

# 香港心聆 媒體指引： 對於精神健康狀況困擾的報導

中文完整版

## 內容

- 1 詞彙表
- 2 負責任的報導為何重要？
- 3 有關精神健康狀況的污名
- 4 負責任的標題為何重要
- 5 適當和不適當的標題示例
- 6 精神健康報導的影響力
- 7 揭穿迷思的重要性
- 8 指引
  - 8.1 在適當的情況下使用情緒觸發警告
  - 8.2 謹慎地選擇用詞
  - 8.3 負責任地發布訊息
  - 8.4 謹慎報導自殺相關內容
  - 8.5 照顧自己的精神健康
- 9 其他資源

「經歷精神健康困擾的人並不可怕。可怕的是社會對他們作出的評論。」

——心聆大使 Bosco

## 詞彙表

<b>精神健康</b>	一種情感、心理和社會健康上的良好狀態，使個人能夠應付正常的生活壓力，有效地從事工作，並能夠對其社區作出貢獻。
<b>精神健康問題</b>	與精神健康相關的困難或挑戰，可能源於多種因素，如生物學、心理或社會上的影響。這些問題可能分為從輕微到嚴重，並可能影響個人的日常運作功能。
<b>精神健康狀況／困擾／疾病</b>	一種可被診斷的疾病，它會影響個人的思維、情感、行為或情緒，並可能導致明顯的痛苦或損傷。精神健康狀況困擾包括各種問題，從焦慮和抑鬱到思覺失調症和躁鬱症等。
<b>精神健康欠佳</b>	用於描述個人精神健康受到負面影響時的狀態，通常是由於精神健康問題或困擾的存在所導致。
<b>過來人的親身經驗</b>	個人通過直接體驗接觸精神健康狀況困擾所獲得的獨特見解、知識和理解，例如與之共處以及克服相關挑戰的經歷。
<b>精神健康復元／復元</b>	一種個人成長、療愈和轉化的過程，使個人能夠在精神健康問題／困擾存在的情況下改善他們的身心靈健康，並建立有意義的生活。復元是一個獨特而個人化的旅程，通常涉及制定發展應對策略、培養能給予正面支持的關係和獲得合適的資源和治療。值得注意的是，每個人的復元過程都是不同的，並且沒有一種能適用於所有人的方法。

## 負責任的報導為何重要？

精神健康問題在全球和香港都有上升趨勢。香港心聆在2022年3月對1,000名香港居民進行的調查中發現，56%的受訪者的整體精神健康的得分不佳<sup>1</sup>。然而，正在面對精神健康問題的人中只有四分之一尋求幫助<sup>2</sup>。我們的研究進一步顯示，精神健康不佳的人之所以不尋求幫助的主要原因是社會污名和擔心遭受歧視。

媒體在塑造對精神健康的認知、觀念和態度方面發揮著重要作用。一般大眾對精神健康的了解很大程度上來自傳統媒體，如電視節目和報紙，以及更現代的媒體，如社交媒體；在香港，媒體（包括社交媒體、新聞媒體、電影和電視節目）是大眾尋求有關精神健康一般資訊的主要來源（香港心聆，2023）。考慮到媒體對塑造有關精神健康的描述和敘述精神健康經歷的影響力，所以在進行關於精神健康困擾和精神健康的新聞報導時，應謹慎考慮這會否延續精神健康污名和歧視的影響。

香港心聆相信，媒體可以在減少精神健康問題的污名和提高公眾關注及認知方面發揮積極作用。因此，我們制定了有關精神健康報導的指引，為香港媒體和傳訊專業人士提供開放資源。

<sup>1</sup> Mind HK. (2022). <https://www.mind.org.hk/press-releases/mind-hk-survey-reveals-hong-kong-citizens-worsening-state-of-mental-health-during-the-fifth-wave-of-the-covid-19-pandemic/>

<sup>2</sup> Lam, L.C.W. et al. (2015). Prevalence, psychosocial correlates and service utilisation of depressive and anxiety disorders in Hong Kong: the Hong Kong Mental Morbidity Survey (HKMMS). *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 50(9): 1379-88. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25660760/>

## 有關精神健康狀況的污名

首先，我們希望談及關於香港精神健康的污名，並解釋這對香港社會的影響。

來自倫敦國王學院的社區精神病學的Graham Thornicroft 教授將精神健康污名定義為在知識（無知或誤解）、態度（偏見）和行為（歧視）層面上出現問題。簡單來說，即是我們的負面想法和情感轉化為歧視和邊緣化的行為。

污名主要以兩種形式出現，分別為公眾污名和自我污名。

### 公眾污名

指社會整體對精神健康的知識和負面態度之間存在的差距，這會導致直接和間接的歧視行為和做法。

### 自我污名

指面對精神健康困擾的人對自己和自己的狀況所持有的知識和內在負面態度之間的差距，這可能會導致自我否定、自我排斥和不願尋求幫助或揭示自己的困境。

香港心聆的研究發現，在香港被診斷有精神健康問題的人中，每五人就有三人稱他們從未向任何人透露過他們的診斷，其中 43% 表示擔心遭受污名化和歧視（香港心聆, 2021）。

強烈的公眾和自我污名影響了人們對被診斷有精神健康問題的人的看法和行為。香港心聆在 2023 年於對 1,014 名受訪者進行的一項研究展開了對香港污名現象的調查<sup>3</sup>。

47%

稱他們不願意居住在經歷精神健康困擾的人附近

四分之一

表示願意與被診斷有精神健康問題的朋友斷絕關係

44%

認為「缺乏自律和意志力」是精神健康疾病的主要原因

55%

稱他們本人或其認識的人曾經歷過因精神健康問題帶來的污名<sup>4</sup>

這些數據突顯了香港社會對精神健康議題的污名程度，並提供了已存在社會裡的負面態度和可能發生的行為的一些見解，藉此強調採取團結和全面的方法，包括改善媒體報導精神健康的方法，以達致減少污名的目標。

<sup>3</sup> Mind HK, (2023).

<sup>4</sup> Mind HK. (2018). <https://www.mind.org.hk/press-releases/timetochangehkresearch/>

## 負責任的標題為何重要

在過去十年來，社交媒體的使用率上升改變了人們接收新聞的方式。當人們在 Facebook、Twitter 或新聞出版商本身的平台上瀏覽新聞時，看到的都是一連串的標題、子標題和照片，每篇文章相比起閱讀報紙能獲得的背景資訊要少得多。

根據哥倫比亞大學2016年的一項研究顯示，59%的人在分享文章之前不會點擊閱讀內容<sup>5</sup>。大多數人接收新聞的方式都是只靠閱讀標題。

這項研究發現，那些使用更具有感染力的標題（如使用更轟動性的語言或包含圖像細節）的文章更有可能在社交媒體上如病毒般快速傳播，並且會被演算法評估其價值（如基於社交互動次數）而被推薦到人們的新聞頁面上。在大多數情況下，讀者不太可能接觸到文章正文中出現的完整描述或訊息。

因此，在撰寫敏感主題的文章標題時，例如關於精神健康困擾和自殺的文章，必須負責任地進行撰寫，並意識它們可能會延續或消除污名。

然而，撰寫負責任的標題並不一定會降低受眾參與度。美國疾病控制和預防中心與Facebook合作進行的一項研究發現，遵循自殺報導指引的文章實際上具有更高的受眾參與度<sup>6</sup>。

研究人員發現，每根據指引守則修改一次，文章的轉發量就會增加約19%，而最符合指引的文章比最不符合指引的文章轉發量多出了470%。

<sup>5</sup> Gabrielkov, M., Ramachandran, A., Chainttreau, A., & Legout, A. (2016). Social Clicks: What and Who Gets Read on Twitter? <https://hal.inria.fr/hal-01281190/document>

<sup>6</sup> Sumner, S.A., Burke, M., & Kooti, F. (2020). Adherence to suicide reporting guidelines by news shared on social networking platform. *Proc Natl Acad Sci USA*, 117(28): 16267-16272  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7368318/>

值得注意的是，同一項研究更發現，其調查的大多數文章均沒有遵循自殺報導指引，取而代之的是包含有害元素和排除保護元素。最常見的有害元素出現在50-60%的文章中，包括報導自殺者的姓名、在標題中突出顯示「自殺」一詞、公布自殺地點的詳細資訊以及描述自殺的方法。研究發現，超過60%的文章中沒有包含任何保護元素。

## 適當和不適當的標題示例

### 適當

「疫情期間香港自殺率上升  
顯示需要增設精神健康基礎  
設施」

### 不適當

「香港在新冠肺炎疫情下，  
自殺指數升至『**危機水平**』  
，引發警號」

### 適當

「女子自殺身亡」  
或  
「女子結束她的生命」

### 不適當

「23歲患有抑鬱症的女子為  
消除疾苦自殺身亡」  
「21歲香港大學生在上水墜  
樓身亡」

- 我們可以看到使用具渲染性的語言來描述自殺率上升所帶來的差異
- 一個適用的標題還會就如何解決問題提供建議

- 應避免使用與犯罪相關的詞語或報導自殺是一種手段結束某種狀況
- 避免提供太多關於當事人的個人資訊、自殺方式及地點

## 精神健康報導的影響力

最近在香港進行的一項研究顯示，大多數人無法識別精神健康困擾的輕微微狀，這與不願尋求專業幫助有關<sup>7</sup>。因此，由於媒體對普遍精神健康以及特定精神健康問題的描述對公眾對精神健康的認知和態度具有影響力，它們也具有對社會產生積極感染或嚴重傷害的最大潛力。

一項於2017年進行的研究<sup>8</sup>分析了圍繞精神和生理健康故事的新聞報導，發現當中關於生理健康的故事主要都是中性的，而精神健康故事主要都是負面的。

### 暴力和精神健康問題

當把精神健康問題與暴力聯繫起來時，媒體描述精神健康的負面影響尤其明顯。

只有3%至5%的暴力行為能被歸因於經歷嚴重精神健康疾病的人，而經歷精神健康問題的人成為暴力事件中受害者的可能性明顯更高<sup>9</sup>。超過18%的精神健康報導與暴力有關，相比之下與暴力事件有關的生理健康文章僅有0.3%。然而，面對精神健康困擾的人被描述為加害者的可能性是被描述為受害者的兩倍。

<sup>7</sup> Fung, A.W.T., Lam, L.C.W., Chan, S.S.M., & Lee, S. (2021). Knowledge of mental health symptoms and help seeking attitude in a population-based sample in Hong Kong. *Int J Ment Health Syst.* 15: 39 <https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033-021-00462-2#citeas>

<sup>8</sup> Chen, M., & Lawrie, S. (2017). Newspaper depictions of mental and physical health. *BJPsych. Bull.* 41(6): 308-313 [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5709678/pdf/pbrcpsych\\_41\\_6\\_002.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5709678/pdf/pbrcpsych_41_6_002.pdf)

<sup>9</sup> SAMHSA, 2023



## 揭穿迷思的重要性

精神健康問題比大多數人想象中更為普遍。研究顯示，在香港每七人中就有一個人在一生中會經歷常見的精神健康問題<sup>10</sup>，而實際數字可能更高。

儘管精神健康問題很普遍，但仍有很多人不知道有復元的可能。尤其當他們尋求幫助的話，有 70-90% 被診斷有精神健康問題的人的徵狀都會得到舒緩。大多數面對精神健康問題徵狀的人都選擇默默忍受<sup>11</sup>。香港心聆在2021年進行的一項調查發現，81%的受訪者之前從未接觸過任何與精神健康有關的資訊，亦有 85%的受訪者表示除了醫院之外，他們不知道其他可以尋求支援的地方<sup>12</sup>。

媒體可以透過不偏不倚的報導來解決這些問題，強調復元的希望並提供實用的資源和資訊，鼓勵人們在經歷徵狀時尋求適當的幫助。

<sup>10</sup> Lam, L.C.W. et al. (2015). Prevalence, psychosocial correlates and service utilisation of depressive and anxiety disorders in Hong Kong: the Hong Kong Mental Morbidity Survey (HKMMS). *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 50(9): 1379-88. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25660760/>

<sup>11</sup> Kessler et al. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry.* 62(6): 593-602. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15939837/>

<sup>12</sup> Mind HK. (2021)

# 指引

## 1 在適當的情況下使用情緒觸發警告

雖然在主題沈重的內容加上「情緒觸發警告」、讓觀眾可以更好地了解訊息很重要，但如果不正確執行，它們也可能會導致污名化。研究表明，如「情緒觸發警告」是識別應該避免此內容的人（例如創傷倖存者或從飲食失調中復元的人），便可能會進一步污名化這些對象，並將所有受影響的人一概而論<sup>13</sup>。

提供一般警告並提醒觀眾在適當時休息或暫停一會可更有幫助。同時需要注意的是，並不是所有關於精神健康的文章都需要加上情緒觸發警告。通常，只有當內容重點詳細涉及自殺或具有圖像性創傷事件時，才應使用這些警告。

以下是適當的情緒觸發警告範例：

「我們將討論一些沈重的話題，當中包括 [創傷/自殺傾向] 的討論。這是一個重要的訊息，但我們也知道這可能會對情緒引起非常重大的困擾。請注意自己的感受，如果有需要的話可以暫停並休息一下，待可以處理情緒的情況下才繼續。我們將在文末列出適用的支援資源。」

<sup>13</sup> Kimble, M., Flack, W., Koide, J., Bennion, K., Breneman, M., & Meyersburg, C. (2021). Student reactions to traumatic material in literature: Implications for trigger warnings. PLoS One. 16(3): e0247579 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7993791/>

## 2 謹慎地選擇用詞

我們使用的言辭會影響受眾對事件內容的使用和解讀方式。在報導精神健康事件時，使用準確和中立的語言至關重要，並確保不繼續傳播錯誤的觀念和污名。

以下表格為會構成污名的文字提供了更負責任的替代選項：

使用...	避免使用...	為什麼？
<p>「自殺身亡」 「自我了斷」</p>	<p>「以自殺解決問題」 / 「以自殺排除痛苦」</p> <p>「自殺成功」</p> <p>使用「輕生」、「做傻事」等用詞。</p>	<p>應避免報導自殺是一種手段結束某種狀況，因有機會吸引潛在的自殺者仿效。</p> <p>我們不希望將死亡與成功聯繫起來。</p> <p>我們不希望將自殺批評為自私或不智的。</p>
<p>對於自殺未遂者，可以使用「自殺未遂者」這樣的用語。</p>	<p>「試圖自殺失敗」</p>	<p>我們的不希望將存活與失敗聯繫起來。</p>
<p>文章應該反映一個人的精神健康診斷並不代表全部的身份特徵。</p> <p>媒體可以使用「被診斷有[精神健康困擾]的人」或「有[精神健康困擾]的人」等用語，也可以使用「經歷[精神健康狀況困擾]」等用語。</p> <p>*如果你正在報導一個過來人的故事，請詢問他們是如何識別該狀況。</p>	<p>使用「精分佬」、「厭食女」、「啲個精神分裂」等用詞。</p>	<p>在現實生活中社會經常會通過診斷來定義或識別正在受精神健康困擾的人。然而，實際上，他們的診斷只是他們的經歷或身份特徵的一部分。為了展現一個人的複雜性和多面向，媒體應避免作出標籤，以尊重個人。</p>

使用...

避免使用...

為什麼？

使用正確的術語來反映一個人的診斷，而不是縮寫或俚語。應在文章中包含對該診斷的定義。

使用俚語，如「瘋子」、「瘋狂的」、「瘋癲的」、「癩線」等。

這些用語極其污名化，並不能反映一個人正在受困擾的狀況。

避免在精神健康問題和暴力之間建立簡單或不準確的聯繫。提供事件發生的環境和社會背景的相关資訊。

使用「危險的」、「不穩定的」、「不可預測的」等詞語來標籤精神健康疾病。

暴力行為主要是由物質誤用、社會經濟和經濟壓力等因素引起，而不僅僅是由精神健康困擾引起的。對於那些正在努力面對精神健康問題的人來說，他們被認為有暴力傾向是一種持續存在的污名。

使用適當的術語。

在沒有已知診斷的情況下，隨意使用臨床術語，例如強迫症（OCD）、創傷後壓力症（PTSD）、「精神分裂症」等來描述一個人的行為。

精神健康困擾會給個人的生活帶來顯著的困擾和影響，過度使用臨床術語則會輕視精神健康困擾的影響，並影響公眾對它們的態度。

### 3 負責任地發布訊息

我們表達的方式亦會令人們對問題的看法和他們尋求幫助的意願產生影響。在報導關於精神健康問題時，必須將故事的內容主題放在康復的希望和及早尋求幫助的必要上。

此外，重要的是不要過於關注報導對象的問題的單一細節，而是鼓勵社會進行更廣泛的討論，探討，以支持復元和積極的精神健康。

#### 負責任的報導

#### 帶有污名的報導

#### 提供準確的真實資訊

我們的目標是向受眾提供實用資訊，以提升對精神健康的認識並減少污名。提供聳人聽聞的統計數據而沒有提供完整的背景，可能會加劇對受精神健康問題困擾的人的歧視和污名。諮詢非專業人士會帶來傳播不準確和錯誤觀念的風險。

- 包含相關數據和可驗證的統計數據
- 從專家獲取意見
  - 專家應具有相關經驗
  - 確保專家的資格證明
- 提供警示標誌以提高公眾對精神健康問題的警覺和理解
- 提供以實證為本的治療選項
  - 然而須避免提供任何具體建議（例如，特定命名的藥物或治療方案）
- 在報導中提到具體的精神健康困擾，而不僅僅是在故事中提到精神健康問題/精神健康疾病。

- 為了煽動報導而扭曲數據，而沒有提供相關背景
- 不要對自殺或精神健康問題的原因進行推測
- 在報導中包括沒有資格的人士的評論。必須仔細檢查專業人士的資格
- 沒有提供有助於讀者理解精神健康問題的有用訊息
- 以偏概全地以負面的角度形容「精神健康」

## 負責任的報導

## 帶有污名的報導

### 提供準確的資訊 - 避免聯繫暴力和精神健康

暴力行為通常與精神健康問題聯繫起來。然而，多項研究顯示，在被診斷為有嚴重精神健康困擾的人中，他們作出暴力行為相對不常見<sup>14</sup>。當一個正在努力面對精神健康問題的人作出暴力行為時，往往是由其他關聯的因素引致，例如物質使用、創傷經歷以及社會經濟因素（例如失業）。暴力是有背後的原因。

那些受精神健康困擾的人有成為暴力受害者的風險，這可能是基於虐待、欺凌或自我傷害等原因。在報導暴力事件時，提供背景資訊非常重要，不應將暴力行為歸咎於精神健康問題上，因為這會進一步污名化精神健康。

- 提供背景說明，探討導致暴力行為的壓力因素
- 探討導致事件發生的生活條件，以及從中汲取結構性或社會的教訓

- 使用簡單化或不準確的方式將精神健康問題與暴力行為聯繫起來
- 質疑暴力行為肇事者的精神健康，而不是探討最具預測性的暴力行為的社會因素 - 物質誤用、社會經濟因素以及創傷經歷
- 使用帶有污名的詞語，例如「危險」和「不可預測」的

### 強調復元的希望

會導致污名的一個誤解是認為人們無法從精神健康問題中復元。然而，估計有70-90%被診斷為有精神健康困擾的人的徵狀可以得到舒緩<sup>15</sup>。復元是一個複雜的過程，並由個人自行定義。重要的是，媒體應讓受眾看到復元的希望以及尋求專業幫助的重要性。

- 邀請一位經歷相關精神健康困擾的人，分享他們的復元經歷，並將其納入報導中

- 將一個人面對的問題描述為不可避免或無望

<sup>14</sup> DeAngelis, T. (2022). Mental illness and violence: Debunking myths, addressing realities. *Monitor on Psychology*, 52(3). <https://www.apa.org/monitor/2021/04/ce-mental-illness>

<sup>15</sup> Kessler et al. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6): 593-602. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15939837/>

## 負責任的報導

## 帶有污名的報導

### 不提供沒有幫助的窺探性細節

窺探性細節不利於建設性對話。相反，這些細節可能會進一步加劇污名和歧視。這些細節還可能會促進有害的實踐和基準。

- 提供有助於讓受眾更好地理解情況並提高意識的資訊，以下是一些建議：
  - 什麼促使一個人尋求幫助
  - 什麼支持他們復元
  - 曾支持他們的支援網絡裡有誰
- 討論導致一個人感到絕望和沮喪的壓力因素
- 提供說明精神健康困擾複雜性的背景

- 在報導飲食失調時，不要提供有關方法和測量的詳細資訊
  - 不要提供具體的減重方法
  - 不要提供具體的體重測量數據
- 在報導自殺時：
  - 不要提供涉及個人的詳細資訊
  - 不要提供所使用的具體自殺方法的詳細資訊
  - 不要報導事件的具體發生位置

### 利用故事引起關注，引發對話

利用特定故事或事件傳達更宏觀的信息，以引發關於存在的壓力因素或解決影響我們精神健康的更廣泛對話。精神健康問題是多因素的，受到社會壓力因素的影響，例如歧視（例如種族主義、性別歧視或性小眾歧視）、貧困和不公平，或全球事件（例如疫情大流行、氣候危機）的影響。通過討論這些問題，我們可以更好地理解精神健康問題，並探討解決方案。

- 識別更廣泛的社會問題，以及這些問題如何影響我們的精神健康
- 討論污名化和歧視對正在努力面對精神健康問題的人所產生的影響

- 不要忽視或忽略更廣泛的問題

## 負責任的報導

## 帶有污名的報導

## 提供支援資源

正如前面提到的，大多數人不知道在哪裡尋求幫助。媒體是一個向公眾傳播正確資源及信息的理想地方。

## 提供支援的熱線

- 確保這些熱線與具體討論的問題相關
  - 一般危機熱線
  - 自殺支援熱線
  - 性小眾群體支援熱線
  - 思覺失調支援熱線
  - 飲食失調支援熱線
  - 青少年社區支援與危機熱線

\*我們的網站上列出了所有適用的緊急資源：[立即尋求幫助](#)

\*\*這裡列出了非緊急資源：[心理健康服務指南](#)

- 提供關於尋求幫助的選擇的資訊（例如家庭醫生、精神科醫生、心理學家、輔導員等）

\*我們的網站提供了有關在香港尋求精神健康支援的全面資訊：[在香港尋求協助](#)



立即尋求幫助

心理健康服務  
指南在香港尋求  
協助

- 提供一般的支援熱線是有幫助的，但如果你正在討論特定的精神健康問題，提供特定的社區支援服務則更有影響力
- 不要宣傳特定而且不常接觸到的私人資源，這些資源可能不太適合為廣大社區提供服務



## 負責任的報導

## 帶有污名的報導

### 標題

絕大多數人只閱讀標題，這意味著負責製作標題的人必須像對待文章正文一樣負責地命題。

- 利用標題突顯社會或公共衛生及醫療問題

- 標題中不要包含有關自殺的詳細資訊
- 不要使用誇張的詞語，如「流行」或「激增」等，來過度強調問題的嚴重性
- 標題中應避免使用污名化語言，例如將暴力和抑鬱症診斷互相聯繫

### 圖片

圖片在講述故事和引起情感方面具有強大的力量。帶有污名的圖片可以非常容易加劇污名化現象。

在發布任何圖片/影片之前，應考慮它的用途是什麼，是用於衝擊效果還是傳達更重要的訊息。

- 使用人群的圖片來展示任何人都可能經歷精神健康問題的現實情況，並強調經歷精神健康問題的人們並不孤單
- 如果故事中包括一個有親身經歷的人，經過他們的同意和批准，便可以包括一張他們的照片
  - 圖像應該是中立或正面的
  - 背景應該是中立的，或者是對他們來說是舒適的或感受到支持的（例如，讓他們感到自信的地方或照片）
- 提供資料者的圖片

- 不要展示自殺現場的照片或自殺方法的描述（例如：如果自殺方式是從建築物上跳下來，則不要展示該建築物的圖片）
- 在討論飲食失調時，不要使用可能引起情緒觸發的圖片，例如自殘傷痕、焦慮或憂鬱的人或瘦弱的身材
- 不要使用帶有刻板印象的圖片，例如孤立無援的人或捂著頭的人
- 不要使用來自流行文化的刻板印象的圖片，例如名人崩潰的照片或電影中的圖片
- 應先徵得被描述的人或其家庭成員的許可

## 4 謹慎報導自殺相關內容

關於自殺的報導可以具有嚴重後果。如果不負責任地報導，不僅會令污名化持續，還會導致其他有害影響，例如傳播效應和模仿效應。

多項研究調查了名人自殺報導對公共精神健康和自殺風險的影響。在名人自殺事件發生後，媒體對於此事的報導量往往非常龐大（可能每天都有相關報導），並且可以在多個平台和媒體上找到相關報導，自殺方法可能會被詳細討論，有可能產生一種浪漫化的趨勢，讓這個行為受到美化。研究顯示，無論是短期還是長期，在名人自殺事件發生後，自殺和自殺念頭的比率都顯著增加，尤其是使用類似的自殺方法的情況<sup>16</sup>。

對當時正在經歷精神健康問題的群體而言，這種影響尤其明顯<sup>17</sup>，這意味著報導不一定會引起自殺想法，但似乎會進一步加劇正在經歷自殺想法的人的困擾和斷言他們的痛苦。

在葉博士等人（2006）的一項研究中，其研究以2003年香港演員和歌手張國榮自殺為例，發現自4月2日至4月9日期間（張國榮逝於2003年4月1日），共有1,243篇新聞文章包含了張國榮的英文或中文名字。其中很多文章都受到出版物的重點報導，並使用煽動情感的標題、圖片和詳細內容。

該研究還發現，4月份的自殺率比前三個月平均水平增加了64%。

<sup>16</sup> Yip, P.S.F. et al. (2006). The effects of a celebrity suicide on suicide rates in Hong Kong. *J Affect Disord.* 93(1): 245-252 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7112587/#!po=69,5122>

<sup>17</sup> Fu, K.W., & Yip, P.S.F. (2007). Long-term impact of celebrity suicide on suicidal ideation: results from a population-based study. *J Epidemiology and Community Health.* 61(6): 540-546 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2465733/>

在報導自殺事件時，媒體不應集中討論自殺的具體方法，而是應該利用這個機會來討論自殺念頭的警告信號、復元的希望、尋求幫助以及實用的資源等。

香港賽馬會防止自殺研究中心為媒體專業人士編撰了一份有關報導和網絡資訊傳播的指引，你可以在這裡找到該指引。



## 5 照顧自己的精神健康

記者和其他媒體專業人士面臨獨特的因素，使他們容易出現焦慮和創傷等精神健康問題。因此，照顧自己的精神健康和身心靈健康都非常重要，如果你正在經歷精神健康問題的徵狀，也應該尋求幫助。

## 其他資源



如需要有關精神健康和精神健康困擾的資訊，請瀏覽香港心聆的精神健康 A-Z 頁面：

<https://www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-a-to-z/>



精神健康問題的類別：

<https://www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-a-to-z/認識精神健康疾病/精神健康疾病有甚麼類別>



關於香港精神健康的資訊：

<https://www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-in-hong-kong-2/>



非緊急精神健康服務列表：

<https://www.mind.org.hk/zh-hant/community-directory/>



緊急精神健康服務：

<https://www.mind.org.hk/zh-hant/find-help-now/>

如需進一步資訊或查詢，請發送電子郵件至 [hello@mind.org.hk](mailto:hello@mind.org.hk)

# 謝謝你！

 [www.mind.org.hk/](http://www.mind.org.hk/)

 +852 3643 0869

 [hello@mind.org.hk](mailto:hello@mind.org.hk)