

## **香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心公布香港 2024 年自殺數字仍然高企, 年輕成年男性自殺率三年連升**

國際防止自殺協會（IASP）把每年的 9 月 10 日訂為世界防止自殺日，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（港大）香港賽馬會防止自殺研究中心（下稱「中心」）聯同生命熱線於今天（9 月 10 日）舉辦聯合記者招待會，公布香港最新的自殺數據以及探討當前社會面臨的挑戰。

### **最新自殺數據及趨勢**

據死因裁判法庭提取的數據，中心估計 2024 年香港的自殺率為 14.1<sup>1</sup>，高於 2023 年的 13.5。為了有效比較不同地區的自殺率，自殺率已根據世界人口的年齡結構進行標準化和調整。由於香港的老齡化程度比其他地區更為嚴重，經調整後，2024 年香港的年齡標準化自殺率估計為 10.6，高於 2021 年全球的 8.9（世界衛生組織，2025 年）。

### **15 歲以下青年自殺率顯著下降**

數據顯示，2024 年香港 15 歲以下兒童自殺率大幅下降 46.7%。其中男性自殺案例從 6 例減少至 3 例，降幅達 50%；女性則從 9 例減至 5 例，降幅為 44%。此下降或與學校加強防止自殺措施及公眾意識有所提升相關。然而需注意的是，2024 年 15 至 24 歲學生的自殺總人數仍與 2023 年記錄的數字相近。

### **年輕成年男性自殺率上升，財務問題成為焦點**

近年，25 至 39 歲男性的自殺問題引起了公眾的高度關注，該年齡層的男性自殺率從 2021 年的 10.0 攀升至 2024 年的 14.4。在這個群體中，失業者的自殺風險顯著高於有工作的群體，其自殺風險是有工作的人的五至六倍。此群體自殺的主要原因是財務問題（37.7%），其中超過 40% 的人有債務問題，最常見的債務原因為非法賭博。自殺遺書分析顯示，男女均頻繁表達對家庭的深切關懷。然而，男性往往受傳統角色與作為主要經濟支柱的責任感所束縛，這種無形的社會期望可能加劇其心理壓力。

### **鼓勵求助與守門人培訓並行**

「生命熱線」的服務需求不斷上升，2025 年 1 月至 8 月已接聽 85,583 來電，較去年同期高 15.5%。根據 2024 年全年的服務統計數字，全年接聽超過 114,000 個來電，在知悉年齡的來電者當中，25-40 歲年輕男性來電者共有 4,280 個來電，較 2023 年增加 66.1%。關於受困擾的問題，除了首位的「精神問題」佔 34.6% 之外，2024 年有 21.2% 年輕男性來電者受工作及 12% 受經濟問題困擾，情況不容忽視。

---

<sup>1</sup> 所有自殺率的計算以每十萬人計。

一名年約 20 多歲的年輕男性曾致電生命熱線，該名男士因經濟問題與家人關係惡劣，情緒受到極大困擾，甚至想過自殺。在熱線傾談過程中，工作人員耐心聆聽，以真誠、不批判的態度，紓緩他的情緒，並鼓勵他接受個案跟進。最後他願意接受面談輔導，經過幾次的面談後，情緒得以進一步改善，並解開心結，繼續面對工作及嘗試與家人建立關係。

近日頻繁發生的悲劇顯示，自殺正影響社會各個層面，預防已成為全社區的共同責任，識別自殺徵兆是關鍵的救生技能。社會需通過雙軌策略推動防止工作：一方面鼓勵高危群體主動求助，尋求面對問題的方法，另一方面建立具備識別與支援能力的「守門人」網絡。

Photo caption:



圖片一：香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心聯同生命熱線於今天（9月10日）公布香港最新的自殺數據及其趨勢，出席嘉賓包括香港香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心總監葉兆輝教授(右二)、香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心培訓顧問及臨床心理學家何倩恒女士(右一)、香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心高級研究經理蘇穎欣博士(左二)、以及生命熱線執行總監吳志崑先生(左一)。



圖片二：中心總監葉兆輝教授指，本港去年的自殺數字整體保持高位，特別是在 25-39 歲年輕成年男性群體中，自殺率有明顯上升。



圖片三：生命熱線高級執行總監吳志崑先生指出該會熱線服務使用量呈上升趨勢。他強調，男性可能更傾向使用匿名熱線服務，因身份保密能讓他們在尋求支援時感到更自在。



圖片四：中心培訓顧問及臨床心理學家何倩恒女士指，男性往往受傳統角色與責任觀念影響。她同時強調，當親友表達困擾或自殺念頭時，知道如何回應至關重要，這可能是協助他們連結專業援助的關鍵一步。

### 關於香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心(下稱「中心」)

自 2002 年創立以來，中心已在國際防止自殺領域建立聲望與影響力，近年積極將工作擴展到關注整體社會的福祉。中心相信通過實證研究可以優化實踐，有助社會進步。

### 關於「生命熱線」

「生命熱線」於 1995 年成立，為非政府直接資助的註冊慈善機構，致力向有自殺傾向、感到絕望及有情緒困擾的人士提供益友及其他預防自殺服務，使他們情緒得以紓緩，從而積極面對人生，至今協助逾 120 萬人走出情緒低谷。服務包括：24 小時預防自殺熱線服務、預防長者自殺服務、自殺者親友支援服務、長者家庭支援服務、社區教育及青少年生命教育。

如有媒體查詢，請電郵至 [csrp@hku.hk](mailto:csrp@hku.hk)。

### 參考

世界衛生組織 (2025)。按年齡標準化的自殺率（每 10 萬人口）[數據文件]。檢索自 [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/age-standardized-suicide-rates-\(per-100-000-population\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/age-standardized-suicide-rates-(per-100-000-population))