

「守护心理健康，由自己做起」

〈轻触·快拍〉 2026年9月



陈瑞冰博士心理治疗及精神健康教育中心 <https://drspchan.health>

世界防止自杀日 – 接住年少伤痛

作者：陈瑞冰心理治疗博士



9月10日是「世界防止自杀日」，今年主题聚焦儿童及青少年自杀预防，呼吁全社会关注年轻人的心理健康。新学年刚开始，已经有学童自杀的新闻！每次听到有年轻生命离世，不少家长和关心儿童及青少年的人士均会感到痛心与焦虑。面对这个日益严峻的心理健康问题，在此关键时刻，我们应该如何拯救深受情绪困扰的年轻人？

辨识危机征兆：读懂青少年的无声求救

当孩子面对心理危机、陷入低谷，相比急于寻找解决方法，无条件的陪伴和体谅，是守护他们心理健康最稳固的第一道防线。儿童和青少年面对巨大压力和情绪困扰，多数难通过言语来表达内心的痛苦和绝望。

[了解更多](#)



通过细心观察，留意以下的异常变化，有机会及早察觉危机。

- 情绪与性格突变：本来活泼开朗的孩子，突然变得沉默寡言、脾气暴躁、容易发怒，长期情绪低落，整天失去动力，甚至表现对人生感到绝望。



让我们陪伴新一代走出情绪阴霾，重拾希望、继续前行。



- 生活作息与习惯异常：出现严重失眠、极度嗜睡、食欲大跌或暴饮暴食等情况，作息大乱；部分孩子不打理个人仪容、不注重卫生，生活状态变得颓废。
- 社交退缩与隐性告别：主动疏远家人朋友、不再参加自己以前喜爱的活动；甚至将心爱的物品送给人，这些举动往往暗藏「告别」讯号。
- 当遇到以上的反常改变，我们要明白这并非孩子任性、发脾气，而是他们内心的痛苦已经超出负荷，发出一种无声但急切的求救。

「转危为机」三大心法

关心和爱惜孩子的家长和照顾者，见到孩子有异样，必然感到焦虑和慌乱。但在此危急阶段，更要「以静制动」，冷静和接纳孩子的情绪，用正确方式守护孩子，成为他们的避风港。

1. 放下批判偏见，搭建安全对话空间
当孩子和我们倾诉负面情绪、消极想法，切勿立刻否定、责备，或者讲一些空洞的大道理。例如：「你咁想系错慨！」「你已经好幸福，唔好想太多！」。这会令孩子觉得不被体谅，从而收埋自己、不再沟通。反而可以温和回应：

「我见你而家好辛苦，愿意同我讲下发生咗咩事吗？」，让孩子感受到被尊重和被明白，保持沟通渠道。

2. 认同接纳情绪，给予足够同理心
情绪受困的孩子，最需要的不是即时给予解决办法，而是给予空间，明白和感受他们的难处。例如：「呢件事真系好难受，换转是我，我都会顶唔顺。」当孩子感觉到自己的情绪被看见、被接纳，内心的孤独和绝望就会慢慢消散。

3. 主动求助专业，巩固安全心理防线
面对严重的儿童及青少年情绪危机，单靠家长开导未必足够。及时寻找专业精神健康及心理辅导，有效为孩子加强保护网，陪伴孩子走出阴霾、修复心灵伤口。

共筑关爱社群，成为彼此的守护者

预防儿童和青少年自杀、守护年轻生命，从来不只是个人责任，而是全社会的事。只要我们愿意多关心、多倾听，便可以在关键时刻伸出援手，保住一个陷入低谷的年轻生命。让我们陪伴新一代走出情绪阴霾，重拾希望、继续前行。

陈瑞冰心理治疗博士(英国爱丁堡大学)
精神健康理学硕士(香港中文大学)
精神病学理学硕士(英国卡迪夫大学)