

前言

所謂「自殺防治人人有責」，在自殺防治艱鉅的工作中，除了全民參與、彼此關懷、珍愛生命、希望無限的理想境界外，各種專業社群成員的積極參與也是十分重要的事情。除了醫療體系的努力投入與整合，學校機構、獄政單位、掌握輿情脈動的媒體專業、甚至是倖存親友的輔導體系，也同時扮演關鍵的角色。

有鑑於此，本中心的工作人員，特別搜尋現今國內外相關專業人員自殺防治之教育性宣導資源，選擇精簡而切重要點之版本，而世界衛生組織於公元兩千年起發表之一系列自殺防治專業人員文章“Preventing Suicide”，符合我們初步的期待；本中心也獲得世界衛生組織之原編者 J.M. Bertolote 博士之支持，將其編譯為繁體中文版『自殺防治系列二：自殺防範指引』。

本手冊針對六類對象，分別為：一般科醫師、基層醫療人員、學校老師和其他相關人員、矯正機構、媒體工作者，以及如何建立倖存者團體。手冊內容共同談論自殺防治須知，提供自殺防治相關工作者指引，並提供網路簡明版，以精簡的篇幅呈現，方便社會大眾線上閱讀參考。

自殺防治中心熱切期待這一份針對各個專業社群成員所製作之宣導手冊，能夠更進一步凝聚共識，釐清觀念，並促進不同專業領域人士彼此之溝通。我們必須再次強調「自殺防治、人人有責、全民參與」的觀念，如遇有自殺意圖之個案，在其自殺前多有透露求救訊息時，若能加以注意，即時通報、防範並適時阻止，必能相當比率地降低自殺率，達成防治自殺之神聖使命。

第五章 媒體工作者須知

一、目的：

現代社會中，媒體扮演了非常重要的角色，透過各種方式提供各種資訊，媒體得以左右社群的態度、信念與行為，同時也對政治、經濟與社會上各行各業領域產生影響。其實大部分想要自殺的人都是猶疑不定的，沒辦法確定自己是不是真的想要自殺；媒體如何報導自殺事件，對於其他人的自殺帶來相當程度的影響。

二、內容：

1. 媒體報導對自殺的影響：

早在 1774 年，歌德出版了著名的小說《少年維特的煩惱》，這可以說是媒體與自殺之間關連性的一個早期案例；小說中的男主角在戀情失敗之後舉槍自殺。此書出版之後，社會上便發生許多年輕男子使用相同的自殺手法。電視對於自殺也有很大的影響。Philips 研究發現，在電視報導自殺相關消息的十天內，自殺率相對應地提高；在許多不同頻道、不同節目反覆播放的事件會帶來最大的影響力，特別是當事件的主角具有相當的知名度時更是如此。

總體來說，似乎有足夠的證據顯示，報紙或電視媒體有關自殺方面、並非杜撰的報導，是能夠引起有顯著統計意義的自殺增加；而這樣的效應對年輕族群來說尤其明顯。不過話說回來，大部分的自殺事件並不會被媒體報導，上得了台面的往往是跟特別的人物、地點或方法有關。

自殺具有一定的新聞價值，媒體也有報導的權利，不過能夠吸引媒體注意力的自殺事件往往偏離一般常態。令人震驚的是，被媒體報導出來的幾乎都是一些不典型或罕見的特例，然而媒體卻將他們呈現成常態、典型的方式，使得自殺更進一步地被誤解。反過來說，某些報導方式則可能有預防自殺的效果。不過，反覆或持續地對自殺進行報導很容易引發或促進人們心中的自殺意念，對青少年或年輕人的影響尤其顯著。

2. 一般而言如何報導自殺事件？

- 統計資料必須要謹慎與正確地詮釋。
- 必須使用真實可靠的資料來源。

- 即便有時間壓力，對於即時發表的意見更要特別小心處理。
- 僅根據一小群個案所作的推論必須特別注意，同時要避免『自殺流行病』、『世界上自殺率最高的地方』這一類的表達方式。
- 必須要避免把自殺報導成對於社會文化變遷或墮落的一種可理解的反應。

3. 如何報導特定的自殺事件？

- 必須極力避免腥羶的報導，尤其如果事件是與名人相關。報導要盡可能地小規模，同時名人所具有的心理衛生問題也必須被認知到，要努力地避免過份誇張的陳述。死者的照片、自殺的方式以及手法都要避免出現。此外，頭版不宜放上自殺消息。
- 避免對自殺方式進行詳細描述。研究顯示媒體報導對於自殺方式的影響要比自殺頻率的影響來得大。若干地點，譬如：橋、斷崖、高樓、鐵路等，原本就很容易和自殺扯上關係；所以一旦進一步曝光，會吸引更多人前來使用。
- 自殺不應該被報導成無法解釋或是過度簡化。自殺不會是單一因素或事件的結果，它通常是許多因素互動下所導致的，例如：心理或身體疾病、物質濫用、家庭糾紛、人際衝突以及生活中的壓力源等；知道許多因素都可能會導致自殺是相當有幫助的。
- 自殺不應該被描繪成處理某些個人問題，比如說破產、考試失敗、或性虐待的適應方式。
- 報導必須要考慮到對其他當事人，例如家人或倖存者的影響，包括污名化的效應與心理煎熬。
- 如果把自殺者美化為殉道者或其他值得公眾讚賞的形象，將會暗示自殺是為社會所讚許的。因此，報導的重點反而應該放在對當事人的哀悼上才對。
- 形容失敗的自殺嘗試所遺留的後果（例如腦傷、癱瘓等），會有助於阻止自殺行為。

4. 提供可行的幫助：

- 列出心理衛生資源以及求助熱線，包括他們最新的地址與電話。

- 宣傳自殺行為發生前的一些警訊。
- 傳達憂鬱症通常與自殺相關，而憂鬱症是一種可以治療的疾病等訊息。
- 在倖存者沈湎於哀慟之時表達同情，提供倖存者支持團體的電話。這將提高心理衛生專業工作者、朋友與家人在自殺行為中介入的機會。

5. 什麼是可以做的？

- 在呈現事實的過程中與醫療專業緊密合作。
- 把自殺當成是『完成的自殺』，而非『成功的自殺』。
- 只提供相關的資訊，並且至於內頁。
- 標名自殺以外的其他選擇。
- 提供求助專線和社區資源。
- 宣導哪些是危險因子或自殺的警訊。

6. 什麼是不可以作的？

- 不要公開自殺事件的照片或遺書。
- 不要對自殺事件所使用的方法詳細報導。
- 不要給予太過簡化的理由。
- 不要美化或太過煽動地報導。
- 不要使用宗教或文化的刻板印象。
- 不要分攤抱怨、責任。