

#chatsafe 父母和看護人指南

父母和看護人如何支持安全網上討論自殺議題

Chinese (Traditional) | 繁體中文



© Orygen 本指南受版權保護。除《1968年版權法》及其後續修正案允許的用途外，未經Orygen事先書面許可，不得以任何方式複製，存儲或轉發本指南任何部分。

建議引用：La Sala, L., Cooper, C., Lamblin, M., Bellairs-Walsh, I., Thorn, P., & Robinson, J. #chatsafe for parents and carers. Melbourne: Orygen. 2021.

免責聲明：本指南並非醫療建議。本指南僅概括說明，不考慮個人情況、健康狀況、精神狀態或精神需要。請勿根據本指南治療或診斷自己或他人的健康狀況，也請勿因本指南中的某些內容而忽視醫療建議或延遲尋求醫療建議。任何醫療議題均應向合資格的醫療專業人員諮詢。如有疑問，請務必尋求專業醫療建議。

Orygen

Locked Bag 10

Parkville, Vic, 3052

Australia

www.orygen.org.au/chatsafe

Orygen 承認我們所在土地的傳統擁有者，並向他們過去和現在的長老表示致敬。Orygen 承認並尊重他們的文化遺產、信仰和與他們國家的關係，這些對今天生活的原住民仍然至關重要。

#chatsafe 父母和看護人指南

父母和看護人如何支持安全網上討論自殺議題



#chatsafe 是什麼？

包括澳洲在內的許多國家都已制定了安全報導自殺案件的媒體指引。這些指引針對媒體專業人士，主要側重點為傳統新聞和平面媒體，而非互聯網和社交媒體。但是，我們知道年輕人越來越常使用社交媒體平台，以各種方式討論自殺議題。因此，側重專業人士介入和傳統媒體形式的策略對年輕人可能沒有太大幫助。

為了回應這個問題，我們編寫了 #chatsafe 指南 (1)。#chatsafe 指南是世界上第一套循證工具和提示，旨在支持年輕人在網上安全討論自殺議題。本指南是與年輕人、媒體和自殺預防專業人員合作編寫的，並得到了社交媒體推廣活動的支持，該活動完全是由來自澳洲各地的 200 多名年輕人共同設計 (2)。

#chatsafe 指南包括以下部分：

- 在發佈有關自殺的任何內容之前要考慮什麼；
- 網上分享您與自殺行為相關的想法、感受和經歷；
- 談論身邊受自殺念頭、感受和行為影響的人；
- 回應可能有自殺傾向的人；和
- 如何創建安全的網上紀念網頁或群組。

社交媒體推廣活動的評估結果顯示，年輕人不僅喜歡推廣活動的社交媒體內容，而且他們發現在網上交流有關自殺的議題時，更加有信心和感到更安全 (3)。這些結果顯示，年輕人認為在社交媒體上尋找有關預防自殺的資料對他們很有幫助。這也代表社交媒體提供了一種年輕人可接受的方式，可以讓他們了解有關精神健康和自殺的資訊。

雖然社交媒體推廣活動在推廣 #chatsafe 資訊和接觸年輕人方面成效顯著，但我們知道許多成年人擔心年輕人可能會在社交媒體上看到不健康內容。因此，#chatsafe 指南也包括為成年人提供資源，幫助他們掌握所需的工具和技巧，以便能夠支持年輕人在網上安全討論自殺議題。所有為年輕人和成年人而設的 #chatsafe 資源都可以在 [#chatsafe 網站](#) 上找到。

您可以從 [#chatsafe 網站](#) 下載 #chatsafe 指南，或瀏覽 [Instagram](#) 上的社交媒體推廣活動內容。您也可以從 [Facebook](#) 和 [Instagram 安全中心](#) (4) 找到 #chatsafe 指南。

#chatsafe 父母和看護人指南引言

父母和看護人往往是年輕人生活中最值得信賴的成年人；他們也是資訊和支援的重要來源(5)。因此，很重要的一點是父母和看護人必須感到有能力與年輕人討論敏感和複雜的議題，例如自殺議題。

不僅自殺議題是重要的討論議題，社交媒體議題也很重要，包括年輕人在網上看到和分享的內容類型。我們明白與年輕人談論這些議題可能很困難。我們也明白，在討論中談論精神健康和自殺議題時，會讓人感到不知所措，並且可能很難知道從哪裡或如何開始對話。本資源可以幫助您解決這個問題。

我們為父母和看護人創建了#chatsafe，以幫助年輕人生活中的重要成年人更有信心，更有能力支持年輕人在網上安全討論自殺議題。本資源將提供資料，說明在討論自殺議題時如何示範使用安全的語言，支持年輕人在網上安全討論自殺議題，並幫助他們決定如何在社交媒體上處理與自殺相關的內容。開放對話和早期干預是支持年輕人的關鍵，尤其是當他們正與自殺的想法作鬥爭，或遇到可能令他們感到痛苦的自殺資訊。透過增加這方面的知識和提高信心來安全討論自殺議題，您將鼓勵年輕人在網上和線下也仿效。

本資源的第一部分分享了一些關於與年輕人討論自殺議題為何重要的資訊。第二部分旨在幫助您支持年輕人在網上安全討論自殺議題。



#chatsafe

本資源中的資料是一般情況通用，不能替代臨床醫生(或類似人員)提供的任何醫療建議。#chatsafe 內容是針對 16 至 25 歲的人士制定和評估，我們鼓勵在與年輕人談論自殺議題時考慮年齡因素。

「身為年輕人，我們無可避免會受到自殺和自殘議題的影響。」身為父母和看護人，您可以成為重要的支持來源，並為我們創造安全的討論空間。本指南可讓您掌握技能，了解知識和找到資源，積極支援我們的網上討論。討論自殺和自殘議題並不容易，但這是可以挽救生命的對話。」

Emily，青年顧問

「身為年輕人，我們希望支持網絡具備足夠的理解力、技能和資源，以便他們能夠支持我們。我更願意向身邊的人尋求幫助，也知道他們同樣也得到了支持。」

Ella，青年顧問

與年輕人討論自殺議題既安全又重要

父母和看護人可以發揮重要作用，幫助年輕人了解精神健康和自殺經歷。有需要時，他們還可以發揮關鍵作用，鼓勵年輕人尋求幫助。然而，許多父母和看護人感到沒有能力與年輕人討論精神健康、自殘和自殺等議題 (6)。

討論自殺議題可能會令人感到不適

與年輕人討論自殺議題可能會令人感到不適和不安。許多成年人常常擔心與年輕人討論自殺議題，因為普遍存在誤解，認為討論自殺議題可能會給年輕人帶來自殺的想法或助長自殺念頭萌生。研究顯示事實並非如此。研究結果顯示，如果您擔心年輕人或社區中發生了自殺事件，與他們討論自殺議題是安全的 (7、8、9)。事實上，年輕人告訴#chatsafe 團隊，他們希望父母傾聽他們的聲音並開放討論關於自殺的資訊。

「設身處地，想想自己希望別人如何溝通，或者如何表明在身邊支持您。不要等到問題出現。現在就開始建立這種關係，這樣就可以持續討論，避免將來發生可怕的事情。」

年輕人



什麼是自殺經歷？


「自殺經歷」是指任何時候一個人有過自殺相關經歷，無論是自已或是身邊的人。這可能包括自己有過自殺念頭、感受和行為的年輕人，或者與其他經歷過自殺念頭、感受和行為的人士有過接觸的人。這些經歷可以網上或離線發生。

父母什麼時候可以和年輕人討論自殺議題？

身為父母，有很多事情可能會促使您與年輕人討論自殺議題。當中可能包括：

- 擔心他們和他們的安全；
- 擔心他們的朋友或他們認識的人；
- 本地社區或子女學校發生了自殺事件；
- 公眾人物或名人自殺身亡，在媒體上廣泛討論；
- 關於自殺或自殘的資訊正在社交媒體上傳播或分享；
- 學校課本中有關於自殺的議題；或者
- 他們觀看的電視節目或電影中提到了自殺議題或某個角色死於自殺。

倘若出現以上情況，與年輕人討論有關自殺的資訊時，您要感到自在和自信，這一點很重要。不討論自殺議題或忽視有關自殺的資訊會進一步污名化自殺議題，並向年輕人傳達他們也不應該討論自殺議題的訊息(10)。這可能會妨礙年輕人尋求幫助和早期干預行動，並限制與年輕人就精神健康和自殺議題展開有益和安全對話的機會。



「在數碼世界中，只需一天甚至一小時，情況就可能完全不同。社交媒體是我們生活中不可或缺的組成部分，是我們生活的延伸……父母不應因為子女（在網上）看到某些事情而生氣，這一點非常重要。身為年輕人，我知道我一直擔心與父母談論在社交媒體上看到的一些東西，因為不知道他們會如何反應。我認為父母和子女都要學習如何討論可能令人不安的議題。」

年輕人



與年輕人談論自殺議題時，您可以做以下事情：

- **保持冷靜，先考慮一下您想說的事情。**在開始討論之前，寫下您的想法、感受和想表達的事情可能會有所幫助。
- **坦誠相對。**可以告訴年輕人討論令您感到尷尬或不舒服。他們可能也有同樣的感覺，這種模式表明，感到脆弱和表現誠實是安全的。想要開始有關自殺議題的對話是有原因的，所以要誠實說明原因是什麼。
- **所說的言語要直接清晰。**避免使用含糊的言語，這可能會令年輕人難以理解您想表達什麼。
- **給他們時間，讓他們在一個沒有批判的環境中表達自己。**詢問他們的感受，以及他們是否有任何想傾訴的事情。請緊記，他們可能還沒有準備好立即開始對話，但是如果您決定停止對話，請讓他們知道，您會等他們準備好之後再談。讓他們知道，他們準備好傾訴時，您將準備好傾聽。
- **盡量不要反應過度或恐慌。**年輕人可能會說一些讓您擔心或擔憂的事情。盡量和他們一起專注當下，表明您在身邊支持他們，並且願意傾聽。請緊記，如果您感到不知所措，不知道該怎麼做，也沒關係。
- **您不必要有解決方案。**年輕人告訴#chatsafe 團隊，有時與只傾聽不批判的成年人討論已經有所幫助。通常情況下，年輕人可能不需要問題的答案，就能感到解脫。只要有個成年人傾聽他們的心聲，表現出他們的關心，而不是急於尋求解決方案，就會很有幫助。
- **提供資料。**讓他們了解可以提供幫助的支援服務和資源（請參閱第 21 頁的「[支援服務和額外資源](#)」部分）。
- **如適用，一起制定下一步的計劃。**請緊記，您可以親自向支援服務機構查詢有關如何最好地支援年輕人的建議。
- **如果您擔心年輕人，請直接詢問他們是否有自殺念頭。**如果您擔心他們可能正在經歷自殺念頭或感覺，請務必以明確和坦率的方式詢問他們（請參閱第 14 頁：[可以詢問某人是否有自殺念頭](#)）。
- **以支持方式結束對話。**讓年輕人知道您很欣賞他們能夠分享感受，或者您會在他們準備好分享時傾聽。提醒他們討論困難的感受是勇敢的表現，來肯定他們的經歷。約定再次與對方聯繫的時間也是一個好主意，讓他們知道在他們需要時您會在身邊支持他們。

「專注現在；您並不孤單。」

年輕人

提供安全空間

所有這些技巧都有助於為年輕人創造安全的分享空間。與年輕人開放討論自殺議題時，您正是為他們提供安全的空間，讓他們與您分享想法和感受。您也在向他們表明，如果他們擔心自己或其他人，他們可以來找您。開放這些溝通渠道是為年輕人提供支援的非常有價值的方式，且可以在很大程度上確保他們的安全。

「積極傾聽。支援我們。用心聆聽。當您討論這些議題時，請注意肢體語言、面部表情以及與我們對話的方式。這一切都創造了一個安全的環境，讓我們可以輕鬆討論這些事情。」

年輕人

關於自殺議題的流言終結者

務必要確認了解並質疑一些關於年輕人自殺以及自殺念頭和行為的常見流言和誤解。了解一些最常見的流言，請參閱 [Orygen 網站\(11\)](#) 的流言終結者部分。



社交媒體可以成為年輕人的重要支持來源

澳洲年輕人在社交媒體上花費的時間越來越多，我們知道他們經常將 Facebook、Instagram、Snapchat、TikTok (及其他) 等平台視為討論他們的心聲、感受和想法的安全場所。因此，一些年輕人可能會轉向社交媒體來討論與自殺及自殘相關的念頭和行為。

#chatsafe 的目標是保持這些討論的安全、有益和適當。我們的目標是為年輕人提供安全地討論這些議題所需的資訊和工具，我們將社交媒體視為提供幫助和支援的重要環境。

年輕人已經告訴我們社交媒體：

- 讓他們建立社區意識和社會聯繫；
- 提供一種可訪問且適當的方式來尋求幫助和尋找資訊；和
- 是讓他們以非污名化的方式討論自己感受的平台。

話雖如此，我們明白網上接觸與自殺相關的內容也會給年輕人帶來風險，如果資訊以不安全或無益的方式分享，尤其危險。例如，某些類型的內容（例如圖形資訊或圖像）可能會引起痛苦或導致模仿自殺行為 (12)。然而，研究表明，當主流媒體負責任和謹慎小心地分享關於自殺的資訊時，自殺率會降低。因此，#chatsafe 指南旨在幫助年輕人在網上安全討論這些議題，並鼓勵他們負責任和謹慎小心地分享資訊。

「我第一次接觸到自殺議題是在社交媒體上。那是第一次。因為很不幸，幾年前，一名學生自殺身亡.....顯然，父母們擔心有這麼多關於自殺的討論，但我認為真正重要的是要知道，在事件之後，雖然的確非常不幸，但年輕人在分享帖子，相互支持，這是一種外在的支援。他們說心情不好也沒關係，如果在掙扎，請不要害怕伸出援手。因此我認為像#chatsafe 這樣的指南真的很重要。」

年輕人

「網絡世界正在迅速變化，智能設備也在變化。父母很難看到正在發生的事情，並完全了解青年人網絡世界正在發生的事情。即使是出於好意，也很難駕馭。有時真的很掙扎。」

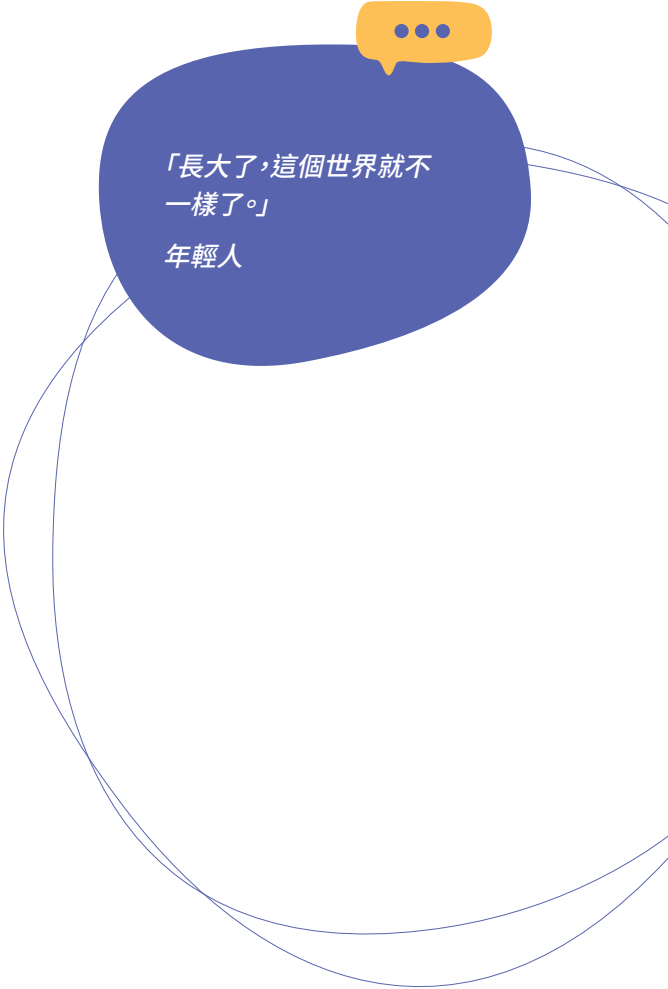
年輕人的父母

就關於自殺的議題在網上展開安全的討論是怎麼樣的？

安全討論自殺是#chatsafe 的關鍵。「安全討論」指年輕人使用的言語、他們在網上分享的資訊類型，以及年輕人如何可以相互支持。對於年輕人生活中值得信賴的成年人來說，能夠區分安全和不安全的討論，並能夠了解安全溝通模式，這些對於網上和離線溝通都是有幫助的。因為我們使用的言語可能會加強挑戰或強化有害的污名化 (13)。不安全的言語也可能無意中向他人傳達這樣的訊息：我們不適合與人討論自殺念頭。重要的是要讓成年人示範安全言語，開始對話，並鼓勵年輕人在感到不安全時伸出援手。

言語很重要

#chatsafe 鼓勵父母和看護人在與年輕人討論自殺議題時使用安全言語。父母和看護人也應該幫助年輕人了解安全討論為何重要，並鼓勵年輕人在與朋輩討論自殺議題時使用安全語言。父母和看護人可能希望引導年輕人閱讀#chatsafe 網站上的[言語和安全提示](#)。



「長大了，這個世界就不一樣了。」
年輕人

言語很重要



有益的話語：

- 試著說一個人「自殺身亡」，或「奪取自己的性命」。
- 指出自殺是複雜的，有許多原因會導致一個人結束自己的生命。
- 包括[希望和康復](#)的資訊。
- 告訴其他可能有自殺想法的人，他們可以在哪里以及如何尋求專業幫助（請參閱第 21 頁：[支援服務和額外資源](#)部分）。
- 添加有關如何防止自殺的資訊（例如，參與有意義的活動，建立和維持聯繫和關係）。
- 表明自殺可以預防，可以獲取專業幫助，康復有很大希望。
- 鼓勵年輕人談論他們的感受，可能是向您自己、朋友、另一個值得信賴的成年人或專業人士。

無益的話語：

- 避免使用將自殺描述為犯罪或墮落行為的字眼。例如，說「自殺身亡」而不只是「自殺了」。說一個人「自殺了」，可能會讓人覺得他們的感覺是錯誤或不可接受的，或者使某人擔心，如果他們尋求幫助就會受到批判。
- 避免說自殺是解決自身問題、生活壓力或精神健康困難的「解決方案」。
- 避免使用讓自殺看起來充滿魅力、浪漫或誘人的字眼。
- 避免使用輕描淡寫或使自殺看起來很輕鬆的字眼。
- 避免歸咎某一件事或暗示自殺是由單一原因造成的，例如：霸凌或使用社交媒體等。
- 避免使用會強化迷信觀念、污名化和固有觀念的批判語句，也不要暗示對自殺問題無能為力。
- 避免提供與實際自殺行為或自殺未遂事件有關的詳細資訊。
- 避免提供與自殺方法及地點有關的資訊。不要提及在特定地點或「熱點地區」是否發生過多次自殺事件。

雖然不能也不應該停止有關自殺議題的討論，但重要的是，希望、康復和尋求幫助訊息應成為這些討論的基礎。鼓勵年輕人與他們信任的人談論他們的感受，關注自殺是複雜和可預防的，並重申任何時候都可以獲得幫助，這為他們提供了安全討論這些議題的工具。

年輕人如何可以安全分享有關自身經歷的資訊

#chatsafe 指南鼓勵年輕人用時間思考他們可能會在網上發佈的資訊，以及分享前想想分享資訊的原因。反思帖文會如何影響自己和他人，以及是否有更安全或更有益的其他溝通方式，這些亦是很好的提醒。

如果年輕人打算在網上分享與自殺相關的資訊，請務必提醒他們：

- 帖文可能會瘋傳，他們可能無法控制誰可以看到或分享他們的帖文；
- 不準確、污名化或不安全的帖文可能會對他人產生負面影響；
- 互聯網是永久的：「發佈一次，就永久發佈」，其他用戶可以截圖或展示給他人；和
- 在網上發佈帖文時，要定期監控帖文是否有他人的不安全或有害評論，這一點也很重要。



#chatsafe



如果年輕人想在網上發佈自身的自殺經歷，以下有一些問題可能會對他們有所幫助：

- 在網上分享自身經歷，會讓您感到如何？請朋友或家人先閱讀帖文會有所幫助嗎？
- 您希望通過分享經驗來達到什麼目的？您希望加深認識還是尋求支援？是否有更有效的方法可達到這些目的？
- 您是否認為因目前或以前的自殺念頭、感受或行為尋求精神科專業人員幫助會有所收穫？有哪些資源、人士或朋友可以幫助您？（請參閱第 21 頁：[支援服務和額外資源部分](#)）。
- 誰會看到您的貼文？例如，您是否在專業心理輔導網站、匿名討論區還是公共平台上發佈貼文？
- 您的貼文會如何影響親友、其他家人和同輩？
- 閱讀過貼文的人在了解您的經歷後會知道如何幫助自己或親友嗎？如果沒有，提供一些有關過去對您有幫助的建議可能會有所幫助。

「如果父母能夠花時間熟悉社交媒體平台，這真的很有幫助。」

年輕人

支持年輕人接觸他們擔心的人

如果年輕人因為某人在網上分享的內容而擔心某人，[#chatsafe 指南](#)鼓勵他們直接與該人溝通，無論是網上還是離線，前提是他們有信心如此行。

指南建議他們告知可信賴的成年人（例如您自己、另一位父母／家庭成員或老師）或朋友，並盡可能尋求專業建議，會對情況有所幫助。

如果您知道年輕人正在擔心某人，並且他們正在網上討論這些議題，以下是一些需要提醒他們的事情。

年輕人向朋友伸出援手之前

在網上與他人互動可以成為獲得他人認可、相互聯繫、相互幫助的重要途徑。確保您告訴年輕人認真對待任何暗示某人可能在認真考慮自殺的內容，但還要確保他們設置界線，認清自己可以提供的支持和時間。

在伸出援手之前，[#chatsafe 指南](#)鼓勵年輕人先自我檢查。您可能希望與年輕人探討以下問題：

- 您感覺如何？
- 您可以為他／她提供幫助嗎？
- 如果需要，您知道在哪裡尋求支援或在哪裡可以找到更全面的支援嗎？
- 這會否讓您感到不安全或不安？

如果他們看到的內容令人痛苦，或者年輕人不想回應，那也沒關係。年輕人必須了解自己能提供的支持是有限的，並明白他們沒有責任單靠自己伸出援手。對於年

輕人來說，這感覺是一種重大責任，尤其是當朋友或同輩私下向他們發送訊息或要求他們保守秘密。

身為父母或看護人，您可以提醒年輕人他們可以：

- 向您尋求幫助，並告知您或其他可信賴的成年人；
- 尋求專業建議（請參閱第 21 頁：[支援服務和額外資源部分](#)）；和
- 向相關平台報告自殺內容（請參閱第 19 頁：[常見社交媒體平台的各種安全功能部分](#)）。

可以詢問某人是否有自殺念頭

當年輕人決定向他們擔心的人伸出援手時，[#chatsafe 指南](#)鼓勵他們私下聯繫此人，讓此人知道他們擔心並關心此人。面臨自殺風險的人可能會解釋他們的想法、感受或經歷。

到時候，可以直接問此人：「您有沒有想過自殺？」研究表明，詢問他人是否有自殺念頭，並不會增加此人執行自殺行為的可能（7、8、9）。必須直接清楚提出問題。關於年輕人如何詢問他們擔心的人的建議：

- 「您有沒有想過自殺？」
- 「您想自殺嗎？」
- 「您有想過結束生命嗎？」

但是，請提醒年輕人，在這些情況下，並沒有完美或正確的話語，表現出支持並提供幫助總比沉默不言要好。

下一步他們應該做什麼？

如果年輕人擔心他們認識的人有即時自殺的風險或正在嘗試自殺：

- 鼓勵此人致電 000；
- 聯繫此人的家人或社交網絡中可能能夠聯繫他們的人；和
- 如果您無法聯繫到此人或其家人或社交網絡中的任何人，請代他們致電 000。緊急服務會詢問您的姓名和聯繫方式、您擔心的人的資料、此人說了什麼能表明此人處於危險之中、此人的帖文／消息的日期和時間，以及此人目前所在的地點（如知道）。

如果此人沒有即時自殺的風險，請鼓勵年輕人：

- 安撫此人，告訴此人可以獲得支援，並且應該尋求專業幫助；
- 詢問此人是否願意交談，或者您能做些什麼來幫忙；
- 詢問此人是否知道從哪裡獲得幫助，或者此人是否需要一些本地支持服務的聯繫資料（請參閱第 21 頁：[支援服務和額外資源](#)部分）
- 如果此人不想與您交談，請尊重這決定，但鼓勵此人與他人交談。



「寬容自己——害怕也沒關係。」
年輕人

發生自殺事件後在網上安全討論

紀念自殺身亡的人時，我們可能很難知道該說什麼或如何安全討論這種情況。請緊記：

這些對話很可能在網上進行。

網上分享的訊息可以極快傳達至上千上萬人。因此，如果在社區內或公眾視野中發生自殺死亡事件，年輕人很可能會在網上看到這些訊息。

年輕人經常說，他們可能向非正式的支持來源求助，例如網站或社交媒體，以獲取資訊或討論自己的自殺經歷(14)。

這些對話可能會讓人不知所措，但也可以是安全的。

許多成年人在與年輕人討論自殺議題和使用社交媒體時感到不知所措。這是可以理解的，擔心年輕人的反應是也十分合理。然而，沒有所謂「完美」的對話，開始對話，並向年輕人表明您關心並願意傾聽，這比說「正確的話語」重要得多。請緊記，您不必知道所有的答案，您可以聯繫支援服務，獲取有關如何幫助年輕人的進一步建議(請參閱第 21 頁：[支援服務和額外資源部分](#))。

有一些有用的方法可以推動這些對話：

- 示範安全言語(請參閱第 12 頁：[言語很重要部分](#))。
- 鼓勵年輕人討論自己的感受；和
- 提醒他們任何時候都可以獲得幫助。

這些對話可能會有所幫助。

提醒年輕人，如果他們在網上討論有人自殺身亡的消息，他們有多種方式可以創造安全空間，並在此空間內分享積極的經歷和回憶。這對於年輕人分享感受和鼓勵積極對話是一種很有用的方式。

這些對話對年輕人的福祉很重要，如果對話安全，可以幫助防止進一步的自殺行為。

重要的是，要隨時監控網上對話和帖文，防止不安全的消息，並提供支援服務(請參閱第 21 頁：[支援服務和額外資源部分](#))。

儘管社交媒體可以為年輕人提供表達感受的機會，但重要的是要以安全的方式進行，因為社交媒體也有可能造成傷害。例如，錯誤信息和謠言可以在網上迅速傳播，煽情或以美化或污名化的方式描繪自殺的內容可能導致不良後果，在某些情況下，還會導致弱勢個體的進一步自殺行為。

如果所在的社區發生了自殺死亡事件，社區可以採取一些措施來確保在社交媒體上分享的對話和訊息是適當和有益的。#chatsafe [社區指南](#)對於因自殺而失去年輕人的社區來說是有用的資源，並為保護其他年輕人的安全提供了重要資訊。

自我照顧並控制在網上看到的內容

#chatsafe 指南提倡自我照顧，並檢查自己的健康狀況。這適用於年輕人，也適用於父母和看護人。這可能包括暫停使用社交媒體、參加其他活動或阻止、隱藏或舉報不安全內容來控制社交媒體消息提要等。

當感覺太難受時，提醒您的年輕人要自我照顧，並且可以遠離社交媒體，做些其他事情。

「很難跟上。青年和兒童是最早使用這些東西的人。我確實認為這成為了父母和子女之間的一種隔閡。身為父母，您必須參與對話才能了解正在發生的事情。陪伴子女，陪伴關心的人。」

父母



#chatsafe

#chatsafe 指南中的十大提示可以從 [#chatsafe 網站](#) 下載。



年輕人希望父母和看護人知道

「媽媽不是精神健康臨床醫生，但她愛我。這就足夠了。」

年輕人

→ 帶著愛心、尊重和同情來接觸我們，而不是恐懼或批判。

保持開明的態度。

社交媒體並不全是壞事，在某些方面，可以給我提供一些庇護。

坐下聆聽。

花時間去理解。

認可我的感受。

即使我很情緒化，也不要輕視我正在經歷的事情。

在我準備好之前不要強迫我分享。

不要驚慌！

當我能感覺到您很平靜時，分享困難的事情就容易多了。

建立信任。

如果我信任您，我更有可能向您尋求幫助。請不要在網上偷偷關注我的活動。如果您有任何問題，請直接問我。

提醒我自己的長處。

鼓勵我利用自己的長處來幫助度過艱難時期。

→ 您不需要知道所有的答案或解決我的問題。

在我掙扎的時候，只要您不加批判地聽我說，就真是太好了。

→ 如果您擔心我可能有自殺傾向，請直接而不加批判地問我。

您可以說：「有時當人有這種感覺時，他們可能會想自殺。您有自殺的念頭嗎？」

→ 幫助我了解社交媒體的風險和好處。

→ 明白禁止我使用對社交媒體，是剝奪我生活中重要的一部分。

→ 為我指明有用的資源，並告訴我從哪裡可以獲得專業幫助。

在我需要時，這可能包括網上精神健康服務（例如 [ehespace](#)）。告訴我安全空間（例如 LGBTIQ+ 支援社區團體），或將我轉介到精神健康專家或家庭醫生。

→ 如果您不確定該如何幫我，請問我！

您可以簡單地問「現在有什麼我可以幫您的嗎？」

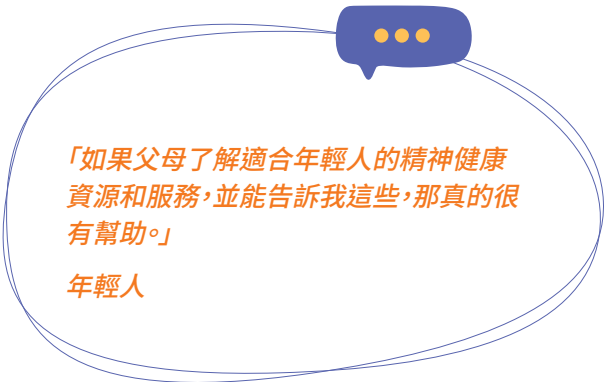
→ 反思自己如何使用社交媒體。

我們都在為花在手機上的時間而苦惱。不要只關注使用手機的時間，請把對話從「應該這樣做」改變為「這對我真的很有幫助，您認為什麼可能對您有幫助？」

支援服務和幫助

檢舉和使用每個平台內的安全功能

如果年輕人在網上看到令人痛苦的內容，而來向您求助，或者您自己看到這些內容，每個平台都內置了檢舉功能。這可能會有所幫助，特別是如果您認為內容可能會讓他人感到不安，或者表明某人可能處於危險之中。下面列出了一些較受歡迎的網站，但是您可以在[電子安全專員](#)的網站上找到有關每個平台及其提供的檢舉功能的更多資訊。



「如果父母了解適合年輕人的精神健康資源和服務，並能告訴我這些，那真的很有幫助。」

年輕人

Facebook

[Facebook幫助中心](#)設有大量工具來幫助接觸到自殺相關內容的人。自殺預防幫助中心提供了有關資料，告知用戶如何向訓練有素的安全團隊報告自殺內容，團隊會確認貼文和用戶的位置。如有必要，團隊可以聯絡緊急服務部門，幫助那些有自殺或自殘傾向的人。自殺預防幫助中心還提供了針對特定國家／地區的自殺預防熱線的資訊，從而幫助可能有自殺念頭、感受或行為的人。

Instagram

[Instagram幫助中心](#)提供詳細信息，幫助用戶報告可能暗示有自殺或自殘危險的內容。用戶報告內容的方法

1. 在貼文上方選擇... (iOS系統) 或: (Android系統)，然後點擊「檢舉不當內容」；
2. 點擊「內容不適當」；
3. 選擇「自殘」；
4. 點擊「檢舉」。

幫助中心亦提供防止自殺網站及熱線的連結，協助有自殺危機的人士。

Snapchat

[Snapchat支援中心](#)建議擔心另一位用戶的人鼓勵該用戶尋求幫助或輔導專業服務。如果用戶不願與有自殺傾向的人接觸，可以通過以下方式報告安全隱患：

1. 找到要報告的snap (快照)；
2. 打開snap，按住，並選擇「檢舉snap」。
3. 選擇「更多選項」。
4. 選擇「我擔心這個用戶可能會傷害自己」。

Twitter

[Twitter幫助中心](#)提供了資訊，告知用戶如何向訓練有素的團隊報告自殘和自殺相關內容，此團隊致力於回應那些在分享內容中可能透露出他們有自殘或自殺傾向的人士。網站還提供了如何識別自殘和自殺徵兆的資訊，以及網上表格，用於向Twitter自殺預防響應小組發出預警。

TikTok

如果您看到讓您擔心某人安全的影片，TikTok 建議您檢舉影片，然後他們會用適當的資源和支援資訊與用戶聯繫。重要的是要知道發佈影片的用戶不會遇到麻煩。檢舉某人的內容：

1. 點擊影片右下角的箭頭
2. 點擊「檢舉」圖示
3. 選擇「自殘」，然後描述您的疑慮。

[TikTok 安全中心](#)也有本地的自殺預防熱線，以及有關如何檢舉自殘和自殺相關內容的資訊。

Discord

Discord 建議擔心其他用戶的用戶，鼓勵該用戶透過[Discord 安全中心](#)列出的熱線之一尋求幫助。Discord 還建議聯繫伺服器管理員或所有者，讓他們了解您的擔憂，以便他們可以管理伺服器，並為個人提供支持。您還可以填寫[此網上表格](#)向 Discord Trust & Safety 團隊報告疑慮。

面對面、網上或電話獲得的支援服務

如果您或您認識的年輕人需要支持，尋求幫助可能會讓人不安。但是，有很多支援服務可以為您提供支援，而主動求助通常是讓您感覺更好的第一步。以下列出了一些網上和面對面的支援服務。

照顧好自己的精神健康，思考如何為年輕人樹立健康和負責任地使用社交媒體的榜樣也很重要。

如果您或他人在任何時候面臨緊急風險，請致電 000。您也可以前往本地醫院急症室尋求緊急支持。

為所有人而設

本地的家庭醫生

緊急服務、警察和救護車 000

本地醫院急症室

Lifeline Australia (澳洲生命熱線)

為全澳洲免費提供全天候個人危機支援和防止自殺的網上和電話服務。

瀏覽：www.lifeline.org.au

致電：13 11 14 (24/7 開放)

Suicide Call Back Service (自殺回電服務)

為所有受自殺影響的澳洲人提供免費電話、網上和視頻輔導和危機支援。

致電：1300 659 467 (24/7 開放)

Beyond Blue (不再憂鬱)

Beyond Blue 提供資訊、網上和電話支援，以幫助澳洲的每個人實現最佳的精神健康。

瀏覽：www.beyondblue.org.au

致電：1300 22 46 36 (24/7 開放)

MensLine (男士專線)

澳洲Mensline是電話和網上輔導服務，隨時隨地為澳洲男性提供支持。

瀏覽：www.mensline.org.au

致電：1300 78 99 78 (24/7 開放)

Qlife (Q生活)

Qlife 為澳洲想要討論性、身份、社會性別、身體、感受或關係的人提供匿名和免費的 LGBTI 同伴支持和轉介服務。年輕人可以通過網上聊天或電話獲得支持。

瀏覽：www.Qlife.org.au

致電：1800 184 527 (下午3時至凌晨12時開放)

為年輕人而設

Kids Helpline (兒童求助熱線)

為 5 至 25 歲的兒童和年輕人提供免費和保密的電話和網上輔導服務。

瀏覽：www.kidshelpline.com.au

致電：1800 551 800 (24/7 開放)

headspace

headspace 中心遍布澳洲各地，並配備了受過培訓並隨時準備提供幫助的人員。尋找您附近的中心。

瀏覽：<https://headspace.org.au/headspace-centres/>

eheadspace

為 12 至 25 歲的年輕人及其家人和朋友提供電子郵件、聊天和電話輔導。eheadspace 每週營業 7 天，澳洲東部標準時間上午 9 時至凌晨 1 時。身為年輕人的父母或看護人，您也可以透過網絡或電話預約家庭臨床醫生。

瀏覽：www.headspace.org.au/eheadspace

致電：1800 650 890

(每週營業 7 天，澳洲東部標準時間上午 9 時至凌晨 1 時)。

ReachOut (伸出援手) 網上論壇：

ReachOut Australia 為 14 至 25 歲的年輕人提供網上空間，讓他們可以一起討論他們的想法。

瀏覽：www.au.reachout.com/forums

為父母和看護人而設

Parentline (父母專線) 和其他州立父母熱線

Parentline 是為 0 至 18 歲兒童的父母和看護人提供的電話輔導和支援服務。Parentline 服務是州立的，每個州聯繫電話也相應有所不同。

Raising Children (養育兒童) 網站上列出了父母專線服務及其聯繫方式。

瀏覽：www.raisingchildren.net.au

ReachOut (伸出援手)：父母和看護人指導服務

提供免費且保密的一對一支援，由專業的家庭和育兒指導人員主持。

瀏覽：<https://parents.au.reachout.com/one-on-one-support>

Transcend (超越界限)

Transcend 為跨性別和性別多元化的澳洲年輕人的父母和看護人提供網上和面對面的同伴支持、資訊和倡導服務。

瀏覽：www.transcendaus.org

其他有用的額外資源

#chatsafe 父母和看護人：網上對話連結：

<https://www.youtube.com/watch?v=kTffIXROZl4>

#chatsafe：社區指南

在年輕人自殺後，使用社交媒體並幫助防止集體自殺

連結：[https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resourses/A-guide-for-communities-\(1\)/A-guide-for-communities](https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resourses/A-guide-for-communities-(1)/A-guide-for-communities)

[https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resourses/A-guide-for-communities-\(1\)/A-guide-for-communities](https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resourses/A-guide-for-communities-(1)/A-guide-for-communities)

[https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resourses/A-guide-for-communities-\(1\)/A-guide-for-communities](https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resourses/A-guide-for-communities-(1)/A-guide-for-communities)

應對自殘：父母和看護人指南

幫助父母、看護人和家庭成員應對年輕人自殘問題。

連結：<https://www.orygen.org.au/copingwithselfharm>

<https://www.orygen.org.au/copingwithselfharm>

#chatstarter - 全國精神健康委員會

幫助父母和年輕人互相支持

連結：<https://www.headtohealth.gov.au/covid-19-support/chatstarter>

<https://www.headtohealth.gov.au/covid-19-support/chatstarter>

Beyond Blue：兒童精神健康檢查表（適合4至16歲）

詢問有關子女的想法、感受和行為的問題。幫助您決定子女是否需要專業支持。檢查表是保密的。

連結：<https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist>

<https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist>

<https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist>

headspace：親友資源

有關如何支持家庭成員的訊息、健康的思想技巧、

了解青春期以及如何開始有關精神健康的對話。

連結：<https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing/>

<https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing/>

Kids Helpline（兒童求助熱線）

支持子女應對網絡世界的風險，享受網絡世界的好處。

連結：<https://kidshelpline.com.au/parents/issues/social-media-and-safety>

<https://kidshelpline.com.au/parents/issues/social-media-and-safety>

電子安全專員公署（The Office of the eSafety Commissioner）

了解最新的遊戲、應用程式和社交媒體，包括如何保護個人資料和檢舉不當內容。

連結：<https://www.esafety.gov.au/parents>

Raising Children Network（養育孩童網絡）

有關青春期前和青少年抑鬱症的資訊。

連結：<https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression>

<https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression>

<https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression>

ReachOut（伸出援手）

Instagram 父母指南。

連結：<https://parents.au.reachout.com/landing/parentsguidetoinsta>

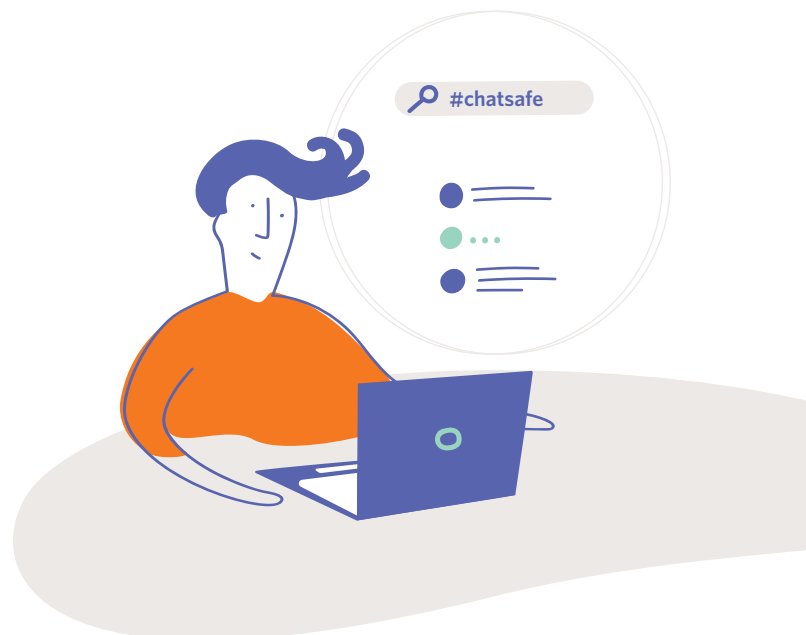
<https://parents.au.reachout.com/landing/parentsguidetoinsta>

維多利亞州政府教育培訓部（Victorian Government Department of Education and Training）

照顧子女的精神健康 - 易讀版本。

連結：<https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/your-childs-mental-health.aspx>

<https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/your-childs-mental-health.aspx>



追蹤 #chatsafe 最新消息

#chatsafe 一直致力更新最新的證據和研究，盡力支持年輕人和成年人的生活。要即時了解#chatsafe的工作，以及使用的資源，請密切關注網站：

www.orygen.org.au/chatsafe

我們還會定期更新社交媒體頁面，為年輕人提供資訊，您可以分享這些資訊給年輕人，或用來開啟對話。您可以關注我們：

- Instagram: [@chatsafe_au](https://www.instagram.com/chatsafe_au);
- Facebook: [@chatsafe.online](https://www.facebook.com/chatsafe.online);
- Twitter: [@chatsafe_au](https://twitter.com/chatsafe_au);和
- YouTube: [#chatsafe AU](https://www.youtube.com/channel/UC...)



參考文獻

1. Robinson J, Hill NT, 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.
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.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NT, 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.
4. Facebook Safety Centre. Suicide Prevention. Available from: <https://www.facebook.com/help/594991777257121>
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2008 Feb;43(2):96-104.
6. Curtis S, Thorn P, McRoberts A, Hetrick S, Rice S, Robinson J. Caring for young people who self-harm: A review of perspectives from families and young people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018 May;15(5):950.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann MA, Hames J, Bodell L, Selby EA, Joiner Jr TE. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*. 2019 Sep 1;33:73-81.
8. Polihronis C, Cloutier P, Kaur J, Skinner R, Cappelli M. What's the harm in asking? A systematic review and meta-analysis on the risks of asking about suicide-related behaviors and self-harm with quality appraisal. *Archives of Suicide Research*. 2020:1-23.
9. Robinson J, Bailey E, Hetrick S, Paix S, O'Donnell M, Cox G, et al. Developing social media-based suicide prevention messages in partnership with young people: exploratory study. *JMIR Mental Health* 2017 Oct 4;4(4):e40 10:44
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. *Advances in Mental Health*. 2015 Jan 2;13(1):84-95.
11. Mythbusters. Suicidal Ideation. Available from: <https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Self-harm-and-suicide-prevention/Mythbusters/Suicidal-Ideation>
12. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: A review of effectiveness. *Crisis*. 2012;33(4):190-8. pmid:22713977.
13. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. *Neuropsychopharmacology*. 2021 Jul 19:1-3.
14. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic narrative review. *JMIR Mental Health*. 2019;21(11):e13873.



www.orygen.org.au/chatsafe