

#一個都嫌多!

預防青年自殺

17.5%

中學生
於2025年曾萌生自殺念頭



在2025年
每星期平均有超過

1 名年青人
死於自殺

自殺率



15 - 24 歲年青人
於2025年依然令人深切憂慮

11.7

1

留意表徵行為



觀察對方生活習慣的改變、情緒、言談內容，甚至想法；這些變化可能代表他們有心事需要分享。嘗試定期關心他們，告訴他們你注意到了上述的變化，以此與他們開展對話。

不要批判，要尊重對方



這不意味著我們須無論如何都認同對方的信念或行為，但我們仍然可以表現出尊重並肯定他們的經歷。每個人都值得被聆聽和理解。

3

鼓勵他們尋求專業人士的協助

這並不代表你不去處理他們的問題，但我們都需要有清楚的界線，知道自己能力是有限的。你可以提出陪同他們一起尋求專業人士，及協助對方預備與專業人士分享的內容。以下是一些你可以幫助他們記錄的事項：

- 睡眠和飲食習慣的變化
- 最近的想法、情緒和行為以及他們如何處理問題
- 他們首次注意到日常生活受到干擾

若他們願意分享，他們亦可以讓你知道會談進度，以及他們是否想繼續下去。



4

同理心和不抱持偏見的態度

避免使用責備的語言或將自殺描繪為自私和軟弱的行為。我們理解有自我傷害想法的人往往面臨巨大的情緒痛苦、困擾和孤獨感。

伸出善良之手



一句簡單的讚賞或一個簡短的對話可以產生正面的影響。例如欣賞他們的穿搭、髮型或感謝他們對某事的貢獻。讓他們感到被重視，建立他們的自信心。

5

成為支持者的小錦囊（家人及親友）



提供實質支援

陪伴對方不僅僅是言語上的支持。當一個人情緒低落或經歷精神健康困擾時，日常生活亦會受到影響，例如煮食、保持個人衛生，甚至起床也變得困難。你可以在能力範圍內主動提出為他們分擔一兩項工作，減輕他們的情緒壓力。

關掉電子設備

如果他們對學校或工作感到太大壓力，為他們安排一個遠離電子產品的空間，暫時放鬆一下。



言行一致

透過向對方展示你作息規律、飲食均衡，並定時預留空間反思自己的狀態，來展示關注精神健康的重要性。這有助啟發對方如何照顧自己。



#一個都嫌多!

預防青年自殺

當與家人或親友聊天時：

不要

假設他們的行為是有機心的、想引人注意或博取同情。

嘗試

理解他們其實需要支援，但可能使用了不適合或不良的表達方法。

不要

在公眾地方或其他人面前，與對方傾談他們自我傷害意念及原因。

嘗試

私底下，在一個安全的空間直接問他們是否有自我傷害的想法這不會增加他自殺的風險，反而可讓他們有機會說出心底話。

當與有自殺念頭的人交談時...

- 你係咪想做傻事？
- 你係咪諗過結束一切？
- 你唔會真係對自己做咩嘢呀嘛？

不要說...

嘗試這樣說..

- 你有無諗過傷害自己？
- 你有無自殺念頭？
- 你有無諗過自殺？

為什麼？

請記住，目標是以同理和尊重的態度處理這個話題，促進對受自殺念頭影響的人的理解和同理心。如果你或你認識的人正在面臨自殺念頭的困擾，請立即尋求專業幫助。

一般而言，當我們談及自殺時

不恰當的用語

「解決自己」、「輕生」

恰當的用語

「結束自己生命」、「自殺身亡」、
「自殺死亡」或「自殺」

為什麼

「解決」等字，意味着他們處理或完成了一件事情。而「輕生」則有輕視生命等負面意思。我們應盡量使用中性的字句，以去除當中怪責的意味。

「自殺成功」、「自殺失敗」、
「嘗試自殺但失敗」

「嘗試奪取自己生命」、
「有傷害自己的想法」、
「自我傷害行為或意念」

「成功」、「失敗」等詞語，定調了自殺可帶來正面的結果。

(名字) 是一個想自殺的人

(名字) 曾想過自殺 / 被自殺想法困擾 /
曾表達自殺念頭 / 曾出現自殺的想法

我們不希望以曾有自殺行為去界定一個人，他們的價值遠超自我傷害念頭。

(名字) 想自殺是因為...
他們了結自己的生命是因為.....

/

不要推斷一個人出現自殺念頭或自殺原因；影響因素往往非常複雜及多層次。

