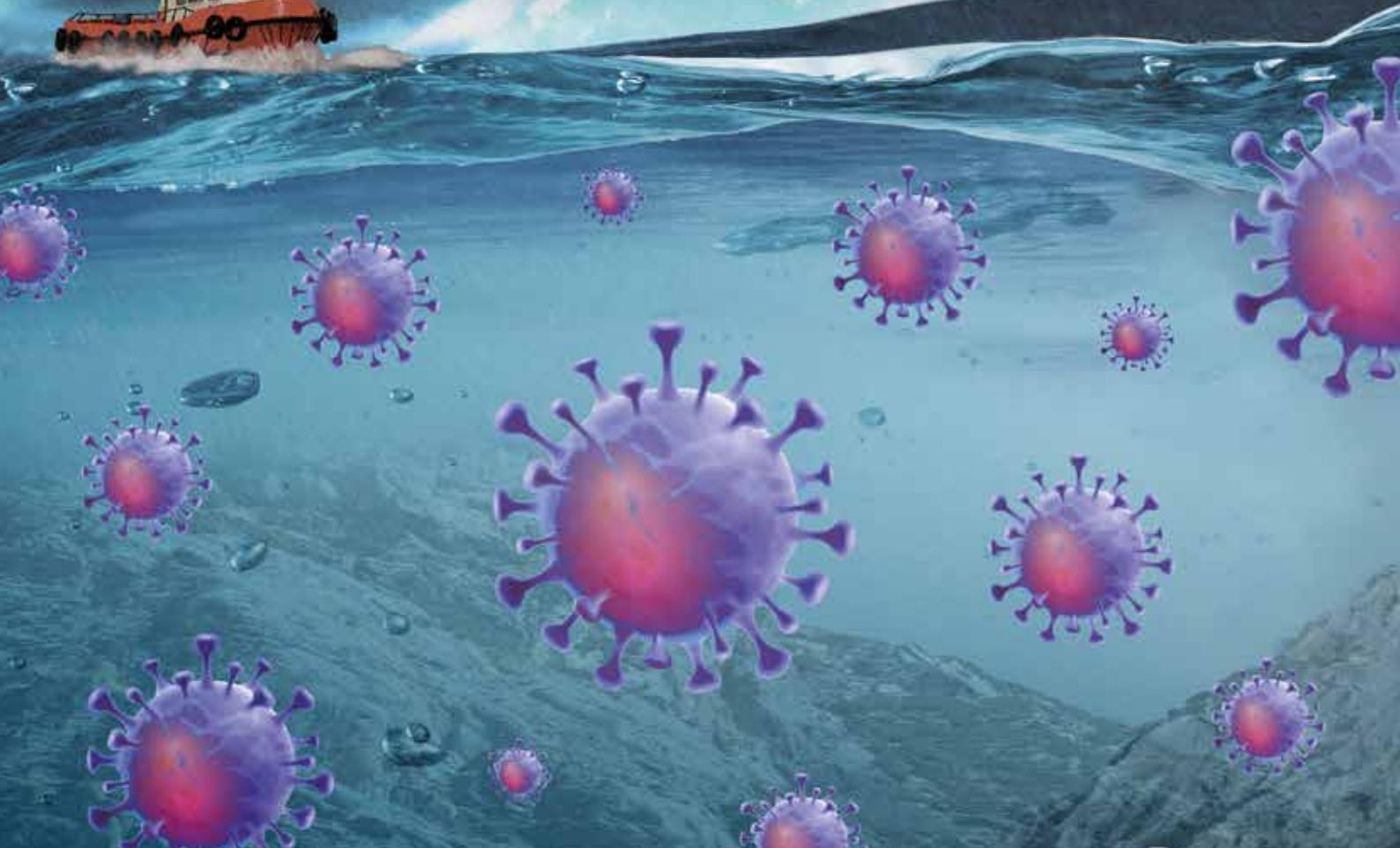


86
期
2020年9月

生命交流

非賣品

疫情下的連漪效應 經濟衰退與自殺潮



序

當人在大海風浪之中，四處無人，你會掙扎，不知方向地奮力游，還是隨著波浪漂流？很多人的自然反應是前者，但是這會讓我們的體力消耗得很快，體溫亦會加速下降，反而後者可以讓我們保存體力，到有需要時就可以大派用場。

尤記得2003年沙士疫情發生後，香港經濟急速下滑，當年筆者在另外一所機構工作，其中幫助失業者再培訓及尋找工作的服務，破紀錄地有很多求助者申請服務；同時，因財困、失業，甚至破產而自殺的個案差不多每天也發生，不難想像經濟下滑與自殺數字的關係。

對於很多人來說，財困、失業及破產不單是財務上的問題，更是自我評估成敗得失的指標，這對男士來說尤其重要。可是，當世界經濟崩潰，洪流湧至的時候，我們只可以接受，隨著波浪，調整自己的生活模式，放鬆地讓自己在波浪之上漂流。心裏面的掙扎，只會使我們耗盡心力，情緒大受影響，到外在情況好轉的時候，我們已經無力再去衝浪了。

總幹事 曾展國



新型冠狀病毒（COVID-19）自2019年末出現首宗病例及後於2020年初已逐漸蔓延全球。至9月全球確診人數超過2千7百萬人，死亡人數亦超過89萬。踏入2020年下半年，相關數字未有下跌趨勢，香港更出現第3波疫情，情況實在令人憂慮。



圖片來源：Johns Hopkins University

疫情所帶來的影響不止人命傷亡，世界各國的經濟同時因為防疫措施而受到極大衝擊。為防止疫情擴散，各國均實施不同程度的隔離措施，例如限制市民外出、禁止市民上班、關閉金融市場、禁止外國人入境、國際航班停飛等等。這些措施有助遏止病毒擴散，卻會嚴重影響國內經濟、全球經貿和衝擊金融市場。不同政府及投資銀行均指出這次疫情對經濟所帶來的影響將比2003年非典型肺炎時期來得更嚴重和長遠。作為防止自殺組織，我們憂慮在疫情與經濟危機雙重夾擊下，新一波自殺風潮或會在香港引發。

經濟與自殺率的關係

世界經濟論壇在2019年發表了「Suicide, sentiment and crisis」研究報告¹，驗證了經濟不景和自殺率上升的關係。研究

1 Collins, A., Cox, A., Kizys, R., Haynes, F., Machin, S., & Sampson, B. (2019). Suicide, sentiment and crisis. Social Science Journal. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2019.04.001>

2 Noh, Y.-H. (2009). Does unemployment increase suicide rates? The OECD panel evidence. Journal of Economic Psychology, 30, 575–582

3 Norström T, Grönqvist H. The Great Recession, unemployment and suicide. Epidemiology and Community Health 2015;69:110-116.

“疫情下的連漪效應 經濟衰退與自殺潮”



圖片來源：資本雜誌



圖片來源：Reuters

以2007年美國及全球經濟衰退為研究對象，證實了經濟危機會令自殺率上升。當失業率上升和國內生產總值下跌這兩項經濟危機指標出現時，自殺率會在當年上升，並於下年保持在高水平。同一研究亦發現當市民持續接收到經濟負面消息會讓他們對經濟前景感到悲觀，使人精神壓力上升，導致人較易萌生自殺念頭，甚至付諸實行。如果同期再加上政府削減公共開支，例如福利和醫療，將會進一步推高自殺率。

可是，經濟危機引致自殺率上升這個理論並不適用在所有國家，這個情況大多數出現在人均收入較高國家，低收入國家則沒有發現這個關係。例如美國、日本、瑞典等國家，他們在經濟衰退時自殺率比南非、土耳其、羅馬尼亞等低收入國家為高。²研究推測這現象可能由於人均收入較高的國家人民面對失業時會承受更大精神壓力，導致他們選

擇以自殺逃離這個困境。生活指數高昂、自覺成為富裕社會中少數的失敗者、社會歧視失業人士，這些都是普遍精神壓力來源。相反，在人均收入較低的國家，失業和低收入人口比例較高，人面對失業時會較少被歧視，他們相對不會自視為失敗者，而面對較少精神壓力。

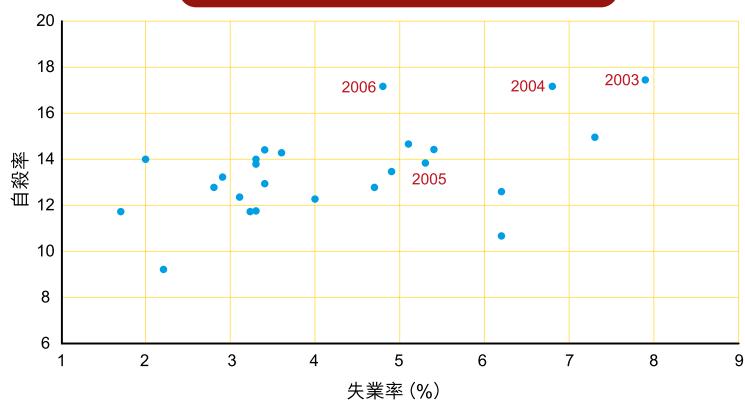
另一項2014年發表的研究，分析全球54個國家在2008年全球經濟危機後的自殺情況。研究不單再次印證失業率與自殺率的關係，他們更發現男性較女性更容易因失業或經濟原因而選擇自殺，他們相信與男性承擔較多家庭支出有關。³



圖片來源：HK01

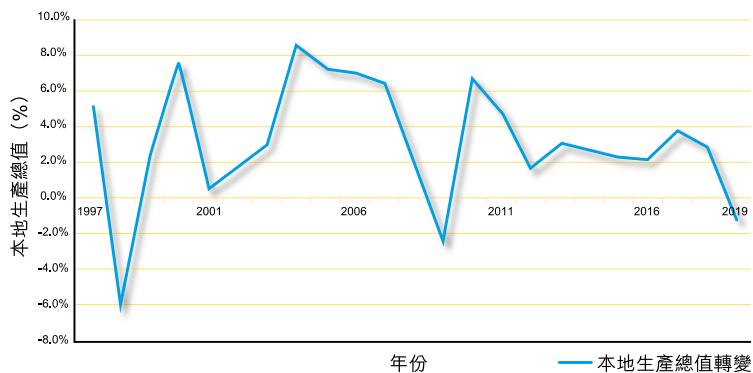
表一

本港失業率和整體自殺率散佈圖



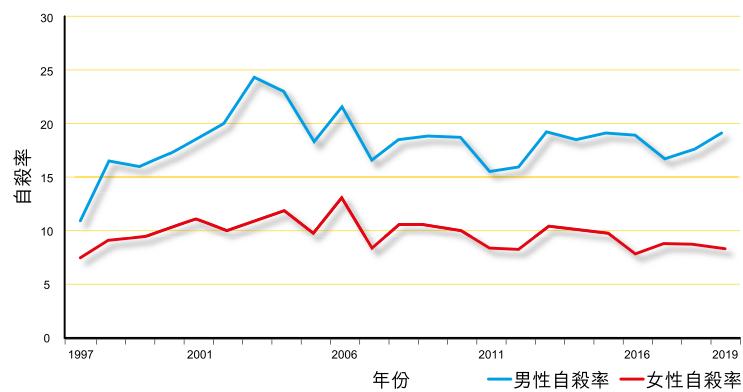
表二

1997至2019年本地生產總值轉變折線圖



表三

1997至2019年本港男性和女性自殺率折線圖



歷史或正在重演

回望2003年非典型肺炎引致的經濟危機，香港當時的失業率高達7.9%，而自殺率更高達17.5單位，即每10萬名港人，便有17位選擇自殺。在緊接的2004、2005及2006年失業率和自殺率分別徘徊在6.8-4.8%及17.2-13.9單位等高水平。

(表一)這個情況正印證上述幾個研究的結果，當失業率錄得大幅度上升，自殺率在同期亦會上升，並在緊接的幾年保持在高水平。

今次疫情在香港肆虐的時間比預期中長，加上因中美關係緊張帶來的未知因素，本港經濟正受到嚴重打擊。根據政府統計處最新公佈，於2020年6月，香港整體失業率已經攀升至5.9%，為15年來新高。2019年全年本地生產總值下跌1.2%，是香港回歸以來第3次錄得下跌。(表二)種種的經濟

數據都再三提醒我們，香港正重演2003年的歷史，自殺數字或會在未來跟隨上升。而香港男性更是值得被關注的一群，男性自殺率一直比女性自殺率為高。在經濟危機下預期他們的自殺率會再一步推高(表三)。

我們能及早應對嗎？

雖然本港自殺率未來有機會大幅度上升這個定論只屬我們以過往數據及經驗作推測，不能作實。但我們仍可以此作參考，及早作出準備及應對，將影響減至最低。

政府層面上，世界經濟論壇的「Suicide, sentiment and crisis」研究便提議政府在這段經濟下行期間不應削減公共開支，否則只會讓更多人因經濟壓力而選擇自殺。香港政府宜在這段困難時期提供不同措施去減輕市民經濟壓力及遏止失業率上升。現時政府推出的種種措施，一定程度可以幫助市民解困；但隨著第三波疫情的爆發，政府在加強控制疫情的措施下，經濟活動亦同時大受影響，政府宜再次審視有否需要加大經濟援助措施的力度。

防止自殺機構和關注精神健康組織在這段時期應該將重心慢慢從專注市民因隔離和疫症引起的精神健康問題，轉移至進行更多與財政相關的防止自殺公眾教育，整合社會上不同失業援助資訊，為遇上財政問題的自殺求助個案提供相關協助。個人層面上，雖然是老生常談，我們要從關心身邊人著手，那怕只是簡單一個短訊或電話，已經可以為他人加強面對逆境的信心。至於自我面對失業財務困難的話，請開放自己，接受別人的協助，主動尋找相關的機構，聽取可行的解決方案，甚至需要變更以往的生活模式，事情或許比想像中不是那麼難處理。

縱然疫情和經濟危機依然在發展和變化中，前景不盡明朗，但這不代表我們必定會走到最差的地步，一切實在要有賴政府、社會服務團體及市民大眾一同努力，攜手走出這個難關。



危機懷孕

突如其來的挑戰 — 認識



當知道有新生命的來臨，一般而言都會讓父母感到歡欣，期待孩子出世，陪伴成長。然而，對部份女性來說，在沒有準備的情況下，孩子的來臨卻只會帶來憂心、焦慮、惶恐及掙扎，她們不知道接下來該如何跨越這個突如其來的挑戰——危機懷孕！

什麼是「危機懷孕」？

「危機懷孕」包括未婚懷孕、胎兒或母親出現健康問題、因姦成孕、母親出現經濟或婚姻問題等，這些不利的處境令懷孕成了一件不幸的事。

外人看待意外懷孕可能很簡單，就是把孩子生下來，養育成人；要不就直接終止懷孕。但事實上，意外懷孕的女性不單心理上需要消化這個消息，接下來還要處理生理、心理、教育孩子、經濟、家庭、配偶心理等顧慮，面對這些變幻莫測的未知數，無疑讓她們置身於極大的壓力之中。



陪正面對「危機懷孕」的女性

本港有一個關注香港墮胎問題的組織—「小小生命」，致力協助一些正面對「危機懷孕」的女性及其伴侶和家人。該組織的杜姑娘稱：「『危機懷孕』的媽媽最需要是得到別人的尊重和接納！每一個人都有自己所相信的價值觀，在傾談時經常很快就說出自己見解，並給予意見，但往往就忽略執行的後果，最後結果的好壞就由當事人自己承擔。」

「我們首要的不是提供解決方法，而是我們要代入她們的處境，以不批判的態度陪伴，與她們同行。輔導過程中少不免會遇上挑戰我們個人信念的事情，我們更要放下自己觀感，這樣她們才能感受到被接納，並願意讓我們陪伴，一同面對這個挑戰！」杜姑娘表示。

一個人在面對重大人生抉擇時，定必承受極大壓力，即時的需要往往不是處理方案，而是一個簡單安靜的陪伴。這跟接聽熱線的情況很相似，義工的角色就是一位聆聽者，求助者來電時無論義工提出甚麼意見都會被否決，因為他們很清楚自己的需要。因此，義工只需放下自己觀點，以不批判的態度來陪伴求助者，耐心聆聽他們的訴說，舒緩其情緒，讓他們更有力量去面對困難。

Lifetube 網上直播生命教育

今年因疫情關係學校都被迫停課，因而限制了生命教育中心的到校生命教育服務。為了讓學生能夠停課不停學，我們的網上生命教育平台Lifetube便在過去幾個月以Facebook直播和學生及家長一起互動交流，安坐家中探討生命教育的課題。

我們共進行了3次直播，題目分別是「學生復課的準備」—為學生於5月復課前作身心靈的準備；繪本悟生命「看見身邊特別的你我他」—由成人和家長角度重新閱讀經典生命教育繪本《你很特別》；及「別讓遺憾帶入棺材」—讓大家反思如何做好「道謝」、「道歉」和「道愛」這三道人生習題。

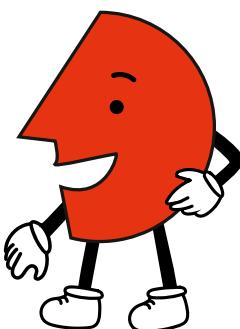
日後我們仍會不定期進行不同類型的直播，歡迎大家追蹤我們的Facebook及Instagram，取得我們的最新動向。如想重溫以上直播，可於以下媒體瀏覽：

Lifetube (網上生命教育平台)

網頁：<https://lifetube.hk/>

Facebook專頁：Lifetube生命偶遇

Instagram：lifetube_sbhk



荒野生存

為了多元推廣生命教育，我們會於新學年推出一個名為「荒野生存」

真人棋盤活動，承蒙香港鐵路有限公司資助，讓這個計劃得以落實。

棋盤以鬥獸棋玩法為藍本，學生需要親身上陣成為棋盤中的棋子，參與棋盤戰鬥。我們希望透過此活動，讓學生樂在其中之餘，亦可以反思生命的意義與價值，明白到有時環境因素並不在自己掌控之中，大家可如何調整心態去面對。

學校如欲了解此活動更多詳情或報名，請致電2319 1269與本中心聯絡。





生命偶遇星座



很多人相信每個星座背後都有各自的性格和行事特點。Lifetube將生命教育融入星座個性分析中，以趣味手法讓大家學懂怎樣和別人相處，從別人角度了解他們的想法、限制及難處。

雙魚座的人比較浪漫、愛幻想，我們借此表達男女之間關係需要被關懷及肯定；雙子座多愁善感，最適合談談抑鬱；巨蟹座外表堅強，但其實都有被體恤及肯定的需要；獅子座不輕言放棄，那不如代入他的角色了解可謂失敗。

「偶遇星座篇」暫推出了6個星座的解說，快去看看有沒有你及身邊朋友的星座吧！此系列逢星期五下午六時於Lifetube三大平台（網頁、Facebook及Instagram）同時上載，記得留意！



12

CANCER

活動報導



2020年度記者招待會

香港撒瑪利亞防止自殺會2020年度記者招待會於7月25日（星期六）完滿舉行。本年度以「活在當下•迎接每天 Stay Alive, Greet a Life」為主題，期望提醒大家珍惜眼前、好好活著，就是對生命最佳的祝福和讚頌。本會盼以此信念，和大家一起跨越人生的每一個挑戰。



當日，本會主席周婉芬女士在會上公佈 2019 年全港自殺死亡統計數據分析及本會服務數字。在2019年，死因裁判法庭報告指共有993宗自殺死亡個案，自殺率為13.25人，即每十萬人便有13.25人自殺身亡；比2018年數字上升0.45。當中男性自殺人數佔比依然高於女性，達65.66%。最高自殺率的年齡群組仍是「60歲或以上」，自殺率達19.58。如欲了解本會過去一年的工作及全港自殺死亡數據分析詳情，可瀏覽 <https://bit.ly/sbhk19ar>。

適逢今年是本會成立60周年，周婉芬女士藉此機會跟大家重溫機構的發展歷程及展望機構未來發展方向。我們更在會上發佈即將出版的《自殺危機評估及介入指引》，此書由本會轄下的自殺危機處理中心同事歸納18年來的個案輔導經驗編纂而成，期望可以為業界的社會工作者及輔導專業人員提供全面實務的自殺危機個案跟進參考，旨在分享我們的工作成果、互相指導及彼此得益。

香港撒瑪利亞防止自殺會60周年回顧展覽

2020年度記者招待會同場更舉辦了「60周年回顧展覽」，介紹本會歷年來架構及服務上的轉變。除了展板，更展出60年來不同的歷史文物件、出版書籍及剪報等，加深傳媒和大眾對本會發展歷史的認識，與大家一同回顧過去防止自殺工作的成果。



首次展出不同時期的義工培訓手冊，記錄不斷完善的熱線義工訓練系統。



熱線義工紀念襟章，不同顏色代表不同的服務年資。



歷年機構年報。



支持青少年的精神健康及將來！

面對接踵而來的學習壓力、疫情的不確定，香港青少年的精神及心理健康正面臨重大考驗。為此，香港撒瑪利亞防止自殺會、Mind HK及啟勵扶青會（啟勵）合辦了「支援青年精神健康及預防自殺」籌款活動，善款用以擴展及維持我們針對青少年所提供的精神健康及防止自殺服務。

根據啟勵於2020年上半年跟14至24歲青少年進行的網上調查發現：

- 每四位受訪者中就有一位在居家學習期間感到被孤立；
- 72% 受訪者因無法與學校朋友和老師連繫而感到有壓力；
- 57% 受訪者因隨時隨地接收有關疫情資訊而感到焦慮；
- 37% 受訪者表示在疫情期間感到焦慮；
- 38% 受訪者不知道從哪裡可以得到精神健康支援服務。

結果正正反映香港青少年精神健康問題已經處於臨界點，急需我們的支援，只有及早、及時和適切的介入服務才可以避免如早年的學生自殺潮再次出現。

我們衷心希望您能慷慨捐出香港政府「現金發放計劃」所獲取的港幣10,000元，支持「支援青年精神健康及預防自殺」籌款活動，為我們籌集100萬港元善款，讓我們全力協助年青人面對精神健康問題及情緒困擾。

不論您捐款數目的多寡，我們都感激不盡。如果您希望了解更有關是次籌款活動的詳情、我們的工作或直接捐款，請瀏覽籌款活動網站：<https://bit.ly/shareforourfuture>



透過您的活動或節日，建立專屬籌款專頁支持本會



您可以透過建立專屬的籌款專頁，在線為香港撒瑪利亞防止自殺會籌款！

香港撒瑪利亞防止自殺會推出自製籌款專頁平台，讓公眾藉著節日或自發的慈善活動，以個人、機構或團體形式，建立專屬的籌款專頁，支持本會防止自殺工作。

透過建立您的籌款頁面，啟發身邊人行善，讓您的力量擴展至朋友、親戚和同事等，可同時加強與他們的聯繫。在節日中，邀請親友分享您的喜悅，為您慶祝生日、成婚、寶寶誕生或畢業；在致敬中，尊敬摯愛的人、追思已故親友、感謝幫助您改變生活的人等；在群體中，集合在辦公室、學校、團體內的朋友和同事的力量，發起安全而合法的活動，自創各式各樣的籌款方法，如跑馬拉松、踏單車環島遊，甚或類似「冰桶挑戰」等活動。

建立籌款專頁的過程簡單，完成後可以在社交平台上分享給親友，邀請他們支持您同時，更可直接捐款予本會，用以加強對珍惜生命、關懷身邊人訊息的推廣，並提供適切的關懷予求助者，以預防自殺。

建立您的籌款專頁：<https://fundraise.sbhk.org.hk>

疫情下的彩虹

新冠肺炎肆虐，為了減低員工及服務者的傳染風險，本中心跟從政府的限聚令措施，暫停所有面見及小組活動，活出彩虹服務（自殺身故者親友服務）因而受到一定影響。但我們對組員的關顧並沒有因此停下來，我們改以電話聯繫組員，發現在疫情下他們的生活正受到不同程度的影響，有些組員的心理更出現抑鬱徵狀，例如憂鬱、失眠、感到無希望、無助等。

有見及此，我們決定以視像形式進行小組活動。但由於很多組員都不懂下載及使用相關視像通訊軟件，中心同事們需特別製作教學短片，讓組員學習使用有關軟件。雖然彼此距離相隔很遠，但組員們總算有機會見面。即使只是透過螢幕，大家都表現得非常雀躍。他們分享在疫情下的生活點滴，互相支持和鼓勵，有些組員更表示「原來自己並不是孤單」。

雖然，視像小組存在不少限制，例如可參與人數較少、場面較難控制、組員聲音重疊等，且要處理很多技術問題，但若能為大家在疫情下送上點點關懷，這一切都是值得的！

在6月尾，疫情稍為平靜之際，我們重新恢復小組活動。適逢端午節將至，我們舉辦了包製端午糉的年度活動。相隔多月未有進行小組聚會，組員們都踴躍參與。在整過製作糉的過程中，組員互相了解大家現況，表達關懷，好不熱鬧。

組員在做足防疫措施下製作了約300隻糉子，除了可讓他們帶回家與家人分享外，其中100隻更分發予其他沒有參與的組員，讓他們在這疫情期間依然感到人與人之間的連繫。





越嶺專業培訓及發展中心
Professional Training &
Development Centre

不要執著自己是否太



或許你也曾聽說過負面思想及情緒問題很多是由執著而起。過度執著以往的成敗對錯，有時會引起憂鬱的心情；太過執著於未來的得失，可能會帶來焦慮的反應。因此，執著被歸咎為引起負面思想及情緒的原因之一。很多人都會盡力使自己不要太執著成敗、對錯及好壞，但原來太過用力避免執著，卻會變成另一種執著。

無論是對自己、別人或事物，人與生俱來便有驅動力去控制更多事物及滿足自己的慾望。例如當人感到肚子餓的時候，就會尋找食物去解決，即使我們有更大的能力，都不能單靠思想去制止肚餓的感覺。同樣地，當我們試圖去停止執著某事情時，我們其實開始了另一個執著，這個循環不僅是永無休止，更會不斷帶來挫敗及失控的感受，使人跌入永無止盡的深淵。

越嶺專業培訓及發展中心提供更多輔導及

心理治療課程，詳情請參閱

網頁：www.sbhk.org.hk/ur-link

Facebook專頁：www.facebook.com/UrLinkPTDC/

如有查詢，歡迎與中心職員聯絡

電話：2790 9022

WhatsApp：6446 7749

電郵：Ur-link@sbhk.org.hk



接受與承諾治療正正可以避免我們跌進這個惡性循環，這個治療方法是對我們的問題採取更寬容的態度，不把人的思想視為有問題或非理性，亦不會意圖修正「有問題的」想法。並鼓勵我們透過自我覺察，幫助自己從執著的思想中抽離、與糾結的認知保持距離，容讓執著的思想存在，退後一步看看自己在想甚麼。同時換一種方式與執著的想法相處，從而提升心理彈性，能夠選擇更符合自己價值觀的方式生活。簡單地說，就是活在當下、開放自己、做自己重視的事情。



香港撒瑪利亞防止自殺會 捐款表格



預防勝於補救，推廣珍惜生命極為重要。激發自殺的念頭或許很多，但導致自殺的其中一個因素可能包括缺乏面對逆境的能力及關心。希望您能支持我們的工作，讓我們加強對珍惜生命、關懷身邊人訊息的推廣，及提供適切的關懷以預防自殺。

捐款資料

- 我願意每月定額捐款 HK\$500 HK\$300 HK\$150 其他 HK\$ _____
 我願意一次性捐款 HK\$3,000 HK\$1,500 HK\$500 其他 HK\$ _____

捐款者資料

英文姓名 _____ (Mr. / Ms. / Miss.) 中文姓名 _____ (先生 / 女士 / 小姐)
身份證號碼 _____ 地址 _____
聯絡電話 _____ 電郵 _____

捐款方法

□ 信用卡

Visa Master

信用卡號碼 _____

有效期至 ____ 月 ____ 年 (最少兩個月有效期)

持卡人姓名 _____

持卡人簽署 _____

銀行自動轉賬 (授權書於稍後寄上) 【每月定額捐款主要方法】

劃線支票 (抬頭請寫：香港撒瑪利亞防止自殺會)

直接存入本會銀行戶口 (中國銀行戶口：012-758-100-14680)

繳費靈：18033 (本會商戶編號：9412)

注意：每個繳費靈戶口每天捐款上限為港幣五千元正。

便利店捐款

CircleK



7-Eleven



35299000000000125

網上捐款：<https://donation.sbhk.org.hk>

請將填妥之表格連同捐款支票 / 銀行入數紙寄往本會，

信封面寫「香港撒瑪利亞防止自殺會簡便回郵 51 號 CSW」(免郵費)。

如你希望每月定額捐款，亦可把填妥之表格傳真至 3016 9970。

捐款港幣 \$100 元以上，可憑收據申請扣稅。(稅局編號：91/1498)

「生命交流」已上載至網站 <http://www.sbhk.org.hk>

(如不欲收到印刷版本，請電郵至 care@sbhk.org.hk)



感謝您的支持！



優惠級

香港撒瑪利亞防止自殺會個人資料使用守則

香港撒瑪利亞防止自殺會盡力遵守及執行《個人資料（私隱）條例》中所列載的規定，確保儲存的個人私隱及個人資料處理得到充份保護，準確無誤，及有妥善的儲存方法。為確保閣下能充分了解向本會收集個人資料的準則，請細閱本守則。

查閱及更新個人資料及申請停止使用個人資料作推廣之用途

除了《個人資料（私隱）條例》規定的豁免範圍外，閣下有權就香港撒瑪利亞防止自殺會備存有關閣下的個人資料作出查閱、更改及停止使用你的個人資料作推廣用途的要求，惟已達成使用目的後而刪除的個人資料除外。

收集資料目的及使用準則

1. 香港撒瑪利亞防止自殺會將依照在收集資料時所說明之目的去使用該等資料。
2. 向本會提供個人資料純屬自願，如閣下未能提供足夠個人資料，本會可能無法有效處理你的申請或提供相關服務。
3. 本會可能使用閣下的個人資料（包括你的姓名、電話、傳真、電郵、郵寄地址、所屬機構 / 公司 / 學校），以便本會日後與閣下通訊及向閣下提供服務、發出收據，或作本會研究 / 分析 / 統計、籌款、收集意見、活動及訓練之課程邀請、推廣，及其他項目事宜有關之用途。

如閣下不欲本會使用你的個人資料作上述用途，請向本會發出 [拒收通知書]，提供閣下之姓名、電郵地址及日期，以郵寄 / 傳真 / 電郵形式交回本會，費用全免。

名稱：香港撒瑪利亞防止自殺會

地址：九龍白田邨瑞田樓 B 座 3 樓 1 室

電話：2319 2688

傳真：3016 9970

電郵：care@sbhk.org.hk

24 小時情緒支援熱線：2389 2222

英語情緒支援熱線：2389 2223

本會網站：<https://www.sbhk.org.hk>

Chat 窓 (網上聊天服務)：<https://chatpoint.org.hk>

Lifetube (網上生命教育平台)：<https://lifetube.hk>

本會推廣及宣傳專頁：www.facebook.com/sbhk.org