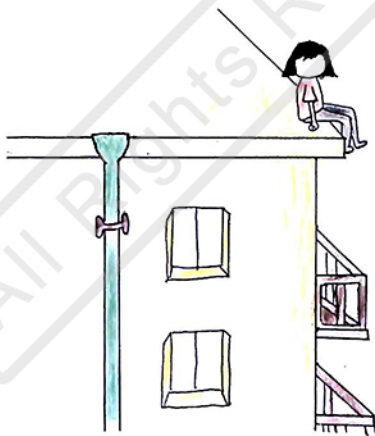


致家長：
……



二、學生自殺浪潮下 請多聽孩子心底話

近年，學生自殺個案愈來愈多，自 2015 年 9 月到 2017 年 4 月，已有 60 多名學生因不同原因自殺死亡，差不多每月都有至少 3 名學生輕生。學業繁重、與家人爭執、感情問題、生活不如意、抑鬱症等，全部都可能导致學生自殺。此現象已慢慢由偶然發生變成社會常態，平均每 10 天便有一位學生自殺身亡。自殺個案數目更有急升的趨勢，引發自殺互相模仿的效應，可見問題之嚴重和迫切性。



▲ 危坐與等待

究竟這個社會問題的背後有什麼成因？其中之一是家庭關係，學生如果有愉快的成長過程，絕對可以防止或大大減低

自殺風險。一般來說，學生年幼時，父母與子女的溝通比較多，關係比較親密，家庭成為子女生命的搖籃。但當子女踏進青春期，開始探索自我、追尋人生目標和發展所長，與父母的溝通逐漸減少，關係比以前疏離。子女若於此時得到尊重和適當的獨立空間，家庭就能成為他們發揮自我和潛能的發射基地，到他們長大成人，面對升學或工作困難，家庭便成為他們的避風港，為他們遮風擋雨及提供補給，讓他們休養生息。但如果青春期的子女沒有得到適當的自主和尊重，只得到壓力、期望、專制、責罵和控訴，家庭可能會成為他們的包袱和負累，甚至成為他們的傷心地。此時當子女遇到困難，卻得不到摯親父母的支持和體諒，可能無奈地選擇自殺一途。因此，面對學生自殺急升的現象，父母應多聽孩子心底話，陪伴孩子成長，這是非常重要和迫切的。

父母的醒覺

父母在日常生活中，宜多反思以下問題：

Q1. 自殺真是無跡可尋？抑或是父母不懂得留意跡象？還是無暇留意跡象？

Q2. 父母不察覺跡象（自顧不暇 / 太大壓力）？當事人不想父母見到跡象（自己未下定決心 / 不想父母擔心）？

Q3. 當事人怕父母嘮叨或過問？當事人怕父母責罵自己（當事人陷於絕境時，不希望父母站在對立面）？



▲ 聆聽

相信沒有父母想子女走上自殺這條路。子女自殺看似無跡可尋，其實很多時候父母可能因不懂如何覺察跡象，或因工作、生活忙碌而缺乏時間留意此等跡象。換個角度分析，學生也未必想顯露自己自殺的跡象，他們可能怕父母擔心，不想父母嘮嘮叨叨、問長問短，甚或責罵自己，因而不顯露心中的負面情緒，令自殺行為看似全無跡象。

父母應多花時間陪伴子女，聆聽他們的心聲與訴求，就能及早察覺他們的自殺傾向，從而採取適當行動，阻止他們輕

生。當子女陷入煩惱、困難或絕境時，父母切勿站在他們的對立面，令子女因害怕被罵而不顯露心中的負面情緒。

學生自殺的過程與挽救

一般來說，學生尋死必先經歷一個過程，較少是突然或匆忙下決定，多有前因和誘發物才令他們違反人類求生的本性，選擇輕生。

此過程約有 90 多天或以上⁶。階段一是「困難期」(Difficulty)，被困難和問題所困擾，嘗試尋求解決方法和幫助；階段二是「混亂期」(Disorder)，生活混亂，想到多項解決方法，但要從中選擇時卻猶豫不決、拖拖拉拉，以致問題惡化，或嘗試了某些方法卻不見成效，漸漸感到對自己、他人和將來失望，甚至絕望；階段三是「決定期」(Decision)，錯誤認為一死了之，死亡是最快捷或最有效之方法，他們決定要自殺，並計劃用什麼途徑及何時何地執行；第四階段是「平靜期」(Discharge)，他們心情看似平靜，身邊人不能察覺到他們內心的情緒，還可能覺得他們心情不俗，不懷疑他們有自殺的念頭，這也解釋為何很多自殺學生的父母都說不知道子女打算自殺。當事人在這階段安排和放下 (Discharge) 所愛之物和關係，會寫遺書、道別、送走心愛的物件、重遊舊地等。

6 蕊塔羅賓森著，胡洲賢譯 (2003)：找回生命的答案：自殺者親友的重建書，臺北市，參田。

一般來說，在整個過程中，「混亂期」最漫長，有些個案可能在「決定期」後立即自殺，沒有「平靜期」，令父母更難了解子女自殺的原因。父母若能在子女遇到困難時，敏感 (**S**ensitive) 和察覺 (**A**ware) 到他們的狀況和需要，珍惜 (**V**alue) 與他們相處的時間，陪伴和護送 (**E**scort) 他們走過險境，給予適當的體諒和幫助，這會大大避免和減少子女走上自殺之途的機會，挽救 (**S**AVE) 很多寶貴的年輕生命。

本章內容改寫自：莫慕貞、龍精亮 (2017.7.8)：學生自殺浪潮下 請多聽孩子心底話，信報，C4 版。

✝ 經文提示

「我親愛的弟兄們，這是你們所知道的。但你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。」（雅 1：19）

讀者反思

All Rights Reserved

三、正向父母使用新法 提升孩子溝通和抗逆力

要提升學生的抗逆力，需注意三個層面，包括學童、家庭和社區。學生自身方面，有正向的自我概念和對生活的正向觀點，有助提升抗逆力；家庭方面，與主要照顧者有良好的親密關係，特別是與父母的關係，以及正向的家庭氣氛能大大減少衝突，有助提升子女的抗逆力。有着與父母良好的親密關係和正向的家庭氣氛，子女能在家庭中得到支持和安全感，當他們遇上困難，也知道至少有家中摯親的支持和鼓勵，令他們更能正面地處理困難。學生所處的社區也能幫助他們提升抗逆力，包括有效能的學校為他們提供全人教育；與不同社會組織如社區中心、教會、志願組織等連結；多參與課外活動等，均有助學生培養各種生活技能和建立人際關係，讓他們更易融入社會和發展個人潛能。



▲ 負面溝通：指罵

正向家庭氣氛

既然建立正向的家庭氣氛和親密關係對子女提升抗逆力如此重要，父母應多方嘗試建立親密關係，當中有 4 個要素：溝通、態度、技巧和內心分享 (Self-disclosure)。父母宜在日常生活中反思以下問題：

- Q1：陪伴孩子成長時，有什麼溝通障礙和困難？如何突破？
- Q2：陪伴孩子成長及與他們溝通時，應有什麼正面態度？
- Q3：陪伴孩子成長時，有什麼方法 / 技巧能促進雙方的親密關係？
- Q4：陪伴孩子成長時，父母應如何與子女作內心分享？

為了促進正向的家庭氣氛和親密關係，父母可嘗試運用新法 (FRESH) 的五個招式：

一、先跟後帶 (Follow and lead)

回應子女時先表達同理心，明白他們的感受和需要，讓子女感到受尊重。先跟從他們的意願和想法作溝通，再帶出父母的關注和疑問，避免直接引起碰撞，以免子女誤解父母不認同自己，阻礙雙方的交流和分享。例如：子女詢問

可否通宵輪候外國歌星的簽名，父母可先回應：「你很想得到那位外國歌星的簽名，甚至想通宵輪候。」表示明白他的想法，之後才帶出自己的關注：「你單獨去還是跟朋友一起？是否安全？你會作什麼準備？」

二、聲調的運用 (Regulate tone)

同一句說話，用不同的聲調表達，可以有不同的意思和效果。疑問時，聲調會上揚；陳述時，聲調較平穩；命令時，聲調會下降。與子女溝通時，要注意自己的聲調，切忌用下降的聲調，讓子女感到父母在下命令，這樣可能會阻礙雙方的溝通和真誠分享。父母宜多用溫柔和平順的語氣和聲調與子女對話。

三、框架重整 (Enjoy reframe)

框架重整是指從另一角度去看一件事情，因而透過言語，重新給予這事物或經歷嶄新的意義或價值。當子女面對困難時，父母可運用框架重整，為子女提供嶄新的角度，增加彈性，這樣，解決問題的方法便多了。例如：子女考試不合格，父母切忌指他們「失敗」，可嘗試將之重整為「一次學習的機會」或「失敗乃成功之母」，讓子女感到父母正面看待事件，引導他們也朝這方向看。如果子女想獨自外遊，父母可能視之為一種「冒險」，但換個角度看，這亦是一種「新的體驗」或「提早作大專的海外交流」。當

爸媽、老師、決策者，永別了！

作者：龍精亮、莫慕貞

督印：周鴻奇

執行編輯：陳月晶

校對：林思明

封面設計及插圖：蔡穎亨

內文排版：梁加盈

出版助理：林匯希

2018年12月初版

香港教育大學基督教信仰與發展中心

地址：香港新界大埔露屏路十號香港教育大學 E-1/F-03 室

電話：2948 8848

傳真：2948 8224

電郵：christianfaith@eduhk.hk

網址：www.eduhk.hk/christianfaith

國際書號：978-988-14343-5-7

版權所有 · 請勿翻印

Goodbye, my love!

Authors: LUNG, Ching Leung & MOK, Magdalena Mo Ching

1st Printing: December 2018

ISBN: 978-988-14343-5-7

Copyright © 2018 by EdUHK Christian Faith and Development Centre

Address: E-1/F-03, 10 Lo Ping Road, The Education University of Hong Kong, Tai Po, N.T., Hong Kong.

All Rights Reserved

經文引自《聖經·新標點和合本》，版權屬香港聖經公會所有，蒙允准使用。

©2018 by EdUHK Christian Faith
and Development Centre
All Rights Reserved

本書的題旨《爸媽、老師、決策者，永別了！》看來使人心碎，我卻相信不是作者對家長、老師及決策者無情的鞭撻揶揄，乃是道出形勢的急切，如同以色列舊約先知在社群中呼喊，叫我們回轉，回轉到真正德、智、體、群、美、靈六育並重的教育目標去。

岑樹基牧師 香港教育大學基督教信仰與發展中心主任

看到書名《爸媽、老師、決策者，永別了！》後，再略看目錄、內容，發現作者把家長、學校及政府直接放在題上，令我特別有感受。兩位教授一天中的，筆墨對準關鍵角色，令我不禁從心底裡叫了個好。

周勁倫先生 香港革新教育家長同盟主席

我與作者們分享相同的宗教信仰，也希望家庭、學校和社會能保護每一個上帝創造的生命。預防自殺是一個複雜的問題，無法從簡單的角度看待，但可以從一些基本原則開始理解這複雜的問題。

梁湘明教授 香港中文大學教育學院院長

如果人人都學會多一些的聆聽、多一點的關心、多一份的欣賞、接納和包容；少一些埋怨、少一點的冷漠、少一份的比較、挑剔和批評，這世界就會變得更加美好，學童自殺的危機亦會相應減少。當中有理論的層面，亦有個人獨特的見解及聖經真理的基礎，藉此喚起大家對這問題的反思。深信問題的關鍵就是「愛」，但願我們能以「愛」互相擁抱，互相扶持，一同邁向豐盛的人生。

楊潤玲校長 宣道會陳元喜小學校長



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong



香港教育大學基督教信仰與發展中心
EdUHK Christian Faith and Development Centre

ISBN 978-988-143-435-7



9 789881 434357

©2018 by EdUHK Christian Faith
and Development Centre
All Rights Reserved

HK\$ 60