



預防自殺

出現自殺念頭的人往往會呈現一些自殺徵兆，而這些徵兆可能是他們需要幫助的信號。透過多認識這些徵兆、認真並妥善處理相關危機，我們便能協助當事人預防自殺。

1. 自殺的常見警號

我們可以提高警覺，留意以下的徵兆。

(一) 常見的情緒和思想警號

(留意當事人的言語和非言語表達)



1. 情緒持續低落、不安或容易激動
2. 對周遭事物失去興趣
3. 不斷自責，例如重複表示自己「冇用」或「負累他人」
4. 自覺沒有生存意義，對將來感到「冇希望」
5. 在語言或文字上直接或間接表達自殺念頭，例如「我想死」、「世界無咗我會好啲」

(二) 常見的行為警號

(留意當事人的行為是否有明顯改變)

1. 食慾、睡眠明顯增多或減少
2. 減少與人接觸，社交退縮



2. 預防和處理自殺危機

我們可以使用以下的方法來協助當事人預防和處理自殺危機。

(一) 主動溝通

1. 與當事人多加溝通，表達關心
2. 耐心聆聽當事人的傾訴，讓他有機會抒發情緒和表達需要，身邊的人才能夠協助他解決問題和提供支援



3. 濫用藥物或酗酒
4. 出現一些冒險或不尋常的行為，例如開快車、巨額投資或胡亂花費
5. 把心愛或重要之物，例如珠寶、保險箱鎖匙或樓契交給信任的人
6. 與親友道別和安排後事
7. 在網上瀏覽有關死亡或自殺的方法或地點
8. 主動談及或在社交媒體留言暗示死亡或自殺
9. 預備自殺工具，例如繩、炭或大量藥物

(二) 減低潛在風險和建立保護環境

1. 多加陪伴當事人，減少他獨處的機會
2. 避免讓當事人濫用藥物和酗酒
3. 避免讓當事人持有或獲得具殺傷力的物品



(三) 尋求專業人士協助



1. 鼓勵當事人盡快尋求專業人士的協助
2. 如情況緊急，可致電 999 或陪同他前往急症室求助

(四) 持續關懷

1. 致電問候或發短訊予當事人，以表達關心和鼓勵。自殺危機過後，仍持續關懷當事人
2. 協助當事人安排覆診或陪同他接受治療
3. 協調支援當事人的親友和社區支援服務，持續關心當事人



(五) 提供實際和資訊性支持

1. 協助當事人解決困難、處理壓力來源或提供實際的幫助，例如提供經濟支持和承擔照顧工作
2. 向當事人提供預防自殺的緊急求助方法、情緒支援熱線和社區資源，協助當事人把相關資料下載到手機，方便有需要時使用



3. 求助

如有需要，請盡早尋求社區資源的協助。

24小時熱線或網上支援

情緒通 18111 精神健康支援熱線	18111	香港撒瑪利亞 防止自殺會	2389 2222 (中文) 2389 2223 (英文)
生命熱線	2382 0000	撒瑪利亞會	2896 0000 (提供多種語言)
明愛向晴軒	18288	香港賽馬會青少年 情緒健康網上支援平台 「Open 嘢」	SMS / WhatsApp 9101 2012
醫院管理局 精神健康專線	2466 7350	社會福利署熱線	2343 2255



精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health

