

新聞稿

2016年1月21日

即時發佈

自殺傷痛、不論關係 生命熱線「釋心同行——自殺者親友支援計劃」 籲珍惜生命、及早求助

自殺者親友面對至親自殺離世，承受極大的創傷，「生命熱線」於今天公佈「釋心同行——自殺者親友支援計劃」2014年12月至2015年9月的個案數據分析，指出不論逝者與家屬的關係、自殺離世的方式及親友是否發現遺體均會嚴重影響家屬的情緒，導致他們出現抑鬱、焦慮、失喪等負面情緒。「生命熱線」認為數據反映親友極需要個人化及專業的情緒紓緩服務，及早支援他們，讓他們慢慢地走出陰霾。同時，機構亦呼籲有情緒困擾及有自殺念頭的人士，及早尋求專業人士協助，避免悲劇發生。

根據有關研究，每名自殺離世者保守估計會令六至十名親友情緒受困，他們的自殺風險較一般人高三倍。「生命熱線」之「釋心同行——自殺者親友支援計劃」自2008年開始，為接近900名家屬包括成人和孩子提供專業的哀傷輔導，家屬透過個人輔導及同路人互助小組活動，讓他們理解當前的情緒反應，並從同路人的分享獲得安慰與共鳴，他們可跟隨個人的步伐過渡哀傷。自2013年9月開始，服務更獲得「社聯伙伴基金」(Community Partner Foundation)的捐助，發展以家庭為本的服務。服務亦於2014年4月開始與衛生署轄下三間公眾殮房共同推行先導計劃，建立一個自殺者親友個案轉介系統，以便為家屬提供及早的適切服務。

「生命熱線」執行委員會委員暨香港大學社會工作及社會行政學系副教授周燕雯博士分析了2014年12月至2015年9月「釋心同行——自殺者親友支援計劃」共94個個案的資料，發現不論親友與死者的關係、死者自殺的方法及親友是否發現遺體均會對他們造成極大的創傷。她說：「失去配偶的會較容易出現抑鬱反應，而失去子女的會特別感到創傷。我們亦發現至親燒炭自殺死亡及發現遺體的親友更會容易出現較嚴重的抑鬱、焦慮及失喪。」周博士表示，希望社會人士了解自殺者親友的需要，鼓勵他們及早尋求專業人士協助，減低他們自殺的風險，與他們過渡哀傷。

另外，周博士亦分析了「釋心同行——自殺者親友支援計劃」在研究期間的服務成效。其中32個服務使用者完成三個月後的檢測。數據反映服務有顯著成效。服務最能幫助親友改善創傷導致過度警覺反應，其次為抑鬱、創傷導致入侵性反應、焦慮、創傷導致逃避反應及哀傷。

自殺者親友Bonnie(化名)的伴侶自殺離世，她說事件對自己及家人造成創傷。她說：「我、我的家人及伴侶的家人感到迷茫、自責，我甚至想過自殺。」她表示「生命熱線」的「釋心同行——自殺者親友支援計劃」的社工願意聆聽，幫助她紓緩負面的情緒，並參與「同路人互助小組」，與其他自殺者親友一起過渡哀傷，讓她不再感到孤單。現在Bonnie已走出陰霾，重整自己的人

生，成為一個專業的瑜伽導師及擔任「生命熱線」的「過來人義工」。她說：「我跟家屬分享自己哀傷的經歷，並運用瑜伽的知識，幫助親友鬆弛身體及紓緩情緒，支持他們走出哀傷。我希望自殺者親友以正面的態度處理負面的情緒，及早尋求專業人士的協助。」

「生命熱線」執行總監吳志崑先生說：「香港平均每年約有 1,000 人自殺身亡，若包括自殺不遂或有情緒困擾者，數字會更高，至親自殺確實會對其家人造成無比的傷痛。我們透過「釋心同行——自殺者親友支援計劃」了解親友個別的需要，為他們提供適切的情緒紓緩及輔導服務，令他們不用獨自承受負面情緒，幫助他們過渡哀傷，重新走人生的道路。我們從服務的經驗所得，自殺離世者親友臨近節日(例如農曆新年)會更思念離世至親，增加其自殺的風險。我們呼籲社會人士主動關心身邊的親友，尤其是關注自殺離世者親友，耐心地聆聽他們的需要，親友亦應及早尋求專業人士協助。同時，有情緒受困及自殺念頭的人士亦盡快尋求協助，避免悲劇發生。」

吳先生表示，「生命熱線」感謝「社聯伙伴基金」持續支持推行專業的哀傷輔導、同路人互助小組及活動，並致力推動社區教育，包括資助出版一本為自殺者親友而設的實務手冊《釋懷·從心——給自殺者親友的關懷手冊》及資助拍攝三段短片，透過改編的事例、學者及自殺者親友的分享，讓服務使用者及社會人士了解自殺者親友的哀傷經歷，鼓勵有需要人士尋求協助。該服務更於 2015 年 10 月獲「香港社會服務聯會」頒發「卓越實踐在社福」之社區觸覺獎，服務的成效及重要性備受社會認同。

圖片說明：



圖一：(左至右)「生命熱線」執行委員會委員暨香港大學社會工作及社會行政學系副教授周燕雯博士及「生命熱線」執行總監吳志崑先生



圖二：(左至右)「生命熱線」執行總監吳志崑先生及自殺者親友 Bonnie (化名)

--完--

「生命熱線」簡介

「生命熱線」於 1995 年成立，是一間非政府資助的註冊慈善機構，致力向有自殺傾向、感到絕望及有情緒困擾的人士提供益友及其他預防自殺服務，使他們情緒得以舒緩，從而積極面對人生，至今協助逾 50 萬人走出情緒低谷。「生命熱線」的服務包括：24 小時預防自殺熱線服務、預防長者自殺服務、自殺者親友支援服務、青少年生命教育項目，以及社區教育等。

「生命熱線」24 小時預防自殺熱線：2382 0000
珍愛生命長者熱線：2382 0881

傳媒查詢，請聯絡：

「生命熱線」籌募及傳訊經理
林潔珩小姐
電話：2382 2755 / 9236 0777
電郵：elbelam@sps.org.hk

「生命熱線」高級籌募及傳訊主任
何廷之小姐
電話：2382 3102 / 9316 6904
電郵：daphne@sps.org.hk