

【台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心新聞稿】 2016年9月4日

2016 世界自殺防治日記者會

「自殺防治：聯繫、溝通與關懷」

每年的9月10日為國際自殺防治協會(IASP)和世界衛生組織(WHO)共同推動之「世界自殺防治日」，今年的主題為「**聯繫、溝通與關懷**」。台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心與國際接軌，結合國內心理衛生團體，於9月4日假台大醫院國際會議中心301會議室舉辦「自殺防治：聯繫、溝通與關懷」記者會，呼籲社會大眾多聯繫身旁親友，保持開放性的溝通，共同破除自殺的迷思並減少對自殺議題的汙名化，透過同理心傾聽但不批判，密切留意有自殺意念或自殺行為者，並關心近況、給予陪伴和支持。另外也舉辦「攝影徵稿活動」，邀請民眾透過攝影一同分享令人感動、充滿生命力量的瞬間。同時並響應 IASP「單車繞世界」里程數累積活動，邀請民眾走出戶外，透過騎單車來促進身心健康，喚起民眾對自殺防治的關注，目前累積里程數已達26,735公里。

龍佛衛理事長表示：為呼應今年世界自殺防治日之主題，學會也邀請諸位自殺防治領域的專家學者參與學術研討會，分享當代自殺防治的重要議題與策略。

全國自殺防治中心主任李明濱表示：本年度主題為「**聯繫、溝通與關懷**」，是中心歷年以來的核心思想。自殺為全球性之問題，每年約有80萬人自殺身亡，平均每40秒就有一人死於自殺。每2至4秒就有一个人企圖自殺。台灣地區在95年時每1.9小時就有一个人自殺，104年已延緩為每2.4小時有一人自殺，經過大家11年間的共同努力，已將時間延長30分鐘，顯示出珍愛生命分秒必爭。另外，今年度中心針對全國15歲以上民眾進行抽樣電話調查，透過心情溫度計(BSRS-5)檢測民眾心理健康，發現有6.2%民眾有情緒困擾問題，推估台灣約有122.8萬人有情緒困擾，較去年調查結果為低，但其中只有22.2%到醫療院所求助，顯示需多加強教育宣導與單位連結，增加民眾求助意願，強化宣導人人皆可為自殺防治守門人。政府於94年成立全國自殺防治中心推動全國之自殺防治，將邁入第十一年，在政府與民間合作下，近幾年已見成效，但自殺防治工作仍不可懈怠，須全民繼續努力投入及政策的支持，並呼籲政府通過自殺防治法，期望能夠重啟行政院跨部會會報，持續連結各單位溝通橋梁。

邁入十一年 持續聯繫 溝通關懷

全國自殺防治中心李明濱主任表示：台灣的自殺死亡率自 96 年以來逐漸下降，並於 99 年首度退出國人十大死因，近六年來都維持在十大死因排名之外，而 104 年自殺死亡人數計 3,675 人，粗死亡率每十萬人口 15.7 人，若與自殺死亡人數最高的 95 年相比，一共減少 731 人(降低 16.6%)。

衛生福利部林奏延部長表示：去年自殺死亡共 3,675 位，比 103 年增加，有許多原因，例如國際經濟、天災、疏離感、人口老化等，未來希望能針對高風險個案再次訪視與評估，持續串連精神照護與自殺防治系統，並促進老人族群心理健康，並透過跨部會合作，降低農藥與燒炭自殺問題，共同為台灣的自殺防治努力。

衛生福利部心口司謹立中司長表示：自殺防治需因地制宜，今年委由中心至全國各縣市衛生局輔導訪視。另外，我們需特別關懷弱勢族群，給予支持與陪伴。此次「聯繫、溝通與關懷」之主題塑造出自殺防治的核心，看到眾多政府與民間單位出席並表示支持，更加感佩自殺防治各領域夥伴的付出。

立法院吳玉琴委員表示：不同年齡層會需要處理不同議題，特別是老年人自殺問題，雖有逐年下降的趨勢，但地方人力不足仍需各單位網絡共同互助與努力，期望立法院能協助促成各部會的橫向聯繫。

媒體報導新指引 台媒之三不三要

媒體在自殺防治上扮演重要角色，明確的自殺報導方式顯示與自殺率之「高峰」相關，但描寫個案努力渡過自殺危機的報導則被認為具保護因子的作用。國際自殺防治協會跟世界衛生組織都已訂定媒體報導六不六要建議，並提供給媒體相關人員，以協助他們正確報導自殺相關新聞。

全國自殺防治中心今年度特別調查民眾對於自殺事件新聞報導之感受，結果顯示民眾覺得電視或報章媒體報導自殺事件時不應該出現「自殺照片/畫面」占 93%、不應出現「當事人資料」(91%)、報導「自殺方式」(84%)、「遺書」(75%)、描述「自殺地點」(73%)及「親友感受」(63%)等內容。

有鑑於此，全國自殺防治中心參考焦點團體成果及各國文獻，將報導守則在地化，就記者報導而言，提出簡明扼要的「自殺新聞報導三不三要」。「三不」分別為：不要聳動化報導、不要描述自殺方法與地點、不要簡化或臆測自殺原因；「三要」為：要避免使用「自殺成

功」或「自殺流行」等用詞、要報導自殺警訊與求助資源、要與專家討論。中心並成立「自殺事件報導諮詢群組」(LINE ID:tspc-media)，期許台灣媒體一同為自殺防治努力，並帶給民眾更優質的報導。

最後，呼應今年度「聯繫、溝通與關懷」之主題，李明濱主任再次呼籲只要多一份關心，多用一點心聆聽，對發出自殺警訊的人伸出援手，人人都可以成為珍愛生命守門人。本次記者會特別感謝 1111 人力銀行及憂鬱症防治聯盟等團體協助辦理，亞洲植睫協會公益贊助。

心情溫度計 APP



除了能夠即時讓民眾自我覺察測量情緒困擾外，並可將測量結果依時序建立歷程檔案紀錄，提供 追蹤參考。

1. 檢測結果之分析與建議。
2. 全國心理衛生資源(包含各心理衛生相關單位及精神醫療院所)。
3. 心理健康秘笈(含自殺防治手冊電子書系列)。
4. 連至 APP store 或 Google play 商店搜尋『心情溫度計』。

※新聞聯絡人：

全國自殺防治中心

李明濱主任 0972-651-112

廖士程執行長 0972-651-515

全國自殺防治中心網站：tspc.tw

珍愛生命打氣網：www.facebook.com/tspc520