

TTRPG 安全工具包

快速参考指南

游玩桌面角色扮演游戏可以带来有趣且令人满足的体验。然而，确保主持人（GM）、玩家与可能的观众感到安全是非常重要的。

本快速参考指南将介绍如何将安全工具融入你的TTRPG游戏中，以确保每个人都乐在其中。

安全工具

什么是安全工具？

有时候，游戏中会出现某些内容或情境，导致玩家或GM感到压力、不适或无法享受乐趣。安全工具是一种可以让玩家与主持人在游戏开始前、进行中与结束后进行沟通和确认彼此状态的方法，以确保所有人依然玩得开心，并在需要时提供恰当的支持。

沟通、信任与关怀

安全工具的核心是沟通与信任。要让它们发挥作用，必须在建立信任氛围的同时，保持开放而尊重的沟通。

作为GM、玩家或组织者，你可以通过以下方式营造这种氛围：明确表达出，每一位在场者的关怀与身心福祉，比游戏或故事本身更为重要。

具体做法包括积极倾听所有人的意见、提供调整方案与安全工具、在他人提出请求时采取行动（但避免过度探究——任何人都没有义务要为自己的创伤提供解释），并在游戏前、中、后主动确认大家的感受。

工具包

不同的安全工具适用于不同的人和游戏。

找到最适合桌上所有人需求的工具至关重要，这应该在每一次新的游戏开始或新的团队组建时展开讨论来加以确认。

本指南汇总了多种安全工具与技巧的摘要（已获得原作者授权），你可以将它们加入自己的工具包中。其中包括X卡系统、卢克斯顿技巧（Luxton Technique）等等。

本指南结尾还附有原版资料的来源与链接，本工具包也会持续更新，加入新的工具。

游戏开始前

第零次聚会（Session0）

第零次聚会是开启沟通的理想方式，它可以帮助大家明确对剧情和玩法的预期，并介绍与讨论将在桌上使用哪些安全工具。

界限与帷幕（Lines & Veils）

界限与帷幕是一种用来设定游戏内容边界的工具。

界限是内容上的硬性限制，即主持人或玩家明确表示不希望出现的内容。设定一条界限意味着该内容在游戏中完全不会出现。

帷幕是较为柔性的限制，表示某些内容可以存在，但只会“幕后发生”或“剪辑略过”。设定一个帷幕意味着该内容不会被重点描写，或只以隐晦方式描述。界限与帷幕都可以根据游戏进展随时调整。

为了更细致地设定边界，你还可以设置“事先确认”，表示某些内容可以出现在游戏中，但在引入前需要征得大家同意；以及“欢迎加入”，表示明确表示希望该内容能够包含在游戏中。

卢克斯顿技巧讨论 （Luxton Technique Commutation）

使用卢克斯顿技巧时，桌上所有参与者之间应进行一次关于自身潜在的创伤触发因素的坦诚讨论。

这次讨论将基于这样的共识：我们无法完美预见一切可能的触发情境或创伤经历，并且在讨论途中任何人都不需要在社交压力下详细说明自己的创伤或为创伤触发点提供理由。

Monte Cook 的 RPG 同意清单

RPG 同意清单（RPG Consent Checklist）是 RPG 同意清单是Monte Cook Games的《游戏中的同意》（Consent in Gaming）资源的一部分，它提供了另一种能帮助玩家之间设定游戏预期与内容边界的方法。

TTRPG 安全工具包

快速参考指南

游戏进行中

X、N 与 O 卡

X、N和O卡是用于确认彼此状态的工具。玩家可以通过敲击实体卡片、在视频会议或虚拟桌面平台的聊天框中输入相应字母，或使用手势来表示。在游戏开始前，请提醒所有参与者这些卡片的存在，并说明如何使用它们。

只要有参与者对当前内容感到不适，随时可以使用X卡。当有人敲击X卡，或在聊天中输入“X”时，你们的团队应该更改、倒回或跳过相关内容。

当某位参与者感觉目前内容可能正朝着需要使用X卡的方向发展时，随时可以使用N卡。当有人敲击N卡，或在聊天中输入“N”时，团队可以修改内容或让场景“渐黑收尾”。

若参与者希望继续当前内容，随时可以使用O卡。当有人敲击O卡，或在聊天中输入“O”时，说明团队可以继续当前场景。主持人也可以定期发问“O？”（无论是口头还是在聊天框中），用于确认所有人是否仍感到舒适。

卢克斯顿技巧

在使用卢克斯顿技巧时，当一位参与者在游戏过程中遇到触发创伤的内容时，可以选择与其他桌上玩家进行讨论。

在卢克斯顿技巧中，该参与者拥有对相关内容的完全掌控权，并可明确表达自己的需求或意愿，来决定游戏如何进行。

这些表达可以是关于剧情与角色发展的调整建议，也可以是场外的需求，如休息时间。一旦提出了需求与意愿，所有人应据此调整游戏，以包容并尊重该请求。

开放之门（Open Door）

开放之门是一种承诺：任何人都可以为了自身的安全与身心健康，随时选择离开游戏或暂时休息，且不会因此受到评判。

请在游戏开始时明确告知这一点，并在游戏过程中定期提醒大家。

休息

对于超过2小时的游戏，或内容情绪强烈的游戏，建议设置一个固定的简短休息时间，让所有人得以集中注意力，并有机会处理游戏中产生的情绪与思考。这段时间可以用于交流、生理性休息或其他任何个人需求。

TTRPG 安全工具包

快速参考指南

游戏结束后

情绪渗透 (Bleed)

游戏中的情绪与压力有时会渗透进现实生活。若未能妥善处理，这可能影响你对游戏的喜爱，也可能干扰玩家与GM之间在游戏外的关系。

明确游戏开始与结束的界线，区分哪些情绪属于玩家本身、哪些感受属于角色，这些能有效减轻这种影响。

事后关怀 (Aftercare)

在游玩结束后确认你的团队里的每个成员的感受，在开放的环境里，让所有人都能畅所欲言、释放情绪并整理和消化本次游戏中的经历。

鼓励每个人以自己的方式进行自我激励，并提醒大家，心理健康永远是第一位的。

复盘 (Debriefing)

和你的团队一起进行复盘，是一种能够回顾游戏过程、发现可能存在的问题、强调值得延续的有趣元素，并处理潜在的“情绪渗透”的好方式。复盘可以在游戏结束后立即进行，也可以在后续几天内择期开展，尤其适用于直播或线上跑团。

赞赏与期待 (Stars and Wishes)

赞赏与期待是一种用于回顾本次游戏过程，并以积极、面向未来的方式传达反馈的方法。

在游戏结束时，轮流请每位参与者说出一个赞赏与一个期待。

赞赏指的是参与者在本次游戏中特别喜欢、享受或觉得出色的部分。这可以是某段精彩的角色扮演、GM设计的某个遭遇事件，或是游戏中其他任何令人印象深刻的精彩时刻。

期待则是参与者希望在今后的游戏中看到的内容。这可能包括角色之间的特定互动、潜在的剧情节点和发展方向，或任何能够让接下来的游戏变得更加精彩的建议。

TTRPG实况游玩中的安全

将安全工具应用于实况游戏

当你通过直播、播客、视频等方式分享你的游戏时，安全工具变得格外重要——因为这时的表现力和情绪强度将进入一个对公众开放的层面。

观众亦是参与者

由于实况游戏（尤其是直播）具有高度互动性与沉浸感，你的观众在某种意义上也成为了游戏的一部分参与者。因此，安全工具可以——也应该——在一定程度上延伸至他们。

开放之门

“开放之门”同样适用于观众。在游戏开始时以及过程中定期声明：他们可以在任何时候为了自身的安全和身心健康选择离开或停止聆听／观看，而不会受到任何评判。

内容警告 (Content Warnings)

请考虑在游戏中定期出现的、可能令人不适的内容上添加内容警告。你可以通过指令或在直播画面中显示，或在播客与视频的托管平台页面或节目描述中添加相关说明来实现。

其他工具

在直播中，你可以通过聊天功能为观众引入其他工具，比如 X、N 和 O 卡片 或 卢克斯顿技巧。不过，也请考虑如何以最合适的方式将它们应用到你的游戏和观众群体中以满足需求，同时减少可能的滥用与干扰。

观众共感与情绪渗透

观众同样可能经历“情绪渗透”，因此建议为他们提供一个讨论和情绪释放的空间。可以考虑使用诸如 赞赏与期待 之类的工具。这个环节可以在游戏结束后通过直播聊天室与节目嘉宾交流完成，或者在在Bilibili或QQ等社区平台中进行。

TTRPG 安全工具包

快速参考指南

安全工具来源与致谢

安全工具来源

“界线与帷幕”由 Ron Edwards 设计。
<https://rpg.stackexchange.com/questions/30906/what-do-the-terms-lines-and-veils-mean>

《角色扮演游戏中的同意指南》和 RPG 同意核对清单由 Monte Cook Games 设计。
<https://www.montecookgames.com/store/product/consent-in-gaming>

“X 卡”由 John Stavropoulos 设计。
<http://tinyurl.com/x-card-rpg>

“O 卡”由 Kira Magrann 设计。
<http://serpencyborgames.com>

“N 卡”由 Mysty Vander 和 Adam Cleaver 设计，其基础为 Taylor Stokes 创作的“支持之花”。

“卢克斯顿技巧 (Luxton Technique)”最初由 P. H. Lee 设计，后由 Beau Jágr Sheldon 重新发布。
<http://briebeau.com/thoughty/the-luxton-technique-by-p-h-lee>

“开放之门 (Open Door)”由 Eirik Fatland 设计。
<http://leavingmundania.com/2014/02/27/primer-safety-in-roleplaying-games>

“赞赏与期待 (Stars and Wishes)”由 Lu Quade 设计。
<https://www.gauntlet-rpg.com/blog/stars-and-wishes>

致谢

感谢众多安全工具的设计者和创作者，感谢他们授权《TTRPG安全工具包》的策划团队在本指南中分享他们的工具。

请在将这些工具应用于你的产品或游戏时，根据原设计师的授权方式，适当注明工具的原始创作者（如上所列）。

附加说明

附加材料

更多材料与工具可以在工具包中的“Tools and Resources（工具与资源）”文件夹中找到。

翻译

本指南的翻译版本可以在工具包的“Translations（翻译）”文件夹中找到。我们欢迎将其翻译为更多语言。

更新

TTRPG 安全工具包是一份持续更新的资源。为了确保你始终获得最新版本的指南及其他资源，我们建议使用链接 (bit.ly/ttrpgsafetytoolkit) 而非依赖下载版本。

你可以通过 Twitter 上的标签 [#ttrpgsafetytoolkit](https://twitter.com/ttrpgsafetytoolkit) 或关注账号 [@TTRPGSafetyKit](https://twitter.com/TTRPGSafetyKit) 获取工具包的新闻与更新。

在 bit.ly/ttrpgsafetytoolkit 上可以找到本指南和更多资源。