



世界防止自殺日

● 連繫、溝通、關注

連繫、溝通、關注

根據世界衛生組織估計，每年超過八十萬人死於自殺，平均每四十秒就有一人自殺。連同曾經企圖自殺的人計算在內，人數可增加達二十五倍。自殺悲劇帶來連鎖影響，這意味著我們周圍有數之不盡的人會因為親友自殺而陷入悲傷，或至少與一些曾試圖自殺的人關係密切。雖然每天都有自殺事件發生，但事實上，自殺是可以避免的。

「連繫、溝通、關注」是二零一六年世界防止自殺日的主題，這三方面亦是防止自殺的核心工作。

連繫

在防止自殺工作中，其中最重要的一環就是與那些曾經想過自殺的人，以及自殺者遺屬連繫和建立關係。雖然每一個自殺個案的情況都不一樣，但當中也有一些共通點是值得我們汲取經驗的。透過接觸曾經在自殺死亡邊緣的人，能幫助我們了解自殺背後的原因，明白箇中複雜的因素以及它們的相互作用，從而探討讓他們打消自殺的念頭的保護因素，或有什麼令他們最終選擇珍惜自己的生命。另外，那些自殺者遺屬或曾經支援過有自殺傾向人士的人能夠提供寶貴的經驗，讓我們更了解他們在經歷傷痛、挑戰之後如何繼續他們的人生旅途。曾受自殺影響的人絕對能夠強化這個支援

網絡。

當然，這些連繫必須是雙向的。很多時候，自殺者遺屬和有自殺傾向的人都需要支援。時刻留意著他們的情況，並肯定他們安好，是防止自殺工作的主要部份。社交聯繫能減低自殺的風險，因此與社交孤立的人建立並保持緊密的聯繫有助拯救生命。另外，正式或非正式的支援同樣有助防止自殺。由此可見，在防止自殺的工作中，個人、組織，以及社區都有著無可推諉的責任。

溝通

若我們要克服自殺問題，開放式的溝通是必須的。在很多社區裡面，對於自殺這個話題，人們大多選擇緘口不語，或只是私下議論。但若果我們想

消除對自殺的誤解和標籤，正如其他公共衛生話題一樣，開放式的討論是必須的。話雖如此，討論的過程也需要保持審慎：我們終究不希望把自殺說成為一件平常的事。當發放有關防止自殺的訊息時，我們需要加倍小心和顧及別人的感受，因為不同背景的人士可能有著不同的理解。



世界防止自殺日

● 連繫、溝通、關注

在防止自殺的工作中，不可缺少的就是教育人們如何有效地與容易受自殺影響的人溝通。打開與自殺有關的話題是不容易的，所以很多時候我們都選擇避免這些對話。但事實上，一些很簡單的技巧其實都能幫助我們打開話題，包括表達同情和同理心，和非批判性的聆聽方式。許多曾經有明確自殺念頭的人都表示，這種積極聆聽的對話是康復過程中重要部份。

傳媒在防止自殺中也扮演著重要的角色。我們發現某些報導方式（例如顯著的報導，或是仔細明確地報導自殺細節）與自殺率突然上升有關；相反，另一些報導方式（例如報導人們如何克服自殺危機，展開新生）則有助於減輕自殺問題。有見及此，國際防

止自殺協會聯同世界衛生組織發表了一套傳媒指引，協助業界負責任地編寫報導，詳情請參閱：

<http://goo.gl/4qVhUp>。香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心在此基礎上，結合香港本地需求，進一步編輯了一份關於自殺新聞報導和網上信息發佈的手冊，詳情請參閱：

<http://csrp.hku.hk/media>

關注

若沒有「關注」，所有的連繫和溝通都會是枉然的。我們需要確保各政策制定者都關注防止自殺的工作，把它視為一個重要的公共衛生問題及優先事項，並給予充足的資源。

我們也需要確保醫護界人士在有關防止自殺的工作上給予充足的關注，將它視為工作的主要項目之一。同時，

我們需要確保整個社區都關注防止自殺的工作，識別及提供支援予高危人士。

最重要的是確保我們每個人都能夠互相關懷。我們需要尋找那些正在自殺邊緣掙扎的人，讓他們用自己的方式及康復速度，分享自己的故事。他們的故事定必讓我們有很大的啟發。

2016 年世界防止自殺日

「連繫、溝通、關注」

在九月十日，與世界各地持同一理念的防止自殺守門員一起。你可以找你擔心的人，與他們展開一個關懷的對話，問候他們的近況。你亦可以用不同的方法去連繫在你的社區、你的國家、甚至國際範圍裡從事防止自殺工作的人。你可以透過參與國際防止自殺協會的環球單車運動，以表達你對防止自殺工作的支持。



IASP
International Association for Suicide Prevention

○ 2016年9月10日

世界防止自殺日

● 連繫、溝通、關注

第一個世界防止自殺日於二零零三年舉行，是國際防止自殺協會聯同世界衛生組織合作的一項倡議。自此，每年的九月十日定為世界防止自殺日。

請參閱世界衛生組織有關自殺的概況：

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs398/en/>

於世界防止自殺日晚上八時點燃一枝

蠟燭：<https://goo.gl/9lc1en>

一起踩單車！世界防止自殺日環球單車活動

<https://goo.gl/csdyvG>

下載二零一六年世界防止自殺日的建

議活動：<https://goo.gl/DKUno0>

了解更多與二零一六年世界防止自殺日主題「連繫、溝通、關心」有關的資訊和指引 <https://goo.gl/qY4YhE>

下載世界防止自殺日工具包：

<https://goo.gl/NNdQ4w>