

11月號

NO.139

NOV-2022

心靈園地

健康促進專刊

發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心
出版日期：111/11/01
創刊日期：91/10/01
行編人：陳冠位學務長
編輯：楊瀚焜主任
校編：廖珮雯
稿：王映之、吳少萍、李季翎、林正寰、涂毓甄、倪子育、陳映蓉、涂毓甄、陳逸芸、陳政茵、簡淳霖、潘美雲
地址：行政大樓3樓
電話：分機/2270；傳真專線/07-7820807
信箱：friend@fy.edu.tw

本期的心靈園地主題為「網際網路中的自殺防治」，探討潛藏在網際網路的各種風險與陷阱。隨著社群網站、社交媒體與網路遊戲的蓬勃發展，人們擁有更多分享生活與連結情感的交流空間，但若是沉溺於網路，不但會影響身心發展，更容易成為不法份子作案的目標。國內外鬧得沸沸揚揚的「藍鯨遊戲」、「N號房事件」等社會案件，都是網民身心受創、甚至失去生命的悲劇事件。

安全使用網路是不可或缺的自我保護能力，也是學生進入社會之前的「必修課」。同學們要面對的課題包含善用網路資源而不沉迷、不在網海中過度自我揭露、不聽信網路謠言，以及懂得分辨網友舉辦的活動是否具危險性。期望同學們在閱讀本期內容後，可以在網路世界發揮正義感與自制力，增加在茫茫網海中的預防能量。

此外，學務處諮商輔導中心在十一月份舉辦關懷輔導系列活動，包含講座及影展，歡迎踴躍報名參加，一同成為網路世界中的自殺防治守門人，一起勇敢向網路犯罪說不！



「N號房事件」到「藍鯨遊戲」—— 屠殺靈魂的恐怖網路勒索

強迫食糞飲尿、脅迫身上刻字、誘導自殘自殺，若是不從就要脅公布裸照、不雅視頻與個人資訊……。上述駭人聽聞的惡行，不是只存在於犯罪電影的反派作案手段，而是在現實世界受害者揮之不去的夢魘。從「N號房事件」到「藍鯨遊戲」，這些殘害心青少年靈魂的社會案件，即使在主嫌被逮捕、新聞熱度逐漸退燒之後，依然可能上演。

「N號房事件」發生於加密即時通訊軟體Telegram，受害者的資料、照片、影片等就是在聊天室發布或是直播。韓國是以「房」來稱呼聊天室，最初是有人於2018年在Telegram開了八個聊天室，以「1號房」至「8號房」命名，讓人分享淫穢影片、參與性騷擾的對話，並且藉由「進入房間」收費賺取暴利。自此，這八個聊天室就以「N號房」統稱。

由於Telegram通訊記錄加密性較高、聊天室中直播的視頻很難找回，以及會員費用以加密貨幣交易難以追蹤，成了犯罪份子的工具。「N號房事件」的罪犯就是利用這款通訊軟體，透過兩種方式誘騙女性成為性虐片主角。第一種，加害人在社群媒體貼「模特兒打工」文，假意提供工作機會，吸引經濟狀況不佳的年輕女性，再以金錢利誘受害人拍攝裸照

與性虐影片。同時，加害人看準韓國社會保守，受害人缺乏社會支援網，就算遭到性侵與傷害，也不敢對外求助。

第二種手法是加害人透過駭客，傳送簡訊到女子的手機，表示：「這好像是你的照片變成性愛影片，已經傳開了。」同時附上連結，只要女方點下去，加害者便能侵入女子網路竊取個資、照片與影片。接著，加害人威脅公開不雅照片或影片，要女方照著他的指示做，最終淪為被他們控制的性奴。



資料來源：
高雄市心理衛生資源



#建議作法：

很多沉溺網路世界的青少年在現實感受不到「共鳴感」和「存在價值」，因而渴望在遊戲裡找到「理解、溝通、溫暖」。一旦產生戒斷症狀，例如沒上網會情緒低落、焦慮不安或暴躁易怒，及可能成為網路成癮。研究已證實，網路成癮除了對視力、睡眠、骨骼肌肉與腦部發展造成傷害，還會產生焦慮、憂鬱、注意力不集中、低同理心、敵意高、幸福感低與家庭衝突等問題。

由於「N 號房事件」、「藍鯨遊戲」潛入盛行於台灣網路遊戲當中，目的就要吸引未成年的孩子進入刺激的網路遊戲中。因此，同學們首先需要對網路遊戲、社群網站和社交媒體有警覺性，包括拒絕加入不明群組、若要求私密照或個資應立即下線，以及設定隱私選項避免被陌生人或假帳號加入好友等。

如果沉迷於網路，但還不至於網路成癮，我們建議擬定具體的日程表來規劃時間，避免每天上網的時間過多，以及尋找上網以外的休閒活動，透過這些活動來增進愉悅感與成就感。若是懷疑自己網路成癮，可以尋求心理人員協助，探索網路成癮背後的原因、擔心或是害怕，並且學習如何處理困難與擔憂。

最後，如果已經在網路洩漏個資，可以先與家長或信任的長輩討論。如果身邊沒人可詢問，就找老師或警方討論，千萬不能只跟同儕或朋友說。假若已傳私密照面出去，也要相信一定有退路，人生不會因此毀滅。

本校學務處諮商輔導中心在此特別推廣「自殺防治守門人」的觀念，共同來關懷身邊同學與親友。所謂「自殺防治守門人」是指那些接觸到「遭受痛苦、危難個體或家庭」的人。整體而言，能辨認出自殺行為徵兆，並對有自殺風險者適當回應或轉介者，都可擔任自殺防治守門人。自殺防治守門人可以是心理社工等專業人士，也可以是學校老師、基層醫師、神職工作人員，甚至社區鄰里長、農藥販售商、看護、警衛、志工等。換句話說，你我都可以是自殺防治守門人。只要透過「1 問、2 應、3 轉介」的步驟，在網路世界裡扮演好自殺防治守門人的角色，避免類似網路成癮導致自殺事件發生。

#參考文獻：

薛凱仁(民109年7月29日)。從「N 號房」性奴性虐~到~網路勒索致命的「藍鯨遊戲」。一心心理諮商所。民111年10月25日，取自：<https://reurl.cc/ymlaq8>

許佳琦(民110年1月11日)。南韓「N 號房事件」殘酷一年後？屠殺靈魂的現場直播間。轉角國際。民111年10月25日，取自：<https://reurl.cc/854VEd>



資料來源：心理及口腔健康司



資料來源：關懷一刻，拯救一生

#校內外求助資源：

校外：

安心專線：1925(24小時)

生命線專線：1995(24小時)

張老師專線：1980(9am-9pm)

校內：

學務處諮商輔導中心

7811151#2270(8am-5pm)

校園安全事件通報

0933-608-660(24小時)



諮商輔導服務

同學們，當您碰到困擾時，除了可以找同學、導師聊聊外，也可與您的心靈 SPA 導師談談心，此外，您也可以與您所屬的院系心理師/社工師聊聊。最後，我們還有身心科醫師駐點諮詢的服務，一同守護我們師生的心理健康，有關各項諮商輔導管道，預約的方式如下：

第一站 與心靈 SPA 導師有約

服務時段：學校網頁(首頁→行政單位→學務處→諮商輔導中心→心靈 SPA 導師→預約)

預約方式：

1. 電話預約：查詢時段後請撥打該心靈 SPA 導師分機號碼(列於上述網頁的值班表)聯絡預約或撥 2270(學務處諮商輔導中心分機)
2. 線上預約：掃描 QR code 或進入學校網頁路徑(學務處→諮商輔導中心→心靈 SPA 導師→線上預約心靈 SPA 導師談心)



預約心靈
SPA 導師

第二站 諮商輔導中心院系心理師/社工師

服務時段：請至線上預約系統查詢(學生資訊服務系統→諮商輔導→申請諮商輔導)

預約方式：

1. 現場或電話預約：請至行政大樓三樓諮商輔導中心或電洽中心分機 2270 預約。
2. 線上預約：手機掃描 QR Code，認識您所屬的院系心理師/社工師。
學校網頁(首頁→資訊服務→學生資訊服務→諮商輔導→申請諮商輔導)



學生
資訊服務

第三站 Dr. Smile 身心科醫師駐站諮詢

尚有諮詢日期：即日起 112 年 1 月 5 日止 (詳細資訊請掃描 QR Code)

諮詢時間：09：00 至 12：00

諮詢醫師：丘世祺醫師(高雄青欣診所院長)、陳柏豪醫師(耕心療育診所醫師)
蔡景淑醫師(高雄長庚兒心科主任)

預約方式：請至行政大樓三樓諮商輔導中心或電洽中心分機 2270 預約。



Dr. Smile 身心科醫師
諮詢相關資料

電影推薦



片名：配對遊戲 (輔導級 12 級)

因寂寞和工作驅使，兩人開始在交友軟體上物色對象，配對成功的他們，展開一段隨意而親密的浪漫關係……

討論議題：

- ◆ 交友軟體究竟能讓我們愛情維持多久？
- ◆ 比起愛情，現代男女需要的是？



學務處諮商輔導中心 111 年 11 月 系列活動

在涼風徐徐的十一月，學務處諮商輔導中心持續辦理豐富有趣的活動，我們將會在本月舉辦心理健康影展，探索團體及關懷輔導講座等等，竭誠歡迎同學們共襄盛舉，共享知性優雅的時光！報名資訊可洽本中心（分機 2270）或參見學務處諮商輔導中心網頁公告以及學校的活動報名系統，歡迎全校師生一同來參與喔！

心理健康活動

心理健康小影展-緣來想見你

日期：111.11.02（三）
時間：13:00-15:00
地點：B312 視聽教室
講師：黃鼎益諮商心理師



教師心靈充電站(芳療)

日期：111.11.02（三）
時間：13:00-15:50
地點：J403 會議室
講師：李珮珊老師

向日葵家族活動

向日葵家族半日戶外教學

日期：111.11.02（三）
時間：12:00-17:00
地點：岡山志斌豆瓣醬故事館

向日葵家族慶生會暨電影欣賞活動

日期：111.11.04（五）
時間：12:00-15:00
地點：J401-1 交誼廳

向日葵成長團體

日期：111.11.09（三）
時間：14:00-16:30
地點：J401-1 交誼廳
講師：陳佑昇諮商心理師

特教諮詢

日期：111.11.10、11.14
時間：10:00-11:00
地點：J403 會議室
講師：劉萌容老師、高宜君老師

十一月份 Dr. Smile 諮詢站- 身心科醫師駐校諮詢服務

日期：111.11.02、10、16、25
時間：09:00-12:00
地點：行政大樓 3 樓諮商輔導中心

諮商輔導團體-當愛在靠近

日期：111.11.16、30、12.07、14(三)
時間：13:00-15:00
地點：行政大樓 3 樓諮商輔導中心
講師：陳佑昇諮商心理師



講座-網路網際的自殺防治

日期：111.11.30（三）
時間：13:00-15:00
地點：D110B
講師：蘇俊賢臨床心理師(暫定)

向日葵家族系列活動-生涯潛能探索活動

日期：111.11.16（三）
時間：12:30-16:10
地點：喜憨兒綠野香蹤園藝餐廳

向日葵家族秋季戶外教學輔導活動

日期：111.11.19（六）
時間：08:00-17:00
地點：屏東禮納里

心與(你、妳)同在-自我探索成長系列活動

日期：111.11.22（三）
時間：17:30-20:30
地點：J401-1 交誼廳
講師：韓協殷老師

特教輔導知能研習

日期：111.11.29（二）
時間：13:00-15:35
地點：教師基地
講師：蔡明富主任