

## 社團法人台灣自殺防治學會聲明

2024. 12. 05.

知名作家瓊瑤女士的離世引發社會關注，其生前遺書及影音內容亦被媒體廣泛報導。台灣自殺防治學會在此沉痛呼籲社會大眾，正視長者自殺議題，並提醒媒體報導自殺事件時應遵循衛生福利部「自殺新聞報導原則：八不六要」，避免詳細描述自殺方式、遺書內容等細節，以免造成模仿效應。

### 長者自殺防治不可輕忽

長者(大於 65 歲以上)的自殺率，在臺灣仍是所有年齡層最高的。自殺的原因多重，長者也面臨各種失落，包括身體的健康、社會的角色、親人的過世、行動的自主…等等，都會加重可能的負面影響。隨著我們邁入高齡化社會，這仍是重要的議題。除了媒體報導應謹慎之外，我們更應積極關懷長者身心健康，留意潛在的危險因子與徵兆，並提供適切的協助。

### 長者自殺危險因子：

- **精神疾患：**重度憂鬱症、老年期妄想症、器質性腦病變等精神疾病，都可能增加長者自殺風險。
- **身體健康狀況：**長期患有慢性疾病、失能、疼痛或經歷重大手術，都可能導致長者情緒低落，增加自殺風險。
- **社會孤立：**退休、喪偶、子女離家等因素都可能造成長者社會孤立，缺乏社會支持，更容易產生負面情緒。
- **經濟壓力：**退休後收入減少、醫療費用增加、經濟負擔沉重，都可能導致長者心理壓力過大，增加自殺風險。
- **失落感和無價值感：**隨著年齡增長，長者可能會感到自己對社會的貢獻減少，失去生活目標，產生無價值感，進而增加自殺風險。
- **酒精或藥物濫用：**長者可能因為身心問題而使用酒精或藥物來逃避現實，但這些物質反而可能加重憂鬱和絕望感，增加自殺風險。
- **長期照護壓力：**長期照護對於家庭和長者的心理健康都可能帶來巨大挑戰，也是長者自殺議題中不可忽視的一環。

### 長者自殺警訊：

- 情緒低落、沮喪、焦慮、易怒
- 失去興趣、活力下降
- 睡眠障礙、食慾改變
- 談論死亡、想結束生命
- 贈送珍貴物品、交代後事
- 突然出現平靜或開朗，與先前低落情緒形成反差

### 長者自殺防治建議：

- 主動關懷長者，傾聽他們的困擾
- 鼓勵長者參與社交活動，維持人際互動
- 協助長者尋求專業協助，例如心理諮商、精神科就醫等
- 注意長者的身心狀況變化，及早發現並介入

### 媒體報導應負起社會責任

台灣自殺防治學會再次強調，媒體報導自殺事件時，應避免渲染，並注意以下原則：

#### 八不：

1. 不要使用聳動化的標題
2. 不要詳細描述自殺方法
3. 不要提及自殺事件的地點或細節
4. 不要報導自殺遺書細節
5. 不要使用聳動化、合理化或正常化的方式描述自殺事件
6. 不要簡化自殺原因 歸咎單一因素
7. 不要刊登照片/影片/音訊或社群媒體連結
8. 不要將有關自殺的內容放在頭版，並避免過度或重複報導

#### 六要：

1. 提供正確的求助資訊
2. 特別謹慎報導名人自殺事件
3. 使用正確的資訊教育民眾有關自殺防治的事實
4. 報導如何因應壓力或自殺想法及尋求協助之人物故事
5. 謹慎訪問自殺遺族
6. 留意媒體從業人員於報導自殺事件時也可能會受到影響

### 呼籲社會大眾共同守護生命

自殺防治是全民的責任，讓我們一起關心身邊的長者，共同守護寶貴的生命。若您或身邊的人需要協助，請撥打安心專線：1925（依舊愛我）。

亦可就近至社區心理衛生中心諮詢或精神醫療院所就醫，協助度過危機，避免悲劇發生。自殺是可預防的。防治自殺的意義在於促進民眾的心理健康，本會藉此聲明稿呼籲大眾保持覺察，避免受相關新聞事件影響，若有需要，請適時尋求協助。

### 進行測傷版

簡式健康量表BSRS-5

### 健康利必及

心理衛生電子書/影音

### 檢則設定

提醒提醒自我檢則

立即掃描下載



iOS



Android



### 測傷版自己金象

自己金象心理困擾程度變化

### 心理資源

精神心理衛生資源地圖

### 求助專線

心情不甘子想找人斯問問

心情溫度計APP