



連結關愛 守護生命

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心 通訊

ISSUE 2016 SEP

在過去的大半年裡，「學生自殺」這字眼頻頻出現在報章標題上，單單計算有被報導的個案，截止8月底，在2016年裡經已有20餘宗學生的自殺個案。為回應公眾對學生自殺問題的關注，本期通訊除了常規報告本中心的工作進展，更將聚焦在學生自殺議題，介紹我們最新的介入方法與研究工作。

主題文章：

開學了！



連結關愛 守護生命

優質教育基金 - 培養學生正面態度和價值觀

12格遇上天藍

「有困難，我撐你！」

WeCare 與你同行

《與你同行》資助計劃
— 由學生主導的防止青年自殺計劃

防止自殺小貼士

研究動態

學術文章出版

優配研究金

世界防止自殺日

新聞發布會

2016年9月9日

14:30-15:30

沙宣道5號 2樓

歡迎參加

開學了！

新學期剛剛展開，一方面學生可能會對重返校園感到興奮、期待，因為可以再見熟識的老師及同學，學習新知識；但另一方面，可能亦有學生會感到焦慮不安，因為新學年充滿未知數，例如什麼同學會與我同班？老師會很惡嗎？功課會否很多很艱深？特別是對新生而言，一間新學校

就如一個陌生的環境，所有事物都要重新適應，壓力可謂特別大。就算是舊生，就讀不同的班級都會面對不同的壓力。例如小五小六有呈分試、初中升高中要學習新科目、中五到中六要準備文憑試等。為此，我們有幾句說話想對同學、家長和老師說。

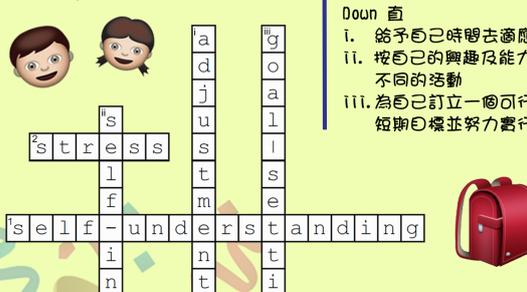
給同學的話：

對於新生來說，或許會感到有點焦慮和擔心，這都是正常的反應。

- ◆ 給予自己足夠的時間和空間有助適應新環境、新老師及新同學。
- ◆ 按自己的興趣和能力參與班上的職務和活動，有助認識同學和建立良好的人際關係。
- ◆ 可定期與班主任或學校社工見面，分享自己的目標、趣事或困難。

至於其他學生，同樣要給予自己足夠時間重新適應上學的節奏，再想想在新學年自己想達成的一個目標。目標可以是不同範疇的，例如：學業、興趣或人際關係等方面，而擁有目標及達成目標的步驟更有助增加你的推動力和成功的機會。

學生篇
開學小貼士



Down 直

- i. 給予自己時間去適應開學
- ii. 按自己的興趣及能力參與不同的活動
- iii. 為自己訂立一個可行的短期目標並努力實行

Across 橫

1. 了解自己對於開學的感受
2. 了解自己的壓力來源
3. 需要時，聯絡信任的老師或學校社工

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

給家長／老師的話：

其實除了學業壓力外，作為青少年，面對青春期身體的轉變、情緒的變化及人際關係都可以是壓力來源，需要正視。從教育局防止學生自殺委員會的中期報告及本中心檢視過往學生自殺的檔案，我們得知自殺過身的學生都面對多方面的壓力。報告指出八成學生有與教育或家庭相關的適應問題，而八成半學生在人際關係中亦面對一定的困難，包括與朋輩及家人的關係。這些壓力都會影響同學的情緒和精神健康。因此，我們鼓勵學校、老師和家長能正視精神健康的重要性，加強培養學生的個人長處，而非只關注學業成績。



CSRP Facebook專頁的
開學小貼士

家長篇

開學小貼士

Down 直

- i. 預備子女的心情
- ii. 先聆聽，後回應
- iii. 需要時，協助子女舒緩緊張焦慮的情緒及壓力
- iv. 相信子女的能力
- v. 積極參與學校的活動
- vi. 關心子女與同學、老師相處的情況及校園生活，而非只著眼於功課及成績

Across 橫

1. 留意子女對於開學的感受
2. 讓子女按自己的興趣及能力做決定
3. 給予子女空間去適應開學
4. 關顧自己的情緒及壓力

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

教師篇

開學小貼士

Down 直

- i. 以笑容歡迎學生回校
- ii. 安排活動讓同學認識對方
- iii. 和同學一起建立個人的短期目標
- iv. 主動認識班中學生
- v. 老師都應關顧自己的情緒及壓力

Across 橫

1. 設計活動及布置班房，增加同學的凝聚力
2. 關心學生與同學、老師相處的情況及校園生活
3. 留意學生的情緒及行為表現，適時作出跟進
4. 與家長保持緊密聯繫

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

面對開學這個新挑戰，每一個學生可能都有不同的情緒和看法，但無論他們有什麼感受，其實都無分對錯，最重要的是要讓學生明白自己的想法及感受，適時作出準備和支援。新的學年，我們特意在本通訊準備了一些開學小貼士，讓學生、家長及老師作參考，展開愉快的一年。

連結關愛 守護生命

我們由衷感謝社會各界對防止自殺工作的支持與關注。正是這些支持，讓我們在短短五個月的時間裡開展了多項公眾教育、宣講和介入活動。

如果自殺個案讓我們每個社會成員都感到心痛，那我們都需要為療癒這份心痛盡一分心力。你我都可以成為身邊人的守護天使。

程綺瑾、葉兆輝 2016年8月4日《明報》
防止自殺「心病」不止需要「心藥」醫

我們特別針對學生自殺議題開設了「WeCare 與你同行」專頁，並進一步推出「與你同行」計劃，資助由學生主導的防止自殺項目；在學校舉辦「培養學生正面態度和價值觀講座」和正向心理課程；與 Facebook 合作推出「有困難，我撐你！」小冊子；以及與端傳媒合作，開設 DSE 放榜專頁。我們亦花費更多精力，

針對社交媒體（例如：Facebook）的特性去設計和推廣我們的公眾教育信息。

本期主題設定為「連結」，對生命的珍惜與熱愛是連結我們大家的紐帶，讓我們在重重挑戰中一直抱持希望，感受到香港社會的溫暖。

Every one of us needs to be a gatekeeper to stop such tragedies. Whether in school, the workplace or at home, we can all seize opportunities to win back young people; we can make a difference.

Paul Yip, 12 Mar 2016 'South China Morning Post'
In the wake of student suicides, let's give Hong Kong's troubled youth some hope, rather than more despair

連結研究成果與實踐

作為防止自殺研究中心，我們的工作以實證為本，由學術研究的結果而發展出來的。我們在**研究**中找出自殺的高危因素和保護因素，並作出適當的介入方法和預防措施。我們的研究發現，校本心理健康教育（《**憂鬱小王子抗逆之旅**》）能有效提升學生對精神健康的認知，並有助降低學生的焦慮和壓力。因此，我們進一步把這些校本心理健康教育延續到不同的中小學，希望透過舉行**老師培訓工作坊**和「**正向心理教育課程**」提升老師及學生的精神健康和抗逆能力。

年輕生命的逝去為我們敲響了警鐘，只有將關愛學生精神健康當做恆常教育的一部分去堅持，我們才能預防悲劇的發生。

*黎淑怡、程綺瑾、羅亦華、葉兆輝 2016年3月14日《明報》
主動建構防止學生自殺的安全網*

優質教育基金 - 培養學生正面態度和價值觀

本中心在 2006 年起得到優質教育基金（QEF）的資助在中小學發展心理健康多元學習課程。上年四月，本中心再次得到 QEF 的支持，實行了『**培養學生正面態度和價值觀主題網絡計劃**』（QTN）。本計劃目的是在中小學發展和推廣實證為本的課程或活動，提升學生的精神健康。在過去的學年，本中心連同六間核心中小學校設計了兩個心理健康課程，並由受了培

訓的老師去推行。老師的反應十分正面，認為課程對學生有正面的影響和幫助。除了學校課程以外，我們也安排了其他活動，如家長講座及學校參觀等，讓家長及老師掌握更多有效支援學生的實用技巧及策略。我們相信要提升學生的抗逆力及精神健康，單靠個別課程是不足的，還需要有一個正面和關愛的校園環境，與及家庭、學校及其他持份者共同合作。

我們的**研究**亦發現，不少年輕人會在社交網絡上表達自己的負面情緒甚或自殺念頭。所以，透過網絡介入方法 (E-engagement) 例如：網上即時對話，不單能找尋和識別有情緒困擾的人，而且更有助接觸一些不善於溝通的人，因此社交網絡也成為了防止自殺工作中一道重要的橋樑。有見及此，我們聯同社交網站 Facebook、香港青年協會、撒瑪利亞會和香港保護兒童會**共同推廣防止自殺的重要性**，亦與端傳媒合作開設 **DSE 放榜專頁**。

12 格遇上天藍



本中心首次與端傳媒合作，在放榜這些緊張的日子開設 DSE 放榜專頁，提供放鬆心情的方法。此專頁名為「12 格遇上天藍」，以貼近年輕人的方式推出，當中包括放鬆心情小貼士、輕鬆小遊戲、明星打氣片段，及情緒支援熱線等等。

Individual and family character traits, relationships, mental well-being, peer and school experiences, support for children with special needs, and so on, are all of concern. All have been shown to be related to suicide risk.

*Paul Yip, 17 Apr, 2016 "South China Morning Post"
To prevent student suicides, all of Hong Kong has to fight the battle – each and every day*

「有困難，我撐你！」

近年，Facebook 積極參與防止自殺的工作。今年六月，Facebook 連同本中心、香港青年協會、撒瑪利亞會和香港保護兒童會推出一本名為「有困難，我撐你！」的小冊子。這小冊子包含了各種防止自殺資訊，例如：自殺警號和支援企圖自殺者的方法，目的旨在提高大眾的意識，並讓更多人接觸到相關的資訊知識。

本中心與各合作機構於今年 6 月 29 日舉辦了一場以「連結關愛 守護生命」(Connected for Life) 為主題的新聞發布會。是次發布會也邀請到楊千嬅小姐拍攝一段相關的影片，鼓勵大家多關心身邊的人，守護生命。



「有困難，我撐你！」小冊子

筆者對一些有自殺風險的青少年做個案訪談時發現，他們通常較為內向（有些即使表面開朗，但內心覺得應付周圍人很累），不善或不愛與人面對面交流，他們覺得網上短訊交流更為「舒服」和有種自主感覺。

程綺瑾、葉兆輝 2016 年 6 月 29 日《經濟日報》
香港低頭族多 網上支援少



「連結關愛 守護生命」
(Connected for Life)
新聞發布會

連結不同的持份者

我們的**研究**顯示，採用公共衛生的導向能有效地防止自殺，這代表著防止自殺需要的是各方攜手合作。因此，我們一直致力與不同的防止自殺持份者合作，希望各界能攜手合作，建構一個防止自殺網絡。以防止學生自殺為例，持份者包括：醫護界、社工、學校、家長，以及網友，基本上每人也能成為防止自殺的生命守門員。透過向持份者提供與防止自殺相關的知識和技巧，我們希望能提高他們的防止自殺意識，為他們充權（empower），以達致人人都成為生命守門員的目標。

大眾

防止自殺是社會裡每個人的責任，透過向社區裡不同的持份者充權，讓他們得到相關的資訊和技巧，成為防止自殺的一員。同時，我們也在社會上發聲，宣揚愛與包容的重要性，從而減低大眾對心理問題的負面標籤。

今天的社會，需要多一點的欣賞、多一點的包容，給別人多一個機會，彼此才可建立一個健康和進步的社會。大家可以成為彼此的守護天使，互相扶持，為香港的未來修補不平的道路。

沈君瑜、許麗澤、鄭雅心、葉兆輝 2016年3月12日《信報財經新聞》
學習接納 懂得欣賞

不同階段的年青人都會遇到不同的挑戰和困難，他們需要朋輩的支持，但更需要家

家校合作

長的認同和體諒。家長們可先放下你的手機或繁忙的工作和家務，每日用十分鐘時間與你的子女溝通，了解一下他們在校的情況，或多參與學校的活動，有助與子女建立良好的關係。同時亦要欣賞子女的長處，給予機會發展自己的興趣。

WeCare 與你同行

今年三月連續學生自殺事件引起各界關注，本中心立即開設了「WeCare 與你同行」專頁。其後承蒙青年事務委員會主席劉鳴煒先生的資助，我們進一步改善提昇了頁面設計與內容，並將於9月9日的新聞發布會上正式發布。「WeCare 與你同行」意指本中心對社區的關心和關注，同時也鼓勵大家向身邊的人表達關心，特別是有情緒困擾的朋友。

這專頁中包含了各種與防止自殺有關的資訊，並為不同界別的人士提供具體有關預防自殺的方法和跟進建議，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
- ◆ 與自殺有關的迷思
- ◆ 過來人的故事分享
- ◆ 防止自殺熱線
- ◆ 自殺數據
- ◆ 情緒小測試

連結需求與資源

除了給予中小學的「正向心理教育課程」外，本中心亦承蒙劉鳴煒先生的資助，開設了一個由學生主導的防止青年自殺計劃活動——「與你同行」資助計劃，目的是鼓勵學生發揮創意和互助精神，提升同學的心理健康質素。同時，本中心也在社交網絡平台發放不同的資訊，例如：[防止自殺和開學小貼士](#)等，讓不同層面的人士接觸到相關的資訊。由於網絡欺凌也是其中一個自殺高危因素，因此我們也呼籲大眾做個負責任的網民，一同作生命守門員。

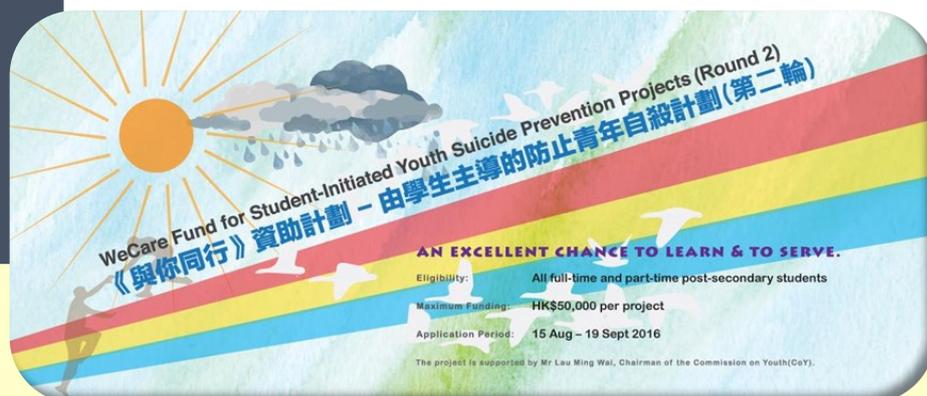
《與你同行》資助計劃

- 由學生主導的防止青年自殺計劃

為了提升大專學生的心理健康質素，本中心承蒙劉鳴煒先生的支持，設立了《與你同行》——由學生主導的防止青年自殺資助計劃。計劃主要目的是讓年青人發揮創意和互助精神，從而支持有情緒困擾和自殺風險的同輩，並提高和加強同學之間的求助意識和心理健康質素。計劃的第一輪申請已經結束，我們甄選了七個由五間大專院校設計的計劃，當

中包括戲劇、故事徵集、朋輩支持計劃和網上電子參與活動等等，極具創意。

第二輪的《與你同行》資助計劃現已接受申請，本中心亦會在九月尾選取八個計劃。我們希望能透過學生創新的理念去提升同學的心理健康質素。相關詳情可瀏覽 <http://csrp.hku.hk/wecare-fund-projects-round2/>



防止自殺小貼士

為了讓更多人能更容易、簡單地明白怎樣防止自殺，本中心於今年三月推出一系列的防止自殺小貼士，並發放於本中心的 Facebook 專頁。這些防止自殺小貼士是把「WeCare 與你同行」專頁內的資訊包裝，用簡單圖像表達，讓用家可以輕易簡單地理解相關資訊。

迷思一 "只有精神病患者才會出現自殺念頭"

事實 不一定。面對沉重壓力時，每個人都有機會出現自殺傾向。



迷思二 "會提到自殺的人通常都不是認真的想自殺"

事實 每一次提及的自殺念頭都應該被認真看待，而且必須進行自殺風險評估。



除了防止自殺的資訊外，本中心也針對不同的自殺高危因素而作出回應，包括：宣揚網絡責任的重要性。

有人同我講佢想自殺，我應該點？

KEEP CALM 保持冷靜

我以前都遇過同樣問題，但我都無認過自殺 / 自殺。

平心靜氣地聆聽

你唔可以傷害自己架，咁樣你嘅父母會好傷心嘍。

鼓勵對方講出自己的感覺
回應或反映你所聽到的訊息

直接表達關心

不標籤對方「藉線、愚蠢」

鼓勵並陪伴對方尋求專業協助

不持批判的態度
不怪責對方



自殺警號

透露自殺或傷害自己的想法，甚至計劃（例如：在交談中、網上留言、家談中等）

我找不到活著的原因

沒有我這個人世界會更美好

我不能再忍受了，自殺是唯一的出路

對未來感到絕望、不再計劃將來

尋找自殺的方法或途徑

酗酒、濫用藥物

嘗試獲取自殺的工具

性情和情緒大幅改變（如：抑鬱、易怒、變得暴力、睡眠或胃口出現問題、明顯地孤立自己，不想見人，威脅要尋死）

威脅要尋死

安排身後事（例如：將貴重財物轉贈他人、寫遺書）



CSRP Facebook專頁的防止自殺小貼士

以往被網絡公審的受害人曾經...

受負面情緒困擾 嚴重影響社交

失去工作

整容 改名換姓

遭受恐嚇 報警求助

自我傷害 結束生命



Think
before you
COMMENT

Listen
before you
JUDGE



CSRP Facebook專頁的防止自殺小貼士

一句譏諷，或許成為壓死駱駝的最後一根稻草；
一句問候，卻或許可以挽救一條生命。

鄭雅心、程綺瑾、葉兆輝 2016年4月8日《明報》
與你同行 We Care

中心近期的學術文章出版

自殺相關的學術文章

- Chang, S.-S., Cheng, Q., Lee, E. S., & Yip, P. S. (2016). Suicide by gassing in Hong Kong 2005–2013: Emerging trends and characteristics of suicide by helium inhalation. *Journal of affective disorders*, 192, 162-166.
- Cheung, T., & Yip, P. S. (2016a). Lifestyle and depression among Hong Kong nurses. *International journal of environmental research and public health*, 13(1), 135.
- Cheung, T., & Yip, P. S. (2016b). Self-harm in nurses: prevalence and correlates. *Journal of advanced nursing*. 72(9), 2124-37.
- Lai, E. S., Kwok, C.-L., Wong, P. W., Fu, K.-W., Law, Y.-W., & Yip, P. S. (2016). The Effectiveness and Sustainability of a Universal School-Based Programme for Preventing Depression in Chinese Adolescents: A Follow-Up Study Using Quasi-Experimental Design. *PLoS one*, 11(2), e0149854.
- Law, Y.-W., Yip, P. S., Lai, C. C., Kwok, C. L., Wong, P. W., Liu, K.-S., . . . Wong, T.-W. (2016). A Pilot Study on the Efficacy of Volunteer Mentorship for Young Adults With Self-Harm Behaviors Using a Quasi-Experimental Design. *Crisis*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1027/0227-5910/a000393>
- Sha, F., Yip, P. S., & Law, Y. W. (2016). Decomposing change in China's suicide rate, 1990–2010: ageing and urbanisation. *Injury prevention*, injuryprev-2016-042006.
- Wang, X. L., Yip, P. S., & Chan, C. L. (2016). Suicide prevention for local public and volunteer relief workers in disaster-affected areas. *Journal of Public Health Management and Practice*, 22(3), E39-E46.

其他學術文章

- Fu, K.-w., Wong, P., Law, F., & Yip, P. S. (2016). Building a Typology of Young People's Conventional and Online Political Participation: a Randomized Mobile Phone Survey in Hong Kong, China. *Journal of Information Technology & Politics*(just-accepted).
- Kandt, J., Chang, S.-S., Yip, P., & Burdett, R. (2016). The spatial pattern of premature mortality in Hong Kong: How does it relate to public housing? *Urban Studies*, 0042098015620341.

中心獲得的學術研究金

香港政府提供不同的學術研究金，撥款資助學術研究，我們中心在2016/17年度的申請中獲得以下三項研究的資助：

優配研究金 General Research Fund

1985-2015 中港傳媒及權威機構 / 人士對自殺與抑鬱癥的論述

首席研究員：程綺瑾博士

計劃年期：8/2016 — 9/2018

目的：本研究致力於揭示在過去的三十年間，中港大眾傳媒、政府公文、學術發表如何呈現、論述自殺及抑鬱症問題，以及哪些社會力量對大眾傳媒的論述產生了影響。

成果：研究成果將有助於我們更加有效、有文化針對性地對自殺和抑鬱症去污名化，推動精神健康。本研究總結的數據庫將為未來精神疾病及自殺的社會學研究提供資源。本研究開發的文本分析程序亦將有助於未來長期、持續地監測大眾傳媒如何建構精神健康議題。

個人與鄰里社會經濟地位對老年人健康的影響：關於香港的橫斷性與前瞻性世代研究

首席研究員：葉兆輝教授

計劃年期：8/2016 — 6/2019

目的：此次研究計劃的目的包括：1. 評估個人與鄰里的社會經濟地位及其交互作用對老年人抑鬱症狀的影響；2. 探求在控制了鄰里（個人）社會經濟地位後，個人（鄰里）社會經濟地位在多大程度上影響著老年人的抑鬱症狀；3. 探索鄰里社會經濟地位對老年人抑鬱症狀的緩解作用；4. 前瞻性地評估個人和鄰里社會經濟地位及其交互作用對老年人全因死亡率和原因別死亡率風險的影響；5. 識別社會經濟地位特征對老年人死亡率的影響途徑。

成果：本研究將基於長者健康中心的數據，以總慣性和橫斷性的研究設計，研究個人與鄰里層面的因素對香港老年人健康狀況的影響。

傑出青年學者計劃 Early Career Scheme

社區為本關懷及支援計劃對離院後之自我傷害青少年的效果 - 隨機抽樣研究

首席研究員：羅亦華博士

計劃年期：8/2016 — 6/2019

目的：本研究擬判斷，在因為自傷而需要接受常規醫療服務(TAU)的年輕病人當中，接受手機應用程式，或額外再透過義務人士所提供的關懷干預，能否有效地減低病人於離院後的自殺念頭和絕望感；其中更會分析義務人士所提供的個人化連繫的效果。

成果：這項研究會為以手機應用程式和義務人士連繫自傷人士提供實證，建立預防自傷的理論。

活動預告

2016 年世界防止自殺日 新聞發布會

每年的 9 月 10 日為世界防止自殺日。香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心將於 9 月 9 日 (星期五) 舉辦「WeCare 與你同行」為主題的新聞發布會。

日期：2016 年 9 月 9 日 (星期五)

時間：下午 2:30-3:30 (傳媒登記時間：下午 2:15)

地點：香港薄扶林沙宣道 5 號賽馬會跨學科研究大樓 2 樓
Studio 3-4

語言：粵語主講，問答環節可使用英文

傳媒查詢：邱先生(Rickey) 電話：2831 5232

電郵：csrp@hku.hk

相關網站：<http://csrp.hku.hk/wspd2016/>



WeCare 與你同行
2016 世界防止自殺日
WORLD SUICIDE PREVENTION DAY 2016

 THE HONG KONG JOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research
and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心





《與你同行》資助計劃 (第二輪) 接受申請

第二輪的《與你同行》資助計劃現已接受申請，歡迎大專院校之全日制及兼讀制學生參加[#]。本中心將會成立評審委員會甄選出八個計劃，每個選出的計劃將會獲取不多於港幣 50,000 元的資助*。

這計劃旨於協助學生在校園內發起及組織促進朋輩精神健康的活動；讓學生主導的計劃獲得專業人員指導；培養校園內的積極情緒；及加強青年大眾對精神健康的關注。

截止日期：2016 年 9 月 19 日 (星期一)

查詢：許小姐 電話：2831 5229

相關網站：<http://csrp.hku.hk/wecare-fund-projects-round2/>

[#]只包括在[此名單](#)上的大專院校

*實際資助金額將根據計劃的優異程度來決定

活動預告

「分享的力量」——故事徵集活動

我們與香港海洋公園理解發放積極及正面的訊息的重要性，希望能透過舉辦本次故事徵集活動培養社會中的感恩文化。為了培養社會中的感恩文化，我們特意提供一個平台讓大家可以透過分享個人故事來抒發欣賞及感激之情，並希望啟發參與者於日常生活中多向他人表達感恩。詳情如下：

參加資格： 初級組（6至12歲）；
中級組（13至18歲）；
公開組（19歲或以上）

獎項：各組別會選出十名得獎者，每名得獎者會獲得香港海洋公園成人日間入場門票兩張（有限日期至2016年12月31日）

截止參加日期：2016年9月30日（星期五）

查詢：梁小姐 電話：2831-5221

相關網站：<http://csrp.hku.hk/story-collection>

聯絡我們

網站：<http://csrp.hku.hk/>

電郵地址：csrp@hku.hk

地址：香港薄扶林沙宣道5號賽馬會跨學科研究大樓2樓

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

電話：2831-5232

傳真：2549-7161

[支持我們](#)

[訂閱我們的通訊](#)



THE HONG KONG JOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research
and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

