

個人成長與人際關係＋今日香港

不堪壓力

近年不時有報道青少年自殺的悲劇。根據香港衛生署統計資料，最近5年內，香港青少年自殺率逐年攀升，不少中學生遇到考試、感情方面的逆境，不選擇積極面對或設法解決，而是輕易結束自己的生命。衛生署統計資料顯示，香港自殺人群中24歲以下死亡人數的增幅高居各年齡段之首，在15歲至24歲人群中，自殺佔死因第三位。香港青輔會的調查發現，近5成受訪青少年曾想過自殺，學業、感情和家庭問題是青少年自殺的主因。香港撒瑪利亞防止自殺會表示，2010年香港10歲至19歲青少年的自殺死亡個案，較2005年急增43%；當中學生的自殺死亡個案較2008年增加近1倍。

■胡潔人博士 香港城市大學專上學院社會科學學部講師



香港青少年經常面對考試的壓力，若不懂得妥善處理，容易想不通而對人生產生消極的情緒。 資料圖片

試場

社會成因

受盡呵護心靈弱 網絡從眾影響深

本文試圖從社會心理學角度來分析青少年自殺的原因，探究其根源以及對預防和解決自殺問題提出部分建議，更期望整個社會和學校、家長都應重視孩子的心理健康。

社會學專家涂爾干(Emile Durkheim)指出自殺率與年齡成正比。根據香港賽馬會防止自殺研究中心的統計，從1981年至2010年，自殺率最高的年齡段人群是65歲以上長者。這與涂爾干的研究結果一致。而根據世界衛生組織的調查，以日本為代表的東亞地區頗為特殊，自殺率呈現出青少年(25歲以下)與老年(60歲以上)兩個高峰。日本、中國(包括香港、台灣)、泰國及新加坡等東亞國家及拉美的墨西哥、巴西、智利等同屬此類。由此可見，青少年自殺已日趨低齡化，且越來越嚴重，引起世界性的關注。

怪獸家長過分保護累事

從社會學角度來看，家庭是影響青少年的最重要場所。所謂父母是孩子的第一任老師，他們的思想、行為直接影響孩子的思維方式、行為模式和情感。一般來說，「溫室花朵」和「怪獸家長」兩類家庭教育模式容易引發孩子的心理問題，促使自殺的發生。「溫室花朵」意指香港那些自幼在「溫室」中長大的孩子，由於從小父母寵愛太甚，令其抵抗逆境能力偏低，稍遇挫折便會變得消極，甚至萌生自殺念頭。

撒瑪利亞防止自殺會註冊社工香慕茵指出，青少年的自殺問題不分貧富，「富裕家庭過分寵愛，降低子女抗逆能力；貧窮家庭則疏於照顧，無法紓解子女情緒問題」。

催谷成龍 學業負擔沉重

另一個極端是「怪獸家長」，即給孩子安排大量課外活動和額外學習負擔，目的為提升其能力但給他們造成巨大壓力的家長。

香港大學防止自殺研究中心總監葉兆輝表示，研究顯示，課外活動是導致現今學童精神健康不佳的原因之一。他認為，家長對「讀書不成便無用」的觀念過於單一，強調最重要是讓學童明白

被尊重，學校亦不應純粹追求成為名校。

明愛睿圖中心社工督導主任馮慶球表示，去年有調查發現，3%小四至小六學生因功課壓力和人際關係曾想自殺。他認為，學校分流精英班對學童造成心理壓力，家長及學童需調節自我期望，若學童情緒及學業成績突變，可能產生自殺傾向。

人際關係惡劣 乏支持感孤寂

人際關係特別是同輩影響對青少年的心理行為也有巨大的影響。如果好友之間對自殺的態度是視為一種解脫的理想手段，那麼青少年在遭遇挫折特別是要好朋友自殺時，同輩群體的這種巨大的消極心理影響將凸顯出來，選擇採取自殺行為。此外，青少年也有可能因缺乏同輩群體的支持，與老師、同學或家人間的人際關係惡劣，離群、寂寞孤獨也會增加自殺的風險。

網絡宣洩情緒「傳染」他人

第三個因素是網絡媒體的影響。撒瑪利亞防止自殺會的研究發現，10歲至19歲青少年的自殺率近年有上升趨勢，2005年該組群每10萬人口有2.18人自殺，去年則增至3.44人。該會主席黃佑榮認為，自殺率上升與互聯網普及有關。他解釋，港人生活繁忙，父母不常與子女溝通，青少年透過互聯網宣洩情緒，甚至有人透過網誌、討論區等發表自殺或輕生言論，並感染他人，容易出現集體尋死的情況。

因此，從社會學的觀點來看，青少年由於受到社會環境所帶來的壓力，如果未能處理妥當，會產生自卑的心態，認為自己對世事的處理能力很差，無人支持自己，又若同時看到同輩傾向自殺，容易受到他人的影響而萌生自殺的衝動，甚至從眾而效仿自殺。



香港父母寵溺子女，容易導致他們缺乏自理能力，養成過分依賴的惡習。 資料圖片

溫室成長抗逆難 港青自殺率升



心理分析

精神失衡易生自殺念頭

社會學專家涂爾干把自殺(Suicide)定義為受害者本人，在明知其後果下，直接或間接地經由積極或消極的行動所導致的死亡事件。

學者施奈德曼(Shneidman)則從心理學角度認為自殺是人類為達成其死亡願望、意圖所採取的行為。

根據心理學家佛洛伊德(S. Freud)的分析，自殺這種行為是基於抑鬱的一種「謀殺」行為，是當一個人失去一個他既愛又恨的個體時，由內引發出對個體的侵略性或攻擊性的感覺；若感覺非常強烈，個體便會進行自殺的行為。他又假設，人類自殺行為是因為人類有「死亡的本能」(Death instinct)，這是一種由內而發的本能，會引致個人進行自殺的行為。

受角色困擾 現認同危機

另外，心理學家埃里克·埃里克森(Eric H. Erikson)將一個人從出生到死的經歷，分成8個心智成長的階段。他認為，個體在每一個發展階段上都會面臨一個確定的主題，或可說是一個特定的心理危機。青少年群體處於埃里克森人格學說的第五個階段，即青春期的(12歲至18歲)。這一階段人格發展的主題是：

自我同一性和角色混亂的衝突(Identity and Role Confusion)。因此，青少年容易出現角色困擾和對自我身份認同的危機，從而作出極端行為。

很多研究指出，絕大部分自殺致死的青少年都有精神失常。在香港，自殺致死青少年在死前有憂愁、進食和睡眠失常、懶散、逃學、有自殺意念和對學業失去興趣的特徵。總括來說，精神病、抑鬱、絕望和感到孤立都是自殺致死的青少年的共通心理特徵。

仍未認識生死真義

事實上，自殺現象並非僅限於青少年，成年人特別是老年人當遇到抑鬱、社會壓力和精神及身體疾病時，也不乏採取自殺行動，結束生命。但青少年仍處於生命的開始階段，本應有美好前途和人生長路，卻選擇了結自己的年輕生命，很多時候是因為他們還沒有形成對生命的敬畏感，也沒有認識到死亡的正含意，生與死對他們而言仍是一個十分模糊的概念，導致他們對自毀或自殺行為的程度與後果，特別是對身邊親友的影響缺乏足夠的估計能力。

珍惜生命 莫傷父母心

生命是由父母賜予，選擇自殺的青年了結年輕的一生，但忽略自己的家人和親友，一個人的離去也許對他們來說是一個沉重的打擊，造成「白頭人送黑頭人」的悲劇。

學習解難能力 保持樂觀心態

而要防止類似悲劇的產生和增加，最重要是加強青年學生的心理健康，讓他們明白和學會遇到困難主動尋求幫助，而非採取極端行為。學生除學習外，更應具備基本的社交技巧和處理人際關係的能力。遇到挫折應增強本身的忍受性，保持樂觀的人生態度，當然也要增強解決問題和自我控制情緒的能力。

警民合作 遏止自殺群組

除青年人的自身因素外，社會環境的影響也應引起重視。隨著現代社會資訊化趨勢的強勁興起，媒體在當前社會文化中扮演的角色也越發積極與重要。特別是當今網路上發

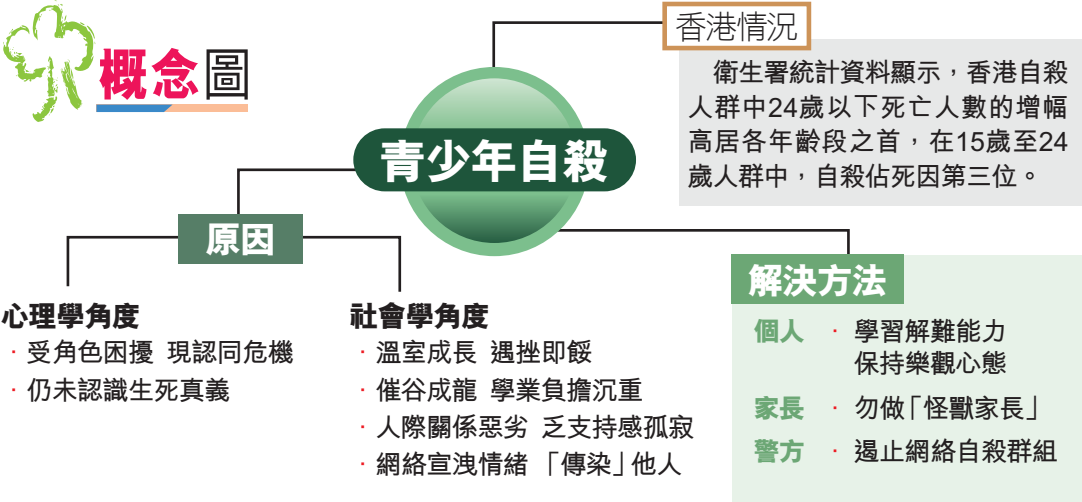
香港早前舉行嘉許禮，表揚表現傑出的青少年，並以他們為榜樣來踢走「港孩」。

資料圖片



延伸閱讀

- 侯傑泰：《青少年自殺—特徵、防止及危機處理》，香港，中華書局(香港)有限公司，1993年
- 香港賽馬會防止自殺研究中心、香港優質教育基金：《憂鬱小王子抗逆之旅—教師手冊》
http://csr.p.hku.hk/files/599_4080_1135.pdf
- 謝永齡：《青少年自殺：認識、預防及危機處理》，香港中文大學出版社，2000年
- 劉玉玲：《青少年發展—危機與轉機》，台北：揚智文化，2005年



想一想

- 根據上文，描述香港青少年的自殺趨勢。
- 根據上文，從社會學和心理學的角度，分析青少年萌生自殺念頭的原因。
- 參考上文，家長、學校和警方分別有何對策？試舉例說明。
- 假設你是社工，你會如何輔導有自殺傾向的青少年？試舉例說明。
- 你在何等程度認同「網絡自殺群組是導致青少年輕生的最重要原因」？為甚麼？