



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

離島區社區服務諮詢委員會

議程前發言

余致力

2022 年 5 月 3 日

加強機制建設預防自殺

新冠疫情已經持續兩年多，加上面對疫情發展的不確定性，市民出現不同程度的不安、焦慮和精神壓力等心理問題，近期亦接連發生疑自殺身亡或企圖自殺事件，根據資料顯示，本澳去年累計錄得 60 例自殺死亡個案，其中第四季錄得 22 例自殺死亡個案，而 2022 年 1-4 月自殺個案已有 33 宗，可見自殺或企圖自殺的現象有逐步上升的趨勢，該現象值得社會的廣泛關注，想方設法減低和阻止不良情緒的蔓延，社會各界進一步合作，共同守護生命。

在這前所未有的全球性危機下出現悲傷、焦慮或害怕等不安反應是正常的，不論成年人或青少年均要面對不同壓力，加上疫情反覆，不知道何時才能回復正常生活，大眾的生活壓力也越來越大，部分人或一時想不開而輕生。本人建議各界應加大投放資源於防治自殺及相關研究工作上，政府應加強居民心理健康支援，優化“四級聯防、四環緊扣”的聯合機制，提升機制發現社區潛在病患者的成效。牽頭設置專門的研究中心，協助政府研究相關個案及制定政策；如舉辦各種心理健康講座及研討會、完善規劃學校生命教育課程、增加社會各種媒體的廣告宣傳，尤其網絡宣傳，避免形成“羊群效應”。加強恆常舉辦大型就業招聘會從政策層面給予社會更多的支持和幫助。

另外一方面市民要增強信心和抗挫能力，即使因抗疫需要而長留家中，亦應繼續實行健康的生活模式，對於獨居的年長親友，更應主動表達關懷和提供協助；選擇可靠的來源去獲取關於疫情的真確資訊，多留意正面的消息及報導；建立正面樂觀的思維，並嘗試利用過往曾用於面對逆境的方法，多進行體育鍛煉活動，與朋友親人多聊天，通過傾訴運動紓解壓力處理抗疫期間的情緒困擾。