

#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 (朋輩支援)

表達關心

當一個人沒有可靠的支援網絡，會減低他們承受壓力的能力。若你觀察到他們的行為或身體表徵上有轉變，你可以向他們分享。透過表達關心及了解他們希望被支援的方式，從而展開對話。



創造一個放鬆又安全的空間

主動邀約他們進行一些放鬆的活動（如運動或共同嗜好），讓他們能在壓力中抽離及休息。我們亦可以透過這些活動，製造安全的環境讓他們分享自己的困境。



普及化 精神健康話題

每人都會在不同階段面對壓力及精神健康困擾。當有人向你透露他們正面對困擾，我們應施加同理心，感謝他們的信任及願意分享脆弱的一面，我們應避免輕視他們的困擾或以奇怪及批判的目光看待他們。透過肯定他們的感受，能成為他們處理負面情緒的一大助力。



提供 多角度思考

青年容易因受到學業及家庭壓力而感到無助及力不從心，亦有可能對某些成就過度執著，以致忽略其他生活細節，如飲食和睡眠。透過幫助他們組織每日所需完成的事項，並制定一個有充足休息和放鬆的時間表，可以幫助他們更有效地管理渡過壓力。

成為聆聽者

成為他們的「樹窿」。需要支持的人不一定會主動尋求幫助。我們可以偶爾關心問他們「最近如何呀？」或「你最近還ok嗎？」。這能表示你願意展開對話，你的耳朵永遠為他們敞開。





#一個都嫌多!

預防青年自殺

當與朋友及同學聊天時：

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啲咩呀嘛？

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。

