



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



自殺



新聞報導及
網絡信息發布
實用手冊

目錄



前言 香港的自殺問題及其與傳媒的關係	03
- 葉兆輝	

處理自殺新聞的原則建議	05
--------------------	----

1. 保障私隱及顧及高危人士潛在危險
2. 促進公共心理健康教育及預防自殺
3. 關心記者及相關媒體工作者的心理健康

具體報道手法建議	07
-----------------	----

1. 選題與編輯
2. 報道內容
3. 圖片及影像
4. 網站
5. 網路搜尋功能
6. 社交媒體

常見問題	10
-------------	----

參考文獻	12
-------------	----

筆記	13
-----------	----

社區資源	17
-------------	----

1. 自殺危機求助熱線
2. 輔導服務
3. 網頁資源

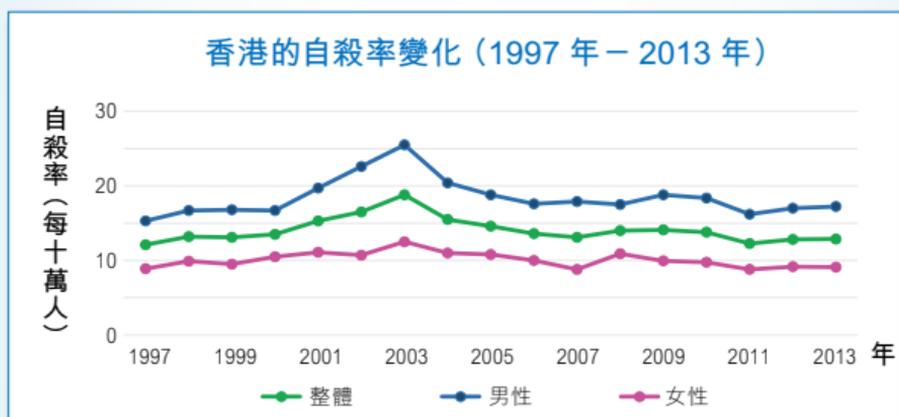
如何找到專家意見？	19
------------------	----

前言 香港的自殺問題及其與傳媒的關係

世界衛生組織 2014 年公布了首份全球預防自殺報告，指全世界每年都有超過 80 萬人死於自殺，此數字比死於戰爭、謀殺和其它暴力死亡的總數還多¹。世界衛生組織呼籲各地政府都應將預防自殺列為公共衛生促進的首要任務，集合社會不同界別的資源，共同致力於改善精神健康、預防自殺。

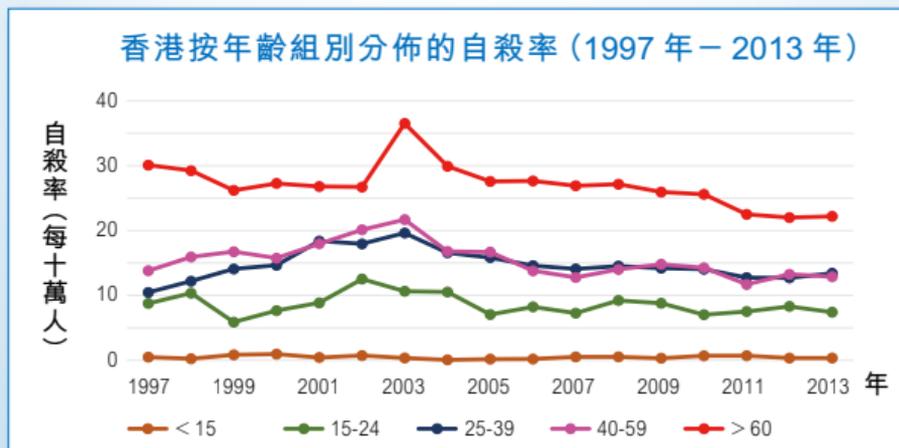
據死因裁判庭的資料及本中心的分析顯示，估計本港 2013 年死於自殺的約有九百多人，每 10 萬人中約有 12.9 人死於自殺，自 2003 年以來保持下降趨勢[表一]。按年齡標準化之後，2012 年本港的自殺率為每 10 萬人中 9.4 人，而世界衛生組織公布的同年全球年齡標準化自殺率為每 10 萬人中約 11.4 人¹，顯示本港自殺率低於全球水平。

表一：



本港居民年齡越長，自殺率越高。60 歲以上老年人的自殺率在近年有所下降，但仍比整體自殺率高（在 2013 年每 10 萬人約有 22.2 人），需要社會投放更多資源去增進長者的福祉 (well-being)。青少年自殺率雖然低於其他年齡層，但由於該年齡段本身的死亡率較低，通常青少年自殺案例會受到傳媒廣泛報導，而青少年又屬於容易受到傳媒影響的易感人群，因此情況值得關注[表二]。

表二：



自殺的原因非常複雜，不能簡單概括。因此預防自殺也需要採取公共健康的策略，不僅需要為高風險群組提供精神方面的治療和輔導、為高危人士提供支援，還需要全社會共同合作，鼓勵公眾在遇到困難時積極求助，不必走向絕路，並減少整體人群暴露於高風險環境或資訊中的機會。大眾傳媒，包括傳統媒體與新興的網絡媒體，在其中應當發揮不可或缺的作用。**適當的傳媒報導有利於提升公眾對預防自殺的認知，協助政府和相關團體適切投放社會資源的使用與分配。**傳媒可以公布自殺率數字來令社會關注自殺預防，亦可以提供尋求協助、應對困難的方法，協助有需要的人士渡過難關。但**不適當的報導則有可能帶來模仿效應，例如，令高危人士模仿新的自殺方法，或採用相同的自殺方式來處理困境。**關於此類模仿效應的學術研究逐年增加，皆指出過度的自殺報導有可能引發仿效。此外，本中心檢閱死因裁判法庭的調查記錄發現，有個案曾在生前透過互聯網搜尋而接觸到自殺方法，在個人電腦中保存網上新聞報導的自殺方法，並最終採取了與新聞報導一樣的方法自殺身亡。此類個案再次印證了媒體不適當報導的影響。

本中心在 2004 年曾出版《自殺新聞報導建議》(以下簡稱《建議》)。2008 年本中心發表了一篇學術文章，發現自《建議》推出後，自殺新聞被刊登在頭版，以及刊登血腥、暴力的圖片有所減少，顯示專為傳媒工作者而設的建議能改善其報導方式²。此後我們持續與本地傳媒工作者溝通，收集反饋，得悉很多傳媒工作者都希望以新聞報導推動社會進步。我們願在這一共同目標的基礎上，借這本小冊子與傳媒專業人士保持溝通。與上一版的不同之處在於，我們通過多次深入訪談、聚焦小組採集了傳媒工作者對上一版《建議》的反饋，以及他們對於傳媒如何協助預防自殺的建議；此外，因應新媒體傳播的背景，我們系統地檢閱了全世界不同地方有關處理自殺新聞及網上相關信息的建議。因此，此次新版反映了更多傳媒工作者的需求和建議，也更適應當下網絡傳播盛行的背景，希望成為傳媒工作者處理與自殺有關新聞或信息時的實用手冊。

我們感謝國立台灣大學公共衛生學院健康行為與社區科學研究所與公共衛生學系助理教授張書森博士、香港大學新聞及傳媒研究中心副教授傅景華博士的長期支持，及各方傳媒專業人士的不吝賜教。

如你對此手冊有任何意見和建議，歡迎與本中心聯繫：csrcp@hku.hk。

葉兆輝
香港賽馬會防止自殺研究中心總監

處理自殺新聞的原則建議

各地新聞工作者普遍認同的基本工作操守除了「尋求真理、如實報導」之外，亦包括「將傷害減至最低」（Minimize harm³）。有網絡信息公司亦曾提出「不作惡」（Don't be evil⁴）的準則。此類原則可為新聞工作者、網絡信息傳播者參與預防自殺的基礎。

原則一：

保障私隱及顧及高危人士 潛在危險

- 傳媒工作者在報導時應盡力減少造成傷害的可能性；
 - 尊重自殺或意圖自殺案件中事主及家人的私隱，避免增添他們的傷痛⁵；
 - 避免向自殺死者或自殺意圖者所屬的群體（包括網上群組）、居住的地方貼標籤，造成污名化，令他們承受更重心理壓力⁶；
- 訪問自殺死者家屬、自殺意圖者，及其家屬時，請保持關懷與具敏感度的傾聽，這本身可能就具有支持的力量⁷。同時注意受訪者的精神狀態和安全，有需要時可轉介社工、精神科醫生，或其他相關專業人士予以協助；
 - 對於身處困境或嚴重抑鬱的人，必須小心避免給予過於直接的建議（即使是正面建議），這可能並不適合當事人的身心狀況，可考慮以關懷態度傾聽，避免直接給建議或評論；
 - 顧及死者親友或自殺意圖者的感受，避免暗訪，避免過份追訪騷擾，而加重心理傷害⁵。



原則二：

促進公共心理健康教育及預防自殺

- 報道時可考慮提及自殺的先兆，讓公眾提高警覺，以及因應自殺風險的技巧，及時對有自殺傾向的人提供協助⁵；
- 盡量提供解決方法及求助渠道（如相關的求助熱線），加入心理健康專家、社工、防止自殺團體等專業人士意見⁵；
- 盡量提供精神復康的資訊，或其他心理輔導及社會輔助服務及聯絡方法，助受困者及其家人應對困難⁵。
- 列出珍愛生命之類警告字句，提供成功因應困難的例子以平衡報導。

原則三：

關心記者及相關媒體工作者的心理健康

- 新聞工作者通常承受繁重工作壓力，機構可設置心理健康服務或轉介服務，方便採編同事求助；
- 新聞工作者及工會應促請機構創造有利身心健康的工作環境與輪班制度，並鼓勵同事求助與互相關懷，以預防過度壓力所造成的職業倦怠 (burnout)；
- 新聞工作者或工會可促請機構提供身心健康議題(包括防止自殺)的在職訓練，提升相關知識與了解，以及採訪上應注意的事項；
- 記者需留意自己在採訪時的情緒反應，有需要時應向精神健康相關專業人士或團體諮詢求助^{9,10}。



具體報道手法建議

1. 選題與編輯

- 自殺新聞在涉及公眾利益的情況下，才具有報導的價值；
- 避免以顯著、聳動的方式報導自殺新聞；
 - 除非涉及公眾利益或重大公眾關注的事件，避免將自殺新聞刊於頭版或者傳媒網站首頁，盡量避免使用特大字體標題⁵；
 - 處理知名人士案件更應特別小心，避免過份美化、浪漫化。因為知名人士經常被大眾市民，尤其是青少年常視為偶像或英雄，其自殺或自我傷害的行為容易造成模仿效應⁵；
- 避免將自殺方法或單一自殺原因放在標題上；
- 避免重刊過往的自殺個案，或在個案之間建立鏈接或列表；
- 自殺相關的用語建議（儘量採用中立、中性的用語）⁹：

	避免 ×	建議 ✓
有關自殺	自殺成功； 自殺失敗	自殺； 自殺身亡
有關自我傷害	自毀； 自殘	自傷行為； 自我傷害
有關企圖自殺	自殺不遂； 自殺未遂	自殺意圖； 自殺企圖

2. 報道內容

- 避免詳述自殺方式、過程，及如何獲取自殺工具之細節⁵；
- 避免美化、浪漫化、感性化、英雄化自殺行為⁵；
- 避免將自殺描述為一種解決問題的方法⁵；
- 避免揣測自殺原因或將自殺原因簡單化⁵；
- 避免誇大、批評、或同情自殺行為；
- 避免刊登遺書⁹；
- 避免以風水、玄學等方式將自殺事件解讀為命中注定或神秘行為。

3. 圖片及影像

- 顧及當下傳媒的受眾廣泛，包括未成年人，請避免刊登血腥、暴力、或不雅的圖片或影像⁵；
- 避免刊登自殺者或自殺意圖者相片，如涉及公共利益而需使用相片，宜採用「打格仔」方式淡化⁵；
- 避免標籤自殺地點為自殺熱點，或刊登自殺或自殺意圖現場相片，例如帶箭咀的現場相片¹⁰；
- 避免以設計圖片及動畫去描述自殺方法、過程、場景，例如危處高樓或躍下之連環相片，或是呈現自殺方式細節的畫面或照片^{5, 11}。

4. 網站



- 避免把自殺新聞列為網站首頁及推薦熱點；
- 傳媒網站避免在自殺新聞之間建立相關鏈接。反之，建議將自殺新聞鏈接到相關防止自殺團體或精神健康服務網站^{11, 12}；
- 避免上載自殺相關的設計動畫；
- 建議對傳媒網站的新聞評論加以留意，避免留言區出現言語暴力、侵犯隱私等現象。如有評論包含人身攻擊內容，有可能對高危人士造成傷害；
- 事後若發現網路新聞具有上述需避免的自殺報導、圖片或影片時，能夠及時移除，避免長存於網路上被高危人士搜尋到。

5. 網路搜尋功能

- 當用戶搜尋自殺相關的關鍵詞時，系統會自動在結果頁面的顯著位置顯示相關防止自殺團體的熱線與網站鏈結，或者提供防止自殺及求助互助的指引；
- 當用戶搜尋自殺相關的關鍵詞時，避免使用自動算法為用戶提供關鍵詞優化推薦。

6. 社交媒體

- 若發現有關自殺的主題，建議通過留言或推送信息的方式鏈接到防止自殺團體或相關的精神健康服務網站，以便有自殺意圖者或其身邊的家人或朋友及時求助¹²；
- 討論區應避免討論自殺方式、自殺熱點或集體自殺；
- 用標籤 (hashtags) 鼓勵及協助有需要人士向專業人士及機構求助¹²；
- 留意並防止網絡欺凌，其受害者多為自殺高危人士；
- 可考慮提供使用者相關指引，以提高對顯示有抑鬱和自殺風險留言的警覺，並提供如何因應與轉介的一般建議。

❖ 案例點評

我們每日瀏覽本港報章及網路，檢閱與自殺有關的內容，見到不少報導或網絡信息發放有值得讚賞之處，亦有些可以做出改進。我們選擇其中部分案例作出點評，並希望這些點評能給予傳媒工作者具體的參考意見。點評會在本中心網站持續更新。

案例包括，但不限於：

- 如何報導新自殺方法、
- 連續多宗自殺、
- 個別人群的自殺問題、
- 自殺者親屬感受、
- 如何正確地報導自殺行為的相對策略、
- 鼓勵求助、
- 通過網路搜尋功能協助防止自殺。

歡迎訪問以下網址了解詳情：<http://csrp.hku.hk/media>

- ❖ 世界衛生組織 (WHO) 對於自殺新聞報導的**六應與六不應**，內容請瀏覽本中心網站 <http://csrp.hku.hk/media>

常見問題 13-22

1. 訪問曾自殺的人對預防自殺有幫助嗎？

視乎訪問對象及內容。如果訪問曾意圖自殺的成年人，由他們講述他們的心理轉變、因應危機的成功經驗，及轉介的方法，可對預防自殺起正面作用。但若訪問曾意圖自殺的年青人，則可能使其他青少年會誤以為自殺能使自己受到外間注目。

2. 難道只是讀自殺新聞便會導致自殺嗎？

沒有證據顯示自殺報導會令原本沒有自殺傾向的人選擇輕生，但若自殺高危者接觸到傳媒的自殺報導，有可能會激發他們的認同，或模仿新的自殺方法。傳媒在報導時應持謹慎和負責任的態度。

3. 若有意自殺的人去意已決，難道傳媒報導能令他們放棄自殺念頭？

其實許多有自殺意念的人是猶疑不定的，自殺的衝動往往是起起伏伏的，不少有自殺想法的人也試圖找尋其它減輕痛苦的出路，適當的協助及輔導，甚至只是傾聽，可以有效提供支持，減輕無助無望感，亦能紓解其自殺危機。

4. 很多人口口聲聲說要自殺，其實只說不做？

曾經意圖自殺的人，比一般人自殺的機會高出很多；綜合多個研究的結果，約三至六成的意圖自殺者過往曾有自殺意圖，一年內再企圖自殺的有 15 – 25%，真正死於自殺約 1-2%，是一般人口自殺風險的一百倍；有約四成死於自殺者，過往曾意圖自殺²²。所以不應輕視別人聲稱自殺的說話，必須慎重看待，轉介有關的輔導機構並尋找協助。

5. 若傳媒停止報導某一種自殺方法，難道意圖自殺的人就不會找另一種方法輕生？

傳媒詳述報導自殺的方法，不單令該方法更普遍，如果該方法致命性高，一般人容易接觸到的話，也會增加自殺的風險。以維也納的跳軌自殺為例，傳媒指出台後，跳軌的宗數減少，其他自殺方法亦沒有增加，顯示意圖自殺者並沒有選擇另一個方法輕生。

6. 上述的建議諸多限制，會否影響新聞自由？

專業新聞操守倡議「將傷害減至最低」，上述的建議與新聞自由同樣是從公眾的利益出發。當傳媒享有新聞自由的同時，也需擔當一個負責任的角色。當傳媒知悉及充分被知會有關自殺報導有可能對某些讀者構成不良後果的時候，傳媒便有負責正視問題。

7. 現在都是網絡媒體的世界，很少人看報紙，建議報紙審慎報導自殺沒太大意義？

網絡媒體提供更多平台令信息快速傳播，但網上自殺新聞的內容仍主要來自傳統媒體或傳統媒體附屬網站的報導。若傳統媒體可在信息發布的源頭做出改善，更有利於網上的預防自殺工作。

8. 人選擇自殺的原因複雜，為何要誘過傳媒？

自殺的原因的確非常複雜，不會單由某一原因引致。因此，我們不應該將問題怪責任何一方。事實上，防止自殺的工作是每一位公民的責任，每一個人也應參與和盡一分力，醫生、社工和一般市民也責無旁貸。既然自殺與傳媒報導有關的事實已被確認，專業的傳媒工作者必須小心處理有關的報導；從另一個角度而言，傳媒在防止自殺的工作上，亦可擔當正面和重要角色，成為弱勢社群的守護者。

9. 在哪裡可以找到有關香港自殺問題的資料？有哪些專家可供訪問？

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心專門從事香港自殺問題的科學實證研究，本中心並且整理了香港自殺的統計數據和相關資料，中心的工作人員亦樂意協助傳媒機構作出專業的報導（聯絡方法顯示在最後一頁）。詳情可瀏覽 <http://csrp.hku.hk>，或致電 2831-5232 查詢。你還可以在本中心網站找到其他互聯網資訊（例如，香港有關防止自殺的政府部門及機構、其他國際防止自殺團體網站等）。

10. 抑鬱症是甚麼？它與自殺有何關係？

有很大比例的自殺者，生前曾經有過不同程度的情緒病徵狀，其中之一是抑鬱症。若任何人持續有以下數個徵狀，持續一段時間，並對學業、工作和人際關係造成顯著影響，便有可能患上抑鬱症，必須立即尋求協助。徵狀包括：明顯心情低落、對所有事情皆無興趣、食慾不振或大增導致體重驟升驟降 5%、失眠或渴睡、行為明顯急躁或遲滯、差不多每天也感到疲倦和體力下降、自我價值低落、無原無故的內疚、對未來感絕望、不能集中精神和猶豫不決，和經常有死亡或自殺的念頭；詳情可以參考本中心的「憂鬱小王子」網站 (www.depression.edu.hk)。

參考文獻

1. World Health Organization. Preventing suicide: A global imperative. http://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_report_2014/en/
2. Fu KW, Yip PS. (2008). Changes in reporting of suicide news after the promotion of the WHO media recommendations. *Suicide and life-threatening behavior*. 38(5):631-6.
3. SPJ Code of Ethics. Society of Professional Journalists. <http://www.spj.org/ethicscode.asp>
4. "Google Code of Conduct" . Google. 2012-04-25.
5. 香港報業評議會 處理自殺新聞守則 http://www.presscouncil.org.hk/ch/web_info.php?db=news&id=58
6. Media Guidelines for Reporting Suicide. UK: Samaritans. <http://www.samaritans.org/sites/default/files/kcfinder/files/press/Samaritans%20Ireland%20Media%20Guidelines.pdf>
7. Suicide: Responsible Media Reporting Guidelines. Canadian Mental Health Association. http://toronto.cmha.ca/mental_health/suicide-responsible-media-reporting-guidelines/#.VYExJfmqBd
8. Media Guidelines & Social Marketing. Canada CASP (Canadian Association for Suicide Prevention). <http://suicideprevention.ca/news-resources/media-guidelines-and-social-marketing/>
9. Reporting suicide and mental illness: A Mindframe resource for media professionals. Australia: Mindframe. <http://www.mindframe-media.info/for-media/reporting-suicide?a=10217>
10. Media Guidelines. United Kingdom, The Samaritans. https://www.iasp.info/pdf/task_forces/UnitedKingdom_Media_Guidelines.pdf
11. HKJA Guidelines on Coverage of Suicides. Hong Kong Journalists Association. <http://www.hkja.org.hk/site/portal/Site.aspx?id=A1-458&lang=en-US>
12. Twitter and social media guidelines for discussing suicide. Citizen Journalism, media training and more. <https://sites.google.com/site/oneinfourcitizenjournalism/twitter-and-social-media-guidelines-for-discussing-suicide>
13. Reporting on Suicide: Recommendations for the Media, American Foundation for Suicide Prevention, American Association of Suicidology and Annenberg Public Policy Center.
14. Etzersdirfer, E. and Sonneck, G. (1998). Preventing suicide by influencing mass-media reporting. *The Viennese Experience 1980-1996*. The Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
15. Commonwealth of Australia (2003). Reporting suicide and mental illness: A Resource for Media Professionals.
16. Philips DP. The impact of fictional television stories on US adult fatalities: new evidence on the effect of the mass media on violence. *American journal of sociology*, 1982, 87: 1340-1359.
17. Preventing Suicide: A Resource for Media Professionals, Department of Mental Health, Social Change and Mental Health, World Health Organization (2000).
18. Gunnell, David, Reporting suicide, *British Medical Journal*, May 28, 1994. Vol. 308, Issue 6941; pg. 1446.
19. Survey on SARS, Department of Community Medicine, Faculty of Medicine, HKU.
20. Yoshitomo Takahashi, Improving Portrayal of Suicide in the Media, National Strategies for Suicide Prevention: An International Workshop, Salzburg, August 15-20, 2004.
21. The Samaritans (2002). Media Guidelines: Portrayals of Suicide.
22. p.57, Edited by Hawton, K and Heeringen Kees, "The international handbook of Suicide and attempted suicide" John Wiley and Sons Ltd, May 2000.



社區資源

自殺危機求助熱線

生命熱線	2382-0000
撒瑪利亞會 (多種語言部)	2896-0000
撒瑪利亞防止自殺會	2389-2222
社會福利署熱線	2343-2255
香港明愛向晴熱線	18288



輔導服務

突破輔導中心	2377-8511
香港青年協會 (關心一線)	2777-8899
香港基督教服務處 輔導服務	2731-6251
浸會愛群社會服務處 輔導服務	3413-1604
循道衛理中心 心理輔導服務	2520-4933





社區資源

網頁資源

生命熱線	http://www.sps.org.hk
撒瑪利亞會 (多種語言部)	http://samaritans.org.hk/
撒瑪利亞 防止自殺會	http://www.sbhk.org.hk
社會福利署	http://www.swd.gov.hk
香港明愛向晴軒	http://fcsc.caritas.org.hk/



網頁資源

突破輔導中心	http://www.break-through.org.hk/chi/counselling/index.html
香港青年協會 (關心一線)	http://mcc.hkfyg.org.hk/
香港基督教 服務處	http://www.hkcs.org/index.php
浸會愛群 社會服務處	http://www.bokss.org.hk
循道衛理中心	http://www.methodist-centre.com



如何找到專家意見？

我們很樂意在報導自殺案件上
與各位有更多的討論和合作。
如需進一步之資料，請不吝與本中心同事聯繫。

自殺統計數字、公共健康政策及一般問題

香港大學防止自殺研究中心總監
香港大學社會工作及社會行政學系教授 葉兆輝教授
電話：2831-5232 電郵：sfpyip@hku.hk

自殺問題與精神健康

香港大學防止自殺研究中心副總監
香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系教授 陳友凱教授
電話：2255-4486 電郵：eyhchen@hku.hk

自殺問題與社會服務

香港大學防止自殺研究中心副總監
香港大學社會工作及社會行政學系助理教授 羅亦華博士
電話：3917-5940 電郵：flawhk@hku.hk

自殺問題與心理健康

香港大學防止自殺研究中心臨床心理學家 沈君瑜女士
電話：2831-5232 電郵：angies@hku.hk
香港大學防止自殺研究中心名譽研究員
香港大學社會工作及社會行政學系助理教授 黃蔚澄博士
電話：3917-5029 電郵：paulw@hku.hk

自殺與喪親輔導

香港大學防止自殺研究中心名譽研究員
香港大學社會工作及社會行政學系副教授 周燕雯博士
電話：3917-5530 電郵：chowamy@hku.hk

自殺與傳媒、社交媒體關係、專業傳媒報導

香港大學防止自殺研究中心研究助理教授 程綺瑾博士
電話：2831-5240 電郵：chengqj@connect.hku.hk

出版：香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

總編輯：葉兆輝教授、程綺瑾博士

編輯委員會（排名以姓氏筆劃順序）：李思齊、周南思、張書森博士

鳴謝：傅景華博士（香港大學）、香港新聞行政人員協會、香港報業評議會

香港大學

香港賽馬會防止自殺研究中心

香港薄扶林沙宣道 5 號

香港賽馬會跨學科研究大樓二樓

電話：(852) 2831-5232

傳真：(852) 2549-7161

電郵：csrp@hku.hk

網址：<http://csrp.hku.hk>



自殺新聞報導及網絡信息發布實用手冊由香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心製作，以創用 CC 姓名標示 - 非商業性 - 禁止衍生 4.0 國際授權條款釋出。