

網路成癮及網路霸凌自殺防治策略

一、 網路成癮

1. 健康心理促進與守門人宣導
 - 1) 在校園推動網路心理健康促進，包括：提供網路心理健康海報、安排網路成癮預防講座、舉辦健康上網競賽活動...等。
 - 2) 鼓勵遊戲廠商在社群軟體及網路遊戲中，加入自殺防治相關訊息，特別是邀請偶像歌星或影星代言，提醒網友珍愛生命、尋求協助，走出自殺陰霾。
 - 3) 針對網路服務提供者、社區的網咖(cybercafé)業者進行守門人訓練，以作為自殺通報與防治的一環。鼓勵網路服務提供者在發現有自殺訊息或鼓吹自殺的資訊時，能通報相關單位進行處理。
2. 校園內因應策略
 - 1) 將網路成癮輔導納入師資培育課程，落實職前與在職教育。
 - 2) 強化學校輔導活動與人際團體，培養青少年真實能力：提升自信心、探索自我認同、經營人際關係、健康休閒活動、時間管理技巧、壓力調適技巧。
 - 3) 鼓勵教師在課堂上與學生進行真實互動，透過團體或分組討論方式，營造溫暖而正向的師生、同學關係，能降低網路成癮與自殺風險。
 - 4) 建議教師善用網路資源，特別是知識性的網站或軟體，示範並引導學生以健康、正向的方式使用網路。
 - 5) 對於所有家長，學校應積極利用家長座談會等場合，宣導網路成癮與自殺防治議題，提升數位時代的親子教養知能，由父母以身作則，健康上網並且正向溝通，避免過度保護、嚴厲管教、或貿然斷網等不當方式，方能降低網路成癮與自殺風險。
 - 6) 應提高青少年在網路上的自我保護意識，若遇到「網路霸凌」(cyberbullying)，應主動告知與求助，家長、老師與輔導室更應該積極協助，減少當事者心理創傷，特別留意當事者是否不敢告知，甚至衍生自殺意念與行為。

- 7) 針對一項以上憂鬱症狀者、網路使用時間長、高衝動性、學業成就不佳...等高危險族群，積極提供自殺預防處遇。
- 8) 學校輔導設立進行網路成癮篩檢系統，透過量表篩檢導師告知、家長告知、或同儕回報，早期發現網路成癮問題。
- 9) 針對網路成癮者，學校應安排輔導計畫、後續行為規範、補救教學、職能訓練等。
- 10) 對於網路成癮學生的家長，進行諮詢服務與親職教育，並留意孩子的自殺傾向。
- 11) 為減少網路成癮及相關問題行為的惡化，學校應建立特約心理諮商、心理治療、精神醫療等轉介系統。

3. 與相關單位合作推動網路成癮與自殺防治

- 1) 與各大搜尋引擎(如：Google 和 Yahoo)合作，當民眾搜尋網頁有關自殺的頁面，能以正向方式報導自殺，特別是當事者的正向因應模式；或者，插入「珍愛生命，希望無限」等自殺防治標語、衛教文章、求助資源的連結。
- 2) 定期進行自殺教唆網站監測，將詳細介紹自殺方法之具教唆自殺嫌疑的網站頁面提供給 iWin 協助進行下架。
- 3) 自殺高風險者可能在論壇或聊天室中，集結類似想法者，採取網路集體自殺，因此，與 Facebook、Weibo(微博)和 Instagram 合作自殺防治相關策略，如刪除鼓吹自殺的討論群組、刪除鼓吹自殺的言論並寄信給予當事者和提供精神健康促進資訊的網頁等。
- 4) 鼓勵網路通訊與遊戲業者開發文本分析(text analysis)技術，找出輸入自殺相關語彙的網路使用者，從而立即提供自殺防治資源。

4. 政府單位因應策略

- 1) 積極運用學區中的社區資源，包括：教育、醫療、警政、司法、社福等，推動網路成癮防治與輔導。
- 2) 開發智慧型手機的自殺防治應用軟體(app)，一方面作為當事者的個人化網路使用、情緒與自殺評估，另一方面以多媒體方式(如短片、動漫、卡通...)提醒當事者值得活下去的理由與作法。

- 3) 制訂網路使用法律以保護未成年者過度使用網路(如網路內容分級管制)、或受到網路霸凌的侵害。
- 4) 管制未成年青少年不得於午夜 12 點後滯留網咖。
- 5) 政府應於各縣市成立網路成癮預防中心、網路成癮治療特別門診與醫院，培訓網路成癮預防與治療專業人員，與全國自殺防治中心合作，努力協助網路成癮者走出陰霾，一同成為珍愛生命守門人。
- 6) 透過區域精神醫療網的教育訓練，將自殺意念/計畫/行為等評估納為網路成癮評估重要的一環。同時，由於網路成癮的自殺想法，可能和憂鬱症狀相關，因此憂鬱的評估與治療也需納入。
- 7) 使用電子郵件作為外展式服務(outreach via e-mail)，主動提供關懷過度沈迷網路與自殺預防訊息。
- 8) 提供線上情緒檢測與諮詢服務：請使用網路社群軟體、或線上遊戲的青少年，於線上填寫有關網路使用、情緒與自殺的問卷(如網路成癮量表、心情溫度計)，在得到檢測結果與建議之後，可以匿名方式與線上治療師互動。若為自殺的高危險族群，則邀請做面對面的評估與治療。實證研究支持，透過線上檢測與諮詢，能夠提高面對面評估與治療的機會，達三倍之多。
- 9) 建立線上支持團體，提供匿名性的治療，減少當事者對污名化的擔憂、以及談論自殺的社會禁忌，更能提供支持網絡、經驗分享、接納與鼓勵等治療元素，有良好成效。
- 10) 針對網路成癮者，提供個別心理諮商，確立診斷、訂立目標、實施處遇及安排團體心理諮商。
- 11) 應強化社會工作師/員之角色與員額，對於網路成癮合併拒學症之青少年，進行頻繁之家庭訪問，提供支持與鼓勵，並改善家庭互動。

二、 網路霸凌

1. 家長的因應方式

- 1) 家長可鼓勵孩子向信任的大人說出這些負面經歷。請孩子暫時不理會對方的叫喚或嘲笑，以免擴大問題。

- 2) 鼓勵孩子寫出被霸凌的時間地點與內容，一方面宣洩情緒，一方面提供證據。
- 3) 讓家長看看霸凌發生的網站與過程，並請該網站(如臉書)管理者立即調整權限設定，不讓對方持續騷擾自己的線上活動。
- 4) 家長應確認孩子是否感到安全，給予無條件的支持，並詢問孩子如何改善狀況的想法。
- 5) 和學校行政人員、老師、或兒童心理專業醫師等討論孩子霸凌之情形。在得知所有情形後，校方需進行積極介入與通報，在嚴重的情況下，需要考慮短期休假、休學、轉學等作法。
- 6) 家長可以和加害者的父母親討論，請網路業者移除霸凌訊息。
- 7) 在有犯罪行為、生命威脅的情況下，必須立即報警。
- 8) 家長可以教育孩子，在網路上有合適行為，並討論交友狀況。
- 9) 平日應與孩子建立開放的溝通，鼓勵孩子與其討論在網路中的不愉快或尷尬。家長可以和孩子討論網路霸凌新聞，強調自己和他人的尊嚴，都是很重要的。
- 10) 家中可訂立手機與網路使用的約定，貼在家中明顯的地方，培養孩子健康上網的習慣。

2. 學校的因應方式

- 1) 學校除給予學生情緒支持、溫暖與關愛、關注學習、增強學生們的自信心，更應提升學生反網路霸凌的知能，透過海報宣傳、演講活動，及早辨認出網路霸凌，並宣導這是不能接受的行為。
- 2) 在校園推動網路心理健康促進，包括：提供網路心理健康海報、安排網路霸凌相關的預防講座、舉辦健康上網競賽活動...等。
- 3) 強化學校輔導活動與人際團體，培養青少年真實能力：提升自信心、探索自我認同、經營人際關係、健康休閒活動、時間管理技巧、壓力調適技巧。
- 4) 鼓勵教師在課堂上與學生進行真實互動，透過團體或分組討論方式，贏造溫暖而正向的師生、同學關係，能降低網

路霸凌與自殺風險。

- 5) 建議教師善用網路資源，特別是知識性的網站或軟體，示範並引導學生以健康、正向的方式使用網路。
- 6) 針對一項以上憂鬱症狀者、網路使用時間長、高衝動性、學業成就不佳...等高危險族群，積極提供自殺預防處遇。
- 7) 為減少網路霸凌及相關問題行為的惡化，學校應建立特約心理諮商、心理治療、精神醫療等轉介系統，並徹底落實，以協助被霸凌之學生重健身心健康。
- 8) 對於所有家長，學校應積極利用家長座談會等場合，宣導網路霸凌與自殺防治議題，提升家長對於網路霸凌之概念與關懷技巧等。
- 9) 對於孩子遭受網路霸凌的家長，進行諮詢服務與親職教育，並留意孩子的自殺傾向。
- 10) 積極運用學區中的社區資源，包括：教育、醫療、警政、司法、社福等，推動網路霸凌防治與輔導轉介。

3. 同儕的因應方式

- 1) 同學或網友若看到認識的人被網路霸凌，應挺身而出，支持受害者，並且尋求大人的協助。
- 2) 同學可多留心周遭同儕是否有出現身心或行為異常的訊息，像是寫有想自殺的字條、計畫許多方法或管道等。若是真發現同儕有自殺意念或行為，也不要答應替同儕保密，應誠實的將同儕想要自殺的事情告訴師長，千萬不要想自己一人解決事情，才能夠真正的幫助到想自殺的同學。

4. 政府的因應方式

- 1) 針對網路服務提供者、社區的網咖(cybercafé)業者進行守門人訓練，以作為自殺通報與防治的一環。鼓勵網路服務提供者在發現有自殺訊息或鼓吹自殺的資訊時，能通報相關單位進行處理。
- 2) 建立線上支持團體，提供匿名性的治療，減少當事者對污名化的擔憂、以及談論自殺的社會禁忌，更能提供支持網絡、經驗分享、接納與鼓勵等治療元素，有良好成效。
- 3) 提供線上情緒檢測與諮詢服務：請使用網路社群軟體、或

線上遊戲的青少年，於線上填寫有關情緒與自殺的問卷(如心情溫度計)，在得到檢測結果與建議之後，可以匿名方式與線上治療師互動。若為自殺的高危險族群，則邀請做面對面的評估與治療。實證研究支持，透過線上檢測與諮詢，能夠提高面對面評估與治療的機會，達三倍之多。

- 4) 宣導智慧型手機的自殺防治應用軟體(心情溫度計 app)，除提供多項自殺防治資源、求助管道，亦可作為當事者的個人化網路使用、情緒與自殺評估，另一方面以多媒體方式(如短片、動漫、卡通...)提醒當事者值得活下去的理由與作法。
- 5) 制訂網路使用法律以保護民眾遠離網路霸凌的侵害。