

95
期

2025年6月

生命交流

非賣品



學童自殺率持續攀升
及早識別減自殺風險

05 兒童的哀傷

07 「活出彩虹服務」活動盛宴

09 防止自殺教育計劃

10 《遙遠的他》發佈及分享



The Samaritan Befrienders Hong Kong
香港撒瑪利亞防止自殺會

Listen • Company • Care • Grow 聆聽 • 同行 • 關愛 • 成長

本港學童自殺率持續攀升，情況令人擔憂，亦引起社會關注。因此，及早識別並處理學童的自殺危機尤其重要，各界攜手合作，透過篩查、情緒支援、輔導、宣傳教育等方式，幫助減低學童自殺數字。

學童自殺成因複雜，社會上的比較文化，加上部份人對死亡不理解，思想亦未夠成熟去理性分辨他人的說話或評語究竟是否合理，對他們有很大影響。家庭或經濟等因素容易引起自己沒有存在價值的想法，從而做出傷害自己的行為。



本會應對服務及數據

針對學童自殺悲劇，香港撒瑪利亞防止自殺會於2024年開展針對性服務，數據顯示，處理青少年自殺問題刻不容緩。

◆ 朋友專線「同理frd · 陪你聽」

電話 2389 2227 或 WhatsApp 5779 7356

朋友專線「同理frd · 陪你聽」於2024年9月開設，應對青少年聽到朋友想自殺而不懂如何處理的情況。由開設至2024年12月31日，電話連WhatsApp合共198個求助來電，當中有25個案開啟成為自殺危機介入個案；自殺危機介入個案有兩類，一是有自殺意念的人，通常是中至高度自殺危機；二是關顧者，其家人有自殺意念。

◆ 賽馬會

擁抱生命系列2.0：少年共「惜」計劃

本會去年開展少年共「惜」計劃，為學校提供自殺風險篩查服務。計劃推行數月，服務數據令人擔憂，在681名小學生中，有約196人存在自殺風險，約10名須即時介入處理。

◆ 自殺危機處理中心個案數字

包含2024年開設的少年共「惜」計劃及朋友專線，自殺危機處理中心2024年一共處理303個19歲以下自殺危機個案；比2023年的189個上升了114宗個案。



學童自殺率持續攀升 及早識別減自殺風險

學童自殺警號

學童在青春期會出現轉變，例如變得著重打扮、易怒、追求獨立自主、比起父母更傾向跟朋友分享感受等；同時亦面對著各種挑戰，包括學業壓力、與家人的衝突、不完美的外表、朋輩關係、自我期望過高等，當他們承受過量壓力時，精神健康可能會開始出現問題，甚至萌生自殺念頭。

其實，自殺許多時都是有跡可尋，一個人在自殺前都會發出一些自殺警號，家長、教師及身邊親友都可以透過自殺警號，及早發現學童的自殺風險。



感受

- 悲傷
- 空虛
- 焦慮與憤怒
- 無助、無望；無價值感
- 過度自責、有罪惡感及痛恨自己

行為

- 有自傷行為，例如割手、用煙蒂灼傷身體、服食過量藥物
- 將自己心愛的東西交給別人或寫下遺言
- 濫用藥物或酒精
- 嘗試高危活動

轉變

- 貪睡或失眠
- 沒有胃口，體重減輕
- 不著重個人清潔及儀容
- 性格變得退縮、冷漠，不願意參與群體活動
- 無法專心、猶豫不決
- 學業成績下降，無心上學
- 對於朋友、嗜好或以往喜歡的活動失去興趣

言語

- 直接或暗示自殺意念，例如：「沒多久你就不用再理我了」
- 不適當地說再見，例如：「過了下星期我們就不會再見了」
- 埋怨自己，認為自己是問題的根源
- 自殺計劃，例如安排身後事、研究自殺方法及企圖獲取自殺的用具等

如何幫助有自殺警號的學童？

若發現身邊有學童出現自殺警號，可以採取一些行動來幫助減低他們的自殺念頭，同時亦需要注意避免某些行為，以免對學童造成更深的傷害。

應做：

- ✓ 保持冷靜
- ✓ 體諒、接受他的感受
- ✓ 耐心聆聽
- ✓ 保持親切的態度
- ✓ 先處理他的情緒
- ✓ 用開放式及引導式問題發問



不應做：

- ✗ 教導、訓示
- ✗ 爭辯
- ✗ 指責批判
- ✗ 過早提供主觀意見
- ✗ 否定他的感受
- ✗ 急於解決問題



學童自助錦囊



學童在面對不同挑戰和壓力時，未必能妥善處理，導致出現負面情緒如憤怒、崩潰等，這些情緒可能會很易令他們產生自殺想法，企圖以死亡逃避問題。挑戰和壓力無法避免，但是可以轉換心態去應對，以下一些自助錦囊，有助學童輕鬆面對困難：

學會調節強烈情緒

在強烈情緒下做出的行為，未必能幫助解決問題，有時更會令事情變得更差，甚至產生其他問題，所以學習如何去應對及調節強烈情緒很重要，避免被情緒主導，做出令事情惡化的反應。

愛護自己，關愛他人

快樂、傷心、受壓的時候，關顧一下自己的需要，欣賞自己的成就，接納自己的不足。關愛他人也可以獲得幸福，嘗試站在他人的立場思考，關心他人的感受，並欣賞他人的付出。

維持生活規律

足夠睡眠、均衡飲食、適量運動等能增加安穩感覺，有助放鬆身心及維持情緒穩定。

焦點放在可控制的事情上

集中焦點在自己能力所及的事情，同時也要接納自己無法完全控制所有事情。

尋求協助

遇到困擾或不快時，可向家人和朋友傾訴，接納親友、社工等他人協助，並與人保持聯繫，避免孤立自己；在無法承受時應尋求專業服務，以減輕壓力。



兒童的哀傷

兒童及青年對生死的看法又是如何呢？近期，熱線中心邀請了臚明會的總幹事，為義工們分享「兒童哀傷」的議題，探討兒童在面對死亡時的感受與反應。

對於年幼的孩子來說，這是探索周圍事物的階段。他們第一次接觸生死，往往是因為親人或寵物的離世。對他們而言，這就像世界的某個角落突然消失，再也無法找回。這種無力感可能會引發他們的焦慮。

雖然幼童未必能完全理解死亡的意義，但他們對周圍親人的情緒非常敏感，能夠感受到家人所經歷的悲傷。因此，家人不應該迴避這個話題，而是要主動為孩子解釋親人所面臨的情況。通過生活中的例子，例如植物的生長與凋謝，可以幫助孩子理解生死的自然規律，從而減輕他們的不安感。

作為家人，察覺孩子的感受與變化至關重要。孩子可能會試圖隱藏自己的悲傷，表現得堅強。因此，家人應該讓他們知道，感到悲傷是正常的，表達這種情緒並不需要感到羞愧。正因

為生命的旅程是有限的，生命才顯得更加珍貴，這也是建立生死觀的良機。

近年來，兒童及青年自殺的議題備受關注。青年自殺的因素複雜多樣，但在小時候建立一個允許開放討論生死和分享情緒的家庭環境，或許能讓青年在面對困難時，將「家」作為尋求答案的選擇。



「活出彩虹服務」

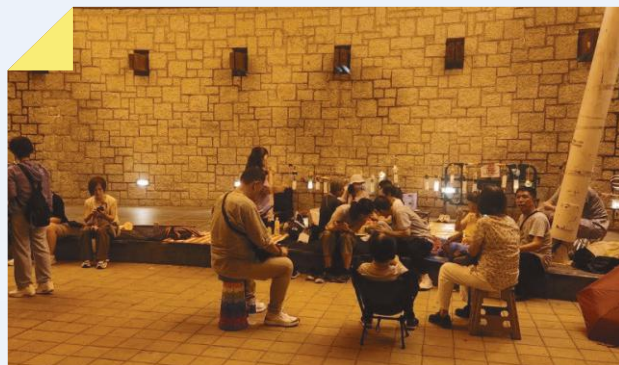
活動盛宴

每逢佳節，思念的情感愈加濃烈。對於自殺者的親友而言，這些特別的日子總是帶來更深的懷念。為了陪伴這些心靈受創的同路人，自殺危機處理中心的「活出彩虹服務」在中秋節、聖誕節和農曆新年期間，精心策劃了一系列溫暖的活動，讓大家聚在一起，互相支持，共同面對生活中的挑戰與困難。

中秋花燈製作賞月樂



中秋節前夕，組員親手製作寓意祝福的花燈。



他們提著花燈去維多利亞公園賞月和聊心事，互相支持。

聖誕花盆飾製作及聚會



聖誕來臨，義工自發舉辦製作聖誕花盆栽的活動，讓組員動手創作，更提供了分享故事的空間，彼此陪伴。



一年一度的聖誕聚會，組員們熱情參與，帶來豐富美食，營造出融洽而溫暖的氛圍。





農曆新年過後，組員們在大埔海濱公園，享受散步、放風箏和聊天的悠閒時光。隨後，他們一起前往南園享用美味的盆菜，大家一同玩樂、歡笑，分享美食，互相祝賀農曆新年，傳遞彼此的祝福與暖意。



藍曬導師Max Chan教授藍曬的製作技巧，過程既奇妙又變幻莫測。沖曬的過程充滿療癒感，讓參加者重新發現生命中的深刻體會，學會接納未能預測的事情，並珍惜當下的每一刻。

同路人治療小組 「光影療癒：藍曬的藝術」



「活出彩虹服務」

自殺者親友面對身邊人自殺，往往會感到內疚和自責，而且難以向別人訴說內心感受。這些負面情緒若不妥善處理，不但會影響他們面對日後的生活，更可能導致他們患上抑鬱症，甚至傷害自己，再次令身邊人承受更深的傷害。「活出彩虹服務」透過個案輔導、治療性小組、活動等，幫助自殺者親友走出困境，亦讓他們彼此支持，達致助人自助的目標，重過正常生活。



詳情：bit.ly/scicrainbow

少年共「惜」計劃回顧



自殺危機篩查及評估數據

香港撒瑪利亞防止自殺會於香港賽馬會慈善信託基金「賽馬會擁抱生命系列2.0」中，推出由2024年4月至2026年3月，為期兩年的少年共「惜」計劃，針對學生、教師、社工、青年工作人員、家長及有需要學校提供培訓、小組、諮詢及支援服務。計劃其中一項服務是為本港中小學生作自殺危機篩查及評估，利用問卷評估學生的精神健康狀況及自殺危機，並針對中至高危的學生，由專業危機輔導員提供輔導服務。計劃開始至今，我們一共收集了1,908份自殺風險篩查問卷，結果顯示出令人擔憂的趨勢。

截至2025年3月，在小學進行篩查及評估的668名學生中，13.8%的小學生已經為自殺做好了部分的準備，24.34%則已經為自殺做好了完全的準備，數字反映有學生在小學階段已出現自殺想法，我們急需要作一些相應的介入工作，以防止這個情況延續至中學。

中學的篩查及評估方面，1240名參與篩查的學生中，15.8%的中學生報告曾有自殺的想法，其中4.5%學生表示不太能控制自殺行動或企圖。

這些資料顯示，許多中學生面臨著嚴峻的心理健康挑戰。

計劃的篩查結果反映不同年齡段學生中自殺意念和行為的嚴重性，情況令人擔憂，值得關注。

家長支援服務

面對子女出現自殘行為或者有自殺想法時，家長大多都感到手足無措甚至出現焦慮狀態。少年共「惜」計劃開展支援家長服務，包括應對子女自傷或自殺危機工作坊、家長小組及家長輔導服務等，讓家長認識青少年期的心理需要及溝通技巧。家長在工作坊內認識到自己的教養模式及如何應對子女有自殘的行為，反應熱烈。





我們亦為家長提供講座，讓家長認識如何支援子女情緒需要，讓家長在面對子女有困擾時可知道該如何回應，支援子女抒發情緒。

防止自殺教育計劃

學童自殺問題令人擔憂，學生面對不同學業壓力，對他們來說就像背起了很多塊大石頭，卻仍舊要昂首闊步，表現出不痛不癢，但有誰會留意到他們在表現出色的時候，暗裡的一絲落寞？

生命教育中心推行的防止自殺教育計劃，由香港賽馬會慈善信託基金撥款開辦，透過外展服務、地區活動、義工培訓、生命教育資源閣及教材製作等範疇，用不同途徑向公眾人士推廣生命教育的四大訊息：

1. **認識自己**
(自信做自己及為面對成長及困難作準備)
2. **認識他人**
(學懂互助互愛、包容及體諒他人之重要)
3. **認識環境**
(了解珍惜環境的迫切性)
4. **認識宇宙**
(明白生死之意，並學會珍惜生命)

防止自殺教育計劃收到不少學校申請，表示特別關注有關學生面對壓力、感到困擾時，容易作出傷害自己行為，亦發現自傷風氣在課室蔓延。我們的社會與學校聯繫，了解學生狀況，從而設計合適該校學生的講座內容，讓學生學會情緒紓緩的需要及向外求助。



《遙遠的他》

新書發佈會



當自殺事件發生時，人們只關注事件中的死者，卻往往忽略了還在世的遺屬，他們失去了至愛，經歷了哀傷，生活在痛苦之中。經過了十多年的歲月，他們現在的生活究竟又是怎樣？

香港大學社會工作及社會行政學系和香港撒瑪利亞防止自殺會，進行了一項對超過十年的自殺身故者親屬的研究計劃而共同編寫《遙遠的他》，匯集了十位自殺身故者親屬兼香港撒瑪利亞防止自殺會「活出彩虹服務」組員，分享在面對親友自殺超過十年的心路歷程，希望這本書將成為一座橋樑，令大眾可以更關注自殺者親友。

香港撒瑪利亞防止自殺會於2025年1月18日舉行了《遙遠的他》新書發佈記者招待會，邀請香港大學的黃蔚澄教授及香港撒瑪利亞防止自殺會的章賽姬女士擔任嘉賓，並由兩位自殺身故者的親屬——「活出彩虹服務」使用者Samson及Wini更現身，勇敢分享自己的故事，鼓勵目前受到情緒困擾的自殺者家屬不要因為親人自殺感到羞恥，應該儘早尋求幫助，並呼籲社會投入更多資源，關注自殺者親友的支援服務，凝聚更多同路人互相扶持，助人自助。



這本書不僅是對過去的回憶，更是一種力量的象徵，成為更多人心靈的依靠，鼓勵那些正在經歷喪親之痛的人勇敢求助。它提醒我們，無論多麼艱難的經歷，總有希望與出路。並透過這些故事，讓更多人感受到關愛與理解。如果你或你身邊的人需要支持，請不要猶豫尋求幫助。

《遙遠的他》巡迴分享會

2025年2月及3月更在不同書店舉行《遙遠的他》新書巡迴分享會，黃蔚澄教授、陳冠好博士、本會社工及自殺者親友，在會上就著這本書及他們的深刻經歷作分享，盼望透過這些扣人心弦的體驗和感受，喚起更多人對自殺者親友的關注。



《遙遠的他》購買方法：

● 網站訂購：

<https://forms.gle/fuKJQWnsVshPn5SY6>

● 二維碼：



● 親臨總部(適用於以現金付款)：

地址：九龍白田邨瑞田樓B座3樓1室

辦公時間：星期一至星期五

9:00-13:00及14:00-18:00

● 媒體報導：

· <https://news.mingpao.com/pns/港聞/article/20250502/s00002/1746121400007>

· <https://bit.ly/40AWamz>

· <https://hk.epochtimes.com/news/2025-01-18/74388638>

· <https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/1095242>

課程介紹

精神分析臨床系列 共依附的現象與介入



「共依附」(Co-dependency)最早由精神分析師卡倫·霍妮(Karen Horney)提出，她指出一種因為失去自己而過度付出的人格特質。後來概念被大量延伸到有藥物濫用情況的家庭，當中可能因為藥物濫用所激起的絕望感，最容易牽動到共依附者的拯救情緒；然而，這種拯救無法為對方創造出更多個體化的空間，兩人最後彼此依賴，又彼此消滅。

本地很多家庭都會有共依附的情況，形成各種困難的處境。傳統文化中，父母總是佔據了「偉大」的一方，它有時會變得無所不在，總是渴望著孩子的渴望，孩子因而難以想像一個沒有父母的世界，「恨」於是被延遲。在這種情況下，孩子被包裹在沒有缺口的愛裡，在將來他們的世界出現裂痕時，能夠恨或傷害的對象可能只可以是自己。

另一方面，在父母的個人世界裡，到底是什麼令他們將愛的希望投射到孩子，彷彿沒有了孩子，就沒有了愛？自我是如何悄悄的在家庭裡消逝，變成了一次又一次，不能制止的界線僭

越？從精神分析的角度，我們如何從哀悼的角度，重建在家庭裡的界線？

這個課程將認識1.共依附概念的歷史發展、2.共依附的人格構成假設、3.共依附在本地家庭的常有例子，以及4.導師的主體間性共依附介入模型。導師會以精神分析的客體關係及其他學派的理論，探究共依附難以言說的本質，亦會分享他過往關於共依附的論文之精神分析觀點，以及所建立的主體間性角度的共依附介入模型。

詳情

- ◆ 日期：07/08/2025–28/08/2025 (逢星期四)
- ◆ 時間：7:00 PM–10:00 PM
- ◆ 節數：每節3小時，共4節(12小時)
- ◆ 地點：香港撒瑪利亞防止自殺會白田中心
- ◆ 更多課程資訊：<https://w1.sbhk.org.hk/ur-link/course.php>
- ◆ 導師介紹：陳偉廉，精神分析工作者，輔導員，著有《在理想化與幻滅之間：共依附的分析與修復》等精神分析相關的著作。現時主要研究複雜型自殺的精神分析介入。

■ 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：<http://www.sbhk.org.hk/ur-link>

Facebook專頁：<https://www.facebook.com/UrLinkPTDC/>

查詢電話：2790 9022

查詢WhatsApp：6446 7749

電郵：ur-link@sbhk.org.hk



1	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 特許編號 08502
---	--	-----------------------------

如欲取消收到印刷版本，請電郵至 care@sbhk.org.hk



The Samaritan Befrienders Hong Kong
香港撒瑪利亞防止自殺會

Listen · Company · Care · Grow 聆聽 · 同行 · 關愛 · 成長

🏠 九龍白田邨瑞田樓B座3樓1室

☎ 2319 2688

🖨 3016 9970

🌐 <https://sbhk.org.hk>

✉ sbhkinfo@sbhk.org.hk



香港撒瑪利亞
防止自殺會



<https://www.facebook.com/sbhk.org>



[sbhk.org.hk](https://www.instagram.com/sbhk.org.hk)



<https://www.instagram.com/sbhk.org.hk>

■ 捐款支持



轉數快



PayMe



支付寶

捐款網址

<https://donation.sbhk.org.hk/>

■ 情緒支援服務

■ 24小時情緒支援熱線
2389 2222

■ 英語情緒支援熱線
2389 2223

■ 朋友專線「同理frd · 陪你聽」
電話：2389 2227
WhatsApp：5779 7356

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

■ 親友自殺危機諮詢專線
2319 1177

捐助機構

機構會藉



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



機構會員
AGENCY MEMBER



International Association
for Suicide Prevention



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構
MEMBER AGENCY