

刻不容緩 — 青少年網上情緒支援機構聯合公佈最新數據 呼籲各界合力預防學生自殺

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心、香港明愛，香港小童群益會，香港青年協會，香港青少年服務處及聖雅各福群會聯合舉行發佈會，回應近日本港學生自殺個案急增情況。各機構表示自殺個案由初中學生橫跨至大學生，情況堪虞，必需即時加強支援及採取相應措施。會上公佈青少年情緒健康網上支援平台最新收集數據，以喚起公眾對學生精神健康問題的關注，並呼籲學校、家長及大眾立即行動，支持學生，攜手合作提升青少年精神健康。

最新統計結果

學生自殺數字在近月後大幅上升，響起重要警號。據香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心統計所得，2023年8月至10月已記錄22宗涉及18歲以下人士或大專學生新聞報道有關企圖自殺個案，與2022年同期共11宗同類個案比較，增加幅度令人擔心。

除此之外，青少年情緒健康網上支援平台在八至十月處理的危機個案個案數目在中學生及大學生兩個群組中比去年明顯增加，分別達用戶組別的10.3%及9.2%。而近期的高危及危機個案中，最常令使用者困擾的問題依次為學業、家庭關係及人際關係。

行動呼籲

學校

知悉各學校已經提升關注，我們希望各非政府機構聯繫地區學校採取行動，優先處理學生的精神健康問題。校方在提升學生學習能力的同時，也要投放更多資源為學生提供容易獲取而全面的精神健康計劃，包括輔導服務、支援小組及精神健康教育，協助學生了解自己的情緒及精神健康需要之餘，亦建設一個令學生感到安全、關愛及備受支持的環境，同時改善標籤問題，方可鼓勵有需要的學生求助。

家長

家長需要更主動關心他們的子女，特別是正經歷成長階段轉變，如升學、就業、戀愛的青少年。家庭對年青人有極大影響，良好家庭關係可令子女在情感上更有安全感。透過開放溝通、給予成長空間、共同經歷和相互尊重，可造就更好的支援系統。

公眾

我們必須更加主動關心身邊的年輕人，識別出高風險的族群。各種警示信號都不容忽視，例如：任何行為或情緒的變化、在社交媒體上的異常行為、甚至討論自殺計劃。我們要讓年輕人知道，我們歡迎並鼓勵他們分享想法，給予他們一種陪伴和接納的感覺。如能除去對「求助」的負面標籤，相信情況可以有所改善。

青少年

作為青年人，可能遇上很多困難，當你自己或知悉朋友有輕生念頭時，請向身邊的家人朋友、可信賴的老師同學或聯絡各社區資源尋找協助。求助並非軟弱，而是勇敢面對的表現，家人、朋友、學校和社區都希望能給予你們支持。

社區資源

政府資助服務 — 網上青年支援隊：

- 聖雅各福群會：6 PM 網上青年支援隊 <http://cyberyouth.sjs.org.hk>
- 香港明愛：明愛連線 Teen 地 - 網上青年支援隊 <https://it.caritas.org.hk>
- 香港小童群益會：夜貓 Online 網上青年支援隊 <https://nitecat.bgca.org.hk>
- 香港青少年服務處：一微^_^米網上青年支援隊 <https://esmiley.hkcys.hk>
- 香港青年協會：uTouch 網上青年外展服務 <https://utouch.hk>

網上文字輔導服務

- 賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open 喻」：(Whatsapp) 9101 2012 / <https://www.openup.hk/>
- Chat 窿：<https://chatpoint.org.hk/#/home>
- 天使在線計劃：<https://www.teensonline.hk/>

熱線服務

- 撒瑪利亞會 24 小時電話熱線：2896 0000
- 撒瑪利亞會青少年支援熱線（政府資助服務）：23892227
- 香港青年協會關心一線：2777 8899
- 《即時通》24 小時情緒支援熱線：3512 2626
- 生命熱線：2382 0000
- 青年連線：23820777

網上自助資源

- 賽馬會情緒 GPS 心理支援計劃 <https://www.egps.hk/mental-well-being-info>
- 賽馬會幸福校園實踐計劃網上資源庫及搜尋器 <https://jcprojectwellbeing.hk/resources.php>
- Newlife 330 自我關懷練習 <https://www.youtube.com/watch?v=EID0MIRB4qQ&t=1>
- 香港青年協會解憂空間 <https://wellnesshub.hk/>
- 賽馬會心理 e 療站 (eClinic) https://eclinic.hk/e_clinic/
- Headwind 迎風 <https://www.youthmentalhealth.hku.hk/>

線下服務

- 賽馬會平行心間計劃 <https://www.levelmind.hk/>

傳媒查詢 請聯絡：

劉小姐 2831 5224 / joycelyw@hku.hk

吳小姐 2507 2881 / ngwaiman@caritassws.org.hk