

致：各大傳媒港聞版採訪主任/編輯

日期：2026 年 9 月 10 日

新聞稿（即時發布）

2025 年香港整體自殺率微跌 唯 15 歲以下青少年自殺率攀升
研究發現傳媒自殺報道激發社交媒體熱議 與青少年自殺人數呈正相關
港大與報評會共同呼籲 全民做個「負責任資訊傳播者」

（香港 2026 年 9 月 10 日）今天為「世界防止自殺日」，香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心（下稱「中心」）聯同香港報業評議會（下稱「報評會」）於香港大學舉行聯合記者招待會，公布香港 2025 年最新自殺數據，並發表雙方合作、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》結果。研究發現，社交媒體對青少年的情緒與自殺風險具有顯著影響，「中心」及「報評會」呼籲傳媒業界自律處理自殺新聞的同時，全港市民亦應共同肩負責任，在使用社交媒體時做個「負責任資訊傳播者」。

據死因裁判法庭提取的數據，中心估計 2025 年香港的自殺率為 13.0¹，低於 2024 年的 13.8。為有效比較不同地區的自殺率，數據已根據世界人口年齡結構進行標準化調整。經調整後，2025 年香港的年齡標準化自殺率估計為 9.8，略高於全球的 8.9。從年齡層分析，當中 15 歲以下青少年的自殺率錄得顯著上升，其餘各年齡組別均有所回落，其中以 60 歲或以上的男性降幅最為顯著。儘管整體長者數據有所改善，社會仍須持續關注獨居長者，特別是他們的精神健康，孤獨感與社交支援需求。

15 歲以下青少年的自殺率上升主要來自男性，由 2024 年的 0.3 攀升至 2025 年的 4.0，情況令人關注。個案大多從家中高處墮下身亡，多數與學業壓力或朋輩關係相關；家庭背景方面大多屬於一般家庭，不再局限於以往常見的單親家庭等高危背景。根據近年數據，15 歲以下青少年自殺個案中，大部分來自學業成績較佳的學校。中心特別呼籲，學校與家長切勿過度追求學業成績而給予過大壓力。上述數據顯示此類個案極具隱蔽性與不可預測性，傳統的「高風險因素」已不足以辨識出高危青少年，學校與家長應更細心觀察並留意子女的精神健康狀態及其日常行為。

分題：研究揭示：傳媒自殺報道有改善空間 社交媒體影響力更鉅

「中心」與「報評會」合作、獲「香港明天更好基金」支持的《香港傳媒、社交媒體與自殺現象之混合研究分析》，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。研究發現，新聞媒體報導仍存在偏離世衛（WHO）指引的情況，包括缺乏自殺徵兆提示、過度描述事件地點細節、缺乏預防與求助資訊，以及明確描述自殺方式，反映傳媒報導仍有改善空間。更令人關注的是，研究顯示社交媒體通常在自殺事件發生後兩日內激發最多負面討論，研究再進一步探討新聞媒體、社交媒體與自殺之間的關係，發現傳媒報導為社交媒體網絡討論的源頭——報導刊出後會在社交媒體上迅速

¹ 所有自殺率的計算以每十萬人計。

引發二次討論與轉載，而社交平台上有關自殺的討論，對 35 歲以下的青少年族群自殺數字，有顯著關連。

分題：「中心」與「報評會」聯合呼籲 全民做「負責任資訊傳播者」

「中心」總監葉兆輝教授表示，隨著現今不少市民透過社交媒體接收自殺新聞及資訊，亦有網民會在帖文下留言，評論當時人的行為，甚至發表缺乏事實根據的揣測。在社交媒體的極速傳播下，這些言論極可能對青少年造成負面影響，甚至誘發模仿行為。他期望社會大眾能培養良好的資訊素養，善用社交媒體，共同為防止自殺出一分力。

「報評會」主席彭韻僖律師指出，在人人皆為資訊傳播者的年代，單靠傳媒自律並不足夠，她呼籲全港市民在社交媒體接觸到涉及自殺的資訊時，先「停一停、想一想」，不點讚、不留言討論、不轉發，避免散播事件細節或煽情文字；若非發帖不可，也應以正向資訊為主，附上求助熱線及支援資源。

「報評會」副主席曹虹教授表示，「報評會」接受市民投訴的同時，將繼續推動傳媒資訊素養教育，走進中、小學及不同團體，教育公眾辨識資訊真偽，推動全民做個「負責任資訊傳播者」，合力營造安全的網絡環境，共同防止自殺悲劇發生。

「中心」同時發布全新《關於自殺新聞報道及網絡資訊發布的建議》（2026 年版）（<https://csrp.hku.hk/recommendations-suicide-reportin-online-information-dissemination/>），為傳媒業界與公眾提供清晰指南，涵蓋傳統媒體報道建議、社交媒體使用指引及常見問題解答，推動全民實踐「負責任資訊傳播」。

（完）

關於香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心（下稱「中心」）

成立於 2002 年，隸屬香港大學社會科學學院。中心致力於研究自殘及自殺成因與預防方法，並與本地及國際夥伴緊密合作，推廣以公共衛生方法（Public Health Approach）預防自殺。除了學術研究與政策倡導，中心亦推動培訓與干預項目，以提升社區整體的精神健康。作為香港主要的自殺監測機構，中心持續追蹤自殘與自殺趨勢，為傳媒及政策制定者提供準確的數據與資訊。

關於香港報業評議會

成立於 2000 年 7 月，為香港首個接受公眾投訴本港報刊內容的專業自律組織，亦為特區政府認可的獨立非牟利慈善機構，近年積極推動傳媒資訊素養教育。為確保運作獨立公正，主席及副主席均由非業界委員擔任。現有會員報章共 10 份，包括《信報》、《明報》、《香港經濟日報》、《南華早報》、《星島日報》、《英文虎報》、《香港商報》、《巴士的報》、《中國日報》及《am730》。

關於香港明天更好基金

成立於 1995 年，為獨立非牟利組織，由民間私人資助，不帶任何政治動機，致力促進香港及中國內地與國際社會之間的聯繫與溝通。核心使命是維護「一國兩制」框架及《基本法》的完整性，作為香港特區的重要基石。透過具建設性的對話及與商界的緊密協作，向國際社會如實呈現香港與內地的真實故事，展現城市獨特魅力與發展潛力，並相信互信與合作能帶來積極的相互影響。

傳媒查詢：

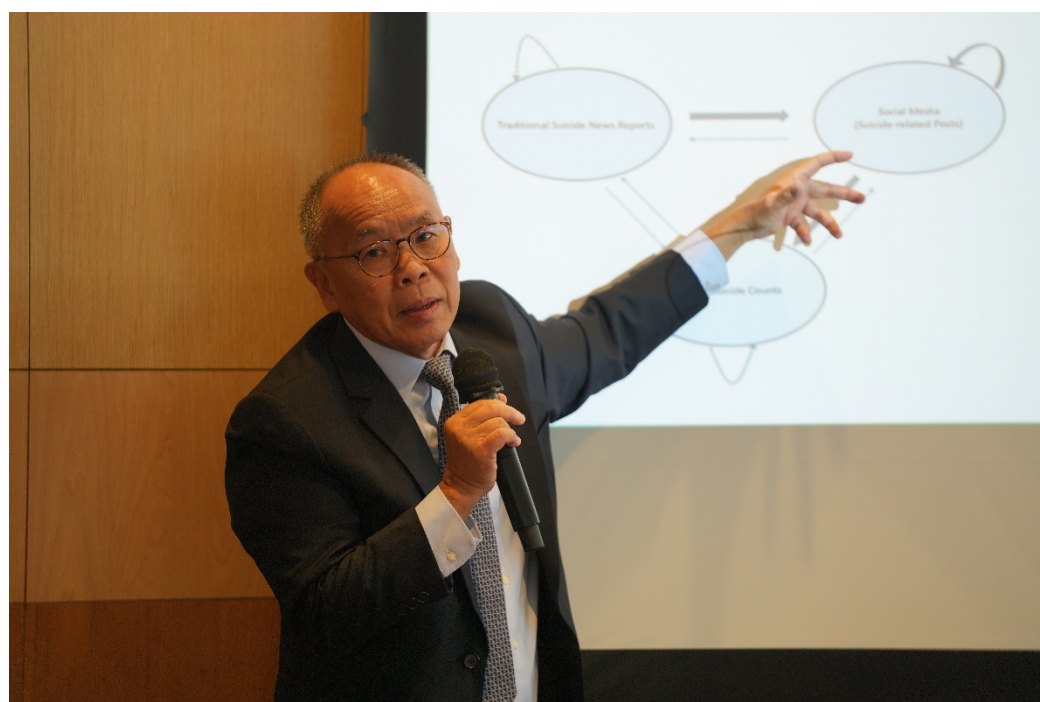
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心 蘇博士 電話：3917 3885 電郵：csrp@hku.hk

香港報業評議會 施小姐 電話：6112 8311 電郵：enquiry@presscouncil.org.hk

Photo caption:



圖片一：香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心聯同香港報業評議會於今天（9月10日）公布香港最新的自殺數據及其合作研究項目——《香港傳媒、社交媒體與自殺現象之混合研究分析》結果，出席嘉賓包括香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心總監葉兆輝教授(左一)、香港報業評議會主席彭韻僊律師(中間)以及香港報業評議會副主席曹虹教授(右一)。



圖片二：中心總監葉兆輝教授指傳媒報導會引發社交媒體二次討論與轉載，而社交媒體討論與35歲以下青少年自殺數字呈顯著正相關。



圖片三：香港報業評議會主席彭韻儀律師指出資訊傳播已不再局限於新聞機構，每一位網民、KOL、社群管理員及平台營運商，均是資訊的發佈者與傳播者。要建立安全資訊環境，單靠傳媒自律並不足夠，在社交平台上人人均要自律。



圖片四：香港報業評議會副主席曹虹教授指，在現今社交平台湧現、AI 人工智能發達的年代，人人都可以成為記者、成為「資訊傳播者」，卻不是人人懂得操守的重要性。