



讀懂自殺預告 拉回一命

厭世信息

身邊人行為突變，言語間透露厭世信息，隨時是自殺警號，必須小心跟進，以免死神有機可乘。

親密關係

最親最甜的關係，難免有摩擦、衝突，遇上瓶頸，如何進退？「Life 健康」與香港大學社會工作及社會行政學系牽手與你一起走過。

編按：社交網站上，各人爭相更新近況，打卡拍照，甚至透露死亡信息。「不要想念/別了/終於解脫」，從網絡上的厭世留言，到實際生活中行為突變，反常地妥善安排財務，送出珍愛物品，鄭重說再見——既是自殺的預告，也是微弱的求救信號。如身邊人未能細心讀懂，死神便有機可乘。

插圖：Photo-Dave@iStockphoto

文：香港基督教服務處註冊社工吳艷華
(港大社會工作及社會行政學系合作機構)

最後三天的網誌……

2009年3月5日(星期四)

今日老闆請同事吃下午茶，慶祝新部門成立，大伙兒興奮地談論將來的發展機會。跟以往不一樣，我坐在一角，就像個局外人似的，默不作聲。銀行的人又來電話了，我的心情千斤重一般，壓得我喘不過氣來，心裏只想把一切盡快結束，解我苦困。我叫阿玲到我的座位去，把我最喜愛的兩盆植物交給她，請她在我假期期間好好照顧它們。以前我都會把它們帶回家，自己打理的，但今次我不打算這樣做。同時，我告訴阿玲會把欠她的錢盡快歸還，對阿玲，我感到很抱歉……

2009年3月6日(星期五)

今天是我在這間公司的最後一天。下午同事們邀我一起用膳，但我拒絕了，我真的什麼都不想吃，亦不想跟任何人打交道，下班前，我非常詳盡地把工作交代好，同事們對此感到愕然。之後，我趕返媽媽的住處，為她燒飯，這是我第一次給媽媽燒飯。陪她吃過晚餐，我把樓契交給媽媽，提醒她，她擁有樓契買賣權，請她好好保管。媽媽面帶疑惑，我推說，這是因為我將會出外旅遊，把樓契放在她那裏比較安全。我心想：絕不能讓自己的單位變成凶宅，媽媽還要靠它養老呢！對媽媽，我感到很愧疚……

2009年3月7日(星期六)

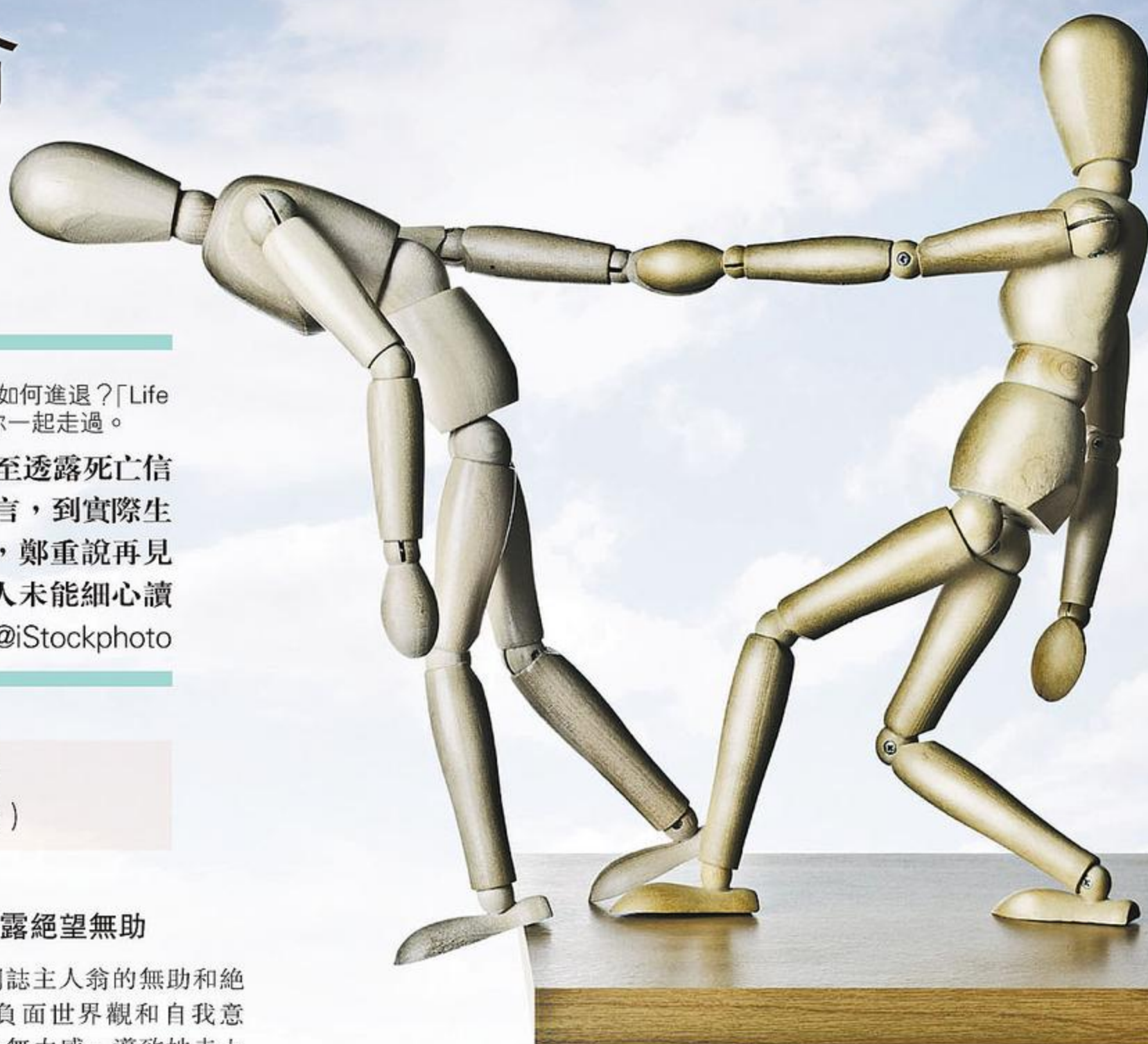
今天，取消了精神科覆診，反正醫生也幫不了忙。約了前夫見面，把一些書和相片交還給他，跟他說了一些以前不曾說的話。他愕然，但什麼也沒有說，就離開了，頭也不回地走了，對前夫我感到很心痛。晚上整個人疲憊不堪，但又不能入睡，整個人空洞洞的，腦袋卻不停地思索坎坷的一生：失敗的婚姻、糟糕的財政狀況、長期折磨我的抑鬱症和沒有希望的將來……現在的我感到無限孤單和絕望，是時候把所有事情來個了結。今夜過後，所有問題都得以解決，我將不再痛苦、不再悲哀、不再成為別人的負累，不再……

語言行為 透露絕望無助

讀者可曾感受到，網誌主人翁的無助和絕望感呢？她那強烈的負面世界觀和自我意識，加強了她的無助及無力感，導致她走上不歸之路。假如你是她的上司、同事、親友，你可會留意到她不尋常的行為及自殺信號呢？自殺的誘因可以是多方面的，包括心理、生理、社會、精神病的相互作用，但無論如何，一般有計劃尋死的人，在企圖自殺前，很多時會透過語言和行為，有意無意地向身旁的人表示出絕望及無助。根據學者 Edwin Shneidman，自殺普遍存在十種迹象，也可見於以上的案例：

- ◆尋求解決問題的方法：面對婚姻、債務問題，選擇逃避
- ◆嘗試終止個人感覺、意識：逃避自責、內疚、羞愧
- ◆心理上難以忍受的痛苦：感到無限孤單、絕望
- ◆無法滿足的心理需要：希望得到前夫的愛護、接受
- ◆情緒上常感無望及無助：認為將來沒有希望
- ◆認知狀態充滿矛盾：想了結生命，卻不捨母親
- ◆理解力變得狹隘：認為婚姻失敗、債務纏身，等同於一生坎坷
- ◆以自殺為出路：認為只要自殺，便不再被債務困擾
- ◆人際交往中，流露自殺意向：向親友送出心愛物品
- ◆作為一貫應付問題的方法：面對困難，只懂得逃避

換句話說，若自己或身邊人出現上述現象，自殺風險即大為提高。請你不要猶豫，務必向專業人士尋求協助！



知多啲 文：陳雅君

詳問「死亡計劃」 判斷風險

朋友 facebook 上寫道：工作不絕、生活苦悶，只有離開才能終結，不要想念。

語言間，似是流露自殺念頭，是認真還是開玩笑，應如何判別？「任何情況下，也建議認真看待，立即聯絡對方。對方真的想自殺，你的慰問，或收回了寶貴人命；即使對方並非認真，僅是情緒較低落，若能聽他傾訴，也有助疏導情緒。」註冊社工吳艷華說道。

聯絡上後，又應如何展開話題？「直接詢問對方，最近有否自殺念頭？有沒有真的嘗試自殺？是否已有詳細的自殺計劃？是後天或下周執行？是燒炭、食安眠藥，還是割脈、上吊？」吳艷華解釋，不少人擔心不停提及「自殺」，會觸發對方的輕

生念頭，「這是錯誤的觀念，要知道，你從沒想過自殺，即使旁人再三提及，你也不會想自殺」。

了解對方的「死亡計劃」，有助判斷自殺風險。「例如，他怕自己家變成凶宅，影響樓價，特意到隔壁大廈視察，計劃下周一早上，趁家人上班後跳樓自殺。計劃如此詳盡，意味他絕非開玩笑，必須立時跟進。」

如何跟進？應通知家人，還是報警？「了解情況後，若對方情緒平穩，情況相對安全，可通知家人及社工，由他們加以照顧看守。然而情況高危，情緒不穩，甚至已付諸行動，必須立即報警，送入醫院急症室，確保安全，接受治療。」

數據

2013年，香港每十萬人便有12.3人死於自殺。60歲以上的老人，更是自殺高危一族，每十萬名長者，便有21.6人自殺。

「長者、獨居未婚、慢性病患、精神病人、濫藥酗酒等，也是自殺的高危族群，需要多加留意。男性的自殺成功率，更是女性的兩倍，

長者、獨居未婚 高危一族

這是因為前者傾向選擇激烈的自殺方法，例如跳樓；後者卻多選擇上吊、割脈、服藥等，獲救的機率較高。」註冊社工吳艷華說。

*數據來源：
香港大學賽馬會防止自殺研究中心