

在創傷中同行

葉兆輝教授

香港大學

香港賽馬會防止自殺研究中心

實踐篇

同行要訣：DON'Ts

1. 不要簡單化自殺原因或把死因歸納為單一因素, 如「政治」。
2. 不要美化任何「自殺」、「自殘」，以及傷害他人或自己的訊息和圖片，如「烈士」、「英雄」。
3. 不要無差別地傳送 社交媒體的相片、影片或在網絡文章附上有關「自殺」新聞之連結。
4. 無論任何「公義」原因，都不可在網絡平台把別人的私隱「起底」，甚或「公審」。
5. 遇上情緒崩潰，請暫時避免討論有關「敏感」議題的事，如政治，同時，避免上社交媒體，即時新聞或討論區等

同行要訣：DOs

1. 先妥善照顧自己，如均衡飲食，充足睡眠，適量運動
2. 積極聆聽，不帶有任何批判，尊重對方與自己不一的看法
3. 多感恩，少埋怨，創造更多「可能性」，而非「二元化」的思維
4. 以謙卑和同理心去理解對方的想法
5. 可嘗試表達，除敏感議題外的關注，如家庭旅行、學習計劃、身體狀況、對方的興趣等等
6. 多到郊外，呼吸新鮮空氣，伸展筋骨

Resources

WeCare Website:



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

此專頁旨在為關注自殺的各界人士提供幫助。我們整理了近年的自殺數字、自殺風險因素、預警訊號、社區資源等，亦針對不同的人士（例如傳媒、網民、家長、學生、校長/老師、自殺遺屬等）提供具體的跟進建議。

CSRP on Social Media



The image shows the Facebook profile of the HKJC Centre for Suicide Research and Prevention. The profile picture is a red logo of two stylized figures. The cover photo is a white background with the text "致香港人" (To Hong Kongers) and a paragraph about the impact of suicide on the community. The bio states "港大防止自殺研究中心 Centre for Suicide Research and Prevention, HKU" and "3 July at 03:16". The page has 371 likes and 492 shares. The right sidebar shows a list of pages liked by this page, including "The Samaritans Hong Kong", "心繫 Heart to Heart", "明愛連緣Teen地 Infinity Teens", "The Empathy Production 同理製作", and "UTouch".

Like Share ...

蘋果日報
1w · Edited

港大防止自殺研究中心 Centre for Suicide Research and Prevention, HKU
3 July at 03:16 ·

致香港人

近日發生了數宗自殺個案，我們為每一位死者都感到極度痛心。

有傳媒為了減少模仿效應，不想再見到有人輕生，在維護資訊自由和保護可能受影響的人的前題下，決定不報導新一宗的自殺事件。因為不少研究指出大量發放這些訊息，會造成「傳染效應」，令人模仿這些行為。因此，作為防止自殺的研究機構，我們懇請大家不要發放／轉載與自殺死者有關的遺書和圖片。若你收到這些訊息，敬請不要轉發，但可以回覆一句問候和關心的說話。

在這困難時候，請你關心自己和身邊人的精神健康，當你情緒受困擾時，記得找朋友傾訴和協助。你的生命比任何東西更寶貴。你不需要孤獨面對。

#hkucsrp #WeCare #一個都不能少 #共同前進

21 comments 492 shares

Contact Us Send Message

Youth organisation

StoryTeller 說書人
Art

香港數碼利亞防止自殺會
Cause

生命熱線 Suicide Prevention Ser...
Non-profit organisation

See more

Pages liked by this Page

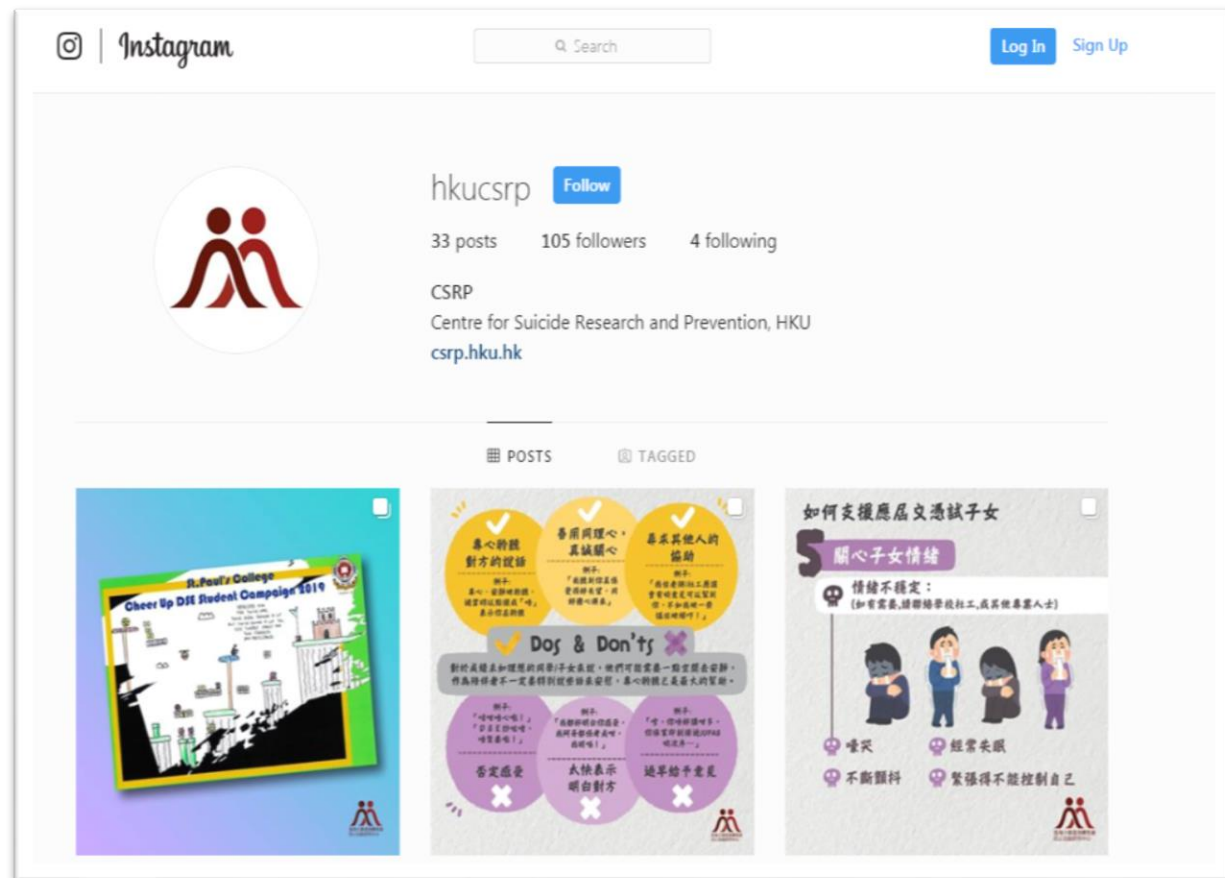
The Samaritans Hong Kong ...

心繫 Heart to Heart

明愛連緣Teen地 Infinity Teens - ...

The Empathy Production 同理製作

UTouch



The image shows the Instagram profile of hkucsrp. The profile picture is the same red logo of two stylized figures. The bio states "CSRP Centre for Suicide Research and Prevention, HKU" and "csr.p.hku.hk". The page has 105 followers and 4 following. The posts section shows three posts: a poster for "St. Paul's College Cheer Up DSE Student Campaign 2019", a "Do's & Don'ts" infographic, and a poster titled "如何支援應屆文憑試子女" (How to support senior high school students).

Instagram

Search

Log In Sign Up

hkucsrp Follow

33 posts 105 followers 4 following

CSRP
Centre for Suicide Research and Prevention, HKU
csr.p.hku.hk

POSTS TAGGED

St. Paul's College
Cheer Up DSE Student Campaign 2019

Do's & Don'ts

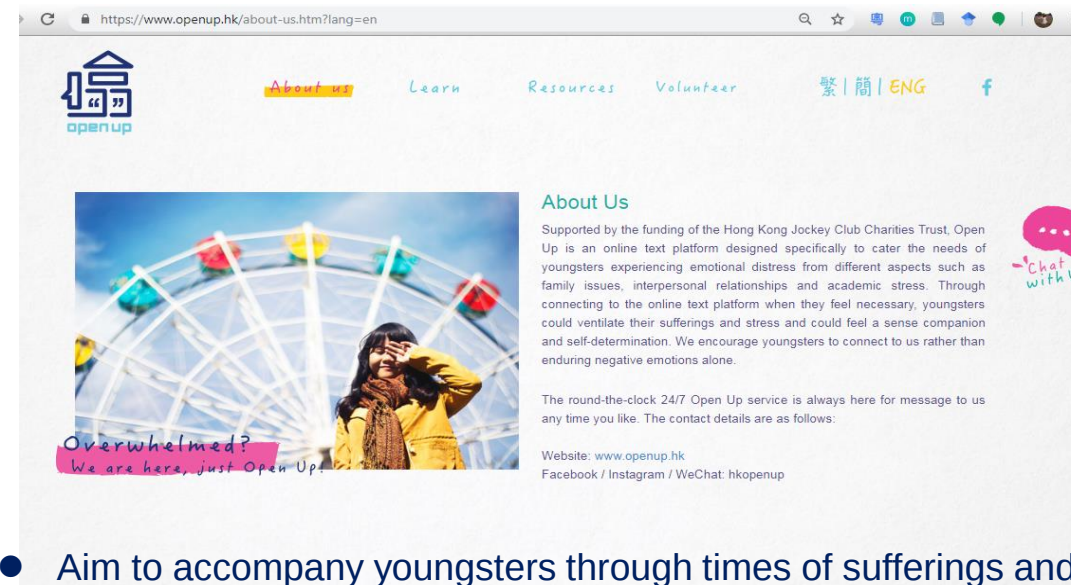
如何支援應屆文憑試子女

關心子女情緒

情緒不穩定：
(如有需要，請聯絡學校社工，或其他專業人士)

嘔吐 經常失眠 不能斷科 緊張得不能控制自己

香港賽馬會24小時網上輔導平台 — Open 嚟



- Aim to accompany youngsters through times of sufferings and to provide timely online support and counselling
- Strive to align and train the public to understand more about negative emotions and the unique difficulties encountered by youngsters and to support them

Website: www.openup.hk

Enter to Chat



Enter
chat

Choose options and accept ToS



Choose 1
chat with
counselor
or 2, 3, 4
for others

Accept
ToS and
chat with
counselor
or chatbot



主控制面板 輔導員個案 所有個案

輔導員名單

- testing_alias 0
- kitchoi 暫停接收個案 17:09:51 0
- billielo 1
- Yan 0
- Vicki 0

筆記

輸入筆記內容...

Donald

新個案 時間 2d 21:51:21

風險評分 危 debugMsg

加入聊天

轉介 給警察 完成

jack

新個案 時間 2d 21:07:28

風險評分 中 debugMsg

加入聊天

轉介 給警察 完成

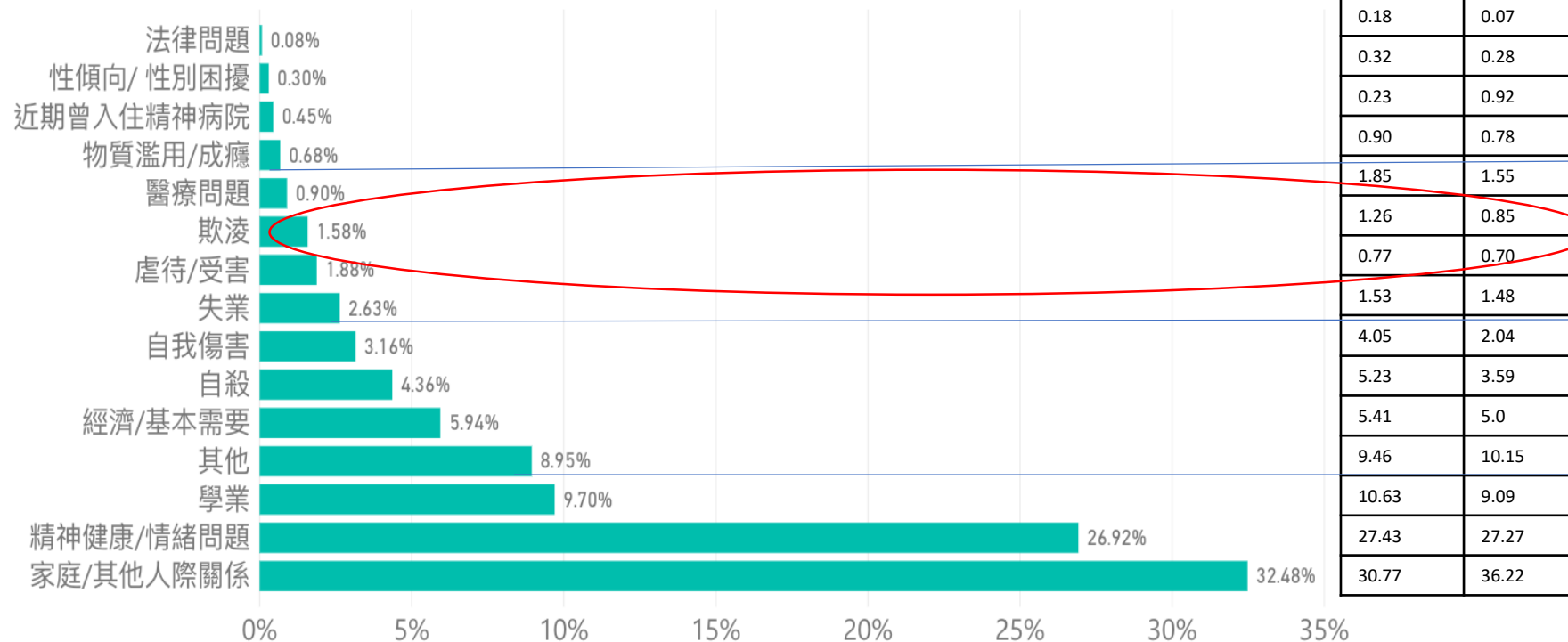
Concerns for Help-seeking in Apr 2019

Extracted from Counselor post-chat summary, similar to last months, the top 2 concerns are

精神健康/情緒問題

家庭/其他人際關係

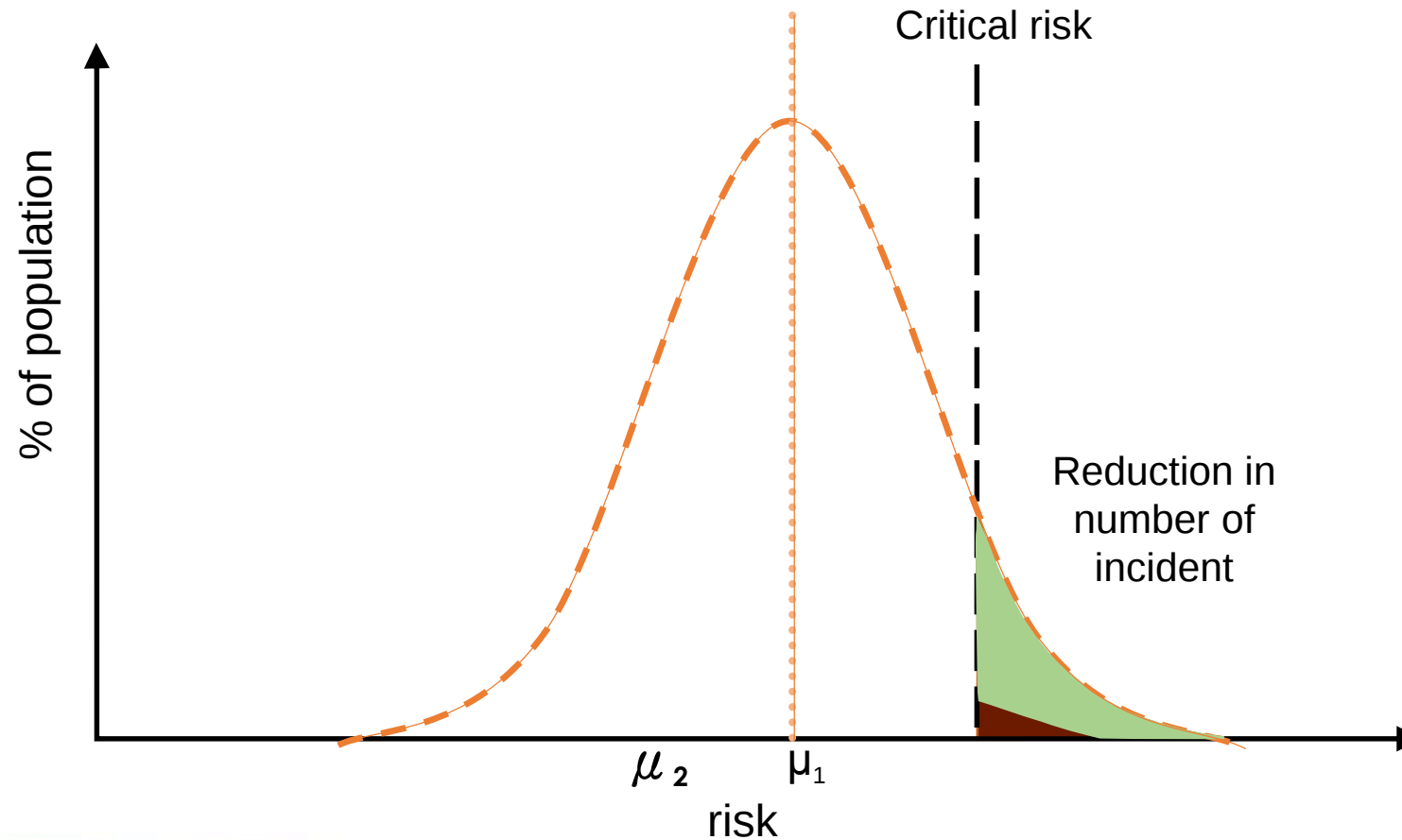
求助原因(多項選擇)



Service Operation team conducted many service introduction and gatekeeper trainings to secondary schools and students who have bullying experience and encouraged them to engage Open Up. This may explain the increase in "bullying" and "abuse" categories.



Improvement of well being



God Bless HK

He has shown you, O mortal, what is good.
And what does the Lord require of you? To
act justly and to love mercy and to **walk**
humbly with your God. Micah 1:8

世人哪，耶和華已指示你何為善。他向你所要的是
甚麼呢？只要你行公義，好憐憫，**存謙卑**的心，與
你的神同行。