

新聞稿

請即發佈

最新數據顯示 2023 年香港自殺率維持高位 女長者趨勢改善 女童自殺率攀升 香港大學防止自殺研究中心聯同生命熱線籲社會各界加強精神健康支援

圖片及自殺數字統計圖表(香港大學提供)：



(香港 · 2024年9月10日) 國際防止自殺協會 (IASP) 把每年的9月10日訂為世界防止自殺日，旨在提升全球各地對防止自殺的關注。作為IASP的成員，香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心(下稱「中心」) 聯同生命熱線於今天(9月10日) 舉辦聯合記者招待會，公布香港最新的自殺數據。大會更特別邀請了香港立法會議員(九龍東) 顏汶羽博士，講解觀塘區目前採取的一系列措施及資源配置如何幫助改善學童的精神健康問題。

最新的自殺數據及其趨勢: 整體保持高位

據死因裁判法庭提供的數據，中心估計2023年香港的自殺率¹為13.6，雖與前一年相比未有顯著惡化，但依然處於相對較高的水平。不同年齡組別是自殺率在過去一年中出現了明顯的波動，尤其是長者和青少年的數據尤為引人關注。

好消息：60 歲以上女性自殺率顯著下降，社區活動發揮關鍵作用

報告顯示，2023 年 60 歲以上女性的自殺率下降了 25.9%。這一令人振奮的趨勢可能與疫情後長者重新投入社會和參與社區活動有關。這顯示了參與社區活動在提升長者生活質量和減少自殺風險方面的積極作用。

社區活動不僅幫助長者增強社會聯繫，減少孤獨感，還能提升他們的自我價值感。「生命熱線」強調，這些活動能有效促進長者的身心健康，提供心理支援，幫助減少抑鬱和焦慮情緒。同時，正面的社會互動有助於長者重拾對生活的興趣和希望，讓他們感受到生活的意義，消除生無可戀的負面情緒，從而降低自殺念頭。

¹ 所有自殺率的計算以每十萬人計。以 2017 年整體自殺率 (13.0) 為例，即代表香港每十萬人中有 13 人死於自殺。

女童自殺率上升，精神健康問題成為焦點

令人擔憂的是，15歲以下青少年的自殺率出現了顯著增長，特別是在女性群體中，自殺率從2022年的0.5上升至2023年的4.2。這一趨勢可能是疫情結束後，部分青少年無法適應校園學習環境及重建社交支援網絡所導致的精神健康後遺症。

學童遺書揭示自責與絕望情緒 心理健康支援待加強

從學童遺書中可見，許多學生感到自責，並認為自己無法擺脫困境，最終選擇以自殺作為唯一的解脫方法。這行為反映了現行的體系缺乏心理健康的支援，迫切需要進一步加強對青少年心理健康的關注。

觀塘及九龍城成為青少年自殺熱點區域

根據15歲以下青少年的自殺地區分布數據，觀塘和九龍城區顯示出較高的自殺率。這些地區的學校和社區應加強心理健康教育，提高學童對精神健康的認識。教師和家長也應學會及時識別情緒問題，了解如何尋求專業幫助。同時，應支持青少年建立更穩固的社交網絡，以減少自殺風險。

香港立法會議員（九龍東）顏汶羽博士表示，政府正透過跨部門協作，凝聚各方力量，加強為學校、學生及家長提供的支援，為學生築起更堅固的安全網。他呼籲政府繼續與各持份者攜手合作，更全面地推廣青少年的精神健康及推行預防學生自殺的工作。

針對學童自殺問題，中心總監葉兆輝教授呼籲社會提供全面支援，打造以「幸福感」為核心的校園環境，讓學生能在愉悅的氛圍中學習，而不僅專注於學術成績。他呼籲學校積極配合教育局推出的《4Rs精神健康約章》，透過舉辦相關活動，為學生創造更多減壓的機會，增強他們的幸福感和抗逆力。同時，幫助學生建立健康、正面的人際關係網絡，提升學校的整體健康文化，從而促進社區的關愛與包容。

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心培訓顧問及臨床心理學家何倩恒女士指，15歲以下女童自殺率攀升可能與這群組剛踏入青春期的青少年，正值受女性荷爾蒙變化所影響，遇到重歸校園生活的壓力時，更易造成情緒波動所致。

「生命熱線」執行總監吳志崑先生表示：「『生命熱線』每月平均接聽近10,000個來電。此外，本會目前正與學校合作，提供入班培訓，透過網上學習平台篩選有需要跟進的學生，並為他們提供表達藝術治療小組，處理情緒問題。另亦會提供家長、老師及義工培訓，全面守護青少年寶貴的生命。」

預防自殺已成為全球關注的公共衛生議題，大會呼籲學校積極響應教育局現時推出的《4Rs 精神健康約章》，四大要素如下：

休息

協助學生從小建立健康的生活習慣，有足夠的休息、充足的睡眠和休閒的活動。

人際關係

加強同儕、師生，以及家長與子女之間的關係，提升聯繫感，幫助學生明白自己在不同關係的角色及其重要性，願意承擔責任並作出貢獻。

放鬆

教導學生適時放鬆，關顧自己的精神健康及懂得自我關懷。

抗逆力

裝備學生適應生活中無可避免的壓力和挫折，教導學生以正面的態度處理情緒，應對壓力和克服困難。

「生命熱線」程序策劃經理梁永棠先生表示：「香港自殺率維持高位，唯女性長者自殺率有回落現象，男性長者的自殺率並未改善。男性長者不論年青長者或年老長者，一向不活躍參與社區活動及服務，亦不主動求助。我們應多關心長者的需要，並鼓勵他們受情緒困擾時主動尋求幫助。」



圖片說明：



圖片一：香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心聯同生命熱線於今天（9月10日）公布香港最新的自殺數據及其趨勢，出席嘉賓包括香港立法會議員（九龍東）顏汶羽博士(左二)、香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心總監葉兆輝教授(左三)、香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心培訓顧問及臨床心理學家何倩恒女士(左一)、生命熱線執行總監吳志崑先生(右二)以及生命熱線程序策劃經理梁永棠先生(右一)。



圖片二：(由左至右)

1. 香港立法會議員（九龍東）顏汶羽博士
2. 中心總監葉兆輝教授
3. 中心培訓顧問及臨床心理學家何倩恒女士以及
4. 生命熱線程序策劃經理梁永棠先生



圖片三：中心總監葉兆輝教授指，本港去年的自殺數字整體保持高位，60歲以上女性自殺率顯著下降，而15歲以下青少年的自殺率出現了顯著增長，特別是在女性群體中，自殺率從2022年的0.5上升至2023年的4.2，令人擔憂。



圖片四：香港立法會議員（九龍東）顏汶羽博士呼籲政府繼續與各持份者攜手合作，更全面地推廣青少年的精神健康及推行預防學生自殺的工作。



	<p>圖片五：中心培訓顧問及臨床心理學家何倩恒女士指，15歲以下女童自殺率攀升可能與這群組剛踏入青春期的，正值受女性荷爾蒙變化所影響，遇到重歸校園生活的壓力時，更易造成情緒波動所致。</p>
	<p>圖片六：生命熱線程序策劃經理梁永棠先生指香港的女性長者自殺率有回落現象，男性長者的自殺率並未改善。男性長者不論年青長者或年老長者，一向不活躍參與社區活動及服務，亦不主動求助。</p>
	<p>圖片七：生命熱線高級程序策劃經理余利安先生鼓勵社會多討論精神健康問題，包括學校及家長，摒除標籤，多聽取青年人的心聲。。</p>

關於香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心 (下稱「中心」)

自 2002 年創立以來，中心已在國際防止自殺領域建立聲望與影響力，近年積極將工作擴展到關注整體社會的福祉。中心相信通過實證研究可以優化實踐，有助社會進步。

關於「生命熱線」

「生命熱線」於 1995 年成立，為非政府直接資助的註冊慈善機構，致力向有自殺傾向、感到絕望及有情緒困擾的人士提供益友及其他預防自殺服務，使他們情緒得以紓緩，從而積極面對人生，至今協助逾 **110 萬**人走出情緒低谷。服務包括：24 小時預防自殺熱線服務、預防長者自殺服務、長者家庭支援服務、自殺者親友支援服務、社區教育及青少年生命教育。

此新聞稿由 Wasabi Creation Ltd. 創意無限公關推廣公司代為發放。如有查詢，請聯絡：

Ms Joanne Wong	電話：2811 4900 / 9189 3134	電郵： joanne@wasabic.com.hk
Ms Ruby Wan	電話：2811 4900 / 9460 4900	電郵： ruby@wasabic.com.hk
Ms Janus Wong	電話：2811 4900 / 6577 2744	電郵： janus@wasabic.com.hk