

只能這樣嗎？—自殺因素探討

☐ 高中生組

☒ 大學生組

☐ 研究生組

主辦單位：財團法人國家實驗研究院科技政策研究與資訊中心

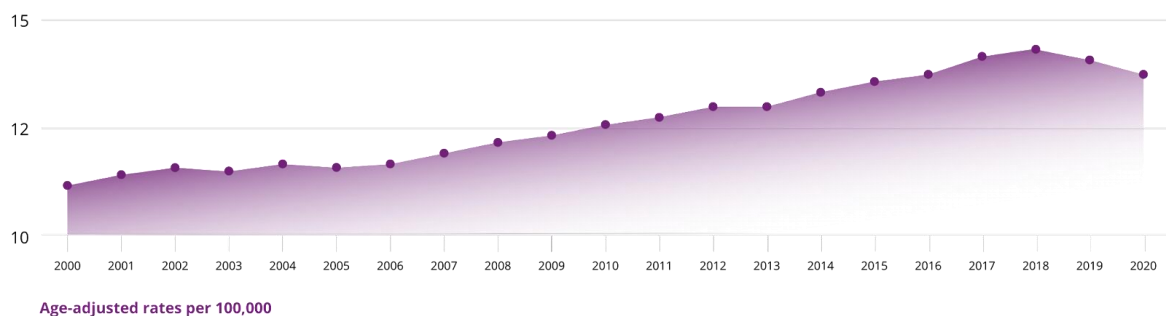
中華民國 111 年 10 月 26 日

壹、前言

在 2020 年 11 月中旬的國立臺灣大學（以下簡稱台大），正值學生在充滿書卷氣息的圖書館或是宿舍等挑燈夜戰、拚一張好成績單的期中考週，然而那年的氛圍卻因為一駭人事實引起全校震懾—五天內三起學生意圖輕生，其中一人未遂。

在我們所身處的社會期待之下，能夠就讀台大應該是未來被看好、人人稱羨的事情，為什麼會演變成必須要了結生命的憾事？我們都知曉生命誠可貴，為什麼自殺行為卻仍在社會上層出不窮？

在世界衛生組織的定義：「自殺行為是指包括考慮自殺（或自殺意念）、計劃自殺、自殺未遂及自殺本身的一系列行為」⁽¹⁾。根據 2016 年統計，自殺是全世界 15 至 29 歲的年輕人第二大死亡原因，僅次於道路傷害⁽²⁾。



資料來源：CDC Vital Statistics⁽³⁾

圖表繪製：CDC Vital Statistics

圖一、2000~2020 年全世界之自殺率

事實上，全球每年有超過 70 萬人自殺，相當於每 45 秒鐘就有一个人親手結束自己的生命。自殺為多重因素造成之悲劇結果，難以被單一因素解釋，其中原因可能包含：精神疾病、生理疾病、社會經濟、家庭因素、人際關係與生物訊號等。但是我們可以透過歸納法，分析世界上各國家的自殺現象概況、找出大概的輪廓。因此首先，我們透過數據找出自殺率最高與最低的國家，分析他們共有的特徵與變因。接者，分析他們的相關性和背後可能的原因。最後，我們聚焦在臺灣的青少年自殺問題成因和解決方法。

無論造成每個個案的原因或是發生背景為何，自殺是不容小覷的全球性議題，這個問題需要我們所有人共同面對、解決，一起讓我們的社會走向更好的未來。

貳、 世界上的自殺行為

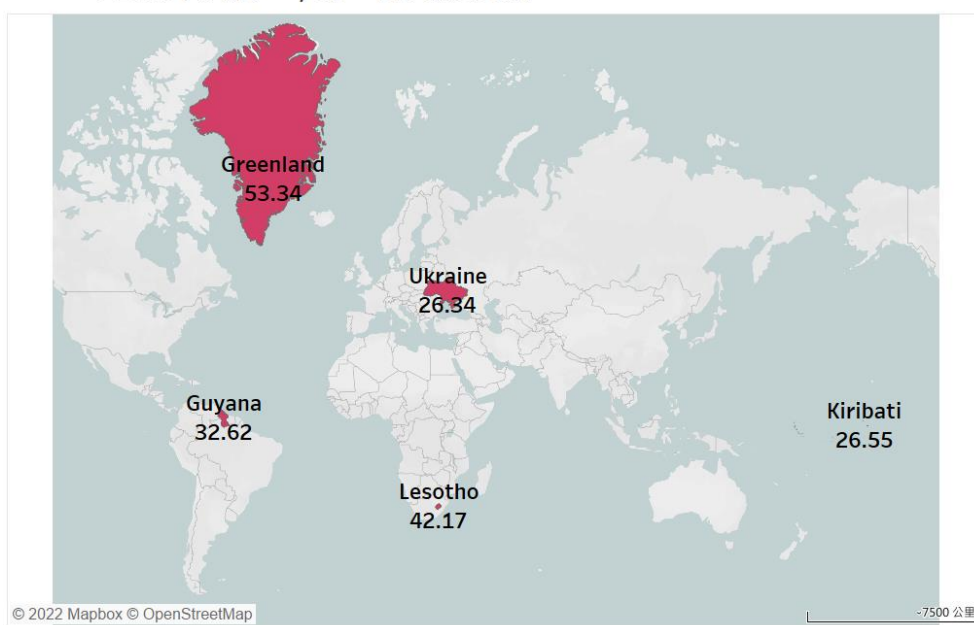
自殺行為是全球性的問題，在這章節我們透過分析自殺率最高與最低的國家的特徵，歸納出哪些環境或歷史文化背景會造成自殺行為的原因。

一、 生存還是毀滅，這是一個值得考慮的問題

(一) 自殺率最高的五個國家

根據資料，世界上自殺率前五高的國家依序為格陵蘭 (Greenland)、賴索托 (Lesotho)、蓋亞那 (Guyana)、基里巴斯 (Kiribati)、烏克蘭 (Ukraine)。

2019年自殺率大於 25/每10萬人之國家



資料來源：Institute for Health Metrics and Evaluation, Global Burden of Disease⁽⁴⁾

圖形繪製：本組自行繪製

圖二、全球自殺率前五高之國家

1. 格陵蘭 (Greenland)

格陵蘭的自殺率是出了名的高，可以從上圖看到格陵蘭 2019 年自殺率是 53.34 人/10 萬人，是自殺率第五名 (烏克蘭) 的兩倍，是世界平均自殺率 9.16 人/10 萬人的六倍。據 *BMC Psychiatry* 期刊⁽⁵⁾研究，格陵蘭的自殺率會在夏天時增加，格陵蘭大部分位於北極圈以北，因此夏天日光時數有時會達到 24 個小時，黑夜不足而造成失眠，進一步增加自殺的機率。

2. 賴索托 (Lesotho)

賴索托在 2019 年的自殺率為全球第二，女性自殺率為全球第一。賴索托被聯合國貿易和發展會議列為最低度開發國家之一⁽⁶⁾，經濟條件非常差，約有一半的賴索托人收入低於國際貧困標準⁽⁷⁾。再者，賴索托疾病肆虐，愛滋病盛行率高達 20%⁽⁸⁾，結核病發病率位居全球第一。

3. 蓋亞那 (Guyana)與基里巴斯 (Kiribati)

蓋亞那與基里巴斯同賴索托，經濟條件低下、愛滋病盛行率高、基礎設施建設不足、社會暴力、酗酒現象普遍，再加上普遍歧視精神疾病者，讓人們生活中處處充滿沮喪感，農藥及製品化學容易取得的狀況下，可能是造成自殺死亡率相當高的原凶。

4. 烏克蘭 (Ukraine)

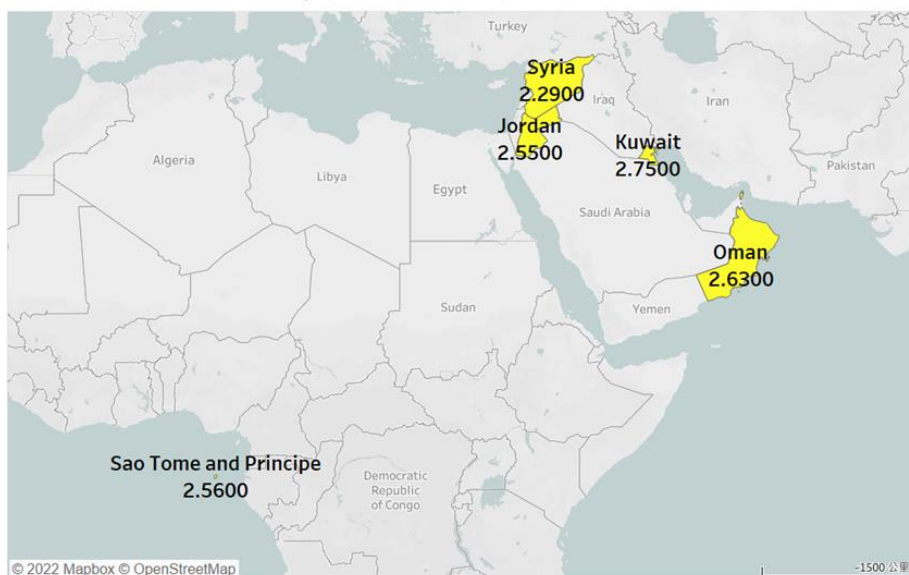
烏俄戰爭在今年廣為人知，但事實上戰爭早在 2014 年就以低強度的方式開打，烏克蘭的軍人們隨時面對著死亡與戰爭升溫的壓力。根據 BBC 報導，退伍軍人事務部副部長 Inna Drahanchuk 表示自 2014 年以來，約 700 名退伍軍人自殺身亡。基輔的軍事心理學家 Volodymyr Voloshin 更表示官方的數字是被低估的，以避免破壞烏克蘭的士氣⁽⁹⁾。

歸納上述發現，我們將在下個章節深入探討愛滋病盛行率、戰爭衝突、人民貧窮程度與睡眠狀態與自殺率的關係。

(二) 自殺率最低的五個國家

根據資料世界上自殺率前 5 低的國家依序為敘利亞 (Syria)、約旦 (Jordan)、聖多美普林西比 (Saint Thomas and Prince)、阿曼 (Oman)、科威特 (Kuwait)。

2019年自殺率小於 2.76/每10萬人之國家



資料來源：Institute for Health Metrics and Evaluation, Global Burden of Disease⁽⁴⁾

圖形繪製：本組自行繪製

圖三、全球自殺率前五低之國家

2022「Win the PRIDE：用指標說故事」競賽文稿

1. 敘利亞 (Syria)

2011 年，敘利亞爆發反政府示威活動，在西方國家與遜尼派國家的協助下推翻什葉派總統，再加上俄羅斯和美國的干涉，逐漸演變成遜尼派與什葉派、美俄之間的角力戰場，直到目前，敘利亞已經分裂成好幾個政府⁽¹⁰⁾。如此戰亂底下還能維持如此低的自殺率，可能和伊斯蘭教的信仰有關（我們會在下一章進一步說明）。另外，敘利亞有非常低的離婚率⁽¹¹⁾，也可能是造成自殺率低的原因。

2. 約旦 (Jordan)

全名約旦哈希米王國，在中東地區以治安良好聞名，約旦是都市化程度頗高之國家，社會治安良好，陽光普照、晴朗乾爽，由於天氣乾燥，就算緯度較低也不會覺得炎熱⁽¹²⁾，政府運作良好，小學至高中採義務制教育。再加上約旦也屬伊斯蘭教國家，這些都可能是導致自殺率低的原因。

3. 聖多美普林西比 (Saint Thomas and Prince)

聖多美普林西比是位於中非西部的幾內亞灣的島嶼構成，同賴索托、基里巴斯屬於最低度開發國家之一，但是聯合國公布它預計在 2024 年脫離此稱號⁽¹³⁾。聖多美普林西比政局穩定，1990 後沒有再發生過大的動亂。

4. 阿曼 (Oman)

全名阿曼蘇丹國，同屬伊斯蘭教國家。阿曼有豐富石油，但不會過度依賴石油，經濟主要依賴於旅遊業和魚、棗椰子、農產品貿易。聯合國開發計劃署 (United Nations Development Programme) 將阿曼列為世界上在過去 40 年裡發展最完善的國家，被世界銀行 (World Bank) 定義為高收入經濟體⁽¹⁴⁾。

5. 科威特 (Kuwait)

同屬伊斯蘭教國家，人均 GDP 排名第六，經濟良好的狀況下，自殺率非常低。

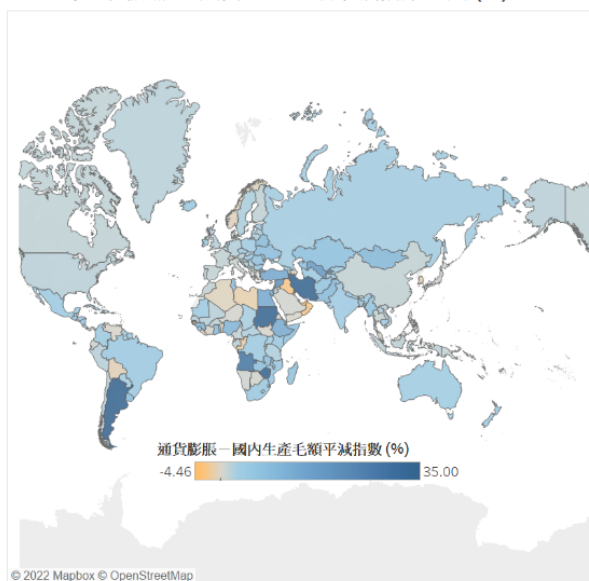
歸納上述五個自殺率最低的國家，可以推測伊斯蘭教信仰導致數據遺漏、人民生活水準都可能是造成自殺率低的原因，因此，我們將在下個章節深入探討它們與自殺率的關係。

二、來自數據的警訊

(一) 難以負荷的生活—通貨膨脹／國內生產毛額平減指數與自殺率的關係

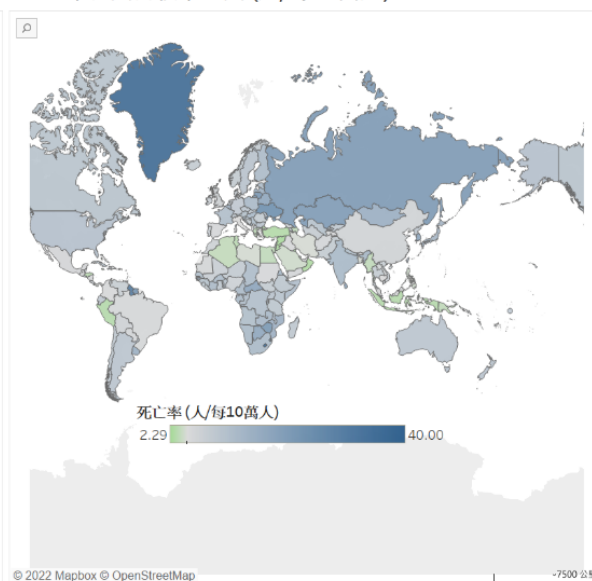
通貨膨脹／國內生產毛額平減指數，可以說是用來衡量一個國家人民生活水準的指標，若通貨膨脹高而國內生產毛額平減指數低，則人民的生活會較為貧困，且通貨膨脹高會讓人民對未來失去信心的可能，因而導致比較沒有生活動力。

2019年通貨膨脹—國內生產毛額平減指數地圖(%)



(左) 系統編號：WB10205-0248

2019年各國自殺率地圖(人/每10萬人)



(右) 資料來源：Institute for Health Metrics and Evaluation, Global Burden of Disease⁽⁴⁾

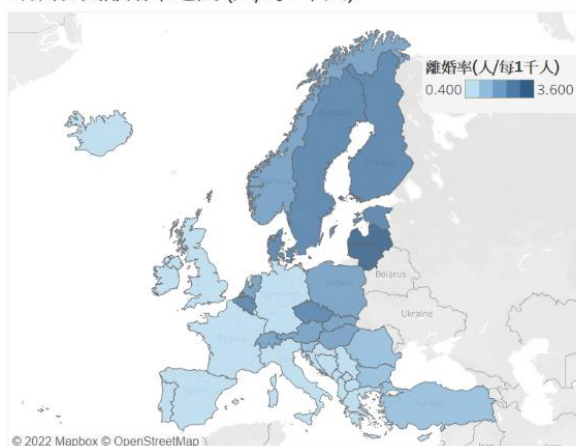
圖形繪製：皆為本組自行繪製

圖四、2019 年世界各國通貨膨脹—國內生產毛額平減指數地圖 (左)、
2019 年世界各國自殺率(右)之比較圖

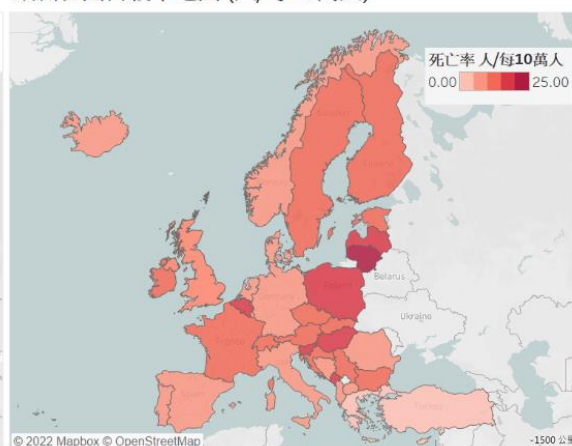
(二) 我的心再也不跳動—離婚率與自殺率的關係

離婚率可用於衡量和評價國家或地區的婚姻穩定和幸福程度，上章節我們提到敘利亞是 2019 年自殺率最低的國家，它同時也擁有相當低的離婚率。以 2012 年的歐洲地區自殺率與離婚率比較，可看出具有高度相關性 (如圖五)，我們認為，離婚率與自殺之間的直接關係較容易出現在高經濟發展的地區，因為這些地區的自殺率較不會受經濟而產生大幅影響。

歐洲各國離婚率地圖 (人/每1千人)



歐洲各國自殺率地圖 (人/每10萬人)



左) 系統編號：EU10206-0788

右) 資料來源：Institute for Health Metrics and Evaluation, Global Burden of Disease⁽⁴⁾

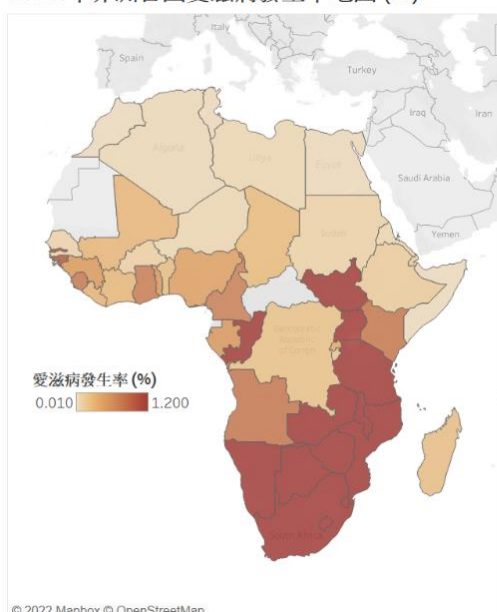
圖表繪製：本組自行繪製

圖五、歐洲各國離婚率(左)、歐洲各國自殺率(右)之比較圖

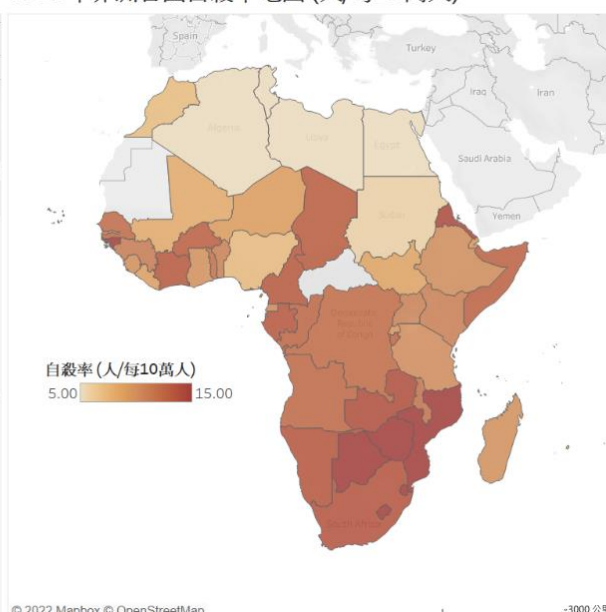
(三) 不再是威脅的威脅—愛滋病與自殺率的關係

根據來自美國國立衛生研究院的論文指出：愛滋病毒(以下簡稱 AIDS)感染者的自殺死亡風險是普通人群的 100 倍⁽¹⁵⁾。在愛滋病毒剛萌芽時，大批的年輕人罹病後快速過世，因此獲得了「世紀絕症」的封號⁽¹⁶⁾。隨著醫療科技進步，得到 AIDS 的患者壽命可達 70 多歲，逼近平均壽命。但是，這僅限於醫療發達的國家，對於醫療較弱勢的國家，AIDS 依然是造成死亡的主要原因之一。另外，社會對 AIDS 患者仍然有很多誤解與歧視，患者容易被社會孤立⁽¹⁷⁾。從下圖可以看到在非洲與亞洲，愛滋率盛行的地區似乎與自殺率有高度相關性；但其他洲 (如圖八) 卻沒有這樣的趨勢，這些數據證明對於醫療較為弱勢的國家，以及對 AIDS 的恐慌可能是造成自殺的元凶之一。

2019年非洲各國愛滋病發生率地圖 (%)



2019年非洲各國自殺率地圖 (人/每10萬人)



2022「Win the PRIDE：用指標說故事」競賽文稿

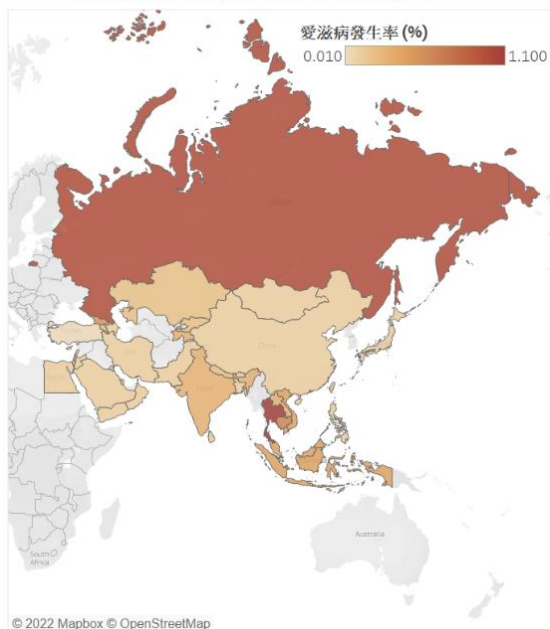
左) 系統編號：WB10910-0014

右) 資料來源：Institute for Health Metrics and Evaluation, Global Burden of Disease⁽⁴⁾

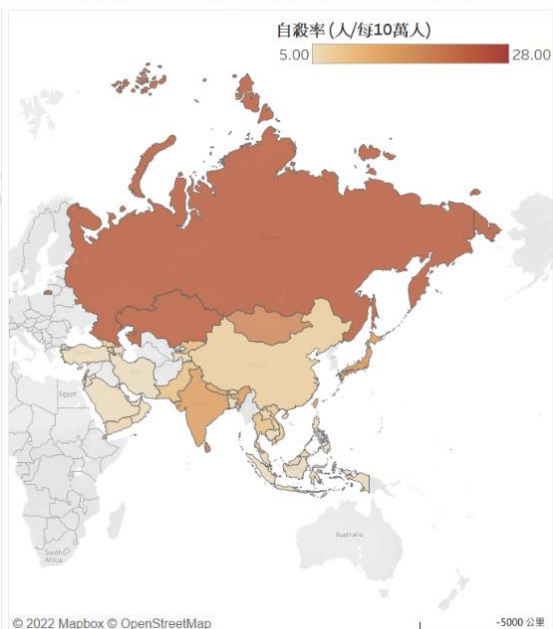
圖表繪製：本組自行繪製

圖六、非洲各國愛滋病發生率(左)、非洲各國自殺率(右)之比較圖

2018年亞洲各國愛滋病發生率地圖(%)



2018年亞洲各國自殺率地圖(人/每10萬人)



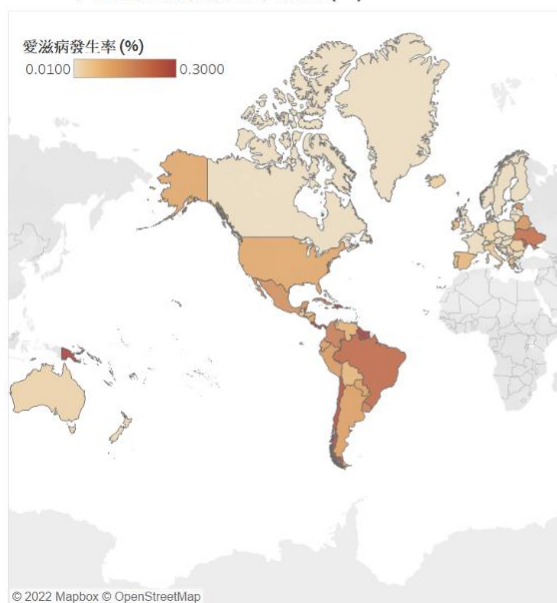
左) 系統編號：WE10702-0488

右) 資料來源：Institute for Health Metrics and Evaluation, Global Burden of Disease⁽⁴⁾

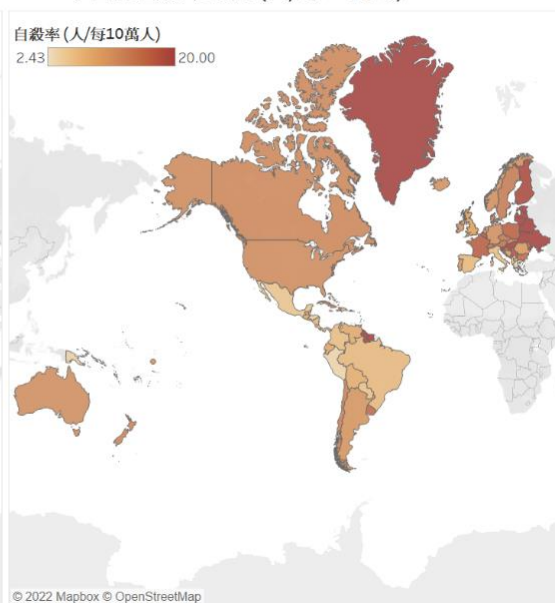
圖表繪製：本組自行繪製

圖七、亞洲各國愛滋病發生率(左)、亞洲各國自殺率(右)之比較圖

2019年各國愛滋病發生率地圖(%)



2019年各國自殺率地圖(人/每10萬人)



2022「Win the PRIDE：用指標說故事」競賽文稿

左) 系統編號：WB10910-0014

右) 資料來源：Institute for Health Metrics and Evaluation, Global Burden of Disease⁽⁴⁾

圖表繪製：本組自行繪製

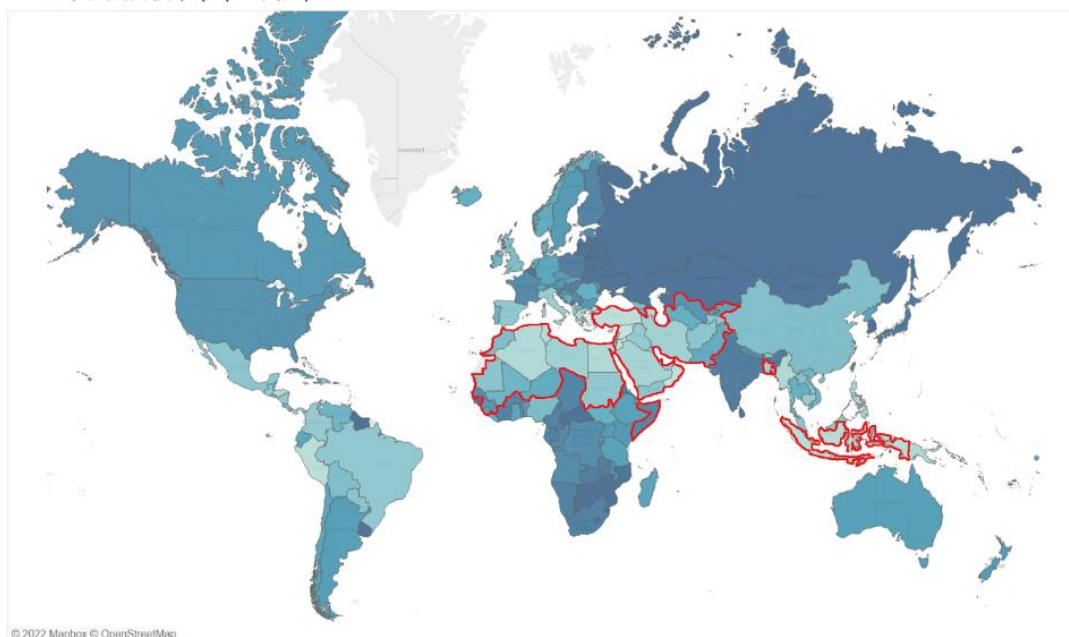
圖八、世界各國愛滋病發生率(左)、世界各國自殺率(右)之比較圖

(四) 掩耳盜鈴的數據—伊斯蘭教與自殺率的關係

前一章提到自殺率最低的五個國家中有四個都信奉伊斯蘭教。的確，從圖九中我們可以發現信奉伊斯蘭教的人口比例佔 80%以上的國家，自殺率(淺藍色)都比鄰近國家低。

其中一種解釋是伊斯蘭信徒較不會實行自殺手段。但根據研究，敘利亞與其他伊斯蘭教國家的異常低自殺率更可能是出自於被謊報的數據，伊斯蘭教認為自殺行為是極大的罪刑，《布哈里聖訓實錄》直接提到自殺者會入地獄⁽¹⁸⁾，因此自殺者的親友普遍不會承認其自殺的事實。一篇論文深入探討地中海國家的自殺行為，研究認為伊斯蘭國家對自殺的污名化導致官方數據容易出現漏報或誤報的情況⁽¹⁹⁾。

2019年各國自殺率(人/10萬人)



資料來源：Institute for Health Metrics and Evaluation, Global Burden of Disease⁽⁴⁾; United Nations Development Programme⁽²⁰⁾

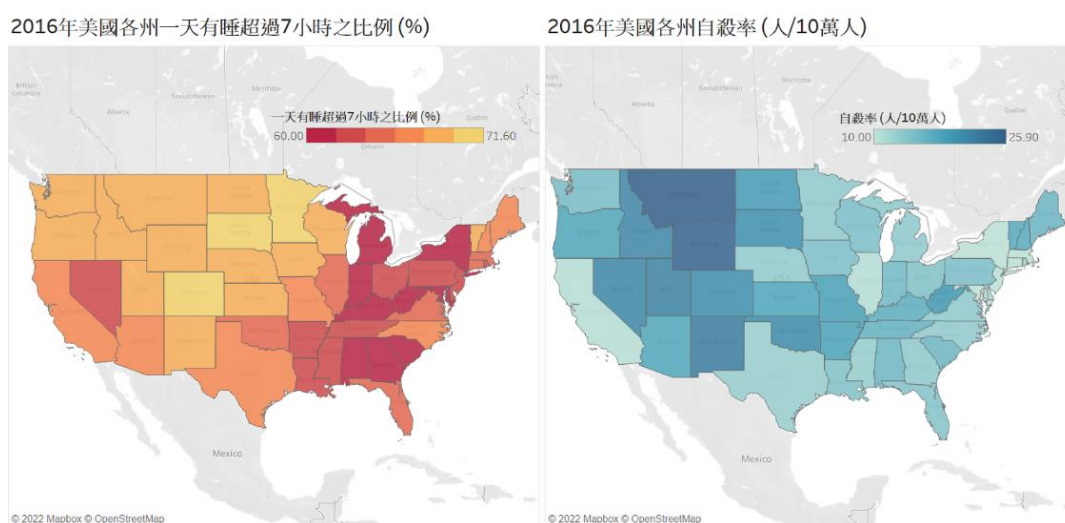
圖形繪製：本組自行繪製

圖九、2019 年世界各國自殺率與伊斯蘭國家比較圖

三、意想不到的數據

(一) 別再賴床了—睡眠不足與自殺之間的低關聯

第一章中提到格陵蘭的自殺率高，普遍猜測有可能是因為夏天的天黑時間少，因此難以入睡而容易造成憂鬱傾向。因此我們對比了美國各州睡眠品質的數據，根據「美國疾病控制與預防中心」，只要平均睡眠時間少於 7 小時就屬於睡眠障礙⁽²¹⁾。在左圖中，美國東部（深色地區）普遍睡眠品質較差，只有約 60% 的人一天有睡超過 7 小時；令人意外的是，右圖中代表自殺率反而是中西部較高（深色地區）。表示睡眠品質與自殺率並沒有正相關性，因此格陵蘭的自殺情況必定有更複雜的因素值得研究。



左) 資料來源：The Centers for Disease Control and Prevention⁽²²⁾

右) 資料來源：Institute for Health Metrics and Evaluation, Global Burden of Disease⁽⁴⁾

圖形繪製：本組自行繪製

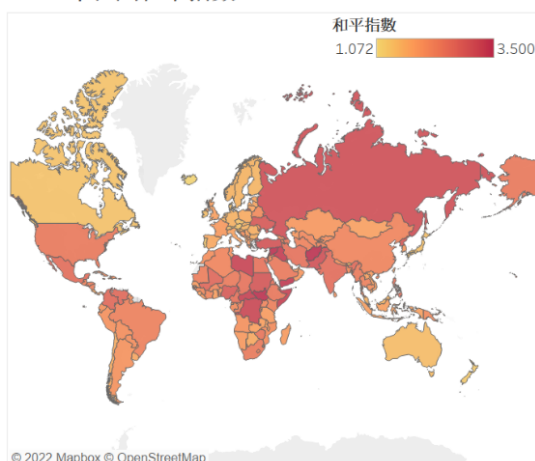
圖十、2016 年美國各州睡眠 7 小時以上(左)、2016 年美國各州自殺率(右)比較圖

(二) 生命繁忙的戰場—戰爭與自殺之間的低關聯

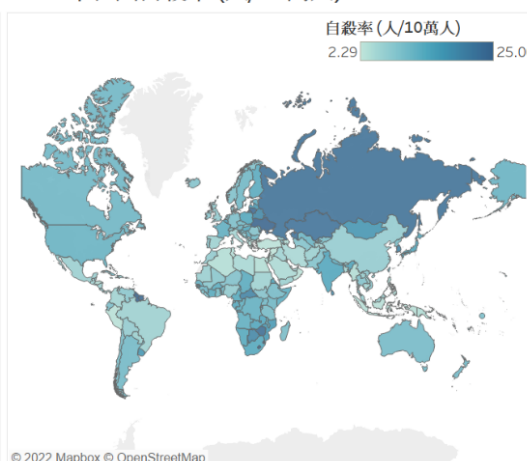
第一章中提到烏克蘭的自殺率高，可能是因為隨時面對戰爭的壓力，因此我們以 2019 年的全球和平指數(Global Peace Index，以下簡稱 GPI)與自殺率做比較。GPI 越高代表該地區越不和平，不論是內戰、頻繁暴動，或是國家戰爭，皆會使 GPI 升高。在圖十一左圖中，深色地區為 GPI 高，右圖中，深色地區為自殺率高。從圖中可以發現 GPI 高和自殺率沒有太多關聯性。在 2019 年敘利亞的 GPI 甚至為世界第四高，但自殺率卻是世界第一低。

事實上，早在 1897 年，法國社會科學家 Émile Durkheim 就曾發現自殺率會在發生戰爭時下降，他把這現象歸因於社會融合度會在戰爭時增加⁽²³⁾，雖然這個歸因不是所有人都認同⁽²⁴⁾，但是自殺率會在發生戰爭時下降的現象的確存在。

2019年各國和平指數



2019年各國自殺率(人/10萬人)



左) 資料來源：Institute for Economics and Peace⁽²⁵⁾

右) 資料來源：Institute for Health Metrics and Evaluation, Global Burden of Disease⁽⁴⁾

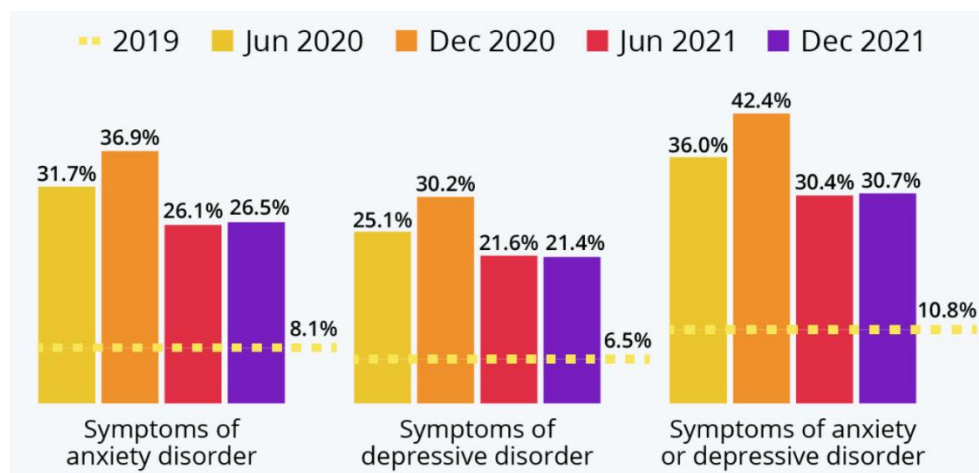
圖形繪製：本組自行繪製

圖十一、2019 年世界各國和平指數(左)、2019 年世界各國自殺率(右)之比較圖

四、COVID-19 與突出的自殺率

(一) 整天關在家會關出病？

2019 年疫情來襲，不僅生活模式被迫改變，人們的身心也受到影響。根據 2020 年 10 月發表於《精神藥物期刊》的研究指出：疫情期間，美國年輕人的孤獨感和物質濫用都有增長，80%的受訪者出現「嚴重的憂鬱症狀」，孤獨感增加 65%、憂鬱及焦慮指數各上升 64%、62%，而飲酒及藥物使用增加至少 40%⁽²⁶⁾。根據美國疾病管制與預防中心，疫情後的焦慮症狀、憂鬱症狀及焦慮或憂鬱症狀(如圖十二)都明顯較 2019 年高出許多(圖中黃色虛線)；2021 年美國開始與病毒共存後，焦慮憂鬱的人數也下降了不少。



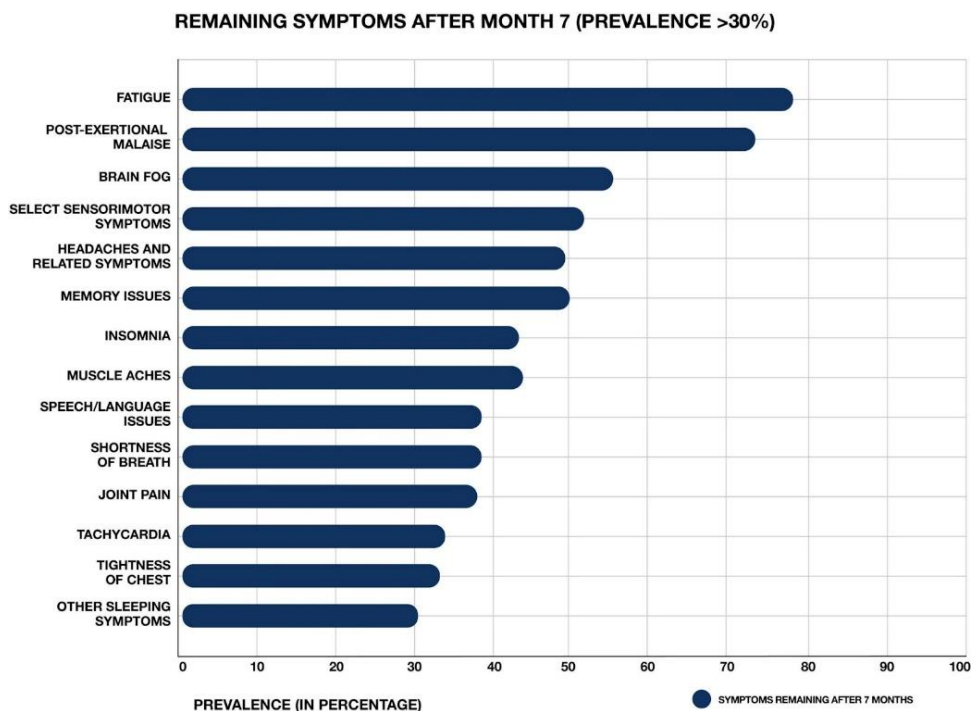
資料來源：Centers for Disease Control and Prevention⁽²⁷⁾

圖形繪製：Statista

圖十二、2019-2021 美國焦慮、憂鬱症狀統計百分比

(二) Long COVID 惡夢

新冠肺炎除了擁有恐怖的傳播力，也困擾著"長新冠症狀"的患者，下圖數據統計長新冠患者常有的症狀，其中前兩名都與勞累、疲倦相關，我們團隊認為，長期的壓力與疲倦容易導致憂鬱，進而增加自殺率。2021 年發表在 *eClinical Medicine* 期刊上的一份論文指出，大約 88% 的 Long COVID 患者在患病的前七個月內擁有情緒問題⁽²⁸⁾。BMJ 期刊也指出，與未感染該病毒的人相比，COVID-19 倖存者出現自殺念頭的可能性也高出近 50%⁽²⁹⁾。



資料來源：*eClinicalMedicine*⁽²⁸⁾

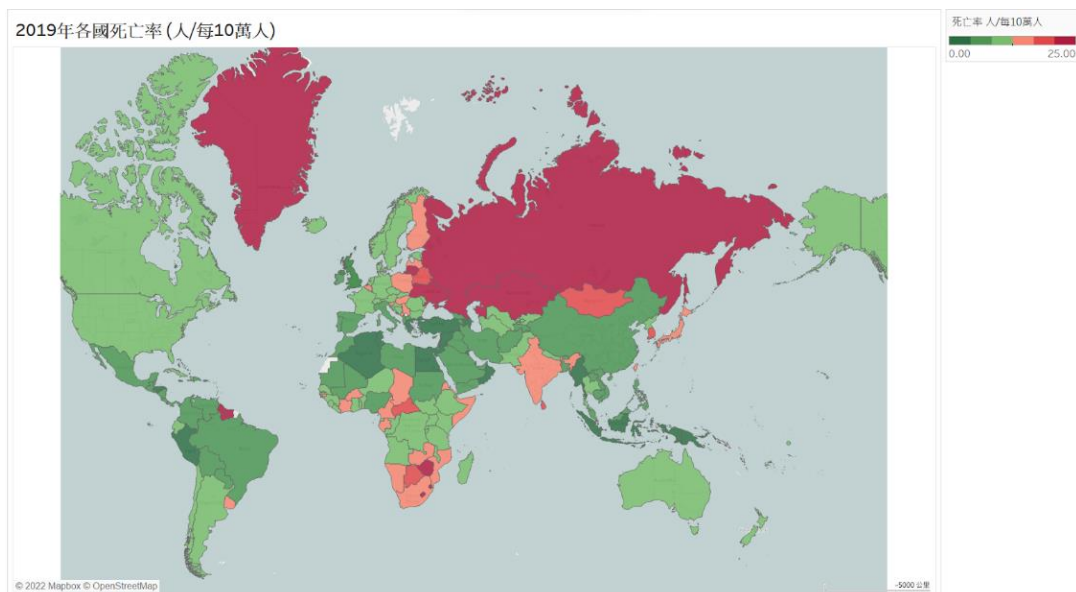
圖形繪製：*National Library of Medicine*⁽³⁰⁾

圖十三、2019-2021 美國焦慮、憂鬱症狀統計

參、臺灣的自殺狀況

一、臺灣自殺率排名

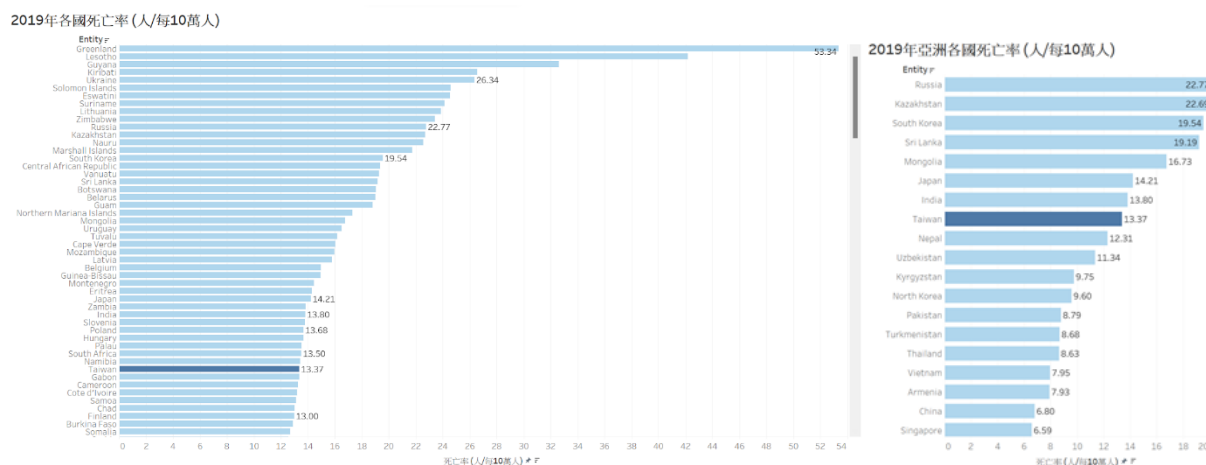
從圖十四中，可以發現臺灣相較於世界有較高的自殺率(紅色為高自殺率，綠色則相反)。從圖十五中，可以看到臺灣在 203 個國家中排名 42 名，南韓第 15 名，日本第 33 名；在亞洲排名第 8 名，俄羅斯第 1 名，南韓第 3 名，



資料來源：Institute for Health Metrics and Evaluation, Global Burden of Disease⁽⁴⁾

圖形繪製：本組自行繪製

圖十四、2019 年世界各國之自殺率地圖



資料來源：Institute for Health Metrics and Evaluation, Global Burden of Disease⁽⁴⁾

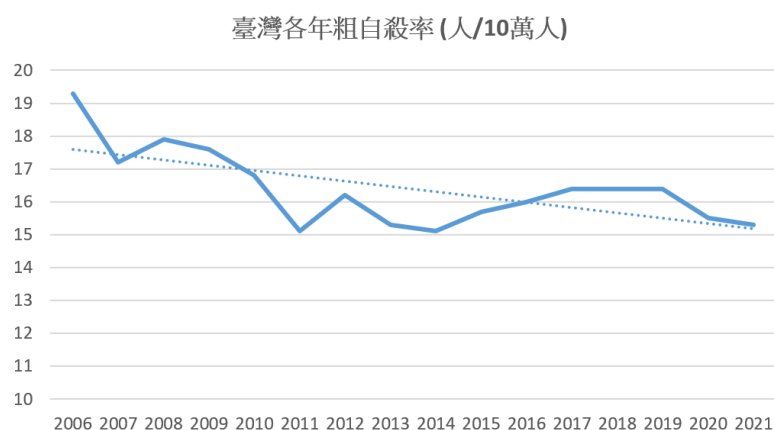
圖形繪製：本組自行繪製

圖十五、2019 年世界各國之自殺率排名(左)、2019 年亞洲各國之自殺率排名(右)

二、臺灣整體狀況

(一) 曙光乍現—漸漸下降的自殺率

根據衛福部的資料，臺灣從民國 95 年 110 年，自殺率持續下降 (如圖十五)，雖然步調緩慢，但已經算是好的現象，而對於此數據，我們有兩種解讀可能：1. 社會幫助增加—他們更有機會也更願意尋求專業或醫療協助。2. 尋求死亡的人數下降—社會讓人想尋求自殺的意願降低，壓力減少。



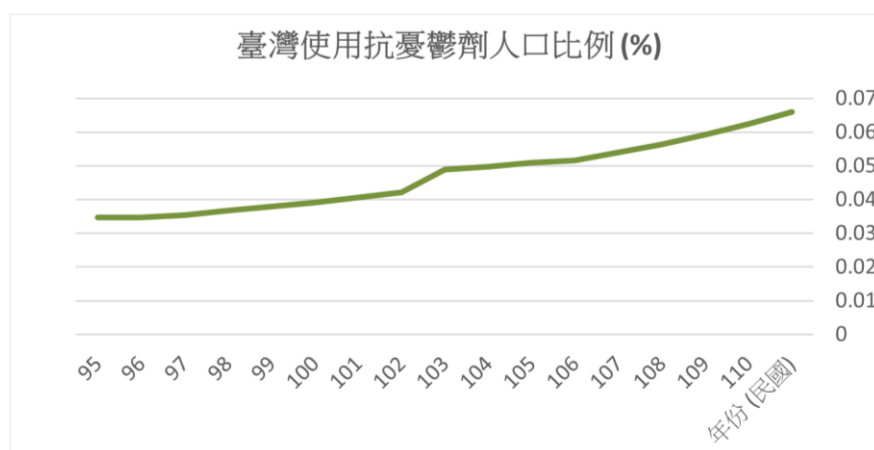
資料來源：衛生福利部統計處心理健康司⁽²⁾

圖形繪製：本組自行繪製

圖十六、2006 年至 2021 年臺灣歷年之自殺率

(二) 雖然是憂鬱症但是沒關係

整體死亡率下降，但根據資料顯示，服用抗憂鬱藥物的人數明顯增加，讓我們可以間接推估臺灣的社會大眾開始願意接受外界與醫療的協助。



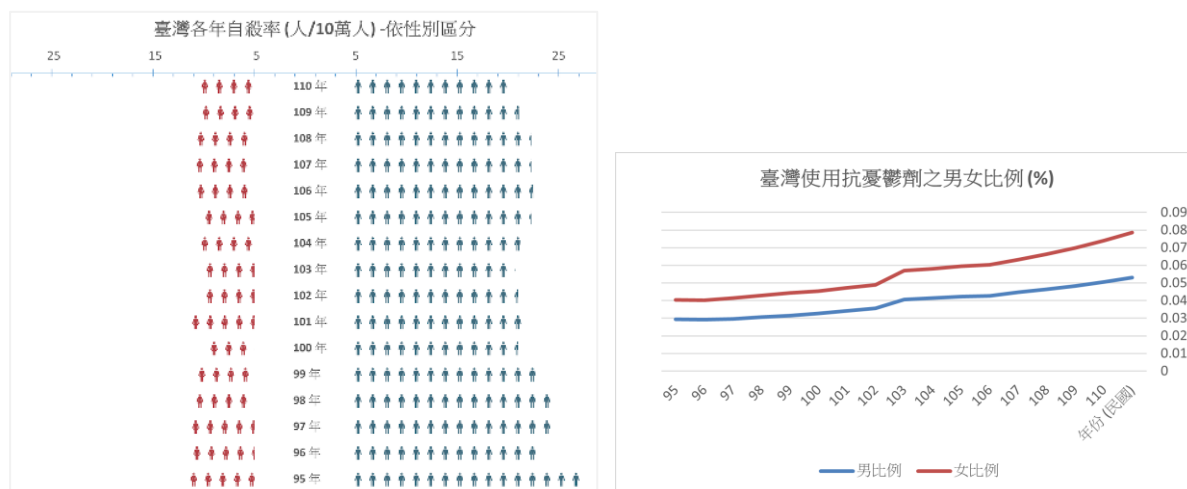
資料來源：衛生福利部中央健康保險署⁽³¹⁾

圖形繪製：本組自行繪製

圖十七、2006 年至 2021 年臺灣歷年之自殺率

2022「Win the PRIDE：用指標說故事」競賽文稿

其中，男性使用抗憂鬱劑之比例低於女性；同時，男姓自殺率約為女性的兩倍，可能因為女性自殺身亡率較低，也可能是因為服用抗憂鬱藥物可以降低自殺行為的機率。



左) 資料來源：衛生福利部統計處心理健康司⁽²⁾

右) 資料來源：衛生福利部中央健康保險署⁽³¹⁾

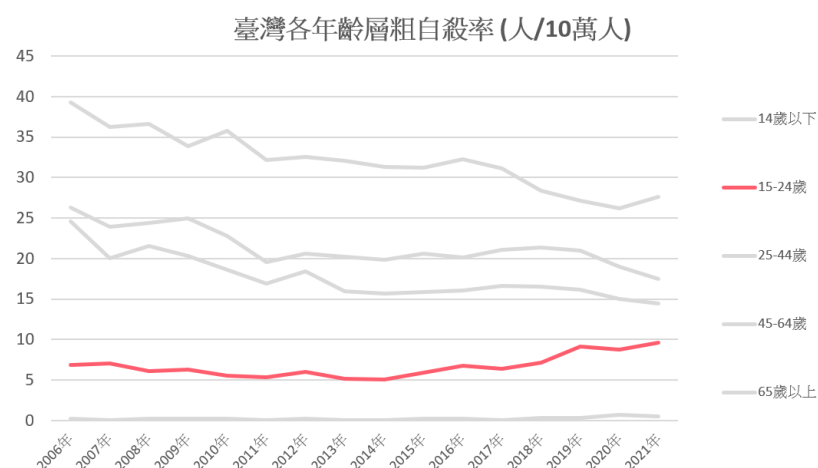
圖形繪製：本組自行繪製

圖十八、2006 年至 2021 年臺灣歷年之自殺率-依性別區分(左)、
2006 年至 2021 年臺灣歷年使用抗憂鬱劑比例-依性別區分(右)

三、學生們，你們過得還好嗎？

(一) 憂鬱的學生世代

把注意力放在圖十九趨勢往上的年齡層，我們可以發現當 24 歲以上的自殺率都在逐步下降的情況下，15 至 24 歲卻在逐步上升，這是一個明顯的警訊，讓我們不禁思考臺灣的青少年們到底怎麼了？



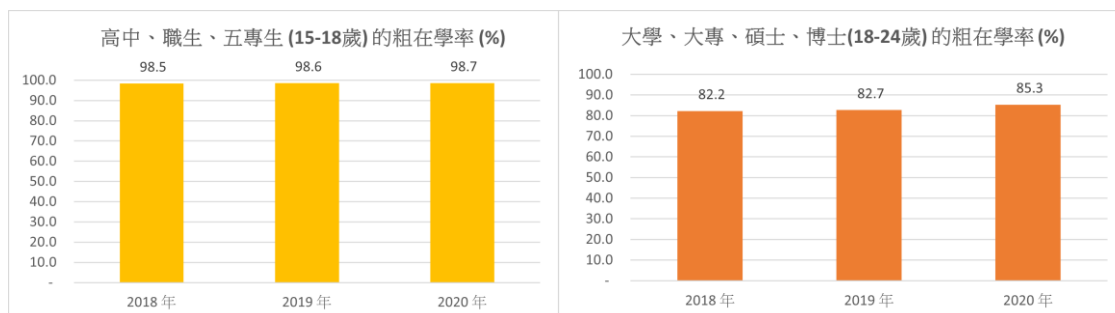
資料來源：衛生福利部統計處心理健康司⁽²⁾

圖形繪製：本組自行繪製

圖十九、臺灣各年齡層粗自殺率

2022「Win the PRIDE：用指標說故事」競賽文稿

我們從教育部的教育粗在學率可以知道 15 至 24 的人多數屬於學生。因此把問題從青少年們聚焦到一學生。



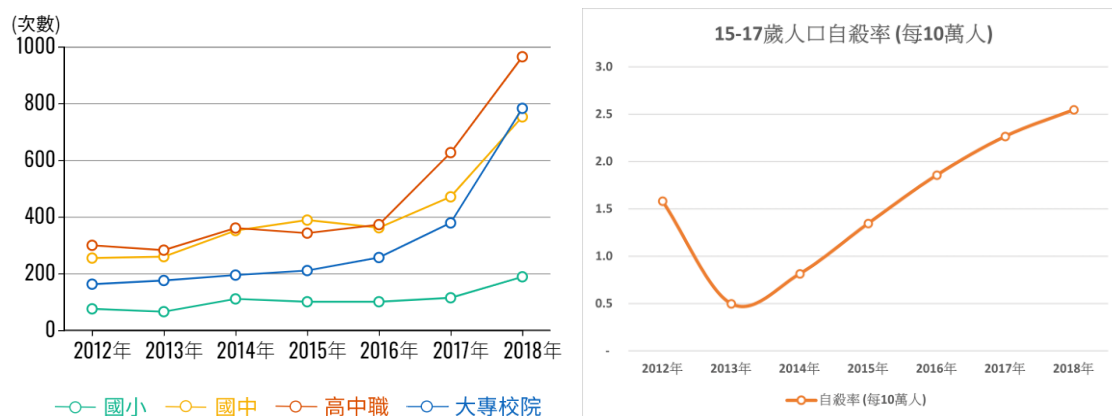
左) 資料來源：MD10305-0317

右) 資料來源：MD10305-0252

圖形繪製：本組自行繪製

圖二十、15 至 18 歲的粗在學率(左)、18 至 24 歲的粗在學率(右)

從左圖中可以看出學生自殺自傷通報數量從 2012 年到 2018 年不斷成長，學生憂鬱傾向有逐年上升的趨勢，也可以發現臺灣 15-17 歲(高中職、五專) 學生的自殺率不斷上升，尤其在近五年突然大幅增加。



左) 資料來源：教育部

圖形繪製：聯合報新媒體中心、數據中心⁽³²⁾

右) 資料來源：衛生福利部統計處心理健康司⁽²⁾

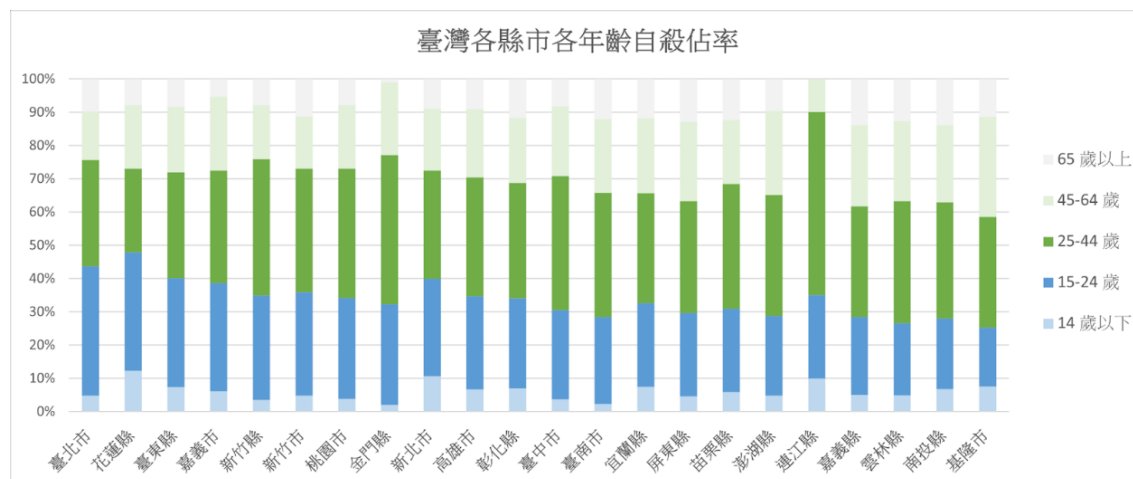
圖形繪製：本組自行繪製

圖二十一、2012 年至 2018 年國小、國中、高中職、大專學院學生自殺自傷通報量(左)、2012 年至 2018 年 15 至 18 歲人口自殺率(右)

接者，我們將 2021 年臺灣各縣市各年齡的自殺通報人次所佔的比率來作圖，並依照 15-24 歲佔比高到低的地區從左排到右 (如圖二十二)。可以看出 15-24 歲佔自殺通報比最高是臺北市 (當年有 1139 人嘗試自殺並被通報)。

2022「Win the PRIDE：用指標說故事」競賽文稿

值得注意的是，這裡的年齡分層並沒有按人數比例分，若以是實際人口數計算，台北市 15-24 歲有 10 萬人，25-44 歲有 70 萬人⁽³³⁾，也就是說，15-24 歲的人自殺通報佔比如此高是非常不合理的狀態，平均來說台北市 15-24 歲的人每 1000 人有 5 人次的自殺通報，25-44 歲則是每 1000 人僅有 1 人次的自殺通報。



資料來源：衛生福利部統計處心理健康司⁽²⁾

圖形繪製：本組自行繪製

圖二十二、臺灣各縣市各年齡自殺率

(二) 驚人的學生憂鬱指數

學生想自殺的原因以「憂鬱症及其他精神疾病」為最高(41.3%)、「感情因素」(30.2%)及「學校適應」(20.9%)，又憂鬱症患者每一百人中，就有十五人會發生自殺行為⁽³⁴⁾，從圖二十三可知，國中生與高中生約每 4 人就有 1 人認真考慮過自殺，每 10 人約有 1 人嘗試過自殺，學生憂鬱症問題與自殺率攀高，有不可分割的緊密關係。而在明顯憂鬱情緒的青少年中，僅 1/10 求助輔導老師，僅 1/4 願意和父母親說出自己的狀況⁽³⁵⁾。





資料來源：衛生福利部國民健康署⁽³⁶⁾

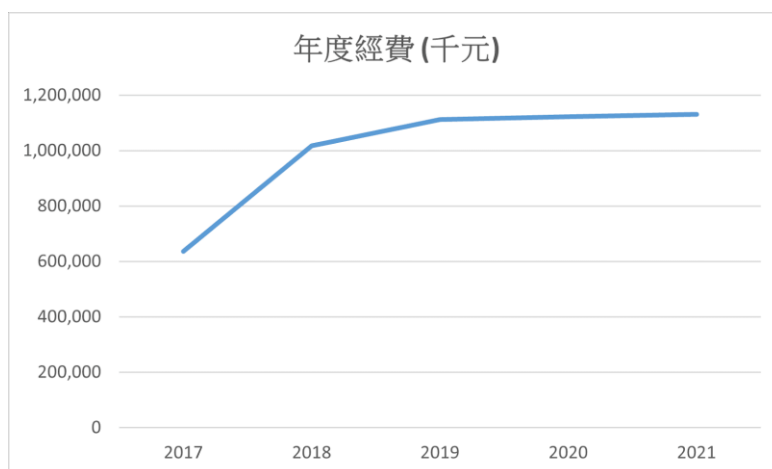
圖形繪製：本組自行繪製

圖二十三、曾經認真地考慮自殺的國中生比例—2018 年(左上)、曾經認真地考慮自殺的高中生比例—2019 年(右上)、曾經嘗試自殺的國中生比例—2018 年(左下)、曾經嘗試自殺的高中生比例—2019 年(右下)

(三) 我伸出雙手，卻抓不到浮木

以上的分析讓我們知道學生憂鬱和自殺有很大的關聯，這個社會對於學生憂鬱症的重視又有多少呢？衛福部「2017 年至 2021 年國民心理健康第二期計畫」總編列 6 億 3,843 萬 7 千元，國人平均下來每年每人分得 43.28 元。雖然這樣的費用可能還是不足負荷人民的狀況；但另一方面，從 2017 年到 2021 年編列的經費一直在增長(如圖二十四)，代表我們身處的社會的確有在重視國民的心理健康問題。

再者，根據我們實際詢問，臺灣大學同學若在 10/25 號想預約心理輔導中心的初談，最快要到 11/8 才有名額，也就是說最少要等 14 天才可以初談。但另一方面，學生若有緊急狀況，可以直接到心輔中心尋求協助；也將在 2022 年 12 月實施「心理不適假」給學生喘息的空間。也就是說儘管政府、學校目前的資源的確不足，但各方都有在積極努力改善，可以說是一個好的現象。



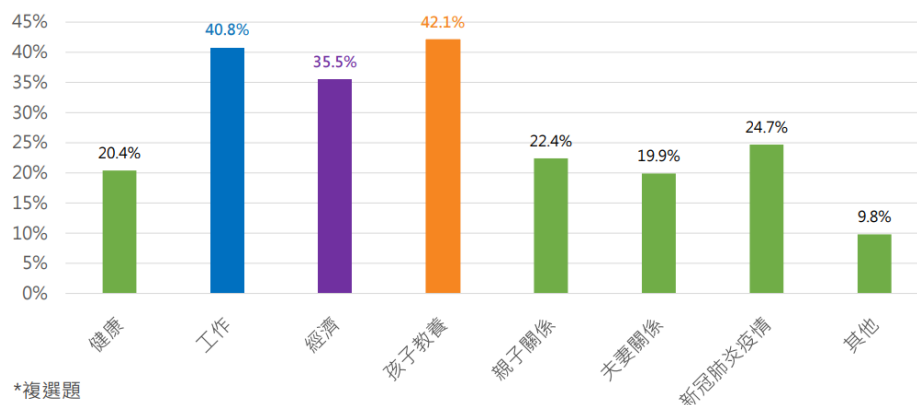
資料來源：衛生福利部統計處⁽³⁷⁾

圖形繪製：本組自行繪製

圖二十四、臺灣國民心理健康年度經費

(四) 你的孩子不是你的孩子

根據董氏基金會 2022 年初的調查，42.1% 父母認為「孩子教養」是最大的壓力源，而「親子關係」卻僅佔 22.4%，代表父母困擾於孩子的教養問題遠大於他們和孩子之間的關係。可見在臺灣現今社會，人人都擔心自己的小孩不夠出眾，或擔心小孩「特立獨行」、沒有教養，因此想藉由參與孩子的生活，讓他們可以「聽進自己的意見」，最終忽略了自己和孩子。當然，我們知道，身為父母的最希望就是孩子健康，但父母一直以來與孩子較為傳統的言聽計從相處方式是一個根深蒂固思想結構問題，非一朝一夕能改善。



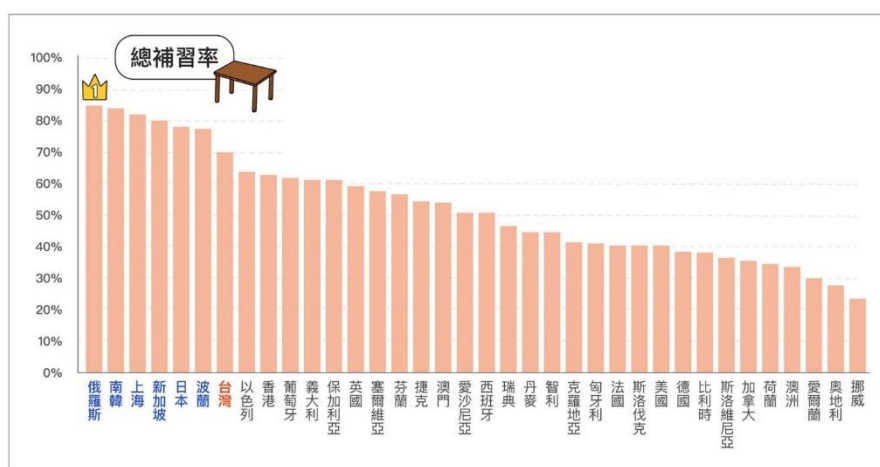
資料來源：董氏基金會心理衛生中心⁽³⁸⁾

圖形繪製：本組自行繪製

圖二十五、2022 年家長壓力來源

以國中生 (12-15 歲) 來說，課後的補習基本上是由家長替孩子安排的，根據全世界的數據顯示，臺灣學生的補習率排名第七。令人意外的是，截至 2022 年上半年，全國補習班的數量超過 17000 間⁽³⁹⁾，竟大於隨處可見的便利超商則是 13000 間⁽⁴⁰⁾。

各國中學生的補習率



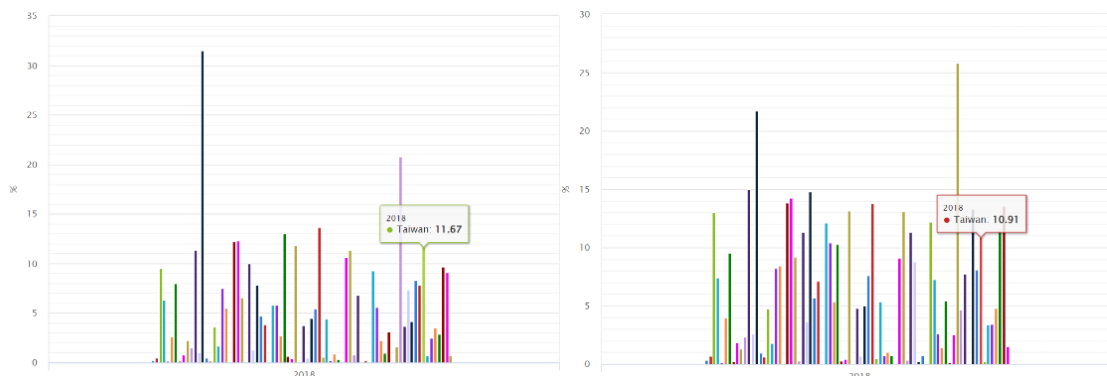
資料來源：研之有物⁽⁴¹⁾

圖形繪製：研之有物⁽⁴¹⁾

圖二十六、各國中學生的補習率

2022「Win the PRIDE：用指標說故事」競賽文稿

臺灣在科學與閱讀表現高水準的學生比率在 79 個國家中分別為第 8 名和第 18 名，可以想像在臺灣的學生之間的競爭有多大。我們認為學生表現好固然是好事，但就學生的憂鬱程度而言，我們社會必須在學生表現和心理狀況之間取得平衡，畢竟留得青山在，不怕沒柴燒。



左) 系統編號：OE10301-0009

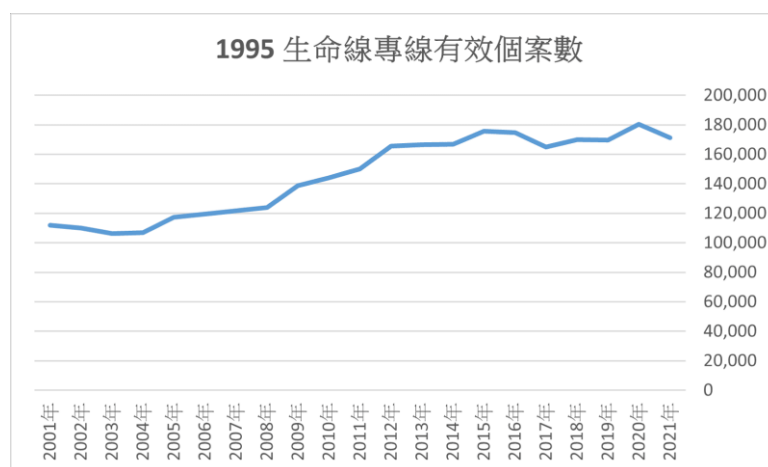
右) 系統編號：OE10301-0007

圖形繪製：國研院科技政策研究與資訊中心 PRIDE 指標資料庫

圖二十七、科學表現高水準的學生比率(左)、閱讀表現高水準的學生比率(右)

肆、自殺是唯一方法？

臺灣早在 1969 年就已有社團法人組織設置「張老師專線」，以輔導青少年面臨學業、就業、家庭等諸多適應上的問題⁽⁴²⁾。1998 年，"1995"國際生命線到台灣，從 2001 年到 2021 年有效使用不斷增加(如圖二十八)，協會也不斷努力讓男性勇於尋求協助。2005 年，中華民國衛生福利部成立「自殺防治中心」、推動「全國自殺防治策略行動方案」、設置 24 小時的自殺防治專線專線⁽⁴³⁾。2019 年 6 月，臺灣施行《自殺防治法》⁽⁴⁴⁾。另外，各大學積極推行「心理假」。以上種種，都希望能挽留住這些生命。



資料來源：國際生命線台灣總會⁽⁴³⁾

圖形繪製：本組自行繪製

圖二十八、1995 生命線專線有效個案數

伍、 結論

本文以自殺率最高及最高的國家切入，在其中找出與自殺率有關聯的指標，分別為通貨膨脹／國內生產毛額平減指數、高發展國家的離婚率、發展中國家的愛滋病盛行率以及伊斯蘭人口比例，並分析關聯的原因。其次，我們發現睡眠不足與戰爭頻繁與自殺率無直接相關。再者，點出 Covid-19 直接對自殺率的影響。最後，我們深入討論臺灣青少年逐漸升高的自殺率問題，也透過數據看見臺灣社會的努力帶給我們的曙光。

綜觀以上論述，造成自殺的原因可以說是深受環境的影響，雖然我們無法決定出生是怎樣的生理狀況、生長在哪個世代，但我們應有的思想自主權讓我們可以決定自己想要生活的模式，人終其一生並不可能一路順遂，但只要願意找尋自己在這世上的存在價值，人與人之間願意多一點理解、多一點關懷，再加上社會的幫助，攜手度過，相信世界上的人，終會越來越幸福。

※自殺不能解決問題，勇敢求救並非弱者，生命一定可以找到出路。透過守門 123 步驟-1 問 2 應 3 轉介，你我都可以成為自殺防治守門人。

安心專線：1925

張老師專線：1980

生命線專線：1995

參考文獻

1. World Health Organization (2022). Suicide. 檢索日期：2022 年 10 月 21 日，取自：
<https://www.emro.who.int/health-topics/suicide/feed/atom.html>
2. 衛生福利部心理健康司 (2022)。檢索日期：2022 年 10 月 21 日，取自：
<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4904-8883-107.html>
3. Centers for Disease Control and Prevention (2022). National Center for Health Statistics。檢 索 日 期：2022 年 10 月 21 日，取 自：
https://www.cdc.gov/nchs/data_access/vitalstatsonline.htm
4. Institute for Health Metrics and Evaluation, Global Burden of Disease (2019). 檢索日期：2022 年 10 月 21 日，取自：<http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool>
5. BMC Psychiatry. (2009, May 10). Greenland's Constant Summer Sunlight Linked To Summer Suicide Spike. ScienceDaily. 檢索日期 2022 年 10 月 21 日，取自：
www.sciencedaily.com/releases/2009/05/090507190558.htm
6. United Nations Conference on Trade and Development (2022). UN list of least developed countries. 檢索日期：2022 年 10 月 21 日，取自：<https://unctad.org/topic/least-developed-countries/list>
7. The World Bank. FAQs: Global Poverty Line Update. 檢索日期：2022 年 10 月 21 日，取自：<https://www.worldbank.org/en/topic/poverty/brief/global-poverty-line-faq>
8. Peter O. Way (2003). THE FUTURE OF ADULT MORTALITY UNDER THE AIDS THREAT: ESTIMATING AND PROJECTING INCIDENCE; PROJECTING MORTALITY WITH HIV/AIDS. United Nations Secretariat. 檢索日期：2022 年 10 月 21 日，取自：
https://www.un.org/en/development/desa/population/events/pdf/expert/5/WAY_Paper11.pdf
9. Joel Gunter (2022). How suicide became the hidden toll of the war in Ukraine. BBC News. 檢索日期：2022 年 10 月 21 日，取自：<https://www.bbc.com/news/world-europe-60318298>
10. The Armed Conflict Location & Event Data Project (2022). Mapping Territorial Control in Syria. 檢索日期：2022 年 10 月 22 日，取自：<https://acleddata.com/mapping-territorial-control-in-syria/>

2022 「Win the PRIDE：用指標說故事」競賽文稿

11. World Population Review (2022). Divorce Rates by Country 2022. 檢索日期：2022 年 10 月 22 日，取自：<https://worldpopulationreview.com/country-rankings/divorce-rates-by-country>
12. 中華民國外交部（最後修訂於 2022 年 03 月 15 日）。駐地生活資訊。檢索日期：2022 年 10 月 22 日，取自：<https://www.roc-taiwan.org/jo/post/823.html>
13. United Nations (2022). t's official and historical – three more countries will graduate from the LDC category. 檢索日期：2022 年 10 月 22 日，取自：<https://www.un.org/development/desa/dpad/2018/its-official-and-historical-three-more-countries-will-graduate-from-the-ldc-category/>
14. The World Bank (2022). World Bank Country and Lending Groups. 檢索日期：2022 年 10 月 22 日，取自：https://datahelpdesk.worldbank.org/knowledgebase/articles/906519#High_income
15. Matt Pelton et al (2021). Rates and risk factors for suicidal ideation, suicide attempts and suicide deaths in persons with HIV: a systematic review and meta-analysis. *Gen Psychiatr.* 2021; 34(2): e100247
16. 羅一鈞 (2016)。感染 HIV 還可以活多久？——《心之谷》。PanSci 泛科學。檢索日期：2022 年 10 月 22 日，取自：<https://pansci.asia/archives/333189>
17. Jonsen AR and Stryker J (1993). *The Social Impact Of AIDS In The United States*. Washington (DC): National Academies Press (US).
18. Imam Muhammad al-Bukhari (870 AD). *Sahih al-Bukhari*。檢索日期：2022 年 10 月 22 日，取自：<https://sunnah.com/bukhari:5778>
19. Mehmet Eskin (2020). Suicidal Behavior in the Mediterranean Countries. *Clin Pract Epidemiol Ment Health.* 2020; 16(Suppl-1): 93–100.
20. UNDP (United Nations Development Programme) (2019). *Human Development Report 2019: Beyond income, beyond averages, beyond today: Inequalities in human development in the 21st century*. New York.
21. Centers for Disease Control and Prevention (2022). Sleep and Sleep Disorders. 檢索日期：2022 年 10 月 23 日，取自：<https://www.cdc.gov/sleep/data-and-statistics/adults.html>
22. Centers for Disease Control and Prevention (2022). Suicide Mortality by State. 檢索日期：2022 年 10 月 23 日，取自：<https://www.cdc.gov/nchs/pressroom/sosmap/suicide->

2022「Win the PRIDE：用指標說故事」競賽文稿

mortality/suicide.htm

23. Robert Alun Jones. *Emile Durkheim: An Introduction to Four Major Works*. Beverly Hills, CA: Sage Publications, Inc., 1986. Pp. 82-114.

24. Christopher Henry Cantor, Antoon A. Leenaars, David Lester. (1997) Under-reporting of suicide in Ireland 1960-1989. *Archives of Suicide Research* 3:1, pages 5-12.

25. Institute for Economics & Peace (2022). Overall GPI Score. 檢索日期：2022 年 10 月 23 日，取自：<https://reurl.cc/8pr7g>

26. Viviana E. Horigian, Renae D. Schmidt & Daniel J. Feaster (2021) Loneliness, Mental Health, and Substance Use among US Young Adults during COVID-19. *Psychoactive Drugs*, 53:1, 1-9.

27. CDC, NCHS, U. S. Census Bureau. Pandemic Causes Spike in Anxiety & Depression. 檢索日期：2022 年 10 月 24 日，取自：<https://www.statista.com/chart/21878/impact-of-coronavirus-pandemic-on-mental-health/>

28. Hannah E. Davis et al (2021). Characterizing long COVID in an international cohort: 7 months of symptoms and their impact. *eClinicalMedicine*. VOLUME 38, 101019.

29. Yan Xie, Evan Xu, and Ziyad. Risks of mental health outcomes in people with covid-19: cohort study. *BMJ* 2022; 376: e068993.

30. Amy D Proal and Michael B VanElzakker (2021). Long COVID or Post-acute Sequelae of COVID-19 (PASC): An Overview of Biological Factors That May Contribute to Persistent Symptoms. *Front Microbiol*. 2021 Jun 23;12:698169.

31. 衛生福利部中央健康保險署 (2022)。檢索日期：2022 年 10 月 23 日，取自：抗憂鬱藥物使用人數。<https://data.gov.tw/dataset/146577>

32. 聯合報 (2021)。誰殺了台灣青少年。檢索日期：2022 年 10 月 24 日，取自：https://udn.com/newmedia/2021/teenage_depression/

33. 臺北市政府民政局 (2022)。臺北市每月各行政區按年齡分人口數。檢索日期：2022 年 10 月 25 日，取自：https://ca.gov.taipei/News_Content.aspx?n=8693DC9620A1AABF&sms=D19E9582624D83CB&s=E70E0ADF8510073C

34. 鄭育容 (2016)。全球憂鬱症風暴蠶食青少年。青春共和國。檢索日期：2022 年 10

2022「Win the PRIDE：用指標說故事」競賽文稿

月 25 日，取自：<https://n.yam.com/Article/20160718799726>

35. 顏朝陽 (2016)。年輕世代的憂鬱風潮—青少年自殺防治。環宇國際文化教育基金會。

檢索日期：2022 年 10 月 25 日，取自：<https://reurl.cc/nOQb66>

36. 衛生福利部國民健康署 (最後修訂於 2022 年 06 月 21 日)。108 年「高中、高職、五專學生健康行為調查報告」。檢索日期：2022 年 10 月 25 日，取自：

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=257&pid=15748>

37. 衛生福利部心理健康司 (最後修訂於 2022 年 08 月 04 日)。106 年至 110 年國民心理健康第二期計畫核定本。檢索日期：2022 年 10 月 25 日，取自：

<https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-329-8724-107.html>

38. 董氏基金會心理衛生中心 (2022)。2022 親子共同運動與情緒相關性調查。檢索日期：2022 年 10 月 25 日，取自：

https://www.etmh.org/News/news_more?id=ac27bd390a254a90ab0973f3911eccaf

39. 教育部 (最後修訂於 2022 年 10 月 26 日)。全國各縣市補習班總數查詢。檢索日期：2022 年 10 月 25 日，取自：<https://bsb.kh.edu.tw/>

40. 經濟部商業司(最後修訂於 2022 年 10 月 02 日)。全國 5 大超商資料集。檢索日期：2022 年 10 月 25 日，取自：<https://data.gov.tw/dataset/32086>

41. 中央研究院研之有物 (2021)。只有亞洲愛補習？哪一類型學生更常去補習？跨國研究大揭秘。檢索日期：2022 年 10 月 25 日，取自：<https://research.sinica.edu.tw/out-of-school-time-tutorial-compensatory-advantage/>

42. 財團法人「張老師」基金會 (2022)。檢索日期：2022 年 10 月 25 日，取自：<http://www.1980.org.tw/>

43. 社團法人台灣自殺防治學會(2022)。檢索日期：2022 年 10 月 25 日，取自：<https://www.tsos.org.tw/web/home>

44. 法務部全國法規資料庫 (2010)。自殺防治法施行細則。檢索日期：2022 年 10 月 25 日，取自：<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=L0020220>