



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

易怒!

抑鬱、絕望、無助

過度的罪惡感...

無價值感、悲傷

改變

睡眠或飲食習慣
出現問題或變化

對以往喜歡的活動
失去興趣...

對家庭、朋友採敵視
中傷或冷漠之態度

經歷嚴重困擾事情
如喪親、關係的破裂、失業、失學等

突然變得暴躁
或異常平靜

個性改變



思想及行動

吸毒或酗酒

不注重個人衛生及儀容

不願為未來計劃

討論或撰寫死亡相關情節

計劃將心愛或貴重物品送贈他人

透露出想死的念頭

計劃或企圖自殺
如服藥過量或割腕等

孤立自己

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



OK!

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



NO!

批評/批判 **指責**
爭論 **標籤**



回應方式！

* 你的回應可能會對對方造成很不一樣的效果

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

OK! 「我知道你而家好辛苦、好唔開心，不如你同我分享多啲，或者講左出黎會舒服啲。」

NO! 「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

OK! 「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

NO! 「自殺是錯的！」

NO! 「為什麼你想死？」

④ 不要標籤對方

NO! 「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。

OK! 「我好想幫你但我能力有限，不如我同你一齊搵社工帮手吖！」



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

明愛向善熱線：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島計劃-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

