



我可以在哪裡獲得幫助

- Lifeline: 131 114 (24/7 服務)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- 緊急服務: 000 (警察、救護車、消防隊)

其他心理健康支援

- Multicultural Hub Canberra: 02 6100 4611
- Companion House: 02 6251 4550
- Relationships Australia: 1300 364 277
- Beyond Blue: 1300 224 636
- Kids Helpline: 1800 551 800
- Access Mental Health: 1800 629 354
- Head to Health Canberra: 1800 595 212
- Standby Support After Suicide: 1300 727 247



 www.mhub.org.au  info@mhub.org.au

 02 6100 4611



由
資助



讓我們加強

對自殺的知識和意識

Chinese Traditional | 繁體中文



事實檢查

- 澳洲每年有 3000 人死于自殺。
- 自殺是15-24歲年輕人的主要死因。
- 男性自殺的機率是女性的三倍。
- 女性企圖自殺的機率高於男性。
- 每年有35,000人因自殺相關傷害而入院。



留意風險因素，對可能有自殺念頭的人提供支援

- 反覆焦慮發作。
- 突然的情緒變化。
- 個人或職業生活缺乏動力。
- 與自殺相關的談話。
- 對外貌的興趣降低。
- 酒精或藥物的用量增加。
- 過去曾試圖自殺。
- 放棄重要財物。
- 購買或收集可用於自殺的物品。
- 與朋友、家庭、社會脫節。



可能引發自殺念頭的事件

- 失去親人。
- 家庭問題或人際關係麻煩。
- 精神或身體疾病。
- 財務狀況改變。
- 家庭暴力或性暴力
- 欺凌



溝通技巧 - 幫助可能有自殺傾向的人的注意事項



- 使用清晰、簡單的語言。
- 直接-例如：您有自殺的念頭嗎。
- 注意對方的文化、宗教和其他信仰。
- 富有同情心，善解人意，並給予他們全神貫注的關注。
- 對他們的想法持開放態度，並注意後續問題。



- 避免診斷他們的精神疾病。
- 避免漠視他們的問題。
- 避免威脅和使用內疚感。
- 避免封閉式的問題，讓對方敞開心扉。
- 避免以言語或肢體語言表達負面的態度。
- 避免與有自殺傾向的人辯論、爭論或講述您對自殺的看法。

