

自殺危機評估及介入

HO Wing-hung

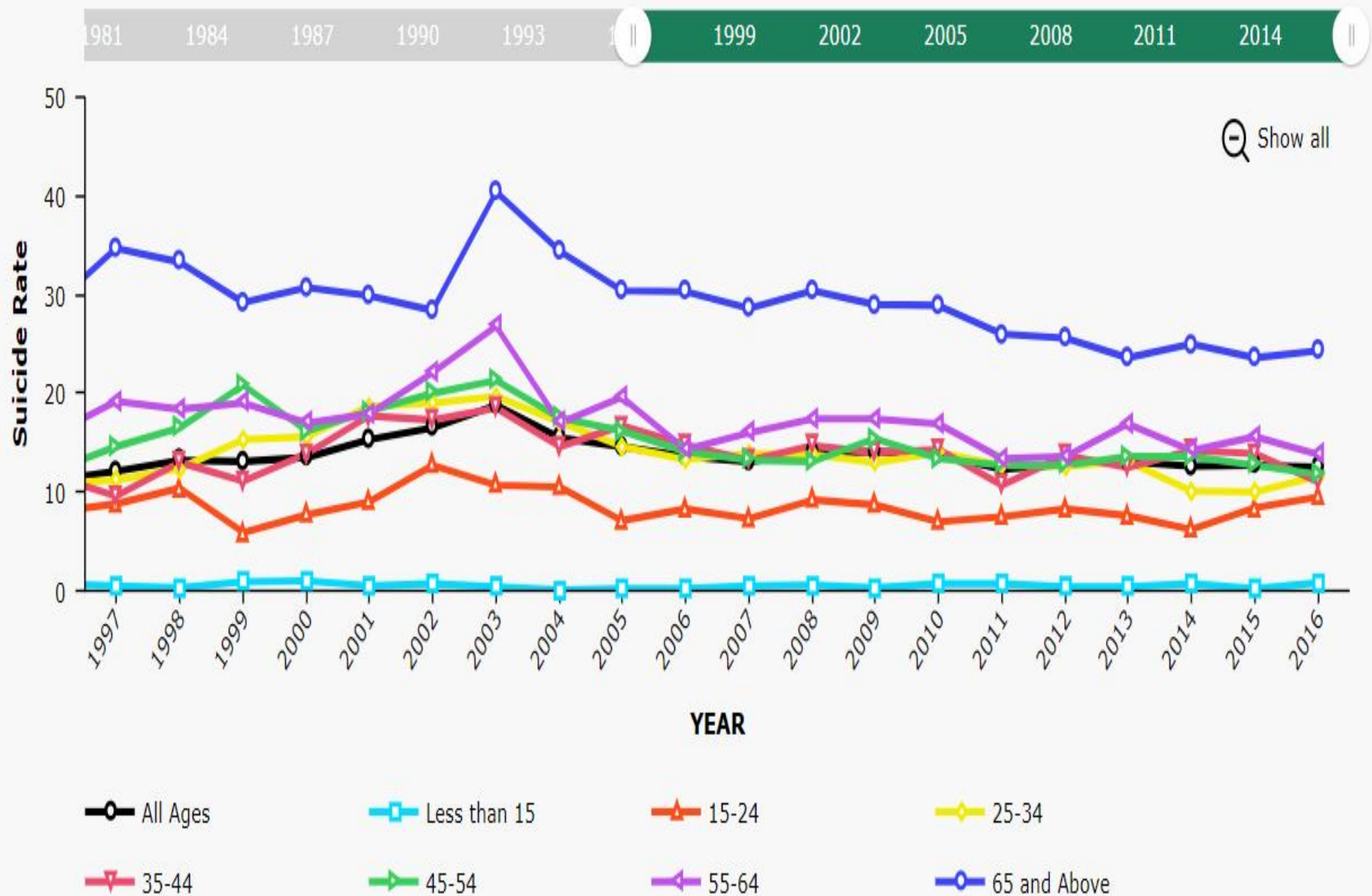
Centre-in-charge

Suicide Crisis Intervention Centre

The Samaritan Befrienders Hong Kong

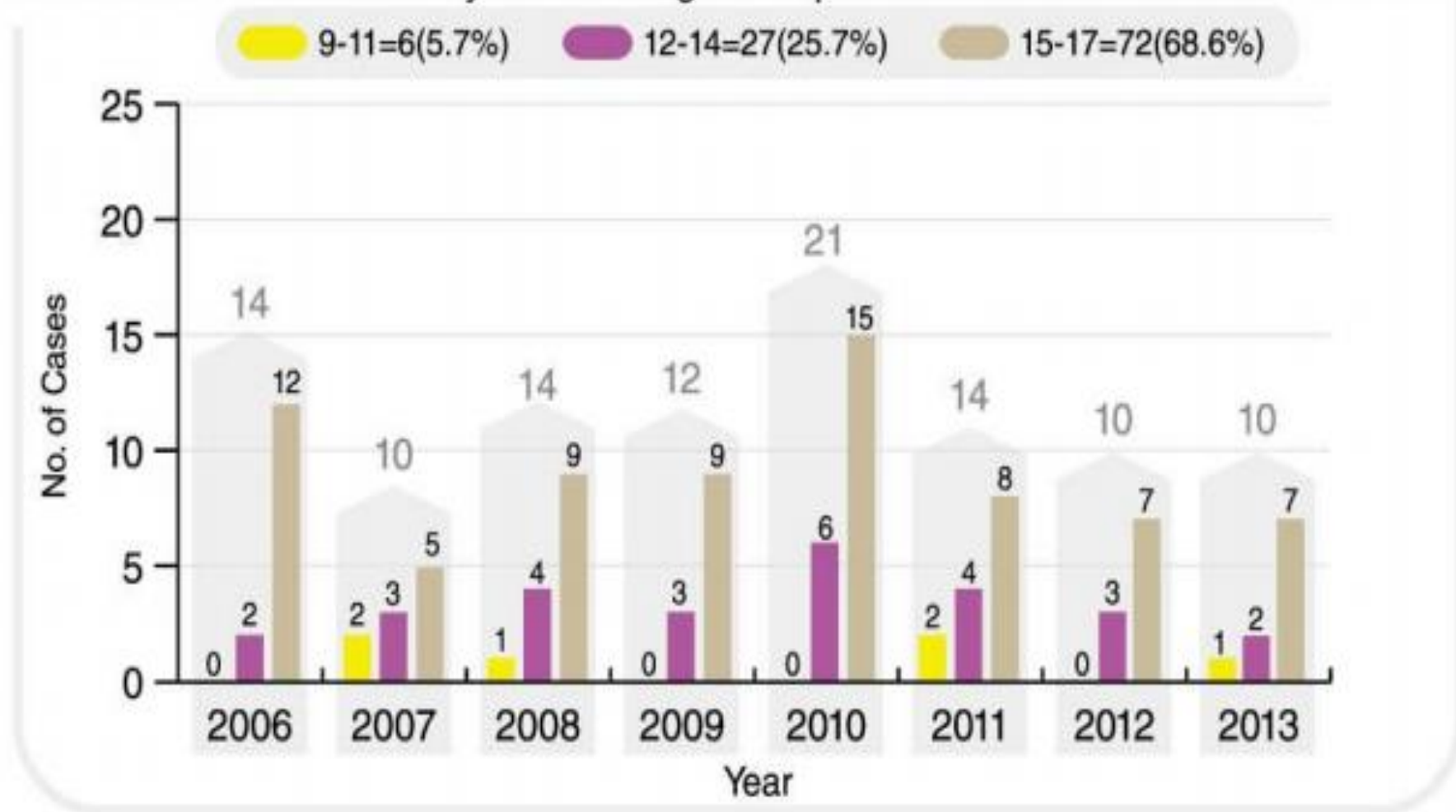
15 MAR 2019

Copyright reserved



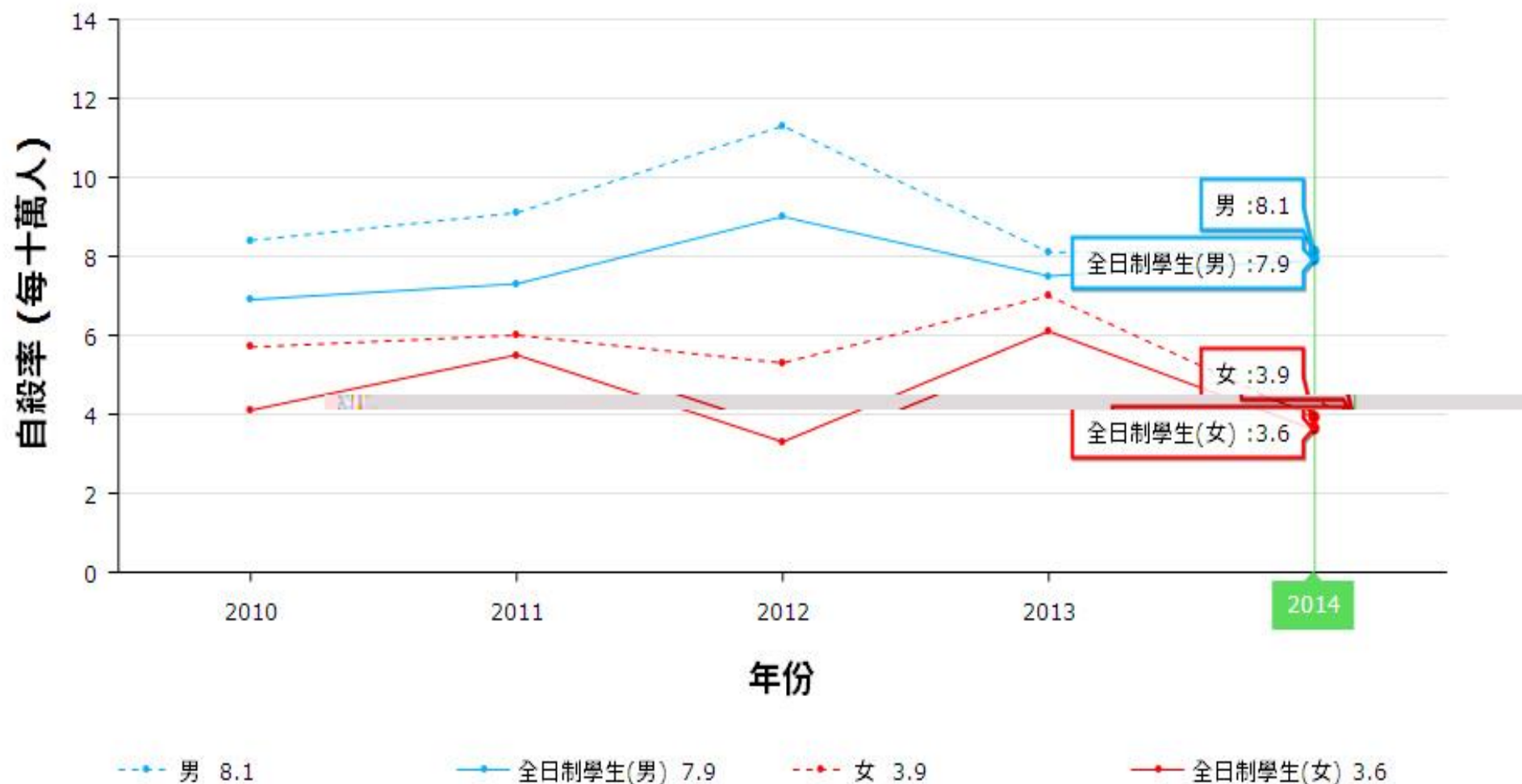
資料來源：香港大學防止自殺研究中心

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



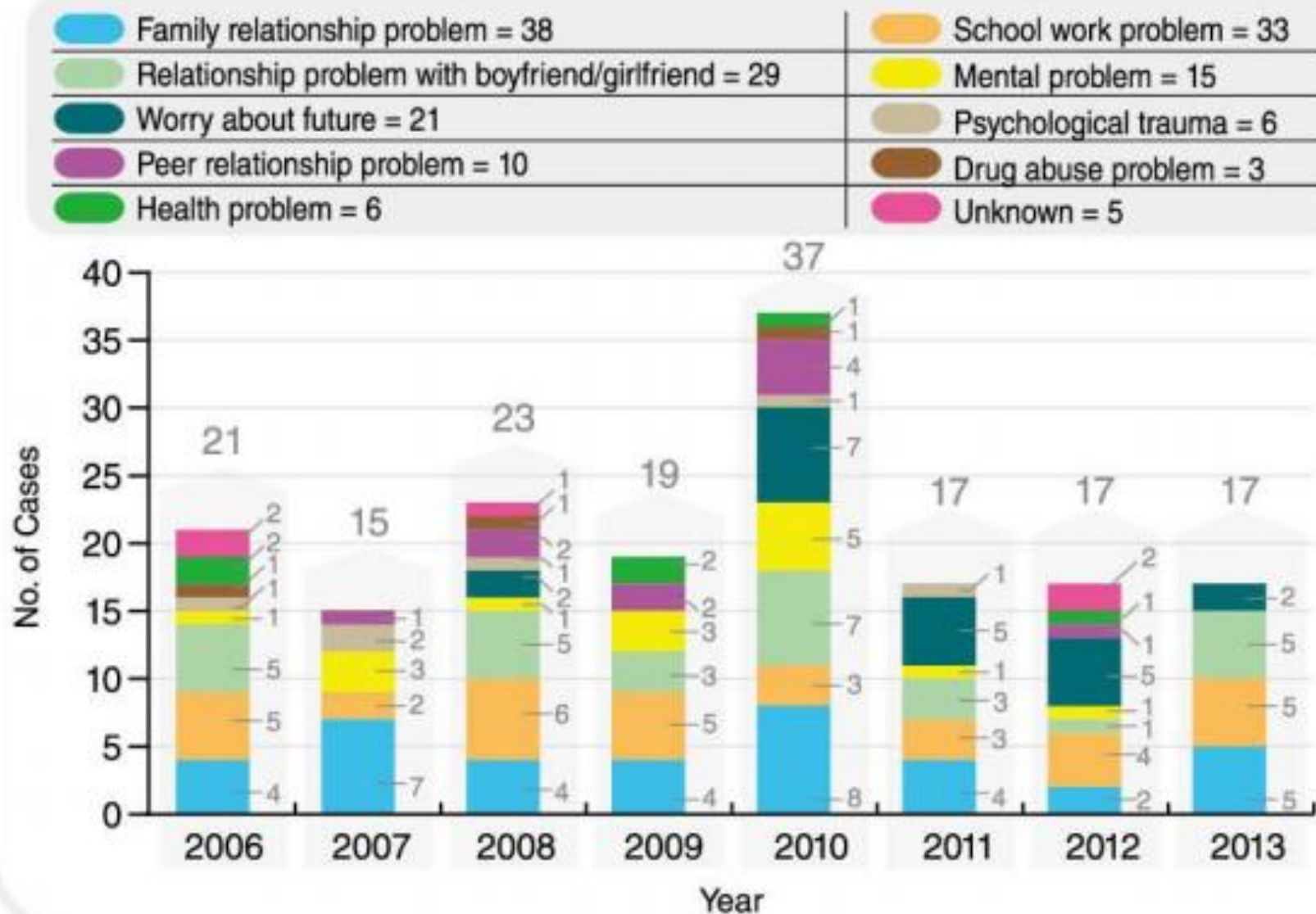
資料來源：「兒童死亡個案檢討委員會」報告

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

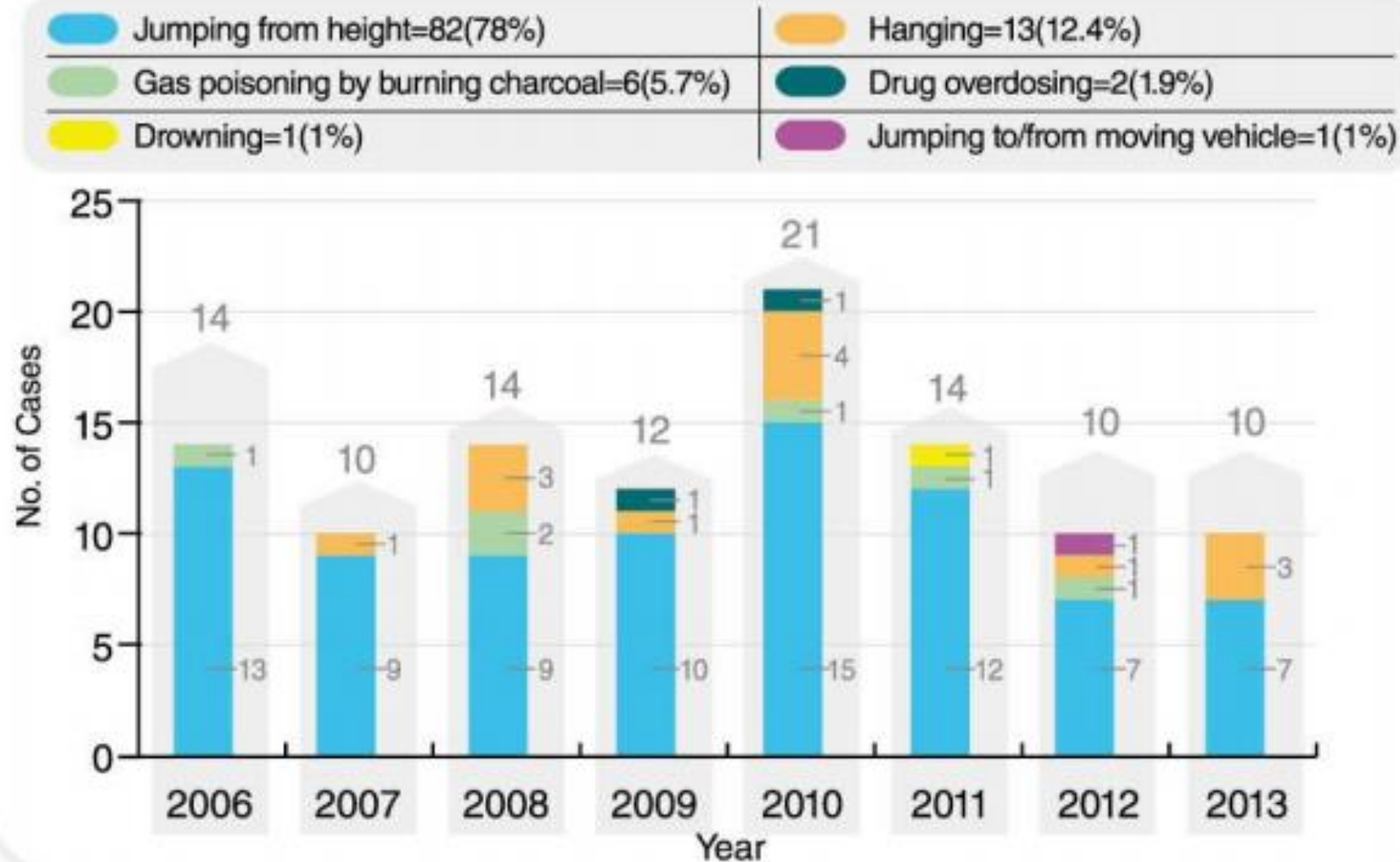
Chart 7.4.2: No. of Cases by Year and Reasons* of Committing Suicide



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

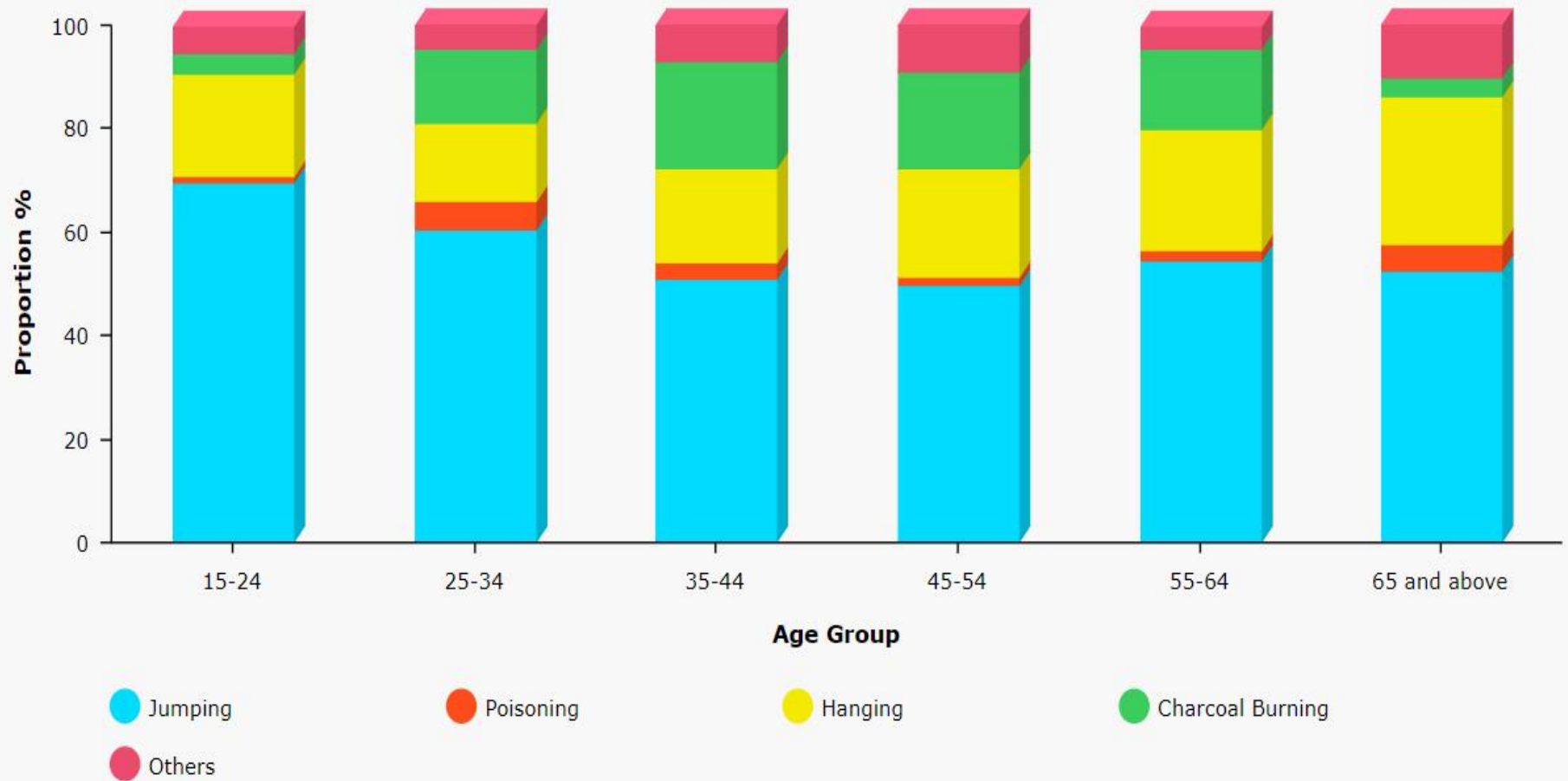
資料來源：「兒童死亡個案檢討委員會」報告

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



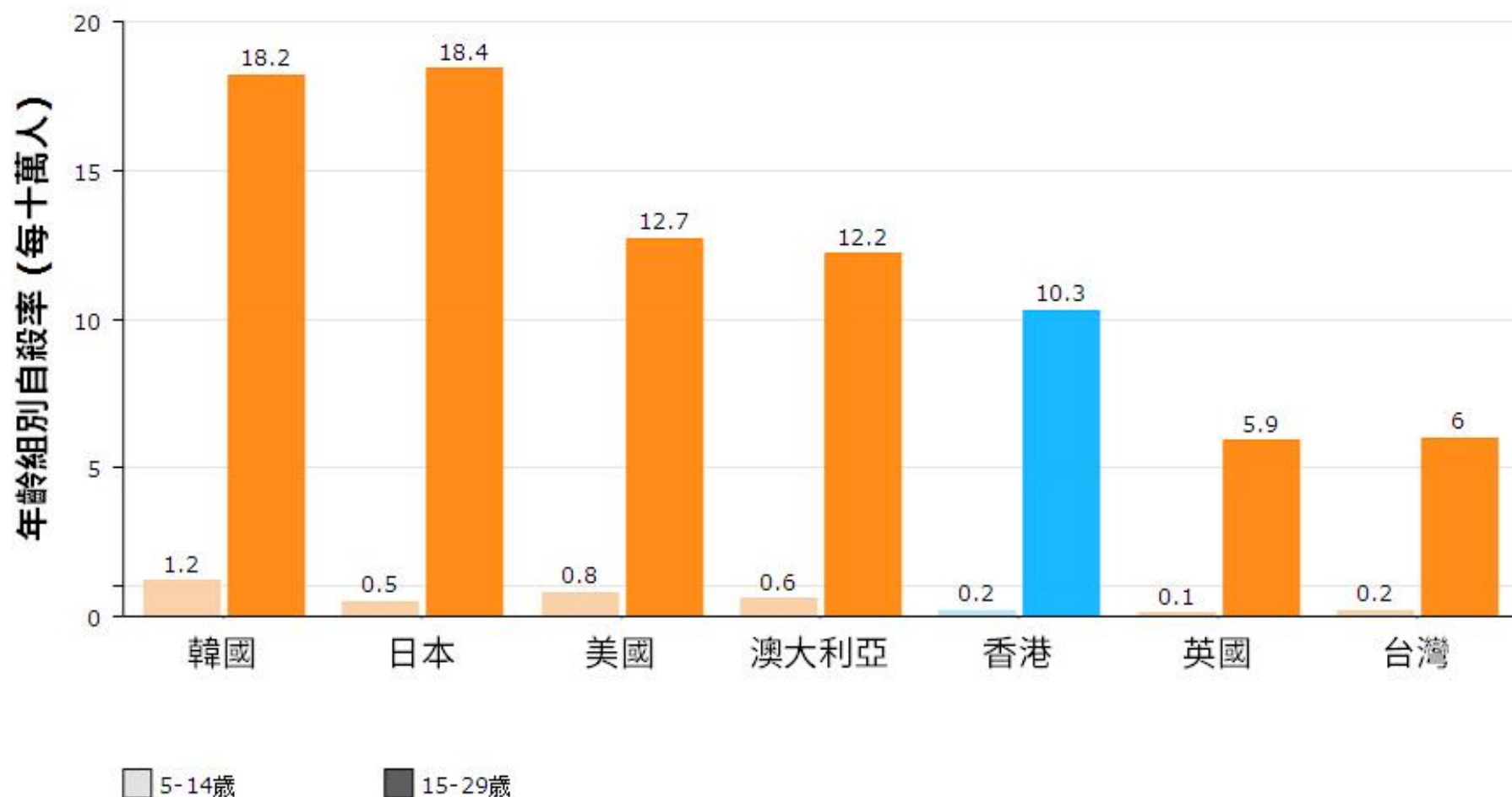
資料來源：「兒童死亡個案檢討委員會」報告

Method Used in Completed Suicide by Age Group in Hong Kong 2016



資料來源：香港大學防止自殺研究中心

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

一件小事已足以令人尋死嗎？

賭氣上吊 孕婦一屍兩命

【本報訊】前日在上水花都廣場住所因飲茶搵位事宜與丈夫爭吵後，自行反鎖房間上吊的27歲孕婦，送院搶救後延至昨晨零時20分終告不治，釀一屍兩命慘劇。

前日早上11時，何婦準備一家人同往飲茶，並着丈夫先往茶樓搵位，但其夫不從，兩夫婦因此發生爭執，何婦氣忿向丈夫揚言：「你唔去搵位，你信唔信我死畀你睇呀？」隨即負氣返回房間並將房門反鎖，丈夫以為她發脾氣不以為意，但15分鐘後發現房內沒有聲響，拍門又無回應，心知不妙立即破門入內，發現妻子在窗邊用毛巾上吊，即將她救下送院搶救，但延至昨凌晨終告不治。

死者姓何，已懷有3個月身孕，生前與從商29歲姓江丈夫及一子兩女（4歲、3歲及歲半），一家人同住花都廣場第2座，據悉女事主最近因不滿丈夫經常應酬夜歸，夫婦多次為此爭吵。

被騙武器跳樓 電腦虛擬世界迫死少年

【本報訊】一名沉迷在 OnlineGame（網絡遊戲）之中、同時活在真實及虛擬世界裏的十六歲少年，昨下午在網絡世界內遭「HACKER」（黑客）用巧取豪奪的手法欺騙，盜去其心愛武器後，陷入瘋狂狀態，結果在無法解脫痛苦及憤怒之下走上絕路，用 ICQ 發出遺言後，於葵盛東邨二十樓的住所跳下身亡。傷心欲絕的母親，要求將兒子身上的所有器官捐出，希望他能遺愛真實的人間。

社會不時出現一些人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，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。更重要的是，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。

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。

Landslide metaphor

山泥傾瀉

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？

有自殺困擾的人，很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。

自殺的學生都是逃避現實？

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/贖罪 Self punishment/ 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

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。

一個人去意已決，旁人根本
無法阻止，是嗎？

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』。

自殺往往在事前都是難以察覺？

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有否自殺計劃，及計劃的仔細程度。

107 歲女人瑞吊頸亡

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，自行買燸煮飯，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。

5/9/2012 Apple Daily :

癡心錯付 建築之花燒炭

【本報訊】年輕貌美的「建築之花」，與任職的建築設計公司老闆相戀，男方愛蒲、爛飲，母親曾勸她與花弗男分手，惟她對男友一往情深，不惜與家人鬧翻，並捨棄港大學業而專注拍拖。不過，她無奈癡心錯付，男友風流不改，在情緒大受困擾下，前晚在半山與男友同居的愛巢內，經悉心打扮後，躺在浴缸上燒炭自殺，結束 26 歲的短暫人生。

自殺之前悉心打扮

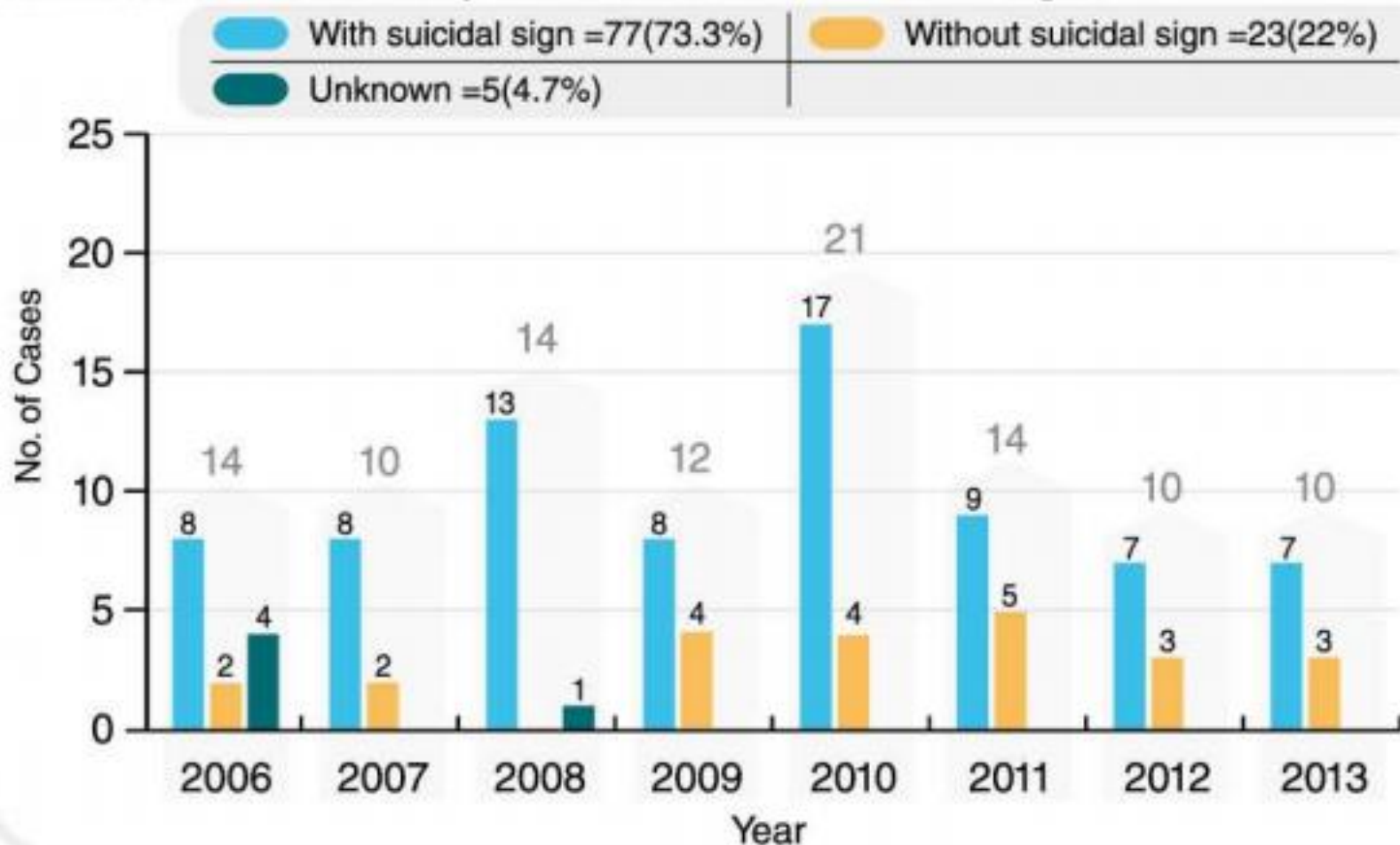
前天（9月3日）早上，陳離家上班，女友並無異樣。直至晚上 10 時許，陳返家赫見燕窩昏迷浴缸內，旁邊有一鏟炭，連忙報警，救護員趕到證實她已氣絕身亡，毋須送院。警方沒有撿獲遺書，但她明顯在自殺前曾悉心打扮，化了妝及穿上漂亮衣服，警方初步相信她不堪情困做出傻事，現正追查其手機短訊調查其真正的自殺原因。

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。

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.)

即使有跡可尋，但為免令他胡思亂想，我應盡量避免向他提及其自殺的想法/打算？

很多人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。研究顯示，**直接探問當事人的自殺想法/計劃，並不會增加其自殺風險。**事實上，大部份自殺意欲強烈的人，都希望與人傾談他們對於自殺/死亡的想法和感受。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。

避談自殺令有自殺意欲的人失去傾訴對象。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。

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。

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

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

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

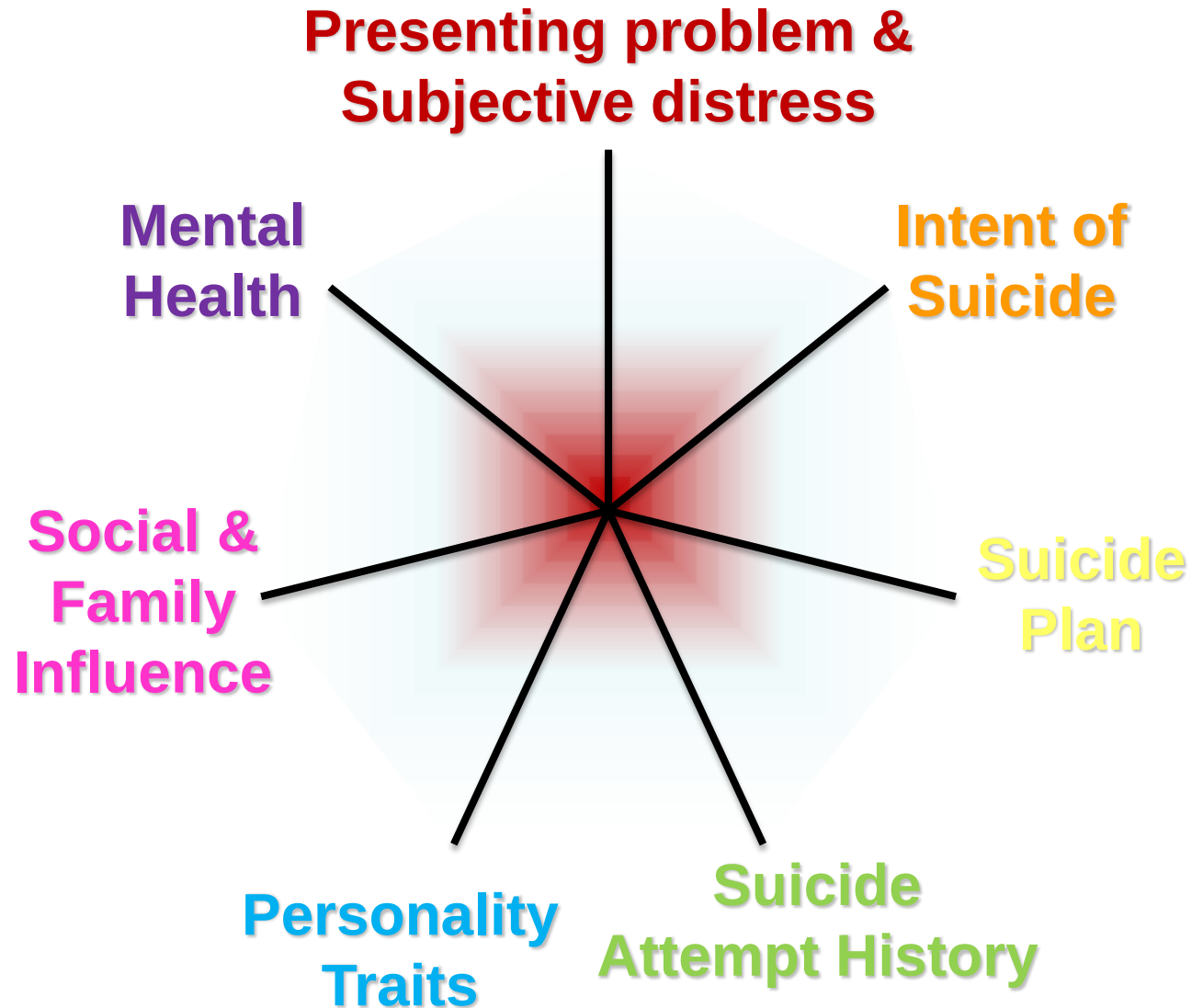
有閃過的自殺念頭

Fleeting suicide ideation

沒有自殺念頭

No suicide ideation

Multi-dimensional suicide risk assessment



初步介入 Elementary Level Intervention

- 以心對談
- 進入當事人的主觀世界
- 直接探問自殺想法 / 計劃
- 尊重和接納當事人的困難和感受
- 表達關心和願意協助，讓他感受你的關心
- 適時讚賞
- 鼓勵一起渡過難關

服務介紹

網上防止自殺服務

正向思維、珍惜生命、抗衡自殺誤導性資訊

Website: help4suicide.hk

- ◆ 好人・好事
- ◆ 完全自殺之謎
- ◆ 自殺・真人館
- ◆ 心靈信箱

Website: chatpoint.org.hk

- ◆ CHAT隆--即時情緒疏導聊天室 (義工接聽)

Mon-Fri 06:00-01:00

Sat、Sun、PH: 20:00-01:00

02 完全 自殺之謎



『究竟咩先係最舒服既自殺方法？』『咁咩方法係最容易死得？』『咩方法的死狀最恐怖？』完全自殺之謎幫你解開呢個謎！



你也可以與我們一起散播生命種子

珍惜生命·全國有您！



請讚好支持



《自殺自療互助舍 [www · help4suicide · com...](http://www.help4suicide.com.hk)

已說讚 1,401 按讚次數

全部內容



Chat隆

星期一至五
早上6時-凌晨1時

星期六、日及公眾假期
晚上8時-凌晨1時

我們是一班想和您真心對話的義工，希望您在這裡感受我們的關心與支持。



【真·伏game評】藍鯨遊戲
Blue Whale

上載日期:2017-06-15



自救三部曲:第一步

上載日期:2016-03-10



自救第三步:學習重新生活

上載日期:2016-02-22



自救第二步:建立支援網絡

上載日期:2016-02-05



剖屍I - 『氣』死你

上載日期:2015-01-05



剖屍II - 穿越生死線

上載日期:2015-01-05

青少年網上輔導服務：

「Open嘢」：24小時服務

Website: www.openup.hk

Facebook / Instagram / WeChat: hkopenup



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