



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
社區服務諮詢委員會
Conselho Consultivo de Serviços Comunitários

中區社區服務諮詢委員會平常會議

議程前發言

蔡通

2023年3月1日

預防為先 及早應對 防治輕生

特區政府採取“四級聯防、四環緊扣”的聯合機制，推動公共部門和社區機構建立跨部門協作機制，推廣及提供心理精神服務。多年來多方通力合作下，聯絡機制和精神科人員培訓都達到一定成效。

惟近年在疫情影響下，不少居民心理壓力增加，情緒困擾增多，自殺個案上升，並呈年輕化趨勢，需要社會正視。輕生成因複雜多樣，涉及精神健康、心理因素、人際／家庭關係、社會、經濟等因素，但只要及早發現及正確應對，仍可以阻止憾事發生。

現在個人／家庭、學校和社會三個層面上，為預防自殺提出幾點建議：

1. 個人／家庭層面：加強溝通增進親子關係，帶領子女了解壓力成因及其影響，學習調適壓力及培養解決問題能力，養成正向思考的習慣及增強抗壓能力。
2. 學校層面：制定健康政策，推行多元預防及輔導活動，指導學生正確表達情緒和緩解壓力，協助培養他們積極樂觀的態度，加強心理韌性。同時做好關顧學生的工作，完善通報流程，做到早發現，早溝通，早處理。
3. 社會層面：政府部門及社會服務團體在積極投入預防輕生自殺的工作的同時，應進行防治輕生的研究工作，掌握科學數據優化服務，提供適切協助，構建防護網，並適時舉辦正向人生、積極樂觀及身心健康等主題講座，協助居民建立良好心態。