

媒體報導自殺案例是否間接幫助殺人？自殺真的可以預防嗎？國內外首屈一指的自殺研究專家，以科學的明確證據告訴我們答案！關心自殺問題、關心精神疾病和自殺行為的廣大讀者、站在自殺防治第一線的工作同仁、新聞媒體工作者不可不讀！

鄭泰安
著

自殺可以預防嗎？ 媒體與自殺

鄭泰安
著

自殺可以預防嗎？
媒體與自殺

心語 01

媒體與自殺

自殺可以預防嗎？

作者 鄭泰安

發行人 王學哲

總編輯 方鵬程

叢書主編 李俊男

責任編輯 李俊男

美術設計 吳郁婷

校對 賴秉薇

出版發行 臺灣商務印書館股份有限公司

台北市重慶南路一段三十七號

電話：(02)2371-3712

讀者服務專線：0800056196

郵撥：0000165-1

網路書店：www.cptw.com.tw

E-mail：ecptw@cptw.com.tw

局版北市業字第 993 號

初版一刷 2008 年 10 月

初版四刷 2008 年 10 月

定價 新台幣 240 元

ISBN 978-957-05-2314-0



版權所有・翻印必究

推薦序一 理想與信念的堅持

一九九四年我回台到中央研究院任職時，最令我興奮的莫過於看到院內一群長期堅持理想、信念與原則而努力奮鬥不懈的同仁們，從他們身上，我看到了台灣社會改革與上進的力量和希望。

早我一年多就加入中研院的鄭泰安博士便是其中非常特別的一位，他於一九九二年離開台大，放棄優渥的臨床收入，專心投入他的研究工作。他專攻的是躁鬱症、酒癮與自殺的研究，除了從事深入的學術研究外，總讓他念念不忘的就是怎樣幫助整個國家降低自殺率。一九九五年他的自殺心理解剖研究發表於 *Archives of General Psychiatry*，非常受到國際學術界重視，至今仍然持續地被科學期刊論文引用。其後他在中央研究院的通識講座「知識的饗宴」所做的精彩演講，感動了所有與會的人，聽眾們不但深切地體會到自殺是可以防治的，有高度自殺傾向的憂鬱症病人經過治療，也一樣地可以導正過來，而且也感受到鄭教授願意付諸實現的那股熱忱與決心。

我們的社會一般說來並不太重視心理健康的問題，但由於社會上的各種壓力，心理不正常或已經有心理疾病的人也不在少數，而能夠提供治療的專業人才卻不足。我在中研院長的任期內，院內外人士求助於我的倒還不少，這些人我都送請鄭泰安博士幫忙解決，每次都得到令人滿意的結果。記得有一次，一位家長情急地打電話給我，說他的兒子要自

殺，我也許是世上唯一能救他的人。我立即請這位家長帶孩子到院裡來，我跟這位年輕人深談了很久，他一表人才，似乎也有很高的智能，我看不出這年輕人有任何問題。後來，鄭泰安博士告訴我，問題不在這小孩，而是在家長，家長經過治療之後，該能解決問題才對。果然不久之後，有一位朋友告訴我，家長經過治療之後確已安好，小孩也不再想自殺了。鄭博士在院內為同仁們解決問題的熱誠給我非常深刻的印象，他除了學術上有崇高的地位之外，確實有能力解決社會上我們所面對的實際問題，而且有熱忱想做出貢獻。

有一天鄭博士告訴我，衛生署陳建仁署長要他幫忙規劃和推動國家自殺防治策略。我聽了之後跟他一樣興奮，因為這方面的努力應當可以幫助國家減少自殺率，也請中央研究院生物醫學研究所陳垣崇所長盡力協助。鄭博士非常努力，全心投入這項任務，詳盡地研究了各國的同類計畫，在初步草案完成之後，他也邀請多位國際專家評估，提出改進意見。後來陳署長看到他提議的社區自殺防治計畫在台灣確實可行，便報請行政院給予特別預算。雖然陳署長的遠見在他離開衛生署之後獲得行政院核准，但是經費已經被大幅刪減。後來新任的署長沒向鄭教授請益，便把這行政院核准的計畫經由公開招標，交給另一個人執行，使鄭教授覺得非常的不舒服。像他這樣從年輕時候便懷抱著理想，願意為社會的改善奉獻心血的人，並沒有那種「非我莫屬」的狹小的心胸，但眼看著沒能吸納社會最有經驗，最能做出貢獻的一群人來主其事，他是非常不能諒解的。

我們的社會這一、二十年來有不少可喜的進步，最令人欣慰的是社會上確實累積了很多非常能幹而願意奉獻的人才。反觀我們的政治雖然漸漸走入民主的道路，但是離開理想

還有一段很遠的距離，這缺失中最明顯的便是人才的使用與社會力量的解放。許多有心人會有「報效無門」之憾，或常常成為政客與政治變遷的犧牲品。畢竟個人的能力是十分有限的，怎樣拋棄個人成見，把大家的力量匯集成為一股洪流，衝破難關，是我們在民主化過程中最急待學習的一件事。

在鄭博士從事的幾個非常嚴謹的研究之中，倪敏然自殺新聞所造成的自殺率的增加是最近大家較熟悉的研究成果。經過嚴謹而詳細的分析，鄭教授得到的結論是：媒體不當報導確實在助長台灣的自殺率，主要的是產生模仿效應。我們的媒體看到鄭教授的研究成果，還不做適當的改進，那麼媒體便不能再以『無意傷人』粉飾他們實際上是扮演『幫助殺人』的角色（見本書第二十九頁）。

世界衛生組織於二〇〇〇年提出關於媒體報導自殺新聞之準則為「六不、六要」原則，希望我們的媒體能夠好好遵守。在台灣的社會走入民主多元化的時代裡，媒體的自由得到令人難以想像的推展，但是媒體的改革卻一直沒有進步，常與「立法院」被大眾並列為社會兩大亂源。這本書《媒體與自殺》該能為媒體的改革指出一條道路。

這本書雖是一位學者從事研究工作後的嚴謹的著作，但由於鄭教授除長期關懷台灣社會的進步，也一直以打造美好的社會為理想，在字裡行間都能看出他對這塊土地與土地上的人民的親情與愛護。自殺涉及生命科學和人文社會科學，鄭教授在書中做了很好的整合，特別是透過代表性的自殺案例深入淺出地做了剖析，本書確實值得人手一冊。

李遠哲

二〇〇八年九月八日

作者簡介

李遠哲，前中央研究院院長、諾貝爾化學獎得主，中央研究院榮譽院長、院士。

推薦序二 愛是永不止息

二〇〇三年的SARS流行高峰期間，我在兩難的抉擇下，勉強接受了衛生署署長的工作，當時確實有著背負著流行病學家的十字架，走向台灣公共衛生苦路的深刻感受。因為這塊美麗可愛卻又多災多難的土地上，每個人都是那麼值得珍惜疼愛。我當時想到的是，唯有親自投入SARS的防疫聖戰，才能為動盪不安的社會帶來平安和喜樂！雖然肩膀上的十字架是沉重的，但是對於天主給我的使命，我卻是甘之若飴，因為公共衛生是愛與和平的志業！

人生經常需要面對逆境的挑戰，苦難與挫折往往是一刀兩刃，它既可能會令人心灰意冷、頹廢喪志；也可能會激發鬥志、再接再厲、更上層樓！在面對艱困的環境時，若能積極勇敢地迎向前去，維持樂觀豁達的人生觀，自然而然地可以逆來順受，達到柳暗花明的新境界。

近二十年來，台灣的自殺率，有明顯上升的趨勢，如何有效防範自殺的發生與死亡，已成為台灣公共衛生工作的一大課題！在SARS流行平息後，許多人仍然生活在親友喪亡的悲痛中，他們的哀傷令人不忍。因此在二〇〇三年底，我特地請鄭泰安教授協助衛生署來規劃與推動台灣的國家自殺防治策略。泰安兄是我的老朋友和好朋友，他不僅是一位深具仁心仁術的精神科醫師，也是一位對於自殺成因及防治有深入研究而享譽國際的學者。

泰安兄全力投入這項任務，詳盡的分析比較不同國家的自殺防治計畫，更考慮台灣的人文社會、民情風俗和醫療照護體系，妥善研擬具體可行的草案。他又進一步邀請多位國際學者專家進行評估，並且提供改進意見。泰安兄的防治策略從七方面著手：「致命性自殺方法的管控」、「降低民眾對於精神疾病與自殺的汙名化」、「改善社區精神醫療品質與就醫之可及性」、「改善自殺統計的準確性、長期監測自殺死亡趨向，並建立良好的自殺企圖通報系統」、「改善媒體報導自殺行為的方式」、「降低高危險群的自殺風險——社區介入計畫」、「加強自殺與自殺防治的研究」，以期有效降低自殺對於國人健康和性命的危害。泰安兄的苦心孤詣、專業素養和勇於任事，令我欽佩和讚賞！

很可惜泰安兄的妥善規劃未能如願完全落實，實在令人扼腕。但是，泰安兄對於台灣自殺防治工作，仍然念茲在茲。他以悲天憫人、痾瘵在抱的胸懷，努力完成《媒體與自殺：自殺可以預防嗎？》這本精彩好書，相信健康工作者和一般大眾，都能從閱讀中獲益良多，進而成為稱職的「自殺防治守門員」，共同為降低台灣自殺的發生率和死亡率而努力！讓我們彼此關懷的同胞愛，能夠永不止息！

陳建仁

作者簡介

陳建仁，前行政院衛生署署長，中央研究院院士，現任中央研究院基因體研究中心特聘研究員，

台灣大學公共衛生學院流行病學研究所兼任教授。

推薦序三 寒夜不悔的學術大愛

在閱讀這本書時，我一方面著迷於作者深入淺出的精彩論述，腦海中同時閃過一幕幕我的人類學田野研究經驗；看完本書後，心中混雜著讚嘆與感傷的多重情緒，久久無法平靜。讚嘆的是作者能夠敏銳的注意到社會事件對他人的影響，並透過縝密的邏輯思維與分析，抽絲剝繭，將複雜多元的因素予以釐清；感傷的是雖然生命無常，但有些生命的消逝其實是不可能挽回的，只要政策制定者及民眾對周遭的生命多用一點心，多給予一些注意或關懷。

本書以媒體大量報導知名藝人倪敏然的自殺為導引，進行三個符合邏輯、論證嚴謹的實證研究，一方面解析影響自殺的各種因素，包括個人特質、生態環境及社會文化等現象，並透過自我迴歸統計分析，發現媒體對自殺事件過度大量而不當的報導，對於閱讀報導後的民眾有相當明顯的影響，特別是對罹患憂鬱症者或先前已經有自殺意圖的人，明確顯示出模仿的顯著效應，而主要的影響機制是合理化、無望感、方法學習。

我和鄭泰安教授雖然專業訓練不同，但共同關心人類的社會心理適應問題，特別是在原住民身心適應的相關課題，我們有長達五年極為愉快的學術合作經驗。書中有一段描述台灣東部一對年輕夫婦輕生的案例，由於母系家長（丈母娘）不適應現代社會的生活，對女兒及女婿依然採用高度支配的態度，因而導致悲劇發生（一七一至一七七頁）。這一段描

述與分析，充分顯示他對不同型態社會文化結構的敏銳觀察力，讓我想起幾位兼具精神科醫師及人類學素養的學者，例如 Ari Kiev 和哈佛大學的人類學教授 Arthur Kleinman 等。

本書一方面清楚呈現出鄭教授敏銳的觀察與分析能力，更重要的是在字裡行間，都透露出作者對生命的不捨，充分展現出臨床醫師「搶救生命」的基本信念，書中許多文字和案例都讓人為之動容，例如：久病憂鬱導致一對恩愛夫妻相約自殺身亡的案例（一八一至一八六頁）；他每天急著翻開報紙，沒有發現自殺報導時，就會「放下心來感謝上蒼」（五〇頁）；他認為「學術研究成果不應束之高閣，當用來改善社會民生」（一四三頁）；他規劃的自殺防治社區臨床試驗模式，目的在「防止任何一個人成為高危險群」（一一四頁）；預防重於治療，「只要有心，每一個人都可以成為守門員」（一一三頁）。在理性客觀的學術面紗下，其實隱含著不悔寒夜的人間大愛。

鄭教授在進行「全民防治策略」時所受到的挫折，我也適時的接受到相關訊息。遺憾的是主其事者拘泥於制式的「招標」框架，以及未能全然拋開人際關係的窠臼或某些執著，導致他一手策劃的「全民防治策略」一波三折，無法順利推動。我們當然無法斷言他的規劃是否可以有效處理台灣的自殺問題，但觀察近三年來的自殺現象，得標的執行團隊及防治策略，對於寶貴生命的搶救，顯然沒有明顯的效果。在這樣的情況下，上任不久的新政府團隊，似乎應該考慮改弦易轍，重新推動一個可能有效的「全民防治策略」，真正落實「苦民所苦」的宣示，更重要的是，展現出政策制定者「尊重生命」的終極關懷。

許木柱【慈濟大學人文社會學院院長】

各界推薦

這本書的出版，來得正是時候

歐洲、澳洲、和英美等國注意自殺新聞報導品質對閱聽大眾的影響，使得世界衛生組織、各國新聞傳播學者、醫藥公衛專家、社會心理學者、社會輿論、媒體監督團體，無不重視新聞報導和自殺行為的關聯，投入更多討論、對話和研究，這些跨學科的對話與整合成果，在鄭泰安教授這本新書中豐富展現。

閱讀這本既專業又大眾化的著作，可以看到鄭教授從一九八九年起投入自殺研究，歷經近二十年的努力，成果斐然。這本書包括從精神病學和心理學專業的討論，深入探究不同年齡層、性別和社會階層的自殺者之心理狀態及肇因，尤其由於新聞報導，把這些原本屬於幽暗內心世界的事曝光之後，再經記者對既遂或未遂的「病態暗示」，可能引起模仿嚴重後果，均有嚴謹的學術研究作為批判媒體的證據。

倪敏然自殺事件電子媒體像連續劇般的追蹤報導，令人記憶猶新，這事件的瘋狂報導，也使輿論對媒體的譴責達到頂點。所幸在一片撻伐聲中，媒體對於新聞畫面處理和文字描述方式，已有所改進。

雖然社會自殺事件層出不窮，有許多複雜因素，不全然是媒體責任，但媒體首當其

衝，應對這些報導有更多自律；鄭教授對媒體不專業的自殺報導提出許多改進建議，指出媒體應該關照哪些精神醫學的專業角度，也應了解後遺症和影響力。近年新聞方面的學術分析也發現除了部分媒體持續以娛樂聳動手法炒作自殺事件，或詳細報導自殺手法和過程外，譴責自殺未遂者，特別重視名人自殺，或青少年炫耀自戕的社會現象，都是新興報導角度，突顯自殺新聞報導良莠不齊，各媒體改進自殺報導還有很多努力的空間。這本書的出版，來得正是時候。

蘇 衡【政治大學新聞系教授】

本書內容都有實際研究資料支持，文字平易近人，對我國自殺防治策略愛深責切，深具讀書人評論世事的本色。這是一本具有科學性和可讀性的好書，相信讀者會喜歡。

宋維村【雲林天主教若瑟醫院院長】

自殺是非常複雜的人類行為，每一個人都有防止其發生的責任。這當中，媒體也扮演非常重要的角色。就像水能載舟，亦能覆舟一樣，媒體能夠散播健康促進的資訊，當然在另外的版面，也可以傳遞自殺的訊息。鄭泰安教授用精湛的文筆，將其這方面的研究結果公諸於大眾，無非是提醒：自殺防治人人有責。全書同時引用許多重要的精神醫學新知，內容深入淺出，是一本很值得各年齡層與各領域的人研讀的書。

陳喬琪【台北市立聯合醫院松德院區院長】

台灣媒體在報導自殺的新聞，完全不懂也毫無原則，常常以「頭條」、「即時現場轉播」，赤裸裸的呈現在讀者或觀眾面前，並將自殺方式詳細描述，除以圖片說明自殺經過外，並「合理化」一個人自殺原因。此舉不但會帶來模仿效應，無形中也成為自殺的一推手」。台灣媒體在自殺新聞的報導，顯然已嚴重違反聯合國世界衛生組織的規範，不僅毫無新聞倫理，且已到達「無法無天」的地步。多年來，政府想盡辦法要重回世界組織，然而媒體的行為卻大肆的違反國際規範。很多媒體朋友可能還不了解自己的不當報導，已犯了嚴重的後果。

鄭教授以畢生對自殺的研究，從理論到實證，從國外對自殺防治策略，對媒體報導的規範到臨床研究，闡明新聞媒體對大眾心理健康的影響。自殺已是目前台灣十大死因之一，這幾年遽增的燒炭自殺行為就是拜新聞媒體之媒介所賜，不能排除就是模仿效應所導致的。鄭教授嚴謹的治學與研究態度，對學問的執著、對社會熱誠與關懷，是我們後輩所敬仰的。他為了台灣自殺防治中心的成立，利用半年的時間在歐洲各國訪問，進行學術交流、請益；可惜的是，他的藍本被忽略而策略被扭曲。泰安兄與我，亦師亦友，對他的坎坷待遇，有點抱不平。能得到他短暫的時間來本科指導年輕後輩研究，是我們的福氣。

泰安兄的這本書，讓我想起林山田教授所著《廢除刑法一百條抗爭札記》，前輩們辛苦流血抗爭換來我們的言論自由，不希望由我們這一代盲目的被糟蹋。我很榮幸能為泰安兄的

新書寫序，希望此書能對台灣的民眾及新聞媒體朋友，有一番新的省思，對生命更會尊重。

張明永【高雄長庚紀念醫院精神科系主任】

媒體也可以救人

在賴其萬醫師介紹下，認識了鄭泰安教授，他提出的「媒體報導與自殺關係」的研究，深深吸引我。

我常常演講和媒體有關的議題，當中提過港星張國榮和瑪麗蓮夢露自殺後，當地自殺率的攀升，不過卻沒有明確研究，可以佐證媒體報導與自殺率的關係。看到鄭泰安教授的研究，如獲至寶。我不只在播報新聞當中多次引用他的數據，只要和媒體有關的演講，更一定會引用他的研究。讓大家更支持清流媒體。

鄭教授的研究，是以自殺報導為主，但我們可以從他的研究來推測，媒體過度報導色情和暴力，同樣會造成社會的模仿效果，不得不慎。在鄭教授的研究，我們看到媒體錯誤報導，會增加自殺率，但我們不用因此失望。因為相反的，媒體如果報導真善美故事，也會讓許多想要自殺的人，放棄尋短。

以我服務的大愛台來說，我已經聽過非常多人，因為看大爱台而走出憂鬱的例子。還有一位媽媽打電話來表示，他本來要和女兒跳樓自殺，後來接觸大爱台，看到有人比她更辛苦卻能夠走出生命低潮的報導後，她決定勇敢活下去。我也遇過一位自殺未遂的婦人，

她親口告訴我，之前他多次想要自殺，每次看大愛台就打消自殺的念頭。

期盼新聞媒體，不只正確報導自殺的消息，減少自殺率，更能夠進一步報導好的故事，提高社會的淨化率，讓大家活出生命價值，進而溫暖社會。

倪銘均【大愛電視台主播】

鄭泰安教授秉其學者風範與殷切的社會責任心來撰寫此書，書中特別強調自殺行為是多因的，並由遠因與近因等角度來探討自殺防治之道。鄭教授引用了他多年來有關自殺的實徵研究，與國內外學者的研究與論點，作為自殺防治策略的邏輯與科學依據，最後並佐證以案例報告，發人深省。本書論點不但讓心理衛生相關領域的專業人士、學生讀來體驗深刻，由於文筆生動、內容深入淺出，也適合一般人士閱讀。自殺防治全民一起來，相信是鄭教授撰寫此書的殷切盼望。

張素嵐【臺灣大學心理學系暨心理學研究所副教授】

二〇〇七年人力銀行針對台灣媒體調查，有八成四的記者想轉行。因為媒體生態變質，記者工作越來越沒尊嚴，其中又以電子媒體的文字記者顯示最不快樂。

我個人在兩年半年前，也因為工作越來越不快樂，終於下定決心從商業電視台跳槽，回歸大愛電視台。這當中也是經過一番掙扎，畢竟花花世界多采多姿，充滿誘惑。但是兩起新聞事件重重撞擊我！

其一是台北捷運車上，一名男大學生對女生毛手毛腳，記者向捷運公司取得畫面後，各家新聞頻道立即猛播狂播，強力放送。還有主播唯恐觀眾錯過畫面，在一小時的新聞裡，再重播了一次，並且以「大學生伸出鹹豬手」等不堪的言語形容這起事件。第二天大學生被發現在宿舍上吊自殺。另外一起新聞則是中部一所國中老師和班上女同學談戀愛，媒體也是用極其聳動的標題如「夫子與未成年女學生不倫戀」來強化這則新聞的非比尋常。其實這事早已爆發，老師與學生家長已在警局和解，只待時間療傷止痛。豈知這起舊聞被媒體知道後，再冷飯熱炒成重大新聞，無疑是在傷口灑鹽，老師受不了自責也自殺了！

這兩起事件，賠上兩條人命，雖然我不殺伯仁，伯仁因我而死。同樣的，今年七月在考試院長提名審查過程中，企業家白文正先生也在媒體的追逐中發出最後的悲鳴，可謂是另一樁媒體殺人事件。媒體殺人或許殺死的不是人命，可能是一個人的慧命、清譽或善念，真的不可不戒慎小心哪！

因此在拜讀鄭先生之研究報告指出，媒體密集報導二〇〇五年倪敏然事件造成自殺身亡和企圖自殺的人數明顯增加，也造成憂鬱症病人企圖自殺的人數明顯增加，我深受震撼之程度甚鉅。回想當時，這起新聞被高度聚焦，前後將近三個星期，每天都盤據新聞頻道三分之一到四分之一的時段，記者除了鉅細靡遺報導，並且被迫要不斷發掘或創造新的新聞點，以滿足龐大的篇幅需求。我個人在主播檯上，一邊看著友台的相關報導，轉而要求台內採訪同仁的報導還要再加料，以求更勝一籌。回想當時的所作所為，原來自己也是共