

「藍鯨」誘自毀 疏導靠「立契」?

一個人成長與人際關係 + 全球化 -

自2015年9月新學年至本年4月，香港已有60多名學生因學業、家庭、生活的壓力而輕生。在香港激烈的競爭下，學童在進入幼稚園階段前已面對不同的挑戰，不同形式的入學測試、語文訓練、藝術發展、公開考試等，都令學童的身心受壓。面對如此情況，教育局推出一系列應對措施，其中在2011年製作、2015年10月更新的《學校處理學生自殺問題電子書：及早識別、介入及善後》中的「不自殺契約」（下稱「契約」），就引起網民熱議。「契約」減少學童自殺的成效成疑，而一股來自外國的「藍鯨」（Blue Whale）網絡遊戲風潮迫近，如何改善學童的抗逆力及抗壓力成為各界關注的焦點。

■李文靖 青松侯寶垣中學通識科副科主任

新聞背景

設多項「任務」 中途退出遭威脅

「藍鯨」（Blue Whale）網絡遊戲（下稱「藍鯨」）據報在俄羅斯掀起青少年的自殺風潮，2015年11月至2016年4月期間就有約130名俄羅斯青少年懷疑因參與「藍鯨」而自殺。「藍鯨」的影響力甚巨，甚至引起了俄羅斯總統普京的留意，於其直接領導下的特勤部門進行針對調查，並於去年逮捕了21歲的組織者。

根據流傳的資料，「藍鯨」可以在不同社交平台上進行，遊戲鼓勵青少年在50天內完成一系列「任務」：看恐怖電影、割傷

嘴唇、用刀片在身上刻出藍鯨的形狀、凌晨起床等，每完成「任務」都需要拍照證明；當遊戲進入第五十天，參與者需要以自殺證明贏得遊戲。如參與遊戲者想中途退出，就會遭到組織者威脅。

近日本港有社交網站用戶發帖，指身邊有朋友在個人社交網站中標籤 #iamawhale，而且有疑似自殘行為，擔心「藍鯨」已蔓延至香港。鑑於香港近年有不少學童因抵抗不住壓力而輕生，故此各界亦擔心「藍鯨」在香港的影響力。

模擬試題

資料A

近年接連有學生輕生，自殺風氣蔓延，教育局緊急成立防止學生自殺委員會並提交報告，分析學童自殺成因，製作了「契約」，引起網民熱議。教育局建議學校在輔導學生時，可考慮讓學生簽署「契約」，要求學生承諾在一段時間內不自殺或傷害自己，自殺前應立即致電999緊急求助熱線或向撒瑪利亞防止自殺會求助。

有網民質疑「契約」成效，認為學生只會視「契約」為「學校通告」，簽署後很快會把承諾拋諸腦後。亦有意見認為，「契約」的出現只是為了推卸青少年自殺問題的責任。有外展社工表示，青少年求助模式已轉變，接觸到的青少年在面談時往往難以啟齒，反而在WhatsApp會打上千字文章談自己的感受，因此社工多會透過網絡與青少年

溝通。有心理衛生機構指出，社工和心理學家會以「立約」方式處理有自殘風險的個案，讓受助者自殘前想起自己承諾過的事情，增加求助機會，故此「契約」有一定的成效。



資料B

「藍鯨」雖然只是一款網絡遊戲，但它的破壞力已超越遊戲，其利用青少年「完成任務」的滿足感及成就感，令一些未有刻意提防的目標對象陷入其中。

有防止自殺機構強調家長的角色，期望家長可以向子女解釋事件的嚴重性及後果，但不應強烈地禁絕子女接觸相關資訊，因為決斷禁止反會令孩子產生好奇心。

由於不少玩家在遊戲開始時已提供個人資料如身份證明、裸照、隱私部位照片等，即使中途退出也擔心受威脅，故此提醒青少年，在網絡或現實上遇到任何威脅，都應立刻通知信任的成年人，甚至應該報警處理。

雖然在成年人或者心理健康人士看來，

這款遊戲所造成的影響簡直是匪夷所思，但對於尚未建立完整價值觀的青少年來說，「藍鯨」宣傳和包裝上存有神秘感，有香港網民指自己是一個患有情緒病的青年，得聞「藍鯨」後亦有蠢蠢欲試的衝動，呼籲社會各界和政府應多關注社會上的青少年，以協助他們走出陰霾。

有組織亦建議，除了政府應盡早關注外，家長及學校亦需要警覺青少年身上有否奇怪傷痕、行為習慣突然轉變等，與青少年溝通時亦盡量避免責備。

他指「藍鯨」利用心理學向家用洗腦及灌輸想法，若未刻意提防，就會有潛在危險，市民莫因一時好奇嘗試遊戲，「不要高估自己的能力，也不要低估它的傷害。」



「藍鯨」網絡遊戲要求玩家用刀片在身上刻出藍鯨的形狀。資料圖片

題目拆解

(a) 題拆解：

題目為評估題，學生需要於回應時表明自己的立場，指出《不自殺契約》對遏止學生自殺問題的成效是多是低。回應題目時，可以先理解議題涉及哪些爭議，並訂立恰宜的比較平

台，如可行性、接受程度、影響性、可控性等；於回答題目時需要利用不同平台進行比較，以鞏固及重申自己的立場。

(b) 題拆解：

題目為建議題，學生需要就題目賦

予的角色出發（政府、學校和父母），並利用詳細的說明以回應「減少青少年受『藍鯨』網絡遊戲的影響」。回應時需要留意有否說明以下幾項：目的、對象、具體內容、成效、可行性。

參考答案

(a)

可行性	成效高
政府已成立相應部門（防止學生自殺委員會）推廣及跟進「契約」相關的事項，可行性高。	
影響性	簽訂「契約」後，讓受助者自殘前想起自己承諾過的事情，有效增加求助機會，減少自殺問題發生。
可控性	可以在學校進行多方宣傳，利用已有的平台鼓勵青少年簽署，亦可以同時進行生命教育，令青少年了解生命的可貴，並學習如何調節情勢。

成效低

坊間對「契約」的反應不一，更有人認為推出「契約」是為了推卸責任，故此難以說服大眾支持。

利用「契約」令青少年於自殘前主動求助，此方法有如「自我監察」，對已萌生自殘念頭的人而言是毫無作用。

「契約」形式化，只會被視為「學校通告」，簽署後很快會把承諾拋諸腦後，亦難以確保青少年於情緒低落時想起自己曾簽署過「契約」。

(b) 持份者

政府	方向
	1. 宣傳：與傳媒合作，發放正面訊息，令社會各界多留意及關心身邊的人，維持正面積極的心態，以減少受「藍鯨」網絡遊戲的影響；亦可針對一些不在學的青少年，利用網絡的覆蓋度，如拍攝微電影、邀請明星擔任代言人、彈出式廣告等，宣傳積極人生的想法，減少青少年因情緒低落而陷入「藍鯨」遊戲。
	2. 增撥資源：增派駐校社工，把現行中學的「一校一社工」計劃優化至「一校兩社工」，以加強學生的心理輔導支援工作，適時疏導學生的情緒，亦有助提升青少年的抗壓能力，減少受外來的影響。
學校	1. 家校合作：盡早識別受情緒困擾的學生，予以恰當的輔導，並與家長溝通，全面了解學生在家在校的情況，盡早作出協助或勸導；轉化青少年的情緒，協助其尋找傾訴對象，都有效提升其情緒管理技巧，有助減少他們受「藍鯨」網絡遊戲的影響。
	2. 教育：讓學生接收全面資訊，了解「藍鯨」網絡遊戲的影響性，並着同學間多用正面的態度關心身邊的人，以建立正面及有支援的氣氛。
父母	1. 溝通：多與子女正面溝通，減少責罵。向子女解釋「藍鯨」網絡遊戲影響及後果，但不應強烈地禁絕子女接觸相關資訊，因為決斷禁止反會令孩子產生好奇心。
	2. 以身作則：自己減少「機不離手」地沉迷使用電子產品，亦可於閒暇時多與子女到戶外活動，減少子女沉迷於網絡世界。建立良好的親子關係，以令子女於情緒不佳時可以找到傾訴的對象。



想一想

- (a) 參考資料A並就你所知，評估《不自殺契約》遏止學生自殺問題的成效。（12分）
- (b) 政府、學校和父母還可做些什麼來減少青少年受「藍鯨」網絡遊戲的影響？參考資料及就你所知，解釋你的答案。（8分）

尖子必殺技

近期網上盛傳有香港大學生因參加「藍鯨」遊戲而自殘，也有初中學生表示有興趣參加遊戲，引起社會關注。遊戲對青少年的危害固然需要注意，但更值得深究的，是青少年參加遊戲的原因，以下筆者將會由此探討現時香港青少年面對壓力的狀況。

「藍鯨」是一款社交網絡遊戲，參加者需要在50天內完成50項任務，包括在凌晨4點20分起床看恐怖電影、在手臂刻上藍鯨圖案等，而最後一項任務就會要求參

加者自殺。據稱這個遊戲兩年前從俄羅斯興起，據當地媒體統計，其間有過百名青少年自殺，大部分是「藍鯨」的參加者。有香港心理學家分析，遊戲參加者或本身已受情緒困擾，希望尋求解脫。回顧過往香港接連發生青少年因不堪壓力而輕生的事件，究竟他們現正承受什麼壓力，又有什麼方法幫助他們走出困境呢？

壓力源眾 港青積極面對

青年協會轄下的「青年創研庫」早前訪

問超過500名12歲至29歲的青年人，發現逾六成受訪者壓力偏高，其中逾兩成二更達甚高水平，可見香港青少年面對過大壓力的問題相當普遍。

受訪者的主要壓力來源是學業、事業、個人前途和家庭關係等，當他們面對這些壓力，會感到焦慮不安、持續失眠，嚴重者更會出現自殺傾向。值得可喜的是，大部分受訪者會採用積極的紓壓方法，如找人傾訴、做運動、聽音樂等。

要幫助青少年正確處理壓力，防止他們

使用消極方法逃避問題，學校應透過多元化的課程和活動，提升學生的抗逆能力；家長應多關注子女的情緒變化，並留心他們使用網上平台的情況，而社交網絡平台應格外注意一些不良資訊的流傳，若這類資訊對青少年造成危害，須即時採取相應行動，如有社交軟件會在用家搜索「藍鯨」時，彈出防自殺的提示信息。只要社會各界同心協力，就能及早識別有情緒問題的青少年，協助他們走出困境。

■馬燕雯 通識科5**狀元

延伸閱讀

- 《廣東湛江17歲少年組織藍鯨自殺遊戲被刑拘》，香港《文匯報》
<http://news.wenweipo.com/2017/05/16/IN1705160039.htm>
- 《「藍鯨」疑襲港 誘網路行絕路》，香港《文匯報》
<http://paper.wenweipo.com/2017/05/16/YO1705160010.htm>
- 《誰願當自毀的藍鯨》，香港《文匯報》
<http://paper.wenweipo.com/2017/05/17/PL1705170005.htm>