



## 國際新知一 荷蘭的自殺防治政策簡介

陳宜明

台灣自殺防治學會 副秘書長  
臺大醫院精神醫學部 主治醫師

荷蘭的全國自殺死亡率在過去十年當中劇烈升高。自2007年至2017年期間，相較於其人口成長率僅2%，其每年度死於自殺的人數增加的比率卻高達37%。該國政府爲了降低自殺，擬定了以自殺與憂鬱防治爲重點的心理健康政策。

「荷蘭全國自殺防治策略2014-2017」(National Suicide Prevention Strategy 2014-2017)便是在這樣的背景之下，藉著荷蘭衛生福利與運動部(Dutch Ministry of Health, Welfare and Sports)的主導，在二十多個相關團體全力的承諾與協助之下應運而生。「荷蘭全國自殺防治策略2014-2017」訂立17個目標，涵蓋健康照護、教育、媒體以及社會

經濟層面的四大範疇。以教育層面為例，有鑒於自殺是20-25歲青年的第一名死因，校園自殺防治行動因而被列入議程，期待中學的教師與諮詢人員能夠辨識自殺訊號，知道如何適當反應，判斷自殺高風險族群。

「113 Suicide Prevention」(簡稱113)則是在此框架之下負責推動並且監控該政策運作進程的組織。「113」在2009年成立，原為協助高風險自殺族群的健康資訊平台，而後逐漸發展為全國性的自殺防治專業組織。現在「113」除了提供匿名的線上健康諮詢服務，尚與其他相關團體組成自殺防治網絡，進行政策倡議、教育訓練、促進品質與落實策略的諮詢，以及媒體監測和大眾宣傳。舉例而言，為了藉由公眾宣傳活動，減少自殺污名化，以及喚醒大眾的自殺防治意識，「113」透過電視、廣播、遊行活動的廣告宣傳如何詢問他人關鍵問句，以挽回他人生命。

荷蘭正在評估2014-2017期間政策執行之成效，於此同時其全國自殺防治策略已經進入2018-2021年度的延續政策。在此一階段，除了維持前一階段政策的重點內容，荷蘭更引入歐洲憂鬱防治聯盟(European Alliance against Depression, EAAD)的計畫，企圖透過四個層級的行動，以達到防治自殺的目的。四個層級包含(1)透過在地媒體宣傳活動，促進對自殺議題的關注；(2)訓練在地的自殺防治守門人，例如教師與警察；(3)關懷社區裡的高風險個人；以及(4)為基層醫療院所的專業人員提供訓練與支持。

EAAD所提倡這般以社區為基礎，多層

次的介入方式，乃源於紐倫堡憂鬱防治聯盟(Nuremberg Alliance against Depression)的經驗，該聯盟成功的透過兩年的努力，降低當地24%的自殺行為，因而其介入方式後續乃為匈牙利、葡萄牙、德國、愛爾蘭借鏡。

荷蘭自2017年起參考該計畫，選出七個地區試辦先期計畫，每個區域自成網絡，稱之為Suicide Prevention Action NETwork (SUPRANET)。SUPRANET除了擬定四個層次的介入內容之外，也制定了監測成效的指標，以探討SUPRANET是否能對於社區自殺趨勢、心理壓力、大眾對自殺的態度與尋求幫助的行為、守門人助人的能力及基層醫療人員的專業訓練等層面產生良好影響。

EAAD首重憂鬱防治，進而達成降低自殺的目的，而荷蘭與EAAD不同的是直接以自殺防治為計劃標的，認為該國人民文化一向質樸坦率，且直接討論自殺議題，也相信能達到去汙名化的效果。

荷蘭自殺防治策略具備完整的架構，擁有具體的介入內容與多重監測指標，展現了跨部門的協調能力，且政府、民間團體、醫界三方能積極合作，亦能對媒體進行大規模動員，並且在借鏡他國成功經驗的同時，亦能納入本土特色，並利用社區為基礎形成防治網絡，種種作法值得臺灣推動自殺防治政策時作為參考。

### 參考文獻

1. de Winter, R. (2018). Suicide and Suicide Prevention in the Netherlands. IASP News Bulletin. [https://www.iasp.info/pdf/newsletters/2018\\_july.pdf](https://www.iasp.info/pdf/newsletters/2018_july.pdf)