

有些時候，當事人可能會拒絕接受幫助。你幫助他們求助是很重要的，但卻不能強迫他們接受幫助。你需要確保恰當的人士已經瞭解情況。不要自己一個人承擔這個責任。

### 8. 要求承諾

自殺的念頭往往會重複出現，而這念頭重現的時候，當事人是必須說出來告訴別人的。要求他們答應這樣做，他們切實尋求幫助的機會會更大。

### 9. 照顧你自己

如果你正在幫助想自殺的親友，確保你也要照顧自己。支持有自殺傾向的人，特別是長時間的支持，是很困難和勞神的。不要一個人來應付，要找其他人商議，例如朋友、家人或專業人士。

### 10. 保持關注

如果當事人在生活和個人情況上沒有經歷過一些改變，自殺的念頭是不容易消失的。他們的處境，或他們對處境的感覺可能會改變，也許他們會覺得有更多的支持而可以應付。無論如何，家人和朋友的持續關注是很重要的。

自殺的念頭是不容易自行消退的，當事人需要幫助來抗拒這些念頭。你的幫助可以改變一切。

### 去哪裏尋求幫助

如果有性命危險需要即時的介入，致電 000 通知警方或前往區內的醫院急症室。

## 24小時危機電話輔導服務：

#### 全國性 (National)

生命熱線 (Lifeline) 13 11 14

兒童協助熱線 (Kids Help Line) 1800 55 1800

SANE 協助熱線 (SANE Helpline) 1800 18 7263

澳洲男士熱線 (Mensline Australia) 1300 78 9978

生命熱線精神健康資訊熱線

Lifeline's Just Ask Mental Health Information Line 1300 13 11 14

只限鄉郊地區。星期一至五東部標準時間上午九時至下午五時。

(rural areas only, Monday to Friday 9am to 5pm EST)

#### 首都領地 (ACT)

危機評估及處理組 (Crisis Assessment and Treatment Team) 1800 629 354

#### 新南威爾斯 (New South Wales)

新州鄉郊精神健康支持熱線

(NSW Rural Mental Health Support Line) 1800 201 123

防止自殺及危機介入 (Suicide Prevention and Crisis Intervention) 1300 363 622

救世軍關懷熱線 (Salvo Care Line) 02 9331 6000

#### 北領地 (Northern Territory)

北領地危機熱線 (Crisis Line Northern Territory) 1800 019 116

#### 昆士蘭 (Queensland)

危機輔導服務 (Crisis Counselling Service) 1300 363 622

#### 南澳 (South Australia)

精神健康評估及危機介入服務

(Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service) 13 14 65

#### 塔斯曼尼亞 (Tasmania)

撒瑪利亞生命聯繫 (Samaritans Lifelink)

鄉郊 (country) 1300 364 566 城市 (metro) 03 6331 3355

#### 維多利亞 (Victoria)

維多利亞自殺求助熱線 (Suicide Help Line Victoria) 1300 651 251

#### 西澳 (Western Australia)

撒瑪利亞自殺緊急服務 (Samaritans Suicide Emergency Service)

鄉郊 (country) 1800 198 313 城市 (metro) 08 9381 5555

### 服務

你的普通科醫生 (可查閱黃頁電話簿)

精神健康小組 (見白頁電話簿的 (These words missing) Community Health Centres [社區健康中心] 欄)

輔導心理學服務 (可查閱黃頁電話簿)

SANE 熱線 1800 18 72 63 (星期一至星期五上午九時到下午五時

[東部標準時間]) 關於尋找服務的幫助，可致電 Lifeline Information Service

生命熱線資訊服務)，電話 1300 13 11 14 (星期一至星期五上午九時到下午五時

[東部標準時間])，或瀏覽 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) 查閱生命熱線的線上全國資料庫，尋找

尋找低價或免費服務

### 網站：

[www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

[www.sane.org](http://www.sane.org)

[www.justlook.org.au](http://www.justlook.org.au)

[www.depressionet.com.au](http://www.depressionet.com.au)

[www.reachout.com.au](http://www.reachout.com.au)

[www.relationships.com.au](http://www.relationships.com.au)

[www.auseinet.com](http://www.auseinet.com)

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

[www.kidshelp.com.au](http://www.kidshelp.com.au)

[www.menslineaus.org.au](http://www.menslineaus.org.au)

LIFE  
livingisforeveryone.com.au

# 幫助有自殺風險的人

你是否擔心你親近的人有自殺的念頭？

你想知道怎樣幫助他們保安全？



## 為甚麼有些人會想到自殺?

知道你親近的人可能會想到自殺是很苦惱的事。如果你知道有人想結束自己的生命，感到震驚或甚至希望避而不想是很自然的。有自殺念頭的人常常會覺得很孤單和孤獨。他們可能會覺得沒有人可以幫助他們或瞭解他們情緒上的痛苦。如果他們看不到有任何其他處理痛苦的方法，這看上去就可能成為唯一的選擇。

有些時候，有輕生的想法的人外表上會很冷靜，你需要知道這可能代表了很多東西，包括他們要靜靜完成自殺計劃的決心。必須記住的是，如果某人的表現不同尋常，或者表現出令你關注的徵狀，就需要查究一下。

一般來說，牽涉的因素都是很多的。需留意的線索包括：

- 某人經歷重大的改變，例如剛面對損失（失去親愛的人、工作、收入/生計），分離 - 包括和子女分離，很大的失望（關係破裂、考試失敗、錯過了升級的機會）或患上精神病。
- 某人行為改變，情緒化，憂傷和退避，言談間表示失望、無助或不中用，不大照顧自己或自己的儀容，通過圖畫、故事、歌曲等等表達關於死亡的念頭，和其他人說再見和/及送出自己的物件或進行危險或自毀的行為。

索取其他語種的版本，請致電澳洲多元文化精神健康部，(Multicultural Mental Health Australia) 電話 **(02) 9840 3333** [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

如果您需要傳譯員，請致電翻譯與傳譯部 (TIS)，電話 **13 14 50**。

## 你可以怎樣幫助?

很多想自殺的人都可以渡過危機。家人、朋友、專業人士的幫助可以改變很大。以下的提示可以幫助你瞭解應該做些甚麼。

### 1. 立刻行動

如果你擔心你認識的人有自殺的念頭，馬上就要行動，不要以為他們不用幫助也會好轉或他們會自己尋求幫助。立刻施以援手可以救人一命。

### 2. 承認你自己的反應

你自然的反應可能是恐慌；或是置諸不理，希望事情自然過去；或找尋一時應急的方法讓當事人覺得好一些。

這些都是常見的反應。如果你覺得真的很吃力，讓你信任的朋友幫助。

### 3. 陪著他們

花時間陪著他們，表示關心和關注。問他們覺得怎樣，聆聽他們的想法。讓他們多說話。問題說出來以後會看來比較容易解決。

### 4. 問他們是不是想自殺

要知道某人是不是想自殺，唯一的方法就是提問。有人詢問自己的感覺，往往是一種緩解。有些時候，提問並不容易，但這可以表示你已經留意到有事發生，表示你一直在聆聽，也表示你關心他們，而且他們並不是孤立無援的。談論自殺並不會提示他們想起自殺的念頭，但卻會鼓勵他們說出自己的感受。不要答應替他們的自殺念頭或計劃保密。

### 5. 察看他們的安全

如果有人考慮自殺，知道他們有多想自殺是很重要的。你可以問以下的問題：

- 他們有沒有想過怎樣和甚麼時候計劃自殺?
- 他們有沒有實行計劃的工具和途徑?
- 他們可以得到甚麼支援去保持安全和取得幫助?
- 你可以怎樣幫助他們靠攏家人、朋友、寵物、宗教信仰、個人的處事能力?

如果你真的很擔心，不要讓他們獨自呆著。移除所有可以用來自殺的工具，包括武器、藥物、酒精和其他藥品，甚至汽車。

### 6. 決定怎樣做

得到這些資料以後，你們需要一起商量要做些甚麼。你可能需要讓其他人幫忙說服當事人找專業的幫助 - 要不最少也採取一些保持安全的措施。這些人可能包括當事人的伴侶、父母、親密的朋友。只有和其他人分享這些資料，當事人才可以得到需要的幫助和支援。

### 7. 採取行動

鼓勵當事人向眾多的專業和支援人員尋求幫助，包括：

- 普通科醫生
- 輔導員、心理學家、社工
- 學校輔導員、青少年小組領袖
- 緊急服務-警察和救護車
- 精神衛生服務
- 社區健康中心
- 神父、牧師、宗教領袖
- 電話輔導服務，例如 **Lifeline**（生命熱線）和 Kids Help Line（兒童協助熱線）

當事人決定了最想對誰說，就幫助他們準備要說甚麼。自己提出陪他們赴約。約見之後，查問是否已說了自殺的問題，詢問他們得到甚麼幫助。幫助他們遵從實行各項建議。