

北區小哲

伴逆天使·微塵心事－社區教育計劃 1

自殺行為的特徵與徵兆

感覺:

1. 易怒！
2. 抑鬱、絕望、無助
3. 過度的罪惡感…
4. 無價值感、悲傷

改變:

1. 睡眠或飲食習慣出現問題或變化
2. 對以往喜歡的活動失去興趣…
3. 對家庭、朋友採敵視中傷或冷漠之態度
4. 經歷嚴重困擾事情
5. 如喪親、關係的破裂、失業、失學等
6. 突然變得暴躁或異常平靜
7. 個性改變

思想及行動

1. 吸毒或酗酒
2. 不注重個人衛生及儀容
3. 不願為未來計劃
4. 討論或撰寫死亡相關情節
5. 計劃將心愛或貴重物品送贈他人
6. 透露出想死的念頭
7. 計劃或企圖自殺如服藥過量或割腕等
8. 孤立自己
9. 魯莽行為

有時候，有些人會多次表達要尋死來獲取注意。  
我們或許會認為這是操控性行為，  
但他們會這樣做，代表他們極為絕望、需要幫忙。  
因此，每一個自殺的威脅或意圖都不容忽視。

## 面對有「自殺行為特徵」者的七宜四忌

### 七宜

1. 真誠
2. 保持冷靜
3. 耐心聆聽
4. 鼓勵說出感受
5. 表達關心和願意理解其感受
6. 接受對方說的一切
7. 尋求協助

### 四忌

1. 批評/批判
2. 爭論
3. 指責
4. 標籤

### 回應方式！

\*你的回應可能會對對方造成不一樣的效果  
與有自殺念頭或情緒困擾人士對話須知

1. 保持冷靜，平心靜氣地聆聽對方的說話

宜：「我知道你宜家好辛苦，好唔開心，不如你同我分享多啲，或者講左出黎會舒服啲。」

忌：「我以前都遇過同樣既情況，但我都唔會諗住死囉！」

2. 表示關心，鼓勵對方講出自己的感受

宜：「我未必能夠完全明白你既感受，但我真係想關心你，好想幫你。」

3. 接納對方的看法，不要批評或與對方爭辯

忌：「自殺是錯的！」

忌：「為什麼你想死？」

4. 不要標籤對方

忌：「你係咪傻架，諗啲咁既野。」

5. 尋求其他人的協助

或許你會覺得對方的說話很難理解，又或者擔心自己應付不了，你可先讓對方明

白你的困難，並表示願意陪同他／她找另一位適當的對話人選。  
宜：「我好想幫你但我能力有限，不如我同你一齊搵社工幫手吖！」

若你察覺對方可能有即時的生命危險時  
謹記要報警求助！

尋找支援—社區資源

#### 情緒支援熱線

生命熱線：2382 0000

香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222

The Samaritans 撒瑪利亞會(多種語言)：2896 0000

香港青年協會—關心一線：2777 8899

突破輔導中心：2377 8511

明愛向晴熱線：18288

循道衛理中心—情緒輔導熱線：2520 4933

東華三院—東華關懷熱線：2548 0010

醫院管理局 24 小時精神科熱線：2466 7350

社會福利署 24 小時熱線：2343 2255

浸信會愛群社會服務處青少年精神健康熱線：3413 1543

香港青少年服務處星鳥計劃—大埔及北區深宵外展服務計劃：6280 6281

#### 網上情緒支援服務

@Utouch 網上外展輔導服務 香港青年協會：6277 8899

@夜貓 Online 香港小童群益會：9726 8159 / 9852 8625

@Infinity Teens 連線 Teen 地 香港明愛網上青年外展計劃：5134 5514