



北區小哲

伴逆天使·微塵心事

-社區教育計劃②-

自殺行為的特徵與徵兆！

改變

- 生活動力低
(很多日常生活的事都不太想做)
- 睡眠或飲食習慣出現問題或變化
- 對以往喜歡的活動失去興趣...

情緒突變

感覺

- 抑鬱 • 絕望 • 無助
- 無價值感 • 過度的罪惡感...
- 易怒！ • 悲傷 • 焦慮

思想及行動

- 時常想起困難，難題或難處
- 孤立自己
- 不願為未來計劃
- 透露出想死的念頭
- 談及或撰寫死亡相關情節(如日記，網誌)
- 不再珍愛喜歡或貴重的物品
- 不注重個人衛生及儀容
- 計劃或企圖自殺如自我傷害
- 過分整理個人物品
- 魯莽行為

家長面對子女有「自殺行為特徵」時的

六宜六忌



OK!

保持冷靜

耐心聆聽

鼓勵說出感受

表達關心和願意理解其感受

接納子女說的一切

尋求協助



NO!

否定可能性 (拖延處理或面對)

掉以輕心 (忽略，輕視子女的情緒)

批評/批判

爭論

指責

標籤



回應方式！



* 你的回應可能會造成很不一樣的效果

與有自殺念頭或情緒困擾人士對話須知

① 保持冷靜，平心靜氣地聆聽對方的說話

OK! 「我知道你而家好辛苦，好唔開心，不如你同我分享多啲，或者講左出黎會舒服啲。」

NO! 「我以前都遇過同樣情況，但我都唔會諗住死㗎！」

② 表示關心，鼓勵對方講出自己的感受

OK! 「我未必能夠完全明白你既感受，但我真係想關心你，好想幫你。」

③ 接納對方的看法，不要批評或與對方爭辯

NO! 「自殺是錯的！」

NO! 「為什麼你想死？」

④ 不要標籤對方

NO! 「你係咪傻架，諗啲咁既野。」

⑤ 尋求其他人的協助

或許你會覺得對方的說話很難理解，又或者擔心自己應付不了，你可先讓對方明白你的困難，並表示願意陪同他/她找另一位適當的對話人選。

OK! 「我好擔心你的狀況，不如我同你一齊搵社工幫手吖！」



若你察覺對方可能有即時的生命危險時
謹記要報警求助!

親子相處錦囊！

有開心快樂的親子「日常」，孩子才能面對生活的「無常」



合理期望

所謂「十隻手指有長短」，同樣地子女的能力、性格亦各異，故對子女需有合理的期望，避免比較，讓子女感覺被尊重及認同，減低無形的壓力及挫敗感



易地而處，換個角度

時代不同，面對資訊科技發達，幾乎一人一手機的世代，父母對子女的思想、行為至態度總不能以自己成長的年代標準衡量對錯，例如手機、上網，家長可視為一種令子女沉迷玩樂的行為，但換個角度，易地而處，家長亦可理解為協助子女學習或日常社交需要的行為

歡迎加入
守護者聯盟！



培養快樂的家庭氣氛

家庭是孩子第一個接受教育的環境，亦是子女成長中遮風擋雨的地方，因此平日一家人吃飯時的閒話家常，或是假日家庭活動中的歡笑笑語，讓子女在開心快樂家庭氣氛下成長，自然更有信心面對生活中的不如意



建立良好的親子溝通習慣

親子溝通是雙向的，惟基於家庭角色，父母往往不經意地扮演嚴肅、威權又或放任不理的角色，要打破青少年對父母的定型習慣，在輕鬆的環境下例如看電視等與子女分享看法及感受等



引用的項目：

- 香港大學香港高層防止自殺研究中心。與香港 We Care 關照自 <https://wecare.cuhk.edu.hk/>
- 香港警察防止自殺專員。提供防止自殺多一點。關照自 https://www.sshk.org.hk/road_help.php
- 英國利大藥房。提供輔導中心 (2014)。《你都是甚麼樣生命守門人》自殺防治及風險評估。關照自網頁 www2.wfu.edu.tw/wsp/shc/files/自殺防治暨自勵卡103.01.16.pdf