

2013 世界自殺防治日記者會 破除偏見 勇於求助

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)推動之「世界自殺防治日」，今年的主題為「污名化：自殺防治的重大阻礙」。台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心與國際接軌，於當日假臺灣大學公共衛生學院 101 講堂舉辦「破除偏見 勇於求助」記者會，喚起社會大眾自我檢視是否對自殺意念或自殺行為者帶有非理性的偏見和歧視，也希望當事者能不畏外界的譴責眼光，主動尋求幫助，旁觀者在了解正確的觀念能積極伸出援手，運用愛與關懷的力量，實踐 1 問 2 應 3 轉介守門人精神，共同投入自殺防治工作，守護每一個寶貴的生命。

呼應今年世界自殺防治日之主題，中心今年合併舉辦國際學術研討會及記者會，特別邀請到美、日、韓三國自殺防治領域的專家學者發表專題演講，交流該國最新防治策略及推動經驗。另外也舉辦「解開污名枷鎖 活出嶄新自我」自殺防治徵文活動，邀請民眾分享自我突破逆境的生命經驗或協助他人運用正向力量走出陰霾的助人歷程，期盼透過文字的感染力，鼓勵更多的人，面對逆境不被打倒，也期待更多身邊的朋友主動加入珍愛生命守門人的行列。

本次記者會特別恭請吳敦義副總統、衛生福利部邱文達部長親臨訓勉，吳副總統鼓勵各界伸出援手，不只「勇於求助」，還要「勇於幫助」，並引用「救人一命，勝造七級浮屠」來期望大家能共同努力，保住一條生命如同保住國家的力量。

衛生福利部邱文達部長表示，今年 7 月 23 日行政院衛生署正式升格為衛生福利部，意味著國民心理健康已變成全國性的議題，需要全民的參與，降低國人自殺率。邱部長特別感謝民間團體及各部會機關，尤其是全國自殺防治中心，在每年 9 月 10 日前後，舉辦各項自殺防治相關系列活動及研討會，期盼喚起民眾重視污名化對社會大眾造成的傷害，更呼籲社會大眾珍惜生命。

8 年的耕耘 前 5 年自殺死亡率大幅下降 20%

台灣自殺防治學會李明濱理事長表示：自殺為全球性之問題，全世界平均每年有一百萬人死於自殺，平均每 40 秒就有一人自殺身亡、每 4 秒就有一人企圖自殺，去年民國 101 年自殺死亡人數共有 3,766 人，與 100 年相比呈現略微上升趨勢，但仍低於 95 年台灣自殺死亡人數的最高峰(4,406 人)。根據最新數據統計，民國 102 年 1

到 6 月自殺死亡人數統計為 1521 人，相較去年(101 年)同期下降了 19.9%。政府於 94 年成立全國自殺防治中心推動全國之自殺防治，已邁入第八年，在政府與民間合作下，近幾年已見初步成效，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，至今仍維持在十大死因排名之外。縱觀全球趨勢，英國、澳洲、日本的自殺防治策略皆有訂定 10 年內國內自殺死亡率應下降 20%的目標，台灣則是自 94 年至 99 年的 5 年內，國人自殺死亡率就下降 20%，可見政策推動的重要性。然而根據世界衛生組織定義自殺死亡標準化率每十萬人口 13 人以上為自殺高盛行率，台灣目前屬於高度盛行率區域之列。正因自殺是多重因素造成之悲劇性結果，為生理、心理、社會及經濟文化環境等互動的結果，防治工作仍不可懈怠。

年度電話調查 4 種偏見和 2 種迷思削弱求助和助人意願

全國自殺防治中心每年針對全國 15 歲以上民眾抽樣進行的自殺防治認知調查，結果顯示有情緒困擾的民眾達 7.3%，推估台灣約有 134 萬人；有情緒困擾的民眾，這些人有 52.4%曾認真想過要自殺，可見自殺意念的生成和情緒困擾嚴重程度有關，然而曾求助於醫療診所的人僅不到 25%。推估社會上存在的一些偏見和誤解，可能影響著當事者求助的意願。因此今年度(民國 102 年)也特別針對自殺認知與態度的部分新增調查題目，其中造成影響的偏見有「自殺是不負責任的行為」(87.3%)、「自殺是自私的行為」(81.7%)、「自殺行為是弱者的表現」(59.6%)、「自殺是羞恥的行為」(38.8%)。這些負向的評價和責備，這些可能會使當事人感覺受傷被否定，而削弱他們尋求協助的可能。

其他普遍存在的迷思，尚有 52.8%的民眾「認為自殺身亡的人在生前不會說出他們想要自殺」，63.4%的民眾認為「說出自己想自殺的人只是在發洩而已並非真的想死」，也有一半的民眾認同「自殺是個人的權利，決定權在自己」，這會降低了他們對自殺者伸出援手的意願，更不利於防治工作的推展。

然而令人欣慰的是，70.7%的民眾表示贊同自殺問題是可以公開討論的，更有 62.2%的民眾表達自己對自殺防治工作可以貢獻心力，為歷年調查結果最高的一次，其中的 75.6%表示會以關懷陪伴的方式協助對方，符合珍愛生命守門人理念當中關懷探詢、支持陪伴的精神。

在政府與民間各界的宣導下，民眾近一年看過或聽過自殺防治相關資訊的比例也逐年上升，民眾接觸自殺防治相關資訊的來源，最大宗仍為「電視」管道(79.3%)，其次為報紙(32.4%)和網路(31.9%)。網路媒體的傳導無遠弗屆，中心持續發展多元管道推廣相關資訊，如經營數位學習課程、facebook 社群粉絲專頁，及發布不定期電子報，期望透過網路影響力，廣泛傳遞正確的觀念與態度，提升防治工作的

成效。

求助並不可恥 穩固社會關懷文化需要你我共同投入

守門人的概念已推廣多年，一般民眾對於自殺警訊的敏銳度亦有提升，然而除了呼籲大眾肩負起助人的使命，對於自殺意念或自殺行為者本身，也應更加努力宣導「求助並不可恥」、「輕生不是唯一途徑」的觀念，移除對於自殺者的責備怪罪，鼓勵當事人願意先主動對外敞開心門，給糾結的心一個鬆綁的機會，為高低起伏人生另闢一條希望之路，將可降低憾事的發生。

李明濱理事長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，人人都可以成為自殺防治的守門人。「自殺防治 人人有責」，期待全國民眾攜手合作，落實「網網相連、面面俱到」，共同為自殺防治盡一份心力，為挽救寶貴生命而努力。

※新聞聯絡人：台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心

李明濱理事長 0968-661-112 廖士程秘書長 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