

## 新大调查：担心反效果 逾八成民众不愿多谈自杀课题

马华卿 报道  
mhuaqing@sph.com.sg

尽管本地社会近年越加重视心理健康问题，新加坡管理大学的一项调查发现，多数人不愿与他人谈论自杀课题，也抗拒帮忙有自杀倾向的人，以免让他们感觉更糟。这个情况与两年前相同。

新大经济学院统计学首席讲师郑如美，今年1月至3月，带领140名新大学生与新加坡援人机构（Samaritans of Singapore，简称SOS）合作，通过面对面、电话和视讯访谈，对5274名本地民众进行调查。其中，3237名受访者

身边有直系亲属、朋友、亲戚或同事等，曾试图自杀或因自杀身亡。

这项名为“Save.Me.Too”（意为“也救救我”）的调查首次于2022年进行，今年是第二次。调查的置信水平为95%，误差范围为五个百分点。

根据新大星期四（4月18日）发表的调查结果，所有受访者中，约80.8%不愿与他人多谈论自杀课题，这与2022年的82.9%相去不远。

调查也发现，大约三分之一的人，会帮助有自杀倾向者。至于其余三分之二的人，约七成认

为自己无能为力、缺乏相关知识，或担心自己让有轻生念头的人感觉更糟，而抗拒提供帮助。这与2022年的情况没什么不同。

此外，每10人中就有8人认为，当有人谈论自杀时，这个人可能会轻生。

根据调查，2024年的总体“自杀污名指数”（Suicide Stigma Index）为50.20，比2022年的49.98略微上扬。数值越高，意味着受访者越不愿意与他人谈论自杀课题或寻求帮助。

郑如美接受《联合早报》采访时说，总体而言，指数仅略微上扬，但如果按不同类别来看，

过去两年间，曾有直系亲属自杀的受访者，指数从44.76，上扬超过六点到50.99。

“这个发现不太乐观，这个类别也是2024年调查中，情况最不乐观的类别。”

### 在预防自杀方面 须更努力去污名化

新加坡援人机构总裁陈弼良答复《联合早报》时指出，上一次调查是在冠病大流行结束时进行的。他说，这是一项重要的研究，旨在观察公众的心理健康状况是否恶化或改善。

“我们在倡导心理健康方

面大致取得了进步，但在预防自杀方面，还需要做出更多去污名化的努力……了解社会中对自杀的态度和看法对我们来说很重要。这对于设计有效的干预措施和预防策略，以及改善新加坡援人机构的支援服务，是至关重要的。”

既然新加坡已走出疫情，自杀污名指数为何不降反升，陈弼良说：“自杀是多方面的，我们不能肯定地说冠病与自杀污名指数有直接关系。有很多因素会影响指数上升，因此继续加强教育，了解自杀问题的复杂性很重要。”

### 生活遇到困难 请拨热线求助

- 新加坡援人机构（SOS）  
24小时热线：1767；  
关怀短信（CareText）：  
9151-1767
- 心理卫生学院  
24小时热线：6389-2222

新加坡援人机构的统计显示，2022年，本地共有476人自杀身亡，较2021年的378人增加超过两成半。这也是自2000年开始记录以来，自杀死亡人数最高的一年。