

#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（在社區中扮演關鍵角色）

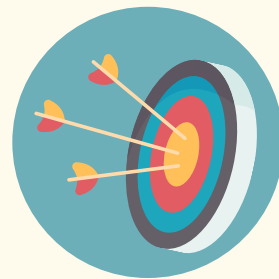


建立連結

當有人最近剛轉學、轉工，甚至移居到新地方，他們可能會感到孤獨及無助。透過定期邀請他們參與聚會或活動，加入你的社區，能讓他們感到被接納，增加歸屬感。

保持聯繫

通過電話或短信交流，讓他們知道你對他們的生活感興趣，仍然在這裡支持他們。



助他們找到目標

在社區中尋找定位，並對其中的一部份負責，可以極大地激勵他們。我們可以鼓勵他們嘗試新的活動、做義工或舉辦團體活動，例如聚餐派對。



#一個都嫌多!

預防青年自殺

當在社區中關心身邊青年時：

不要

簡化自殺的原因。通常一個人確定結束自己生命時，原因不止一個，而是有複雜的心理及掙扎，所以我們不應輕易作出因果推論。

嘗試

即使未清楚他們想傷害自己的原因，你仍應表達你的關心，及明白自殺的原因複雜，及可能受到不同因素所影響。

不要

將自殺形容為「無緣無故的」或「沒有徵兆的」。當知道身邊有人因自殺而離開，有些人第一個反應可能是「他們隱藏得很好，沒有人能察覺」或「為何不跟我說？說了我可以幫他！」

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。這不會增加對方自殺的風險，反而可讓他們有機會說出心底話。

不要

同意自殺是一個有效的解決方案。

嘗試

與他們尋找合適的應對機制以管理情緒，以及讓他們知道此刻或將來還有希望。

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的原因；影響因素往往很複雜及多層次。

