

# 新媒體與香港青少年自殺預防

程綺瑾

香港大學防止自殺研究中心助理研究教授

張天蔚

香港大學防止自殺研究中心項目主任

近年來，香港學生自殺率有所增加。隨著互聯網在香港日趨普及化，我們必須找出新媒體與青少年自殺之間的關係。研究一探討了 2014-2016 年青年自殺案中新媒體的使用情況，研究二檢索了現青年相關的社會服務及其新媒體的使用。作者根據研究結果討論了可行的干預方法，並呼籲擴大網上支援服務以配合香港青少年的需要。

關鍵詞：青年、自殺、新媒體、社交媒體、自殺預警信號

## The New Media and the Prevention of Youth Suicide in Hong Kong

Qi Jin CHENG

Research Assistant Professor, Centre for Suicide Research and Prevention, University of Hong Kong

Forrest T.W. CHEUNG

Project Officer, Centre for Suicide Research and Prevention, University of Hong Kong

Suicide is the leading cause of death among Hong Kong youths. There has been an increase in student suicide in Hong Kong in recent years. With the high penetration rate of the Internet in Hong Kong, it is imperative to examine the relationship between the new media and youth suicide. Study 1 investigated the role of the new media in youth suicide cases from 2014 to 2016. Study 2 reviewed existing social services (including youth mental health programmes) and their utilisation of the new media. The results revealed that a substantial number of the youths who committed suicide displayed warnings signs on the new media before doing so and that there was a critical lack of social services' presence on the new media. The findings of our studies suggest a need for new intervention programmes, the nature of which we discuss; and we call for the expansion of online social services to meet the counselling needs of youths in Hong Kong.

Keywords: Youth; Suicide; New media; Social media; Warning signs

---

通訊作者：程綺瑾，香港薄扶林沙宣道 5 號香港賽馬會跨學科研究大樓 2 樓。電郵：chengqj@connect.hku.hk

Correspondence concerning this article should be addressed to correspondence Qi Jin CHENG, 2/F, The Hong Kong Jockey Club Building for Interdisciplinary Research, 5 Sassoon Road, Pokfulam, Hong Kong; email: chengqj@connect.hku.hk

## 引言

香港人口中，年齡愈長的群組自殺率愈高，青少年（本文定義為 25 歲以下）相對來說自殺率最低。但從另一個角度來看，青少年本就處於生命力最旺盛的時期，而在本港青少年的死因裡，自殺是首要死因。在 2003 年經歷一個高峰後，香港整體人群及大部分的年齡群組在最近的十幾年都呈現出下降趨勢，唯有青少年組群趨勢較為平穩，甚至在近兩年略有上升（Centre for Suicide Research and Prevention, 2017）。這些統計分析說明，雖然本港青少年自殺死亡的個案數量相對其他年齡群組來說不多，但其作為公共衛生議題的重要性不容忽視。尤其是去年至今年多宗學生自殺發生後，整體社會都極為關注，令青少年自殺預防成為政府及各持分者的重要日程。

提及青少年議題，無可避免地會涉及新媒體的使用。此處新媒體定義為各種可通過電腦、手提電話、平板電腦、智能電視等終端接觸到的媒體平台，包括各種網站、電子郵件、網絡社交媒體（例如 Facebook, Instagram），即時通訊媒體（例如 WhatsApp, WeChat）等。對於年輕一代，以電腦、智能電話為代表的新媒體是伴隨他們成長的不可分割的一部分。政府統計處最新發布的調查顯示，目前香港整體人口中的網絡使用率達約 80%，但在青少年中幾乎是 100%（Census and Statistics Department, 2016）。青少年

的自殺行為也愈來愈多與網路有關。新聞媒體時有報導一些青少年自殺個案時都會提及當事人曾在社交媒體上表達或暗示自殺，甚至有人直播自殺（Fu, Cheng, Wong, & Yip, 2013）。

但具體在青少年自殺個案裡，新媒體的牽涉範圍有多廣？其中可進行干預和預防的可能性在哪裡？現有的社會服務資源能否為青少年提供基於網路的情緒支援或心理危機干預？本文將通過兩個研究來集中回答這三個問題。第一個研究基於 2014 ~ 2016 年間的青少年自殺死亡個案的調查資料，分析旨在判斷其中涉及新媒體使用的個案有多少，具體牽涉的方面有哪些。基於這些分析，本文將會討論進行青少年自殺干預和預防的機會與可能性。第二個研究系統檢視現有的與青少年心理健康有關的社會服務，判斷其中對新媒體的使用程度，及其能否為青少年提供充足的支援與危機干預。

## 研究一：青少年自殺個案的新媒體使用

### 數據採集

本研究聚焦於 2014 ~ 2016 年間由死因庭裁判為自殺死亡的個案，且死者年齡低於 25 歲的。個案資料採集自死因裁判庭及本港警方。其中 2015 及 2016 年的部分個案仍處於調查審理中，故未能納入本次研究。因此個案數量在未來可能有

所調整。

研究員深入閱讀個案卷宗，除紀錄當事人的背景特徵（包括年齡、性別、是否全日制學生、是否曾被診斷過有生理或精神疾病）外，亦標註並提取案卷紀錄裡顯示當事人曾發放出自殺預警信號（warning signs）的內容，以及該信號是否通過新媒體發放。此處自殺預警信號的界定基於美國預防自殺學會的定義，包括：（一）談及內容上，例如當事人表示沒有再生存下去的原因，（二）行為上，例如於網上搜尋自殺方法或工具，及（三）情緒上，例如當事人感到情緒低落及對身邊的事情失興趣（AFSP, 2017）。數據的採集與分析已獲得香港大學倫理委員會審批通過。

## 數據分析

描述性統計分析用於綜述個案裡有否發放預警信號的比率。隨後，使用卡方檢驗（Chi-squared）的方法（年齡使用了 T Test）對牽涉曾發放預警信號的個案與未發放預警信號的個案背景特徵進行組間對比。此外，對於牽涉發放預警信號的案件紀錄進行深入質性分析，總結內容主題。

## 分析結果

根據現有官方紀錄，2014～2016 年間共發生至少 139 宗青少年自殺死亡。死者的背景資料見表 1。其中有紀錄顯示

死者曾發放自殺預警信號的有 36 宗，其中通過新媒體發放的佔 55.5%（20 / 36）。需要說明的是，由於數據來自警方個案調查資料，有些個案資料裡沒有顯示死者曾發放預警信號，或許是由於死者親友未留意或未能回想起，或是警察在偵查時未問及相關問題。因此，本報告存在低估的可能性。

在案卷記錄中與危機干預有關的要點有三個。一是 29 宗曾通過電話、訊息、或社交媒體表達自殺意念。其中涉及的新媒體平台主要為 WhatsApp（13 宗），其次為 Facebook（3 宗），自 2015 年開始，亦逐漸有 2 宗個案使用 Instagram 透露自殺意念。至於聯絡對象方面，14 宗個案是沒有任何特定的對象，（前）男女朋友牽涉最多（9 宗），其次為家人（8 宗），朋友或同學佔 5 宗。所有案例中，並沒有任何人曾經特別致電求助熱線，尋求協助。這些訊息多數在自殺行為之前一小時到數小時，甚至前一日發出。這意味著如果當時有人留意到這些訊息，並能成功說服當事人，或能挽救他們的生命。但遺憾的是這些訊息並沒有及時引起他們周圍人的注意。有當事人曾多次致電家人但未能接通，更多的是當事人的家人或朋友看到訊息之後不以為意，以為當事人只是說笑。

此外，有 2 宗個案曾使用搜索引擎搜尋自殺方法、自殺地點，有 1 宗個案使用網絡購物平台購買自殺工具。較為特別的是一宗個案在自殺之前刪除了自己過往的

社交媒體發表內容。

對比分析發現，曾發放預警信號的死者較為女性全日制學生，同時她們亦未被診斷出任何嚴重生理疾病或精神疾病，發放預警信號的逝者的平均年齡亦稍為高於未發放預警信號的死者。儘管如此，所有對比均未能得出顯著的統計學差異，說明是否發放預警信號可能與這些個人特徵無直接關係。

深入閱讀相關卷宗發現，這些預警信號的內容大致可以分為幾個主題。第一類是較為明確地顯示自己想死或計劃自殺。例如在信息或語句裡表達“就要跳下去，”“就自殺，”或者是發出關於自殺的圖片（例如安眠藥藥片，跳樓的台階邊緣），或者是檢索“怎樣死，”“最好的

死法是什麼，”“唔夠膽自殺”等關鍵詞。第二類是道別、結束或關於身後事，例如“再見了”，“Game over”，“喪禮記得要來。”第三類是表達嚴重的負面情緒，例如“自己讓所有人失望，”“頂唔住了。”還有一類更為隱晦，是向家人或戀人表達愛意。例如“I love you forever。”

## 研究二：青少年精神健康有關的社會服務對新媒體的使用

研究一顯示，近年的青少年自殺個案裡，曾發放預警信號的約有半數都選擇了使用網絡，尤其是社交媒體。此外，本中心近年的一項調查研究亦發現，出現危險

表 1：2014～2016 年間香港青少自殺個案中曾發放自殺預警信號的情況（所有列出百分比為行百分比）

		共計	發放預警信號	未發放	概率
平均年齡		20.55 (SD = 2.998)	20.67 (SD = 2.366)	20.5 (SD = 3.199)	p = .749
性別	男	99	24 (24.2%)	75 (75.8%)	p = .524
	女	40	12 (30.0%)	28 (70%)	
身分	全日制學生	55	17 (30.9%)	38 (69.1%)	p = .324
	非全日制學生	84	19 (22.6%)	65 (77.4%)	
嚴重生理疾病	曾被診斷	39	7 (17.9%)	32 (82.1%)	p = .409
	未曾被診斷	55	16 (29.1%)	39 (70.9%)	
	沒有記錄	45	13 (28.9%)	32 (71.1%)	
精神疾病	曾被診斷	59	11 (20.0%)	48 (81.0%)	p = .433
	未曾被診斷	38	11 (28.9%)	27 (71.1%)	
	沒有記錄	46	14 (30.4%)	32 (69.6%)	

行為（包括有自殺意念）的青少年較少使用傳統熱線或面對面的社會服務，而傾向在網絡上表達自己的情緒。那麼，本港的社會服務有沒有相應地提供基於網絡、社交媒體的服務呢？

## 數據採集

基於本中心的日常工作，我們了解到有三間本地社福機構在提供基於社會媒體的青少年外展服務。除此之外，我們亦進行了系統的檢索來確認是否有其他機構在提供此類服務。基於社聯提供的社會服務熱線總覽數據庫，我們使用（“自殺” OR “情緒” OR “精神”）AND（“支援” OR “輔導”）為關鍵詞做檢索。原數據庫共有 965 項服務熱線，檢索並排除來自同一機構的重複信息之後，我們共獲得了 114 項服務。研究員進一步閱讀各項服務的服務簡介，排除服務對象不包含青少年的（例如特別針對中年人或長者的服務），以及與預防自殺、情緒支援、或

精神健康輔導無關的服務，最終有 64 項服務吻合我們的研究興趣。

研究員深入閱讀這 64 項服務的官方網站及其他相關出版物（例如機構年報），以獲取以下信息：服務人群，服務內容，服務語言，服務時間，是否設有網上互動，是否開設 Facebook Page，以及截至 2016 年 4 月中旬的 Facebook Page Likes 數量。

## 數據分析

本研究使用描述性統計分析來總結、綜述現有服務的特徵。

## 分析結果

如表 2 顯示，目前本港的註冊社會服務中與大眾（包括青少年）預防自殺、情緒支援、精神健康有關的服務有約 64 項。其中設有網上互動的僅有 16 項，而這其中有 9 項僅靠電子郵件、網上留言，

表 2：與青少有關的社會服務及其對新媒體的使用

服務範圍	設有網上即時互動 (例如使用 WhatsApp, Web Chat)	設有網上聯絡 (例如 Email, App)	未設有網上互動	共計
自殺危機干預	1	1	4	6
情緒支援及輔導	6	5	30	41
精神病患者服務	0	1	8	9
資訊及教育性質	0	1	2	3
其他	0	1	4	5

或 App 留言的反饋互動，較為遲緩。7 項服務使用了即時通訊程式（如 WhatsApp, Web Chat）為主，但所有這些服務中，並沒有一個是 7 天 24 小時提供危機干預或情緒支援的。以服務方式來看，絕大部分的服務都依賴用戶主動尋求幫助，僅三項服務的提供者會主動外展，尋找潛在有需要的年輕人並提供服務。

另一方面，絕大部份的服務機構都開設了 Facebook Page，它們的 Facebook Page Likes（亦即長期關注者）的平均數量為 2162，但中位數為 837，顯示出大部分服務機構的長期關注者為偏低。4 項服務機構的 Facebook Page Likes 甚至低於 100，顯示出這些機構並未著力推廣基於社交媒體的互動。

## 討論

研究一顯示，網路新媒體已成為青少年自殺者發放預警信號的主要途徑。如他們的身邊人及其他網路使用者可以提高警覺，及時獲取並回應這些信號，將有助於挽救生命、防止自殺。但研究二顯示，目前本港的社會服務對新媒體的利用率偏低，大多數機構並未能善用新媒體的即時、互動特性來吸納、聯繫目標用戶。以下將討論，針對青少年自殺者在新媒體上留下的預警信號，哪些干預措施應該被制定以期阻止悲劇的發生。

## 公眾需破除『說自殺的人不會自殺』的迷思

研究一顯示，至少 26% 的青少年自

殺者曾在自殺前發出各種預警信號，發放信號與否與個案的人口學特徵並無顯著關係，有可能是隨機出現。很遺憾地，他們周圍一些人或者未能及時留意到這些信號，或者留意到了但仍在存在『說自殺的人不會真的自殺』的迷思，未能妥善地回應這些信號。相信這些親友事後亦都追悔莫及，我們不應對他們苛責。從預防的角度來看，我們需要提供更多地公眾教育。過往的研究已清楚顯示，當個人在社交媒體上表示想自殺時，此人絕大多數情況下確實處於嚴重的負面情緒危機，或有著明確的自殺可能。因此他們的表達應該被嚴肅地對待，並給予及時的支援與關懷（Cheng, Kwok, Zhu, Guan, & Yip, 2015）。此外，研究一也發現，有些預警信號的表達較為婉轉隱諱，普通人或許不會直接聯想到自殺風險。當然，我們亦無法確認每次做出此類表達的人都是有自殺風險；而是需要結合其他環境因素（contextual factors），看做出此類表達的人士是否近期都表現出情緒低落及其他異常。如果身邊人有所懷疑、擔心，應儘快與對方確認、傾談，切勿忽略。

這些研究發現應更多地向公眾推廣，提高公眾的警覺，鼓勵公眾參與預防自殺守門人培訓，讓更多的人成為預防自殺的守望者。但需要說明的是，對於普通人來講，得知身邊的人想自殺可能令他們緊張和不知所措。因此，公眾教育並不期待由一般公眾承擔危機干預的職責，而是旨在賦權於（empower）他們，讓他們知曉嚴肅對待說想自殺的人士，給予傾聽與陪伴，並勸說或陪伴這些有風險的人接受專業的干預與輔導（Quinnett, 2007）。




## 社會服務機構需增強新媒體服務

研究一亦顯示，這些青少年自殺者在自殺前並沒有撥打熱線向社會服務機構求救。這也脛合我們此前的電話調查結果，顯示青少年遇到危機時較少尋求專業的服務和幫助（Centre for Suicide Research and Prevention, 2015b）。這或許與青少年對專業服務不瞭解、不信任有關。亦有可能因為現有的社會服務較多需要用戶預約，有些服務甚至需要等待機構排期，使用的門檻較高。子研究二亦佐證了現有的與青少年精神健康有關的社會服務較為欠缺基於新媒體的互動和服務資源，至今本港並沒有任何一個機構提供基於新媒體的全天候自殺危機干預服務。

相比之下，在美國，傳統的全國預防自殺生命線、退伍軍人危機干預熱線都開通了網絡聊天服務。更有新興的 Crisis Text Line 完全基於短訊聊天提供危機干預。在澳洲，亦有 LifeLine 提供在線危機干預。對這些服務的評估研究證實，基於網絡聊天的危機干預可以有效地吸引過往不曾求助的人士，降低使用者的自殺風險，並減輕急診室的負擔（因為自殺或自殘行為被阻止，減少入院治療的需要；NetBalance, 2014）。本港的服務機構可以參考國外的經驗，結合本地環境，建立滿足本港青少年需要的網上干預和支援服務。

此外，有三間本地機構開始嘗試網絡外展，主動在瀏覽社交媒體，聯絡可能存在情緒問題的年輕人。但他們的瀏覽和搜索主要依賴社工親力親為，較為耗費時間和精力。研究領域已經在開發數據分析

模型，基於對社交媒體大數據的分析來估測網絡用戶的情緒或自殺風險（Burnap, Colombo, & Scourfield, 2015; Guan, Hao, Cheng, Yip, & Zhu, 2015）。社會服務界可以與研究者展開更多合作，優化數據分析模型，並將其應用到服務中，提高工作效率，並讓更多機構可以提供主動外展服務。

## 網絡內容提供者發布與自殺有關的信息時需審慎

有部分青少年自殺個案曾特別搜索自殺方法、自殺地點，顯示出對某種特別死亡方式的執著。此前有研究顯示，如果限制人們接觸到某種特別的自殺方法，可以有效地降低該種方法的自殺率，且不會令其他方法的自殺上升（Yip, Caine, Yousuf, Chang, Wu, & Chen, 2012）。相應地，如果傳媒或網上內容提供者可以避免詳細地描述自殺方法、自殺地點，尤其避免將自殺描述為無痛、快速、甚至浪漫的，將有助於防止自殺。值得一提的是，過往我們通常呼籲傳媒專業人士審慎報導自殺新聞，以避免傳染效應。而在新媒體環境下，每個網絡用戶都是內容的生產者或傳遞者，因此每個用戶都應注意避免發布或轉發有可能增加自殺風險的信息，做負責任的網絡公民（Centre for Suicide Research and Prevention, 2015a）。

## 自殺風險與新媒體使用的關係需更多實證研究

雖然過往的研究顯示有自殺風險的網絡用戶有較大可能會通過社交媒體表達自

己的自殺想法，但本文的子研究一留意到其中一宗個案在自殺前清空了自己的所有社交媒體記錄。雖然只是個案，但顯示出有自殺意圖的人除了可能在新媒體上留下痕跡之外，也可能刻意去消除自己的任何痕跡。此前曾有研究顯示，異常地退出社交（social withdrawal）是自殺的風險因素之一，例如持續閉門不出，或異常地與他人斷絕交往（Wong et al., 2015）。而本港的這宗個案顯示，在社會媒體上的異常退出也有可能預警自殺行為。當然，目前我們只見到個案，難以判斷此種假說的效度。更多關於自殺風險與新媒體使用的實證研究亟需展開，以增進我們對當下青少年自殺問題的理解與預防。

## 局限

本文的一些局限值得讀者留意，以避免過度解讀。首先，研究一顯示曾在自殺前發放預警信號的個案比例似乎不高。但需要注意的是，我們的數據提取自警方或死因庭的個案調查資料，不同的警察對不同的個案在進行調查時，所詢問的問題並非完全吻合本研究所需求，可能出現系統性偏差。部分個案資料未顯示發放預警信號，或未顯示對新媒體的使用，可能是因為當時辦案的警察未多做此方面的詢問和調查。為提高信息採集的一致性和標準化，我們需與警方、死因裁判庭建立密切的合作，設立關於自殺（或懷疑自殺）案例調查時的必查事項列表，令未來的調查資料可以發掘更多有利自殺預防的信息。這亦吻合死因裁判庭和警方的工作初衷：他們的工作並不只限於辨別死因、懲惡揚善，更要提出警示，預防非自然死亡的再

次發生。

此外，即使警方和死因庭遵循標準化方式調查自殺個案，關於死者生前的行為很大程度上依賴其親友的回憶，故有可能受到回憶誤差或親友的知識盲點的影響。這一局限性是自殺研究普遍面對的一項挑戰。但在沒有其他選擇的情況下，通過詢問多位親友，讓他們的回憶互相補充印證，仍然是在不完美情況下最合理有效的調查方法。


其次，研究二的綜述主要基於社聯的數據庫，或許有一些社會服務未在社聯登記，故未能在此次綜述中呈現。此外，對社聯數據庫的檢索於2016年4月進行。在過去的一年裡，本港或許有新增與青少年自殺預防有關的服務項目，未能納入本研究。不過據本研究執行者的瞭解，到目前為止，本港至少仍然未有基於網絡的24小時自殺危機干預服務。

## 結論

要預防青少年自殺，我們需要增強對自殺預警信號的警覺和及時、妥善的響應。新媒體提供了新的平台來瞭解、估測青少年的自殺風險，也應成為青少年自殺預防各持份者關注的重點。政府和社會服務機構可以開展更多公眾教育，破除對於『說自殺的人不會真的自殺』的迷思，培育更多預防自殺守門人。與青少年有關的服務機構也需加強網上互動，提供更多在網絡上隨時隨地可以使用的服務類型，幫到更多有需要的年輕人。

## 參考文獻



- American Foundation for Suicide Prevention. (2017). *Risk Factors and Warning Signs*. Retrieved from <https://afsp.org/about-suicide/risk-factors-and-warning-signs/>.
- Burnap, P., Colombo, W., & Scourfield, J. (2015). *Machine classification and analysis of suicide-related communication on twitter*. In *Proceedings of the 26th ACM Conference on Hypertext & Social Media*. ACM.
- Census and Statistics Department (2016). *Thematic Household Survey Report No. 59*. Retrieved from <http://www.statistics.gov.hk/pub/B11302592016XXXXB0100.pdf>
- Centre for Suicide Research and Prevention. (2015a). *Recommendations on suicide reporting and online information dissemination for media professionals*. Hong Kong.
- Centre for Suicide Research and Prevention. (2015b). *Evaluation study of pilot CyberYouth outreach projects*, in *Report submitted to Social Welfare Department: Hong Kong*.
- Centre for Suicide Research and Prevention. (2017). *1981-2015 Hong Kong Suicide Statistics*. Retrieved from <http://csrp.hku.hk/statistics/>. 
- Cheng, Q., Kwok, C. L., Zhu, T., Guan, L., & Yip, P. S. (2015). *Suicide communication on social media and its psychological mechanisms: an examination of Chinese microblog users*. *International journal of environmental research and public health*, 12(9), 11506-11527.
- Fu, K. W., Cheng, Q., Wong, P. W., & Yip, P. S. (2013). *Responses to a self-presented suicide attempt in social media*. *Crisis*, 36(6), 406-412.
- Guan, L., Hao, B., Cheng, Q., Yip, P. S., & Zhu, T. (2015). *Identifying Chinese microblog users with high suicide probability using internet-based profile and linguistic features: Classification model*. *JMIR Mental Health*, 2(2), e17.
- NetBalance (2014). *Social Return on Investment Forecast of the Lifeline Online Crisis Support Chat Service*. [Research report]. Retrieved from: <https://www.lifeline.org.au/static/uploads/files/lifeline-online-crisis-support-chat-sroi-report-final-wfsijextqgq.pdf>
- Quinnett, P. (2007). *QPR gatekeeper training for suicide prevention: The model, rationale, and theory*. Retrieved July, 28, 2008.
- Wong, P. W., Li, T. M., Chan, M., Law, Y. W., Chau, M., Cheng, C., ... & Yip, P. S. (2015). *The prevalence and correlates of severe social withdrawal (hikikomori) in Hong Kong: A cross-sectional telephone-based survey study*. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(4), 330-342.
- Yip, P. S., Caine, E., Yousuf, S., Chang, S. S., Wu, K. C. C., & Chen, Y. Y. (2012). *Means restriction for suicide prevention*. *The Lancet*, 379(9834), 2393-2399.