

【發揮媒體的正向力量：凝聚保護因子】

台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心於民國 110 年 5 月 7 日 (星期五)下午 2 時 30 分，假台大校友會館 4 樓會議室舉辦「自殺防治新聞媒體聯繫會議－發揮媒體的正向力量：凝聚保護因子」，主持人為全國自殺防治中心李明濱主任。本次會議特邀衛生福利部李麗芬政務次長蒞臨指導，以新冠疫情與心理健康促進之關係探討媒體報導如何發揮自殺保護因子，同時媒體報導亦能對去除自殺汙名化提供正向幫助。透過專家學者與媒體代表的對話，共創自殺防治的新里程！

全國自殺防治中心李明濱主任於會中指出，媒體在自殺防治中扮演重要的角色，過去中心致力於推廣 WHO 媒體六不六要報導原則，在媒體朋友的努力下，六不原則已經慢慢改善，希望將來加強六要原則，發揮自殺新聞報導的正向力量。例如如何從逆境中走出來的方法或是與專家學者討論如何報導自殺防治的正確知識及問題的解決方法等。

立法院社會福利及衛生環境委員會吳玉琴委員表示，感謝媒體朋友對於防疫工作及訊息傳遞都扮演非常重要的角色，而自殺防治更需要媒體朋友的幫忙。自殺防治法第 16 條及第 17 條的訂定，是因為我們過去發現有國外網站是鼓勵自殺，甚至於教導自殺，需要做相關的管理。自殺防治人人有責，希望媒體也一起努力，大家都是守門人。

衛生福利部李麗芬政務次長指出，自殺是心理也是公共衛生議題，媒體太過詳細的報導會造成模仿效應；如果媒體朋友可以凝聚保護因子，對自殺防治工作會有很大的幫助。媒體之前關注的 15 到 24 歲間的青少年自殺率增加，會與教育部有更多合作與聯繫，從學校端投入相關的衛生資源來支援學校，來防治學生自殺。

台灣自殺防治學會詹佳達秘書長在會中提出，近期青少年常被貼上憂鬱世代的標籤，其實常見的精神疾病，如憂鬱症、焦慮症，從青少年起逐漸發生，並非專屬於某一世代，若媒體能減少自殺相關新聞負面報導，可以防止「維特效應」的產生，也能撕下青少年身上的負面標籤。

災後心理重建不容忽視

台灣新冠疫情在全民的共同努力下，取得成功的防疫成果，但

也千萬不能輕忽疫情資訊帶來的長期壓力，如何藉由媒體報導傳遞正確的防疫資訊，促進民眾心理健康，是重要的課題。台灣自殺防治學會吳佳儀理事提到，在新冠疫情下，應及早辨識心理健康之負面影響，以預防憂鬱、焦慮之發生。媒體正向報導以提升自殺保護因子為首要目標，有助於牽引社會更多正向力量的循環，帶動民眾朝向良善的方向前進。

上個月初，台鐵發生嚴重事故，除了受難者家屬、現場倖存者及救難人員可能產生創傷後壓力反應外；間接受到影響的社會大眾也可能因為情感的過度投入有「替代性創傷」的發生。李明濱指出，災難的身心影響可長達多年，若同時蒙受多重重大壓力，可能會萌生自殺意念，因此後續災民的追蹤關懷及心理重建需要完整的資訊管理、資源分配與專業協助。一般民眾則建議多關心身邊親友，亦可使用專業的篩檢量表如心情溫度計定期評測自身與親友的心情溫度。

李麗芬次長則表示，除了媒體六不六要報導原則外，自殺與當下的社會情境有很大的關聯，例如疫情與太魯閣事件可能引發替代性創傷，影響民眾出現自殺的狀況，媒體可多報導正向資源，引用專家之建議，提供民眾心理不適或替代性傷害等因應方式，以降低民眾因事件帶來之衝擊，將自殺防治工作做得更好。

網路在自殺防治中之角色與挑戰

隨著時間推進、科技進步，網路與人民生活息息相關。因網際網路的特性使資訊的快速流通，直接與間接造成了許多與自殺相關的錯誤訊息散播在網路上。李明濱表示，網路力量不容小覷，隨意的一張照片、一場直播甚至是一則消息都可能對社會造成巨大的影響。網路對於自殺的影響可能透過傳遞自殺方法及美化自殺等造成自殺行為的產生，另外也可能透過在網路上與他人的互動如於聊天室鼓勵自殺、提供自殺方法、相約自殺或網路霸凌等。

iWIN 網路內容防護機構申訴防護組韓昊雲組長表示，在自殺防治法通過後，iWIN 針對民眾申訴，尚未有明確的判斷標準，目前正積極修正「自殺」例示框架，後續會與各團體及專家學者討論。現今媒體都有自己的平台、建立自己的頻道或其他露出管道，針對平台內的民眾違法言論，除了請民眾自律外，也希望平台管理者協助移除違法言論。

善用心情溫度計 App 展現關懷

心情溫度計 App，即時測量親友與自己的心情溫度並提供心情分析建議，亦可查詢當地社區心理衛生資源或精神科醫療單位的聯絡方式。緊急時，也可撥打衛生福利部 1925 安心專線，將有專人為您服務。

歡迎下載『心情溫度計 App』

1. 連至 App store 或 Google play 商店搜尋『心情溫度計』。
2. 使用手機掃描下圖 QR code(iOS & Android)，立即下載。

