

## 「同心協力 防止自殺」 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

國際防止自殺協會（IASP）將每年的 9 月 10 日訂定為世界防止自殺日，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（CSRP）於今天舉辦以「同心協力 防止自殺」為主題的新聞發布會，公布最新的自殺數據，提出預防建議，並介紹 CSRP 與香港 YouTubers 最近在預防自殺以至推廣精神健康上合作的項目。

### 最新的自殺數據

根據死因裁判法庭提供的數據，CSRP 估測 2017 年香港的自殺率<sup>1</sup>為 12.4，較 2016 年的 12.5 稍低。為了可有效的比較不同國家或地區的自殺率，自殺率通常會標準化，按全球人口年齡結構進行調整。因為香港的人口老化較其他地區嚴重，所以自殺率經調整後，香港 2017 年的標準化自殺率估測為 9.5，低於國際水平的 10.5（世界衛生組織，2018）。

高齡人士的自殺率一直較其他年齡組別高。然而 60 歲或以上人士的自殺率從 2008 年起持續下跌，由該年一度高企的 27.1，跌至 2016 年的 21.0，情況持續改善。另一方面，0-14 歲兒童的自殺率於過去十年一直徘徊在 0.3-0.8 之間，維持低水平。

近年，青少年自殺事件引起各界關注。於 2016 年，15-24 歲青少年的自殺率為 9.5，比 2012 年的 8.3 高。CSRP 亦特別追蹤 15-24 歲全日制學生自殺的最新走勢。參閱死因裁判法庭進一步提供的死亡調查文件後，全日制學生的自殺案件增加了 52.6%（由 2012 年的 19 宗上升至 2016 年的 29 宗），自殺率則增加了 76.1%（由 2012 年的 4.6 上升至 2016 年的 8.1）。CSRP 總監葉兆輝教授指出，全日制學生自殺案件及自殺率的百分比升幅不同（52.6% vs 76.1%），與近年全日制學生人口總數逐漸減少有關（由 2012 年的 408,615 人跌至 2016 年的 356,139 人）。

對比全日制學生的自殺率，其他 15-24 歲青少年的自殺率一直較高（2012 年為 11.5；2016 年為 10.7），但兩者差距正在收窄（2012 年差距為 6.9；2016 年差距為 2.6）。葉教授表示，從前學校或會是一個預防自殺的屏障，可及時識別並支援有情緒困擾的學生，但數據意味着此屏障的能力可能逐漸失去。

另一方面，CSRP 發現在 2016 年所有全日制學生的自殺個案中，帶有學業問題和

---

<sup>1</sup> 所有自殺率的計算以每十萬人計。以 2017 年整體自殺率（12.4）為例，即代表香港每十萬人中有 12.4 人死於自殺。

精神病歷記錄的個案比率都較 2015 年高。然而，CSRP 詳細檢閱了全日制學生自殺個案的死亡調查文件，了解到學生面對的問題通常涉及多個範疇，當中主要包括家庭、感情問題、學業及財政狀況。過往研究及 CSRP 對死亡調查文件的檢閱結果皆顯示，自殺是一個複雜現象，由不同因素環環相扣而造成，因此不宜過度簡化學生自殺的原因。

因應學生自殺人數的上升以及自殺問題的複雜性，社會上的每一員更需要攜手合作方能預防自殺，守護生命。

### 與 YouTubers 合作的預防自殺項目

在滙豐銀行慈善基金的支持下，CSRP 於去年七月推行了一個嶄新的外展計劃，透過社交媒體的力量去連繫有情緒困擾的青少年。CSRP 聯同一些形象正面的 YouTubers 去製作預防自殺影片及舉辦活動。

Asha 是其中一位參與計劃的 YouTuber，其頻道擁有超過 12.6 萬訂閱人數。CSRP 邀請了她去分享對於這個計劃的想法和感受。Asha 表示當初參與這個計劃是因為注意到很多香港人的心理素質偏低，但卻不以為意，這正正與她過往的經歷相似。從前 Asha 認為有負面情緒是弱者的表現，亦不懂得如何去處理和表達情緒。當她踏足社會後遇到很多人有類似的情況，甚至更嚴重。Asha 希望透過這個計劃去關懷這些人，及藉此了解更多有關預防自殺和精神健康的知識。

在過去一年，Asha 與 CSRP 舉辦了兩個活動（「A Confessional Box 告解箱」及「你有沒有想過/嘗試過自殺？」），並拍成短片發放到 YouTube。這兩條短片均獲得好評，有很多留言者表示欣賞 Asha 對於預防自殺的付出；亦有人於留言透露了他們的自殺念頭及困擾。Asha 亦感謝 CSRP 提供的心理健康培訓和支援，當遇上情緒低落的人時，令她懂得如何舒緩他們的情緒。

Asha 認為她的短片令人與人之間的連繫增強了，因觀眾及參加者看到有人為他們發聲，並在留言看到有人在經歷類似的困境。Asha 亦為此感到有種責任及驅動力，去繼續透過社交平台讓大家關注預防自殺及精神健康的議題。

最後，Asha 希望大眾明白，人總有失意的時候，我們可以多說出感受，及多關懷身邊的人。對於未來，我們可勇於選擇自己所冀望的軌道，不必跟隨大眾的步伐。

以下是一些 YouTubers 與 CSRP 製作的預防自殺影片：

ASHA ETC	
A Confessional Box 告解箱	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wu8cM3hjAOc&amp;t=25s">https://www.youtube.com/watch?v=wu8cM3hjAOc&amp;t=25s</a>
你有沒有想過/嘗試過自殺？	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=uEgdvPrkXIE">https://www.youtube.com/watch?v=uEgdvPrkXIE</a>
FHProductionHK	
我在香港委屈的日子	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mTCSrallWTk&amp;t=14s">https://www.youtube.com/watch?v=mTCSrallWTk&amp;t=14s</a>
TheLittleBalu	
微電影《What Happened To Jane Doe》	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XwilyDZWQGo&amp;t=67s">https://www.youtube.com/watch?v=XwilyDZWQGo&amp;t=67s</a>
遇上陌生人在街上大哭，路人反應是...？   社會實驗	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DKSRcMxlcPM">https://www.youtube.com/watch?v=DKSRcMxlcPM</a>
Andrew Yun 的網想正	
父親節呈獻 - 微電影【多一次機會】	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LDIabduRW7Q">https://www.youtube.com/watch?v=LDIabduRW7Q</a>
關注自殺問題 - 招募人拍片!!!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q4i9Gkf_pul&amp;t=2s">https://www.youtube.com/watch?v=Q4i9Gkf_pul&amp;t=2s</a>

### 關於香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心 (“CSRP”)

自 2002 年創立以來，CSRP 已經建立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，並有助於社會進步。

### 關於滙豐銀行慈善基金

滙豐銀行慈善基金於 1981 年由香港上海滙豐銀行有限公司成立。基金每年資助約 150 個社區項目，自成立以來已為香港特別行政區和內地項目捐贈超過 17 億港元。

此新聞稿，新聞發布會的PowerPoint及相片可於2018年9月10日 16:00之後在以下網址下載：

<http://csrp.hku.hk/wspd2018/>

**傳媒查詢** 請聯絡：邱世邦先生 (2831 5232 / csrp@hku.hk)。