

生命教育 力抗網上串連自殺

香港死因裁判庭資料顯示，2008年約有157名青少年自殺身亡，較2007年上升22%。不少青少年為學業、感情或是家庭問題易出現情緒困擾。有調查發現，約44%受訪中學生情緒受困擾時，會把感受寫在網誌、facebook，但早前有網民在社交網站facebook組織自殺群組，慫恿他人跟隨。社會和師長如何監察青少年的網上負面行為？如何預防不幸事件發生？

國際防止自殺協會（International Association for Suicide Prevention）與世界衛生組織（World Health Organization）把每年的9月10日定為「世界防止自殺日」，致力防止自殺。根據香港大學防止自殺研究中心2008年的調查，本港有20%中學生曾想過自殺，其中逾5%更曾付諸行動企圖自殺。在日本，2008年全國自殺人數高達32,249，當中約3%即972人為學生，是唯一正增長的年齡組別，主因是學業不佳或對前途絕望。本港近日也有多名大學生自殺。

網上發泄 負面偏激

現時本港每100個人中，約5至10人出現情緒困擾，甚至患上抑鬱症或有自殺傾向。網誌、facebook等網站近年成了青少年的發泄渠道之一。青協調查發現，34.1%中學生撰寫網誌或facebook是希望與網友分享感受，25.5%則是發泄情緒。在社交網站抒發情緒，向朋輩傾談或於網上尋求解決方法，本屬好事，但如果網站提供偏激的負面資訊，青少年容易泥足深陷。去年就有網民在facebook組織自殺群組，慫恿他人跟隨，其中一名中學生果真企圖跳樓，幸最終獲救。

參加自殺群組的網友最初可能只是抱「玩玩」的心態，但青少年容易被人影響，不斷討論及閱讀消極資訊時，可能令其思想改變，負面情緒不斷增加及強化，若有人提出自殺時，容易有衝動，甚至把自殺念頭化為行動。加上，互聯網傳播速度驚人，青少年持續透過網絡分享負面、悲觀情緒，負面量會恍如「細菌」不斷擴散，負面情緒廣泛傳播，令自殺風氣蔓延。

青少年愈來愈熱中網上活動，但不少家長與子女卻出現「數碼鴻溝」，完全掌握不到子女的網上行為。有見及此，不少輔導機構推出網上外展服務，發表正確解決問題及情緒管理的信息，並搜尋載有負面情緒字眼的網誌、facebook，協助開導有負面情緒的青少年。

培養正面生活態度

不少青少年意志較為薄弱，容易受悲觀情緒影響，甚至走入極端而萌輕生念頭。朋輩或家長應多留意，若發現他們有自殺傾向，如查問死後安排、情緒低落及失眠等，要耐心聆聽及尋求專家協助，不應以責難或否定的態度處理。此外，學校的生命教育亦十分重要，如培養正面的生活態度，讓他們有分析、判斷的思維能力，識得分辨什麼是可做或不可做，如此，當他們遇到重大挫折或危機時，才可有「免疫力」。

撰文：劉家莉



青少年減壓方法

- 認真思考，尋求解決方法，不要過分高估和要求自己
- 向朋友、家人吐露心聲，紓解情緒
- 若不愛說話，可寫電郵、短訊或網誌
- 每天做自己喜歡的運動半小時，或與家人朋友聯誼
- 遠離吸煙、酗酒及濫藥行為
- 拒絕以越軌、玩命行為發泄情緒
- 情緒低落時不要聽傷感音樂或看悲情片，免令情緒更低落

睡得少 易抑鬱

美國哥倫比亞大學研究發現，與每晚睡8小時的青少年相比，每晚睡眠時間經常只有5小時或更少的青少年，罹患抑鬱症的風險高71%，產生自殺念頭的機率亦高48%。此外，與入睡時間在晚上10時或更早的青少年相比，經常半夜12時以後睡覺的青少年患抑鬱症的機率高24%，產生自殺念頭的機率高20%。研究者表示，充足睡眠可以幫助青少年降低患抑鬱症的風險，且有助防止他們產生自殺的念頭。

香港大學香港賽馬會防止自殺及研究中心，「評估青少年自殺危險的清單」：csp.hku.hk/files/152_764_165.pdf

◆引入篇

請瀏覽香港大學防止自殺研究中心自殺數據的基本資料。

<http://csp.hku.hk/WEB/big5/statistics.asp#2>

◆討論篇

全班同學分組，各扮演不同的身份，包括家長、老師、社工、同學、網民及教育局官員等等，假設面對一名意志薄弱、沉迷自殺群組的青少年，大家有何建議，如何應對？

◆反思篇

綜合各組的意見，撰寫計劃書，將有關建議電郵給相關機構，盼有助改善青少年易因情緒困擾而萌輕生念頭的情況。

香港通識教育會 陳志華



自殺手冊列為禁書

自殺是把生命結束，並不有趣。從網上閱讀，卻有不同的理解。當「生，我所欲也；義，亦我所欲也。二者不可得兼，捨生而取義者也。」為國家民族犧牲；避免在摩天大火災被燒死，一躍而下；因病厭世，三島由紀夫哀悼驅體及創作力的日漸枯竭，後來更導致川端康成的自殺。「死亡崇拜」是大家公認的日本文化一部分。日本青少年的集體自殺事件，並不適合套用於其他國家及地區。

崇日文化並沒有因日本的經濟崩潰而破滅，藝人自殺也會影響周邊國家。影響最大的要算是多年前被禁的《完全自殺手冊》（右圖）於1993年7月4日出版。鶴見濟參照法醫學著作討論與分析，詳述自殺的各種方法。由於該書討論自殺方法，違背延續生命的道德標準，因而引起亞洲轟動的反響。1997年開始被列入有害圖書名單並限制販售。

該書主要介紹藥物、上吊、跳樓、割腕與刎頸、撞車、煤氣中毒、觸電、投海、自焚、凍死及其他自殺方法如餓死、被動物咬死以及其他物理形式致死方法。除了自殺的過程外，還因應痛苦、麻煩度、死狀、牽連程度、衝擊與致死度列出多種評價；書中介紹各種自殺方法的生理反應和感受，及各種藥物致死之劑量、各種自殺的「熱門地方」等，每種方式均附案例；書末還有自殺者統計情況，包括以各種自殺方式、自殺月份、世界主要地區自殺率等比較。

另一本關於自殺的書籍：《找死的兔子》（The Book of Bunny Suicides）（右圖），是英國作家安迪·萊利（Andy Riley）一本黑色幽默的漫畫。後來又出了續集《又來了，找死的兔子》（Return of the Bunny Suicides）。

每一張漫畫都講述一隻或多隻雪白小兇想方設法自殺的故事。這隻兔子動用了旋轉門、烤麵包機、手榴彈、飛鏢、噴火器等種種所能想到的工具，但都無法結束自己的生命。

自殺並不可悲，尤其是在「生無可戀」的狀況下而作出抉擇。「自殺事件」發生之後，最悲傷和最值得同情的，不是自殺者本身，反而是他周邊的人。

優質圖書館網絡主席 呂志剛
sidneylui@gmail.com

通識我見

活着有意義

浸信會呂明才中學 高一 劉凡可

生命是多餘的嗎？生命是負累嗎？生命是廢物嗎？如果不是，為何那麼多青少年捨棄生命就像扔掉一件垃圾那麼「瀟灑」？

歸根究底，是因為他們不明白生命的意義，不明白為什麼要珍惜生命，不明白為什麼要為維護生命而努力。

到底生命有什麼意義？首先，活着賦予了我們責任。從我們呱呱落地起，義務及責任就與生俱來：傳宗接代、光耀門楣、供養父母、貢獻社群等等，我們需為履行這些責任而好好生活。其次，活着本身便是意義。在生命的旅途中，我們享受的是過程，痛苦、歡欣、憤怒、期望等建構成完整的人生。因此，面對苦難我們不應怨憤，這是活着的其中一種滋味。

雖然現實生活中，我們的確會遇到許多令人氣餒、妥協、絕望的事，可人類的成功便是建立在我們對苦難磨練的承受之上。在社會發展的歷程中，人類要經歷多少大大小小的困難啊，若我們的祖先遇到挫折就一死了之，又怎麼會有如今的盛世？

現今的青少年久居安逸，許多已喪失了頑強挑戰苦難的能力，一旦受到失敗的打擊，總愛以輕生解決問題，這其實是逃避、是懦弱的表現。生命不僅需要為自己負責，還需要為身邊的人負責，因此，放棄生命是不負責任的行為。我們在逆境中，需時刻提醒自己生命的意義，讓它帶領我們闖過難關。

明末士人自殺因由

近日流傳的所謂「網絡自殺」，令人擔心這一代的年輕人。不少人認為年輕人自殺漸漸成為今天的社會現象，熱心人士正致力分析其成因及找出防止的方法。而香港大學的何冠彪博士（筆者的清史老師）的《生與死：明季士大夫的抉擇》（台北：聯經，1997年）（右圖）一書，曾研究明末讀書人自殺的因由，有助我們反思今天的年輕人不自殺的心態。

何老師的研究發現，明末選擇自殺的士人是在履行他們的責任。首先，自殺者相信為國家滅亡而自殺是仁義道德的實踐。例如舉人劉恩澤自殺前，曾說：「千古綱常事，男兒肯讓人！」另一類自殺者的慷慨就義，是出於報國之心。如士人曹持敏死前，曾說：「世受國恩，義不受辱。」而一些殉國者所以自殺，是相信殉國是他職務上的最後責任。如士人戚繼曾說：「當死城中，以成吾志！」

除了完成責任之外，有一些殉國者是迫於無奈而自殺的。首先，他們本寄望明室復興，及後感到無望，才相繼走上自殺之路。官員夏允彝曾說：「中興望杳，何忍長存。」在失望之外，他們希望藉此來抵償他們的失職。最後，逃避國家滅亡的事實亦是他們殉國的因素。

在這段時間自殺的人數，官方統計為3883人，形成了一個龐大的「自殺群組」。而他們所以放棄生命，往往是因為要實踐個人的理想。回看今天的年輕人，可以為了生活瑣事（如失戀、與人失和等），便結束自己寶貴的生命，令身邊人承受痛苦。或許，成年人協助他們建立人生目標，才是解決年輕人自殺的最有效方法。

本書是一部史料十分詳實的作品，行文盡顯作者的學術風範。然而，本書亦十分悲情，令筆者產生一種悲傷的感覺。

香港通識教育會 李偉雄
henrilee@graduate.hku.hk

