

## 澳洲專家籲公眾突破談論自殺的禁忌與緘默

駐澳大利亞代表處教育組

雖然澳洲政府在過去 20 年來不斷推陳出新各式防範青少年自殺的專案計畫，根據澳洲統計局最新發布統計數據，在 2016 年澳洲青少年的自殺率達 10 年來新高，麥考瑞大學(Macquarie University)防範自殺與自殘研究員 Sarah Stanford 呼籲大眾、學校及家長突破談論自殺、自殘的禁忌，不要再保持緘默。

據統計，在澳洲平均每周有 8 名兒童或青少年輕生，每 10 名青少年有 1 名自殘，有關自殺或自殘的敏感話題，公眾視為禁忌避免討論，就連學校與父母為求謹慎起見多保持緘默，深怕幼小心靈留下陰影或仿效。

每年 9 月 10 日訂為「世界防範自殺日」，澳洲自 2009 年發起「你還好嗎？」(RUOK?) 訂 9 月 14 日為活動日，目的在藉由最簡單的問候語及時溫暖身邊的人，關懷身陷生活負能量、感到無助的心靈、孤獨憂鬱有自殺傾向的人們有即時的出口，這些活動的目的就是要打破人們對自殺自殘話題的緘默。

長期以來人們認為「自殘」是一種引發關懷需要被眾人矚目的行為，然而至今未有專業的研究支持該論點，反之，僅有一半的自殘青少年會向他人透露，有一半甚至要大費周章設法隱藏。許多人不承認自己有自殺、自殘傾向，擔心自己負面的想法被傳播、被揭露，有些人不認為自我毀滅的想法有問題，更有些人以此為手段來反映自己亢奮的情緒狀態。

老師與父母經常透過其他身心狀態的訊息來判斷自殘或自殺傾向，例如情緒失落、憂鬱、自信心低落、生活壓力大等等，然而最新研究顯示許多自殘的青少年並不符合上述特徵，這表示除了注意青少年心理健康狀況之外，還有許多防範不及的漏洞。

討論自殺自殘禁忌話題會間接鼓勵嗎？我們發現針對防範自殘自殺設計的方案，有以下效果：

- 一、增加自殘自殺的案例
- 二、減少自殺的企圖與意念
- 三、提升對自殘自殺的常識與態度
- 四、主動尋求援助的諮詢增加

目前，許多防範自殘自殺專案亟需持續的專業研究及實證案例來

改善精進，尤其不可忽視青少年的觀點，在適當的防範自殺策略引導下，學校是最佳的場域讓師長以正面的態度與學生談論自殘自殺話題。

如何啟動安全對話？Stanford 研究員認為，防範自殺專案或政策的首要任務是建立信賴的分享團體，青少年每周在校園的時間超過 30 小時，儘管置身在同儕之中但並不代表人人可信任。

根據研究與實例，防範自殺的專案要建立在更廣泛的心理健全培養基礎上，專注在培育自我保護的意識及發展韌性的心理素質，資源要開放給所有學生並非少數個案，宣廣防範時切記避免使用圖片或者圖示。

在宣廣討論時無可避免會意外發現潛藏的個案，校方與師長須正面回應，結合裡外資源建立一套處理相關事件的流程與機制。不僅僅是校園內的教職員懂得如何回應，青少年經常會透露給身邊的朋友或者家長，此時校方與家庭必須站在同一陣線，在安全、支持的情境下提供協助。

開口討論自殘自殺話題不容易，但可及時阻止遺憾發生。在澳洲，防範青少年自殘自殺的全國性輔導專線有：

- 一、全國憂鬱防治團體 Beyond Blue 1300 22 4636
- 二、澳洲防自殺組織生命熱線 Lifeline 13 11 14
- 三、澳洲全國青年健腦計畫基金會(Headspace)可提供各式資源予學校、青少年及家庭 <https://headspace.org.au/>。

**參考資料：**

2017 年 9 月 13 日《澳洲獨立媒體 The Conversation》Talking about suicide and self-harm in schools can save lives <https://theconversation.com/talking-about-suicide-and-self-harm-in-schools-can-save-lives-83232>

2017 年 8 月 23 日《澳洲家庭研究協會》New research shows that self harm and suicidal behavior a hidden danger for 14-15 year olds <https://aifs.gov.au/media-releases/new-research-shows-self-harm-and-suicidal-behaviour-hidden-danger-14-15-year-olds>

2016 年 9 月 26 日《澳洲統計局》New ABS figures: youth suicide <https://headspace.org.au/news/new-abs-figures-youth-suicide/>