

10th September, 2005

# World Suicide Prevention Day

"Prevention of suicide is everybody's business"

IASP

活動由國際防止自殺協會(IASP)倡辦，世界衛生組織(WHO)合辦



自去年成功引起公眾關注，世界防止自殺日(WSPD)將於2005年9月10日再次舉行。儘管自殺問題複雜而嚴峻，它不應被視為只屬專業人士的責任，反之，防止自殺是每個人都應該關注的事情。IASP今年聯合世界衛生組織邀請公眾、社區、社會各團體、專業人士和義工參與活動，推廣和展示團結力量，從自殺邊緣挽救生命。

## 自殺問題

自殺是全球最大的公共健康問題之一，涉及每年約一百萬人生命的喪失。自殺也屬全球的主要死亡成因之一，特別是在年輕人組別(WHO 2003)，自殺深刻影響到個人、家庭、工作場所、鄰舍和社會各階層。與自殺和自毀行為相關的經濟損失，更每每要以高達十億元計算。

### 一百萬宗自殺代表甚麼？

- 比全球每年因戰爭和謀殺而死亡人數的總和更多；

- 是去年底因南亞海嘯災難喪生人數的三倍；

- 等同2001年紐約遭911恐怖份子襲擊，以至該年每日遇害的傷亡。

### 每一宗自殺行為顯示

- 損失一條生命、他的天賦才能、個人創意和對社會的貢獻；
- 失去一個兒子或女兒、一個父親或母親、一個朋友或同事；
- 為遺屬帶來難以癒合的傷口。

## 倡議防止自殺之必要

幸好自殺不是無可避免的社會負擔，還有不少預防的方法。全球各地極需要推行有效、廣泛而互相協調的防止自殺策略，藉此消滅大幅數字的自殺事件、自殺意圖、還有因自殺和自毀行為衍生的種種問題。

有效的防止自殺策略要具創意、全面、多元而廣泛，它包括健康和非健康範疇，還有教育、勞工、警力、公義、宗教、法制、政治和大眾媒體。

## 防止自殺只是專家們的責任？

自殺關乎各種複雜而互相影響的潛在因素，包括精神疾病、貧窮、濫用藥物、缺乏社交、失落、與親人關係不佳或工作問題。

應付自殺問題，我們當然需要專家的協助，例如醫護人員和精神健康工作者。在評估危機、急救和提供短期或長期治療的時候，這些專業人士擔當著重要的角色；要奠下知識基礎，在搜集資料和評定防止自殺的方法時，他們更肩負要職。

不過，單憑這些專家們的努力，不能最有效地防止自殺。事實上，我們每一位市民都可以在防止自殺的工作上擔當重要角色。

## 誰可以幫忙？

每個人都可以做一些工作，減少別人以自殺解決問題的機會。自殺既然牽涉不同的成因，應該可以用不同方法應付。我們有必要分工合作，防止自殺與每個人都有密切關係。那麼你可以做些什麼？

## 協助加強警覺，視自殺為主要的公共健康問題

社會上有一些與自殺行為和自殺者有關的禁忌和誤解，成為推行防止自殺工作的障礙。禁忌使人不敢自由地公開討論解決問題的方法；而誤解則常把有自殺傾向描繪成精神失常、企圖自殺是種操控別人的手段或有人要自殺便不可避免等，這些誤解製造不正確觀念。

要改變公眾的觀念，便要增強公眾對自殺問題的認識，認識到自殺是個重要的公共健康問題，而它是可以預防的。

在2005年的世界防止自殺日，我們對個人、團體、組織和社團有以下建議：

- 籌組攤位、步行、比賽、午餐聚會、燒烤或開放日；
- 舉辦展覽、賣物會、音樂會、文化或靈修活動；
- 舉辦公開聚會、公開辯論；
- 主辦記者招待會；
- 設計及派發傳單、海報和其他文字資料；
- 聯絡本地政治界；
- 致函報章編輯和聯絡記者。

和其他可以引起公眾注意防止自殺的活動，要發揮你的想像力和創意！如欲搜尋更多方式，可登入這網站 <http://www.iasp.info>

## 籌款

不是所有防止自殺活動都需要花錢；伸出援手、做個好的朋友或好的同事，便不必牽涉金錢。但很多推動防止自殺的工作卻需要資源支持，所以你可能要為一些重要項目藉WSPD2005籌募經費。

我們鼓勵大家把籌募活動，和上列的公眾關注活動連結；為幫助推廣WSPD至全球各地，IASP歡迎任何大小金額的捐贈，捐款請寄：

International Association for Suicide  
Prevention  
Account Number 444-7271  
North Trust Company  
50 South LaSalle Street  
Chicago Illinois 60675  
USA

## 即場進行自殺危機處理

多認識如何處理自殺危機和處理急救，會令更多人受益，這些知識使我們更自信和有效地面對處於危機中的人。

WSPD其中一個重要活動，是組織及提供簡單的應付自殺急救訓練。其中有不少可行方式，例如邀請適當人士教授簡單的自殺危機處理。

我們鼓勵任何可以提供訓練的個人、機構、團體、專業人士和義工，考慮參與宣傳WSPD2005危機處理教育。

## 開展新的預防自殺議案、方法和策略

義工和專業人士如計劃在WSPD2005期間，推廣新的預防自殺計劃、對策、方法或策略，將會獲得更大的效益。

我們的經驗是這些新議題將會得到更多公眾的注意，同時也增強WSPD的整體影響力，開展的活動可以包括：

- 防止自殺的策略和計劃；
- 危機介入或
- 支援中心或熱線；
- 資源中心；
- 訓練課程；
- 書籍；
- 研究結果；
- 會議。

## 你的行動和倡議可以鼓動他人

IASP將列出2005年9月10日的活動實例 ([www.iasp.info](http://www.iasp.info))

請填妥IASP網頁上的表格，列出你計劃於WSPD2005舉行的活動，並提供附有進一步資料的網上連結。

你也可以郵寄資料至：

International Association for Suicide Prevention  
Suicide Research and Prevention Unit  
University of Oslo  
Sognsvannsveien 21, Bygg 12,  
0320 Oslo, Norway

或傳真至：  
+47 22 92 39 58

我們將在網頁上列出全球各地活動和相關資料的連結網址。

---

### 為什麼防止自殺是眾人之事？

我們引用十七世紀英國詩人約翰多恩（John Donne）著名的沉思錄，回答這個問題：

*沒有人是個孤島，徹底地只有自己…*

*任何人的死亡也如同身受，因為我是這世界的一部份；故此  
不必尋問喪鐘為誰而敲；它也是為你而敲響。*



活動由國際防止自殺協會(IASP)倡辦，世界衛生組織(WHO)合辦

