

「守護精神健康，由自己做起」

〈輕觸·快拍〉 2026年9月



陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心 <https://drspchan.health>

世界防止自殺日 – 接住年少傷痛

作者：陳瑞冰心理治療博士



9月10日是「世界防止自殺日」，今年主題聚焦兒童及青少年自殺預防，呼籲全社會關注年輕人的精神健康。新學年剛開始，已經有學童自殺的新聞！每次聽到有年輕生命離世，不少家長和關心兒童及青少年的人士均會感到痛心與焦慮。面對這個日益嚴峻的精神健康問題，在此關鍵時刻，我們應該如何拯救深受情緒困擾的年輕人？

辨識危機徵兆：讀懂青少年的無聲求救

當孩子面對心理危機、陷入低谷，相比急於尋找解決方法，無條件的陪伴和體諒，是守護他們精神健康最穩固的第一道防線。兒童和青少年面對巨大壓力和情緒困擾，多數難通過言語來表達內心的痛苦和絕望。

[了解更多](#)



通過細心觀察，留意以下的異常變化，有機會及早察覺危機。

- 情緒與性格突變：本來活潑開朗的孩子，突然變得沉默寡言、脾氣暴躁、容易發怒，長期情緒低落，整天失去動力，甚至表現對人生感到絕望。



讓我們陪伴新一代走出情緒陰霾，重拾希望、繼續前行。



- 生活作息與習慣異常：出現嚴重失眠、極度嗜睡、食慾大跌或暴飲暴食等情況，作息大亂；部分孩子不打理個人儀容、不注重衛生，生活狀態變得頹廢。
- 社交退縮與隱性告別：主動疏遠家人朋友、不再參加自己以前喜愛的活動；甚至將心愛的物品送給他人，這些舉動往往暗藏「告別」訊號。

當遇到以上的反常改變，我們要明白這並非孩子任性、發脾氣，而是他們內心的痛苦已經超出負荷，發出一種無聲但急切的求救。

「轉危為機」三大心法

關心和愛惜孩子的家長和照顧者，見到孩子有異樣，必然感到焦慮和慌亂。但在此危急階段，更要「以靜制動」，冷靜和接納孩子的情緒，用正確方式守護孩子，成為他們的避風港。

1. 放下批判偏見，搭建安全對話空間
當孩子和我們傾訴負面情緒、消極想法，切勿立刻否定、責備，或者講一些空洞的大道理。例如：「你咁想係錯嘅!」「你已經好幸福，唔好想太多!」。這會令孩子覺得不被體諒，從而收埋自己、不再溝通。反而可以溫和回應：

「我見你而家好辛苦，願意同我講下發生咗咩事嗎？」，讓孩子感受到被尊重和被明白，保持溝通渠道。

2. 認同接納情緒，給予足夠同理心
情緒受困的孩子，最需要的不是即時給予解決辦法，而是給予空間，明白和感受他們的難處。例如：「呢件事真係好難受，換轉是我，我都會頂唔順。」當孩子感覺到自己的情緒被看見、被接納，內心的孤獨和絕望就會慢慢消散。

3. 主動求助專業，鞏固安全心理防線
面對嚴重的兒童及青少年情緒危機，單靠家長開導未必足夠。及時尋找專業精神健康及心理輔導，有效為孩子加強保護網，陪伴孩子走出陰霾、修復心靈傷口。

共築關愛社群，成為彼此的守護者

預防兒童和青少年自殺、守護年輕生命，從來不只是個人責任，而是全社會的事。只要我們願意多關心、多傾聽，便可以在關鍵時刻伸出援手，保住一個陷入低谷的年輕生命。讓我們陪伴新一代走出情緒陰霾，重拾希望、繼續前行。

陳瑞冰心理治療博士(英國愛丁堡大學)
精神健康理學碩士(香港中文大學)
精神病學理學碩士(英國卡迪夫大學)