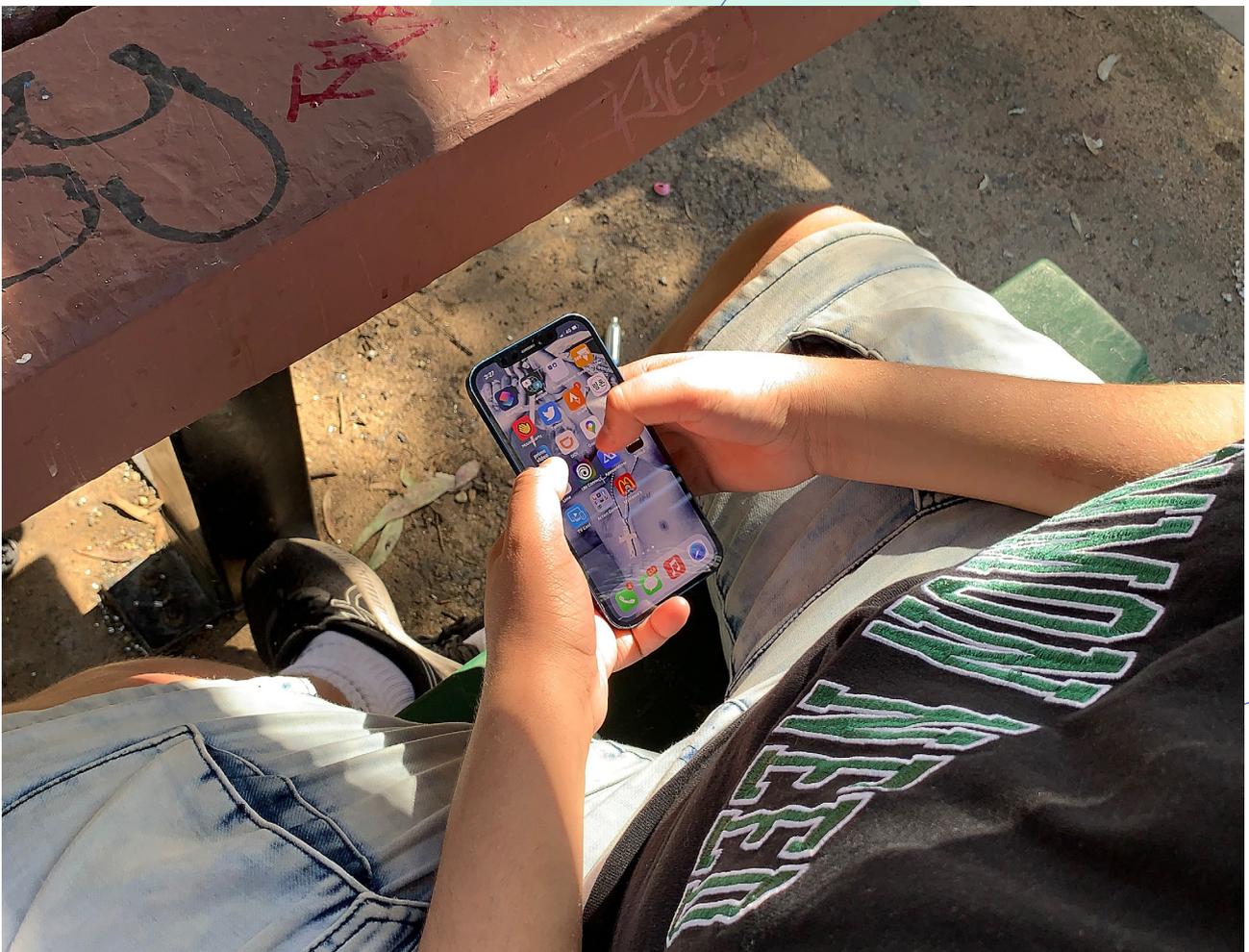
- * 與他人共同策劃自傷或自殺的遊戲或約定，例如設計任務、挑選地點、指定方法或分配角色等。
- * 製作或分享「邀請」，例如號召他人一起參與自傷／自傷遊戲或約定。
- * 製作或分享關於自殺／自傷遊戲與約定的說明、規則或指導內容。
- * 推廣這些遊戲、約定或惡作劇。

請避免互動

- * 如果你看到與自殺／自傷遊戲或約定有關的內容，請不要參與、不要留言、不要分享，任何互動都不建議。
- * 如果你發現是惡作劇，也請不要互動。

檢舉內容

- * 如果發現自傷或自殺遊戲、協議或惡作劇內容，請向平台檢舉。



6

自傷與自殺相關社群

網路社群有時能帶來歸屬感，並提供支持或資訊。然而，某些社群可能帶來負面影響，甚至傷害。這些傷害可能包括情緒困擾或妨礙康復。

在加入某個社群前，可以先問問自己：這對我現在的情況真的有幫助嗎？也可以考慮諮詢專業人士。如果你發現這個社群對你沒有幫助，甚至讓你感到不適，隨時都可以選擇退出。

本章內容適用於所有形式與規模的網路社群，包含公開帳號、頻道、論壇、群組等。



社群成員

保護自己和他人的安全

如果你發現自己進入了鼓吹自傷或自殺的社群，而認為這樣的社群對你不健康或有害，不必強迫自己留下來，隨時可以離開。你也可以向平台檢舉這個社群。

作為社群的一員，請避免以下行為：

- * 為了留在某個社群而自傷。
- * 未經同意轉載他人的內容，包括截圖、螢幕錄影、分享或轉傳（除非是基於安全理由向平台或相關機構檢舉）。
- * 鼓勵他人進行自傷或自殺行為，或提供相關指示與方法。
- * 發起或參與線上的自傷「社交活動」，例如集體自傷等。

社群管理員／版主

經營、管理或擔任社群的版主，可能很有成就感，但同時也會帶來壓力與耗費時間。在擔任這個角色之前，請先評估自己能投入多少時間、清楚知道自己的職責，並準備好應對突發情況的方法。也請記得保護好自己，並主動尋求支持。

以下是一些有益社群健康的做法：

- * 說明此社群無法取代專業協助。
- * 鼓勵成員關心自己的身心健康。
- * 提供求助專線的聯絡資訊，並確保這些資訊清楚可見並容易取得，例如置頂或設定公告。
- * 告知成員可聯絡到你的方式與所需回應時間。
- * 加入前可請潛在成員回答一些問題，以幫助你判斷是否適合。
- * 設立明確的社群守則，說明參與規範與違規處理方式。新成員加入時應先閱讀並同意遵守。

- * 確保守則清楚呈現，且容易取得。
- * 考慮要不要審核留言與貼文，防止危險或有害內容出現。
- * 如果選擇進行貼文審核，請事先告知成員，並說明流程。
- * 制定一套應對「表達自殺風險」成員的處理流程。
- * 刪除違規留言。
- * 對違規成員進行禁言、停權、移除或封鎖。
- * 如果情況超出你能處理的範圍，請向平台檢舉相關內容。
- * 提醒社群成員可自行檢舉內容與成員。
- * 如果你決定對某位成員進行停權、移除、封鎖或檢舉，請主動聯絡對方，並說明原因。你亦可提供專線連結或求助資源，提供對方支援。

請避免以下做法：

- * 要求成員提交自傷或自殺的證據作為申請加入或繼續留在社群的條件。

7

悼念與討論自殺離世者的方式

本章內容旨在協助你，以安全的方式，在個人社群媒體上發佈有關自殺離世者的訊息，或管理以悼念自殺離世者為主題的社群。

貼文內容可能包含宣布或追思親人離世的消息、紀念他們的人生、慶祝生日或忌日，或分享你個人的心情與想法。群組空間可以成為抒發悲傷的出口，也是親友們交換回憶與提供支持的場所。

本章適用於你認識的人，也適用於公眾人物。此外，如果舉行線上追思會，無論是即時直播或事後上傳，本章提供的建議也同樣適用。

請思考你發佈或接收這類內容的頻率。過度接觸與自殺有關的內容，可能對自己或他人造成負面影響。如果你覺得需要傾訴，私下向你信任的人求助（無論線上或面對面）可能會有幫助。



如何傳達有關「自」離世者的消息

如果你希望在網路上發佈他人的死訊，應先徵求其家屬的同意。

為了減少他人可能受到的傷害，建議在發文時註明文中可能提及與離世者有關的內容或照片。這對於某些文化群體尤其重要。

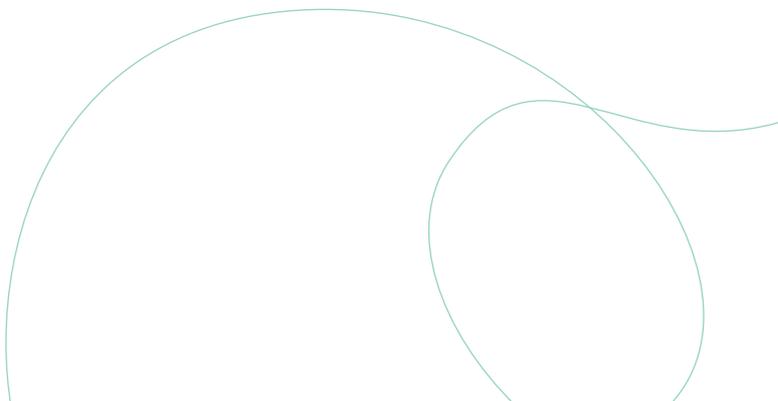
如果你需要協助管理離世者的社群帳號，請查閱社群媒體平台客服支援中心的頁面。你可能可以選擇將帳號設為紀念帳號、停用或刪除。

發文時可以考慮附上下列內容：

- * 僅分享你確定屬實的消息，例如這個人已離世，而不涉及具體細節（如方式、地點等）。避免猜測對方為何走上自殺這條路，或將其歸因於單一事件。雖然尋找意義是哀悼的一部分，但更適合私下與信任的親友或專業人士討論。
- * 釐清與更正不實的資訊。
- * 呼籲他人在談論離世者時保持尊重與同理心。
- * 分享自殺防治的資訊，例如：求助資源、自殺是可以預防的，以及許多人有過自殺的念頭，而念頭逐漸減少或沒有付諸行動。
- * 附上專線連結或求助資源。
- * 提醒他人謹言慎行，留意評論可能對他人產生的影響。

為了減少情緒困擾與潛在負面影響，請避免以下行為：

- * 發佈或轉發錯誤或未經證實的資訊。
- * 分享與離世者死亡「時間、方式、地點或相關對象」等具體細節。
- * 鼓勵他人模仿離世者的行為或選擇自殺。
- * 推測離世者為何自殺，包括他們的想法、情緒與行為等，如果無明確證據，請避免發表猜測。
- * 即使是善意的，也請避免在談論自殺時開玩笑。



8

給網紅與意見領袖 (KOL) 的建議

「網紅」是擁有大量追蹤者的內容創作者，能夠引導或影響他人的行為，例如購買某項產品或使用某項服務。由於他們在社群媒體上的影響力，網紅在提升大眾意識、傳遞希望、鼓勵求助，以及減少自傷與自殺等敏感議題的污名上，能發揮正面作用。然而，即使本意良善，如果以不安全的方式分享這些議題，仍可能對他人造成負面影響。

本章內容是提供給有意傳達自傷與自殺相關訊息的網紅與意見領袖 (KOL)。建議你也閱讀本指南的其他章節，以保護自己和觀眾的安全。



釐清你的角色

- * 你的受眾可能會受你影響，甚至視你為某個議題的權威，因此你需要清楚自己網紅身分的影響力。
- * 如果你並非合法執業的心理健康專業人士，或未受過自傷與自殺防治的專業訓練，請明確說明這一點。

安全地分享個人經驗

如果你曾有過自傷或自殺的親身經驗，並願意公開分享，那可能會對觀眾有幫助。不過，請再次強調你僅分享個人經驗，並非專家，且不提供醫療建議。對你有效或無效的做法，對他人不一定適用。你也可以考慮加上免責聲明，因為在網路上發表的資訊可能會帶來社會或法律後果。



留意你的受眾

- * 在發佈內容時，請思考你的觀眾是誰，並考量發文可能帶來的影響，包括潛在的負面後果，例如是否引發自傷或自殺行為。年紀較輕的觀眾可能較易受影響，也較衝動。

分享有根據的資訊

- * 如果你要提供與自傷或自殺防治有關的建議，請只分享有科學研究支持、來自可信機構所發布的資訊，也就是所謂的「實證資訊」。

鼓勵求助

- * 提供資訊，說明人們可以在哪裡、如何獲得幫助與資源。因為你的內容可能會被不同國家的人看到，貼文開頭處可以先放這個連結：findahelpline.com。

管理觀眾的期待

你的觀眾可能因為長期關注你而產生情感連結，他們在與你的社群帳號互動時，有可能以為是直接與你交談，這可能會導致他們對你的回應時間與方式產生期待。

為了保護自己，也為觀眾建立一個安全的空間，你可以這麼做：

- * 明確設定並傳達你的界限與限制。
- * 清楚說明是否會對訊息與評論進行審核，以及由誰管理。例如，你可以放置顯眼的免責聲明。
- * 明確說明觀眾是否可以期待由你本人或團隊成員回覆。你可以在內容、說明欄或置頂留言中說明。

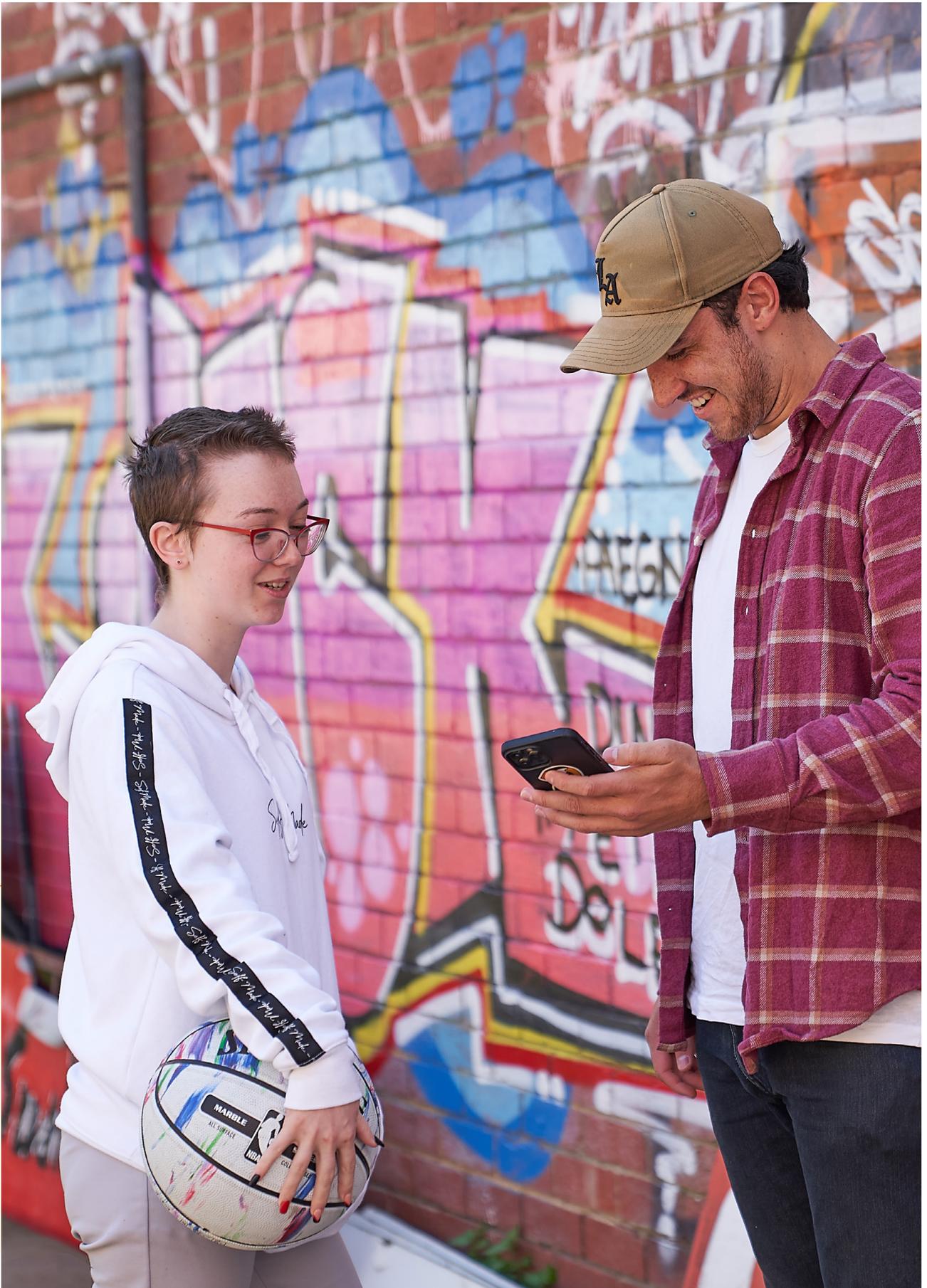
預先規劃

無論你是否分享與自傷或自殺有關的內容，你都有可能收到來自受眾的大量訊息與留言，其中可能有人正在掙扎、有自傷行為，甚至有自殺風險。務必提前思考自己將如何回應這類訊息。

考慮諮詢專業人士

如果你有意願與能力，建議在發佈與自傷、自殺相關內容的前後過程中，尋求心理健康專業人士的協助與建議。





名詞解釋

觀看者：內容觀看者是指瀏覽或與他人發佈的網路內容互動的人，也可稱為「受眾」。

創作者：內容創作者是原始貼文或留言的發布者。

遊戲：自殺或自傷遊戲（也稱為挑戰、風潮或大冒險）通常是一連串的任务，在一段時間內分階段進行。一開始看似無害，但到後面可能會出現自傷行為，甚至要求參與者以自殺作為「最終任務」。

惡作劇：「自殺惡作劇」是有人故意散播假的自殺消息、假的遊戲或假的約定，而最後被證實是捏造的。這類內容也可稱為「假新聞」、「錯誤資訊」或「惡意資訊」。

網紅／意見領袖 (KOL)：網紅 / 意見領袖 (KOL) 是指在網路上擁有大量追蹤者的內容創作者，能夠引導或影響他人行為，例如購買產品或使用服務。

互動：與網路內容產生互動的行為，可能包括按讚、留言或分享等。

直播：直播是指影片（或其他內容）在網路上以即時方式傳送或播放。由於這類內容未經剪輯，也沒有時間延遲，受眾可能會迅速接觸到令人不安的內容，例如有人死亡或受傷。與這類直播互動，還可能因社群平台的演算法而讓更多人看到該內容。

版主：版主（也稱為管理員）是指社群帳號、頻道、論壇、網路社團的管理者。

約定：自傷或自殺約定是指兩人或多人達成共識，決定一起從事自傷行為或一起自殺。

守則：社群內所有成員必須遵循的行為規範，並由版主或管理員負責執行。

自傷：自傷是指蓄意造成自身身體傷害或中毒的行為，不論其動機或是否具有自殺意圖。

自殺：自殺是指個人蓄意採取行動結束自己生命的行為，最終導致死亡。



社群平台客服中心的連結：

BeReal 客服中心：

<https://help.bereal.com/hc/en-us>

Meta (Facebook) 客服中心：

<https://www.facebook.com/help/1126628984024935>

Instagram 客服中心：

[https://help.instagram.com/391254440276136/
?helpref=hc_fnav](https://help.instagram.com/391254440276136/?helpref=hc_fnav)

Threads 客服中心：

https://help.instagram.com/391254440276136/?helpref=hc_fnav

Messenger 客服中心：

https://www.facebook.com/help/messenger-app/448372435190713/?locale=zh_TW

Line 客服中心：

[https://help.line.me/line/desktop/
categoryId/200000456/3/pc?lang=zh-Hant](https://help.line.me/line/desktop/categoryId/200000456/3/pc?lang=zh-Hant)

YouTube 客服中心：

[https://www.youtube.com/t/
contact_us?gl=TW&hl=zh-TW](https://www.youtube.com/t/contact_us?gl=TW&hl=zh-TW)

TikTok 客服中心：

https://support.tiktok.com/zh_Hant

X (Twitter) 客服中心：

<https://help.x.com/zh-tw/using-x>

Pinterest 客服中心：

<https://help.pinterest.com/zh-hant>

Reddit 客服中心：

[https://support.reddithelp.com/hc/zh-tw/
categories/15482765383828-%E9%96%8B
%E5%A7%8B%E4%BD%BF%E7%94%A8](https://support.reddithelp.com/hc/zh-tw/categories/15482765383828-%E9%96%8B%E5%A7%8B%E4%BD%BF%E7%94%A8)

Snapchat 客服中心：

[https://values.snap.com/safety/
safety-resources?lang=zh-Hant](https://values.snap.com/safety/safety-resources?lang=zh-Hant)

Tumblr 客服中心：

<https://help.tumblr.com/zh-tw/>

WhatsApp 客服中心：

[https://www.whatsapp.com/contact/
noclient?lang=zh_tw](https://www.whatsapp.com/contact/noclient?lang=zh_tw)

Discord 客服中心：

<https://support.discord.com/hc/zh-tw>

參考文獻

1. Robinson J, Hill NTM, Thorn P, Battersby R, Teh Z, Reavley NJ, et al. The #chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: A Delphi study. *PloS one*. 2018;13(11):e0206584. Epub 2018/11/16. doi: 10.1371/journal.pone.0206584. PubMed PMID: 30439958; PubMed Central PMCID: PMC6237326.
 2. Thorn P, Hill NT, Lamblin M, Teh Z, Battersby-Coulter R, Rice S, et al. Developing a Suicide Prevention Social Media Campaign With Young People (The #Chatsafe Project): Co-Design Approach. *JMIR mental health*. 2020;7(5):e17520. Epub 2020/05/12. doi: 10.2196/17520. PubMed PMID: 32391800; PubMed Central PMCID: PMC7248803.
 3. Robinson J, Teh Z, Lamblin M, Hill NTM, La Sala L, Thorn P. Globalization of the #chatsafe guidelines: Using social media for youth suicide prevention. *Early Intervention Psychiatry*. 2021;15(5):1409-13. Epub 2020/09/17. doi: 10.1111/eip.13044. PubMed PMID: 32935440.
 4. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NTM, et al. Can a social media intervention improve online communication about suicide? A feasibility study examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe campaign. *PloS one*. 2021;16(6):e0253278. Epub 2021/06/16. doi: 10.1371/journal.pone.0253278. PubMed PMID: 34129610; PubMed Central PMCID: PMC8205132.
 5. La Sala, L., Pirkis, J., Cooper, C., Hill, N. T. M., Lamblin, M., Rajaram, G., Rice, S., Teh, Z., Thorn, P., Zahan, R., & Robinson, J. (2023). Using social media as part of a suicide postvention response: A pilot examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe intervention with young people who have been impacted by suicide. *JMIR Human Factors (forthcoming)*.
 6. Hawton K, Harriss L, Hall S, Simkin S, Bale E, Bond A. Deliberate self-harm in Oxford, 1990-2000: a time of change in patient characteristics. *Psychological medicine*. 2003;33(6):987-95. Epub 2003/08/30. doi: 10.1017/s0033291703007943. PubMed PMID: 12946083.
 7. Scherr S. Social media, self-harm, and suicide. *Current opinion in psychology*. 2022;46:101311. Epub 2022/03/28. doi: 10.1016/j.copsyc.2022.101311. PubMed PMID: 35339980.
- 