

青少年自殺調查（2018-2023）發佈

考試月及上學期為青少年自殺高危時期

信義會建議學校制定政策措拖 關注學生精神健康 減低自殺風險

近年青少年自殺數字持續上升，根據教育局統計數字，2020年至2022年期間，合共錄得71宗中小學生懷疑自殺身亡個案。同時適逢9月10日是世界防止自殺日，基督教香港信義會社會服務部整合了2018年5月至2023年7月期間，就本機構每年平均服務超過13,000名學生向社署呈交的青少年自殺報告數字，進行「青少年自殺調查（2018-2023）」我們發現：

高危因素		關注因素	
年齡：	14及17歲	途徑：	高處墮下 服藥
月份：	5月及上學期	透露對象：	同學及朋友 父母
引發主因：	精神病(特別是抑鬱症)、父母關係、 男女朋友關係		
引發次因：	學校壓力、父母關係、 精神病(特別是抑鬱症)		

1. 這段期間有 **80名學生進行自殺**，令人憂心的是今年首7個月已錄得**16宗個案**，是過去三年每年平均的數目。
2. **5月是錄得最多學生進行自殺的月份**，調查期間共有15名學生自殺。另外，**值得關注的是，在10至12月的上學期時間，在5年間有22名學生自殺，僅次於5至6月的考試月。**
3. 在80宗自殺個案中，**14及17歲是最多學生自殺的年齡群**，各佔**17.5%（14名）**。14歲主要是中二學生，17歲則主要是中五學生，正值將要面對轉變的時刻。
4. **最常見的自殺途徑為從高處墮下**，有34名（42.5%）；**其次為服藥自殺**，有32名（40%）。這已佔整體自殺者的82.5%
5. 80宗自殺個案中，有**33.8%不曾向任何人透露其自殺想法下進行自殺**，情況難以發現。而其他學生**曾透露其自殺想法的對象，最常見為同學及朋友**，有20名（25%）；**其次為父母**，有19名（23.75%），**可見在預防自殺上，同學、朋友及父母的角色尤為重要。**
6. 經社工評估，主要引發青少年自殺的原因是精神病，有**20名(25%)**，當中以抑鬱症最為普遍；**其次的原因是與父母的關係問題**，有18名(22.5%)。
7. **有59名學生同時有次要原因令他們進行自殺行為，當中最主要來自學校壓力**，有22名（37.3%）。

面對青少年自殺問題日趨嚴重，基督教香港信義會社會服務部助理總幹事竺永洪先生表示：「我們鼓勵學校採用全校參與的模式，透過『普及性』、『選擇性』及『針對性』三個層面，促進學生的精神健康，以及加強支援有精神健康需要及有自殺風險的學生。」

綜合研究調查的結果，本機構建議從三個層面向校方提出以**全校參與的模式**面對問題：

1. 「普及性」

- 定期推行讓全體師生感到輕鬆愉快的活動，例如師生雪糕日，**製造開心時刻**
- 透過**班級經營優化師生關係**，並鞏固既有或開創新的家校合作渠道
- 青少年中心應設立 Soul Touching Room，**讓青少年有喘息空間**及定期籌辦精神健康雙週

2. 「選擇性」

- 學校定期舉行會議商討介入及支援策略的先後次序，**優先介入被診斷有精神病、與父母關係有衝突及失眠的學生等**
- 加強中三及中四的**學生朋輩支援網絡**，同時建立完善清晰的個案轉介機制
- **為老師加油**及培訓老師提升對學生的察覺和介入

3. 「針對性」

- 就**5月份和上學期高危自殺時間**，以及**曾自殺的個案**提供特備輔導服務
- 增設**同學及父母**發現學生有自殺想法的求助支援
- 針對**中二及中五學生**有需要的學生訂定合適和有效的支援策略，學校的不同部門及專業人員聯手因應這些學生的需要，在校內作出支援

今年世界防止自殺日的年度主題為「以行動創造希望」，本機構向來關心青少年的精神健康，持續推動不同服務及活動提供支援，可供處理青少年自殺問題作參考方向：

- 與學校合作推行活動，一同創造快樂氛圍：9 至 10 月舉辦「Let us go—食雪糕」，為學生開展新學年打氣，一起送走疫情，同步邁向新一頁
- 以創新服務介入手法，支援學生精神健康：推行「健康拆焦計劃」，引入中醫介入方法，讓年青人提高對自身精神健康的警覺性，及早作識別

關注青少年精神健康相關計劃詳情：

「Let us go—食雪糕」

本機構青少年服務會在今年 9 月至 10 月期間舉行「Let us go—食雪糕」，在午飯或放學後為學生送上軟雪糕或雪糕杯。活動希望營造輕鬆氣氛減輕開學的壓力，並促進學生認識善待自己的重要。

「健康拆焦中醫青少年情緒健康社區支援計劃」

本機構在關注青年人精神健康的發展及需要上，一直透過 ME²（Mindfulness, Expressive Arts & Exercise）同時運用靜觀、表達藝術及運動等方式介入，成效顯著。此計劃更透過中醫師、臨床心理學家、表達藝術治療師及社工之間的合作，及早辨識與介入有睡眠問題及情緒困擾的青少年。計劃發展夥伴及捐助機構為陳廷驊基金會。

基督教香港信義會社會服務部

傳媒聯絡：許莉霞 Charlotte Hui

T: 2376-0233/ 6763-7019

Email: leehahui@elchk.org.hk

健康拆焦：陳曉暉

T:9743-6779

Email: hiufaichan@elchk.org.hk

Photos captions:

1. 基督教香港信義會社會服務部助理總幹事竺永洪先生講解青少年自殺個案的數據，並指出當中主要引發自殺的原因是源自精神健康問題。
2. 基督教香港信義會心誠中學麥沃華校長分享學校根據教育局「校園·好精神」建議的支援模式，在新學期回應學生精神健康需要。
3. (左起) 基督教香港信義會社會服務部服務總監侯詩雅小姐、助理總幹事竺永洪先生、基督教香港信義會心誠中學麥沃華校長，以及基督教香港信義會社會服務部服務總監蘇明波先生。
4. 本機構將於 9 至 10 月期間舉行「Let us go—食雪糕」活動，在午飯或放學後向學生派發軟雪糕或雪糕杯，讓學生認識善待自己的重要。