

# 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，負能量會恍如「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」：[csrcp.hku.hk/files/152\\_764\\_165.pdf](http://csrcp.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://csrcp.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

點睛

小島清月  
2010