

關於自殺新聞報道及 網絡資訊發布的建議



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





目錄

序言	3
1. 背景	4
2. 新聞媒體報道自殺新聞的建議	5
2.1 選擇性報道及報道內容	5
2.2 圖像及多媒體	7
2.3 新聞機構與新聞工作者的身心健康	7
2.4 數碼及網上媒體的特別考慮	8
3. 社交媒體討論自殺的建議	9
3.1 給社交媒體使用者的建議	9
3.2 給社交媒體平台營運者的建議	10
4. 常見問題	11
5. 社交支援資源	13
參考文獻	14





序言

世界衛生組織將自殺列為全球重要的公共衛生議題。每年，全球有約727,000人死於自殺，更有不計其數的人承受情緒困擾及自殺風險；自殺更是全球15至29歲青年的第三大死因。無疑，自殺成因複雜，須透過跨界別的公共衛生措施，降低風險、拓闊支援渠道，並鼓勵有需要人士及早尋求協助。

本中心對死因裁判法庭數據的分析顯示，整體自殺率雖自2003年高峰後回落，但年青人自殺率仍然維持高水平。2025年本港錄得976宗自殺死亡個案，即每10萬人有13宗。自殺仍是香港刻不容緩的公共衛生議題，反映社會必須持續並全面推展長遠的防止自殺工作。

青年的自殺情況已成為本港迫切關注的議題。這些上升趨勢顯示，社會有必要採取更具針對性的預防措施。雖然自殺並非單由新聞媒體的報道引致，而是多項因素複雜互動的結果，但大量研究一直指出，媒體報道對自殺行為有著重要影響。近年社交媒體普及，令情況變得更為複雜，亦更難處理。

多年來，本中心一直與本地新聞業界合作，推動負責任的自殺報道。本中心曾於2004年出版《自殺新聞報道及網絡信息發布實用手冊》，促進了報道方式的改善；此後我們持續與業界交流，務求將傷害減至最低，並發揮新聞媒體在防止自殺方面的正面作用。然而，現時新聞媒體生態已迎來改變，公眾從被動接收資訊、轉為主動創作及傳播內容。這種轉變帶來了原有指引未能全面涵蓋的風險。負責任的資訊傳播不再只是專業新聞工作者的工作，社交媒體平台營運者及每一位使用者，同樣肩負重要角色。

2026年更新版在提供新聞媒體報道建議外，新增對社交媒體的指引。是次更新得益於本中心早前與香港報業評議會合作進行、並獲香港明天更好基金支持的最新研究項目——《香港傳媒、社交媒體與自殺現象之混合研究分析》。在新媒體生態下，每則新聞報道、社交媒體帖文及公開評論，都可能加劇情緒困擾，或是協助有需要人士尋求支援。

如欲進一步交流，歡迎電郵至 csrcp@hku.hk 與本中心聯絡。

葉兆輝教授
總監

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

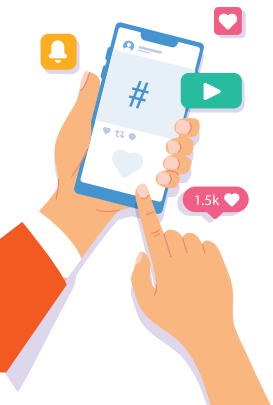


1. 背景

研究已證實新聞媒體對自殺風險的影響，其中以兩個關鍵概念為主：「維特效應」（Werther Effect）與「帕帕基諾效應」（Papageno Effect）。「維特效應」是指在新聞媒體對自殺事件進行煽情或詳盡的報道後導致自殺率上升的現象，現象更會進而影響那些與死者產生共鳴的脆弱群體。該模仿效應在名人自殺事件後尤為明顯。研究顯示，名人自殺報道刊出後，自殺個案約增加13%；當報道描述了自殺方式時，採用相同方式自殺的個案更會增加約30%。若相關報道獲得廣泛關注、被反覆報道或包含戲劇性細節，風險甚至更高。相對地，「帕帕基諾效應」則強調新聞媒體報道的保護能力。透過呈現應對困境、展現抗逆力及成功尋求協助的故事，報道能提供希望與正面思考，從而降低自殺風險。負責任的自殺報道有助減少污名化、提升公眾對精神健康的認識，並引導有需要人士尋求適切支援。因此，所有與自殺相關的媒體內容，均必須以審慎、富有同理心且著重預防的方式呈現。

本中心早前與香港報業評議會合作進行、並獲香港明天更好基金支持的最新研究，檢視了2023年12月至2025年11月期間，共1,200則網上自殺相關新聞，發現新聞媒體仍有偏離世衛指引的情況，包括欠缺自殺徵兆、過度詳述地點細節、缺乏預防資訊，以及明確描述自殺方式。現有新聞媒體指引雖已改善若干報道範疇，但香港仍需要一套以世衛指引為基礎、配合本地情況，並便於業界實際採用的建議。

研究亦探討了傳統媒體、社交媒體與香港自殺情況的關聯。結果顯示，社交媒體對整體人口自殺率未見明顯影響，但對年輕人的影響顯著。鑑於愈來愈多年輕人以社交媒體作為新聞來源，我們必須明白，社交媒體使用者即使並非專業記者，其發布和傳播內容所產生的影響與新聞媒體無異。因此，本指引加入相關建議，鼓勵所有社交媒體平台營運者及使用者，加深對自殺相關內容的認知，以負責任的方式參與傳播。





2. 新聞媒體報道自殺新聞的建議

自殺新聞報道涉及三項同等重要的責任：保障死者及其家人的私隱與尊嚴；將報道轉化為公眾教育的契機，說明風險因素及支援資源；以及保障參與採訪與製作的新聞工作者福祉。美國專業新聞工作者協會（SPJ）《職業道德守則》所倡議的「將傷害減至最低」，在自殺報道中尤為重要。國際間數十年來對「維特效應」的研究顯示，新聞媒體報道自殺事件的手法會直接影響脆弱群體的模仿風險。故而，下述建議以相關研究為基礎，為業界提供具體的實踐指引：

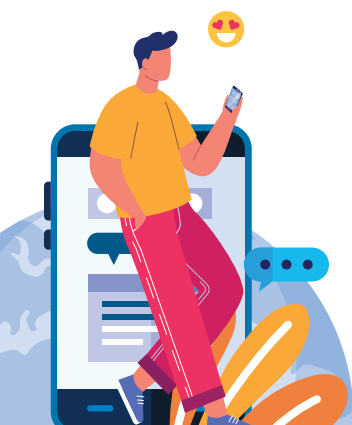
2.1 選擇性報道及報道內容

- **只在涉及明確公眾利益時報道：**如揭示學校、工作場所或護理機構等的制度疏忽。
- **加入預防及介入資訊：**在合適情況下，報道應簡述自殺徵兆、風險因素及支援身處風險人士的方法；並必須清楚列出求助熱線、輔導服務及本地支援資源。
- **加入帶來希望與復元的教育故事：**在合適情況下，報道應呈現具建設性的應對方法、求助歷程、復元經驗及自殺以外的選擇，從而強化具保護作用的「帕帕基諾效應」。
- **保持中立且客觀的語調：**切勿將自殺描繪成解決問題的方法或將其常態化。這並不代表對死者及其家人缺乏關懷，而是要避免評價、煽情，或將自殺認為理性選擇的措辭。
- **避免揣測自殺原因：**不要將單一事件、人際關係、精神狀態或個人背景描述為自殺的唯一原因，因為自殺成因是複雜且涉及多重因素。揣測動機不但過度簡化死因，亦可能令易受影響的讀者誤以為相似處境必然導致同一結果。
- **避免美化死亡及使用煽情措辭：**不要以英雄化、浪漫化或淒美等令人嚮往的方式描述自殺死亡，對名人或公眾人物的事件尤應審慎。對死者的偶像化可能導致自殺被視為應對痛苦的常態反應，且已被證實會引發認同死者的青少年作出模仿行為。
- **避免突出及重複報道：**自殺新聞應保持簡短、客觀，並置於較次要版面。切勿將此類新聞放在報章頭版、網站首頁或電視新聞提要，亦應避免發送突發推送通知（Push Alerts），或在標題中使用「自殺」或「自殘」等字眼。切勿在報道中反覆重提相關事件，因為高曝光率會增加觸發脆弱群體的風險。



- **避免披露具體手段與地點：**不論資料來源為何，均應避免交代自殺的具體手段、確切地點或詳細方法。這些細節不符合公眾利益價值，亦是已知最容易引發模仿行為的因素之一。為減少披露細節，報道可僅述明「事件無可疑」。
- **盡力避免刊登遺書或離世前最後訊息：**盡力避免刊登、引述或轉發遺書及離世前最後訊息，以保護逝者的尊嚴，以及其家屬的私隱，同時避免可能誘發的模仿行為；除非遺書內容有涉及公眾利益的內容或指控，否則應盡量避免刊登。
- **自殺相關的用語建議（儘量採用中立、中性的用語）**

範疇	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	自殺企圖；自殺意圖
有關企圖自殺	跳樓；燒炭；服用安眠藥	高處墮下； 氣體中毒；藥物過量





2.2 圖像及多媒體

- **只使用中性且無法識別身份의影像：**如確有需要使用死者照片，應選擇中性、簡樸的個人照（例如由學校或家人提供的肖像），而非在死亡現場拍攝的影像。即使刊載肖像照符合公眾利益，亦應將面孔模糊處理，以保障死者及其家私隱。
- **避免描繪自殺手段、現場或過程：**切勿發布呈現自殺行為、所用手段或現場情景的圖片或影片，包括即使經過模糊或動畫重製，仍足以顯示死亡過程的影像。同樣地，切勿以擺拍或重演方式還原自殺手段、現場環境或揣測動機。鑑於新聞報道會接觸到兒童及青少年，任何涉及血腥、暴力或不雅的片段均必須排除。
- **避免標示具體地點或稱之為「熱點」：**切勿發布足以顯示死亡確切位置的影像，包括以箭頭、圖示或文字標籤指出具體地點。反覆將某處標示為「自殺熱點」，將吸引易受影響人士前往，相關報道亦被證實會導致該地點發生更多自殺個案。

2.3 新聞機構與新聞工作者的身心健康

- **避免安排同一名記者持續採訪自殺新聞：**若需持續或大量報道自殺事件（例如出現自殺群組或校園死亡個案），應由多名記者輪流分擔，不宜長期由同一人進行採訪，以減少個別新聞工作者因長期接觸創傷材料而累積心理壓力。
- **主動提供專業輔導與同儕支援：**新聞機構應主動為採訪自殺新聞的記者提供心理輔導或同儕支援，尤其是需要直接處理原始現場片段、遺書或採訪死者家屬的人員。機構應採取主動預防措施，而非僅待員工提出要求後再安排支援。
- **持續跟進新聞工作者的身心狀態：**編輯及主管除在採訪期間提供支援外，亦應在敏感報導刊出後持續跟進記者的身心狀態。接觸創傷材料的心理影響往往具延遲性，事後檢討與持續關懷有助及早辨識心理困擾，避免創傷效應累積。





2.4 數碼及網上媒體的特別考慮

- **以支援資源取代相關新聞連結：**切勿把讀者導向或連結至其他自殺新聞；應改為提供求助熱線及精神健康資源連結。嚴禁連結或嵌入遺書、直播，或記錄自殺行為等社交媒體帖文，以免擴大有害內容的傳播範圍。
- **主動監察並及時處理惡意留言：**密切監察讀者留言區，防範網絡欺凌、對死因的揣測，以及侵犯死者或其家人私隱的內容。一經發現，應即時刪除，不應等待定期審查。
- **在搜尋功能中優先顯示支援資源：**當使用者在新聞網站或應用程式內搜尋自殺相關字詞時，系統應將求助熱線及預防資源優先顯示於新聞搜尋結果之前；並應從「自動完成」（Autocomplete）功能中移除與自殘或自殺相關的搜尋建議，以免無意中引導有害的搜尋行為。





3. 社交媒體討論自殺的建議

15 至 39 歲的青少年及年輕成人較少閱讀實體報章或收看電視新聞，他們大多透過社交媒體帖文取得自殺等資訊。有別於傳統新聞廣播及印刷媒體，社交媒體的帖文、留言和截圖一經上載，可能會在網上永久留存。我們相信公眾教育及明確的共同指引能有效支援個人與社群。網絡意見領袖（KOL）的影響力及覆蓋面遠超一般使用者，更應特別留意以下建議。在所有社交平台上，使用者、內容審核員及群組管理員在回應或處理自殺相關帖文時，均應主動附上本地危機熱線及精神健康服務資訊。

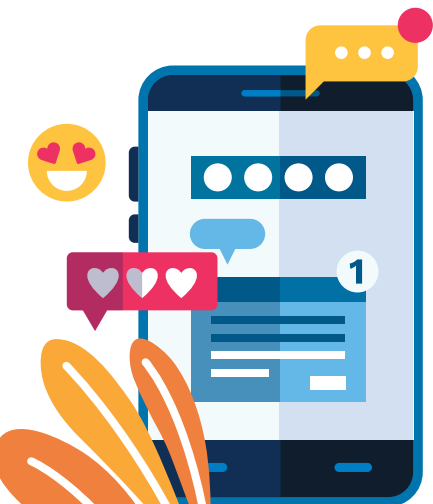
3.1 給社交媒體使用者的建議

- **傳遞希望與復元訊息：**透過提供適切的支援資源，鼓勵有需要人士尋求專業協助，例如：「你並不孤單，請致電……」或「如果你擔心身邊的人，請聯絡……」。在可行情況下，分享展現希望、復元及成功求助經歷的故事，以激勵他人。
- **謹慎措詞與保持同理心：**將自殺描述為高尚、溫和或彰顯自主的說法，可能令易受影響人士誤將自殺視為常態。在撰寫或回應帖文時，應聚焦於表達感受與關懷，而非著眼於自殺行為本身。回應有自殺念頭或行為的人士時，請保持中立、富有同理心且不帶批判的語調。
- **提供可即時採取行動的資源：**若帖文涉及喪親或個人情緒困擾，除了表達悲傷或震驚外，亦應同時附上具體的求助資訊。
- **私下傳送訊息表達關懷：**若你對某人的帖文感到擔憂，透過私訊或致電關心，比公開留言更安全且有效。然而，使用者不應充當心理治療師，最佳做法是引導並轉介當事人接受專業的實體支援。
- **發布前先停一停、想一想：**你發布的內容可能會接觸到易受影響的人士（包括正受自殺念頭困擾者）。切勿揣測自殺原因或散播傳言；即使出發點是「提高公眾關注」，發布前亦應先檢視帖文有否具體描述自殺方式、手段或地點。決定傳播風險的是內容的細節程度，而非發布者的原意。此外，分享他人的自殺相關經歷前，必須先取得當事人同意。
- **避免分享自殺相關的圖片或影片：**若在網上遇到血腥或鼓吹自殺的內容，應善用平台的舉報功能，切勿透過轉發、引用或分享的方式加以譴責。即使在展示內容前加入警告字眼，亦不應交代行為細節、方式或地點。雖然內容警告可稍微降低即時暴露的風險，但無法完全消除傷害，特別是在具備影片自動播放功能的平台上。



3.2 給社交媒體平台營運者的建議

- **將危機支援資源置於顯眼位置：**平台營運者應確保以實證為本的精神健康支援資源隨時輕易查閱。當用戶搜尋敏感關鍵字或瀏覽高風險內容時，平台應即時在頁面頂部或顯眼位置提供本地熱線與線上輔導的支援連結，為受影響人士提供及時協助。
- **主動偵測並謹慎移除有害內容：**運用關鍵字過濾、文字與圖像分析，以及 Hashtag 標籤監測等自動化工具，及早識別與自殺相關的高風險內容；在正式採取限制或移除行動前，應先由專業團隊進行複審，以防過度封鎖（Over-blocking）或出現誤判。
- **降低高風險內容的推送優先次序，嚴格限制明確違規內容：**平台應調低高風險但未達違規程度內容的演算法權重，減少其在「動態消息」（Feed）、「為你推薦」（For You）頁面及影片自動播放序列中的出現頻率。對於明確違規的內容（例如鼓吹或詳述自殺手段、自殺協議、血腥畫面或具體地點），平台應即時限制其傳播範圍或予以移除。
- **迅速打擊網絡欺凌與騷擾：**網絡騷擾、欺凌及污名化言論會嚴重損害用戶的精神健康，平台必須迅速介入處理。鑑於平台用戶規模龐大，除了用戶舉報審核外，更應結合自動化語意分析技術，優先打擊與處理針對脆弱群體的惡意騷擾行為。





4. 常見問題

i. 訪問曾企圖自殺的人，能否有助於預防自殺？

視乎敘述者的身份及敘述方式。若報道強調應對困境的方法、事主渡過危機的經歷以及主動求助的故事，能產生積極的保護作用；相反，若將自殺浪漫化或以戲劇化方式呈現，則可能增加模仿風險。若訪問聚焦於當事人如何應對即時強烈的情緒、尋求協助及渡過困境，便能為報道注入更具預防價值與希望的視角。然而，對於容易引發強烈共鳴的故事（尤其面向年輕受眾時），仍須格外謹慎，因為當報道篇幅顯眼、語調戲劇化或情節高度貼近生活時，潛在的模仿效應可能會更為強烈 (Niederkrotenthaler et al., 2020)。

ii. 單憑接觸自殺相關內容，就會令人產生自殺念頭嗎？

閱讀自殺內容對不同讀者的影響因人而異。綜合研究分析並未顯示一般自殺報道與自殺率之間存在明顯關聯，但亦不能排除特定報道方式可能帶來的負面影響。較高的風險主要存在於對脆弱或高風險群體的影響，以及詳述自殺手段、美化死亡或反覆高調報道自殺事件的內容。因此，在保有報道自殺新聞的權利同時，現有科學證據明確支持新聞媒體應採用能最大限度降低模仿風險的方式進行報道 (Niederkrotenthaler et al., 2020)。

iii. 若某人有自殺風險，新聞媒體報道能否令其改變主意？

新聞媒體報道可以產生關鍵影響。自殺相關內容會直接影響個人的自殺念頭與行為，而不恰當的報道方式更與整體自殺風險上升密切相關。當報道內容過於戲劇化、美化死亡，或包含明確的自殺手法細節時，其危害性往往極高。相反，若報道加入明確的自殺徵兆、預防資訊及求助途徑，不僅不易促成模仿行為，更能鼓勵身處困境者主動尋求專業協助，從而降低風險 (Niederkrotenthaler et al., 2020)。

iv. 是否許多人只是口頭上宣稱要自殺，但最終不會付諸行動？

研究顯示，曾經有過自殺企圖的人士，再次企圖自殺的風險遠高於一般人。在有自殺企圖的個案中，30% 至 60% 過往已有自殺紀錄；15% 至 25% 會在一年內再次企圖自殺；而 1% 至 2% 最終死於自殺，其風險約為一般人口的一百倍 (Kerkhof, 2000)。整體而言，約有 40% 的自殺死亡個案曾有過自殺企圖。因此，無論是口頭表達自殺意圖還是行為徵兆，均不能忽視。我們應以具同理心的態度關懷高風險群體 (De La Torre-Luque et al., 2023)。



v. 若新聞媒體停止報道特定的自殺方式，有自殺念頭的人會否改用其他方式？

新聞媒體指引不僅能減少對特定自殺方式的依賴，更能降低整體自殺死亡率。以維也納推行媒體報道指引後為例，其地鐵自殺事件的報道大幅減少，該市的整體自殺率亦持續下降 (Etzersdorfer & Sonneck, 1998)。雖然地鐵自殺個案的降幅最為顯著，但其他自殺方式的個案並未隨之增加，證明具自殺念頭者並無轉用其他手段。有鑑不同自殺方式的死亡率各不相同，透過避免報導致命性極高或易於模仿的手段，能有助降低整體自殺率，並為具自殺念頭者爭取復元契機。此外，自殺衝動往往是一時的，當特定自殺方式無法輕易實施或取得時，自殺念頭常會隨時間推移而消退 (Niederkrotenthaler & Sonneck, 2007)。

vi. 本指引的建議會否與新聞自由產生衝突？

新聞自由與本指引同樣以保障公眾利益為依歸。新聞媒體固然享有採訪與報道自由，但同時亦應對公眾承擔社會責任。如美國專業記者協會 (SPJ)《新聞道德守則》所強調，報道時應「盡量減少傷害」。當科學研究已明確證實新聞媒體對自殺事件的不當報道可能對脆弱受眾造成實際傷害時，新聞媒體更應特別重視並主動規避相關風險。

vii. 現時越來越多人透過網上而非傳統報章取得新聞，閱讀本指引是否已失去意義？

雖然網絡能迅速傳播資訊，但網上流傳的自殺新聞，其主要資訊來源依然有賴於傳統新聞媒體及專業新聞機構。透過改善源頭媒體的報道方式，網上新聞及社交媒體內容的自殺預防意識亦會相應獲得顯著提升。

viii. 自殺成因極為複雜，為何要由新聞媒體承擔責任？

自殺是由複雜且多重的因素引致，任何單一群體均無需亦不應獨自承擔所有責任；這是醫護人員、社工、教育界、新聞媒體及整個社會共同的使命。雖然不當的新聞媒體報道會對脆弱受眾造成傷害，但新聞媒體同時可以成為推動自殺預防工作、傳遞希望與求助資訊的核心力量。

ix. 可從何處取得香港自殺相關資料？應聯絡哪些專業人士進行訪問？

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心進行以本地實證為基礎的自殺研究，並保存完整的香港自殺數據與趨勢分析。中心團隊可為新聞工作者提供專業的報道諮詢與數據支援，聯絡資料請參閱本指引末頁。如欲索取其他本地及海外預防自殺的相關資料，可瀏覽 csr.p.hku.hk 或致電 3917 3888。

x. 甚麼是抑鬱症？抑鬱症與自殺有何關係？

不少自殺個案與精神疾病有著密切關聯，當中以抑鬱症最為常見。抑鬱症是一種常見的精神健康狀況，若個人情緒持續低落或易怒、對日常活動失去興趣、睡眠或食慾出現顯著改變、經常感到疲倦、難以集中精神、感到絕望或毫無價值，甚至反覆出現死亡或自殺念頭，或是症狀已持續影響學業、工作或人際關係，應儘早尋求專業協助。如欲了解更多有關抑鬱症的資訊與支援，可瀏覽港大防止自殺研究中心創立的「小王子」抑鬱症專題網站：www.depression.edu.hk。

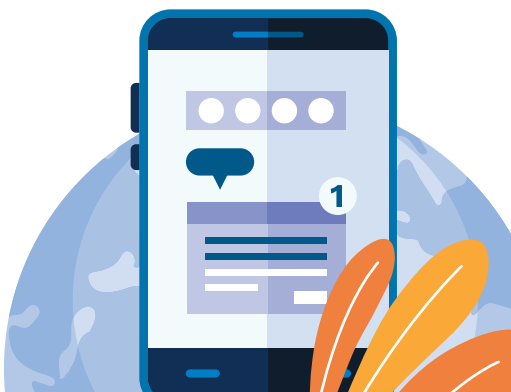


5. 社交支援資源

在適當情況下，經當事人同意後，可由一位值得信賴的人士提供支援，或陪同當事人尋求最適切的專業協助。求助資源如下：



HKJCCSRP, HKU
<https://csrp.hku.hk/getting-help/>





參考文獻

Chen, Y. Y., Men, V. Y., Yeung, C. Y., Wu, K. C., Chi, Y. C., & Yip, P. S. (2026). The impact of media coverage of a celebrity suicide on suicide and attempted suicide rates in Taiwan. *Social science & medicine* (1982), 392, 118994.

<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2026.118994>

De la Torre-Luque, A., Pemau, A., Ayad-Ahmed, W., Borges, G., Fernandez-Sevillano, J., Garrido-Torres, N., ... & Survive Consortium. (2023). Risk of suicide attempt repetition after an index attempt: A systematic review and meta-analysis. *General hospital psychiatry*, 81, 51-56.

<https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2023.01.007>

Etzersdorfer, E., & Sonneck, G. (1998). Preventing suicide by influencing mass-media reporting. The viennese experience 1980-1996. *Archives of Suicide Research*, 4(1), 67-74.

<https://doi.org/10.1080/13811119808258290>

Gillett, R., Stardust, Z., & Burgess, J. (2022). Safety for whom? Investigating how platforms frame and perform safety and harm interventions. *Social Media + Society*, 8(4).

<https://doi.org/10.1177/20563051221144315>

Gongane, V. U., Munot, M., & Anuse, A. (2022). Detection and moderation of detrimental content on social media platforms: Current status and future directions. *Social Network Analysis and Mining*, 12(1), Article 129. <https://doi.org/10.1007/s13278-022-00951-3>

Gould, M. (2001). Suicide and the Media. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 932. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2001.tb05807.x>.

Haythornthwaite, C. (2023). Moderation, networks, and anti-social behavior online. *Social Media + Society*, 9(3). <https://doi.org/10.1177/20563051231196874>

Hong Kong Journalists Association. (2018). HKJA guidelines on coverage of suicides. <https://hkja.org.hk/en/hkja-guidelines-on-coverage-of-suicides/>

Hong Kong Press Council. (2025). 處理自殺新聞守則 [Guidelines on handling suicide news]. https://www.presscouncil.org.hk/articles/?do=list&catalog_id=14559

Jang, J., Myung, W., Kim, S., Han, M., Yook, V., Kim, E. J., & Jeon, H. J. (2022). Effect of suicide prevention law and media guidelines on copycat suicide of general population following celebrity suicides in South Korea, 2005-2017. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 56(5), 542-550. <https://doi.org/10.1177/00048674211025701>



Kerkhof, A. J. F. M. (2000). Attempted Suicide: Patterns and Trends. In K. Hawton & K. van Heeringen (Eds.), *The International Handbook of Suicide and Attempted Suicide* (pp. 49–64). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9780470698976.ch3>

Lueck, J. A., & Poe, M. (2023). Werther or Papageno? Examining the effects of news reports of celebrity suicide versus non-celebrity peer suicide on intentions to seek help among vulnerable young adults. *Suicide & life-threatening behavior*, 53(6), 1038–1054.
<https://doi.org/10.1111/sltb.13004>

Monteiro, S., Pinto, M. A., & Roberto, M. (2016). Job demands, coping, and impacts of occupational stress among journalists: A systematic review. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 25(5), 751–772.
<https://doi.org/10.1080/1359432x.2015.1114470>

Niederkrötenhaller, T., & Sonneck, G. (2007). Assessing the impact of media guidelines for reporting on suicides in Austria: Interrupted time series analysis. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 41(5), 419–428.
<https://doi.org/10.1080/00048670701266680>

Niederkrötenhaller, T., Braun, M., Pirkis, J., Till, B., Stack, S., Sinyor, M., Tran, U., Voracek, M., Cheng, Q., Arendt, F., Scherr, S., Yip, P., & Spittal, M. (2020). Association between suicide reporting in the media and suicide: systematic review and meta-analysis. *The BMJ*, 368. <https://doi.org/10.1136/bmj.m575>

Robinson, J., Thorn, P., McKay, S. M., Richards, H., Battersby-Coulter, R., Lamblin, M., Hemming, L., & La Sala, L. (2023). The steps that young people and suicide prevention professionals think the social media industry and policymakers should take to improve online safety: A nested cross-sectional study within a Delphi consensus approach. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 2, 1274263.
<https://doi.org/10.3389/frcha.2023.1274263>

Society of Professional Journalists. (2014). SPJ code of ethics.
<http://www.spj.org/ethicscode.asp>

The Hong Kong Jockey Club Centre for Suicide Research and Prevention. (2026). A mixed-methods analysis of traditional media, social media, and suicide in Hong Kong [Unpublished research report]. The University of Hong Kong.

Thorn, P., McKay, S., Hemming, L., Reavley, N., La Sala, L., Sabo, A., McCormack, T., Battersby-Coulter, R., Cooper, C., Lamblin, M., & Robinson, J. (2025). #chatsafe: 引導年輕人在網路上安全談論自傷與自殺的指南（第二版） [chatsafe: A guide for young people to communicate safely online about self-harm and suicide] (2nd ed.). Orygen.

World Health Organization. (2023). Preventing suicide: A resource for media professionals, 2023 update. World Health Organization.

World Health Organization. (2025). Suicide worldwide in 2021: Global health estimates. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240110069>



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



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

編輯團隊（排名以姓氏筆劃順序）：付子儒, 伍家薈, 黃千溥, 蘇穎欣

鳴謝：傅景華教授、張書森教授、香港報業評議會、香港明天更好基金

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心



《自殺新聞報道及網上資訊傳播建議 (2026 年版)》由香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心出版，並採用「共享創意 (Creative Commons) 姓名標示－非商業性－禁止改作 4.0 國際」授權條款。



11/F, T.T. Tsui Building, The University of Hong Kong, Pokfulam, Hong Kong



(852) 3917 3888



csrp@hku.hk



(852) 2549 7161



<https://csrp.hku.hk>



網站

<https://csrp.hku.hk/>



Facebook

[hkuhkjccsrp](https://www.facebook.com/hkuhkjccsrp)



IG

[hkucsrp/](https://www.instagram.com/hkucsrp/)



Youtube

[@hkuhkjccsrp](https://www.youtube.com/hkuhkjccsrp)