

生命熱線簡介

生命熱線於1995年成立，為失落、無助、有自殺傾向的人士，提供保密的電話及面談服務。服務由受過訓練的義工提供，透過耐心的聆聽、關懷及接納，讓有自殺傾向人士重拾生命動力，積極面對人生。

1998年，生命熱線開展了外展預防老人自殺服務，探望有自殺傾向的長者。並不時舉辦展覽和講座，以喚醒社會人士對長者自殺問題的關注。

此外，生命熱線亦會委託學者及專業人士進行有關預防自殺的研究，如1997年公報的『香港老人自殺研究報告』及1998年公報的『香港青少年自殺研究報告』等。

24小時預防自殺熱線：2382 0000
義工招募：2382 2007 傳真：2382 2004
網址：www.lifeline.org
sps.org.hk(2001年年底開始運作)

A full member of
Befrienders
International

少年不知愁滋味？

學業

愛情

朋友

家庭



其實鑰匙就在你我手中

對青少年自殺的 誤解及真相

- ✗ 表示想自殺的青少年不會付諸實行
- ✓ 約半數的青少年在自殺前，曾向朋友、家人或老師表示自己備受困擾，並曾考慮自殺

- ✗ 自殺發生前是沒有先兆的
- ✓ 青少年在自殺前，往往會向人提出自殺的意圖

- ✗ 曾有自殺行為，就此生都有自殺傾向
- ✓ 大部份青少年的自殺念頭，只會持續一段有限時間，即危機高峰前後24至72小時；但若引發其自殺念頭的問題尚未獲得解決，則再度自殺的機會便會持續

- ✗ 與青少年交談時，應盡量避免講及自殺問題
- ✓ 如果一個人沒有自殺傾向，我們是不可能把這觀念注入他們腦袋。相反，公開表達思想和感受能減低自殺的機會

- ✗ 自殺是遺傳的
- ✓ 自殺不是遺傳的。但假如一位家庭成員自殺，孩子可能會視自殺為解決問題的方法，遇上問題時會加以模仿

- ✗ 孩子沒有能力結束自己的生命
- ✓ 和成年人一樣，孩子的行為是可以致命的。每年自殺致死的數字便足以證明，青少年是有能力取去自己生命的

青少年自殺徵兆

情緒：

緊張、失望、信心盡失、畏縮、孤立、挫敗感、被遺棄感、無故的情緒高漲

行為：

無胃口或暴飲暴食、失眠、不注意外表裝扮、無故哭泣、疏離親友、把自己心愛物品送交他人、逃學、成績驟降、表示對未來全無把握、書寫自己的願望、言談間透露會自殺

協助有自殺傾向的青少年

- 保持冷靜。以真誠、關懷的態度直接問明青少年自殺意念、計劃及方法
- 陪伴青少年。聆聽傾吐感受，協助宣洩情緒
- 接納青少年的感受，嘗試了解他們的困擾，不要忽視或迴避他們的自殺念頭
- 在他們同意下，與他們會面，盡量不讓他們獨處
- 鼓勵青少年參與學校和朋輩活動，維持正常社交活動
- 向熱線危機中心或專業人士求助

紓緩情緒的方法

- 對當事人的說話作簡單回應，以示明白。這有助當事人繼續傾訴
- 發問開放式問題，例如：如何…？怎樣…？什麼…？減少發問是非問題或「為什麼？」
- 接受談話時的沉默空間，靜靜陪伴思維混亂的當事人
- 集中聆聽對方感受。切勿只專注發掘困擾當事人的事情始末
- 不逃避傾聽當事人難堪的感受
- 對當事人的長處及曾作出的努力加以肯定
- 關懷地問及有關自殺的問題(非責備或批判地發問)
- 與當事人回想以往面對困境的方法及成效
- 嘗試發掘當事人仍留戀的人與事
- 危機過後，仍給予持續的關懷及適切的跟進

做個專注的聆聽者，
讓對方宣洩心中鬱結...