

2018世界自殺防治日「同心協力防自殺」專題報導 世界自殺防治日記者會

每年的9月10日為國際自殺防治協會(IASP)與世界衛生組織(WHO)共同推動之「世界自殺防治日」。2018年9月9日台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心負責承辦衛生福利部主辦之「2018世界自殺防治日記者會」，本年度主題為「同心協力防自殺」(Working Together to Prevent Suicide)。本記者會結合政府單位、國內心理衛生相關團體與媒體之力量，於台大醫院國際會議中心301會議室舉行，共同呼籲政府單位與社會大眾同心關懷周遭親友心理健康，協力發揮「一問二應三轉介」的守門人精神，締造更加和諧與安定的社會。

為呼應今年度世界自殺防治日之主題，台灣自殺防治學會之年會暨學術研討會首先強調「策略國家化」，回顧全國自殺防治中心十三年來之工作成果並展望未來，同時簡介安心專線服務概況；而「思維全球化」則特別邀請日本與韓國專家學者前來分享該國自殺防治政策與經驗；並以「行動在地化」出發，由地方衛生局處重要代表針對地方自殺防治進行研討。此外，於今年六月舉辦「海報設計徵選活動」，邀請民衆透過海報

設計響應自殺防治工作。而行之有年的「單車繞世界」里程數累積活動亦於月初緊鑼密鼓地展開，邀請民衆走出戶外、踏上單車，每一個里程都象徵對自殺防治工作的支持，提升大眾對於自殺議題之重視。

全國自殺率近三年微幅上升，值得關注

台灣自殺防治學會李明濱理事長表示，根據世界衛生組織(WHO)的資料，全球每年約有80萬左右人口死於自殺，更有1億多的人口因自殺事件而深受影響。台灣自民國94年成立全國自殺防治中心以來，即將邁入第十四個年頭，在政府與民間合作之下，台灣的自殺死亡率自96年(總計3,933人，每十萬人口17.2人)來逐年下降，並於99年首度退出國人十大死因之列持續至今，持續降至104年(總計3,675人，每十萬人口15.7人)，但近三年來開始呈現微幅上升趨勢；民國106年國人死亡原因排名第11名，自殺粗死亡率為每十萬人口16.4人(總計3,871人)，較105年上升2.5%。若以性別分析，106年男性自殺粗死亡率為每十萬人口22人，較前一年上升0.9%；女性自殺粗死亡率為每十萬人口11人，較前一年上升7.8%，女性上升幅度高於



男性。再以年齡分析可發現，45到64歲之中壯年族群自殺粗死亡率上升最多，達5%。從自殺方式來看，吊死、勒死及窒息之自殺及自傷(即上吊)與由高處跳下自殺及自傷(即跳樓)等兩項之自殺死亡人數與占率亦逐年上升；而以固體或液體物質自殺及自為中毒之自殺方式則有所下降，可能與劇毒農藥巴拉刈禁止進口與使用之政策有所成效有關。

自殺企圖者通報關懷工作推動有成

李明濱理事長表示，自殺企圖為再自殺最高風險因子，政府從95年開辦自殺通報個案關懷訪視機制，透過十幾年來的積極推動，各醫療院所的自殺企圖通報數逐年上升。106年共有26,387人(共計30,619人次)因自殺被通報，較105年通報25,201人(共計28,996人次)上升4.7%(通報人次上升5.6%)，為自殺通報系統開辦以來之高峰。再者，女性(每十萬人口162.1人次)被通報率較男性(每十萬人口97.5人次)高，被通報之上升幅度亦女性大於男性。另外，近五年數據顯示自殺關懷訪視計畫能有效降低國人再自殺率50%、再自殺死亡率30%。由此可見，自殺議題仍為國內政府單位與全民須同心協力持續支持之挑戰。



民眾心理健康調查

全國自殺防治中心今年例行性進行民眾心理健康電話調查，關心全民心理健康，李明濱理事長表示，透過心情溫度計(BSRS-5)檢測民眾心理健康，顯示出106年全國約有6.5%民眾有情緒困擾(推估約132.8萬人)，從民國95年以來，具有情緒困擾之民眾比率從10.4%(推估約193.7萬人)逐年下降至今。在自殺想法方面，全國約有11.5%(推估約233萬人口)之15歲以上民眾一生中曾經出現自殺想法，另有1.5%(推估約30萬人口)15歲以上民眾曾於一年內認真想過要自殺。以近十年趨勢來分析，無論是一生中曾出現自殺想法或近一年內出現自殺想法之民眾比例皆有所下降，分別從民國97年約18.7%(推估約355.8萬人)與5.4%(推估約102.8萬人)一路下降至約11.5%(推估約233萬人)與1.5%(推估約30萬人)。

同心協力防自殺

衛生福利部陳時中部長於會中表示，自殺是難解的議題，尤其社會對於自殺有污名化的現象，使有潛在需求的民眾不敢尋求協助進而造成憾事。另外，部長也強調新聞媒體報導不應報導自殺細節，而是多報導正向的故事，使社會導向正向氛圍，並期待全民皆能具備自殺防治相關知識，鼓勵具有自殺意念者坦然面對問題並勇敢求助，呼籲民間與政府共同致力於自殺防治工作。

王育敏委員認為，自殺議題不僅止存在於弱勢團體族群，而是大眾都可能具備心理壓力，從近來所發生的自殺事件來看，同心協力以防治自殺絕對是關鍵。另外，王委員



特別關注近年年長者自殺議題，數據顯示近兩年年長者自殺通報人數成長高達10%，民國106年共有3,158位年長者因自殺被通報，亦即每天有8位年長者因自殺而被通報。因此，全體民衆同心協力來防治自殺會是更有效率的做法。吳焜裕委員提及，現代民衆面臨工作、感情、升學等巨大壓力容易造成心理問題，但目前的教育很少教導學生遇到心理壓力時如何求助，自殺既然是跨部會的工作，應該要從系統結構檢討如何加以精進，並呼籲大眾多多問候周圍親友。另外，林靜儀委員表示，近幾年發生因憂鬱症汙名，使民衆沒有接受治療而走上絕路的案件，希望社會能正視憂鬱症，尤其產後憂鬱症婦女族

群的求助需求，透過積極治療方可減少憾事發生。林委員亦呼籲社會建立多元價值觀，許多年輕人因不被社會的刻板價值認可而走上用藥、自殺的道路，還有所謂無差別殺人的案例中，當事人其實也是在情緒上需要被幫忙的一群；希望民衆面臨周圍對同志朋友不友善的狀況時，可以發出正義之聲，尤其對於有些孩子因為性別傾向特殊受到霸凌更需要受到重視。陳曼麗委員則提到，國內男性自殺率較女性高，由於社會對於男性有英勇的形象與期待，男性便礙於面子不敢對外求援，最終可能走向自殺，期盼社會更加包容與關懷。

李明濱理事長強調，在民衆身處的群體之中可能就有許多情緒困擾而需求助的親友，若能透過網路或媒體力量加強宣傳「自殺防治守門人」訊息，幫助民衆建立對自殺防治的正確認知，同時發揮一問二應三轉介技巧，簡單的一句關心，都可能幫助處於自殺風險當事人看見生命的一線希望。「自殺防治，人人有責」，無論民衆身在何處、擔任任何種角色，皆可以成為珍愛生命守門人，實踐「同心協力防自殺」之理想境地。

