

一個人成長與人際關係 + 今日香港

近月，關於青少年自殺的新聞時有聽聞，震驚社會各界。不少人問：為什麼青少年自殺問題日趨嚴重？他們為什麼自尋短見？政府和其他持份者可以做些什麼來防止青少年自殺？下文將會一一探討。

■張揚
特約通識作者

生命熱線接求助 九天收三十來電

新聞背景 去年9月新學年至今，已有超過20名中學生和大學生自殺身亡，年齡介乎11歲至21歲，當中大部分疑因學業壓力而自尋短見，引起社會關注。

事實上，近期不少調查結果反映，本港的青少年自殺問題嚴重。

「生命熱線」表示，3月3日至13日的9天內，其「24小時預防自殺熱線」已收到約30個青少年求助來電，當中近一半人有自殺念頭或計劃，較2014至2015年度的約兩成明顯上升。

教育局局長吳克儉對連串學生自殺案件感到痛心，強調政府對此十分關注，而政府對學生和學校均有提供支援。

他又表示，社會福利署及相關社會機構會加強合作，實行多管齊下，減少青少年自殺的悲劇發生。

學生輕生傷眾心 疑因學業尋短見



為應對學生自殺情況，政府成立專責委員會研究問題。圖為該會開會情況。資料圖片

持份者觀點

本地社會不同持份者對連串學生輕生事件表達了不同的看法：

理工大學應用社會科學系葉錦成：青少年自殺行為分為顯性行為和隱性行為，顯性行為的特徵包括自我傷害、情緒激動，而隱性行為的特徵則有對自己或外界要求高、內疚、情緒抑壓等……希望社會人士了解青少年的需要，例如家長要站在青少年的角度，了解他們的感受及情緒變化，不應以「評估」的角度看待他們。

香港精神科醫學院院長陳友凱：即使青年出現自殺傾向、悲觀、失眠等症狀而向家長傾訴，家長亦可能會輕視問題，間接導致問題惡化……若傳媒報道自殺事件時太煽情，亦有機會令原本已有情緒問題的青少年模仿自殺行為，造成連鎖效應。

香港撒瑪利亞防止自殺會主席周婉芬：近年學業競爭越來越大，或對學童

構成不可承受的壓力，家長無論有多忙碌，亦應與子女面對面溝通，多聆聽他們的感受，而非只着重功課及成績。

勞工及福利局局長張建宗：社會福利署最近配合與非政府機構的協作，加強網上的青少年外展服務，因為青少年經常上網表達自己的不滿和心聲，又發洩情緒。此舉能更早接觸有輕生念頭的青少年。

代入心態 了解感受

壓力沒出路 樂觀解難題

自去年9月新學期開始，學生自殺個案較以往來得頻密，至今年3月上半月，情況更為嚴重，甚至出現9天7宗的情況，情況之嚴重，引起社會各界關注。

六成學生不开心

有組織早前對學生進行問卷調查，調查訪問了逾一千六百名學生，結果發現約六成學生表示過去6個月有出現不开心或是無故哭泣等情況，當中27%更說自己曾想過自殘或自殺，這表示約每三個學生中，就有一人想自殘。

另一方面，根據醫管局的統計，2014/15年度，18歲以下學童接受精神治療的數字為26,480人，其中以6歲至11歲組別更多達13,790人，雖然這個數字包括各類精神科疾病，但仍可見青少年的精神情況不容樂觀。

導火線還是成因

那到底是什麼原因導致學生自殺呢？其實導致年輕人自殺的原因很多，我們很難把所有個案都一概而論，但最主要的原因不外乎是情緒問題、學業問題、家庭問題、感情問題等；亦有人認為，上述這些原因都只是導火線，而不是問題真正的成因，因為一個人從「不开心」到「自殺」，心理其實經歷很多變化，可以說是有很長的路要走，只要中間有一點點變化，都不會踏上自尋短見的路途，如心理上覺得快樂，或是社會對他們有支援，即使面對壓力，他們都會樂觀面對，想辦法把問題解決，而不是出現自殺這個選項，所以問題的重點在於他們感到不开心，卻又找不到出路，在缺乏支持的情況下，才選上這條不歸路。

概念鏈接

抗逆力 (Resilience)

是人們應對危機或困難時的能力。擁有抗逆力的人，能以積極正面的態度去抵抗、減低和克服逆境所帶來的傷害，並從中學習成長。提升抗逆力可從人際技巧、解決問題、情緒管理、目標訂定的效能感、增加歸屬感和樂觀感等方面入手。

情緒管理 (Emotion management)

是指個體和群體對自身情緒和他人情緒的認識、協調、引導、互動和控制，充分挖掘和培植個體和群體的情緒智商、培養駕馭情緒的能力，從而確保個體和群體保持良好的情緒狀態，並由此產生良好的情緒管理效果。

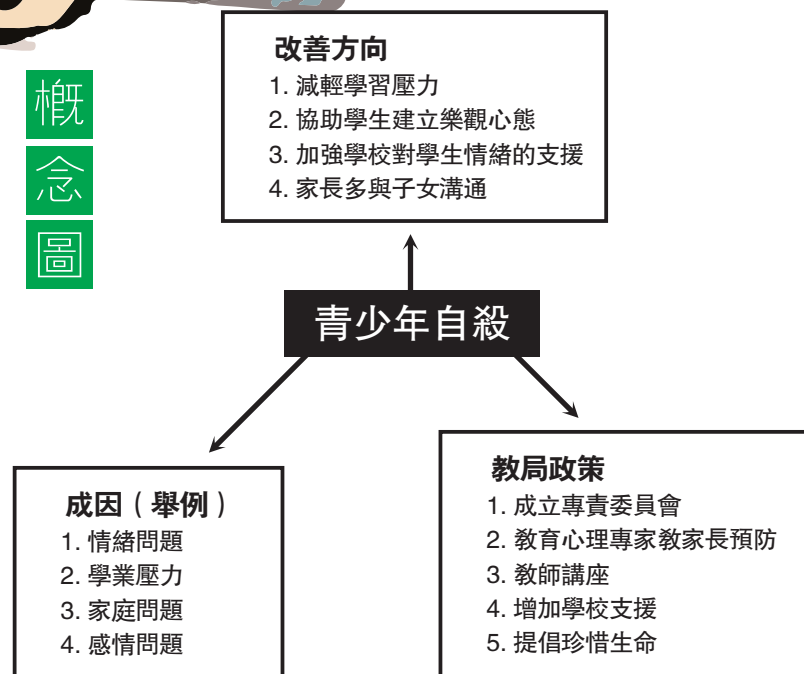
想一想

- 根據上文，說明本港青少年群體出現什麼問題。
- 參考上文及就你所知，指出並解釋題1所述問題的成因。
- 學校和政府可做些什麼來防止青少年自殺？

答題指引

- 此題為現象分析題。學生必須根據上文，指出本港青少年群體發生連串自殺事件。
- 此題為原因分析題。學生作答時，除了可參考上文資料，還可引用自己所學來解釋青少年自殺的成因，並舉例加以說明。參考答案：青少年自殺的成因包括學業壓力過大、家庭關係破損、備受失戀打擊等。
- 此題為建議題。題目提及的持份者包括學校和政府，宜各舉一項措施說明。例如，學校方面，可舉辦多些生命教育講座，向學生灌輸生命的寶貴價值，從而減低他們輕生的意慾；政府方面，可向學校提供多些資源，例如安排更多駐校社工，讓有自殺傾向的學生更早被識別出來。

概念圖



小知識

教局五招防學生輕生

- 成立專責委員會，成員代表來自政府、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。
- 舉辦5場地區研討會，安排教育心理學家向學校代表及家長講解預防自殺及應對有意輕生學生的方法。
- 舉辦教師講座，教導教師如何識別有意輕生的學生，及講解相關支援及求助渠道。
- 教育局內部成立專責團隊，邀請教育心理學者和輔導人員到學校為有需要學生提供支援。
- 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。

延伸閱讀

- 《預防兒童和青少年自殺》，新聞公報，2015年10月14日 <http://www.info.gov.hk/gia/general/201510/14/P201510140527.htm>
- 《路地觀察：學生需要什麼？》，香港《文匯報》，2016年3月16日 <http://paper.wenweipo.com/2016/03/16/OT1603160017.htm>
- 《中四生不快樂 校味自縊》，香港《文匯報》，2016年1月5日 <http://paper.wenweipo.com/2016/01/05/YO1601050004.htm>