

單位：衛生局-心理健康科

聯絡人：胡智強科長

電話：049-2222473

地址：南投縣南投市復興路6號



世界自殺防治日

改變自殺敘事：綻放韌性，共築未來

世界衛生組織（2025）的資料顯示，全球每年有超過 72 萬人死於自殺，平均約每 44 秒就有一人失去生命；自殺更是全球 15 至 29 歲族群的第三大死因。臺灣方面，依據衛生福利部 114 年死因統計，全年自殺死亡人數為 3,951 人，平均每天約有 11 人因自殺死亡，粗死亡率為每 10 萬人口 16.9 人，並已連續兩年位居國人十大死因第 10 位。每一個數字背後，都代表一個正在承受痛苦的人，以及受到影響的家庭與社群。2026 年世界自殺防治日延續「改變自殺敘事」主題，呼籲社會正視自殺議題，減少污名與誤解，讓求助不再被視為脆弱，並以理解、傾聽與支持陪伴身處困境的人安心說出感受，在支持中重新找回面對生活的力量。

阿哲（化名）在工作中斷後，逐漸與親友疏遠，面對家人的關心總是笑著說「沒事」，卻曾在深夜傳訊息表示：「也許我消失了，大家會比較輕鬆」。心衛中心訪員初次會談時，阿哲反覆強調不願讓別人操心；每當談話稍微靠近內心的痛苦，便立刻用玩笑把話題帶開。經過幾次接觸，阿哲才慢慢談起，自己從小便習慣察看父母的臉色，家中遇到困難時，總是先照顧別人，很少說出自己的需要。久而久之，將需要理解與協助視為一件令人羞愧的事，也把失業與關係破裂等挫折，解讀成自己沒有價值的證明。訪員沒有急著勸阿哲振作，而是陪伴理解，那句「不想活了」背後，承載的是長期無法說出口的孤單、自責與無助。當阿哲第一次說出「我其實很怕沒有人需要我」時，原本只能透過輕生念頭表達的痛苦，開始有了能被聽見與理解的語言。經過三個月的持續關懷與陪伴，阿哲的情緒仍偶有起伏，但已能在感到無助時主動聯繫訪員或家人也願意接受心理諮商，嘗試以說出感受取代獨自承受。這正是改變自殺敘事的意義：不只追問一個人為何想死，也願意理解他曾如何努力活著，陪他重新與人連結，在一次次願意求助與面對困境的過程中，慢慢長出屬於自己的韌性。

南投縣政府衛生局長陳南松表示，全國約有七成自殺已遂者在生前未曾主動求助，因此鼓勵民眾在感到痛苦或無助時勇敢開口。求助不僅是勇敢的表現也是照顧自己的重要方式。當一個人只能以「不想活了」表達內心的痛苦時，需要的是理解與傾聽，而非責備或一味勸說。「改變自殺敘事」就是從願意傾聽開始，讓求助不再被視為脆弱，而是在困境中重新累積力量、為自己多留一

個選擇。南投縣 13 鄉鎮市衛生所及南投、竹山、埔里三區社區心理衛生中心提供免費心理諮商，並可依需求安排視訊諮商，諮商過程全程保密，讓民眾能安心表達內心困擾；諮詢專線為南投區 049-2202636、竹山區 049-2631925、埔里區 049-2911925。民眾亦可撥打安心專線 1925、生命線 1995、張老師 1980 及男性關懷專線 0800-013-999，讓每一次難以說出口的痛苦，都有機會被聽見與接住，並在支持中重新找回前行的力量。