

# 【2017 年世界自殺防治日系列活動】

## 「關鍵一刻，扭轉一生」

### Take a minute, change a life

全國自殺防治中心 提供

根據統計，每年有超過 800,000 的人死於自殺，且曾有自殺企圖的人數是此數字的 25 倍。這些統計數字背後是每個個案不同的故事，他們因為眾多不同的原因而質疑自己生命的價值。不僅如此，每年還有數以百萬計的人經歷自殺帶來的喪親之痛或受此影響。儘管自殺是能夠預防的，但此悲劇性的連鎖反應代表世上仍有非常多的自殺者遺族，或是曾接觸過企圖自殺者的人存在。

#### 自殺防治、人人有責

全國自殺防治中心成立於 2005 年，過去 12 年來與政府合作，持續倡導「珍愛生命」之理念。除了開辦安心專線、辦理自殺防治守門人訓練等，也推動全面性、選擇性及指標性之國家級策略，配合行政院建置社會安全網絡，期望達到「全民參與、網網相連、面面俱到」之目標。

在政府與民間的合作下，台灣的自殺死亡率自 2007 年來逐漸下降，並於 2010 年首度退出國人十大死因，近七年都維持在十大死因排名之外。但由衛生福利部公告數據顯示，2016 年自殺死亡率為每十萬人口 16.0 人(男性 21.8 人、女性 10.2 人)，與 2015 年(15.7 人)相較之下上升 1.9%。自殺防治分秒必爭，仍須全民繼續努力投入及政策的大力支持。

#### 關鍵一刻，扭轉一生

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)共同制定之「世界自殺防治日」。2017 年是第 15 屆世界自殺防治日，主題為「關鍵一刻，扭轉一生」(Take a minute, change a life)，體現生命很珍貴，有時卻是不穩定，充滿危險的。花一分鐘關心一個人—不管是一個完全陌生的人或是親近的家人朋友—就可能改變他們的一生。身為社會的一份子，我們有責任去發現那些在掙扎的人們，了解他們的情況，並且鼓勵他們用自己的方式及步調訴說自己的故事，並以不評斷的態度提供溫和的支持和傾聽可以讓一切有所不同。



台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心多年來致力與國際接軌，為響應世

界自殺防治日，每年的這個時期都會舉辦相關系列活動，期望能喚起全民對自殺議題的重視，挽救更多寶貴的生命。

### 2017 年世界自殺防治日系列活動-溫馨小故事徵文

為呼應本年度主題「關鍵一刻，扭轉一生」，全國自殺防治中心以此舉辦徵文活動，邀請社會大眾一同加入自殺防治的行列，在遺憾發生之前，或許我們還能做些什麼。這可能是一個簡單的笑容、一句真摯的關懷，或是一段簡短的談話。最重要的是，只要我們願意多花一點時間付出關心，都可以在關鍵的時刻，帶給他們力量，扭轉他們的人生。

本活動於 7 月份啟動，共有 158 位民眾踴躍投稿，經評審共選出 1 名特優、2 名優選及 5 名佳作。審查前 20 名之作品，公開在 Facebook 珍愛生命打氣網進行人氣票選，讓民眾為自己喜愛的作品按讚，活動於 8 月 7 日至 8 月 24 日 15:30 截止，得獎人氣票數為 455 票。以上得獎者都受邀至 9 月 3 日台灣自殺防治學會年會暨學術研討會舉行的頒獎典禮，得獎作品也都將公布在全國自殺防治中心官網，且列入往後自殺防治宣導品。



※得獎作品詳見：<https://goo.gl/n8aMQo>

### 2017 年世界自殺防治日記者會

台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心於 9 月 3 日假臺大醫院國際會議中心 301 會議室承辦衛生福利部之「2017 年世界自殺防治日記者會」，並由台灣憂鬱防治聯盟協辦，以「關鍵一刻，扭轉一生」為主軸，結合國內各心理衛生團體及媒體電視台記者，呼籲社會大眾，自殺防治在關鍵時刻，簡單的一句話，就



可能改變對方的一生，且唯有喚起社會大眾對自殺議題的重視，才能讓自殺防治工作更暢行無阻。

衛生福利部陳時中部長首先致詞表示，自殺是一個難解但是必須要解決的問題，當我們社會遇到難解的問題時需要大家齊心協助。自殺並非單一因素造成，例如精神疾病、慢性疾病、照顧者負擔、家庭穩定性等都是危險因子，所以必然



需要透過全面性、選擇性及指標性策略才能讓自殺防治做得更好。其中全面性策略最重要的是推動心理健康網，將衛政、教育、社政三者結合，才能有更進一步的成效。例如透過教育，從小就把心理健康建構起來，強化人民對於複雜問題的因應能力。

再來是社區支持，心理健康網建立後緊接著是篩檢，針對高風險族群提供醫療資源、社會支持及關懷訪視。明年衛福部預計將增加社工的數量，並研擬社政與衛政如何有效結合。而對於六個相對高自殺風險的縣市，建議採取因地制宜的策略，例如將木炭等常見自殺工具的取得進行管理。另外，在各界呼籲之下，農委會宣布將於2019年2月全面禁用巴拉刈農藥，雖然時間有點晚卻仍是很大的進步，若在關鍵的那一刻無法取得如此致命的自殺工具，確實可以扭轉他的一生。最後則是加強醫政、醫療人員及關訪員的敏感度與自殺相關知識。

吳玉琴委員則在記者會中表示，今年協同林靜儀委員及邱泰源委員針對農藥問題質詢農委會，雖然農民使用巴拉刈的比例很高，但如此劇毒的農藥卻成為自殺工具，因此才要求農委會禁用。另外希望衛福





部能努力恢復跨部會自殺防治會報，立法院也會持續努力推動，一起建置自殺防治的網絡。而最近傳出生命線、張老師在志工招聘上面臨困境，專業人員志工的培訓與聘用是非常重要的，期待衛福部能努力改善這個問題。

隨後林靜儀委員提到，自殺防治確實是刻不容緩、非常重要的公共衛生心理健康的議題。2007年在行政院婦女權益促進委員會做的統計分析發現，男性自殺死亡率一直都是女性的兩倍，在社會印象中女性比較會掉眼淚、比較會有憂鬱的表現，事實上以性別主流化的觀念來講，女性在憂鬱跟自殺傾向的表現上與男性是不一樣的，所以除了關注女性的需求外，男性的自殺情形也同等重要，尤其男性在用藥、酒癮、藥癮的部分往往是憂鬱的表現。在社會上很容易去責備那些



有藥癮、酒癮或有危險行為的男性，其實那都是求救訊息，需要大家發揮 1 問 2 應 3 轉介的精神一起來關懷這些族群。另外一個議題則是性別認同，其實這個族群有很多人因性傾向或性別認同受到非常多不友善的對待，對於這些族群，我們應該要創造一個多元的、友善的社會。這些朋友們其實是非常辛苦的，所以在自殺防

治上不能少了這一個部分。同時也要呼籲在場來賓及媒體朋友們，過去我們對於憂鬱症的病友們，給的支持、給的友善還不夠，甚至有些家屬不願承認家人罹患憂鬱症。要拜託媒體朋友及所有關注自殺防治的朋友們對於憂鬱症潛在風險或已經是憂鬱症的個案，給予更多正面的支持，協助他們轉介到精神科就診。立法院也會努力一同為自殺防治盡心盡力。

最後，全國自殺防治中心主任李明濱表示，很高興所有關心自殺防治跟支持自殺防治工作的長官、貴賓與媒體來參與一年一度的世界自殺防治日記者會。台灣的自殺死亡率自 2007 年以來逐漸下降，並於 2010 年首度退出國人十大死因，近七年來都維持在十大死因排名之外，這都是因為政府、民間單位、專家學者以及我們每一個人發揮守門人的力量。然而，近三年自殺死亡率微微提升，雖然比例不高，但拯救每一個生命，都是珍貴的。



自殺是多重因子造成，有 10%與重大壓力事件有關，90%以上與精神疾病有關，雖然如此，自殺仍是可以防治的，因為壓力可以管理，精神疾病可以治療。歷年來中心都會進行「民眾之心理健康及自殺防治認知與行為調查」，今年針對全國 15 歲以上 2098 位民眾進行抽樣電話調查，透過心情溫度計(BSRS-5)檢測民眾心理健康，發現有 6.5%民眾有情緒困擾問題，推估台灣約有 153 萬人正處於情緒困擾，較去年調查結果為高，其中有高達 41.3%曾認真想自殺(約 63 萬人)、10.9%曾有自殺行為、11.4%現在仍想著未來要自殺(約 17 萬人)。因此，自殺防治不能只靠單一醫療或衛生單位。

本年度世界自殺防治日主題為「關鍵一刻，扭轉一生」，從自殺意念到死亡是一個過程，這當中有很多跡象能讓我們來關懷。從今年的民調結果發現，有 59.2%民眾認為自己對自殺防治可以幫上忙，顯示需多加強教育宣導與單位連結，增加民眾求助意願，強化宣導人人皆可為自殺防治守門人。雖然在政府與民間合作下，近幾年已見成效，但自殺防治工作仍不可懈怠，須全民繼續努力投入及政策的支持，並呼籲政府通過自殺防治法，期望能夠重啟跨部會自殺防治會報，持續連結各單位溝通橋梁。



## 年度電話調查 「民眾之心理健康及自殺防治認知與行為調查」

2017年「民眾之心理健康及自殺防治認知與行為調查」針對全國15歲以上民眾進行抽樣電話調查，總計共2098人。結果顯示，雖6成2民眾認為台灣自殺問題嚴重，但此想法已逐年減少；6.7%民眾表示過去一年中有人對他透露過自殺念頭，為歷年調查新低。而「認為自己對自殺防治可以幫上忙」的民眾有高達59.2%；但是仍有56.9%民眾認為「自殺身亡的人，在生前不會說出他們想要自殺」、62.3%民眾也抱持著「說出自己曾自殺的人並非真的想死，只是在發洩而已」的迷思。

透過心情溫度計(BSRS-5)檢測民眾心理健康，顯示6.5%國人有情緒困擾(約153.1萬人)，其中高達41.3%「曾認真想自殺」、15.9%「近一年曾認真想自殺」、8.1%「近一個月曾認真想自殺」、11.4%「現在會想著未來要自殺」、10.9%「曾有自殺行為」、2.1%「近一年曾有自殺行為」。另外，有自殺想法民眾當下僅17.3%會尋求協助，其中以求助「親朋好友」居多(9.1%)，其次是「心理諮商輔導專線或機構」(4.0%)。民眾遇到親朋好友向其透露過自殺念頭時，有53.8%表示會和對方談一談他對自殺想法，34.5%會轉移話題。雖多數民眾自認對自殺防治幫得上忙，可惜仍有些許民眾不清楚自殺防治相關資源，建議善用電視或網路媒體加強宣傳與「自殺防治守門人」等相關資訊，讓民眾對自殺防治有正確的認知，進而協助週遭需要幫助的親友。

針對自殺防治資訊的接觸，民眾的來源以「電視」(29.3%)為主，其次為「網路」(20.8%)、「報紙」(9.0%)。而15-24歲、專業人員及學生主要從網路得知，其他屬性民眾則主要從電視得知。歷年調查顯示，「電視」一直是民眾資訊主要管道，而近幾年網路媒體角色的重要性快速提升，直逼電視媒體影響力。今年也針對民眾是否曾因為媒體報導的影響而導致自殺行為，調查結果顯示，曾有過自殺行為的民眾(約2.4%)有1.7%表示曾受到媒體報導的影響而導致自殺行為。

綜合以上發現，民眾覺得自殺嚴重性有逐年降低的趨勢，多項資訊顯示近幾年的自殺防治推動是有成效的，然自殺防治是長期而連續的工作，絕不能因而掉以輕心。

## 2017年世界自殺防治日系列活動-單車繞世界

單車繞世界(Cycle Around the Globe)是由國際自殺防治協會(IASP)所舉辦的一個具有包容與鼓舞人心的年度活動。這個活動由全世界、不同社會的人們所共同參與，透過個人與團體的單車活動提升大家對於自殺議題的注意，分享「自殺是可以預防的」這個訊息，與全球社群宣揚自殺防治的重要性。



今年呼應世界自殺防治日主題「關鍵一刻，扭轉一生」(Take a minute, change a life)，希望透過全球串聯，大家一起來騎腳踏車環繞地球。這次的挑戰從即日起至9月17日，全國自殺防治中心與中華民國自行車騎士協會共同舉辦9月9日北海岸鐵馬騎跡深度遊及9月16日 Light up

TAIWAN 臺灣極點慢旅騎遊系列活動，兩場預計超過1,300人共同響應單車繞世界活動。除了參與自行車騎士協會單車活動，全國自殺防治中心歡迎全國民眾在任何地點，不論是室內騎腳踏健身車或是室外自行車，利用空閒時間與親朋好友一起騎單車運動。



若您願意，敬請在9月15日中午12點前將里程數至

<https://goo.gl/t8E5bK> 表單填寫，我們將把累積的里程數上傳至國際自殺防治協會，不管您騎多遠，每段距離都具有意義，代表一份對自殺防治的支持與珍愛生命理念的發揚，讓我們與世界同步，踴躍參與這項世界級的盛事。

※新聞聯絡人

全國自殺防治中心主任 李明濱 0972-651-112

全國自殺防治中心執行長 廖士程 0972-651-515

若您想更了解自殺防治或願意付出一份心力，全國自殺防治中心提供下列豐富資訊，歡迎多加利用或轉知給需要的親朋好友！

全國自殺防治中心網站：[tspc.tw](http://tspc.tw)

社團法人自殺防治學會：[www.tsos.org.tw](http://www.tsos.org.tw)

珍愛生命打氣網：[www.facebook.com/tspc520](https://www.facebook.com/tspc520)

自殺防治圖書館：<https://goo.gl/CKkHAj>

自殺防治 e 學院：<https://goo.gl/YbEML1>

珍愛生命數位學習網：<https://goo.gl/1UhMfP>

### 心情溫度計 APP



除了能夠即時讓民眾自我覺察測量情緒困擾外

並可將測量結果依時序建立歷程檔案紀錄，提供追蹤參考。

1. 檢測結果之分析與建議。
2. 全國心理衛生資源(包含各心理衛生相關單位及精神醫療院所)。
3. 心理健康秘笈(含自殺防治手冊電子書系列)。
4. 連至 APP store 或 Google play 商店搜尋『心情溫度計』。