

■葉兆輝(中)指,傳媒不宜過分渲染自殺新聞。
劉國權攝



教局5招助學生抗逆

梁振英林鄭call緊急會議 吳克儉:成因複雜需跨界應對

教局五招防學生輕生

- 1.成立專責委員會,成員包括政府代表、學校、院校、家長及專業界別,全面分析學生自殺成因及提出預防方法,在6個月內提交報告,有需要3個月內會有中期報告。
- 2.舉辦5場地區研討會,安排教育心理學家及相關專業人士,向學校代表及家長講解預防自殺及應對有意輕生學生方法。
- 3.舉辦教師講座,教導如何識別有意輕生學生及講解相關支援及求助渠道。
- 4.教育局內部成立專責團隊,邀請教育心理學家和輔導人員到校為有需要學校提供支援。
- 5.針對學校、家長和學生製作知識小錦囊,提倡「珍惜生命」,培養正向思維。

資料來源:教育局局長吳克儉 製表:記者 姜嘉軒

十字路前想一想

■沒有人想死,而是想解決問題

■想要尋死前,多給自己10分鐘,找一個人談談

■沒有人是一無是處,而是把自己看得太小,把問題看得太大

■大部分的問題都可以解決,辦法總比困難多

■沒有「絕路」,只是暫時看不到出路,「看不到」不等同「沒有」,很多人願意伸出援手

■即使不知道如何解決問題,仍可改變自己的觀點,然後發覺不是真的難受得要死

■自殺不會令你憎恨的人內疚,只會令愛你的人感覺慘痛,是最愚蠢的報復

■你身邊一定有關心你的人,只要你願意讓別人幫助你

■「痛苦」只是一種感覺,而且總會過去,如同下雨過後一定有晴天

資料來源:社署總臨床心理學家劉家祖
製表:記者 陳敏婷



■教育局昨與多個團體代表舉行緊急會議,商討預防學生輕生的適切措施。梁振英及林鄭月娥亦有到場聽取意見。
吳克儉fb圖片

香港文匯報訊(記者 姜嘉軒)去年9月開學至今香港發生逾20宗學生自殺個案,最近一個星期更接連發生3宗同類悲劇,情況嚴峻、刻不容緩。教育局局長吳克儉昨與多個校長、教師及家長團體召開緊急會議討論事件,會後坦言當局於事件中責無旁貸,經與持份者商討後即時宣佈5項措施支援學校、家長和學生(詳見表),包括成立專責委員會了解自殺成因及研究預防措施,最快3個月內提交中期報告,及設專責教育心理及輔導團隊支援個別學校特殊需要。

吳克儉昨日下午邀請津貼中學議會、香港中學校長會、家委會及教育心理學家等代表於政府總部進行緊急會議,討論及跟進學童自殺事件。其間,行政長官梁振英及政務司司長林鄭月娥在場聽取意見,表達對事件的關注。

吳克儉會後指出,局方將成立專責委員會,全面分析學生自殺成因並提出預防方法,有需要3個月內會有中期報告,6個月內提交完整報告並提出中長線建議。

邀專家到校 為校供支援

在學校及家長層面上,局方將安排教育心理學家及專業人士落區舉辦5場研討會,供學校代表及家長參與,提高應對意識;安排教師講座加強培訓;加強與家長和學生宣傳,包括製作知識小錦囊,協助各方識別有危機的學生及了解有何支援渠道,同時也會加強關於提倡珍惜生命、正面看待問題的宣傳教育。

同時,教育局內部會成立專責團隊,邀請教育心理學家和輔導人員到校,為個別有特殊需要學校提供支援。

讓學生明白「辦法比困難多」

吳克儉強調,學生自殺成因複雜,問題包括學業、精神健康、家庭、感情、朋輩等,需要全社會跨界別

應對,而其中一樣即時要做的,就是讓辦學團體、學校等帶出多些正面信息,讓年輕人覺得「有期望、希望在未來」。

他又呼籲各界多加留意學生情緒,給予鼓勵和支援,協助他們解決問題,局方也會作全面檢討,包括重新檢視功課壓力。而針對學生層面,亦須提高他們的抗逆能力,培養正向思維,讓他們明白「辦法總比困難多」。

他又提到前晚(9日)黃大仙再有大學生墮樓,對此感到十分痛心及惋惜,局方會與大專院校跟進加強推廣精神健康的工作,其中與中文大學的會面已安排在下星期二進行。另局方今日亦會與包括小學代表的其他團體會面,探討事件。

被問到教育局行動是否反應過慢,吳克儉強調本學年事件有特殊性質,而過去局內同事對每宗輕生個案都會認真處理,並即時與學校一同跟進問題。

有份出席會議的津中議會主席林日豐表示,近日已要求校內同工多關心情緒波動的學生及呼籲家長留心子女的情緒變化。

家委會主席湯齊支持當局的新措施,並鼓勵中小學應加強與家委會的合作,將學生心理健康列為長期關注議題,同時要加強家長教育,讓父母以至祖父母等能注意孩子全人發展,以提升抗逆能力及正向思維。

親子「有偈傾」聽孩子訴心聲

香港文匯報訊(記者 陳敏婷)勞工及福利局局長張建宗昨日表示,當局十分關注近日發生的一連串學生自殺事件,社署今天早上會安排與在學校提供社工服務及所有相關的非政府機構的前線負責人,大家一齊討論如何更有效去識別一些情緒上有問題的、需要多些支援的學生,並提供及時的介入服務。他又表示,社署會在短期內推出名為「辦法總比困難多」的更新版短片。

另外,社署總臨床心理學家劉家祖表示,現今香港父母給予子女的保護過多,令子女無法獨自面對問題,「掛在口邊的說話是『放心,你什麼都不用理會,讀好書就可以』,連書包都幫忙揹起,問接訊息猶如說對方無用,書包也揹不起。」劉家祖形容,該些行為根本無助子女發展,更會令子女無法培養抗逆能力,身處逆境或選擇逃避,最終只會令問題愈積愈嚴重。

他表示,自殺成因複雜,但都源於個人自尊極低,不愛惜自己,甚或覺得自己沒價值,要防範需由家庭做起,家長需要與子女建立「有偈傾」的關係,並多關心子女。

他續說,強烈的尋死念頭通常只維持約15分鐘,與人傾訴的話已可令尋死意慾大降。他認為防範青年自殺須由家庭做起、學校協助,家長與老師必須先與青年建立「有偈傾」的關係,一旦發生問題,青年會願意說出想法。

劉家祖表示,社署臨床心理組初步計劃為子女有自殺危機的高危家庭設立「家長治療小組」,協助家長管理情緒、處理問題。

「加油」反助自殺? 團體籲先聽後勉

香港文匯報訊(記者 陳敏婷)生命寶貴,香港撒瑪利亞防止自殺會主席周婉芬指出,近年學生的競爭愈推愈前,或對學童構成不可承受的壓力,建議家長無論有多忙碌,應與子女面對面溝通,多聆聽子女的感受,而非只着重功課及成績。

該會提醒市民,旁人一句隨意的「加油」、「明天會更好」的打氣說話,或對抑鬱患者帶來反效果,建議先付出時間及耐性,與對方慢慢聊出內心感受,令對方感到「你明白我」,再給予關心及鼓勵。

周婉芬昨日在撒瑪利亞防止自殺會舉行的記者會上表示,傳媒將大部分學童自殺原因歸一為學業壓力,但事實上,自殺成因並非單一因素,每宗個案各有不同,真相只有當時人知道。她亦不排除有「模仿效應」,但提醒父母、學校及朋輩等都可以出一分力,減少自殺個案。

放下長輩身份 發掘子女強項

周婉芬建議家長應放下長輩的身份,多聆聽子女的感受,同時應發掘子女的強項及尊重他們的意願;學校亦應多觀察及聆聽學生的困擾,例如舉行分享會活動。

她又建議教育局要加強生命教育工作,加強公眾對抑鬱症的認識,消除誤解,「同行、陪伴、接納與體諒,



■周婉芬(中) 陳敏婷攝

是治療情緒受困者的最佳良藥。」

防止自殺會數字顯示,1995年至2015年收到的20歲以下求助個案百分比逐年下降,由27%跌至4%。為配合年輕一代趨向在社交媒體透過文字及符號宣洩而非直接溝通,防止自殺會將延長網上聊天室「真心話室」服務時間,新服務時間為每天的晚上8時至翌日凌晨2時,同時會開發手機應用程式,讓情緒受困的青少年以手機與義工傾談。

中大籲教員多關懷學生

香港文匯報訊(記者 姜嘉軒)因應學生輕生問題,中文大學日前成立了專責委員會,全面檢視學生精神健康及輔導問題。委員會兩名主席副校長許敬文及張妙清昨日向全體教職員發公開信,指校內學生人數眾多,加上部分同學即使遇上困難亦不願求助。除大學輔導組的努力外,他們呼籲校內各人也要多走一步關懷身邊同學,防止再有悲劇發生。

許敬文及張妙清在信中指,中大輔導組於2014/15年度共處理725宗個案,當中最主要是受個人成長及學業問題困擾,其次則有情緒困擾或精神病患問題,以至家庭問題。他們強調,專責委員會正全面檢視問題,希望找出學生壓力源頭,並建議加強輔導工作及精神健康支援架構。

他們坦言大學學生數目龐大,「無論輔導組增聘多少人手,輔導員做得多好,都不能杜絕所有問題,更何況很多同學情緒受困卻不會向輔導員求助。」然而這一批同學正正是最需要主動接觸及支援,呼籲大學各同事多關心身邊同學。「有同學缺課多時?從不踏出宿舍房門與人接觸?成績差強人意?出現情緒波動?」他們認為這些都可能是需要別人關心的訊號。

香港文匯報訊(記者 文森)香港近日接二連三發生學生自殺事件,令人大感惋惜。香港大學賽馬會防止自殺研究中心總監葉兆輝昨日指出,香港社會過於着重學生在學業上的操練,但在生命教育方面卻缺乏對學生個人情操的培養、自我形象的建立以及解難能力等,對學生造成一定壓力。

葉兆輝呼籲學校教師及學生不應自亂陣腳,校方應多與學生公開討論生命的意義,在課程上提供更大空間。他期望社會能夠解除對精神健康與抑鬱的標籤,政府亦應對有需要人士提供合時與適切的支援。

他又擔心,媒體在發佈或分享自殺的新聞與相關資料時,容易引起模仿效應,希望媒體能小心報道自殺新聞,傳播正面訊息;網民不要渲染自殺的消息,以免令情緒原本已有問題的學生受到影響,希望可將「自殺鏈」打斷。

英皇娛樂酒店
Grand Emperor Hotel

二人同行
BUY ONE GET ONE
一人免費

FREE

推廣日期: 由即日起至2016年4月30日

於英皇宮殿消費玩樂,即有機會
獲得『二人同行,一人免費』優惠!
玩樂之餘還可邀友人吃免費自助餐,
共享玩樂滋味!

優惠受有關條款及細則約束

英皇宮殿
Emperor Palace

澳門商業大馬路288號英皇娛樂酒店1-6樓
電郵: casino@grandemperor.com
網址: www.emperorpalacecasino.com

24小時客戶服務專線
+853 2822 9878

18歲或以上人士
禁止進入娛樂場