

## 「同心協力 培育未來」 香港大學防止自殺研究中心公布最新數據並提出預防建議

國際防止自殺協會（IASP）將每年的 9 月 10 日訂定為世界防止自殺日，旨在提升全球各地對防止自殺的關注。作為 IASP 的成員，香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心（CSRP）於今天舉辦以「同心協力 培育未來」為主題的新聞發布會，公布最新的自殺數據，提出預防建議，並介紹 CSRP 與本港首個二十四小時網上情緒支援服務——賽馬會青少年網上情緒支援服務 Open 喻，如何支接受情緒困擾及有自殺危機的青年。

### 最新的自殺數據

根據死因裁判法庭提供的數據，CSRP 估測 2018 年香港的自殺率<sup>1</sup>為 12.2，較 2017 年的 12.8 稍低。為了可有效的比較不同國家或地區的自殺率，自殺率通常會標準化，按全球人口年齡結構進行調整。因為香港的人口老化較其他地區嚴重，所以自殺率經調整後，香港 2017 年的標準化自殺率估測為 9.4，低於 2016 年國際水平的 10.5（世界衛生組織，2018）。

男性自殺率如過往十年一樣，由 1997 年至 2018 年估測的數字顯示，持續較女性自殺率高出兩倍。估測 2018 年香港的自殺率為 12.2，較 2017 年的 12.8 低。對比 2017 年，估測 2018 年的男、女自殺率輕微下降。高齡人士的自殺率一直較其他年齡組別高，然而 60 歲或以上人士的自殺率從 2008 年起持續下跌，由該年一度高企的 27.1，跌至 2018 年估測的 18.8。另一方面，0-14 歲兒童的自殺率於過去 3 年一直徘徊 0.8 維持低水平。

近年，青少年自殺事件引起各界關注。15-24 歲青少年的自殺率由 2012 年的 8.3 上升至 2017 年的 10.4，但 2018 年則下降至估測的 9.5。而 25-39 年齡組群自殺率由 2012 年 12.7 稍微跌至 2017 年 12.1，而 2018 年的估測將繼續下降至 10.4。

預防青少年自殺已成為了全球公共衛生關注的問題，CSRP 總監葉兆輝教授呼籲社會上的每一員更需要攜手合作方能預防自殺，守護生命。CSRP 亦與本地非牟利機構發展了更有利青少年求助的新服務支援有自殺危機的青年。

---

<sup>1</sup> 所有自殺率的計算以每十萬人計。以 2017 年整體自殺率（12.4）為例，即代表香港每十萬人中有 12.4 人死於自殺。

## 賽馬會青少年網上情緒健康網上支援平台 Open 嘢

自 2018 年 10 月起，「Open 嘢」成為香港首個全天候 24 小時的網上情緒支援服務的網上平台，以 11 至 35 歲的青年為服務對象，任何因學習、家庭、工作或人際關係而引起的情緒困擾、需要即時支援的年青人只要透過社交媒體，包括 Facebook Messenger、微信、短信 (9101 2012) 或官方網頁 ([www.openup.hk](http://www.openup.hk))，便可得到網上情緒支援。此線上平台得以投入服務，有賴香港賽馬會慈善信託基金的慷慨贊助。計劃由香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心主導，並由三個主要的青年非牟利團體 - 香港明愛、香港青年協會和香港小童群益會 - 共同協作而成。

服務在十一個月內，接收了超過 140 多萬條訊息，服務了多達 14,440 的個案，服務時數高達 19,600 小時。大多數的訊息含少於 9 個字，而最長的訊息有超過 2000 字。女性使用者居多，女性常用詞的前三位為「自己」、「與家庭有關的詞語」和「學業」，而男性的則是「自己」、「學業」和「工作」。「Open 嘢」的熱門聊天時間為晚上 8 時到午夜 12 時。年青人使用「Open 嘢」是因為他們覺得「在網上聊天比面對面聊天更舒服」。來自學校，工作及生活的壓力有時會令人透不過氣，但年青人無需隱藏自己的壓力和情緒。

「Open 嘢」臨床督導主任周文慧女士分享現時青少年服務對象的需要，她表示「Open 嘢」是會優先處理有情緒困擾及有自殺危機的青少年。服務曾接觸到一些自殺高危個案，他們有自殺念頭的時候，並不想說話，因此有一些青年選擇了「Open 嘢」，他們覺得在網上用文字分享自己比面對面及電話會更舒服。她亦提到有不少個案超過 24 歲，但他們已超過大部份的青少年服務的年齡限制，而「Open 嘢」就可以照顧這一班的年青人，24 小時隨時隨地、不論身處什麼環境都容易找到輔導員傾訴。

同時，「Open 嘢」的義工麥詠宜女士(Denise) 亦有在場分享，她表示沒有做電台後正式踏入人生下半場，她很開心成為了「Open 嘢」義工，真的落手落腳幫到有需要的人。她表示訓練及實習十分有效裝備她成為網上輔導員。在網上輔導過程中，她有很大的反思，學習到真正的非批判性回應，嘗試設身處地放下自己既有想法去明白求助者，真正的與情緒有困擾的青年同行。對於有兩名女兒的她來說，訓練及服務都幫助她不斷反思子女已長大，大家的相處和角色要隨著不同人生階段而改變，這些學習都大大鞏固了她與家人間的關係。

從「Open 嘢」啟動以來，接收的個案數字反映青年有急切的需求尋找協助。雖然計劃有盡心盡力的社會工作者，亦有臨床督導，但是我們十分需要義工加入，

新聞稿

請即發布

為青年提供網上情緒支援，及線下於學校和社區的宣傳或培訓活動中提供協助。義工在提供網上輔導前，會接受線上和線下訓練。只要你年滿 18 歲，無論你是剛步入成年或是退休人士，我們都歡迎你成為義工。每人都可踏出一步關心我們的青年人。可參閱「Open 喻」的網頁(<https://www.openup.hk>)，瞭解更多義工招募的資訊。

---

### 關於香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心 (“CSR”)

自 2002 年創立以來，CSR 已經建立在國際防止自殺領域的影響力，並在近年將工作擴展到關注整體社會的福祉。CSR 相信通過實證研究可以優化實踐，並有助於社會進步。

此新聞稿，新聞發布會的PowerPoint及相片可於2019年9月10日16:00之後在以下網址下載：

<http://csrp.hku.hk/wspd2019/>

**傳媒查詢** 請聯絡：邱世邦先生 (2831 5232 / [csrp@hku.hk](mailto:csrp@hku.hk))。