

新港國小「109 年度自殺防治守門員知能研習—校內宣講成果表」

校內研習計畫名稱：109 學年度自殺守門員知能研習

辦理日期	109 年 12 月 02 日	活動地點	視聽教室
參與對象	全體教職員工	參與人數	49 人

講 題：從藍鯨遊戲談新型態自殺危機



圖片說明：自殺防治守門員宣講標題



圖片說明：參與研習教職員遷到



圖片說明：輔導主任引言



圖片說明：參與研習教職員

****請檢附(1)研習簽到簿(表)、(2)講義內容 PPT 及(3)「自殺防治守門員成果表」寄至縣府承辦人統一彙整。**

附件一：講義

109 學年度新港國小「自殺防治守門員」校內宣導講座

宣導時間：20201202

報告者：李佳容

自殺防治守門員

從藍鯨遊戲 談新型態自殺危機



1. 藍鯨遊戲介紹

2. 控制手段

3. 受害者特徵

4. 教育現場的介入



藍鯨遊戲遊戲創始人的布德金

基本招數：

1. 要求參與者提供裸照、身份證件照片等，用以威脅參與者不得退出；
2. 剝奪遊戲參與者的睡眠，要求參與者在凌晨4點20分起床；
3. 要求參與者看一整天的恐怖電影；
4. 摧毀參與者生活的信念，不時提出讓參與者懷疑、否定正常生活的問題；
5. 誘導參與者透過自殘來尋求「解脫」；
6. 持續增加參與者的負面情緒，並導致其麻痺；
7. 參與者最終走向極度抑鬱、甚至自殺。

參與者每次完成任務後，都需提供圖片或影片證據。50天後，為了證明「贏得遊戲」，參與者會被要求去自殺。

菲利普·布迪金眼神陰冷，具有充分的反社會人格特徵，對於死者沒有絲毫同情心。2016年末被捕後，他表示他的目的是為了「清理」社會，是在向被認為沒有價值的人推銷自殺。

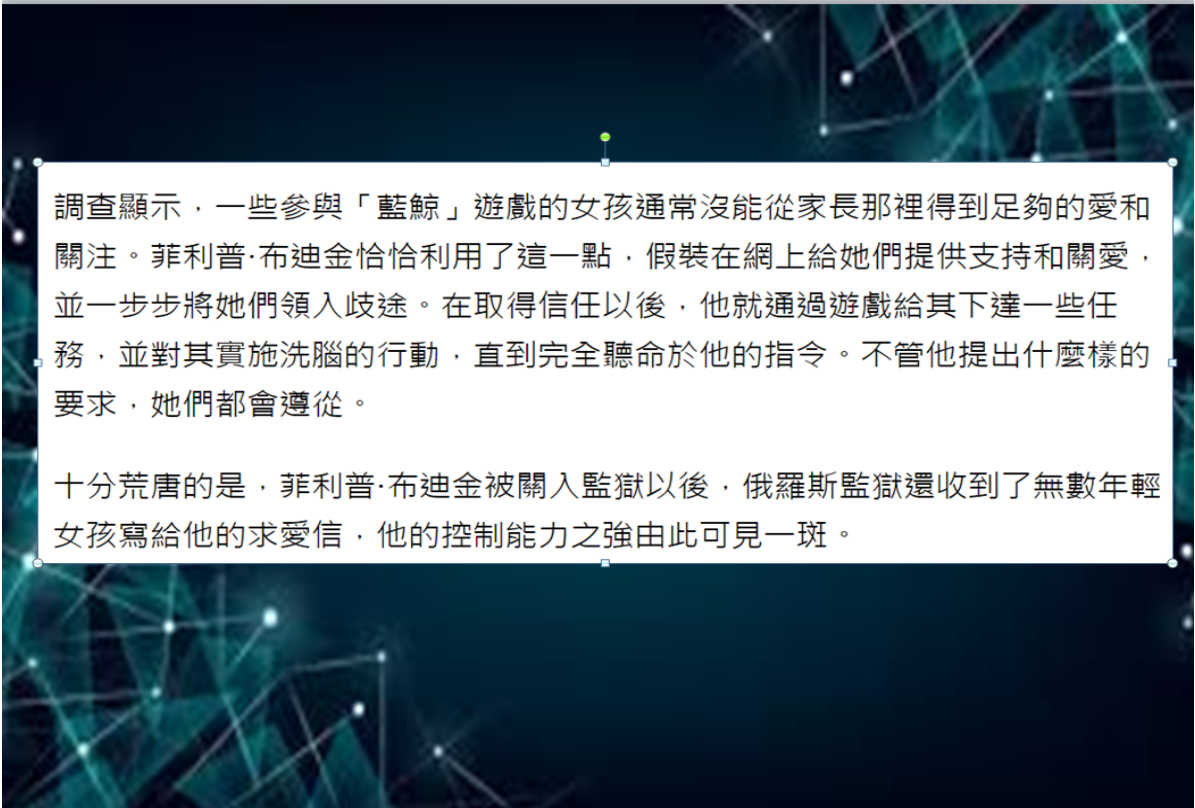
不過他並沒有承認130名青少年的死亡都與他有關，他說一共就17個，另外還有28個準備去死。不管「藍鯨」遊戲直接導致死亡的人究竟有多少，菲利普·布迪金都顯現出了足夠的邪惡。

他的做法是通過「藍鯨」遊戲對參與者造成精神折磨，使他們產生巨大的心理負擔和情緒問題，控制不住地想要自殘，或者走向自殺之路。遺憾的是，玩「藍鯨」遊戲的人在開始並沒有認清他這種邪惡的面目。

尤為嚴重的是，「藍鯨」並沒有隨著菲利普·布迪金的被捕而沒落，目前這個遊戲已經蔓延到世界很多國家，並受到眾多青少年的紛紛「仿效」。阿根廷、智利、巴西等地都有未成年人因參加「藍鯨遊戲」後自殘甚至死亡。為此，包括我國在內的全球多個國家都採取了嚴控措施，或向家長發出了警示。



▲遊戲玩家在自己身體上刺出的鯨魚圖案（圖片來自網絡）



調查顯示，一些參與「藍鯨」遊戲的女孩通常沒能從家長那裡得到足夠的愛和關注。菲利普·布迪金恰恰利用了這一點，假裝在網上給她們提供支持和關愛，並一步步將她們領入歧途。在取得信任以後，他就通過遊戲給其下達一些任務，並對其實施洗腦的行動，直到完全聽命於他的指令。不管他提出什麼樣的要求，她們都會遵從。

十分荒唐的是，菲利普·布迪金被關入監獄以後，俄羅斯監獄還收到了無數年輕女孩寫給他的求愛信，他的控制能力之強由此可見一斑。

易被暗示的人格特質容易陷入「藍鯨」遊戲

玩「藍鯨」遊戲並不是所有的人都會陷入歧途。一些玩家接觸過後覺得玩法過於荒誕，在遊戲的初期就停下來退出了，但是有的就徹底沉淪到其中了。

菲利普·布迪金後來在供述中說，他的辦法就是尋找最容易被他操縱、心理防線最容易被突破的孩子。這些被他盯上的孩子，會被拉進一個更小的團體之中。在他們看來，能夠進入更小的團體中，應該是一種榮耀，根本沒有意識到自己已經身處險境。

在現實中，不少青少年總是很喜歡新奇的事物，稀奇古怪的事情總想去嘗試一下。但是像「藍鯨」這樣的遊戲，沈政表示，具有容易被暗示人格特質的人，是根本就不能進行嘗試的。因為在嘗試的過程中，他們非常容易受到誘導，最終被洗腦，一步步滑入危險的境地。

教育現場的介入

- 利用班級輔導與隨機教育提升學生對於網路遊戲的危機意識
- 利用親職教育講座與文宣媒材提升家長對於網路遊戲的危機意識
- 低自尊、家庭支援系統薄弱、人際地位低落等類型學生個案的篩選與關懷

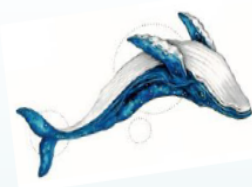
謝謝聆聽

民國108年死亡原因統計

1	惡性腫瘤	50,232
2	心臟疾病（高血壓性疾病除外）	19,859
3	肺炎	15,185
4	腦血管疾病	12,176
5	糖尿病	9,996
6	事故傷害	6,640
7	慢性下呼吸道疾病	6,301
8	高血壓性疾病	6,255
9	腎炎、腎病症候群及腎病變	5,049
10	慢性肝病及肝硬化	4,240
11	蓄意自我傷害（自殺）	3,864
12	敗血症	2,925

依教育部統計，從97年至106年高中職以下的學生自殺、自傷件數，呈現驚人增加。（監察院提供）

學 制 年度	高 中 職	國 中	國 小	自殺/自傷 通報件數
97	90	47	13	264
98	132	78	16	333
99	176	112	34	441
100	290	257	75	787
101	299	254	75	790
102	282	259	65	781
103	360	351	110	1,015
104	342	388	100	1,040
105	372	361	100	1,089
106	634	472	119	1,588



藍鯨死亡遊戲----造成130名青少年死亡的「自殺遊戲」 在花蓮現蹤！運用Line群組發送自殘任務指令--

源自於俄羅斯的「藍鯨死亡遊戲」，在短短一年的時間裡，造成俄羅斯發生超過130起青少年自殺事件，目前也已擴散到全世界，不久前，也在花蓮傳出有學生收到邀請的消息。時代力量立委警告，如果發現孩子收到藍鯨遊戲訊息、或者已經加入遊戲，立即保存訊息證據，報警請求協助。

立委王婉諭表示，**為期50天的藍鯨遊戲**相當可怕，當你決定要加入遊戲後，就要**完成對方指定的任務**，包括在凌晨起床看恐怖電影、聽指定的音樂、每天都要在手上劃出傷口等，慢慢抹除你的個人意識、灌輸這個世界不需要你的負面心態，**「最後一步，就是要你自殺。」**

王婉諭表示，根據心理學家表示，會參與藍鯨遊戲的孩子可能分做兩種，**一種為「正值叛逆期、好奇心旺盛」的青少年**，由於容易迷惘、徬徨，加上缺乏與家人的溝通，導致他們的個性可能較為孤僻、自卑；而**另一種可能為「負面情緒較多、悲觀」的孩子**，生活上遇到的種種不順遂，沒有合適的管道抒發，導致他們可能出現輕生念頭。

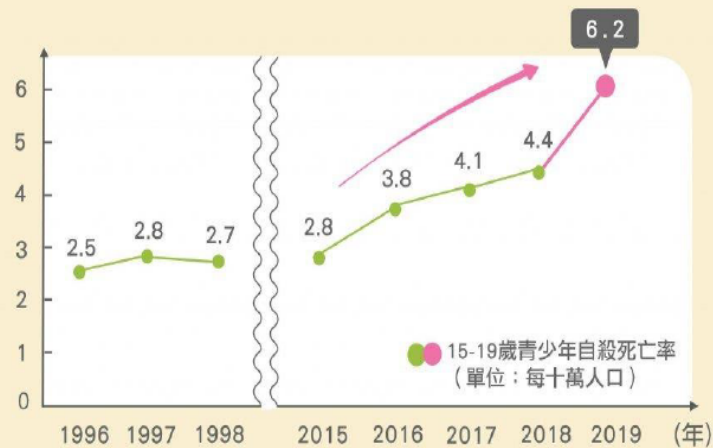


衛福部公布2020年國人十大死因 青少年自殺死亡率創24年新高



自殺在108年死因**排名第11**，死亡人數為3864人，比107年減少1人。在0至14歲有10人，15至24歲有257人自殺身亡，增近3成，且列死因第2位，防治刻不容緩。

青少年自殺死亡率趨勢圖



資料來源：衛生福利部統計處 整理製表：祁若昀

親子天下

青少年自殺防治
三層面：

- 1.校園防墜樓措施、
- 2.免費諮商
- 3.增強家庭互動

衛福部心口司長譚立中在記者會表示，年輕族群自殺絕大多數為**衝動型自殺**，自殺主因來自於**家庭支持系統的崩解、家庭關係不良**，加上**社會競爭性、不可預測性變大**，青少年常得獨自面對心理的改變。若又有家暴、家庭破裂狀況，往往成為壓垮青少年的最後一根稻草。

親子天下 2020-06-18

自我傷害 V.S. 自殺 (台北市自殺防治中心)

- 「自我傷害」係指一個人「有意地」使自己的身心受到傷害。
- 廣義的自我傷害包括**自殺**、企圖自殺、以及用任何方式傷害自己身心健康的行為
- 狹義的自我傷害僅指稱自殘行為；以任何方式傷害自己身心健康，但沒有結束自己生命的清楚意圖，例如重覆地拔自己的頭髮，以頭撞牆或割傷自己等行為

自我傷害的原因

(台大 張立人醫師 聯合報)

- 調節情緒
- 自我懲罰
- 影響人際
- 標榜獨立
- 抵抗解離
- 抵抗自殺
- 追求刺激



誰可以成為自殺防治守門人？

(臺北市政府自殺防治中心提供)

- 戶政人員、鄰里長、村總幹事、社區志工
- 學校的教職、行政人員、學生、社區團體
- 基層醫療人員、醫療專業人員、心理諮商輔導、
社工等助人專業人士
- 神職人員、警消人員、懲治人員（矯正機構）、
急救人員
- 健康照護者（看護）、心理健康照護者、
- 農藥販售商
- 心理諮詢熱線義工（生命線、張老師…）
-

「兒童青少年危險因子₁」

1.憂鬱症狀

2.情緒表現：情緒穩定度與自我價值感低

- (1) 經常不快樂，覺得生活無聊乏味、厭煩，常常悶悶不樂
- (2) 常常抱怨自己不如人，比不上別人，是個失敗者，討厭自己
- (3) 有罪惡感或自責（例如：我對不起爸爸媽媽，他們賺錢很辛苦，可是我成績總是很差，讓他們丟臉）。
- (4) 絕望、無助與孤獨感，對未來不抱希望，覺得自己什麼都做不成，沒有前途
- (5) 衝動，做事常不考慮後果就去做
- (6) 情緒變化很大，經常為一些事情陷入低潮狀態；對別人的批評耿耿於懷，容易因小事心情不好

引自：林綺雲之「走出青少年自殺與防治的迷思」、高慧芬「可以不遺憾～認識兒童自殺前兆」

「兒童青少年危險因子₂」

3.言語與思想：

- (1) 對自我有負面的想法，如：覺得自己沒有用
- (2) 易有兩極化、絕對/一定的想法
- (3) 透過死亡以免除痛苦或災難 vs 期待被拯救

4.行為反應：

- (1) 談論自殺或令人絕望的事、專注於死亡想法
- (2) 突然的行為改變，如：從家人或朋友退縮回自己；學校表現或出席；無法專注；在消沉一段時間後，突然或沒有預警的亢奮、騷動行為
- (3) 出現暴力或無法控制、藥物或喝酒或抽煙或毒品等行為
- (4) 送走有價值的財產或是作最後的安排
- (5) 跟他們親近或是熟悉的人在最近自殺
- (6) 離家
- (7) 抱怨身體狀況

引自：林綺雲之「走出青少年自殺與防治的迷思」、高慧芬「可以不遺憾～認識兒童自殺前兆」

「兒童青少年危險因子³」

5.其他危險因子

- (1) 社會與家庭：父母分居或離婚、身處在複雜的家庭(高風險)、家庭重大變化、家庭自殺史、家暴或性侵或虐待
- (2) 壓力事件：人際衝突、課業、情感、無預期的懷孕、痛苦或失落的生命事件的重現、適應困難
- (3) 文化、社會與脈絡：媒體影響(學習或模仿)、自殺方式的可近性
- (4) 個人精神疾病或重大身體疾病

「兒童青少年保護因子³」

1.社會支持系統

家庭親友、同儕、社團、信仰

2.強化求助行為

3.活下來的理由

4.因應策略：處理情緒與問題的方法(能力)

5.人格特質

教師在職專業進修研習簽到表

研習名稱：憂鬱自傷-自殺守門員研習

研習承辦單位：彰化縣 縣立新港國小

研習時間：2020/12/2 ~ 2020/12/2

☐ 上午 ☐ 中午 ☐ 下午 ☐ 夜間

編號	服務學校	教師名稱	簽到	簽退	備註
彰化縣 伸港鄉					
1	縣立新港國小	吳家逸	吳家逸	吳家逸	
2	縣立新港國小	李佳容	李佳容	李佳容	
3	縣立新港國小	李芳燕	李芳燕	李芳燕	
4	縣立新港國小	李南宏	李南宏	李南宏	
5	縣立新港國小	阮思旖	阮思旖	阮思旖	
6	縣立新港國小	周玉香	周玉香	周玉香	
7	縣立新港國小	周佳君	周佳君	周佳君	
8	縣立新港國小	周斌國	周斌國	周斌國	
9	縣立新港國小	周碧珠	周碧珠	周碧珠	
10	縣立新港國小	林志樞	林志樞	林志樞	
11	縣立新港國小	林芝瑩	林芝瑩	林芝瑩	
12	縣立新港國小	林俊良	林俊良	林俊良	
13	縣立新港國小	林昱伶	林昱伶	林昱伶	
14	縣立新港國小	林慧琦	林慧琦	林慧琦	
15	縣立新港國小	施亨遠	施亨遠	施亨遠	
16	縣立新港國小	柯得欽	柯得欽	柯得欽	
17	縣立新港國小	柯淑紋	柯淑紋	柯淑紋	
18	縣立新港國小	柯順議	柯順議	柯順議	

研習名稱：憂鬱自傷-自殺守門員研習

編號	服務學校	教師名稱	簽到	簽退	備註
彰化縣 伸港鄉					
19	縣立新港國小	柯碧雲	柯碧雲	柯碧雲	
20	縣立新港國小	柯鳳仙	柯鳳仙	柯鳳仙	
21	縣立新港國小	洪秀杏	洪秀杏	洪秀杏	
22	縣立新港國小	洪櫻萍	洪櫻萍	洪櫻萍	
23	縣立新港國小	倪嘉伶	倪嘉伶	倪嘉伶	
24	縣立新港國小	張淑伶	張淑伶	張淑伶	
25	縣立新港國小	張筱玫	張筱玫	張筱玫	
26	縣立新港國小	曹潔心	曹潔心	曹潔心	
27	縣立新港國小	莊婉婷	莊婉婷	莊婉婷	
28	縣立新港國小	郭宏照	郭宏照	郭宏照	
29	縣立新港國小	陳小鶴	陳小鶴	陳小鶴	
30	縣立新港國小	陳俊宏	陳俊宏	陳俊宏	
31	縣立新港國小	陳美杏	陳美杏	陳美杏	
32	縣立新港國小	陳曉琪	陳曉琪	陳曉琪	
33	縣立新港國小	陳釀酩	陳釀酩	陳釀酩	
34	縣立新港國小	黃司雅	黃司雅	黃司雅	
35	縣立新港國小	黃郁芳	黃郁芳	黃郁芳	
36	縣立新港國小	黃郁婷	黃郁婷	黃郁婷	
37	縣立新港國小	黃珮宜	黃珮宜	黃珮宜	
38	縣立新港國小	黃凱雯	黃凱雯	黃凱雯	
39	縣立新港國小	黃靖淑	黃靖淑	黃靖淑	

研習名稱：憂鬱自傷-自殺守門員研習

編號	服務學校	教師名稱	簽到	簽退	備註
彰化縣 伸港鄉					
40	縣立新港國小	黃曉娟	黃曉娟	黃曉娟	
41	縣立新港國小	廖根毅	廖根毅	廖根毅	
42	縣立新港國小	劉玉嵐	劉玉嵐	劉玉嵐	
43	縣立新港國小	蔡奇璋	蔡奇璋	蔡奇璋	
44	縣立新港國小	蔡東良			
45	縣立新港國小	蔡恩惠	蔡恩惠	蔡恩惠	
46	縣立新港國小	蔡雅如	蔡雅如	蔡雅如	
47	縣立新港國小	蔡麗雪	蔡麗雪	蔡麗雪	
48	縣立新港國小	謝純子	謝純子	謝純子	
49	縣立新港國小	謝雅雯	謝雅雯	謝雅雯	
50	縣立新港國小	鍾玉梅	鍾玉梅	鍾玉梅	