

一則新聞，拯救一條生命

新聞不只是事件的轉述，也可能在關鍵時刻對一個人的生命產生影響。在高度即時與大量轉載的媒體環境中，自殺相關新聞如何被書寫與呈現，對正處於人生低潮的人而言，可能成為被看見、被理解，並進一步連結到求助資源的契機，新聞不只是新聞，還能成為茫茫大海中的一根浮木。這樣的關鍵，往往存在於內容是否多了一分留心。45歲的阿智（化名），正是在這樣的情境下，與一則自殺相關新聞產生了交集。

45歲的阿智（化名）在失業後，長期承受經濟壓力與家庭角色期待，情緒逐漸陷入低潮，並開始出現失眠、反覆自責與逃避社交的情形。某天深夜，他在網路上看到一則詳述自殺過程的即時新聞，相關描述不斷在腦海中浮現，讓原本已脆弱的心理狀態幾乎失去支撐。就在反覆掙扎之際，他注意到報導最後清楚列出求助專線，並以文字提醒「困難時並非只能獨自承受」，於是撥打了電話。電話那頭的專線人員先傾聽他的情緒與處境，協助他穩定當下狀態，並引導他一步步梳理壓力來源，後續也協助轉介在地心理諮商資源。在專業人員的持續關懷與家人逐漸加入支持下，阿智經過三個月的陪伴與調整，情緒狀況逐步穩定，重新建立生活節奏。他事後回想，那並不是一則令人感到溫暖的新聞，但至少，它在關鍵時刻替他留下了一條求助的出口，沒有將他推向更危險的方向，而這樣的差異，往往只取決於報導與閱讀過程中，是否多了一分留心。

南投縣政府衛生局長陳南松呼籲，自殺相關新聞的報導與閱聽，皆應遵衛生福利部「八不、六要」的原則，包括避免使用聳動化標題、不詳細描述自殺方法、地點與遺書內容，不刊登照片、影片、音訊或社群媒體連結，也不簡化自殺原因、歸咎於單一事件；同時應提供正確且即時的求助資訊，特別謹慎處理名人自殺事件與遺族訪談，並透過報導面對壓力、尋求協助的真實故事，傳遞希望與復原的可能性，也提醒媒體從業人員在報導相關事件時，自身亦可能承受心理影響，更需重視自我照顧。同時提醒，當自己或身邊親友出現情緒低落、絕望或求助訊號時，勇於求助並不是軟弱，而是對生命負責的勇敢表現，如目前未有適當對象可進行情緒表達，民眾可就近洽詢本縣13鄉鎮市衛生所，或南投縣社區心理衛生中心（南投區 049-2202662、竹山區 049-2631925、埔里區 049-2911925），預約使用全程保密的免費心理諮商服務，亦可撥打24小時安心專線1925（依舊愛我）、生命線1995，或於服務時段內撥打張老師專線1980，另有老朋友專線0800-228585及男性關懷專線0800-013999提供支持。困難時並非只能獨自承受，只要願意開口，社會也才能共同為彼此守住生命的安全網。