

衛生署 學生健康服務

青少年健康服務隊

風雨伴我行：預防青少年自殺講座

內容撮要

知多一點點

- 自殺是因為相信可以制止不能忍受的痛苦
- 有四致五成人自殺前曾向他人表示考慮自殺
- 透露自殺的念頭是一種求救的訊號
- 對有自殺危機的青少年刻意回避提及自殺，會增加無助感
- 容許其傾談及表達負面感受，可以紓緩負面情緒
- 只有約一成的青少年在企圖自殺後的一年之內再度嘗試自殺，但約有九成則在一年之內不再尋死
- 再尋死者大部分是在首三個月內再次嘗試：是為「高風險期」
- 能阻止一個人企圖自殺，便是成功拯救一個人的生命，意義十分重大

與自殺行為有關的背境因素

● 個人因素

性格內向、自卑、意志消沉、情緒低落、完美主義，解決問題的能力較低者

● 家庭因素

父母不和、離異或父母困於自己的問題

● 親子關係

疏離、缺乏溝通、過份溺愛或過份壓制

自殺的徵兆

生活際遇上的線索

- 最近遇到嚴重困擾的事情
- 失戀、意外懷孕
- 觸犯法律
- 要面對紀律處分
- 朋友或親人自殺

語言上的線索

- 變得沉默、不願與人溝通
- 表示有想死的念頭，例如直接的說話：「做人咁辛苦，都係去死算啦！」或間接的說話：「你好快就唔駛再擔心我啦！」
- 作文、週記或圖畫中表達尋死的念頭

情緒及行為上的線索

- 閱讀有關自殺的書籍
- 表現得鬱鬱寡歡
- 極端的改變
- 突然對平日關心的事物失去興趣
- 告別心愛的東西或作出安排
- 社交退縮，孤立自己
- 吸煙、酗酒，甚至濫用藥物
- 妄顧個人安全的行為，例如在馬路上亂闖或在高處徘徊

自我檢視

- 當學生/子女言談間提到死，感受到焦慮、緊張、不安是十分正常的
- 但卻要捉緊機會，各盡所能

危機處理的指引

- 保持冷靜
- 避免作出批評，留意自殺警號，不挑戰其感受或痛苦的原因、不

忽視其痛苦的程度、不用「激將法」

- 保持鎮定及減低致命程度
陪伴左右、表達支持、安撫其情緒
確保其安全、解除自殺工具
- 小心聆聽和鼓勵自我表白
讓其在安全的情況下表達情緒、引導說出負面感受、苦惱背後的原因、行動及言語上表示支持
簡單回應、概括內容
- 不作深入的輔導，但是要面對問題、直接詢問是否想自殺、探索解決問題的方法、引導廣闊的思維
- 不認同自殺是解決問題的好方法、針對事件而不評擊當事人、強調尋求協助
- 找專業人士的支援及跟進問題
主動聯絡輔導服務安排面談、
定立跟進日期
- 若情況需要，到醫院急症室求助

「防」患未然

- 認識生命的意義
培養學生/子女愛惜身體
建立積極的人生觀，認同個人價值
訂立人生目標
- 正視問題
平日不要迴避討論自殺、死亡等問題
以開放的態度回應，用事例加以解釋
- 糾正學生/子女對死亡問題的誤解：
死不能解決問題，只是把問題轉嫁到他人身上
死是不能報復憎恨的人
自殺不英勇及不浪漫，不能達到願望

死後是不能重新開始的
有生命才是有希望

對抗負面的思想

- 一次挫折代表永遠一事無成 (X)
- 一次失敗不代表永遠失敗，不要自責自憐 (✓)
- 痛苦永遠不可以擺脫 (X)
- 明白人生有起有跌，不如意事是必經的 (✓)
- 痛苦只是暫時性，不是永遠的 (✓)
- 問題不能解決，死是唯一出路 (X)
- 許多事情只是人生的一部分，並不是全部，不會比生命更重要 (✓)
- 求助代表軟弱 (X)
- 能夠勇於面對問題是堅強的表現，求助是自救的方法 (✓)

多留意學生/子女的嗜好、平日的行為

- 多欣賞學生/子女
- 了解學生的看法

建立教師及家長的心理健康

- 妥善處理壓力及情緒
- 建立積極人生觀
- 學習面對逆境及困難
- 有需要時主動尋求協助

社區資源

- 社會福利署熱線：2343 2255
- 香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222
- 生命熱線：2382 0000
- 人間互助社聯熱線：1878 668
- 香港明愛（向晴熱線）18288

附錄五

風雨伴我行 (家長版)

求助資料概覽

(一) 緊急求助熱線 (24 小時)

機構	電話	網址
1. 香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222	http://www.sbhk.org.hk
2. 生命熱線	2382 0000	http://www.sps.org.hk
3. 香港明愛 (向晴熱線)	18288	http://fcsc.caritas.org.hk

(二) 青少年輔導熱線

機構	電話	網址
1. 香港青年協會 (關心一線)	2777 8899	http://hkfyg.org.hk/new/care_hotline.htm
2. 突破輔導中心	2377 8511	http://breakthrough.org.hk/chi/interpersonal/cc.htm
3. 香港小童群益會 (童心線)	2520 6800	http://www.bgca.org.hk
4. 香港心理衛生會基督	2528 0196	www.mhahk.org.hk

(三) 家庭服務

機構	電話	網址
1. 社會福利署	2343 2255	http://www.swd.gov.hk
2. 香港明愛	2523 0060	http://www.caritas.org.hk
3. 基督教家庭服務中心	2318 0028	http://www.cfsc.org.hk
4. 循道衛理中心	2527 2025	http://www.methodist-centre.com
5. 香港家庭福利會 (家長支援熱線)	2516 5550	http://www.hkfws.org.hk

由於以上服務會不時更新，請直接向有關機構查詢最新服務詳情。

附錄四

小錦囊

危機處理「宜」與「不宜」

宜	不宜
保持冷靜	以「激將法」去令子女明白某些道理
多聽少講，並接納這些為他的真實感受	問子女為何會有這些感受，或做出這行為
關懷和支持，透過身體接觸，例如：輕拍肩膀、緊握其手，以示關心及支持	批判、責備或偏袒
主動談及死亡	絕口不提及自殺，以免引起他的動機
以堅定的語氣及響亮的聲線直呼其名	訓示子女生命的價值
鼓勵及陪伴子女即時做一些令自己開心的事	不相信子女是認真的，並對他們說：「你是鬧著玩的！」
清除家中致命物品，如剪刀	夫妻不和，或對子女的問題互相推卸責任
若有需要，報警求助	

日常溝通小錦囊

日常溝通時，家長宜多使用：

- ✓ 主動聆聽，耐心溝通，讓子女能多表達自己的意見
- ✓ 讓子女在適當的時候發洩，父母耐心傾聽，並接納子女的情緒
例：「媽咪見你好嬲/唔開心，似乎受咗好多氣囉！」
- ✓ 在子女面對失敗時，先表示關心、支持及鼓勵，讓子女平伏情緒後，才與子女分析事情的解決方法；而在平日則多欣賞子女的正面特質
- ✓ 容許子女保留空間/決定權，決定何時(或是否)向你傾訴

避免：

- ✗ 命令，遏制子女的情緒：
例：「你唔好咁樣同阿媽講嘢呀！同我收聲！」