

出國報告（出國類別：國際會議）

參與第二十屆歐洲精神醫學會議報告

服務機關：台北榮總精神部
姓名職稱：楊智傑，師三級醫師
派赴國家：捷克
出國期間：101/3/2 - 101/3/8
報告日期：101/4/6

摘要 (含關鍵字)

職於 101 年 3 月 2 日至 3 月 8 日至捷克布拉格參與第二十屆歐洲精神醫學會議(20th European Congress of Psychiatry)並發表壁報學術論文。論文內容主要探討網路(Google)搜尋自殺資訊與自殺死亡率的相關性，結果發現網路搜尋關鍵字「離婚」和「完全自殺手冊」能顯著預測自殺死亡率的上升。此論文榮獲本屆歐洲精神醫學會議 Travel Award 的肯定。

此外，職並參與網路認知行為治療的研討會，學習瑞典 Karolinska Institute 目前發展的以網路線上進行認知行為治療的新方法，期待未來能應用於本土的精神科的認知行為治療。

關鍵字: 網路搜尋、自殺、網路認知行為治療

目次

目的.....	第 3 頁
過程.....	第 3 頁
心得.....	第 4 頁
建議事項.....	第 5 頁

附錄

節錄歐洲精神醫學年會 Travel Award 得獎公告網頁

一、目的

1. 參與第二十屆歐洲精神醫學會議報告並發表壁報學術論文
2. 參與網路認知行為治療課程

二、過程

職奉准以公假於 101 年 3 月 2 日至 3 月 8 日至捷克布拉格參與第二十屆歐洲精神醫學年會。歐洲精神醫學年會為歐洲地區最大之精神醫學會議，每年有數千名來自歐洲及世界各地之精神醫療相關工作人員至歐洲主辦會議的城市互相交流並分享研究心得。

本次會議發表的論文主題為網路(Google)搜尋自殺資訊與自殺死亡率的相關性。網路搜尋近年來已成為重要的資訊傳播平台。然而對於自殺而言，除了助人尋找醫療資源的正面網路訊息，網路上也充斥著教導人如何自殺的負面網路資訊。

目前的搜尋引擎，如 Google，並沒有針對自殺的相關搜尋結果作篩選及整理，僅按照搜尋相關字彙，回傳熱門且點閱率高的網站。因此，對於有自殺傾向的人，很容易在網路上找到如何傷害自己的辦法。過去，已有自殺死亡的個案經研究證實，他們自殺前曾有網路搜尋自殺或在自殺的網站上尋求自殺方法的行為。因此，網路搜尋自殺資訊的趨勢，也許能預測自殺死亡率的變化，並找出哪些搜尋關鍵字能預測自殺死亡率。

本研究假設經由網路搜尋引擎(Google)搜尋自殺關鍵字的搜尋量能預測自殺死亡率。Google 提供了免費且匿名的介面 Google 搜尋透視服務(Google Insights for Search: <http://www.google.com/insights/search/>)。使用者可以透過 Google 搜尋透視服務查尋特定地區及特定時間的某關鍵字的搜尋量隨時間的變化。本研究概括了 37 個與自殺相關的關鍵字，包含精神疾病相關的(如憂鬱症)、與生理疾病相關的(如疼痛)、與家庭社會因素相關的(如離婚或失業率)、以及和自殺方

法相關的字彙(如上吊、燒炭或完全自殺手冊)。

經由回歸分析研究 2004-2009 年自殺死亡的時間序列與 37 個自殺關鍵字的搜尋量的相關性，我們發現搜尋「離婚」及「完全自殺手冊」的搜尋趨勢，最能顯著的預測自殺死亡率的變化。且這兩者的搜尋趨勢在時間上較實際自殺死亡的趨勢為早，因此能作為自殺防治上預測自殺率的變化並即早給予大眾衛教的新方法。

本研究很榮幸獲得大會 Travel Award 的肯定(參見附錄)，今年共有 1064 篇論文發表，而每年大會僅頒發 20 名 Travel Award 給來自包含歐洲及全世界各地的研究者。此外，雖然與會有不少研究者來自中國大陸，要特別感謝歐洲精神醫學會能尊重我們國家的名稱，在網站公告的國籍上維持 Taiwan, R.O.C.。

註：本論文部份原始資料已發表於 Journal Affective Disorders - Yang AC*, Tsai SJ, Huang NE, Peng CK. Association of Internet search trends with suicide death in Taipei city, Taiwan, 2004-2009. Journal of Affective Disorders 132:179-184 (2011)

三、心得

職除參與自殺相關的研討會外，並參與了網路認知行為治療 (Internet Cognitive Behavior Therapy) 的介紹課程。認知行為治療是當今重要的心理治療學門，許多研究都證實認知行為治療能實際有效的改善患者的因應壓力及挫折的能力，從而達到情緒穩定的治療效果。

認知行為治療是一套結構化的心理治療方法，因此相當合適以網路作為治療的介面。在本次的研討會裡，瑞典 Karolinska Institute 的 Nils Lindefors 醫師與 Erik Hedman 心理師介紹了由他們發展的網路認知行為治療。以憂鬱症為例，他們將憂鬱症的認知行為治療編寫成 12 個線上模組，每個模組包含特定的主題與作業。這些模組並不能由網路上直接連結，而是要由

醫師轉介及心理師評估後，藉由開放特定的權限與帳號，讓患者能以尋序漸進的方式在線上自我完成每一個模組所提供的治療內容，並透過專屬的網頁介面，與治療師進行連絡並討論治療的結果。

透過網路化的方式，治療師可以不受傳統面對面治療的時間限制，專心於思考並決定病患的治療走向、解答病人的問題、並隨時追蹤病患的狀況。因此能增加服務量而又不影響服務品質。瑞典發展的網路認知行為治療，不同於坊間所謂的網路心理治療或單純的網路衛教，是一套實際可行的心理治療模式。台灣的網路普及率在各年齡層皆相當高，許多人都都習慣於使用網路連絡事情及進行社交活動(如 Facebook)，職認為此網路認知行為治療模式經過適當的修改後，應能符合台灣的國情，且有極大的潛力能應用盛行率高的精神疾患，如憂鬱症或睡眠障礙的認知行為治療。

四、建議事項（包括改進作法）

1. 自殺是重要的死亡原因，且對自殺死亡的親友及社會產生極為負面的心理影響。過去中研院鄭泰安教授已有研究媒體報導自殺會造成自殺的模仿行為並增加自殺率。本研究以新的網路搜尋資料，證實網路搜尋自殺的關鍵字能預測自殺死亡率的變化。因此，在自殺防治的策略上，就能以網路即時分析特定字彙的搜尋量的變化(如離婚或完全自殺手冊)，來預測自殺率可能即將上升，並即早透過媒體或網路搜尋引擎的關鍵字廣告的方式來使特定的有潛在自殺傾向的族群，在接觸到網路訊息時，能有較大的機會獲得正面的資訊，從而減少自殺率的上升。這樣的自殺防治策略，過去文獻並沒有人提過。但類似的想法，已由 Google 公司和美國疾病管制局合作，創立了以搜尋趨勢預測流行性感冒流行趨勢的網站(參見：<http://www.google.org/flutrends/>)，職認為應積極研究網路監控自殺趨勢的可行性，或能開創領先世界各國的自殺防治策略。
2. 網路認知行為治療是心理治療結合網路的新的應用模式。傳

統的心理治療模式不僅耗時耗力，且難以有效的評估病人的治療效果。瑞典 Karolinska Institute 的網路認知行為治療提供了一個合理可行的方案。職認為隨著網路的高度普及，網路認知行為治療有相當的潛力能成為未來進行認知行為治療的新模式。

附錄

得獎資訊網址: http://www2.kenes.com/epa/Awards/Pages/EPA_Travel_Awards.aspx

EPA TRAVEL AWARDS

20 Travel Awards for the 20th Congress

EPA is celebrating its 20th Congress by handing out Travel Awards for abstract submitters!

The 20th Congress Travel Award has been awarded to:

Yang Albert Chih-Chieh, *Taiwan R.O.C.*

Nikita Bezborodovs, *Latvia*

Giulio Castelpietra, *Sweden*

Nora Domjan, *Hungary*

Aernoud T.L. Fiolet, *The Netherlands*

Jorge E. Gaete, *Chile*

Alina L. Ghirisan, *Romania*

Miguel Maran Tejada, *Mexico*

Pierre Maurage, *Belgium*

Babak Motamedi, *Iran*

Sourabh Moti Singh, *UK*

Albino Jorge C. S. Oliveira Maia, *Portugal*

Elcin Ozcelik Eroglu, *Turkey*

Dunja Randjelovic, *Serbia*

Silvia Rigucci, *Italy*

Brian A. Rothman, *USA*

Oana Rus, *Romania*

Ka Hang Barry Tam, *UK*

Malgorzata Urban, *Poland*

Chengmei Yuan, *China*

Congratulations to all of the winners!

Awards were determined according to country of origin:

- 10 Awards of up to €350 for participants from developed countries
- 10 Awards of up to €500 for participants from developing countries

Conditions to receive a 20th Congress Travel Award.

All applications will be judged based on the scientific merit of the abstract submitted to the Congress. Priority will be given to psychiatrists in early career stages and to low and middle-income countries.