

## 2. 如何向自殺傾向人士伸出援手

與有自殺傾向的人的初次接觸是很重要的，應先找出當事人現時的地點及情況，盡快接觸表達關心，嘗試找一個不受打擾並可保護隱私的地點進行談話。

傾聽者必須準備足夠的時間和做好傾聽的心理準備，伸出援手或傾聽本身就能減少自殺者的絕望感。

用平靜、開放、關心、接納、尊重且不批判的接觸方式，真誠地談話溝通，嚴肅看待這個情境並且評估危險性。

不要答應為他們保守秘密，最重要的是保障當事人的安全。

可以直接發問以評估自殺風險

(例如是否能輕易接觸自殺工具及附近是否有人可向他/她提供支援)。

**如疑似企圖自殺人士沒有即時危險...**

- 引導他/她回想曾幫他/她應對自殺念頭的策略，例如跟好友談話、鬆弛技巧
- 提供更多有用的社區資源，例如本地防止自殺熱線
- 告訴當事人你會幫他/她，聯絡所需的支援人員(例如學校社工、心理學家或其他精神科醫護人員)
- 盡快通知有關當事人的親友

**如疑似企圖自殺人士有即時危險... 立即聯絡緊急服務**

- 要求有關當事人的朋友或家人陪伴他/她直至緊急服務到場
- 如附近沒有人，嘗試與當事人保持溝通直至緊急服務到場

支援者在嘗試幫助身處危機的人時，你必須明白自己可做的事都有限。你只能夠盡力提供支援和希望，但可能無法每次都能成功「解決」他人面對的問題。支援者不要試圖獨力處理困難的情況，需要尋求有自殺傾向人士的親人、朋友或其他精神健康專家的支援。

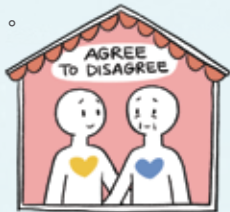
## 3. 朋友家人互相支持尤其重要，彼此耐心聆聽和接納

需明白年長一輩與年輕一輩可能有不同的成長背景和觀點，若有意見分歧，應互相停一停，給予空間去聆聽、接納和理解，避免批判指責而產生額外的衝突。

避免與家人起衝突的小建議：

**不宜：**

- ✗ 雙方都不應強迫家人與自己的意見相同
- ✗ 減少以避免用命令式語句「不要做XXX」，應多說正面說話，例如「我建議你.../不如你試下...」令對方感覺被尊重



**宜：**

- ✓ 透過溝通，對家庭是否討論政治議題，或在哪個平台討論有共識
- ✓ 進行其他家庭活動以減少爭拗
- ✓ 即使意見不同，也可跟對方說「無論政見有多不同，我哋都係一家人」
- ✓ 如經過交流溝通後發現雙方意見仍然有很大分歧，放下改變對方的想法，接受對方就是如此

**避免與政見不同的人士起衝突的小建議：**

**不宜：**

- ✗ 不要阻止他們表達自己的想法
- ✗ 收到信息別即時轉發，應冷靜思考，不要轉發未經證實的消息，並留意具公信力媒體報道確認真偽

**宜：**

- ✓ 試試先放下自己的個人想法，先聆聽他們的想法，了解他們對事物的理解
- ✓ 尊重不同人士有不同看法，真正的言論自由是支持每一個人也有表達自己的想法和意見的權利，即使那個意見與自己不同
- ✓ 社交媒體多按使用者的習慣及喜好來顯示帖文或新聞報道，長期觀看相同立場的資料，容易令人思想兩極化，保持觀看不同政見人士或朋友的貼文，可能有助舒緩情況
- ✓ 如觀看朋友或家人社交媒體貼文，令你持續感到不安，在考慮「解除好友關係」之前要三思而行，可先考慮「取消追蹤」或「保持距離」
- ✓ 小心運用社交群組，群組人士可以選擇分享政治相關議題與否

### 抑鬱症懶人包短片：

第1集 成因：

[bit.ly/depression-causes](http://bit.ly/depression-causes)

第2集 症狀：

[bit.ly/depression-symptoms](http://bit.ly/depression-symptoms)

第3集 治療：

[bit.ly/depression-treatments](http://bit.ly/depression-treatments)



Illustrations by Bonnie Pang



# 香港精神科醫學院



守護精神健康  
護心符



就近日香港有關《逃犯條例》修訂的爭議而引發的社會衝突及緊張局面，以致部份市民出現情緒困擾，香港精神科醫學院對此表示深切關注。無論我們是身處現場或透過媒體接收有關訊息，情緒或多或少會受到牽引，亦可能誘發精神上一些急性壓力反應。學院希望大家關心時事之餘，亦要關心自己的心理狀況。留意自己身體、情緒、認知、行為各方面是否已經因過度受壓而向你發出一些訊號。

香港精神科醫學院希望大家留意以下幾個守護精神健康的「護心符」，讓各界身心得以平伏，才可爭取更好的將來。學院希望藉此寄語社會大眾：面對現時社會現況可能會令人感覺無奈、產生無助與無望感。要小心這一類的情緒與想法有時候可能會非常強烈，甚或出現輕生或自毀念頭。但學院提醒大家，隨著時間流逝，情緒與感覺也會逐步減退。如果讓輕生或自毀念頭付諸實行，只會讓自己永遠再沒有機會為自己與大眾作出有意義與有貢獻的事情，還會對自己與身邊愛你與你愛的人造成不可逆轉的傷害。學院呼籲各位市民珍愛生命，關愛身邊的所有人。



## 「守護精神健康護心符」

### 1. 留意自己或身邊人的情緒反應，例如：急性壓力反應



不論大家透過不同媒體，接收或經歷一些衝突之後，可能會在數天內出現急性壓力反應。當中可能包括：日間腦海不時想起該畫面，晚上又可能會發惡夢，身體或精神會難以放鬆，猶如持續進入戒備狀態，引起失眠，感到煩躁不安，亦可能會想逃避有關事與物。這都是一些正常的反應，不用太過擔心。

如果大家懷疑自己出現急性壓力反應而感到不安，我們有以下建議：

✘ **不宜：**無間斷地留意事件的動態發展，尤其是新聞影片、語音資訊或直播報導，容易令人產生焦慮、不安或急性壓力反應，建議改為閱覽文字報導，甚至劃出一段時間暫停瀏覽或討論相關的資訊，直至不安情緒減退為止

✔ **宜：**做些令自己得到休息或感到愉快的活動，讓自己多點空間和時間穩定情緒。如發現身邊人心情不穩、沉重、憤怒、無奈或絕望，應找合適的對象傾訴，分享自己的感受及想法



若感到自己或身邊人出現以上急性壓力反應，情況持續多於四個星期，而影響日常生活、作息及工作等功能，可能已患上創傷後壓力症，請盡早尋求專業的支援或協助。

## 2. 小心「抑鬱症」來襲

另一情況，經歷事件時，無論普通市民或本身有情緒困擾的人士，可能都會因而情緒低落，甚或出現一些與抑鬱症相關的症狀。

### 如何分別「普通情緒低落」及「抑鬱症」？

普通情緒低落：有時感覺不開心，負面情緒通常只是數小時或數天，不會持久。

抑鬱症：負面情緒，如不开心、擔心焦慮、憤怒、沮喪等會持續一段較長時間，如多於兩個星期。除了長期負面情緒，亦可能會誘發身體反應，如食慾不振，體重下降，失眠等問題，思想亦變得負面，感無力、無助，覺得自己無用，對將來感到絕望，嚴重的話，可能影響你日常生活、學業、工作或社交、甚或出現自殺念頭。如果留意到有上述抑鬱症的症狀，請盡早尋求專業的協助，及早治理。



想了解更多關於抑鬱症，可參考頁尾懶人包短片。

## 3. 尋求協助的途徑及求助熱線

如懷疑自己或發現身邊人有下列情況：

- (1) 急性壓力反應已經構成創傷後壓力症並出現相關症狀 或
- (2) 情緒低落持續及惡化以至發展成抑鬱症問題 或
- (3) 有自殺念頭

便需要及早尋求專業人士(包括社工、輔導人員、臨床心理學家、家庭醫生或精神科醫生)的協助。

大家亦可以致電以下求助熱線，尋求支援或轉介至專業人士的協助。

熱線名稱 / 熱線機構	聯絡資料	熱線服務時間
賽馬會青少年情緒健康網上支援平台 Open 嚙 (緊急情緒支援服務)	9121 2012 FB/IG: hkopenup	24 小時
生命熱線	2382 0000	24 小時
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222	24 小時
醫院管理局 精神健康專線	2466 7350	24 小時
社署熱線	2343 2255	24 小時
東華三院芷若園	18281	24 小時
浸信會愛群社會服務處 兒童及青少年精神健康	3413 1543	09:00 - 18:00 (星期一至五)
關心一線 香港青年協會	2777 8899	14:00 - 02:00 (星期一至六)
香港紅十字會 - 心理支援熱線 (中 / 英)	3628 1180	10:00 - 22:00

熱線名稱 / 熱線機構	聯絡資料	熱線服務時間
香港神託會	2635 7709	10:00 - 17:30 (星期一至五)
香港基督教女青年會 - 家長專線	2711 6622	星期一至五 14:00 - 16:00 (婦女專線) 19:00 - 21:30 (輔導專線)
香港小童群益會	2866 6388	14:00 - 16:00 (星期一至三) 19:30 - 21:30 (星期四)
東華三院 - 東華關懷熱線	2548 0010	14:00 - 18:00 (星期一至五)
香港心理學會 輔導心理學部 緊急心理支援小組服務	<a href="https://www.facebook.com/DCOPHKPS/">https://www.facebook.com/DCOPHKPS/</a>	



## 如何守護自己或身邊人的精神健康?



### 1. 面對自殺新聞，需注意及避免的要點，免造成誤解及他人的模仿

在手機、社交媒體發達的世代，人人都少不免成了業餘記者，但在發放或轉載有關自殺的資訊前應三思是否有此必要。如需發放或轉載

**不宜：**

- ✘ 不要轉貼、傳播自殺者遺書照片或文字內容
- ✘ 不要光榮化或煽情化自殺事件
- ✘ 不要簡化自殺的理由
- ✘ 不要藉報導責備任何人

**宜：**

- ✔ 要強調除了自殺之外，還有其他解決問題的途徑
- ✔ 要提供救助或輔導專線以及社區資源的資訊

