

學童自殺升 家長要留神

教育局局長蔡若蓮昨日(22日)表示，自殺是一個複雜的問題，由多項風險及保護因素互相影響而成，不能歸因於單一因素。政府審視近期中、小學學生自殺身亡的個案，分析當中曾出現的風險因素，主要來自人際關係包括家庭、社交或感情方面，以及個人問題例如學習及學校適應、抑鬱情緒及精神病等。

蔡若蓮提到，因應近期發生學生的不幸事件，政府會加強跨部門合作，設立三層應急機制，第一層是協助學校及早識別有較高自殺風險或有精神健康需要的學生，提供及時和適當的介入；第二層機制是以跨部門、跨專業及跨界別合作的方式，組織「校外支援」網絡，為學校增強「外援」；第三層機制是由學校校長直接轉介有嚴重精神健康需要的學生予醫管局專科精神科服務，醫管局會優先處理。

冀提高公眾警覺性

香港精神科醫學院早前亦促請所有持份者聯手商討及推行多層次以及策略性的介入措施，透過減輕困擾青少年和學生的相關因素和壓力，務求能夠改善他們的精神健康；更希望可以及早辨識自殘和自殺的風險以作及時處理。院方希望各方協力提高公眾對自殘及自殺行為的警覺性和認識，研究青少年和學生面對的壓力，減少對精神疾病、自殘和自殺行為的歧視，加強對教育工作者、社工和家長關於青少年精神健康的知識和技巧培訓，以協助他們更有效地識別有精神困擾的青少年和學生。

此外，院方鼓勵有需要人士尋求協助，以及加強宣傳和推廣社區精神健康支援服務，同時增加精神科醫護人員的人力及資源，以進一步推動青少年精神病的服務和及時治療。

留意自殺警號

- 在言談、文章或美術作品中表達死亡或自殺的意念
- 尋找自殺方法
- 安頓好各樣事情，例如轉送心愛物品、像要訣別般向家人或朋友說再見
- 呈現生理徵狀，例如越來越多身體不適症狀，睡眠或飲食習慣改變等
- 情緒變化、顯著的情緒不穩
- 行為改變，例如離群孤立、參與高危或自毀行為
- 專注及思考能力減弱、出現負面思維

近月出現學童自殺問題的幅度增大，根據警方數字，今年截至11月8日，已有306名學童輕生，其中269人獲救、37人死亡，平均年齡15.8歲。這種悲劇，一宗也嫌多。現一文睇清在面對子女有自殺念頭時，家長及身邊人應該怎樣做，以防悲劇重演。

■ 中學生壓力大，家長應時刻關注他們的精神健康。



守護孩子 精神健康

孩子在青少年時期會經歷身心成長的重大轉變。當孩子面對轉變中的挑戰和逆境時，他們有機會感到困擾、無助和絕望，甚至出現自殺念頭。家長是孩子這段時期的重要守護者，當留意到孩子出現自殺警號時，家長應盡快尋求學校及社區的專業支援，切忌掉以輕心或替孩子保密。

自殺行為是複雜現象，涉及多種成因及因果關係，當多項危險因素累積並產生相互作用，便會增加自殺傾向。另一方面，保護因素則可平衡危險因素，提高個人抗逆力。家長應向孩子了解有關他們有沒有自殺的念頭，且細心聆聽並與孩子一同談論這題目，有助孩子感受到關懷和理解，更能舒緩他們的壓力。

回應自殺警號

- 保持冷靜、避免批評
- 主動聆聽、反映感受，例如「我注意到你最近似乎悶悶不樂……」
- 利用開放式提問，讓孩子講述更多自己的處境，例如「你最近心情/頭痛情況如何？」
- 直接關心，就自殺作出提問，例如「你曾否想過自殺？」
- 表達你的關注及讓孩子知道他會得到幫助，例如「我關心你，並會與你一起尋求幫助。」
- 引導孩子思考照顧自己的方法和應對策略，例如「你會用什麼方法舒緩情緒？」
- 進行持續而密切的觀察
- 尋求學校及社區的專業支援

家長保護行為

- 多陪伴孩子、讓孩子知道你關心他，多聆聽及認同孩子的感受和困惑，避免批判及指責。
- 與孩子有優質的親子時間，建立良好的關係
- 鼓勵及協助孩子結交朋友及維繫友誼
- 引導孩子從不同角度看待事情及學習有效的解難技巧
- 為孩子示範如何抒發情感、解難及照顧自己
- 協助孩子發展興趣，並了解自己的強項

求助熱線

香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222
生命熱線	2382 0000
明愛向晴軒	18288
社會福利署熱線	2343 2255
醫管局精神健康熱線	2466 7350

