



香港學童

近年香港學童自殺問題嚴重，根據香港大學防止自殺研究中心數據顯示（註1），二〇一六年香港24歲或以上青少年自殺個案多達69宗，15歲以下及15至24歲青少年的自殺個案數字較二〇一五年上升。香港青年協會「關心一線」督導主任徐小曼表示，協會熱線主要接收6至25歲青年的求助，單是二〇一六年1至2月，有關自殺或有自殺念頭的求助個案已有58宗，對比二〇一五年全年127宗求助個案，已佔去年總數約一半，數字急升。細心檢視過去3年的數據：二〇一五年127宗、二〇一四年115宗及二〇一三年100宗，自殺求助個案有上升趨勢（註2）。社會服務聯會最新調查指出，二〇一六至一七年度由中學駐校社工跟進的29,726宗個案之中，近6,000宗（20%）屬精神健康個案，逾2,300宗（8%）為自殺問題個案。2,300宗「自殺問題個案」中，分別有37%及35%屬於第一組別及第二組別學校的學生（註3），情況令人擔憂。

當我們要探討學童自殺問題，不少人歸咎於現時教育制度及沉重的功課考試，導致學生面對很大壓力，當中引起不少爭議的包括：全港性系統評估（TSA）或基本能力評估（BCA），以及香港中學文憑試（DSE）。為使學生達至評估水平及提升學校的排名（banding），不少老師均增加功課量來操練學生。香港教育專業人員協會在二〇一七年12月至二〇一八年1月期間（註4），以問卷形式訪問小學教師對學校家課政策、功課量和考試測驗的看法。調查發現，有54%受訪教師的學生平均一天有7份功課或以上，當中8%更達10份或以上。69%教師認為操練及應試文化驅使整體功課偏多；70%教師

認為功課量多是TSA或BCA的操練壓力所致。事實上，教育制度改革實施至今，學生的學習壓力有增無減，甚至削弱其學習興趣和多元發展空間；加上學習時間長，功課和測驗考試多，導致他們的休息和閒暇時間偏少。再者，現今社會普遍存在「贏在起跑線」的惡性競爭風氣，促使家長們把過高期望和壓力加諸於子女身上。

此外，家庭關係對學童自殺也有很大影響，一方面不少父母對子女有過高或過多的期望；另一方面他們未有對子女使用恰當的管教方式，形成親子關係的張力：不論是嚴厲專制的管教，或是過於寬鬆和放任的方式，甚至對子女的生活漠不關心、缺乏溝通，均使子女無所適從。家庭本來是兒童及青少年階段重要的支援系統，可是，如果家庭關係薄弱，當學童面對挫折或生活壓力時，他們未必願意向父母傾訴或求助，加上在情感和實際方面也得不到足夠的家庭支援，致使他們企圖以自殺來解決問題。

個人方面，有些兒童及青少年個性較為內斂，社交圈子狹窄，人際關係支援系統薄弱。當他們在學校受到同學排斥或欺凌，容易壓抑自己的情緒感受，未能夠宣洩出來。青山醫院精神健康學院的譚鳳翎醫生指出（註5）：「有些小朋友和青少年常常會覺得焦慮不安，又或者鬱鬱寡歡，只是他們未必能夠清楚表達自己感受，以致未能對症下藥。常見的兒童及青少年情緒問題包括抑鬱症和焦慮症。抑鬱症在兒童期是非常少見，但在青少年階段便漸漸增加；事實上除了遺傳因素外，抑鬱症的原因也包括了環境因素，例如家庭關係問題、缺乏社交支持網絡、生活上遇上較大的壓力或轉變而無法適應，以及一些慣性

自殺問題

阮愛琪

觀塘堂

本會社會事務關注小組成員

負面思想等，亦可能引致抑鬱症。」譚醫生更指出抑鬱症與伴隨的自殺行為是息息相關。究結果亦顯示大約一百個兒童或青少年就有三至四個患有焦慮症。當他們情緒問題得不到及時識別和適切治療時，問題便會繼續惡化，甚至產生自殘行為與自殺念頭。

我們應如何辨別有自殺傾向或警號的兒童及青少年？教育局在二〇一七年3月出版的《識別、支援及轉介有自殺行為的學生——學校資源手冊》中，明確地指出我們可以從學童的日常觀察、定期間談、與朋輩或社交網絡的訊息、學生健康紀錄情況及其作文週記等，檢視有關他們可能出現的危險及保護因素，從而尋找自殺警告訊號。當他們在言談、生理狀況、情緒變化、行為改變、認知功能方面出現異樣，便須提供進一步的跟進和支援。我們可以從他們的言語行為知道，可能會說出與死亡和自殺相關的用語，如：「我想一了百了。」「我想殺死自己。」「你哋就快唔駛擔心我。」甚至開始尋找自殺的方法，如從不同渠道（如：朋輩、互聯網等）探索各種自殺方法的資訊、安頓好各樣事情（如轉送心愛物品予朋友和同學）、像要訣別般向家人或朋友說再見等等。

在生理方面，他們會感到疲累、出現身體痛症（如：胃痛）、睡眠或飲食習慣改變、飲食失調、發惡夢、不注重個人衛生和儀表。而情緒變化方面，他們的情緒處於不穩定狀態，例如：脾氣暴躁、終日悶悶不樂、容易落淚、對事物失去動力或興趣、強烈的罪咎感或羞恥感、感到自己沒有價值等。

在學習和行為方面，常見的徵狀包括：學業

表現退步、缺席和無心向學、變得離群和孤立自己、疏遠家人及朋友。有些有自殺傾向的兒童及青少年更會參與高危和自毀行為（例如：傷害自己、濫藥或酗酒情況加劇），有些則變得越來越衝動和好挑釁他人（如：經常在校內鬧事、與別人衝突增加）。

在認知思想層面方面，有自殺傾向的兒童及青少年在日常生活中出現混亂、難以集中精神、對自我有批判想法、懷疑自己價值及認為自己是他人負擔的想法，例如：「我死了有誰在乎？」「我本來就不應該生於世上。」他們對生命及前路也感到無望和無助，尋找不到生命的意義。

兒童及青少年自殺個案日漸上升，我們感到惋惜，但同時，也提醒我們下一代所面臨的危機和問題，我們不可能再視而不見。無論父母、家人、老師、社工和社會人士也需要正視和關心兒童及青少年「身心社靈」之發展，以及他們所面對的情緒和壓力問題，從而主動「伸出援手、救救孩子」。

註：

- (1) 摘自〈中學社工·倡議（一）駐校社工談青少年問題：我們像接波小丑〉-《香港01》(香港)，9.4.2018。
- (2) 摘自〈學生自殺求助個案急升〉-《蘋果日報》(香港)，10.3.2016。
- (3) 摘自〈1成中學生曾想自殺 Band 1校高危〉-《晴報》(香港)，4.4.2018。
- (4) 摘自〈逾半小學生每日做至少7份功課 教協促為學生拆牆鬆綁 重整惡性競爭文化 2017-18學年小學生學習狀況調查報告〉- 香港教育專業人員協會，22.2.2018。
- (5) 〈兒童及青少年情緒問題〉- 青山醫院精神健康學院譚鳳翔醫生。