

A28 【責任編輯：吳欣欣】【版面設計：吳景強】

個人成長與人際關係 + 今日香港

勇對挑戰

每年9月都被視為青少年自殺的高危期，因為學生在開學後容易感到抑鬱，甚至自殺。到底青少年自殺的原因為何？有何方法可防止他們自殺？下文將作詳細探討。

■香港道教聯合會青松中學 謝嘉怡



■有青少年因逃避問題而選擇輕生。網上圖片



溫室世代 抗逆力低

港青自殺率5年飆58%

新聞背景

香港撒瑪利亞防止自殺會的數據顯示，香港10歲至19歲組群的自殺率(每10萬人口計)由2005年的2.18人，激增58%至2010年的3.44人，是升幅最顯著的年齡組群。

香港撒瑪利亞防止自殺會主席黃祐榮指出，青少年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，青少年透過互聯網洩憤情緒，甚至有人透過網誌、討論區及社交網站等發表自殺或輕生言論，青少年越肆意發表自殺言論，越感心灰，並感染他人，容易出現集體尋死的情況。

■新一代的抗逆力越來越低，易對困境抱消極情緒。網上圖片



尖子必殺技

從數據趨勢 學推論成因

通識單元一「個人成長與人際關係」主要探討青少年的特質及其人際關係發展。其中「青少年自殺」是常見的探討議題之一。以下會就現象成因、相關概念和筆記技巧作出簡單解說。

同學在溫習這個議題時，不妨先透過互聯網尋找有關青少年自殺的數據，因為我們可從中得出各種重要資料，如近年青少年自殺的趨勢，而這對了解成因有重要指引作用。

其後，同學可思考此現象的成因。青少年在青春期的關係由家庭擴展到朋輩層面，他們人際關係上都會遇上困難，令其自尊和自我概念下降。但香港的家庭模式主要為雙職家庭，父母工作繁忙，以致與子女溝通不足。加上香港近年的離婚率不斷上升，單親家庭數目增加。青少年未能向家人釋放負面情緒，壓力漸升，加上社區沒有足夠支援(如社工)，最終為逃避問題便可能選擇自殺。

涉及概念多 逐個記清楚

至於概念方面，當提及青少年特質時，同學可引用艾歷歷的「人生八階」、寶柏的「自尊五大基石」等；提及自殺成因時，可引用「自我概念」、馬斯洛的「需求層次論」、「愛情三角論」等；提供建議時，可引用「非正規團體」和「生活技能」等概念。

在撰寫相關筆記時，同學可從現象成因和影響入手，寫出合理的論點，並配合相關的通識概念。另外，同學亦可找時事作支持，如早前一名患精神病青少年在網上留下遺書後在師生前跳樓。

■鄭嘉莉 首屆文憑試通識科5\*\*狀元、香港大學工商管理及法律系一年級生

延伸閱讀

- 1.《青少年自殺6年來激增58%》，香港《文匯報》，2011-06-26 http://paper.wenweipo.com/2011/06/26/HK1106260008.htm
2.《立法會五題：青少年自殺問題》，《新聞公報》，2011-03-02 http://www.info.gov.hk/gia/general/201103/02/P201103020161.htm
3.黃蔚澄：《防止青少年自殺之道》，香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心 http://csr.pku.hk/web/eng/pageHandler.asp?id=601
4.謝永齡：《青少年自殺》，(香港：中文大學出版社，2000年11月。
5.《學校處理學生自殺問題電子書(2011)》，教育局 http://www.edb.gov.hk/FileManager/TC/Content\_2347/edip\_c\_ch1.pdf
■香港文匯報記者 吳欣欣

議題探索

個人成長與人際關係 (按教育局課程指引)

主題1：自我了解

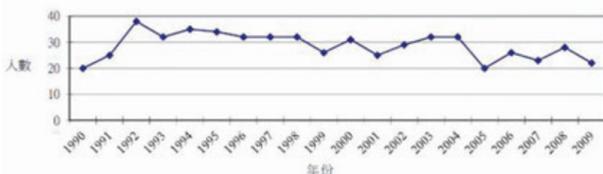
探討主題：個人在青少年期會面對哪些挑戰與機遇？

- 有哪些流行而顯著的趨勢會對時下香港青少年構成挑戰和機遇？他們如何回應這些趨勢？
• 對於青少年把握機遇和應付挑戰，如逆境或重大轉變，各項生活技能為何重要？為甚麼有些青少年易於掌握生活技能，但有些卻感困難？

模擬試題

請先閱讀以下資料，然後回答問題：

資料一：香港青少年\*自殺身亡人數



\*註：年齡介乎5歲至19歲。 ■資料來源：香港政府統計處

資料二：考生憂難升大 高壓難眠

根據香港某青年團體於2011年12月的調查，兩成考生求助個案皆是未能應付壓力而出現精神困擾，其中有考生擔心難以升讀大學，常陷入極度緊張的備試狀態，每天為自己安排緊密的溫習日程，長期休息不足，以致精神欠佳，感到失落。有考生更需要服食醫生處方的抗抑鬱藥。

資料三：家長忙少傾談 子女上網喊自殺

港人生活繁忙，父母沒有太多時間和子女分擔成長壓力，青少年只好利



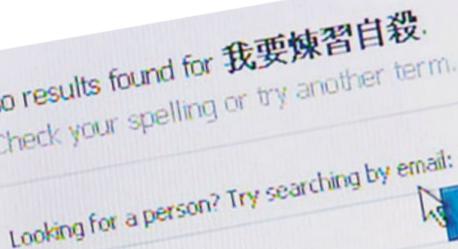
研大的考試壓力令部分學生吃不下。資料圖片

參考答案

難。由於未能與人建立良好關係，性格或未能合群。
人相處的技巧，個人會變得孤獨，踏進社會後事而和別人(如朋友、家人等)發生口角、欠缺與人關係方面：容易精神緊張的青少年會因自我形象差，影響心理發展。
學業方面：做事失去動力，自信心下降導致自卑感。
生理方面：會出現肚瀉、頭痛、胸膈、作嘔及自殺傾向。
心理方面：易患精神病，如精神分裂、焦慮、抑鬱等；若得不到適時的治療，或會釀成心理方面：易患精神病，如精神分裂、焦慮、抑鬱等；若得不到適時的治療，或會釀成

想一想

- 1. 根據資料一，描述青少年自殺趨勢。
2. 根據資料二至資料五，試指出及解釋青少年的自殺成因。
3. 若青少年長期受到精神問題所困擾，這會對他們的成長造成甚麼影響？試舉例加以討論。
4. 參考資料六，在防止青少年自殺的4項建議中，你認為哪2項因素較重要？哪2項較次重？解釋你的答案。



■有人在社交網站成立「自殺群組」，但之後迅速刪除。網上圖片

用互聯網洩憤情緒，甚至有人透過網誌、討論區及社交網站發表自殺或輕生言論，青少年越肆意發表自殺言論，越產生負面情緒，並感染他人，容易出現集體尋死的情況。

資料四：情因少男燒炭輕生

一名懷疑為情所困的16歲少年，被發現在秀茂坪邨住所燒炭尋死，口吐血不省人事，經搶救後留醫治理。警方經調查後，相信事主近日有感情困擾，情緒不穩，遂生自殺念頭。

資料五：疑不堪壓力 中一女生學校跳樓

一名性格倔強、成績不俗的中一女生與父母發生口角後，於景嶺書院一躍而下，不排除不堪父母「望女成龍」的壓力而輕生。資深家庭治療師屈偉豪指出，家長太保護子女，以致他們稍不如意，便以自我毀滅來宣洩負面情緒。

資料六：防止青少年自殺建議

- 1. 談戀愛時抱有寬宏大量的心，不宜過執着。
2. 家長必須時常留意子女的情緒，適時作出輔導和幫忙。
3. 社工收到社交網站有青少年懷疑自殺的消息後，需及早介入及提供輔導服務。
4. 制訂全校參與的學生培育計劃，促進學生心理健康，建立良好的生活態度及積極而正面的人生觀。

去。青少年容易受到同儕影響，當感染了負面情緒，便會有自殺的傾向。
愛情方面：青少年喜歡從取得異性認同去肯定自我，不過人生經驗尚淺，容易因過度投入而在遇上感情挫折時情緒大起大落，若無合適的傾訴對象幫助他們認清方向，可能會在一時衝動下自尋短見。
家庭教育：青少年的抗逆能力多與父母的管教模式有關，如屬家庭則因為口角而缺乏照顧，未能即時疏導青少年的負面情緒，他們遂以自我毀滅的行為來宣洩不滿。
若青少年長期受到精神問題所困擾，會對他們的成長造成以下影響：
心理方面：易患精神病，如精神分裂、焦慮、抑鬱等；若得不到適時的治療，或會釀成自殺悲劇。
生理方面：會出現肚瀉、頭痛、胸膈、作嘔及自殺傾向。
心理方面：易患精神病，如精神分裂、焦慮、抑鬱等；若得不到適時的治療，或會釀成自殺悲劇。
生理方面：會出現肚瀉、頭痛、胸膈、作嘔及自殺傾向。