

National Suicide Prevention Strategy

Summary

2025-2035



Australian Government



National
**Suicide
Prevention**
Office

為何我們需要國家預防自殺策略

在澳洲，每天就有近 9 人自殺身亡，及有 150 人企圖結束自己的生命，這代表每年就有超過 3,000 人死於自殺和 55,000 人企圖自殺。

每次自殺身亡事故估計會對 135 人構成影響。每條生命的逝去總會令人心痛，也會令家人、朋友、同事及社區內的其他成員悲痛莫名。

除了對人的影響之外，自殺和企圖自殺亦帶來巨大的經濟損失，估計每年為\$305 億元。

然而，自殺身亡和企圖自殺僅是整個問題的一部份，自殺念頭和行為也是十分普遍。研究顯示，2020 年至 2022 年間，330 萬年齡介乎 16 至 85 歲的澳洲人，透露曾於生命中某時間有過自殺念頭或行為，而 170 萬年齡介乎 16 至 85 歲的人士更曾試過自殘。

這引證了多數澳洲人在生命中某些時刻都會受到自殺、企圖自殺或經歷自殺困擾。

然而，情況其實不必如此，大多數的自殺都是可以預防的。

國家預防自殺策略 (本策略) 描述的方法是在國家層面上，透過從源頭防止自殺困擾的出現，以減少自殺和企圖自殺的數字，並確保能為有需要人士提供最佳的支援。

圖表 1：自殺和自殘行為的社會決定因素和個人風險因素



為甚麼有人會選擇自殺？

自殺和自殺困擾並不僅與精神疾病有關，自殺困擾其實是人類面對巨大痛苦的一種反應。造成自殺困擾的因素有很多種，包括缺乏所需資源（如金錢、住屋或醫療）、緊張或具創傷性的生活經歷、精神疾病、濫用藥物或酗酒等健康問題，及遺傳、性格、年齡或文化等個人因素（圖表 1）。各種因素或會綜合並增加引起自殺困擾的可能性。

上述對自殺的瞭解是基於澳洲數以千計曾嘗試自殺人士的經驗，他們的自殺念頭和行為，或與早年遭受暴力、創傷、家庭衝突或喪親之痛，及企圖自殺時期所遇到的酒精和藥物問題、歧視和各種生活壓力，一一聯繫起來。

這也反映了澳洲原住民和托雷斯海峽島民的社會和精神健康概念，當中強調與個人健康密不可分的不只是精神健康，亦包括與身邊人、家庭、親屬和社區的聯繫，以及與土地、文化、靈魂、祖先的聯繫，還有社會決定因素對人與社區的影響。

從這角度去理解自殺行為，我們就會明白，若僅從心理健康的角度去試圖防止自殺，成功機會是相當渺茫。本策略從各個層面重點探討對改善防止自殺成效至關重要的精神健康制度，並認為若要真正發揮作用，我們必須針對相關的社會經濟因素。

哪些人受到最大影響？

在澳洲無人能完全不受自殺問題的影響，然而某些群體的自殺率是明顯地較高，包括男性、年輕人、長者、澳洲原住民和托雷斯海峽島民、LGBTIQ+群體、精神病患者、殘疾人士、退伍軍人、難民和尋求庇護人士，及因自殺失去親人的人士。

必須理解的是，這些群體自殺率較高的原因並非他們的內在脆弱，而是受到社會和經濟因素的不平等所影響。儘管影響各群體的因素或有不同，但也有其共通之處，如歧視、經濟困難、羞辱、身體健康情況不佳，及未能取得足夠能回應他們需要的支援。

故此重要的是，我們的應對方式應從針對某些自殺率特別高的社群，轉為針對不平等問題，從而預防自殺困擾的出現，並確保有更良好的支援，幫助人們應對正在經歷的狀況。

策略內容

本策略參考最新的研究、證據及有自殺經驗人士的見解，概述實現全面預防自殺的方法。以於澳洲各地已開展的工作為基礎，再借鑒現有協議、報告和特別委託工作。本策略旨在配合 Gayaa Dhuwi (Proud Spirit) Australia 制訂的《國家原住民和托雷斯海峽島民預防自殺策略》(National Aboriginal and Torres Strait Islander Suicide Prevention Strategy)。

本策略可分為三個範疇：

預防自殺困擾 講述能減少引起自殺困擾的要素。這涉及鞏固社區福祉和提供更佳支援，幫助正對抗能引起自殺困擾因素的人士。

支援有自殺念頭和行為的人士及關心他們的人 講述有效支援系統中的必要元素。為提供高質素的支援，各構成部份必須在其單位及整個系統中發揮作用。

關鍵要素 是行政和結構方面的必要元素，在實現預防領域和支援領域的目標時是不可或缺的。

三個範疇和它們的目標並非設計為單獨實行，而是一個整體，每部份都同樣重要。

圖表 2：國家預防自殺策略模型



預防

全面的自殺預防方法不僅要為正受自殺困擾的人提供支援，而首要的是必須減低人們遭受自殺困擾的可能性。

高水平的社區福祉有助防止自殺困擾。要建立社區福祉，政策需以人權為基礎，確保人們的生活質素，包括感到有意義和目的。同時也要關注公平性，確保導致部份社群自殺率居高不下的不公平因素得以解決。

此外，亦要解決有害的社會經濟壓力。現有已知會提升自殺風險的經歷，包括童年虐待和疏忽照顧、酒精和毒品相關的傷害，和受親密伴侶暴力對待。減低這些因素的發生和為受影響人士提供支援，有助預防自殺困擾的出現和降低自殺風險。

本策略集中關注五項與社區福祉或增加自殺困擾風險相關的領域，包括安全、健康、經濟保障、社會包容，及面對人生轉變。

1. 主要目標：安全與保障

從安全和保障的角度增進社區福祉，旨在建構一個更安全、穩定和公平的社會，並避免人們曝露於風險、歧視和虐待。這涉及到維護生活中各方面的人權，並確保人們能體驗具積極性和互相尊重的人際關係和親密的伴侶關係。亦涉及減少暴力、虐待、忽視、種族主義和歧視的發生，並為受這些經歷影響的人士提供支援。

建議行動概要：

- 確保以符合人權的方法預防自殺，包括在檢視和提供改革建議時，取得澳洲人權委員會的參與。
- 針對家庭、伴侶和性暴力，及虐待和疏忽照顧兒童問題。
- 確保精神健康服務會以創傷知情和文化安全的方式進行。
- 為受逆境影響的兒童和青少年提供支援服務。
- 保護民眾免受歧視、種族主義、虐待、暴力、忽視和剝削。
- 提供支援和指引予學校以實施預防欺凌計劃。
- 提升僱主應對職場上社會心理危害的能力。
- 把預防自殺措施納入在災後恢復工作當中。
- 改善對殘疾人士的安全與保障。

2. 主要目標：良好健康

身體和心理健康的人士會更能參與就業、教育和社交活動，也更能預防自殺。透過為人們提供維持身心健康的知識、技能和資源，及讓他們更容易取得改善身心健康的服務，就能建立更健康的社群。

建議行動概要：

- 改善預防性醫療系統，及推廣與飲食、運動和藥物相關的健康行為。

- 持續擴展和加強與精神病患者相關的服務，特別是嚴重和長期精神病患者的。
- 提升醫療服務效能，以識別和應對自殺困擾。
- 共同設計為 LGBTIQ+ 族群提供安全和包容的醫療服務。
- 預防和減低酗酒、吸毒，及賭博造成的禍害。

3. 主要目標：經濟保障

經濟保障代表民眾具備購買必需品的能力、賦予他們目標、促進社會參與，並讓他們能選擇和控制生命中的重要事項。經濟保障與心理健康和身體健康的改善息息相關。

另一方面，由財務穩健轉為不確定的人士，他們的自殺風險很大機會有即時但短期的提升。在經濟衰退期間，全國的自殺率通常會上升，而較貧窮社群的自殺率會較其他群體為高。

故此，建立和維持經濟保障是預防自殺的重要因素。要實現這個目標，可以透過確保民眾取得有意義且穩定的就業和教育，以及為正受財務困擾的人士提供經濟支援，都有助防止困擾升級為自殺的念頭和行為。

建議行動概要：

- 提高在心理上安全工作場所獲得安全、有意義和受保障的公平就業機會，及維持社會保障安全網（包括定期檢視發放的金額數目）。
- 確保平等接受職業教育和高等教育的機會。
- 培養理財方面的相關知識。
- 加強財務諮詢、心理健康和預防自殺支援之間的聯繫。
- 公平和包容地提供安全、有保障和能負擔的住屋。
- 確保退休、退出勞動市場或提前申領退休金的人士能獲得財務、身體健康和心理健康的支援。

4. 主要目標：社會共融

當人們感到能融入社區、與他人有所聯繫並有歸屬感時，他們就能豐盛地生活，這有助增進社區福祉，並減少自殺念頭和行為的出現。所以，預防自殺的其中一個重點是建構具包容性和能獲得肯定的社區，可透過為人們提供參與社會和文化活動的機會，對抗孤獨，及減低他們遇到種族主義、歧視和羞辱的情況。

建議行動概要：

- 與不同社群合作，增加建立文化連結和歸屬感的機會。
- 正視孤獨和社會排斥問題，需特別關注較易遭受此類問題的群體。
- 與遭受羞辱、歧視和內化羞恥的群體共同設計適合其文化的項目。

5. 主要目標：應對人生變化

人的一生中，有許多階段會遇到重大轉變，如幼兒期、踏入成年、失業、建立家庭、面對關係轉變、遇到法律難題，和變老。這些階段的經歷可能導致顯著困擾，若要增強對自殺困擾和自

殺行為的防護性，可主動向民眾教授應對這些時期的知識和技巧，並在有需要時提供適當的支援，協助他們渡過困難的過渡期。

建議行動概要：

- 改善兒童和青少年的生活技能和精神健康支援計劃。
- 提升老年護理服務的質素，並提供支援予正過渡到護老環境生活的人士。
- 增加首次生育父母取得服務的機會。
- 為正經歷分居和離婚的人士提供有補貼的諮詢服務。
- 為涉及家庭法律問題和家暴問題的人士提供資訊、轉介和支援。
- 為身處監獄或青少年拘留所中的人士提供積極的精神健康、預防自殺和過渡支援計劃。
- 為失去親人的人士提供普及化的諮詢和實際支援。
- 實行政府對皇家國防人員及退伍軍人調查委員會 (*Royal Commission into Defence and Veteran Suicide*) 建議的回應。
- 增加對 LGBTIQ+ 年輕人及其家人、照顧者和親屬的支援，以促進良好的精神健康和具支持性的關係。

支援

當人們經歷自殺困擾時，為他們及其家人、照顧者和親屬提供有效的支援是極其重要。服務單位必須認清自殺困擾是人類面對巨大痛苦的自然反應，支援必須以富同情心和有效的方式進行，且不限於解決痛苦的根源，亦需恢復個人幸福。

支援不僅涉及正規的醫療和精神健康服務回應，亦涉及社區環境和其他服務。

本策略概述一個有效的支援系統中，必須包含的五個必要元素：具同情心的文化、可及性、系統層面上的統籌、具全面性的方法，及加強聯繫。每項獨立服務及整個支援系統都需要這些元素。

6. 主要目標：具同情心的文化

如果以具傷害性的態度和行為應對正經歷自殺困擾的人士，會減少他們尋求支援的意向。若轉為具同情心的文化，不論是媒體、服務單位和社區，都有助經歷自殺困擾的人士與支援服務聯繫起來。對預防自殺尤關重要的是，避免有自殺念頭和行為的人因遭遇到負面態度而減少尋求支援的意向。相反，應使他們感到被理解和尊重。媒體也應留意這點，採取實際行動改變對精神健康和自殺的負面態度，在報導自殺行為時，應遵循最佳實踐指南。

建議行動概要：

- 在社區和支援服務層面上減少自殺污名化
- 盡量減少社群在媒體或網路平台上接觸推動或鼓勵自殺的訊息。
- 為關鍵人士，即各服務部門和社區的人員，提供識別和支援具自殺傾向人士的技能。
- 在支援服務中建立具同情心的文化。

7. 主要目標：可及性

要確保有自殺念頭和行為的人儘早得到支援，就需要提供隨時可用的服務。這代表不論地點、需要、殘疾狀況和類型，他們都可輕易找到並取得服務。服務也應是可負擔的，並以適當和可接受的方式提供，亦會考慮到個人的獨特文化、信仰、身分、能力和護理需求。

建議行動概要：

- 透過消除取得支援服務的障礙，以確保服務是可獲得和可負擔的。
- 擴大服務容量以滿足人口需求。
- 善用科技，使服務較易被取得，讓鄉郊和偏遠地區的人士受惠。
- 針對緊急求助提供快速聯合反應（如警察/救護車與臨床醫生或自殺預防同行工作人員一起處理緊急情況）。
- 發展以最佳實踐準則運作的安全服務空間，作為急症室以外的替代方案。
- 為較易到受自殺影響的人群提供度身訂造的預防自殺支援。

8. 主要目標：系統層面上的統籌

當民眾與服務聯繫時，需確保他們需要的各種服務能有效、無縫地協調工作，使人們能持續康復，這對於最近曾企圖自殺及長期有自殺念頭和行為的人士來說是尤其重要。

建議行動概要：

- 建構護理途徑，以提供一致且基於實證的支援和改善成效。
- 擴大後續護理服務，提供予最近自殘、自殺未遂或經歷過自殺困擾的人士，並將自殺預防同儕工作者納入這些服務中。
- 改善兒童和青少年及其家人、照顧者和親屬獲得善後支援的情況。
- 提供專門的護理協調角色，以支援有長期自殺念頭和有自殺念頭且需求複雜的人士。
- 使整個醫療系統內的臨床資訊能更容易和安全地共享，如移除技術障礙。

9. 主要目標：整體方法

民眾獲得的支援需因應個人的獨特情況，並針對困擾的根本原因，不管是身體健康、精神健康、藥物濫用、財政、法律，和人際關係。這些支援也需能在自殺危機以外的時期提供，以協助他們恢復和維持幸福。

建議行動概要：

- 確保自殺危機處理服務單位（包括急症部門）能提供一致和有效的支援。
- 從評估民眾的自殺風險程度轉向評估民眾的需要。
- 醫療和非醫療服務之間可建立夥伴關係，共同滿足民眾的各種需要。
- 建立社區為本的服務，支援長期有自殺念頭的人士及其家人、照顧者和親屬。

10. 主要目標：加強聯繫

為有自殺念頭和行為的人提供的支援，確保他們有能力感到與他人和社區的聯繫。改善社會連結能建立和維持幸福感，而幸福感是具備屏障作用，能緩衝風險因素的影響。

建議行動概要：

- 制訂護理計畫時，需考慮有家庭、照顧者和親屬包容性，並移除相關障礙。
- 透過照顧者同儕工作人員，為家庭、照顧者和親屬提供面對面和網上的支援。
- 試行社會處方方法，將人們與非正式支援聯繫，以改善社會和社區的連結。

關鍵要素

關鍵要素是行政和結構方面的必要元素，對於實現和維持預防領域和支援領域的預防自殺措施是不可或缺的。關鍵要素預定是長期的活動，能幫助系統持續改良。

11. 關鍵要素：提升管治水平

本政策指出預防自殺措施不限於精神健康和身體健康，亦包括家暴、虐待兒童、種族主義和歧視、就業、教育和財政等問題。因此，預防自殺必會牽涉到許多不同的政府部門和各級政府，包括澳洲政府、州和領地，及地方政府。在執行上，這代表需要更加明確地釐清各級政府的角色和職責，改善與社區的夥伴關係和共同決策，並加強以地方為本和社區主導的措施，特別制定能滿足當地需要的工作。

建議行動概要：

- 建立「把預防自殺嵌入所有政策中」的方式，審視所有新政策對自殺的潛在影響，並提高政策制定者的預防自殺能力。
- 改善各部門和各級政府之間的協議，加強角色和責任的明確性，並促進與原住民和托雷斯海峽島民領導層的夥伴關係。
- 改善治理和撥款機制，以便長期規劃和開展偏遠區域的自殺預防活動。

12. 關鍵要素：嵌入自殺人士的經驗

有過自殺經驗的人士會對什麼是有效的、無效的，或現階段所缺的預防自殺措施有一針見血的見解。要令自殺預防措施真正有效，必須讓有過自殺經驗的人士在設計、實行、管理和評估預防自殺工作各方面擔當重要角色。

建議行動概要：

- 建立政府單位與有自殺經驗人士接觸的渠道，接觸的方式必需是安全、賦權和有意義的引導，並能為決策提供資訊。
- 建立公平和具包容性的方法，廣泛地讓有自殺經驗的人士參與。
- 把有自殺經驗的角色和相關團體納入的決策架構中，並監察其影響。

13. 關鍵要素：現有及經過轉化的實證

有效的預防自殺方法需要有強力證據和評估支持。這需要一個經協調的方法，能收集資料和進行研究，並和有自殺經驗的人士合作，將證據轉化成實踐，並致力進行高質素的評估，確保效能被充份瞭解。

建議行動概要：

- 改善自殺相關數據的協調和分享。
- 針對現階段缺乏資料的範圍收集數據，尤其是已知會導致自殺的因素，並提升對不成比例受自殺影響的群體的資訊透明度。

- 增進預防自殺的研究。
- 加強對政府資助活動的評估。
- 制定並實施全國預防自殺成果架構。
- 建立政府機構、基層醫療網路和地方醫院網絡的能力，以實踐研究成果。

14. 關鍵要素：有能力和經整合的團隊

要達致有效預防自殺，最基本的條件是一支強大、有能力和獲得足夠支援的預防自殺團隊。本策略將「預防自殺工作者」界定為提供具同情心和有效回應的人士，他們的目標對象是有自殺傾向，或受到不公平現象影響而可能引起自殺困擾的民眾。所有工作人員必須被賦權，了解他們在預防自殺方面的角色，並有能力履行自己的職責，且有足夠的支援，能以有效、富同情心和可持續的方式開展工作。

建議行動概要：

- 制定國家預防自殺員工策略 (National Suicide Prevention Workforce Strategy)，以協調的方式，為團隊的擬定計劃和發展。
- 向全科醫生提供更充足的預防自殺知識，及為有自殺念頭和行為的人士提供協調護理服務。
- 建立全國統一的方法，以吸引、訓練和挽留預防自殺同儕隊伍。
- 為預防自殺工作團隊中不同職責所需的核心能力制定基礎指南。

下一步會是？

本策略的總執行期為 10 年，分為兩期各 5 年的執行階段，會有適時監察和進度匯報。兩期執行階段的模式使策略能根據進展和新證據適時進行檢討和調整。

圖表 3：國家預防自殺策略的實施與進展報告（翻譯）



本策略的核心是要求政府、機構、服務單位和社區的所有成員認識到他們在預防自殺方面的角色，並共同努力實現改變。沒有一項任務比這更為重要。

支援渠道

若您或身邊有人正感到困擾，請尋求協助，眾多支援能隨時隨地為您服務。下列是澳洲的網上和電話資訊及支援渠道：

Lifeline ☎ 13 11 14 📍 lifeline.org.au	ReachOut 📍 au.reachout.com	headspace ☎ 1800 650 890 📍 headspace.org.au
Suicide Call Back Service ☎ 1300 659 467 📍 suicidecallbackservice.org.au	QLife ☎ 1800 184 527 📍 qlife.org.au	Open Arms ☎ 1800 011 046 📍 openarms.gov.au
Defence Member and Family Helpline ☎ 1800 624 608	Kids Helpline ☎ 1800 551 800 📍 kidshelpline.com.au	13YARN ☎ 13 YARN (13 92 76) 📍 healthinfolinet.ecu.edu.au
MensLine Australia ☎ 1300 789 978 📍 mensline.org.au	Head to Health 📍 headtohealth.gov.au	Beyond Blue ☎ 1300 224 636 📍 beyondblue.org.au