

學生自殺人數急增兩倍 創10年新高
撒瑪利亞會推出「防止自殺守門員網上課程」提升學生防範意識
招募全港中學生參加 呼籲全城守護身邊人

[2025年5月17日，香港] 為應對香港學生自殺率持續上升，撒瑪利亞會在香港賽馬會慈善信託基金的全力支持下，推行了「賽馬會擁抱生命系列2.0：正向人生導航計劃」，致力為學校個持份者提供自殺預防及全方位危機介入服務，並推出了「防止自殺守門員網上課程」，讓學生、老師及公眾學習有關預防自殺的知識及技巧。今天，撒瑪利亞會在數碼港舉辦了課程啟動儀式。

近年來，學生自殺個案持續攀升，引發社會的高度關注。根據香港大學賽馬會防止自殺研究中心報告，自2013年以來，10至19歲青少年的自殺率急劇上升，在過去十年間的增幅達2.8倍。於2023年，在學學生的自殺個案達32宗。於8月至10月間，亦有22宗有關18歲以下人士或大專學生自殺個案的新聞報道。另外，香港青年協會近期的報告指出，有近三成的中學生曾經考慮自殺或傷害自己。於過去一週，亦有11歲女童懷疑受情緒困擾而結束生命。

因此，為提升學生對預防自殺的認識和技能，撒瑪利亞會聯同香港大學社會工作及社會行政學系副教授黃蔚澄博士，設計並推行了「防止自殺守門員網上課程」。課程涵蓋五個單元，教導學生如何從言談和行為之間辨識自殺念頭，支援有自殺念頭的同學，亦會介紹相關的社區支援服務，期望能夠從朋輩層面及早介入，支援學生的心理健康。

課程啟動儀式邀請了香港行政會議非官守成員及精神健康諮詢委員會主席林正財醫生作為主禮嘉賓，他透過影片呼籲公眾對心理健康問題積極尋求援助。另有多位嘉賓出席支持活動，包括：立法會議員狄志遠博士、香港大學社會工作及社會行政學系黃蔚澄教授、香港賽馬會慈善信託基金代表、歌手陳健安先生，及香港足球隊隊長葉鴻輝先生等，鼓勵學生對精神健康問題保持開放和理解的態度，學習有關預防自殺的知識及技巧，一同成為守門員。

撒瑪利亞會董事會聯席主席廖靖峰先生在致辭中表示：「面對日益嚴峻的心理健康挑戰，我們必須採取行動，尤其是在學生群體中，為他們提供實際的支援。『防止自殺守門員網上課程』能裝備學生支援朋輩，讓身邊人知道自己遇到困難時，其實並不孤單。」

黃蔚澄教授表示：「青少年自殺個案上升的情況，社會感到無比沉重。這個課程能讓更多人掌握識別受情緒困擾的青少年的技巧，為他們及早提供支援。呼應青少年在求助時的擔憂和需求，課程的設計能促進朋輩互相理解、關懷與溝通，鼓勵他們同行，並接受相關的支援。當然，要預防自殺事件，亦有賴現有的服務及政策，攜手建立一個更關懷、更適合青少年成長的社會環境。香港大學會與撒瑪利亞會持續為此課程進行研究，讓其成為實證為本的青少年預防自殺策略之一。」

歌手陳健安及足球門將葉鴻輝在活動中呼籲社會各界關注與心理健康相關的議題，並鼓勵人們開放討論心理健康問題，有需要時尋求專業幫助，以減少自殺事件的發生。於電影《年少日記》擔任主演的童星黃梓樂感到榮幸能參演此課程，在拍攝過程中學習如何向朋友和家人表達關懷和支持。他希望通過表演，讓觀眾意識到每個人都可以成為防止自殺的守門員，一同守護身邊人。

關於撒瑪利亞會：

撒瑪利亞會是一個非牟利、無宗教立場的團體，在港服務超過50週年，主要服務是為情緒受困擾或有自殺傾向的人士提供情緒支援。我們服務本港社群的所有人士，不論其年齡、宗教信仰、種族、性別或性取向，我們均盡力提供協助。

我們的24小時多種語言熱線電話服務由受過專業訓練的義務工作者提供。自1974年在香港創會以來，我們接收到超過563,200個電話，來電者的年齡由8歲到80歲。

有關「防止自殺守門員網上課程」：

「防止自殺守門員網上課程」是一個為全港學生而設的課程，旨在提升學生對預防自殺的認識和技巧。通過一系列情境劇和互動內容，課程教導學生如何識別自殺危機信號、提供適當支持，並鼓勵學生開展有關心理健康的對話。課程特別邀請香港大學社會工作及社會行政學系黃蔚澄教授擔任顧問，以確保課程內容的專業性與實用性。

課程共有五個部分：

1. 守門員的角色：我們可以做什麼？
2. 拆解自殺迷思：認識有關預防自殺的正確資訊
3. 辨識自殺念頭：識別身邊有自殺念頭的人
4. 積極聆聽及陪伴：與身邊的人共同渡過此難關
5. 尋找社區資源：鼓勵對方尋求社區或專業人士的協助

以下是五個自殺前可能會出現的危機信號，當觀察到這些行為時，當事人或許正經歷困擾甚至有自殺風險，需要身邊人和專業人士的支援。

表達絕望感	認為自己的情況永遠不會改善，或沒有任何出路。
社交退縮	突然從朋友、家庭或社交場合中變得退縮，減少社交互動，對日常活動失去興趣。
異常行為	展示出不尋常的行為，例如：極端的情緒起伏，或是突然從極度沮喪轉為異常平靜或開心。
談論死亡或自殺	經常談論死亡、自殺或自我傷害的方式。
處理個人事務	例如：撰寫遺囑、將個人物品贈予他人。

在面對朋友或家人潛在的心理健康問題時，我們應積極地幫助他們獲得所需的支持，以下是五個有助守護身邊人的建議：

積極聆聽	提供一個安全、非評判性的環境，讓他們可以自由地表達自己的感受和擔憂。耐心聆聽對方，不要批評或急於提供解決方案。
觀察行為改變	留意任何不尋常的行為或情緒變化，如失去興趣或激烈的情緒波動。這些變化可能是求助信號。
提供信息和資源	幫助他們瞭解身邊的支援和社會資源，例如：輔導服務、熱線服務或社區中心。
鼓勵專業幫助	鼓勵他們尋求專業的協助，強調這並非等於展示自己的弱點，而是勇敢的表現。
持續支持	即使他們開始接受治療或情況似乎有所改善，我們仍然需要定期詢問對方的感受，持續地關心和支持對方。

此新聞稿由 Joyous Communications 代表撒瑪利亞會授權協會發布。如有任何新聞查詢，請與 Jason Yiu（電話：2560-8669）或 Wing Tsui（電話：2560-8186）聯絡。