

心理健康 - 學童自殺 預防有法

邱敏儀女士
本中心 高級服務督導主任
(資深心理輔導員)

(本文章摘自浸訊222: 2016年夏。文章未經許可，不得翻印或轉載。)

近期，學童自殺現象備受社會關注，真實的尋死原因或許不是社會大眾，甚或家人、朋輩、師長等人士可完全理解通透。而從傳媒報導的資料所知，原因大多與家庭、學業、感情、前路等問題連上關係。究竟是年青人的生活擔子越來越重？還是，在困境徬徨時充斥著許多負面想法和情緒困擾呢？但無論怎樣，以結束生命來面對當刻困境情況，實在令人感到太沉痛！太惋惜了！生命屬天父所賜，艱難的時候，讓我們學會交上，學會與信任的人傾訴，學會強化自己的心靈素質，讓自己時刻有應付逆境的能力和面對的動力。

事實上，自殺是行為表達，內裡我們要了解當事人或許早已萌生了自殺念頭，這念頭往往是情緒病的病徵，如抑鬱症等；因此，可以說自殺其實是有跡可尋，當事人事前可能已充斥著許多負面情緒和想法。所以，預防學童自殺就是要從日常生活做起。作為關心學童的成年人，我們更需要重新思考與他們相處的生活點滴。

以下引用「精神健康急救」(Mental Health First Aid) 的五項重點工作(簡稱ALGEE)，來闡述怎樣幫助有需要的人。其目的是預防及介入精神健康問題，避免問題進一步惡化。透過這五項重點將有助我們掌握與學童適切的談話方向和態度，更能確切意識當下他們的處境和需要，提高警覺；在有需要時，懂得幫助他們尋求專業人士協助。就是這樣，在不知不覺間可能已將自殺危機化解。

曾輔導過一位十五歲有自殺危機的年青人，在初接觸時，只知道他經常愛玩手機和打機。在父母眼中，他就是沉迷；雖然他成績不俗，但父母總是擔心孩子成績不能更好。由於父母的過度緊張，終日的嘮叨說教，孩子變得越來越沉默；每次父母一開口說話，他就用手「敲頭」，越來越表現得不耐煩，呈現出很辛苦的樣子。

在精神健康急救的五項重點工作中，可以說「非批判性聆聽」是最能夠幫助我們與人建立關係和信任。



Approach the person, assess & assist with any crisis
接觸當事人、評估和協助處理危機

Listen non-judgmentally
非批判性地聆聽

Give support & information
給予當事人支持及提供資料

Encourage the person to get appropriate professional help
鼓勵當事人尋求合適的專業援助

Encourage other support
鼓勵尋求其他支援

備註：按著當事人的實際情況，靈活選取以上重點應用，而非順序執行。

「非批判性聆聽」：

大部份人都渴望有人能聆聽自己的想法和內心感受。這位年青人也一樣，他很喜歡輔導員與他談論網上遊戲，畢竟這是輔導員不懂的，就是這樣令輔導員更有好奇心去了解，他就越有興趣與輔導員談話。在過程中，了解到他曾夢想將來成為一位電子遊戲設計師；可惜，父母每次都是關注他的學業，把他的興趣看成為不良嗜好。就因輔導員能耐心和專心地聆聽，他慢慢地說出自己的所思所想，即使他察覺身邊人未必完全明白他所說，但他仍能自然地表達自己，仍樂意地說出他對事情的看法及觀點，以及他所遇上的生活困難。

「評估和協助處理危機」：

逐漸地，他道出對自己形象的看法，他覺得自己是失敗者，花上越來越多的時間在打機上，以致父母經常吵架，他認為這都是他的錯。他曾於臉書上，透露自己是失敗者，不知道自己在世上有什麼價值；也曾向父親透露「假如我不在世上，便沒有煩惱了！」事實上，當一個人經常視自己為失敗者、為沒有價值者，這等想法其實都是自殺的警告訊號。

「給予當事人支持及提供資料」：

當一個人感受到被別人尊重和聆聽時，他就較容易接受別人所給予的情緒支援。輔導員能感受他在學業上所面對的壓力，又能欣賞他的聰明和上課時的專心。畢竟他的學業成績是中上，這確實證明他有能力應付學業，反之輔導員要幫助父母看得到這點，及認同到孩子在學業的努力。過去父母只集中留意他打機的時間，卻無想到孩子用功讀書的一面，也沒有想到打機帶給孩子減壓的好處。同時，夫婦關係一向存在問題，沒有疏導處理，久而久之，倆人之間的對話只圍繞孩子，無形中，孩子誤以為自己導致父母關係不和，把許多壓力都加在自己身上。當父母知道孩子在臉書透露自己是失敗者時，才察覺孩子有危機訊號，究其原因把夫婦關係問題發洩在孩子身上。

「鼓勵當事人尋求專業援助和其他支援」：

說真的，為人父母都是緊張和擔心孩子成長，這正正幫助這名年青人明白父母的緊張源於對他的關愛。當整個家庭覺察有人在幫助他們，他們就繼續願意尋求輔導。孩子也願意擴闊自己的朋輩關係，以往他把任何事情都放在心；直到於臉書分享自己感受時，才發現原來有許多朋友留言關心自己，那種被人肯定和被關懷的感覺，讓他重新得力，重回自信，重拾與朋友交往的勇氣。

所以，若社會都能對精神健康急救有多點認識，敢於正視問題，重新對身邊人多點關愛，這將會大大幫助許多年青人健康地成長。

(本文章摘自浸訊222：2016年夏。文章未經許可，不得翻印或轉載。)

Counseling Services 輔導服務

電話：2339 5812

網址：<http://www.hkbh.org.hk>

傳真：2339 5813

電郵：cpsc@hkbh.org.hk

地址：香港九龍聯合道320號建新中心一樓
香港浸信會醫院 輔導及病人支援中心



輔導及病人支援中心成立於2011年(前身全人健康中心)，由資深心理輔導員為有需要的公眾人士提供專業及保密的輔導服務，以及為患者及親友提供心理及社交諮詢服務。中心並貫徹本院「全人醫治 榮神益人」的宗旨，致力在社區推廣全人健康理念，應邀請為不同的機構提供講座和培訓。