

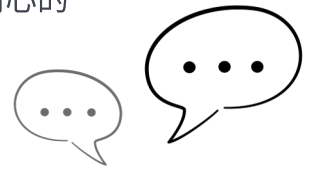


如何與孩子談論自殺

給香港家長及照顧者的指南

香港的兒童和青少年，可能會透過學校、同學、即時通訊應用程式或媒體報導，接觸到自殺事件的消息。在一個聯繫緊密的社區中，資訊傳播速度極快，當中或會夾雜謠言，甚至引發情緒激烈的討論。不少家長和照顧者都不太確定，應否與孩子談論自殺話題。然而，研究一致顯示，冷靜而開放的溝通並不會增加自殺念頭或行為。相反，建立互相支持的親子關係，並保持坦誠的對話，正是保護年輕人的其中一項最重要因素。

你不需要用完美的言辭去表達，最重要的是讓孩子感受到他們可以提出疑問及分享內心的感受。



與你的孩子交談：怎樣才最有幫助

與孩子談論自殺，沒有所謂「單一」正確的方式。真正最重要的，是你開放的態度、平靜的陪伴，以及願意傾聽的心。

1 先詢問他們聽到了什麼

以好奇的態度，了解他們的觀點並糾正錯誤資訊。

「關於發生的事，你聽到了什麼？」

「學校裏的人怎樣談論這件事？」

2 保持簡短資訊

提供簡短、基於事實的解釋，**避免**描述具體細節或猜測。自殺的成因複雜，很少由單一因素引起。**避免**描述自殺方法、將死亡歸因於單一原因、或使用誇張或帶道德批判的語言（例如：稱某人「自私」、「軟弱」或「有罪」）。

「有時當一個人被沉重的感受壓得透不過氣，覺得自己似乎沒有其他出路時，可能會萌生結束生命（自殺）的念頭。當人有這種感覺時，尋求幫助至關重要。」

3 著重於尋求幫助和支援

安撫你的孩子。有些年輕人擔心自己會「拖累」家人。**你要清楚讓孩子知道，尋求幫助是被接納的，也會得到支持。**

「當人感到情緒難以承受時，總有方法可以尋求幫助。」

「你可以隨時跟我或者 _____（另一位你可信賴的成年人）傾訴。」

4 直接詢問感受，尤其對於青少年

直接詢問不會增加風險，反而談論這些能夠減少污名。

如果你的孩子說「是」，請保持冷靜，感謝他們願意告訴你，然後尋求專業支援。冷靜的回應能建立安全感和信任。

「你以前曾有過這種不堪重負的感覺嗎？」

「你有沒有想過傷害自己的身體或想過結束自己的生命？」

關注整體身心健康

除了直接詢問關於情緒感受或自殺念頭之外，也要定期關心孩子的日常行為表現。兒童和青少年在未懂得用言語表達情緒痛苦之前，常常會先透過身體不適或生活習慣的改變來反映心理上的困擾。

- 在**睡眠**或生活作息轉變時：「你最近睡得好嗎？」
- 注意到**食慾改變**時：「你最近胃口怎麼樣？」
- 如果發現他們看起來**身體不舒服**或不自在：「你的身體感覺怎麼樣？」
- 觀察到**做功課習慣**發生變化時：「你現在的集中力怎麼樣？」

這些關心不需要一次過全部完成。目標是建立一個自然兼持續的關懷備至。

年齡考慮

以下年齡範圍僅供參考。請根據孩子的成熟度和發展階段，適當調整你的用語。

小學階段



年幼的兒童（**6-11歲**）可能會擔心類似的事情會發生在自己的家庭中。持續的安撫和可預測的日常規律，有助於恢復他們的安全感。

- 使用清晰具體的語言
- 讓孩子安心，確保他們感到安全
- 清楚表明他們沒有任何責任
- 限制接觸媒體報導

中學階段



青少年（**12-18歲**）可能會強烈認同同輩，容易受到社交媒體內容影響，同時面對學業及社交方面的壓力。

- 談談他們在網上看到的內容
- 鼓勵他們暫時遠離不斷重複的相關資訊
- 向孩子強調壓力是暫時的、可以克服的
- 促進健康的應對策略和尋求幫助



辨識警號與尋求支援

當學校或社區內發生自殺事件後，兒童和青少年可能會在情緒或行為上出現變化。如果這些反應持續不退、日趨嚴重，或影響到日常生活，便應考慮尋求額外的支援。

- **整體身心健康：**睡眠習慣、飲食、專注力或身體不適的變化（如胸悶、腹痛、呼吸困難等）
- **情緒與想法：**悲傷、焦慮、憤怒、麻木、內疚、無助感、感到走投無路或覺得自己是別人的負擔
- **行為：**疏遠家人和朋友、曠課或學業參與度下降、自我傷害、濫用藥物或酒精、增加冒險行為
- **對死亡的執念：**反覆談論死亡事件、在網上搜尋細節，或表達想跟隨逝者的念頭

可以提供支援的，包括學校輔導主任、社工、哀傷輔導員、心理學家、家庭醫生，或其他精神健康方面的專業人士。

立即尋求緊急協助

如你的孩子出現以下情況，請立即尋求緊急協助：

表示想死；萌生無法控制的自殺或自殘念頭；已有自殘的計劃；已作出自殘行為；或可能處於即時危險之中。



撥打999或前往最近的急症室。你亦可致電危機熱線以獲取即時支援。

如果你認為孩子正處於即時危險中，請勿讓孩子獨處。

24/7 全天候多語言危機熱線

電話號碼

精神健康支援熱線 (情緒通)

18111

撒瑪利亞會

2896 0000

生命熱線

2382 0000

參考資料

家長及照顧者延伸資訊

如需更多關於如何與孩子談論自殺的資訊，請參閱以下資源：

- [加拿大精神健康委員會](#)
- [兒童精神健康基金會](#)
- [香港教育局](#)
- [英國撒瑪利亞會](#)



參考文獻

- [American Foundation for Suicide Prevention \(美國自殺防治基金會\) . Teens and suicide: What parents should know \(青少年與自殺：家長須知\) .](#)
- [Blades, C. A., et al. \(2018\). The benefits and risks of asking research participants about suicide \(詢問研究參與者關於自殺問題的好處與風險\) . Clinical Psychology Review \(臨床心理學評論\), 64, 1-12.](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention \(美國疾病控制與預防中心\) . \(2026\). Preventing suicide \(預防自殺\) .](#)
- [Education Bureau, Hong Kong \(香港教育局\) . Student Mental Health Information Online \(學生精神健康資訊網上平台\) .](#)
- [Johns Hopkins Medicine \(約翰霍普金斯醫學院\) . Teen suicide \(青少年自殺\) .](#)
- [National Child Traumatic Stress Network \(美國國家兒童創傷壓力網絡\) . Talking to your child about a suicide death: A guide for parents and caregivers \(與孩子談論自殺身亡事件：家長及照顧者指南\) .](#)



免責聲明

本資源為家長及照顧者提供一般性資訊，不能取代專業醫療或精神健康方面的建議、診斷或治療。

如你對孩子的安全或身心狀況感到擔憂，請盡快尋求專業支援。

若屬緊急情況，請致電 **999** 或前往最近的急症室。