

回應接連的學生自殺個案，關注學生的心理健康

(2016年3月10日新聞稿) 香港心理學會臨床心理學組及香港臨床心理學家協會(以下簡稱「兩會」)就近日接連發生學生輕生的悲劇，感到十分難過。一個學生輕生已是悲劇，更何況是20個寶貴的生命？

誰都年輕過，我們只能想像那些輕生的學生是何等絕望，看不到出路。為此，兩會表示極度關注青少年的心理健康，呼籲各界多重視他們的情緒需要。

一) 主動了解青少年所面臨當下的挑戰

青少年的需求往往容易被忽視。他們既不如嬰幼兒一般的天真無邪，惹人憐愛；又缺少成年人的資源。很多人亦以為青少年面對的問題只是一個短暫的過度，更會批評：「我們年輕的時候都能排除萬難活下來，你們為什麼不能？」但現今年輕人所面臨的不只是學業、就業上的挑戰，還有來自社會各方的壓力。在學業或就業上而做成的競爭壓力不容置疑，但傍人的忽視冷眼也是難堪的。若想跟青少年打開心窗說亮話，第一步便是要有一顆謙卑的心，主動傾聽和理解。

二) 提供冒險、挫敗的試驗場

青少年仍處於大腦正在發展中的階段，心智仍在發展，容易受到壓力侵擾。人雖然是有韌力的，但要時日從經驗中學習，透過重複學習和試練，漸趨成熟。社會、學校、家庭適宜為年輕人提供一個安全的環境去嘗試不同事物，即使犯錯或失敗也給予一次又一次重來的機會，避免過份刻苛的處罰。若周遭環境沒有讓年輕人得到重複學習和試練的機會，冰冷的世界會催化失敗感、絕望感。

三) 讓青少年感到被愛和尊重

人對關係是敏感的，又以青少年更甚。青少年害怕受到拒絕，渴望被愛和尊重。當他們感到被愛和尊重時，便變得有信心，有勇氣面對壓力。現在的青少年感到被愛和尊重嗎？「廢青」又是怎樣的稱號？

我們可否共創一個良好的學習環境，讓學生能視同伴為合作伙伴而不是競爭對手？我們可否共創建關愛社區，讓人們可以伸出援助之手，而不必擔心受傷害？我們可否共建和諧社會，使各行業都被受尊重？我們可否塑造仁愛文化，讓人們不必獨自面對困境、自生自滅？

四) 重建新一代的盼望和韌性

青少年容易受學業、前途、家長及自身期望影響，當壓力集結成巨大的困擾後，若他們失去生活的平衡，盼望便會隨之消失。我們應該站在青少年的角

度，思考怎樣的社會才能令青少年感到有更美好的未來？一個建立更美好未來的願境和方案，當中必需提供為青少年而言，切實可行的方法。兩會呼籲不僅是家長和學校，也包括社會各界、政界、商界、娛樂界和宗教團體積極參與。兩會期望社會能重新凝聚，重建互信和盼望；從而幫助大家編織面對壓力時不屈的韌性。

五) 及早識別及專業介入

普遍的誤解以為只有成人才會面對情緒問題，其實同樣會有可能在青少年出現。常見的有抑鬱及焦慮，嚴重的更有可能出現自殺念頭。常見的抑鬱徵狀包括睡眠失調(如發惡夢、夢驚、失眠等)、胃口下降、經常疲倦、沉默寡言、易哭、情緒低落或變得暴躁、難以集中精神、逃避社交、抗拒以往感興趣的活動等，嚴重的可能會表示討厭自己或負面思想，甚至提及死亡或自殺。而常見的焦慮徵狀包括緊張、失眠、胃口下降、夜遺尿、身體無故不適、變得依賴(如突然要與父母同睡)、經常擔心、逃避考試及上學等。

有些青少年不善於表達自己的情緒或想法，以致難以發現。但徵狀其實會反映在日常生活中，如學業突然退步、抗拒上學、經常提不起勁、人際關係出現問題、鬱鬱不歡、語帶消極想法或經常投訴。如類似情況持續，應及早尋求臨床心理學家、教育心理學家、精神科醫生或社工的協助。假若任何人於言談間透露死亡或輕生的念頭，或有不尋常的行為，如自我傷害、表達遺言或安排身後事，身邊人士應即時表達關心，並向醫院急症室求助。

同時，兩會亦建議媒體在報導自殺新聞時，避免詳細報導自殺的方式，過度簡單化自殺原因，或以煽情的方式作出報導，以預防模仿效應。

現時本地有兩個受政府及醫療專業團體承認的臨床心理學專業組職，分別為「香港心理學會臨床心理學組」及「香港臨床心理學家協會」。兩會一直致力服務社會，向公眾推廣心理健康資訊，冀望能透過加強與政府部門、專上學院和中小學等合作，推廣全人身心發展、預防學生自殺個案。

香港心理學會臨床心理學組

成立於1982年，是一個專業及學術團體。所有香港心理學會臨床心理學組的會員，都必須完成業界認可的臨床心理學碩士或博士課程，會員亦須遵守專業守則。香港心理學會臨床心理學組一向致力培訓及提高本地臨床心理學家的服務質素，幫助大眾鑑別具專業資格的從業員，監察會員的專業操守，以保障社會大眾。香港心理學會設有投訴機制，若確立個別會員的行為違反專業守則，定會作出適當的懲處，以維護高水準的心理服務。市民如欲查閱香港心理學會臨床心理學組的會員，可瀏覽該組會員名冊http://www.dcp.hkps.org.hk/members_directory.php。如有查詢，請致電67747752或電郵至dcp@hkps.org.hk。

香港臨床心理學家協會

成立於1980年，為政府註冊職工會。會員資格與「香港心理學會臨床心理學組」相同。協會除服務會員外，亦一向致力為業界、僱主和社會各界建立溝通橋樑，提供專業意見。機構或僱主可到<http://www.hkcpa.org.hk> 下載「招聘臨床心理學家僱主指引」作聘用參考。如有查詢，[請電郵至 enquiry@hkcpa.org.hk](mailto:enquiry@hkcpa.org.hk)。

其他相關資訊:

24 小時輔導熱線

香港撒瑪利亞防止自殺會

The SMARITAN BEFRIENDERS HONG KONG

<http://www.sbhk.org.hk>

<https://www.facebook.com/sbhk.org>

23892222

生命熱線

Suicide Prevention Services

<http://www.sps.org.hk>

<https://www.facebook.com/spshongkong>

23820000

撒瑪利亞會

The Samaritans

<http://samaritans.org.hk>

<https://www.facebook.com/pages/Samaritans-Hong-Kong/333752409987300>

28960000

明愛向晴軒

Caritas Family Crisis Support Centre

<http://fcsc.caritas.org.hk>

<https://www.facebook.com/18288CFCSC?fref=ts>

18288

社會福利署

Social Welfare Department

http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_family/sub_listofserv/id_department/

23432255

本港輔導熱線資料

<http://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/>

<http://www.hksyu.edu/osa/Counselling%20section/Community%20Resources.pdf>

<http://www.cccketo.edu.hk/~socialwork/KT/INDEX/Untitled6.htm>

http://webcontent.hkcss.org.hk/hotlines/service.asp?ser_code=3.2

世界衛生組織(WHO)建議媒體報導自殺新聞原則：「六要」與「六不」

「六不」：

- 不要刊登出照片或自殺遺書。
- 不要報導自殺方式的細節。
- 不要簡化自殺的原因。
- 不要將自殺光榮化或聳動化。
- 不要使用宗教或文化的刻板印象來解讀。
- 不要過度責備。

「六要」：

- 當報導事件時，與醫療衛生專家密切討論。
- 提到自殺時，用「自殺身亡」而不要用「自殺成功」這樣的字眼。
- 只報導相關的資訊，且刊登在內頁而非頭版。
- 凸顯不用自殺的其他解決方法。
- 提供與自殺防治有關的求助專線與社區資源。
- 報導危險指標以及可能的警訊徵兆。