

2014 世界自殺防治日記者會 攜手關懷 “網” 救生命 傳遞希望

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「自殺防治 全球串連」，台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心與國際接軌，於當日假台大醫院國際會議中心 301 演講廳舉辦「攜手關懷 “網” 救生命 傳遞希望」記者會，鼓勵社會大眾透過網路、通訊軟體給有自殺意念或自殺行為者即時的關心及關懷，並予以協助，發揮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，特別邀請到日、韓二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「攜手相連 “網” 救生命」自殺防治四格漫畫徵件活動，呼籲大眾平時多關懷周遭的人們，在對方需要關心時伸出溫暖的雙手，陪伴他們渡過人生的低潮，也期待更多的朋友主動加入珍愛生命守門人的行列，另人氣獎相關訊息可參見全國自殺防治中心網站(tspc.tw)。

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鼓勵訓勉，吳副總統表示今天以非常欽佩及感激的心情來參加大會，勉勵大家這十年來我們國家在各界的共同努力下達到在自殺防治上相當的成就。現在智慧型手機是如此的普遍，維繫人際之間的溝通，應該發揮「一問、二應、三轉介」的技巧去幫助我們周遭的人，希望大家能共同努力，讓自殺死亡的人數能夠繼續的下降。

衛生福利部邱文達部長表示，政府重視國人心理健康，於去年7月23日成立心理及口腔健康司至今已滿周年。然自殺是由多重因素造成，非單一原因所致，因此自殺防治的實行困難，但在政府、各企業及全國自殺防治中心的努力下，自民國99年起連續四年退出十大死因。而現今網路發達，因此網路成癮相關的議題受到關注，也是目前工作的重點。

前進十年 全民攜手 網救生命

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102年自殺死亡人數共有3,565人，與101年相比呈現下降趨勢。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。目前台灣標準化自殺率為每十萬人口 12.0 人，為世界衛生組織(WHO)定義之自殺中度盛行率區域。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 「心理健康及自殺防治認知與行為調查」

全國自殺防治中心每年針對全國 15 歲以上民眾抽樣進行「心理健康及自殺防治認知與行為調查」，結果顯示 67.0%民眾平時有使用網路，其中 33.8%有持續且反覆地玩網路遊戲，1.9%常與網路玩家上網造成情緒明顯困擾或生活障礙。以 DSM-V 網路遊戲成癮(Internet Gaming Disorder)診斷標準，10.7%符合一項以上的診斷徵狀，1.2%符合五項以上的診斷徵狀(有網路遊戲成癮症)：15 至 24 歲民眾高達 24.3%符合一項以上，網路成癮嚴重性遠高於其他年齡層。

透過心情溫度計(BSRS-5)檢測，有情緒困擾的受訪者佔 6.6%，推估台灣約有 133 萬人有情緒困難，較去年調查結果為低；有情緒困擾的受訪者中有 35.5%的人曾認真地想自殺，11.9%曾有自殺行為，但僅 20.9%曾求助於醫療院所。而符合五項以上網路遊戲成癮徵狀的受訪者則有 28.2%有情緒困擾問題，明顯高於一般民眾，顯示網路使用與情緒困擾有密切的關係。

網路自殺防治 需要你我一同參與

鑒於手機及網路的普及化，網際網路已成為我們生活的一部分，目前中心更推出「心情溫度計」APP 供民眾下載，除測量情緒困擾度以外，亦提供全國心理衛生資源及自殺防治系列電子書，供民眾瀏覽查詢。

現今在許多的社群網站、通訊軟體中都能看到個人的生活瑣事或心情訊息，當有人有自殺的想法時，這些訊息可能是他們的求救訊號，因此我們更應發揮守門人的精神，藉由網路給予即時的關懷與協助。

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，人人都可以成為珍愛生命守門人。「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