

## 2018世界自殺防治日主題： 同心協力防自殺

全國自殺防治中心轉譯自  
國際自殺防治協會(IASP)網站

**自殺防治仍是一個全球性的挑戰**，每年全球眾年齡層死因分析中，自殺依然位居前20大主要死因，每年因自殺而死亡的人數高達80多萬人，亦即每40秒就有一人自殺。

每一個生命的逝去代表著某些人失去了他的伴侶、孩子、父母、朋友或同事，而每一起自殺事件的發生約有135個人面臨到強烈的悲痛等相關影響，相當於每年約有1.08億人口深受自殺行為的影響，而自殺行為包含自殺、自殺意念和自殺企圖。如此看來，每起自殺事件的發生，其實意味著背後隱藏著25位自殺企圖者，以及更多曾有強烈自殺意念者。

自殺是綜合遺傳、心理、社會、文化以及其他危險因子等共同作用下的結果，有時更結合了創傷或失落經驗。自殺者在行動前會受到獨特、複雜且多元的異質性群體因素所影響，而這些異質性則為自殺防治專家帶來挑戰，不過這樣的挑戰可以透過多層次且具凝聚力的方法加以克服並達到自殺防治。

**自殺是可以預防的，而你正是自殺防治的關鍵！**身為社會的一員，做為一個孩子、一個父母、一個朋友、一個同事或是一個鄰居，你可以有不同的選擇與作為，這裡有許多可以在日常生活中進行自殺防治的事

情，當然也可以在世界自殺防治日這天去實踐：你可以提高對於自殺議題的關注、教育自己或他人關於自殺的成因與警訊、同理與關心社區中正面臨壓力的夥伴、對於自殺相關行為與心理健康問題的汙名化提出質疑，以及分享自己的經驗。

**自殺防治需要身體力行**，它的正向效益將可產生持續、巨大且無可限量的影響，其影響範圍不僅止於遭遇壓力者本身，對其工作範圍甚至整個社會中的重要他人同樣有所助益。我們必須致力於發展以實證為基礎的自殺防治活動，以利幫助世界各地正在自殺邊緣掙扎的人。

**眾人聯手加入自殺防治工作至關重要**，自殺防治需要家人、朋友、同事、社區成員、教育工作者、宗教領袖、醫療保健專家與政府官員和單位等同心努力，也需要個人、系統和社區等不同層級的綜合性策略。研究建議若自殺防治工作能夠跨層次或領域地合作，並加入多元的介入方式，那應該會更有效能。這需要包含在社區裡進行介入、社會與政策的改革，以及提供直接個別介入。為了達到防治自殺行為的共同目標，我們身為公眾、組織、立法者與社會中的一員勢必同心協力採取涵蓋更多元學門的取向。

**每個人都可以為自殺防治做出貢獻**，自殺行為是全球性不分國界的議題，影響著每個人。每年有數百萬人受自殺行為影響，他們擁有獨到的體悟和言語，其經驗對於自殺防治的呼籲及遺族的支持行動來說是相當寶貴的。在一個以經歷自殺者為參與對象的

研究來看，評估與介入應該是應對自殺行為的工作核心。

今年是第一個以「同心協力防自殺」為主題的世界自殺防治日，而2019年與2020年的世界自殺防治日將採同樣的主題。

我們之所以選擇這個主題，原因來自它凸顯了自殺防治工作最有效的因素—合作。我們可以在自殺防治的工作中扮演要角，共同因應當今自殺行為帶來的挑戰。

呼籲您在9月10日當天與我們，以及來自世界各地的民衆一同參與自殺防治，請務必加入或邀請當地組織與合作夥伴們紀念2018年世界自殺防治日的行列。

「每天有許多人因自殺而失去生命，還有多人因而受到影響，我們謹記所有經歷過自殺意念挑戰的人，以及因自殺失去摯愛的人。」

## 如何加入2018年世界自殺防治日行列

請在9月10日星期一與我們以及世界各地的夥伴們一同參與自殺防治，為充分發揮自殺防治理念，請務必加入或邀請當地組織與合作夥伴們紀念2018年世界自殺防治日的行列。

透過參與單車繞世界活動展現您的支持，我們鼓勵勇敢的民衆以團體、個人的形

式在家中、運動場或任何地方共同環繞世界，更多訊息歡迎參考<https://goo.gl/tTb9xA>。

此外，您還可以參加點燃蠟燭的活動，邀請參與者在世界自殺防治日當天晚上8點，在家中窗戶附近點燃蠟燭象徵對自殺防治的支持，對許多人來說，這是一種惦記親人的方法，相關訊息請參考<https://goo.gl/m6zyf5>。

加入社群媒體與我們聯繫，並分享您對2018年世界自殺防治日的支持：Facebook（[facebook.com/IASPinfo](https://facebook.com/IASPinfo)）、Twitter（[twitter.com/IASP.info](https://twitter.com/IASP.info)）和YouTube（<https://goo.gl/BUAFZ8>）。

## 下載世界自殺防治日相關素材

- 下載2018年世界自殺防治日相關建議活動：<https://goo.gl/w9PyDM>
- 下載「同心協力防自殺」主題的世界自殺防治日相關資源：<https://goo.gl/Za3FWo>
- 存取2018年世界自殺防治日工具包：<https://goo.gl/m1MkaD> 和投影片：<https://goo.gl/1ZKyWx>
- 下載點燃蠟燭明信片：<https://goo.gl/m6zyf5>
- 分享世界自殺防治日圖像：<https://goo.gl/jwDbtg>

