

家庭學業問題成輕生主因

青少年自殺飆50%

機構籲遇困多傾訴

香港文匯報訊（實習記者 鄭錦蓉）香港撒瑪利亞防止自殺會於昨日公佈2017年香港自殺死亡統計數字及分析報告，根據死因裁判法庭報告顯示，在2017年共有916宗自殺死亡個案，比2016年下跌38宗，但是19歲以下學童及青少年自殺數字卻上升，在2017年共有36宗，較2016年的24宗增加了12宗，即上升了50%。19歲以下具有自殺危機者，主要深受「父母子女關係」及「學業」困擾。有社工表示，若青年尋找不到適當途徑宣洩壓力，會造成情緒問題，認為應尋求途徑表達情緒，包括向家人、社工或朋友傾訴，或者嘗試跑步、飲一杯水，讓自己平靜下來。



19歲或以下
自殺危機個案問題類別

父母子女關係：	30宗
學業：	26宗
精神健康：	23宗
感情關係：	15宗
朋輩關係：	6宗

資料來源：撒瑪利亞防止自殺會
整理：香港文匯報實習記者 鄭錦蓉

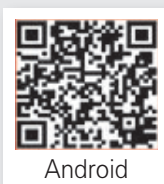
文匯報

WEN WEI PO
www.wenweipo.com

政府指定刊登有關法律廣告之刊物
獲特許可在全國各地發行
2018年7月
星期日
4 897001 360013
29
天氣酷熱 局部驟雨
成年六月十七廿六廿七 氣溫28-33℃ 濕度65-90%
港字第24971 今日出紙2疊5大張 港售8元



雲報紙



Android



文匯網



早安香港



Apple iOS



文匯報微信

香港撒瑪利亞防止自殺會於昨日公佈2017年香港自殺死亡統計數字及分析報告，2017年自殺死亡個案雖比2016年下跌，但是19歲以下學童及青少年自殺數字卻上升，當中青年傾向以激烈的自殺方式「從高處墜下」結束生命，佔83.33%。

撒瑪利亞防止自殺會自殺危機中心主任何永雄透露，當中最年輕求助者年僅7歲，是由地區中心轉介。撒瑪利亞防止自殺會表示近年自殺數字下降，青少年自殺數字卻有上升趨勢，問題值得關注。

父母期望太高增子女壓力

撒瑪利亞防止自殺會主席黃祐榮指出，研究結果顯示124宗19歲以下具有自殺危機者，當中他們主要深受「父母子女關係」及「學業」困擾，黃祐榮承認，社會競爭大的確為學童帶來壓力，由於父母對孩子期望高及學童自身煩惱，都為自己帶來壓力。

他指出，學業問題是不同年代的年輕人都會面對的困境，他表示人生不只有學業，一些學業成績不卓越的青年都有很多其他強項，仍能活得開心。

黃祐榮認為家庭教育很重要，希望父母要知道小朋友的快樂較學業來得重要，他表示，「不开心是一世，關心小朋友的學業，但都要關心他們是否開心。」

撒瑪利亞防止自殺會表示，一般較年幼的求助者主要面對家庭問題，但大部分家長不願承認自己管教有問題，當學校社工或地區中心發現問題並介入，家長在半推半就的情



左起：撒瑪利亞防止自殺會自殺危機中心主任何永雄、主席黃祐榮、總幹事曾展國。香港文匯報實習記者 鄭錦蓉 攝

況下才會來到跟進，他呼籲家長不要太「封閉」，應盡力解決問題。

倡政府規定學業考試數量

青協全健思維中心督導主任徐小曼表示，大多數青年都分別因家庭、學業等問題而感煩惱。在學業方面，青少年會因升初中之際，對於適應新環境感壓力，升高中時，需要承受沉重的功課和考試壓力。她表示政府可檢視教育制度，規定學業及考試的數量。

徐小曼指，不少家長因工時太長，無法兼顧家庭，導致青年沒有習慣向家長傾訴心中煩惱，她認為當局可以尋求方法支援家長，另外她也表示政府應多推廣多元化發展，讓

年輕人覺得即使讀書不卓越，亦有很多出路，減少他們學業壓力。

徐小曼指，大多年輕人會因絕望或失望，才會想到傷害自己，她指若青年尋找不到適當途徑宣洩壓力，會有機會導致有精神情緒問題，例如焦慮症，甚至會透過違規的方法宣洩情感，例如吸毒、酗酒，她指出曾有青年因受煩惱困擾，以盜竊方法尋找快感，宣洩不快。

她建議青年若遇到任何不愉快的事情，可先覺察及反思自己不開心的原因，然後尋求途徑表達情緒，包括向家人、社工、朋友傾訴等途徑，之後再尋求方法調適自己情緒，例如跑步、飲一杯水，讓自己平靜下來。

62比38 男性自殺遠超女性

香港文匯報訊（實習記者 鄭錦蓉）全港自殺死亡數據顯示，男性自殺死亡佔569宗，約62%，而女性則佔347宗，約38%，男士自殺率遠高於女士。求助者主要面對問題包括工作、精神及家庭等問題。數據亦發現自殺身故者的親友亦需要情緒支援。

男性自殺方式更決絕

撒瑪利亞防止自殺會的自殺死亡數據顯示，男性自殺死亡率為62.12%，佔569宗，而女性則為37.88%，佔347宗。並且在2007年至2017年香港自殺死亡率，男士都較女士為高。香港撒瑪利亞防止自殺會主席黃祐榮表示，男性比女性自殺率高，主要原因是表達能力的差異，並且男性選擇自殺的方式較決絕。

黃祐榮續指，中心2017年共處理了約19,384人次個案的熱線電話，比2016年的18,907多477宗，當中男士比女士多使用電話熱線，推斷是男士

自尊心較強，不想面對面與人傾談心事，故透過電話及不記名的方式宣洩情感。

黃祐榮並指，求助者主要問題有工作、精神問題及家庭問題，當中男士工作問題較女士多，而精神問題和家庭問題就女士較多，推斷男士在工作上有沉重壓力，而女士多數因是家庭主婦，故承受與家庭相關的壓力。

自殺者親友亦需關心

黃祐榮表示，自殺者的親友亦需要關心，在2017年，自殺身故者的親友亦有求助，共有87宗，求助者與死者關係主要是配偶，其次是父母子女。撒瑪利亞防止自殺會自殺危機中心主任何永雄指出，因為子女及配偶自殺，親人受到的創傷最大。

黃祐榮指，該會會提供專業培訓予社工及教師，在援助長者方面，長者安居協會主動打電話聯絡長者，若意識到長者有自殺徵兆，會適時向他們提供支援。

防自殺求助App推出

香港文匯報訊（實習記者 鄭錦蓉）撒瑪利亞防止自殺會除了設有自殺危機中心讓人求助外，亦有提供求助電話熱線，但是時下年輕人較少以致電方式求助，只有約有5%10歲至19歲的年輕人使用電話求助。有見及此，該會將推出首個跨平台應用程式(App)，讓求助者匿名與義工傾訴，義工亦會延長服務時間。

可匿名與義工傾訴

為了方便年輕人向撒瑪利亞防止自殺會求助，主席黃祐榮透露，將於8月22日推出名為「Chat 窿」的手機應用程式，使用介面與一般通訊程式大同小異，求助者可匿名與義工傾訴。

該會由過往網頁「真心話室」平台轉為跨平台服務 (ios, Android, Web) 外，更會延長服務時段，星期一至五由早上6時至翌日1時，及星期六、日晚上8時至翌日1時。

為支援有自殺危機的網絡使用者，跨機構網上生命教育平台Lifetube亦將推出，主要是加強網上生命教育工作，包括影片、相片、文章、互動教



宣洩不快途徑多 打機上網聽音樂

熱點民議

青少年自殺數字上升，問題不容忽視。青少年需要承受多種不同壓力，包括來自學業及家人關係的壓力，有青少年表示，會透過不同渠道宣洩不快，例如向朋友傾訴、玩遊戲機、聽音樂及在社交媒體表達情感等。有家長表示，若子女承受學業及家庭壓力，不會責罵，會多與他們溝通。

在社交媒體宣洩感情

香港文匯報記者昨日訪問了多名青少年，詢問他們面對壓力時的處理方法。15歲的陳同學表示，多數因家庭關係而感煩惱，亦曾有自殺的念頭，但當自己遇到煩惱時，通常會在社交媒體宣洩情感及找朋友傾訴，當朋友在社交媒體留言支持她，她的心情便會好轉。

常為升學就業陷煩惱

16歲的鍾同學表示，最大的壓力來源在於前途路向的規劃，包括擔心能否升讀大學，以及就業路向等問題。他表示自己思想比較正面，不會經常陷入煩惱當中，在有負面情緒時，會多向家人、朋友傾訴。



陳同學 (15歲)



鍾同學 (16歲)



鄭同學 (13歲)



陳先生 (43歲)

家長：切莫動輒責罵

43歲的陳先生表示，若兒子將來讀書遇上壓力或成績不優異的時候，他第一時間不會責罵他。雖然香港以考試為主導，孩子成績確實不能太差，但他不會要求兒子考試很卓越，也不會逼他讀自己不喜歡的科目，讓兒子承受學業壓力。

他深信每一個人都有自己弱項與強項，並以自己為例，歷史科目的成績是最差，但數學成績卻最好。他並表示，若兒子與他的親子關係不和諧，會多與他溝通，積極解決問題。 ■文圖：香港文匯報實習記者 鄭錦蓉