

「以一分鐘，改變一生」 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8日）舉辦「以一分鐘，改變一生」為主題的新聞發布會，公布最新的自殺數據，並為中心以該主題舉辦的一分鐘短片比賽進行頒獎典禮。

最新的自殺數據

根據死因裁判法庭截至2017年7月31日所提供的數據，中心估測2016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2016年的自殺率約為每10萬人中8.9人。自2003年以來，香港自殺率已持續超過10年呈下降趨勢。

過去兩年的學生自殺事件引起各界關注。根據死因裁判法庭提供的數據，在2016年間發生的24歲或以下的青少年自殺個案有69宗。中心估算2016年15-24歲青少年自殺率為每十萬人中約8.9人，對比2015年的每十萬人中8.4人有所上升。15歲以下的少年自殺向來都較為罕見，但2016年較2015年略有增加，由每十萬人中0.2上升至0.5。按性別區分，15歲以下的自殺個案中，男女在2016年都較2015年略有增加。15~24歲的組別裡則主要是女性的自殺率有所上升，由2015年的每十萬人中4.0人上升至2016年的每十萬人中5.3人。男性15~24歲青少年的自殺率則由2015年的每十萬人中12.7人略下降至2016年的每十萬人中12.5人。

中心總監葉兆輝教授指出，本港低齡自殺個案增加值得關注。近來見到自殺死者年齡低至僅有10歲。近期多份調查報告顯示青少年普遍受到情緒困擾，他鼓勵各界繼續關心青少年自殺的情況，主動關心和了解青少年的感受，並呼籲家長、教師在日常教育中培養青少年學習如何解決困難、應對壓力。他亦提醒社會各界避免將「自殺」日常化，避免讓青少年形成「自殺」是解決問題的正常方法的錯誤觀念。此外，葉教授指出，相比起來，其他年齡組別的自殺率都高過青少年。他因此呼籲社會在關注青少年自殺的同時，也不應忽視其他群體的自殺問題。

「以一分鐘，改變一生」

中心今年舉辦以「以一分鐘，改變一生」為主題的一分鐘短片比賽，早前於中心Facebook專頁（<https://www.facebook.com/hkucsrp/>）進行公眾投票，並經過評審委



員的商議後，大會於發布會上公布得獎名單，比賽的冠、亞、季軍分別為香港警察談判組代表黃廣興總警司並他的團隊、伍麗儀，以及 **Christine Yeung**。比賽由社聯伙伴基金贊助，並由基金創辦人兼生命熱線執行委員會委員莫綺文女士，以及中心總監葉教授頒發獎狀予得獎者。

獲頒發冠軍的隊伍是香港警察談判組，短片的主角是一位中年男士，他遇到經濟壓力，無法面對家人，選擇自尋短見；當時間逆轉，他發現總有值得珍惜的人和事，路不只是一條。冠軍隊伍的代表廖珈奇警司分享創作意念來自工作中遇上的個案，希望透過短片鼓勵人解決問題的方法有很多，不要放棄生命。作為談判組成員，他們面對的是危急關頭的最後一分鐘，但若有人願意更早花一分鐘介入，有機會能逆轉輕生者步向他們的最後一分鐘。他鼓勵大家防止自殺不只是談判人員的事，而是每個人都能參與的事。

亞軍的得主是伍麗儀，她的短片以動畫形式表達陪伴是幫助有自殺傾向人士的關鍵。她希望鼓勵對想輕生者給自己多一分鐘，向專業人士求助。另外，她呼籲大家不要忽視自殺的訊號，她強調想自殺的人並不一定想死，而是一個求救訊號，希望有人能幫助和關心自己。

季軍的得主是 **Christine Yeung**，她的短片由黑暗和光明對比而成，喻意離開黑暗、步向光明。她認為每個人都曾經經歷沮喪絕望，但只要我們願意看深一層，便能發現黑暗是轉化生命的大好機會。她鼓勵大家從另一個角度看黑暗，接受和擁抱黑暗，便會看見黑暗的另一面——光明。

葉教授總結道：一分鐘能改變一生。他鼓勵想輕生者給自己多一分鐘，向專業人士尋求協助，從黑暗中步入光明。同時，他呼籲各持分者，包括警察、老師、社工、家人，多花一分鐘去聆聽和關心受情緒困擾的人，敏銳他們的求助訊號，攜手防止自殺。

* * * * *

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。欲知更多有關中心的消息，請流覽：<http://csrp.hku.hk>

關於社聯伙伴基金

社聯伙伴基金創立於2012年， 致力推廣香港身心靈健康。社聯伙伴基金支持多項

的慈善計劃，其包括身心靈健康、福音事工、教育工作、青少年發展及社區關顧等五個範疇。透過社聯伙伴基金與各社福機構的合作計畫，回應不同的需要。欲知更多有關社聯伙伴基金的消息，請流覽：<http://cpfhk.org>

本新聞稿，圖片及發布會使用的 PPT 可於 2017 年 9 月 8 日 16:00 之後在以下網址下載：<http://csrp.hku.hk/wspd2017/>

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