

自殺危機評估及介入 CRISIS

HO Wing-hung

Centre-in-charge

Suicide Crisis Intervention Centre

The Samaritan Befrienders Hong Kong

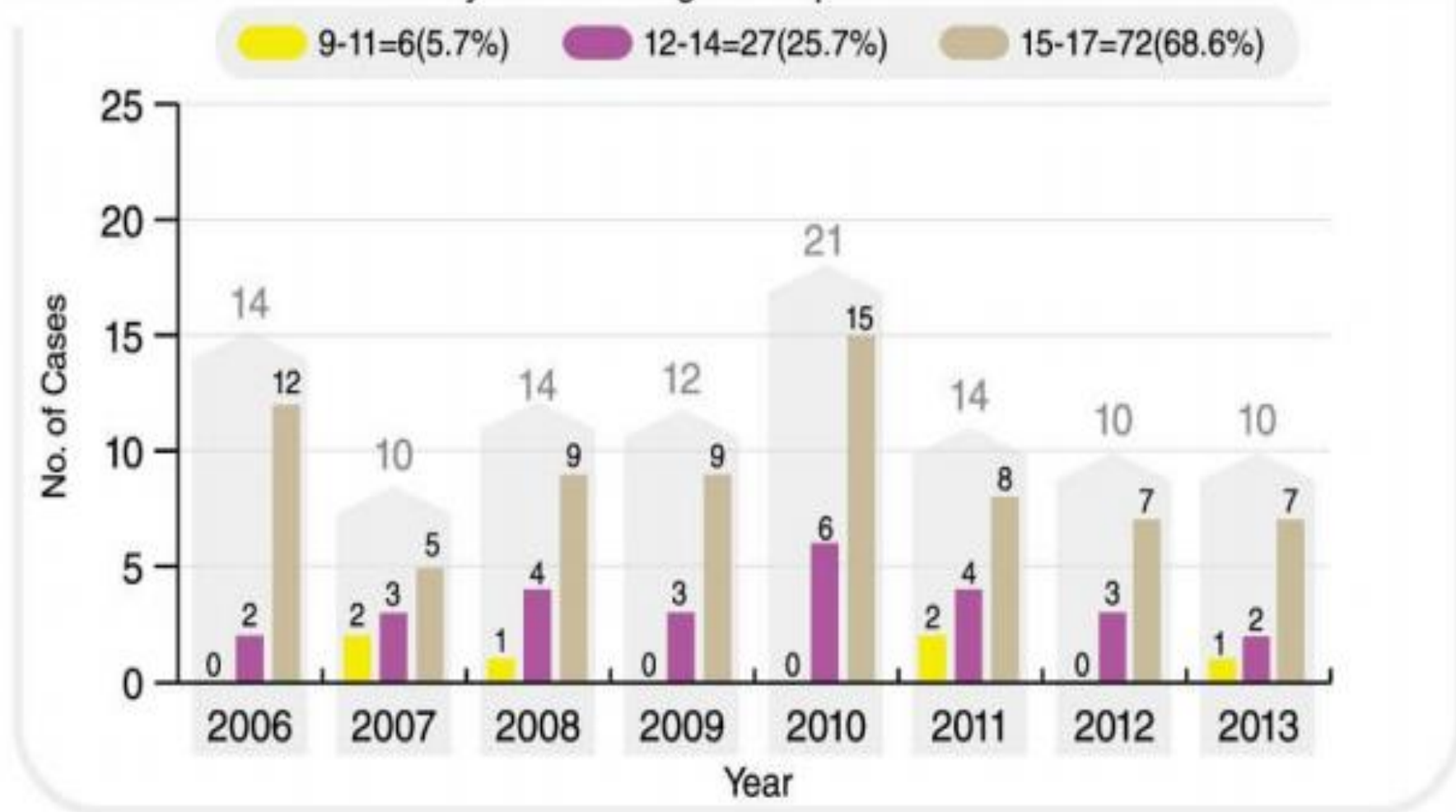
25 JAN 2018

十五至二十四歲自殺率



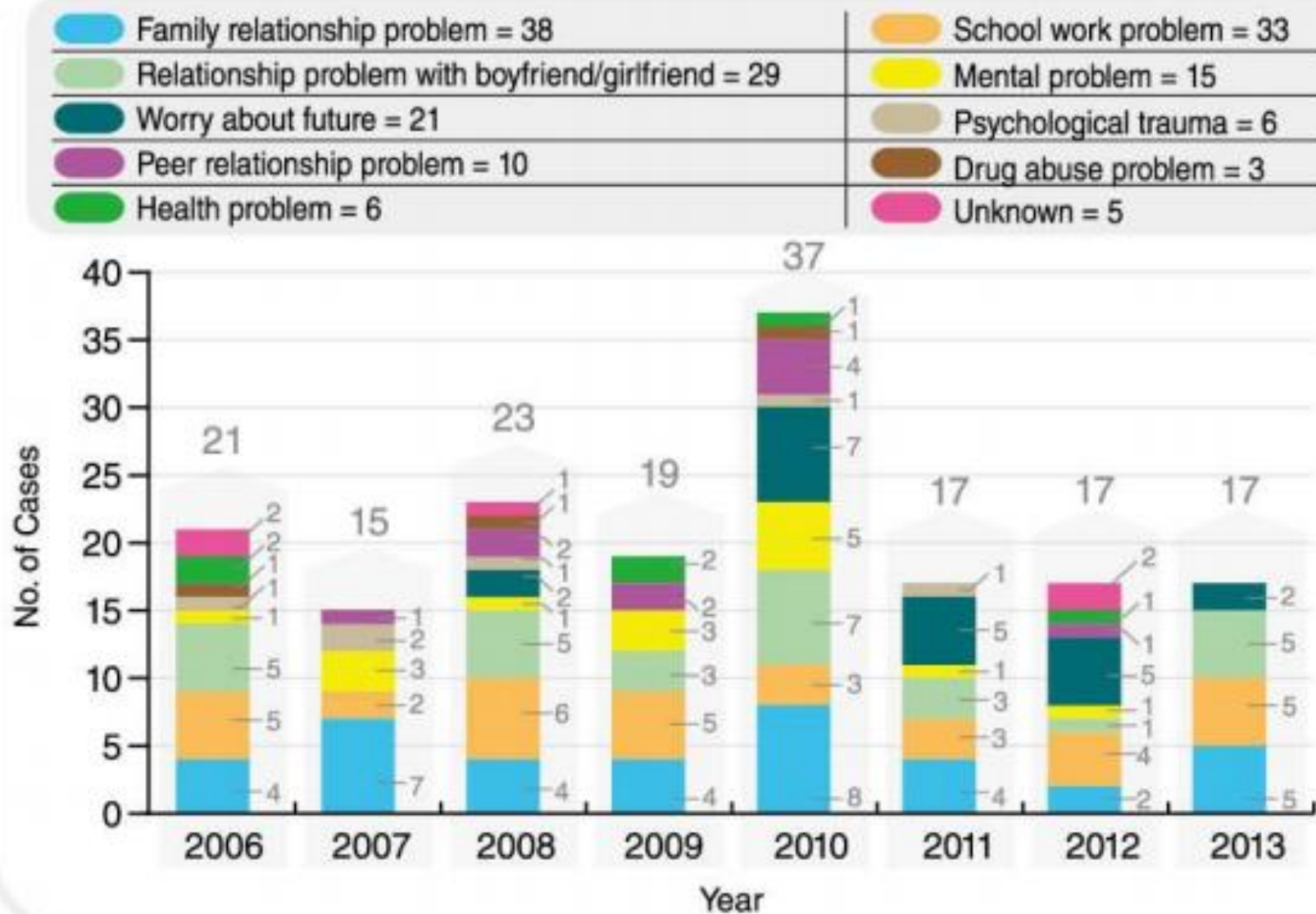
資料來源: 香港死因庭及香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

Chart 7.4.1: No. of Cases by Year and Age Group



資料來源：「兒童死亡個案檢討委員會」報告

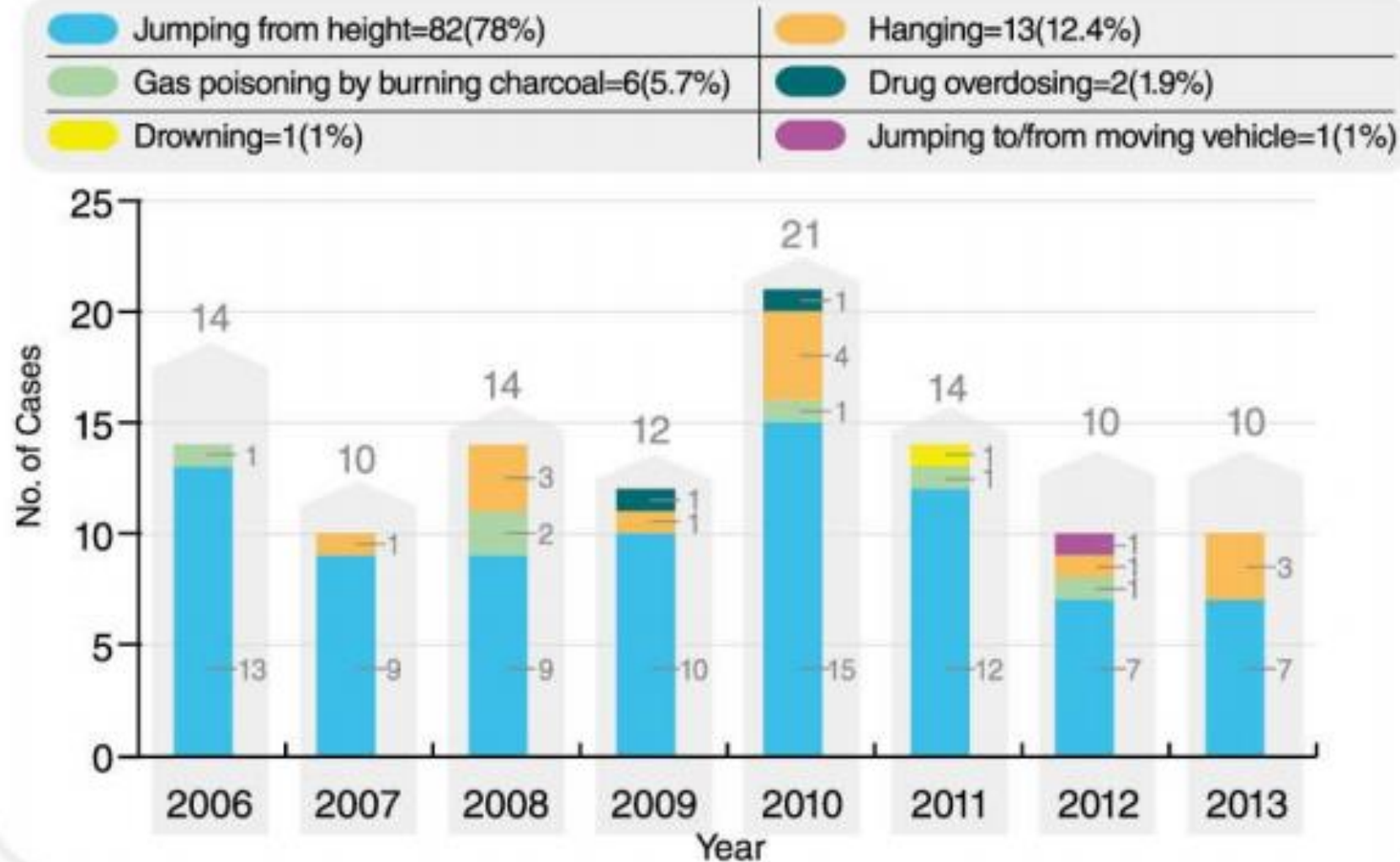
Chart 7.4.2: No. of Cases by Year and Reasons* of Committing Suicide



*Note: Multiple reasons are allowed. The reasons were identified in the police death investigation reports of the reviewed cases.

資料來源：「兒童死亡個案檢討委員會」報告

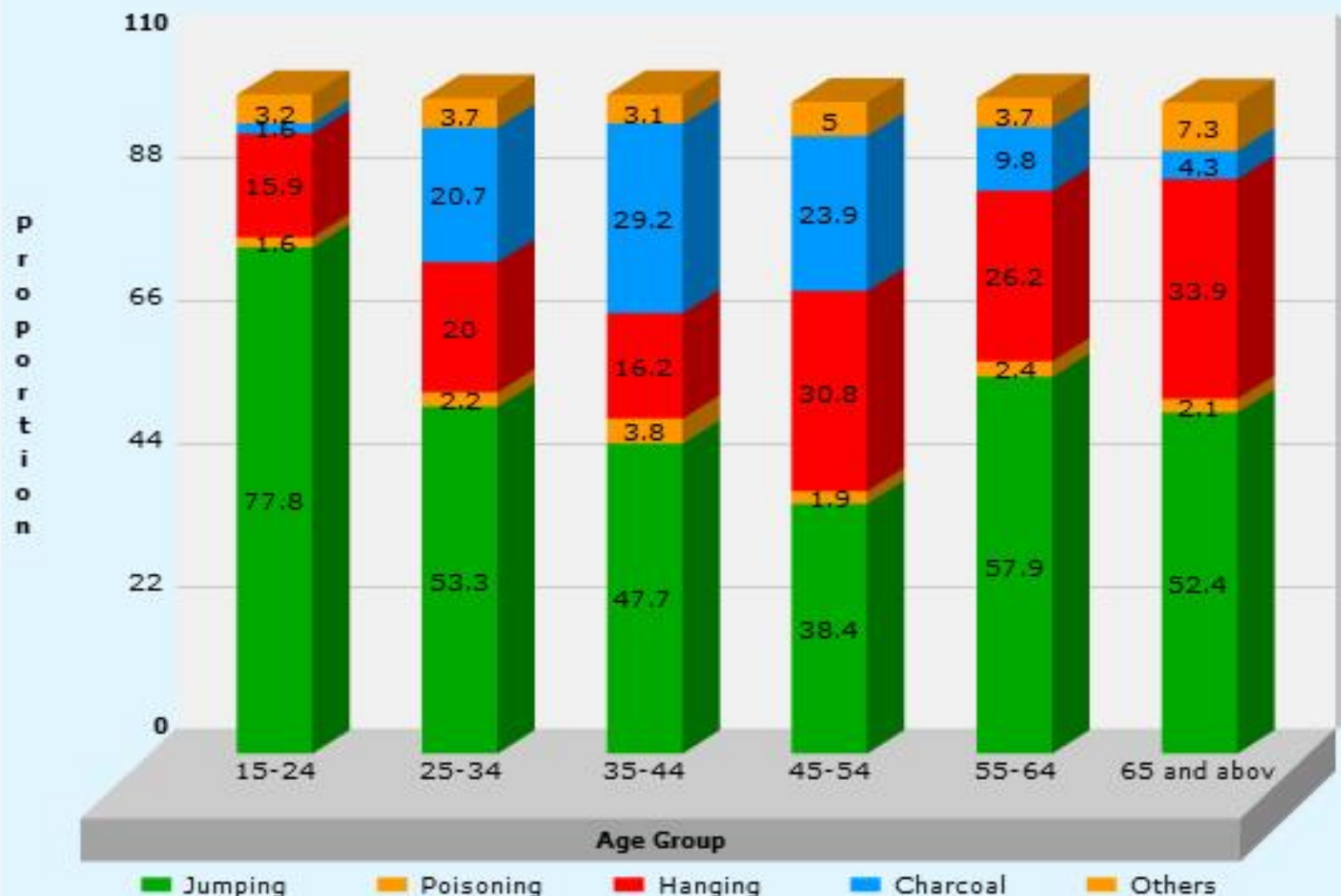
Chart 7.4.3: No. of Cases by Year and Means of Committing Suicide



資料來源：「兒童死亡個案檢討委員會」報告

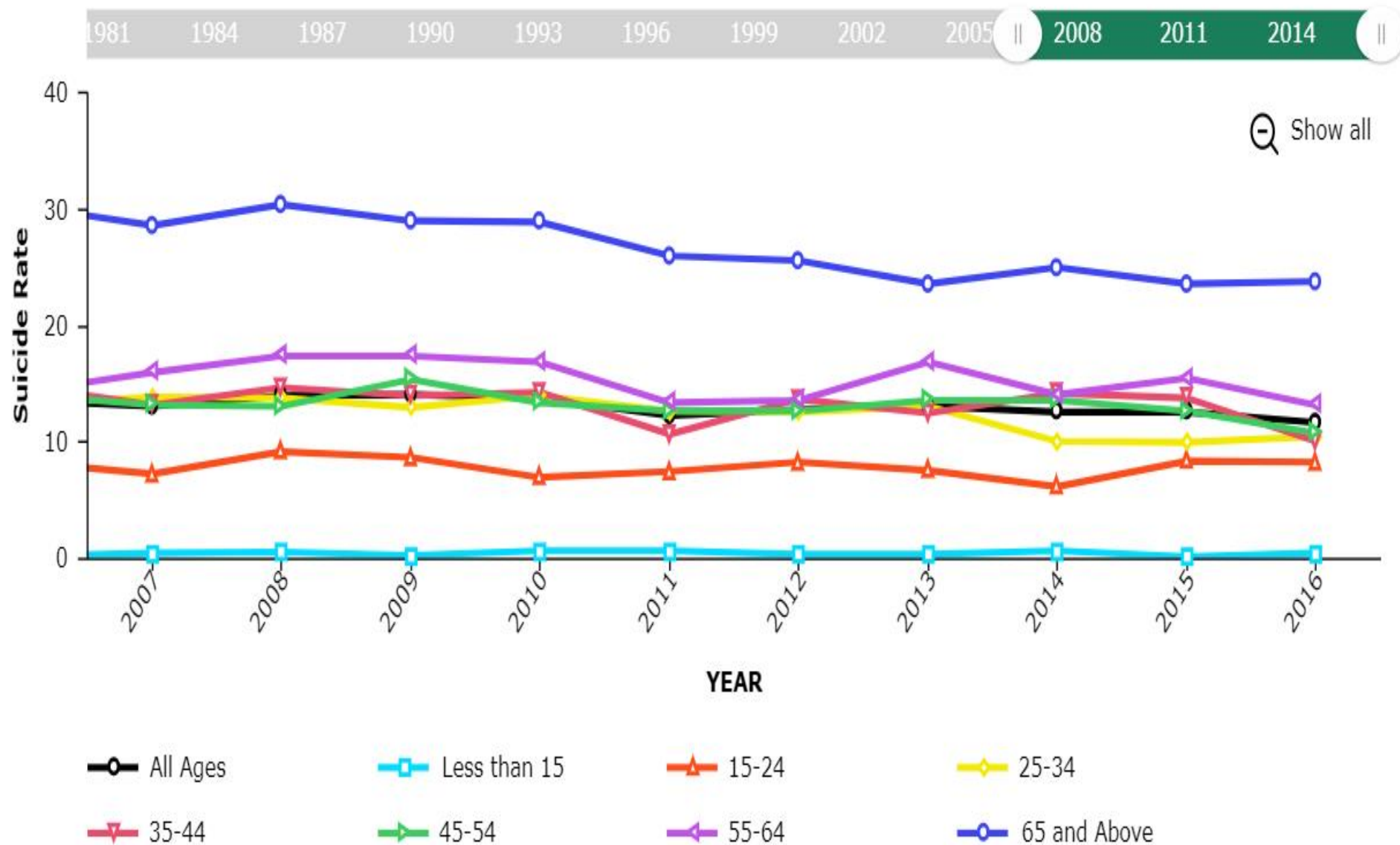
按自殺者所採用的方法分佈圖 (年齡分佈)

Method used in completed suicides in HK 2013



(資料來源:香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心)

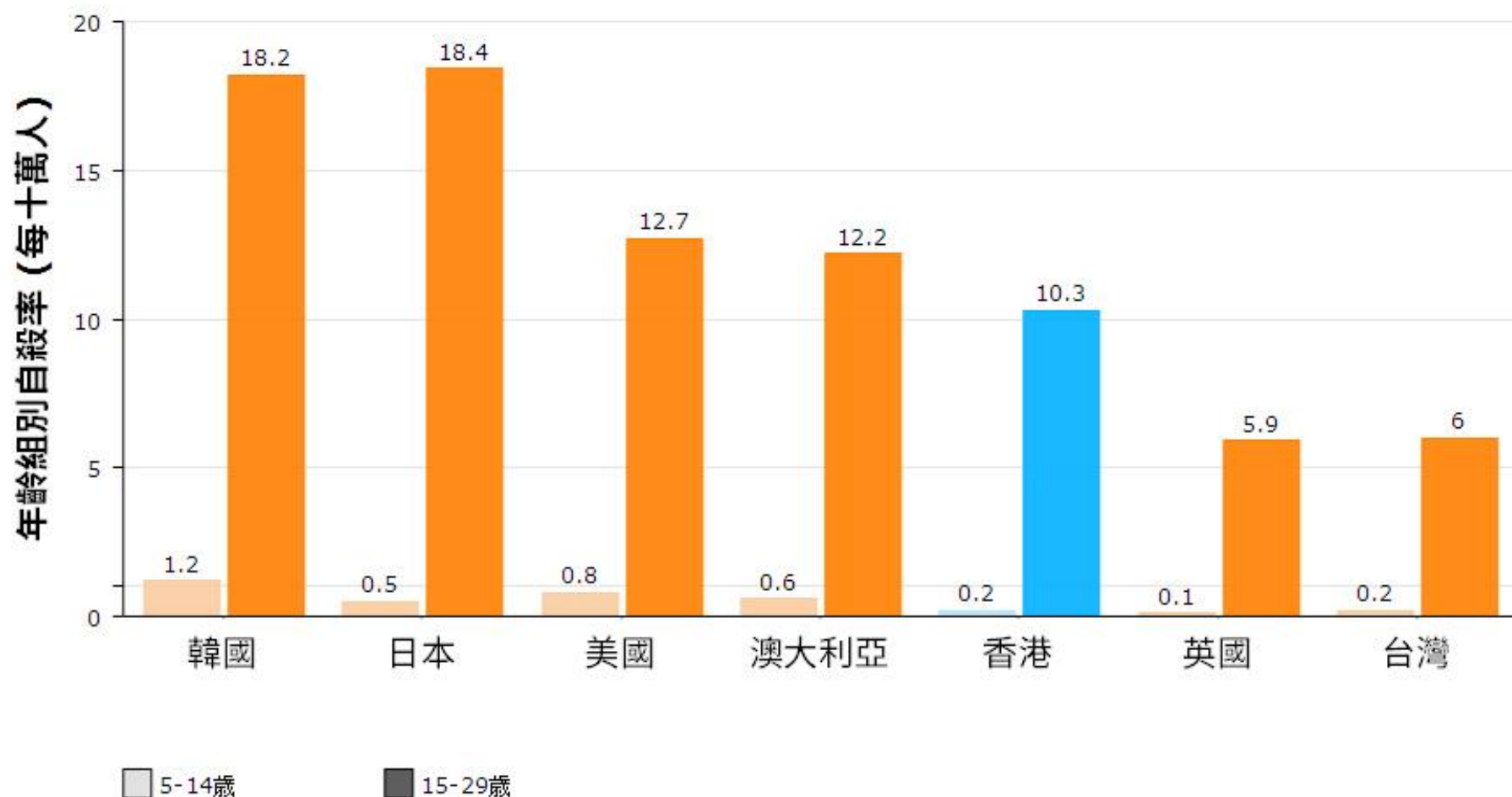
Suicide Rates by Age Group in Hong Kong 1981 - 2016



	Suicide Rate							
Year	All Ages	< 15	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	> 65
2002	16.5	0.7	12.7	19	17.3	20	22.1	28.4
2003	18.8	0.4	10.7	19.7	18.5	21.3	26.8	40.4
2004	15.5	0.1	10.5	17.1	14.6	17.5	17	34.4
2005	14.6	0.2	7.1	14.6	16.7	16.2	19.6	30.4
2006	13.6	0.2	8.3	13.3	14.8	14.1	14.3	30.3
2007	13.1	0.5	7.3	13.9	13.2	13.2	16	28.6
2008	14	0.6	9.2	13.8	14.7	13.1	17.4	30.4
2009	14.1	0.3	8.7	13	14	15.4	17.4	29
2010	13.8	0.7	7	14	14.3	13.4	16.9	28.9
2011	12.3	0.7	7.5	12.7	10.7	12.7	13.4	26
2012	12.8	0.4	8.3	12.6	13.7	12.7	13.6	25.6
2013	13.1	0.4	7.6	13.1	12.5	13.6	16.9	23.6
2014	12.6	0.7	6.2	10.1	14.2	13.6	14.1	25
2015	12.6	0.2	8.4	10	13.8	12.7	15.5	23.6
2016	11.7	0.5	8.3	10.5	10.1	10.8	13.2	23.8

Source: The Coroner's Court and The HKJC Centre for Suicide Research and Prevention

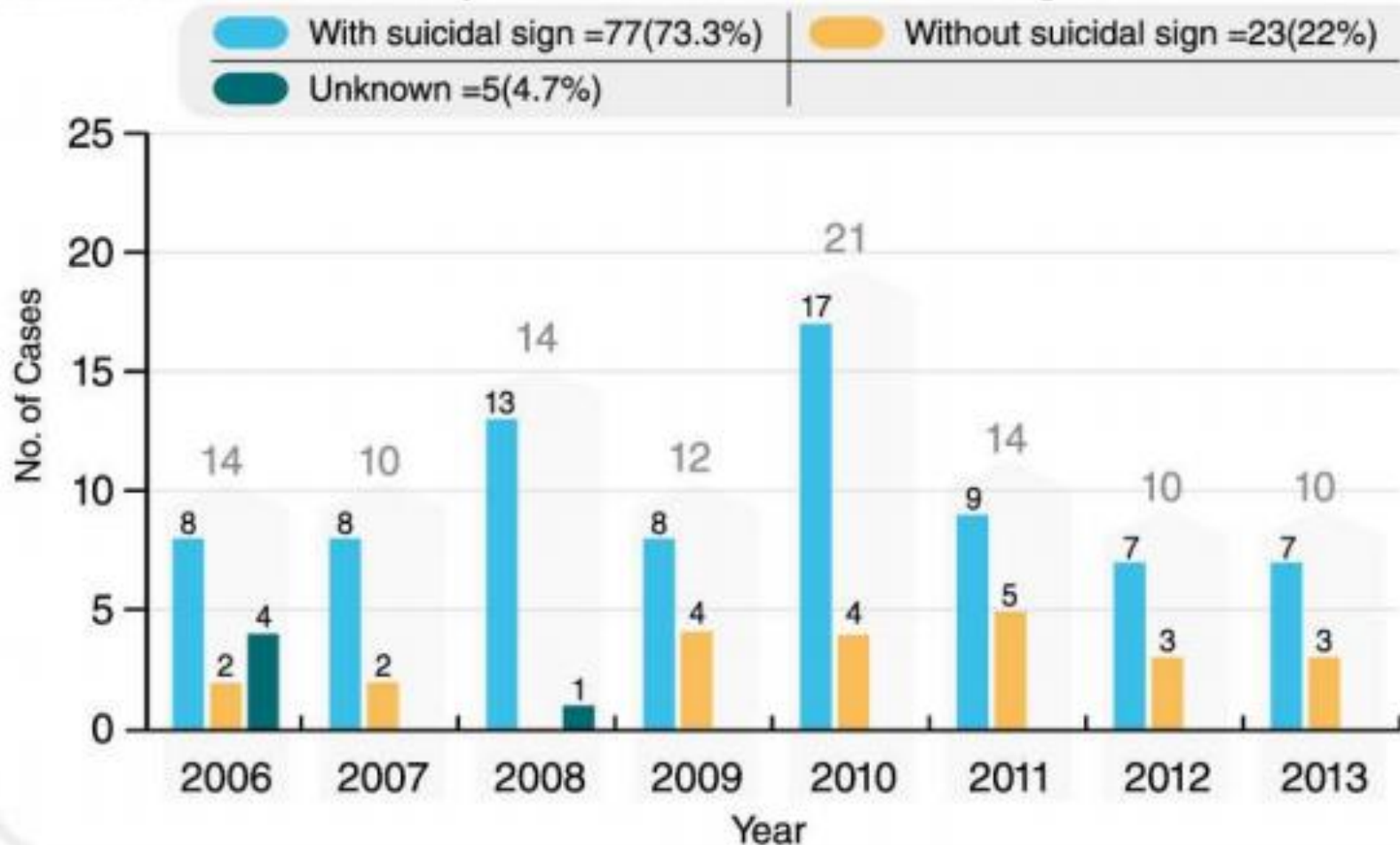
香港與部分發達國家對比 (5-14歲及15-29歲)



資料來源：世界衛生組織 (2014). 預防自殺：全球要務; 台灣自殺防治中心

年份：2012

Chart 7.4.4: No. of Cases by Year and Identified Suicidal Signs*



*Signs: Include leaving suicidal notes; emotional / violent acts; verbal expression / threatening of suicidal intention and past history of suicidal attempts. (The signs were identified through police investigation reports.)

自殺危機產生的階段：

1. 形成階段

遇到問題，以一貫方法已難以處理，產生以自殺為其中一種手段的傾向。

2. 矛盾階段

產生了自殺意念後，在求生本能與尋死想法之間出現矛盾，從而表現出談論自殺，直接或間接表現自殺企圖的信號。

3. 決定階段

相信自殺是較為，甚至最‘理想’的選擇，從而矛盾感開始減少，情緒及行為轉為較平靜，且開始為自殺做準備，包括工具、身後事安排等。

學生自殺較外顯之危機訊號*

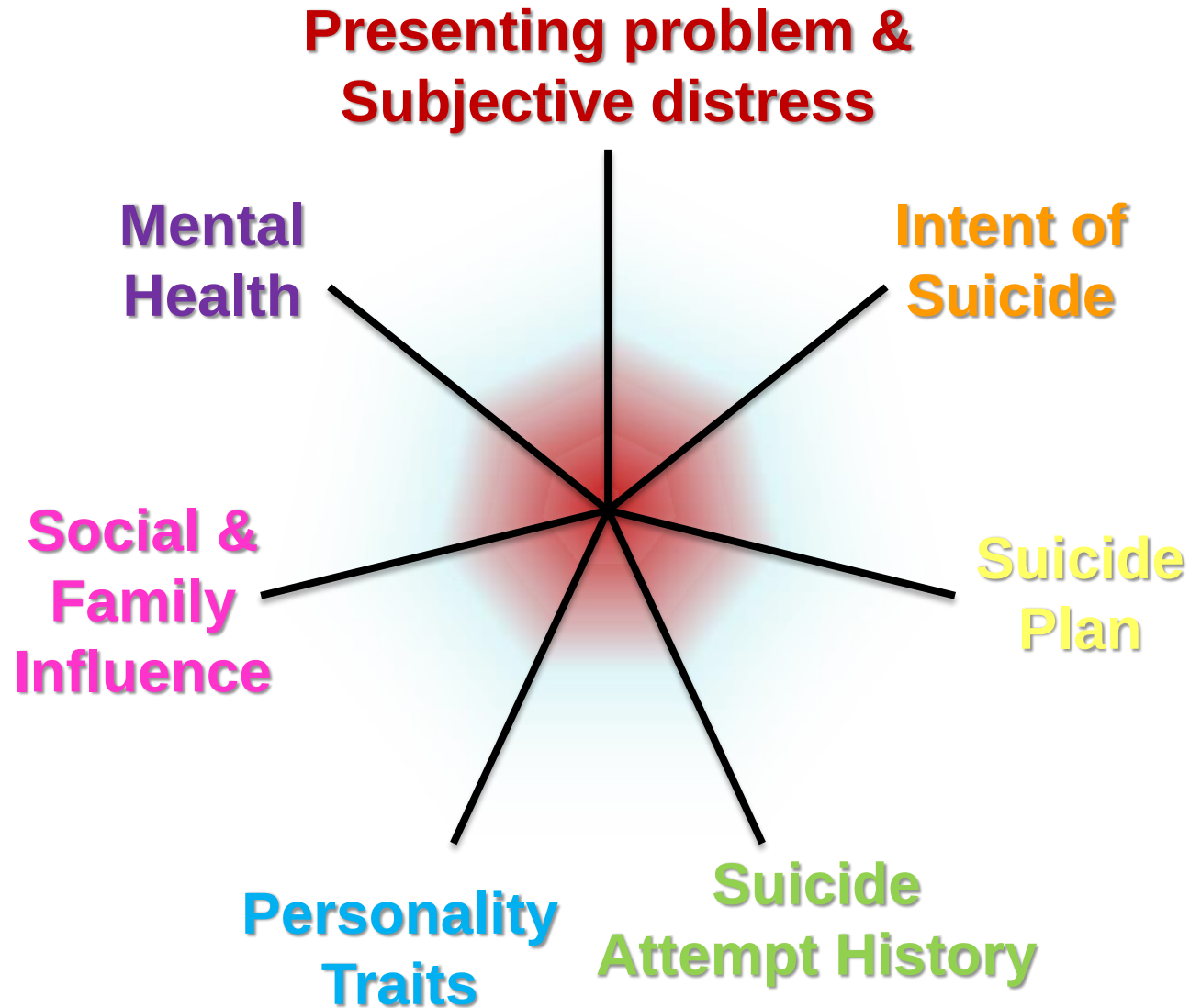
- ◆直接或間接談及自殺/死亡的念頭
- ◆對日常活動失去興趣
- ◆自傷痕跡
- ◆學業成績驟降
- ◆缺席率增加
- ◆離開友群，孤立自己
- ◆情緒低落
- ◆心神恍惚

*並非自殺者的必然特徵

做人做得咁痛苦,
我真係好想好想
死㗎去！

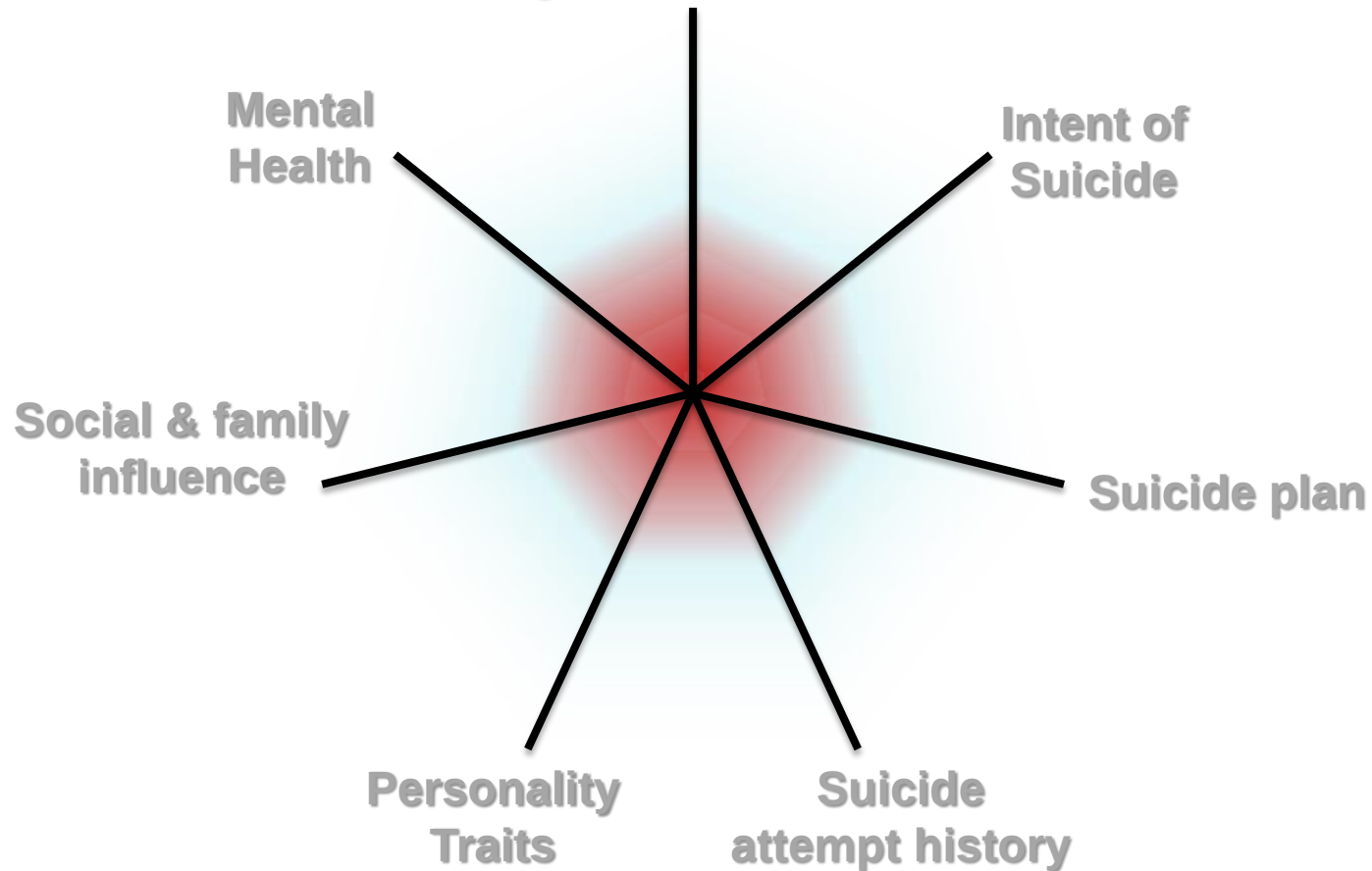
...

Multi-dimensional suicide risk assessment



Multi-dimensional suicide risk assessment

Presenting problem & Subjective distress



Presenting problem & Subjective distress

有行為問題的學生才會有自殺問題？

有自殺問題的學生才有行為問題？

Presenting problem & Subjective distress

偏差行為的多少與有否自殺念頭並沒有必然關係。相反，循規蹈矩的學生也不代表不會出現自殺念頭。另一方面，坊間經常誤解只有少數人才有自殺念頭。然而，人遇到超越自己所能面對的困擾而產生自殺念頭，絕非罕見。在一些外國的研究中顯示，30-50%（部份甚至高達80%）的成年人曾出現最少一次自殺的念頭。



單以有否行為問題來判斷自殺危機是不可能的。此外，以有否自殺念頭來判斷危機的高低，也是不全面的。

Presenting problem & Subjective distress

一件小事已足以令人尋死嗎？

一件小事是否足以令人尋死呢？

Presenting problem & Subjective distress

社會不時出現一些因輕微爭執或挫敗事件（例如被老師、媽媽薄責等）而自殺的案件。然而，每個人的經歷和背景不盡相同，即使遇到同一困境，所產生的主觀困擾也可相差甚遠。況且，引發自殺行為的事件往往只是一條導火線，不一定就是問題的核心。



任何問題的困擾程度必然存在主觀性，受個人的經歷和主觀感受所影響和支配。此外，觸發事件背後可能潛藏著當事人更核心的問題。

Presenting problem & Subjective distress

當事人透露其自殺困擾，並提出某些要求，是否代表只是一種要脅而非真正存在自殺的意圖？

自殺的意圖？

是否一種要脅而非真正存在自殺的意圖？
是否代表只是一種要脅而非真正存在自殺的意圖？

Presenting problem & Subjective distress

有自殺困擾的人，可能寄望於某些客觀環境的轉變。因此，當事人可能會明示或間接地表露他的期望，甚至直接表達其訴求。然而，有些人當知道期望落空後，會因事情已成定局而『馬死落地行』；但亦有人會因失去希望而決定自殺。



自殺困擾人士『有所求』，不能單憑此反應而確認自殺危機的高低。

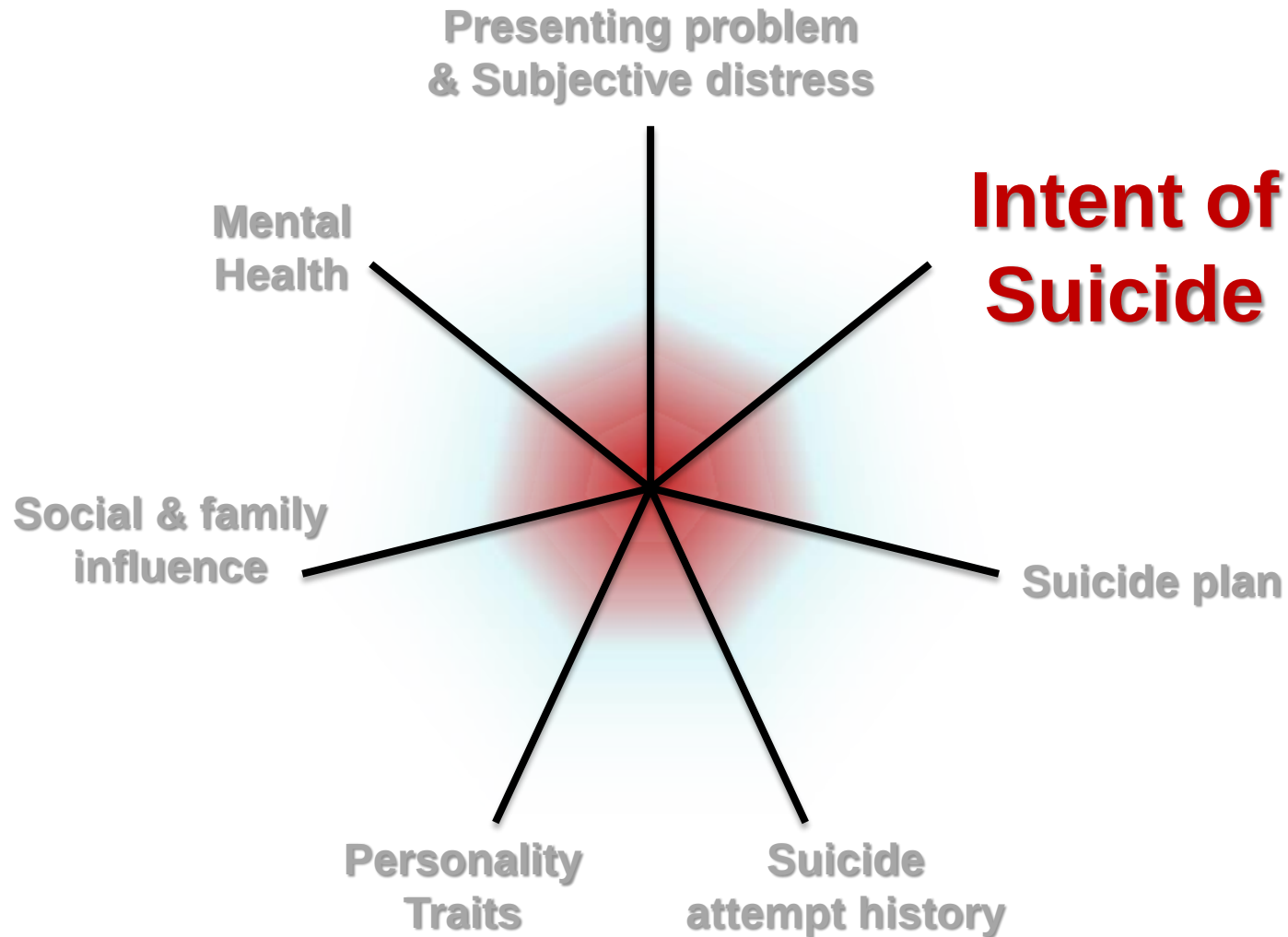
Landslide metaphor

山泥傾瀉

Presenting problem & Subjective distress

- 觸發點 Triggering point
- 突發的/預期中? Sudden vs. anticipated
- 永久性/暫時性? Permanent vs. temporary
- 對案主影響的程度 Degree of influence
- 問題之預期走向 Prediction on problem development
- 所擁有的資源及期望 Availability of resources & expectation
- 自處/處理能力及動力 Coping competency & motivation

Multi-dimensional suicide risk assessment



Intent of Suicide 自殺意圖

自殺的學生都是逃避現實？

自殺的學生都是逃避現實？

Intent of Suicide 自殺意圖



逃避現實的痛苦只是部份自殺者的心態。然而，這絕非所有自殺者的唯一意圖。

Intent of Suicide 自殺意圖

- 終止/逃避痛苦 Termination / Avoidance of pain
- 逃避/承擔責任 Escaping/Bearing responsibility
- 停止連累他人 Stop burdening others
- 報復/控訴 Revenge / Accusation
- 補償 Compensation to others
- 自我懲罰 Self punishment
- 自我贖罪 Self atonement
- 宣示清白 Proof of innocence
- 守護尊嚴 Preservation of pride / dignity
- 以死相諫 Remonstrations for rectification
- 以死相迫 Coercion for advantage / concession
- 再續前緣 Reunion with deceased one
- 重頭開始 New start

Intent of Suicide 自殺意圖



了解自殺意圖能協助支援者看到當事人輕生想法的背後需要。這不但能減少當事人認為支援者阻止其自殺的對立面，且能透過認識當事人的核心需要，讓他/她感到有人同行。



了解自殺意圖所在也可能成為化解危機的介入點。

Intent of Suicide 自殺意圖

一個人去意已決，旁人根本無法阻止，是嗎？

浮咁下，唔囉？

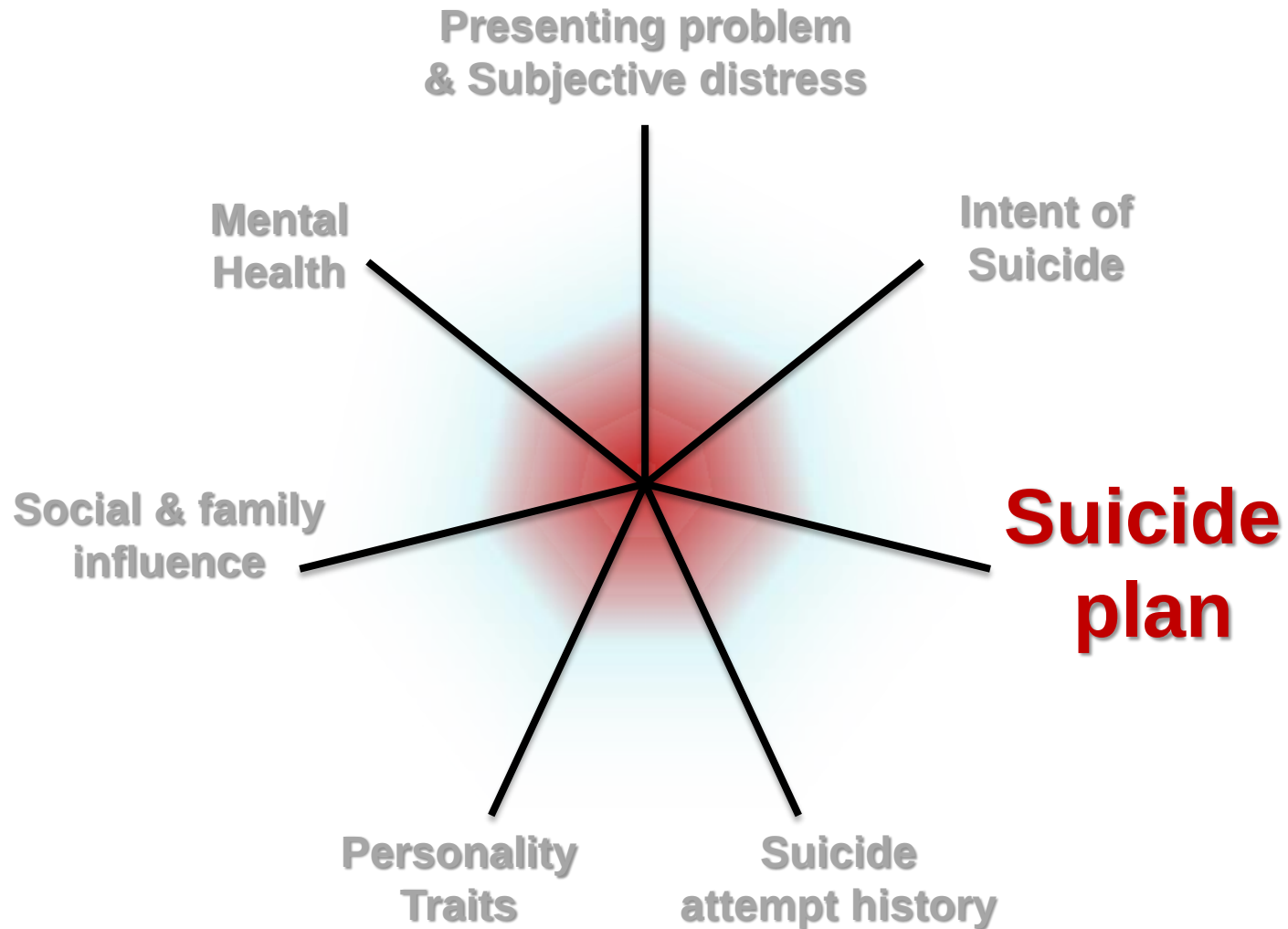
Intent of Suicide 自殺意圖

『救得一次，救不到第二次』。有些人自殺不斷被阻止，但亦不斷地嘗試，直至死亡。亦有些人是因為一時衝動，當刻制止了他的行為，自殺衝動或許隨時間而減退。也有些抑鬱症病人，他們的自殺念頭就像不由自主一般，但接受治療後，可能會感到像重生一樣，自殺意念自動消失。



我們無法預知未來，但可盡力『救得一次得一次』。

Multi-dimensional suicide risk assessment



Suicide plan 自殺計劃

自殺往往在事前都是難以察覺的，是嗎？

是的，唔囉？

Suicide plan 自殺計劃

自殺者的親人、朋友等一般對自殺者的自毀行為都會感到意外及詫異。其實大部份的自殺者都有明顯或間接的表露。例如與好友道別、將事情安排妥當。根據一項調查老人自殺報告顯示，有70%的老人在自殺前曾經向身邊的家人及朋友顯示其自殺的意圖；而有30%的老人曾多次向家人或其他人以不同方式表示其自殺的意圖。



自殺者在矛盾階段時，大多數會流露其痛苦及掙扎，我們應把握機會了解當事人可否自殺計劃，及計劃的仔細程度。

Suicide plan 自殺計劃

- Concreteness of suicide plan
- Preparation of suicide plan
- Availability of acting out
- Readiness of acting out

WhatsApp 留言尋死 輟學少年魂斷城門河

一名途人日前在城門河附近天橋發現燈柱下有眼鏡、銀包及一對拖鞋等個人物品，但附近無人，懷疑有人墮河，大驚下報警。警方接報到場，在銀包內發現一張身份證，懷疑有人跳河自殺，遂通知水警及消防到場搜索。其後，兩蛙人乘橡皮艇落海搜索，至下午約4時，消防終在橋對開30米河面，打撈到一名身穿白色上衣及黑色長褲的遺體，其後證實為失蹤少年。

據悉，死者與家人同住沙田，在區內一間中學就讀，已半年沒有上學。他昨晚用 WhatsApp 向家人表示不開心，聲稱要到雙子橋跳河，家人在早上閱畢訊息後大驚報警。警方經初步調查後，認為案件無可疑，列企圖自殺處理，正調查尋死原因。

107 歲女人瑞吊頸亡

10/08/2007

死者梁 X，是一名四代同堂的一百零七歲女人瑞，姓莫丈夫早年逝世，兩夫婦育有一子一女，兒媳亦已年逾八十，並有七名孫兒，孫兒亦已成家立室，曾孫共有十多人。梁婆婆與其中一名六十餘歲孫兒同住廣東道一單位。

據悉，梁一向身體健康，健步如飛，每天都準時起床晨運，自行買鑊煮飯，平時在家則穿短衫短褲及赤腳行走，就算上落六層樓梯也沒有困難。不過，兩個月前開始，她感到行動不便；日前她更感染傷風感冒，並有幾聲咳嗽，看醫生服藥後病況本有好轉，但家人發現她近日行爲古怪，在大熱天時身穿幾件衫和幾條褲，並擔心自己不能痊愈，同時又向家人聊天時透露「自己年紀咁大，感覺好阻礙。」家人加以安慰和開解。

穿多套新衫盼死後無憂

昨午五時許，梁婆婆的兒媳及孫兒先後離家外出，返回時揭發她在睡房碌架床上格，用褲頭帶綁著床架自縊，莫立即致電通知兒子報警。救護員趕抵現場將梁解下，惟證實已不治。由於梁不識字，故未有留下片言隻字遺書。警員調查時，發現她穿上四件新衫，四條新褲及新鞋，懷疑她受到舊思想影響，希望死後衣服無憂，所以自殺前多穿幾套衣衫。

Suicide plan 自殺計劃

即使有跡可尋，為免令有自殺危機的人胡思亂想，我們應盡量避免向他提及其自殺的想法或其打算，是嗎？

或首扛算，唔囉？

Suicide plan 自殺計劃

其實不單只自殺者的朋友或親人，許多輔導員在面對自殺者時同樣會顯得相當緊張，並且誤以為減少觸碰當事人的負面情緒，可減低其「胡思亂想」的可能性；又或擔心若提及死亡或自殺的字眼時會加強當事人的自殺意欲。因此，有些人會刻意避談自殺，甚至故意談及一些開心事，務求替代自殺的思想。事實上，大部份有自殺意欲的人，都希望與人傾談他們對於自殺的想法和感受。他們會份外留意身邊的人對他們談及自殺的反應，從而選擇合適的傾訴對象。



避談自殺令真正想自殺的當事人失去傾訴對象。聆聽不單有助紓緩負面情緒，還可以更詳細知道當事人的自殺意向和計劃，從而及早介入。

Suicide Plan: 自殺計劃

Concreteness of suicide plan & Readiness for acting out

自殺方法 / 工具	(M)eans of Suicide
進行時間	(T)iming
進行地點	(V)enue
行動被發現及阻止的可能性	Possibility for intervention
致命性主觀理解	Subjective perception of fatality
事前準備	Preparation & rehearsal
後事安排	Arrangement after death

Means 自殺工具

致命程度	Extent of lethality
致命速度	Slow acting vs. fast acting
可動用性/	Accessibility
回轉機會	Reversibility
可治癒性	Curability
主動性/被動性	Passive vs. Active

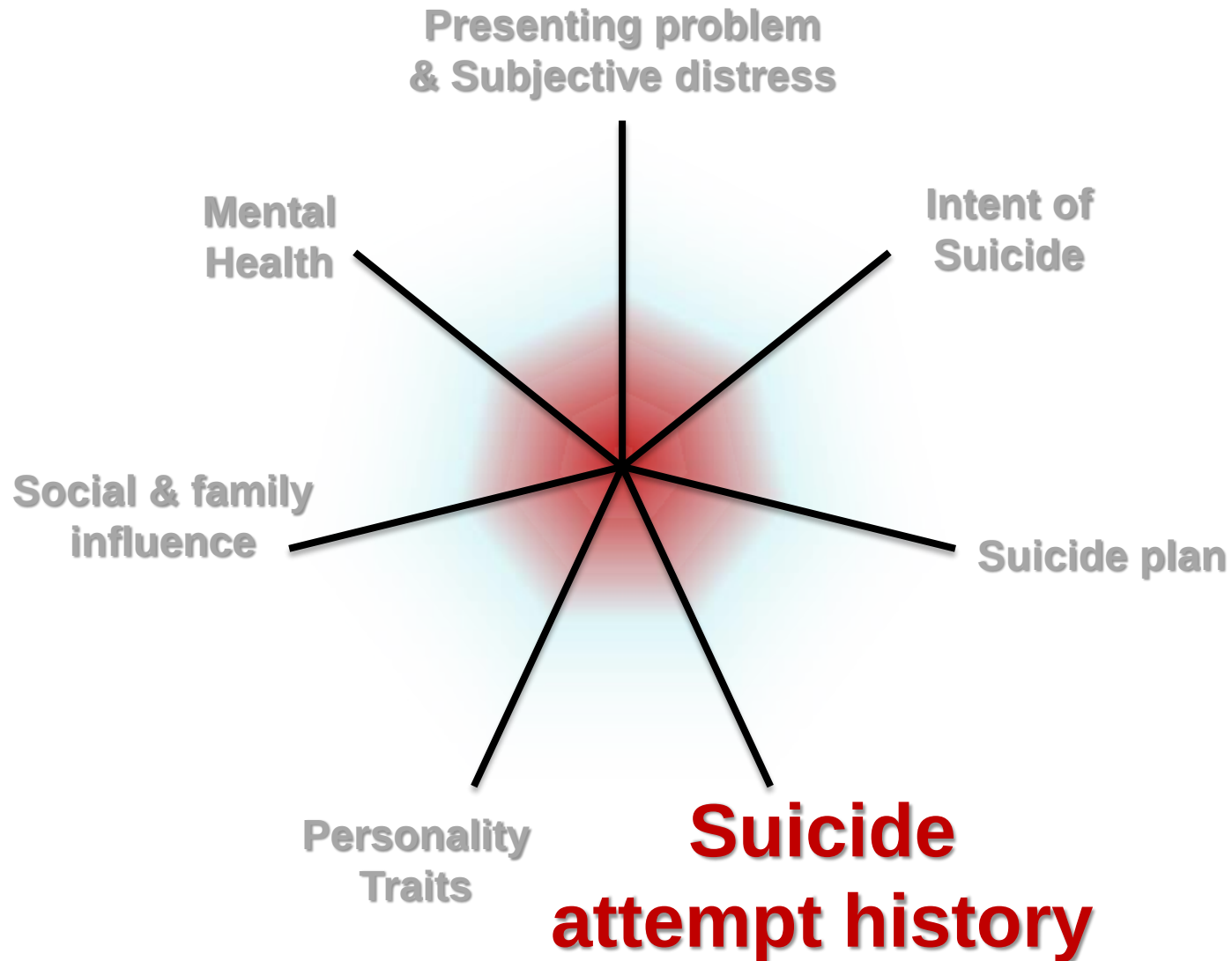
Timeframe 時間

自殺計劃打算何時進行	Time of action
何時開始萌生意念	Length of occurrence
念頭頻密程度	Frequency of thought
特定時間	Specific time of day
特定處境	Specific situation
按某條件而決定	Conditional suicide

Venue 地點

可行程度	Feasibility
特殊意義	Special meaning
事前預備	Preparation

Multi-dimensional suicide risk assessment



Suicide attempt history

自殺行為 (Suicide) :

Suicide is the act of intentionally causing one's own death. A **suicide attempt** is an attempt that a person tries to commit suicide but survives.

類自殺行為 (Para-suicide)

- Deliberate Self Harm (DSH) often refers to deliberate and self-mutilating behaviors with or without suicidal intent where there is no result in death.
- Non-suicidal self-injury (NSSI): the deliberate, self-inflicted destruction of body tissue without suicidal intent and for purposes not socially sanctioned (ISSS, 2010)

Self-harm & Suicide 自殘與自殺

自殘 (Non-suicidal self-injury (NSSI)) :
故意且直接造成對自身的身體傷害，而這個行為之目的並非終止自我生命。

自殺 (Suicide) :
有終結自我生命的意圖下進行自我傷害的行為，不論最後死亡與否，皆統稱為自殺。沒有致命的稱為試圖自殺 (attempted suicide) ，致命的稱為完成自殺 (completed/committed suicide)

Self-harm & Suicide 自殘與自殺

Prevalence

NSSI is especially prevalent during adolescence (~17–18%) in recent reviews of community samples. In clinical samples of adolescents, prevalence rates are even higher, with 40% or more reporting NSSI.

Self-harm & Suicide 自殘與自殺

2008年數據：15至24歲人仕的比率達86.1（每十萬人），25至34歲人仕更高達102.1（每十萬人）因自殘而入院，但實際數字應遠超此數。15-24歲及25-34歲屬最高的兩個年齡組別，佔整體宗數的三份之二。

同年自殺率年齡分佈：

年齡群組	<15	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	>65
自殺率 (每十萬)	0.3	8.7	13	14	15.4	17.4	29

自殘背後常見動機：

NSSI usually involves the purposes of:

- Affect regulation
- Self-punishment
- Anti-dissociation / feeling-generation

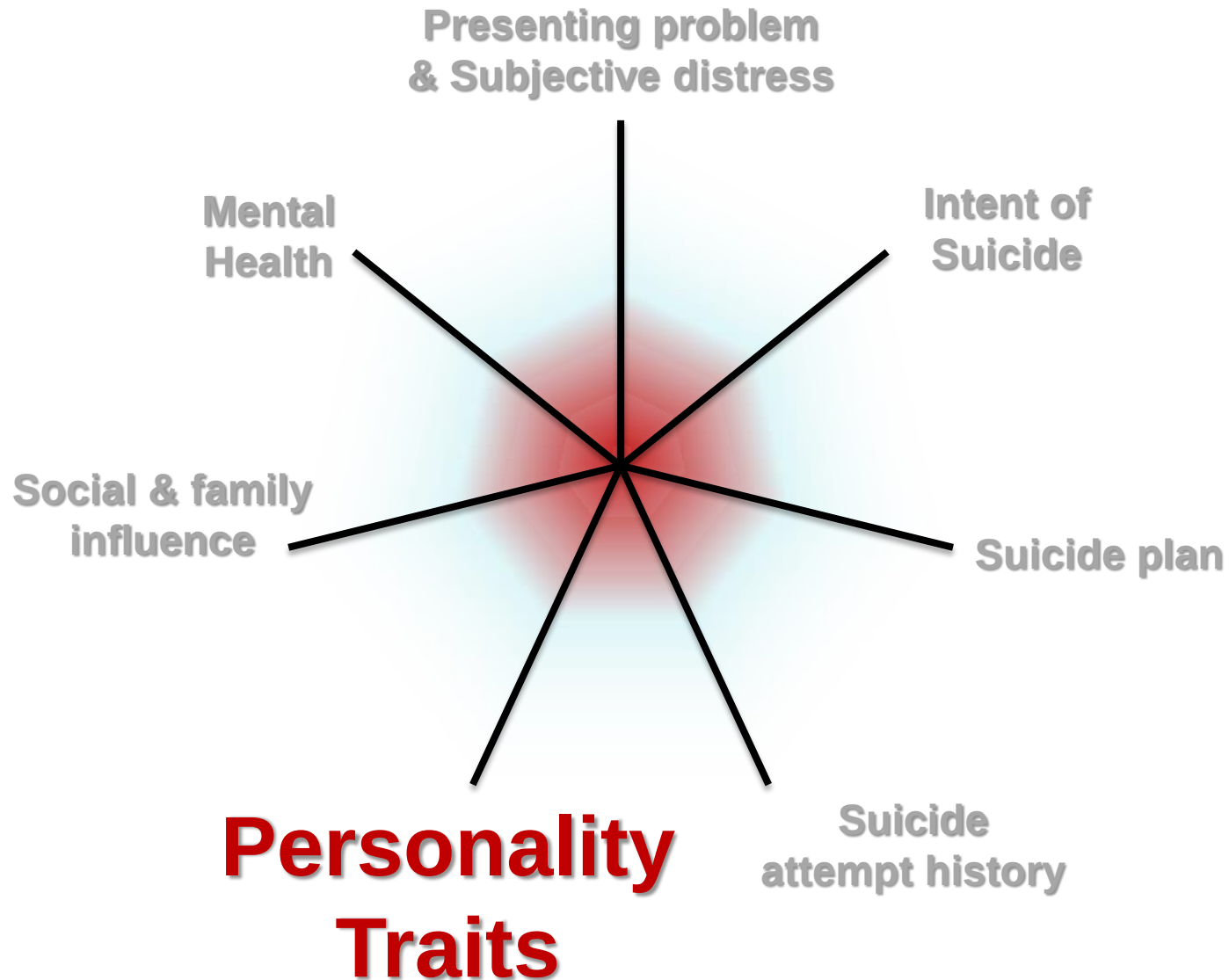
(Glenn CR, Klonsky ED, 2013)

- 1) 獲取關注
- 2) 向外求助
- 3) 爭取朋輩認同 (e.g. 夠膽色、講得出做得到 etc.)
- 4) 以自殘處理情緒：
 - 將心理上不能/難以舒發的痛苦，以外在肉體上的痛舒發出來，從而抒發情緒；
 - 分散注意、忘卻眼前困擾（麻醉自己）；
 - 在創傷或重大打擊後，以肉體上的痛來尋回現實及控制感，減少麻木（numbness）、失去自我（depersonalization）或失真（de-realization）的感覺；
- 5) 懲罰自己：對自身曾做錯或感羞恥的事的一種懲罰
- 6) 補償他人：以自我傷害補償對別人造成的傷害

Suicide attempt history 自殺歷史

- 次數 No. of attempts
- 原因 Reasons for attempts
- 何時 / 怎樣發生 When and how
- 致命情況 How fatal
- 事發過程 / 結果 Process and outcome
- 事後支援 Any helping organizations involved
- 獲救感受 Feeling after being saved

Multi-dimensional suicide risk assessment



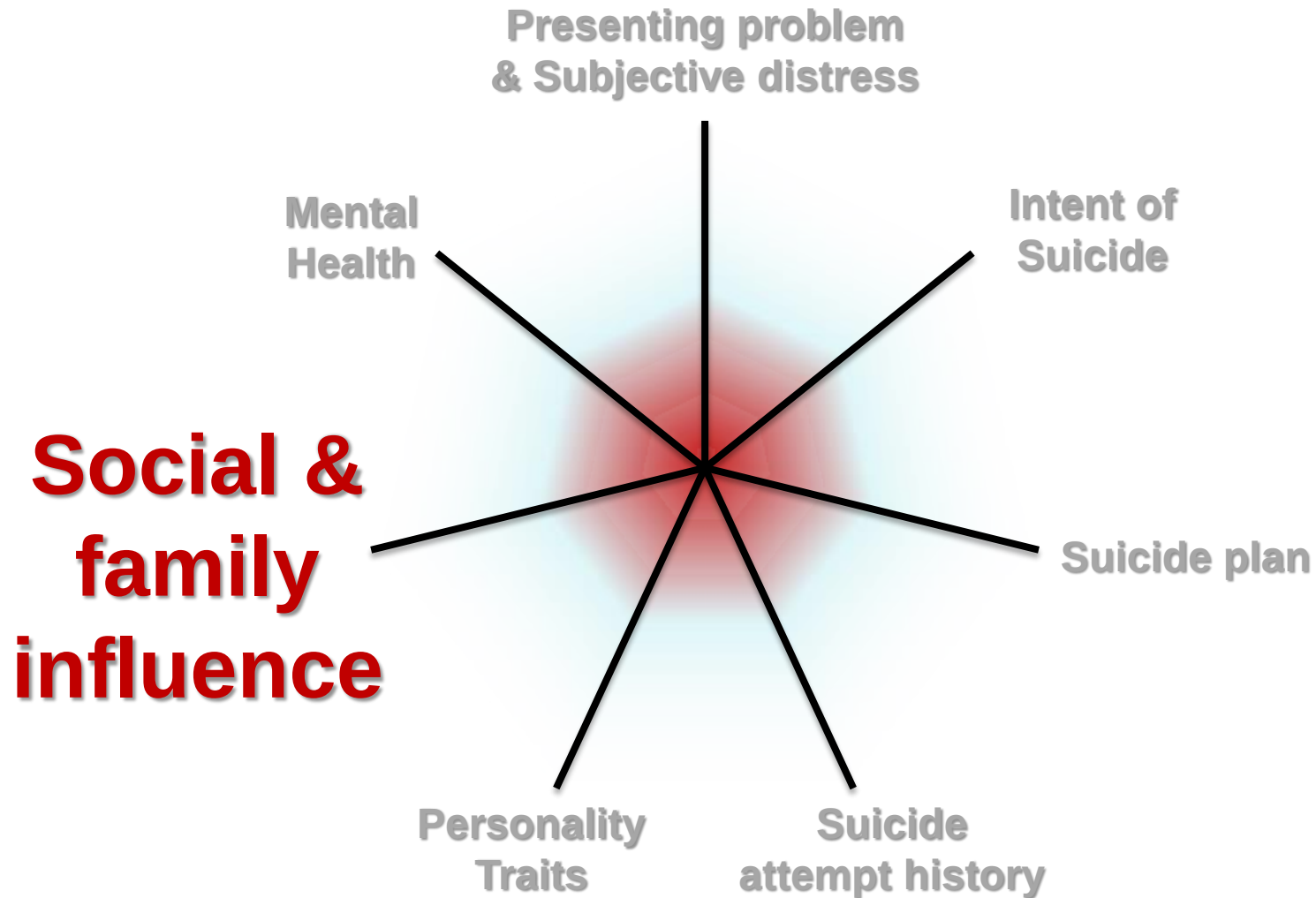
Personality

- Enduring pattern
 - Inflexible and pervasive across time and broad range of personal and social situations
 - Stable over time
 - Onset in adolescence or early adulthood
-
- Attitude and attribution
 - Belief
 - Coping
 - Emotion
 - Habit and hobby

Personality Traits

- Pessimistic 悲觀
- Perfectionist 完美
- Impulsive 衝動

Multi-dimensional suicide risk assessment



Suicide of significant others & social factors 重要親人自殺及社會因素

- 家人自殺經歷 Suicide deaths or attempts by family members
- 偶像 Idols
- 自殺報導 News report on suicide
- 社會氣氛 Social atmosphere
- 社會文化 Social Culture

Suicide of significant others & social factors

重要親人自殺及社會因素

15 月前睹至愛墮斃 前晚留遺書跳樓亡 癡心漢與妻死在同地

【本報訊】一場尋常爭執，令一對夫婦 15 個月內先後跳樓走上不歸路。當日妻子在丈夫面前跳樓身亡，令 43 歲癡心漢不斷傷痛自責，在一年多的綿綿思念後，他前晚終留下遺書步愛妻後塵，在葵涌葵盛西邨住所推窗一躍而下，倒伏在亡妻去年伏屍的同一位置。疑憶妻成狂跳樓的男子吳 XX（43 歲），任職燒焊工人，由於收入微薄，平日有兼當龍虎武師，他原與同齡姓李妻子同住葵盛西邨 XX 座 XX 樓一單位，並無子女；兩人經常因金錢問題爭吵。

年來為妻之死經常自責

去年 3 月 6 日晚上 8 時，他們又在住所為家庭瑣事及金錢問題口角。二人越吵越烈，妻子突然情緒激動，跑出露台推開窗，在丈夫面前一躍而下。吳見狀撲前阻止，但已欲救無從，眼睜睜的看着妻子直墮地面，當場頭爆肢折慘死。

他慌忙報警並跑落樓察看，望着愛妻屍首，抱頭痛哭追悔莫及。這一震撼場面一直纏擾着吳，一年多以來，吳憶妻之情有增無減，經常為事件自責，終日愁眉不展，家人多番開解仍無法解開其心結。

吳前晚在家中留下遺書，表示思念亡妻，並感到生無可戀。之後他燃起炭爐計劃燒炭自殺，至晚上 11 時死意更濃，即推窗一躍而下，直墮地下頭爆慘死，而他倒臥之處，正是去年妻子跳樓伏屍的同一位置。大廈管理員事後報警。警方事後在單位內檢獲遺書，相信他是憶妻自殺，並無可疑。

Suicide of significant others & social factors

重要親人自殺及社會因素

chn.chosun.com
朝鮮日報 中文網

維特效應在韓應驗 名人自殺後自殺人數顯增



▲ 已故演員崔真實、安在煥及李恩珠。

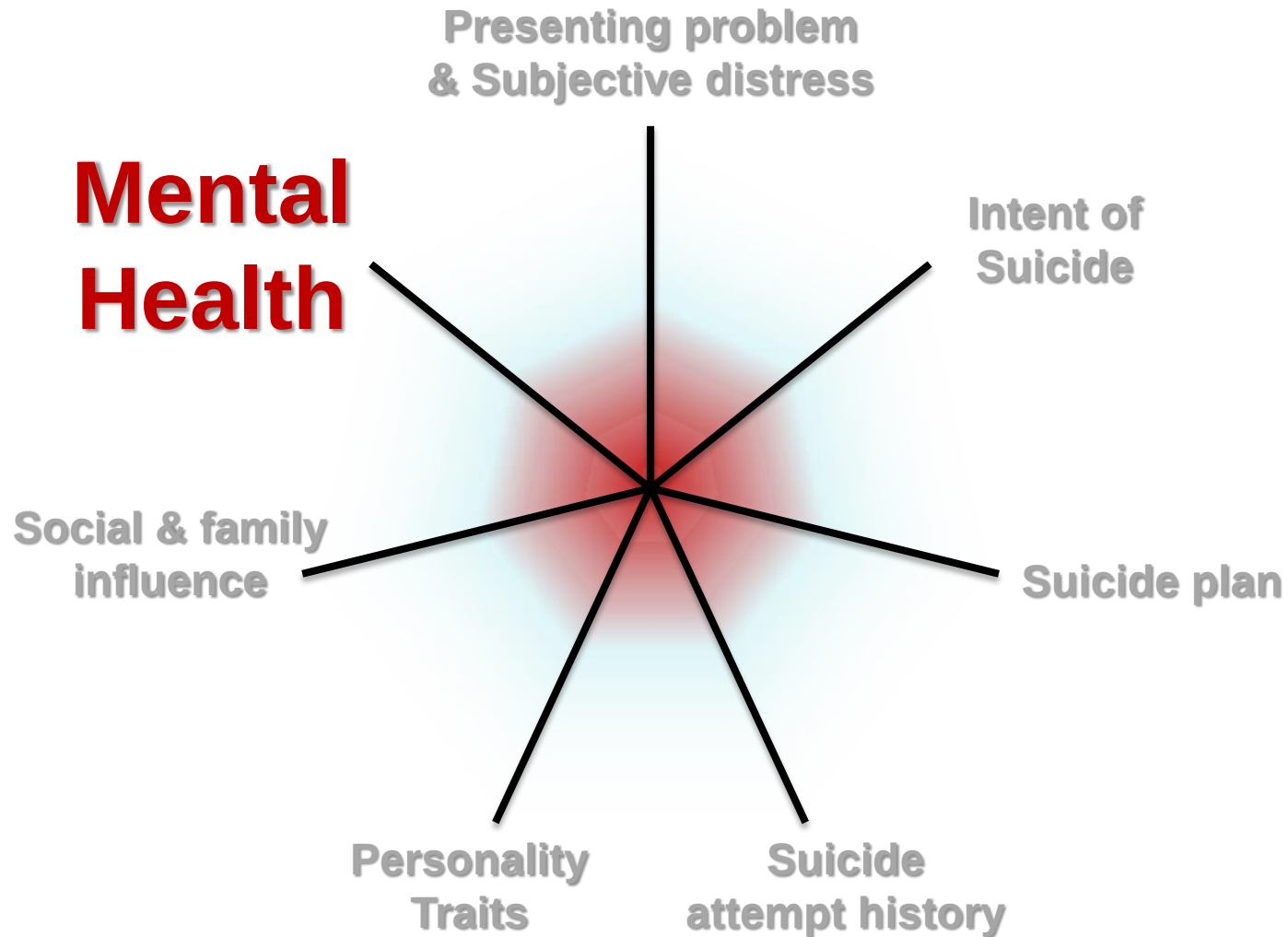
“維特效應”即模仿自殺在韓國國內得到證實。韓國國會保健福利家庭委員會的大國家黨議員林鬥成表示，按月份、性別對 2003 年至 2007 年自殺人數的分析結果顯示，名人自殺後隨之自殺的普通人急劇增加。

電影演員李銀珠自殺的 2005 年 2 月之後，女性自殺人數明顯增加。當年 2 月女性自殺人數為 240 名，而李銀珠自殺後的 3 月女性自殺人數為 462 名，增加近 1 倍。歌手 U-Nee 和演員鄭多彬自殺後普通女性的自殺人數也急劇增加。

U-Nee 和鄭多彬於 2007 年 1 月 21 日和 2 月 10 日先後自殺，此後的 2 月一個月裏女性自殺人數為 534 名，幾乎是 1 月份(289 人)的 2 倍。現代集團總裁鄭夢憲 2003 年 8 月自殺，當月普通男性自殺人數比上月(7 月，737 名)明顯增加達到 855 名，8 月成為當年自殺人數最多的一個月。

維特效應指伴隨自殺或模仿自殺，是指當名人或自己的偶像等人自殺時，把自己和自殺的人視為一體而試圖自殺的現象。18 世紀，德國文豪歌德發表《少年維特之煩惱》一書後，在歐洲仿效小說的主人公維特自殺的人劇增，維特效應因此而得名。

Multi-dimensional suicide risk assessment



Mental health

不同研究顯示不同類別的精神病與自殺有顯著關係。根據聯合國世界衛生組織的研究顯示，最少百分之六十自殺死者是患有抑鬱症、重性精神病、濫用藥物、酗酒等。有些研究甚至提出百分之九十自殺死者是患有不同程度之精神病，或出現相關病徵。

Mental health

自殺的人都是精神錯亂的，
是嗎？

唔囉？

Mental health



雖然部分自殺者在事發時有精神健康的問題，但不表示他們全都是失去理智不能思考，和失去尋索問題出路的能力。

Mental health

Axis I:

- Depression (20X)
- Schizophrenia (10-15X)
- Bipolar 、 panic attack (??)

Axis II:

Cluster B especially Borderline personality disorder (5-10X)

DSM5→Suicide & NSSID are mental illness?

Psychological Protective Factors for suicide

- Hopefulness 仍抱有希望
- Un-finished Obligation 尚有未完成的責任
- Plans for the Future 對未來仍有計劃
- Hurt to others 令他人傷心
- Negative impact of suicide 自殺帶來某些負面影響
- Cognitive Flexibility 思維有彈性
- Cultural and Religious Beliefs 文化/宗教信念影響
- Motivation to solve problems 有處理問題動機
- Unwillingness to accept defeat 不甘心
- Fear for Death/Pain 對死亡恐懼/害怕痛苦
- Readiness to accept reality 開始接受現實
- Reason for living 生存意義

Psychological Protective Factors for suicide

- Assessment: Counteraction in the past suicidal episode
- Forecast: Prediction of existence and strength of the counteraction(s) to current suicide episode
- Consolidation: Strengthen the most possible counteraction(s)
- Inducement: Manipulate psychological momentum
- Insertion: Promote adaptive perspectives
- Quantity vs. Quality

危險訊號

1. 曾經嘗試自殺
2. 表達求死意欲
3. 將自己珍惜的物品給予別人
4. 處理遺書或安排身故
5. 有抑鬱的徵狀如絕望，無助，食慾不振，失眠或渴睡，對事物和社交活動失去興趣
6. 身體上有自殘的傷痕
7. 最近有重大的損失如朋友，家人，金錢，工作，健康
8. 性格突變
9. 收集和討論自殺方法
10. 濫用藥物及酗酒

Suicide Risk Continuum

自殺死亡

Suicide completed

曾企圖自殺，並且有強烈的自殺意欲
Suicide attempt with severe intent

曾企圖自殺，但背後的自殺意欲較為輕微
Suicide attempt with mild intent

有較詳細的自殺計劃
Concrete suicide plan

有初步的自殺計劃
Vague suicide plan

有較長期的自殺念頭
Prolonged suicide ideation

有閃過的自殺念頭
Fleeting suicide ideation

沒有自殺念頭
No suicide ideation

電話支援熱線：

➤ 24小時防止自殺熱線：

◆香港撒瑪利亞防止自殺會：2389-2222

◆生命熱線：2382-0000

◆撒瑪利亞會：2896-0000

➤ 醫院管理局24小時精神科熱線：2466-7350

➤ 香港青年協會關心一線：2777-8899

Mon-Sat: 14:00-02:00

➤ 香港小童群益會童心線：2520-6800

Mon-Fri: 10:00-12:00; 14:00-16:00; 17:30-19:30

Sat: 10:00-12:00

➤ 香港基督教服務處輔導熱線：2731-6227

Mon-Sat: 10:00-22:00

Sun: 14:00-18:00

青少年網上外展服務：

為青年提供網上求助途徑、建立正面網絡文化

機構名稱	網址	 網上輔導	 Whatsapp	服務時間
香港青年協會 《uTouch》	http://utouch.hk	http://utouch.hk/service.php	6277-8899	Mon-Sat : 14:00-00:00
香港小童群益會 《夜貓online》	http://nitecat.bgca.org.hk	www.facebook.com/nitecatonline	9726-8159 9852-8625	Mon、Tue、 Fri : 18:00-02:00
香港明愛 《連線teen地》	http://it.caritas.org.hk	http://it.caritas.org.hk/worker-appointment (需預約)	9377-3666	Mon-Thu: 10:00-18:00 Fri-Sat: 10:00-02:00

網上防止自殺服務：

www.help4suicide.com.hk

正向思維、珍惜生命、抗衡自殺誤導性資訊

◆ 好人・好事

◆ 完全自殺之謎

◆ 自殺・真人館

◆ 心靈信箱

◆ 真心話室——即時情緒疏導聊天室

(由義工接聽 Mon-Sun: 20:00-01:00)