

埔 會刊 浸

2017 第二期

總 有 出 路



教育事工
讀出優秀品格

康體頻道
足球比賽與個人屬靈操練

總有出路

學童自殺的時代警號

由一個真實個案談起

男生阿星，他在小學已名列前茅，成績優異，年年考第一。升上中學後，更在來自不同小學獲得首名的同學中，獨佔鰲頭，亦年年考第一。升上大學讀醫科，某一年級，他情竇初開，喜歡了一名女同學，但苦追不果。他被婉拒後，情緒開始低落，數星期後，在該女同學所住的公屋天台上跳了下來，亦離開了世界。我看到他家人如何心痛！我看到他在大學同宿的舍友們如何悲哀！當年，有朋友這樣寫著：「為何有勇氣踏出永別的一步，就沒有勇氣面對感情的挫折？難道近20年一帆風順的人生，令你難以盛載小小的風雨？知否你的永訣對父母好友產生的傷痛？你究竟想為曾喜歡過的人，留下些甚麼？莫非就是一生的遺憾和痛苦？」

事實上，我們是永遠沒法知道自殺者生前所經歷的思想鬥爭和感受，因為他們都死去了，沒可能直接分享。即使有遺書，寥寥數語，亦未必能讓在生的人細膩體會自殺者的絕望與灰暗。或許我們在世的人覺得的「小小風雨」、「常有的波折」，在自殺者那個時刻的眼中，卻是「致命的龍捲風暴」、「波濤洶湧」。所以，健在的人未必能真切親會自殺者的大不幸！

以上個案只是自殺問題的冰山一角，本文希望探討近年本港多宗學童自殺的問題，就著筆者從信仰中反思這個課題和如何面對這個現象。

青少年自殺的現象及可能原因

2017年5月18日港媒體hk01發佈：「【切勿輕生】一覺醒來，七男女深宵自殺亡」（可參考：www.hk01.com/港聞/91817）。有燒炭、車廂倒灌廢氣、高處墮下、上吊等等不同形式，可見香港人的精神情緒的問題十分嚴重。而由2016年9月1日至2017年4月30日，學童自殺死亡有29個個案（參考自：zh.wikipedia.org/zh-hk/2015-2017年香港學生連續自殺事件）。從學童的遺書或朋輩反映、事前發生的事件、面書留言，推斷自殺原因包括：學業壓力、被家長或長輩薄責、家庭問題或與家人爭執、經濟問題、感情問題、人際關係、生活不如意、病患困擾或情緒問題等。而當中較多是學業問題和壓力。

至於可能成因，可參考自不同專家的論述。社會福利署兒童死亡個案檢討委員會於2015年年末就18歲以下兒童死亡個案發表的報告，以警方對已檢討個案的死亡調查報告作統計，發現最主要自殺原因依次為：家庭關係問題、學業問題、男女朋友關係問題等。報告提及85宗自殺當中，當中有74.1%均有可識別的自殺迹象，迹象包括：留下自殺字條、情緒化/激烈的行為、口頭表示或威脅會自殺，及過去有企圖自殺的記錄等。（節錄自：www.swd.gov.hk/doc/fcw/CFRP2R-Chi.pdf）

2016年3月，教育局成立防止學生自殺委員會，以半年時間分析過去3個學年內大專、中、小學生的71宗自

殺個案，了解到自殺個案所關注的範疇分為精神健康、心理因素、關係問題（朋輩和家庭）及適應困難（學習和家庭）。中、小學生個案中，82%有適應困難，學習適應在當中佔58%；87%有關係問題，而精神健康及心理因素各佔18%及63%。報告多次強調自殺非由單一因素造成，而是由多種原因交織導致。（節錄自：www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/CPSS_final_report_tc.pdf）

沈祖堯校長於2016年3月分享他的看法：「孩子不快樂的原因，也許是作父母的把自己的夢想和期望都放在他們肩上，亦可能是因為社會上的價值都放在經濟和物質的回報上。」（節錄自：hk.apple.nextmedia.com/news/art/20160307/19519494）

筆者認為，學校教育和家庭教育都將學生發展和學習「功能化」了，目的是以成績高低和音體藝獲獎與否來量度孩子的價值。當孩子自小至大專階段不斷「被物化」，成為被量度對象，只有高名次和獲獎才被師長肯定，社會風氣重視學童的才能發展多於心智發展，忽視了他們的抗逆能力，以致學童遇到困難時，未懂合宜處理敏感而複雜的情緒。「學童自殺」的警號已嚴重響起，作為基督教信仰或教會可以如何回應呢？

基督信仰上對自殺問題的反思

本節內文是筆者參考自《台灣中壢浸信會的牧者信息之基督徒倫理系列——聖經對自殺的看法》（www.cccbc.net/message/ethics-3.html）、中國神學院教授及明光社董事楊慶球博士2006撰寫的《從基督教信仰看自殺》（www.truth-light.org.hk）和香港教會更新運動總幹事胡志偉牧師於2016年3月11日撰寫的《自殺課題與堂會牧養》（faith100.org/自殺課題與堂會牧養）的內容中作了些節錄和反思。

生命主權在於神

希臘哲學中的斯多亞學派有一種觀念，認為每一個對自己負責的人，只有他覺得死亡似乎比眼前殘酷的生活更適合自己，那他在道德上就有結束自己生命的權力。然而，基督教的倫理觀念卻完全反對這種看法，因為人類不是自己生命的主人，任意剝奪自己的生命，就是搶奪上帝對人類生命的主權。基督教倫理學者華德凱瑟（Walter C. Kaiser, Jr.）說：「惟有神能賜與生命、維繫生命。所以只有祂有權取走生命。第六誡命清楚說明一件事實，任何人斷絕別人的生命，未有神的授權，即是兇手。」而《傳道書》3:1-2提到「凡事都有定期，天下萬物都有定時。生有時，死有時。」可見人何時生在上，何時離開世界，主權乃在於給人生命的上帝。因此，按照聖經對生命的觀念，人類應該是極力的去保

護上帝所賜的生命，不能輕易的毀壞它。生命的主權在神，而非人類。正如《腓立比書》1:21-24節：「因我活著就是基督，我死了就有益處。但我在肉身活著，若成就我工夫的果子，我就不知道該挑選甚麼。我正在兩難之間，情願離世與基督同在，因為這是好得無比的。然而，我在肉身活著，為你們更是要緊的。」

教會對企圖自殺或有自殺念頭者的態度

自殺是一齣悲劇，是不幸的，要盡力避免。人對自殺者僅能表達同情與憐憫，而不是無情的定罪。我們不會對心存絕望或極度憂傷痛悔者，予以責備和否定，聖經並沒有說：「憂傷痛悔的心，你要指責他們的不是」，而是：「神所要的祭就是憂傷的靈，神啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。」（《詩篇》51:17）

對於企圖自殺或有自殺念頭的人士，基督教信仰是很重視對困境中的人施以援手——「耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人」（《詩篇》34:18）。我們必須要從心理輔導、問題疏解、經濟支援及社群支持各方面使陷於絕境的人紓困。這種幫助是無條件的，是不為甚麼，只因為是上帝重視人的生命。楊慶球博士盼望基督教信仰積極的思想，上帝救贖深層的愛，信徒群體的支援，都能把自殺這種歪風擊退。教會與相關辦學團體，要重申「生命價值」的教育。教會要教導公眾肯定生命本身的尊貴性（《出埃及記》20:13、《出埃及記》21:22-24、《申命記》22:8、《申命記》25:11），讓基督徒重視生命是上主賜予的禮物（《詩篇》127:3），我們更要互相守望，彼此關顧，珍惜、愛護與不可傷害自己的生命。而胡志偉博士在其文章中有以下的祈禱：「求主教導我們珍貴生命的一切，也賜恩予那些承受各種痛苦之心靈，能面對逆境，持守信念與盼望，至終蒙神引導享受天國的安息！」



我們可以做甚麼？

—— 預防措施與即時介入

從以上的論述，我們明白要協助青少年度過困境或心靈上的困局，走出尋死的牢籠時，不是指責，而是輔導轉化超越，陪伴青少年成長。以下部分資料參考自大埔浸信會社會服務處於2017年6月份出版的《社會工作服務彙編（四）：家校訓輔成長路（小學篇）》。

甲. 面對有自毀或企圖自殺青少年的輔導

1. 對父母或輔導人員的建議

- **了解企圖自殺的原因：**「我相信最近發生了一些事，才令你作出這些行為，可以和我分享一下嗎？」、「似乎你遇到一些困難，不如告訴我，看看有甚麼辦法可以幫到你。」、「我發現你最近的情緒不太好，你願意說出來聽聽嗎？」
- **評估青少年自毀或企圖自殺的意圖：**如青少年傷勢嚴重，有表達想死的意願和強烈的自殺意圖，便須立即轉介社工或教育心理學家，如情況危急可送入急症室接受治療。
- **訂立生命契約：**與青少年訂立契約，承諾遇到問題時願意與師長商討，不再作出傷害自己的行為。

2. 對學校的建議

- 建立關係及組織朋輩網絡，例如發掘興趣，建立自信並強化和朋友的聯繫、舉行友伴同行互助小組等。
- 澄清事件，停止私下討論；提醒同學不應模仿。

3. 即時尋求支援的熱線

撒瑪利亞會熱線：28960000
生命熱線：23820000
東華三院芷若園熱線：18281
學友社學生熱線：25033399
社會福利署熱線：23432255
香港社會服務聯會 — 珍愛生命熱線：23820881
醫院管理局精神健康專線：24667350
香港撒瑪利亞防止自殺會熱線：23892222

乙. 預防自殺的短期策略

由於近期有不少自殺新聞，本港已在不同層面發動全方位的措施應對，包括衛生署的「好心情@HK」計劃（www.joyfulathk.hk）、教育局亦運用優質教育基金推行「好心情@學校」計劃。而筆者在此就學校和家庭層面上亦提出一些建議。

- **推行生命教育：**師長與青少年一起閱讀自殺的新聞，鼓勵青少年分享個人意見，並嘗試代入家人的感受，明白珍惜生命的重要；亦可分享生命鬥士的事蹟，勉勵同學以積極的態度面對困難。
- **留意一些警號：**師長觀人於微，留意青少年有否情緒病的相關症狀，例如他們有否不知名的頭痛、肚痛，出現緊張、暴躁，極端沉迷某些事情或突然對有興趣的事物不感興趣。
- **如有自毀行為，鼓勵父母多關心、少指責：**如發現孩子出現懷疑割手的傷痕，父母應保持冷靜，不予指責，盡快聯絡社工尋求支援，以關心溫和的態度與孩子傾談，了解割手的背後原因與情緒困擾事件，鼓勵他們說出心事，給予支持和聆聽空間，與孩子一起面對問題。

丙. 預防自殺的長期策略

筆者在不同媒體和家長教育講座中，表示相信自殺或企圖自殺青少年在生命中，其實缺乏面對生命挫折的韌力和學習感恩的心，這些都不是短期可以培養的，而是需要在文化、教育和家庭教養中生生不息地發展。

- **人的價值再思**：教育應能發展個體潛能，發揮所長，在學習中讓個體在認知方面有所成長，而不是最終成為社會發展的工具。當孩子自幼便不斷「被量度」，只有成績好才被肯定其價值時，孩子很難尋找自己的生存意義。
- **無條件的愛和骨肉親情**：相反，當孩子明白家長不是因為其好成績或音體藝出色表現而「愛錫他」，而且一直都感受到父母時常與自己談心，體會那份骨肉親情和濃厚的恩情，便有更強的生命力對人生偶然的挫折。記得一篇散文《母愛》，冰心這樣描述：「有一次，幼小的我，忽然走到母親面前，仰著臉問說：『媽媽，你到底為甚麼愛我？』母親放下針線，用她的面頰，抵住我的前額，溫柔地、不遲疑地說：『不為甚麼，只因你是我的女兒！』」父母愛子女是因為有骨肉之情和無條件的愛，而不是孩子優秀的表現。

- **感恩的生活**：常懷感恩的心，讓青少年身心靈充滿幸福能量。感恩可以滲在孩子的日常生活中，方法是：細心看看其他人為你付出的東西，並對他們作出感謝的行動。例如飯前祈禱感謝神，多謝父母為他預備的各項東西，多謝別人的教導和服侍。
- **擴闊視野**：例如做義工、了解第三世界的生活、多閱讀他……明白自己很幸福，自己的不幸只是滄海一粟，何足掛齒。
- **盡量延長快樂的童真**：仍有不少家長為子女接連安排過多個興趣班。希望孩子能贏在起跑線上，但這些學童在接受多項操練後，是否就能肯定他們能過有意義的人生？家長太注重音體藝中英數的發展，而忽略培養孩子的情緒和德育教育、克服困難的忍耐和耐力、刻苦堅持的意志、領略親情的可貴等，那麼，日後孩子如何面對他自己的人生，成為獨立自主的個體？反而有快樂的童年，青少年腦海中滿是與父母親人的互動快樂影象、一同成功克服困難的體驗、不斷正面地被肯定，點點滴滴都是青少年面對困擾和挫折時的良藥，了解自己的價值、明白人間有情，是生命成長、盡情發揮的動力。✎

結語

筆者想分享一首好優美的詩歌，帶出面對絕望時，信仰帶來的盼望。是盧永亨先生的《我的心為何憂悶》，歌詞如下：「我的心，為何憂悶？你為何如此苦惱？人像墮進深淵，含著淚哭訴：圍住我是困倦煩躁。要等多久，方會天亮？試問誰人可知道？靈魂像已枯乾，無能力禱告，神啊，你是否看到？求給我力量堅定相信：陽光不見，但主的心意依然是最好；在幽谷中仍仰望、從深處求告，求你叫哀哭成為歌舞！請給我力量堅定相信：神必看顧，令我不致荊途上跌倒；逆境中可存盼望，尋找的必找到，願一生躺進你懷抱。（願一生倚靠你終老！）」

耶利米在情緒低潮之時，他仍然說：「我想起這事，心裏就有指望。我們不至消滅，是出於耶和華諸般的慈愛，是因祂的憐憫不致斷絕。每早晨這都是新的。祢的誠實極其廣大！」（《耶利米哀歌》3:21-23）。各位師長可以多與青少年人一同祈禱：「父啊，在我信心軟弱時，我感謝祢仍然信實。幫助我要牢牢記住，像先知耶利米一樣，我的指望在乎祢，不是在於環境。」讓上帝信實的錨，在最強烈的風暴中依然堅固牢靠青少年的生命。（參考自《靈命日糧》：traditional-odb.org/2014/11/14/心碎與盼望）✎

