

∴ 首頁 / 認識陽明交大 / 關於我們 / 新聞專區 / 專欄

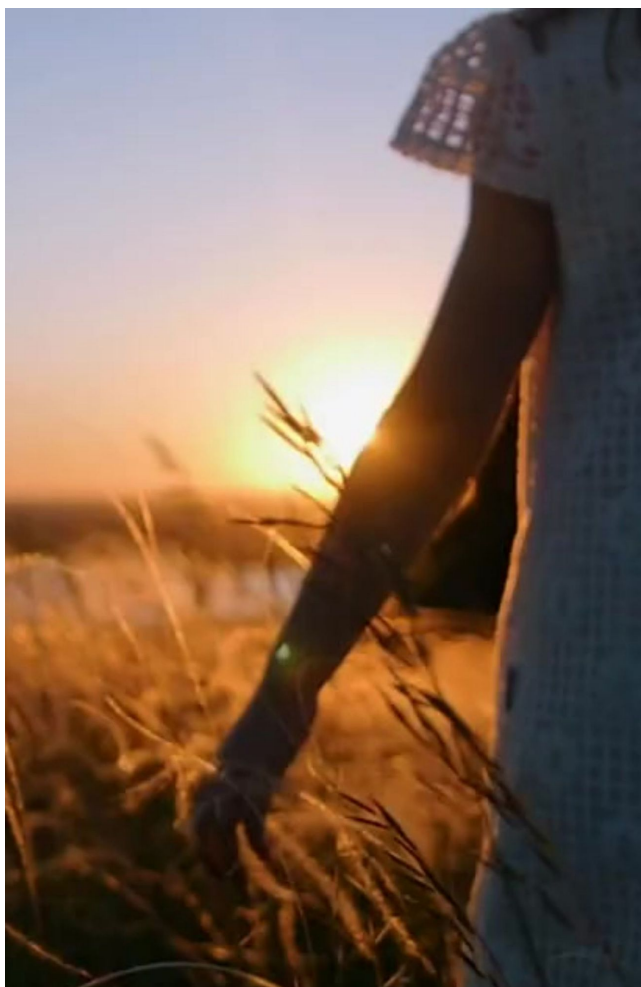
專欄

</>
XML

{...}
JSON

發布日期：112-12-29

分析青少年自殺—真如大眾想的如此簡單？



本文作者為醫學系大二學生

根據教育部和衛福部過去105年到109年的統計，全國學生的自殺通報案件正以驚人的速度逐年攀升。與105年的1,089人相比，109年的案件數已達到駭人的8,730件，是前者的8倍之多！其中的死亡數則由64件上升至106件，比

例為1.65倍，趨勢稍緩。

只有台灣如此？世界各國的情況如何？

事實上，自殺想法在年輕群體當中并不罕見。平均每5個青少年當中就有一個想過自殺，其嘗試自殺的機會更是一般人的8倍之多。縱觀幾個世界大國，如美國、英國及日本的青少年近10年的自殺數據均不難發現，上述國家的青少年自殺率也逐年攀升。根據世界衛生組織的統計，青少年輕生已經成為該族群第四大死因。前三名分別是道路傷害、肺結核和親密暴力。雖然我國年輕族群的自殺率在2015年當中的數據顯示在大部分國家中仍然屬於較低程度，但近年來更多青

少年正在嘗試自殺是一個無可否認的憾事。

相較於其他國家或地區關於青少年自殺有較直觀的解釋，如美國因無槍支管制，所以青年大部分通過飲彈自盡，抑或是近20年前的香港由於煤炭易取得，自殺者的主要方式為燒炭，我國對於青少年自殺的成因認識仍然不足。其中一個主要原因是投注在年輕族群自殺的質性研究難度太高。由於無法從已經結束自己生命的青年獲取信息，剩下的線索來源就只剩他們身邊較為親近的人，包括家屬和朋友（又稱自殺者遺族）。然而礙於隱私權的保護及心理上的創傷，大部分的遺族連自殺關懷訪視員的通訊往來都拒絕，妄論研究人員。

青少年自殺原因：霸凌、草莓？

雖然也有針對本國青少年自殺的研究指出自殺成因可能包含父母離異、網路的使用、缺乏睡眠或是精神疾病（針對國外青年）等，但相對於成年人的自殺因子，青少年的顯得更為複雜且難以分析。事實上青少年尋短是一個複雜的歷程。根據一篇2012年發表在「刺絡針」的文章指出，青少年自殺可能始於本身的生物遺傳因子（即攜帶精神疾患相關基因）或生活上的負面遭遇，抑或是其中一種而導致精神疾病的產生，進而演變成心理上的壓抑或無助。往好處想的青年可能會選擇緩解傷痛，但往壞處想的就會產生自殺想法。他們在接觸自殺相關資訊（可能通過媒體）或是獲取相應的器具（如刀具、繩子）之後，即進行自殺或自殘的動作。當然其中可能還包括過分的完美主義或另一被精神科醫師們相信是青少年輕生的重大因素——衝動性。青少年的腦部，尤其是負責計劃、制定決策、控制衝動等等的前額葉皮質仍然處於發育階段，因而相較成年人更容易作出使自己後悔的決定，例如自殺。

除了以上提到的因素以外，處於人生轉捩點的青少年也有與成年人相異的輕生原因，像是兒時創傷，特別是針對性或情緒上虐待，如數年前轟動社會的林奕含事件。青少年也較成年人更易受同儕影響，身邊友人尋短可能對周遭其他人傳達一種鼓勵信號。這是社會學習理論的驗證。他們也會因社群媒體影響，尤其是名人或藝人，而選擇輕生。相較於成年人的自殺，青少年的處境更像是以上各種成因的一種綜合體。

有鑒於此，該文章的作者表示有關青少年自殺的研究重點應側重於如何篩選出自殺高風險群，以便能對症下藥，及早提出針對性的個例解決方案。近年來提出的「自殺防治守門人」所扮演的角色，便是培養教師及同學通過「早期發現、早期干預、早期協助」的方法，防止悲劇的發生。目標受眾為社會的精神衛生教育，如精神障礙症的去汙名化，更應是我國政府首先採取的行動之一。受益於網路的進步，網路自殺防治服務或許可以代替撥打專線，針對年輕群體提供更簡捷的自殺防治方式。目前可看到的改變為近年媒體對自殺新聞已有收斂報導之勢，這必須歸功於媒體對社會的同理心及報導素養的提升。青少年自殺議題涉及整個社會，唯有得到大眾重視，全民齊心協力共同配合解決，才能有效降低青少年自殺率。

參考資料：

1. 社團法人台灣自殺防治協會自殺死亡統計資料。檢自
<https://www.tsos.org.tw/web/page/suicidedata> (Dec. 18, 2022)
2. Goto, R., Okubo, Y., & Skokauskas, N. (2022, August 10). Reasons and trends in youth's suicide rates during the covid-19 pandemic. *The Lancet Regional Health – Western Pacific*. Retrieved December 31, 2022, from <https://www.thelancet.com/journals/lanwpc/article/PIIS2666-6065%2822%2900182-1/fulltext>
3. Bould, H., Mars, B., Moran, P., Biddle, L., & Gunnell, D. (2019). Rising suicide rates among adolescents in England and Wales. *The Lancet*, 394(10193), 116–117. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(19\)31102-x](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(19)31102-x)
4. Kiersz, A. (n.d.). Suicide is gen Z's second-leading cause of death, and it's a worse epidemic than anything millennials faced at that age. *Business Insider*. Retrieved December 31, 2022, from <https://www.businessinsider.com/cdc-teenage-gen-z-american-suicide-epidemic>
5. 社團法人台灣自殺防治協會自殺死亡統計資料。檢自
<https://www.tsos.org.tw/web/page/research1> (Dec. 31, 2022)
6. Annual research review: Suicide among youth - wiley online library. *The Association for Child and Adolescent Mental Health*. (2017, November 1). Retrieved December 31, 2022, from <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jcpp.12831>
7. Cha CB, Franz PJ, Guzmán EM, Glenn CR, Kleiman EM, Nock MK. Annual Research Review: suicide among youth—epidemiology, (potential) etiology, and treatment. *J Child Psychol Psychiatry*. 2018;59:460-82. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12831>
8. 陳昌遠·李振豪 (2022) 。【生者的艱難1】自殺者遺族的傷與痛。檢自
<https://www.mirrormedia.mg/story/20221111pol005/> (Dec. 31, 2022)
9. Hawton K, Saunders K.E., O'Connor R.C. Self-harm and suicide in adolescents. *Lancet*. 2012;379:2373–2382. - PubMed
10. RC, H. K. S. K. E. O. C. (2012, June 23). Self-harm and suicide in adolescents. *Lancet (London, England)*. Retrieved December 31, 2022, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22726518/>
11. Cammarata, C. M. (Ed.). (2020, October). About teen suicide (for parents) - nemours kidshealth. *KidsHealth*. Retrieved December 31, 2022, from <https://kidshealth.org/en/parents/suicide.html>
12. U.S. Department of Health and Human Services. (n.d.). The Teen Brain: 7 things to know. *National Institute of Mental Health*. Retrieved December 31, 2022, from <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/the-teen-brain-7-things-to-know>

展開/收合

NYCU 國立陽明交通大學

📍 校址：300093 新竹市東區大學路1001號 [↗](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

從美國免費撥打：+1-833-220-6426

陽明校區

📍 地址：112304 臺北市北投區立農街2段155號 [↗](#)

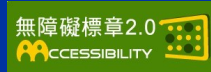
☎ 電話：+886-2-2826-7000

交大校區

📍 地址：300093 新竹市東區大學路1001號 [↗](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

Copyright © 2023 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved.



[隱私權及安全政策](#)