



新聞稿

請即發布

「WeCare 與你同行」

香港大學防止自殺研究中心公布最新數據並提出預防建議

9月10日為一年一度的世界防止自殺日。作為國際防止自殺協會的成員，香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心（以下簡稱「中心」）於今天（9月9日星期五）舉辦以「WeCare 與你同行」為主題的新聞發布會，公布最新的自殺數據、推出最新的「WeCare 與你同行」專頁（<http://wecare.csrp.hku.hk/>），並提出預防建議。世界防止自殺日始於 2003 年，是國際防止自殺協會聯同世界衛生組織合作的一項倡議。為響應此項倡議，中心在本地區啟動了一系列的活動，是次發布會為其中之一。

最新的自殺數據

根據死因庭截至 2016 年 6 月 30 日所提供的數據，中心估測 2015 年香港每 10 萬人中 12.6 人死於自殺。為使不同國家或地區的自殺率更具可比性，學界通常會將自殺率按全球人口年齡結構進行標準化調整。按此方面調整之後，香港 2015 年的自殺率約為每 10 萬人中 9.3 人。自 2003 年以來，香港自殺率已持續超過 10 年呈下降趨勢。

早前的學生自殺事件引起各界關注。根據死因庭提供的數據，在 2015 年間發生的 15-24 歲青少年自殺個案有 70 宗，其中全日制學生佔 23 宗。中心估算 2015 年 15-24 歲青少年自殺率為每十萬人約 8.5，對比 2014 年的每十萬人 6.2 有所上升，尤其是男性 15-24 青少年的自殺率由 2014 年的每十萬人 8.3 上升至 2015 年的每十萬人 12.9。

中心總監葉兆輝教授指出，青少年自殺率的上升，除與 2015 年自殺個案發生略有增加有關之外，也與近年青少年人口總數逐漸減少有關。此外，葉教授指出，對比其他年齡組別，青少年的自殺率仍然較低；同年齡組別中，學生自殺所佔的比例較非學生低。他因此呼籲社會在關注學生自殺的同時，也不應忽視其他群體的自殺問題。

在個案層面，基於警方及死因庭提供的調查資料，中心研究發現，自殺學生大多與家人、親友欠缺良性溝通，多宗個案都曾在遺書中表達自己長期受自殺意念困擾卻不敢告訴別人。葉教授指出，今年世界防止自殺日的主題是『連結，溝通，關心』，呼籲有自殺意念的人士主動找人傾談，亦呼籲父母、老師、社工等不同方面的持份者主動關心和了解青少年的感受，不帶先入之見地、真誠地聆聽他們的想法。

「連結、溝通、關心」

防止自殺研究中心特別邀請一名擁有超過 44 萬訂閱的 YouTuber Jason (大J) 分享他的自身經驗。大J 在他人生低潮時曾有過自殺意念，他當時感覺作為男生，難以啟齒對人講出自己所面對的情緒困擾，獨自掙扎。幸而當他站在自殺的邊緣時，他的家人主動聯絡關心他，給予適當的支持，令他重新振作。他後來將個人的興趣發展成為事業，成為全職 YouTuber。早前的學生自殺事件，他透過他的頻道向年青人發放關懷的信息，鼓勵自己的觀眾在面對情緒困擾時要主動求助。該影片到目前為止已被瀏覽超過 11 萬次，留言中不乏有人表示自己受到自殺意念困擾，值得專業人士關注和介入。大J 在發布會上再次強調以上的訊息，同時亦呼籲各人要多主動關心身邊的家人和朋友。

善用社交網絡

葉兆輝教授指出社交媒體是接觸青年人的媒介，呼籲各界應善用這個平台去關愛青年人。相比面對面的交談，有不少年青人在社交網站上更容易表達自己的想法，特別是一群「隱青」。以大J 為例，根據社交網站提供的統計數據，他的訂閱者有大約一半都是 24 歲以下的年輕人，其中不乏網絡遊戲愛好者。通過他的網絡影響力和榜樣示範，有助於防止自殺專業人士與更多有需要的人建立連結、溝通，傳遞關愛。大J 的經驗再次說明只要有心，無論是線上或線下，「一句問候、一句關心，都能拯救一條生命」。

WeCare 與你同行

中心了解到，除大J 之外，社會上都有很多有心人關心防止自殺，希望能幫忙，但卻不知如何幫。為此，中心在 3 月中開設了「WeCare 與你同行」專頁，希望能幫助不同的持份者了解他們可以如何參與防止自殺的工作。其後承蒙青年事務委員會主席劉鳴煒先生的資助，進一步改善提昇了頁面設計與內容，並於今日正式發布。專頁內容包括：自殺警號、與有自殺念頭的人的溝通技巧、自殺的高危因素和保護因素、過來人的故事分享、與自殺有關的迷思、防止自殺熱線、自殺數據，和情緒小測試。

葉教授總結說，自殺是公共衛生問題，事關每一個人。雖然是次發布會以年輕人為主題，但任何年齡的人都有可能面對自殺的困擾，或是身邊有親友結束自己的生命。因此，葉教授鼓勵大眾多走一步，向身邊的親友發出一句關心的說話，與有情緒困擾的人同行，陪他們走出陰霾，走向生命的晴天。

關於香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

自 2002 年創立以來，香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心（CSRP）已經建立起其在國際防止自殺領域的影響力，並在近年將工作擴展到關注整體社會的福祉。

CSRP 相信通過實證研究可以優化實踐，並最終將有助於社會進步。

本新聞稿及發布會使用的 PPT 可於 2016 年 9 月 9 日 15:00 之後在以下網址下載：

<http://csrp.hku.hk/wspd2016/>

傳媒查詢請聯絡：邱世邦先生（Rickey），電話：2831 5232，電郵：csrp@hku.hk