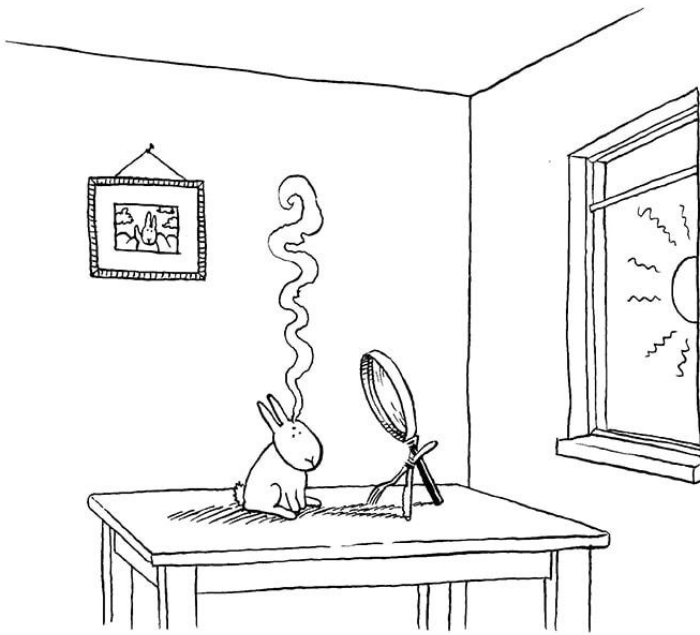


跟孩子談「自殺」

17/2/2025



圖取自繪本《找死的兔子》

「自殺」這個議題總讓人感不安和緊張。當孩子透露「我想死」/「我不想再活在這世界」/「點解要生我出黎」的想法時，家長大多會手足無措，不知如何回應是好。既想盡快撲滅孩子的自殺念頭，又擔心稍有不慎刺激到孩子。不過，原來抱持開放的態度跟孩子談論自殺的想法，是不會進一步觸發他們的自殺念頭，反而展開對話可以幫助他們去整理凌亂、絕望的思緒。

1. 保持開放不忌諱：對話中直接用「死」、「自殺」、「傷害自己」等字眼，會讓孩子了解這是可以與父母坦然談論的事情，他們會更真誠去分享自己的想法和感受。
2. 表示在乎並同行：「多謝你話我知。我愛你，有無咩可以幫到你？不如我哋一齊諗下可以做咩令你舒服啲？」讓孩子感到愛與關懷，注入希望與孩子共渡困難。
3. 耐心聆聽及接納：「發生咗咩事？你會唔會想同我講吓？等我知道多啲，睇吓可以點樣幫到你。」問准孩子的允許，再以開放式問題和不批判的態度去了解孩子的處境。
4. 制定安全計劃：視乎危機程度，可與孩子一同商討保護他們的方案。例如暫時收起孩子想過用來傷害自己的物品；或跟孩子協議在有傷害自己的想法時，請先告訴父母或致電熱線等。
5. 尋求專業協助：家長不是專業的輔導員，加上當發現孩子有尋死的想法時，難免會牽動情緒。不論是孩子或父母，若需要情緒支援，都可以向信任的親友或相關組織尋求協助。

生命熱線：2382 0000

撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222

社會福利署：2343 2255

參考資料：<https://kidshelpline.com.au/parents/issues/supporting-child-who-thinking-suicide>