

謝永齡 著



青少年自殺

認識、預防及危機處理



青少年自殺

認識、預防及危機處理

謝永齡 著



中文大學出版社

《青少年自殺：認識、預防及危機處理》

謝永齡著

© 香港中文大學 2000

本書版權為香港中文大學所有。除獲香港中文大學書面允許外，不得在任何地區，以任何方式，任何文字翻印、仿製或轉載本書文字或圖表。

國際統一書號 (ISBN) : 962-201-954-4

2000年第一版

2004年第二次印刷

出版：中文大學出版社

香港中文大學・香港 新界 沙田

圖文傳真：+852 2603 6692

+852 2603 7355

電子郵件：cup@cuhk.edu.hk

網址：www.chineseupress.com

Youth Suicide: Facts, Prevention and Crisis Management (in Chinese)

by John Wing-ling Tse

© The Chinese University of Hong Kong, 2000

All Rights Reserved

ISBN: 962-201-954-4

First edition 2000

Second printing 2004

Published by The Chinese University Press,

The Chinese University of Hong Kong,

Sha Tin, N.T., Hong Kong

Fax: +852 2603 6692

+852 2603 7355

E-mail: cup@cuhk.edu.hk

Web-site: www.chineseupress.com

Printed in Hong Kong

鳴謝

承蒙以下人士給予不少精闢意見，使本書得以順利完成，謹此致謝：

李建賢先生

朱靜儀小姐

邱沐樑先生

李錦蘭小姐

作者也特別要感謝兩位匿名的「書稿評審員」，他們在本書的初稿階段，提供了很多寶貴意見，令本書內容更豐富和充實。

序

一位抑鬱的女孩決意去自殺，留下一封遺書說：「我現在便跑到海邊去跳海，但如果在途中只要有一個人肯對我笑一笑，我便打消這個念頭。」結果，這女孩就這樣死了！

從這個真實的故事裡，我們學到怎樣去處理自殺問題呢？

對於教師、社會工作者及家長來說，預測及防止青少年自殺是一件非常有挑戰性的工作。在1995年，香港青少年的自殺行為可稱為「非常嚴重」，因為在15至19歲的組別，自殺已經是頭號的致死原因，而在10至14歲組別中，則是第二位主要的死亡原因。根據香港官方的報告，從1969年至1998年，共有709宗兒童和青少年自殺致死亡的個案，即平均每年有23.6人因自殺而死。在美國，有學者以較保守的數據估計，每年每10萬人中，便有11人自殺死亡。換言之，自殺致死的終身盛行率 (lifetime prevalence rate) (即是一個人一生中自殺致死的機會率) 是0.5%，而企圖自殺的終身盛行率 (即是一個人一生中曾經企圖自殺的機會) 是3% (Moscicki, O' Carroll, Rae, Roy, Locke & Regier, 1989)。雖然這估計是指美國而不是香港，但我們亦可以以此作為參考。由於自殺問題相當嚴重，我們急切需要採取預防的措施，包括增強教師、社會工作者及家長的教育工作，提高他們的警覺性。

雖然世界上並沒有萬試萬靈的良方妙藥可防止自殺，但我們亦不能甚麼都不做，任由青少年的自殺行為隨時出現。被動的危機處理，總不及主動的預防危機為佳。教師、社會工作者和家長都要共同努力，去減低青少年的絕望及無助感，和消除他們的抑鬱。當然，現時還沒有簡單快捷的策略去應付自殺問題，但我們不應等待有自殺行為出現，才想各種的補救方法。事實

上，自殺致死相對上並不普遍，但是自殺行為的後果卻十分嚴重。希望這本書能令到讀者明白自殺者的問題，並相信就算是個人受到情緒的極度困擾，自殺決不是可取的方法。

本書目的是提供多種方法防止小孩及青少年的自殺行為。最佳的預防方法是教育工作，令更多人認識到自殺前是有警告跡象的。青少年自殺無疑令人惋惜，但更可惜的是現時防止自殺的措施並不完善，而人們認識不足，加上資源亦非常缺乏，令到原本可以避免的自殺行為繼續發生。筆者希望這本書能提供一系列實際而有效的預防方法讓教師、社會工作者、及家長參考。本書會在個人、家庭、學校及社會等各層面提供應付的策略，並指出有甚麼是可以做的，和怎樣可以做到。至於那一種預防自殺的策略是最有效，則由於現時仍缺乏足夠的科學證據去驗證，還未能有答案，筆者只能在書裡提供多種方法，讓讀者有更多的選擇。

謝永齡

香港城市大學

2000年3月



目錄

鳴謝	vii
序	ix
第一章 引言	1
第一部份 自殺現象	7
第二章 認識自殺行為	9
第二部份 預防自殺	47
第三章 防止自殺課程與機制	49
第四章 死亡教育	63
第五章 預防自殺教育	79
第六章 父母的責任	107
第七章 社區的責任	129
第三部份 危機介入	145
第八章 風險評估	147
第九章 危機處理	191
第四部份 事後介入	211
第十章 事後介入	213

總 結	237
第十一章 建議和未來的方向	239
附 錄	253
附錄一 詞彙表	255
附錄二 防止自殺的教學及輔導資源	257
附錄三 求助服務及資源	260
附錄四 預防性虐待：給予老師、社工和家長的提示	265
附錄五 減壓訓練	268
附錄六 增強溝通能力	271
附錄七 評估致命程度的問題	275
附錄八 「危機處理—老師通知書」樣本	277
附錄九 「危機處理—學生通告」樣本	278
附錄十 「危機處理—家長通知書」樣本	279
參考文獻	281
索引	319

圖 表

圖一：防止青少年自殺的模式及過程	1
圖二：不同年歲組別的自殺率(1998)	16
圖三：不同年齡組別的自殺率(1973、1983和1993年)	17
圖四：兒童及青少年平均自殺死亡率(1969至1998年)	23
圖五：思想、情緒和行為的相互關係	80
圖六：抑鬱循環	93
圖七：個人、朋輩、父母、教師、社區和政府的角色配合	240
圖八：理論、實踐、研究和政策的關係	248
表一：死亡概念與喪失時的適應	67
表二：青少年對人生及死亡的態度	69
表三：自我監察日誌	97
表四：小學五年級學生的功課時間	110
表五：40種價廉的家庭集體活動	122
表六：青少年自殺中精神失常的盛行率研究的比較	154
表七：兒童及青少年自殺致死個案中精神困擾的情況	156
表八：高和低自殺風險處境	183

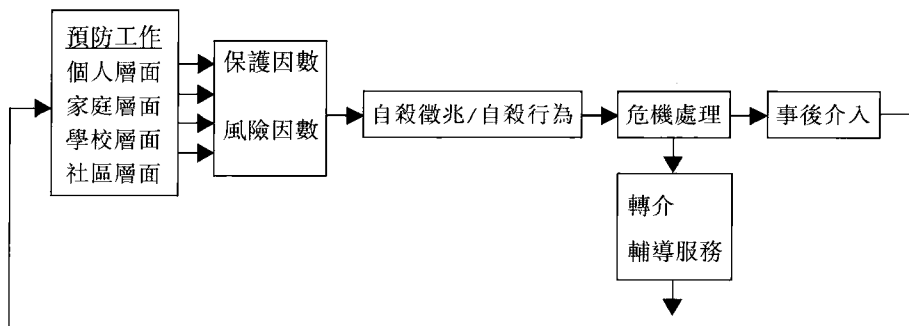
第一章

引言

自殺是一種悲劇。在香港，根據官方數字，每年平均約有700人自殺身亡，當中以老人自殺率最高。每當發生青少年自殺時，人們都會倍感可惜。我們應盡力去拯救生命，防止自殺行為，因為無論是男女老幼，每個人的生命都是可貴的。在中國社會裡，死亡和自殺都被視為一種禁忌，似乎我們仍未重視這些問題，亦未盡力對自殺者施以援手。其實，**預防自殺的第一步是增加對自殺的認識，公開討論而不是逃避**。試問，我們是否對死亡和自殺有偏見呢？是否逃避自殺這個嚴肅的題目呢？如果成年人愈是避而不談，青少年便愈是沒有辦法去認識事實，了解真相。

任何學校或有關機構都有責任去採取措施，減低青少年的自殺行為。假如沒有預早策劃和列出詳細的應付步驟，人們在面對危機時，只會是一片混亂，根本無法應付危機。作者現建議一個統一的方案，如圖一所示，包括預

圖一：防止青少年自殺的模式及過程



防、保護及危機因素、自殺徵兆、自殺行為、介入和轉介和事後介入等部份，以防止青少年的自殺行為。以下將簡單地介紹防止青少年自殺的模式及過程。

預防工作

「預防」(prevention)一詞的詞根是源於拉丁文「來」和「之前」(Onions, 1966)。「預防」是指在問題(如疾病、失常等)發生前的工作。在防止自殺方面，「預防」是泛指所有專心計劃的，用來防止自毀的思想和行為的行動，包括教導青少年應付悲傷，促進自我，以至解決問題的技巧，及減少自我傷害的行為。教師和社工、甚至家長都可以提供有系統的防止自殺的活動，幫助學生充份了解和應付自殺的意念或衝動。因此，就如圖一顯示，預防青少年自殺的工作，必須涉及個人、學校、家庭及社區各層面，令青少年每當感到絕望和面對困境時，能有效地使用學校、家庭及社區方面的資源，用正面的方法去解決困難和挫折，不致陷入絕境，甚至考慮進行自殺。

個人層面：任何預防青少年自殺的工作，都必須涉及增強個人解決疑難及克服困擾的能力。第五章「預防自殺教育」可能是本書最重要的一章，內容涉及多種技巧，用以強化青少年的自我保護能力，增加他們抒發情緒，控制思想和改善行為的能力，這些都可以令他們避免受到逆境的嚴重困擾，幫助他們克服困境和減低自殺的衝動。

學校層面：學校在未提供預防自殺計劃前，必須先檢討現行的活動和課程。在香港，很多家長和老師都過份注重青少年的學業成績，帶來的後果是加劇同學間的競爭，以至忽略他們參與其他活動的需要。教師和家長有責任作出一個較完善的安排，使學生能增加參與體育，音樂和其他課外活動的機會。其實，競爭的正面後果是增強個人能力，自我磨練和自我優越。但另一方面，競爭也可以令人不擇手段，遇到失敗時感到失去自尊。因此，教師要在培育競爭心的同時，亦要讓所有學生享有參與的權利，因參與本身也是一種樂趣。

雖然在很多方面老師已取代了父母教授知識的任務，但不少家長會質疑學校的運作。例如，在學校提供性教育是個具爭議性的問題，有些父母認為學校只應提供「基礎課程」，但另一些家長則相信學校應給予學生更具挑戰性

的活動，令他們更有準備地面對人生。同樣，在學校提供死亡教育和防止自殺課程也是非常具爭議性的。現時，香港的學校根本絕少提供這類課程，原因是學校本身的課程過多、教學時間不足、老師工作繁重，或未具專門知識等等。其實，學校理應檢討他們的課程範圍和功課量是否過多以及是否切合學生需要呢？

如果沒有好的教學資源，教師不能提供好的防止自殺教育。有見及此，本書的第三章「防止自殺課程與機制」不單只描述課程範圍，更會列出在學校推行防止自殺活動的步驟。第四章「死亡教育」內容提及死亡教育的目的，範圍和教學指引。雖然一般人都害怕死亡，但假如人人都能夠抱著「明天是生命的最後一天」的心情去活好今天的話，生活會變得更精彩，更有意義！死亡教育可以令青少年更積極面對人生和死亡。

家庭層面：任何防止自殺的工作，假如只局限於在校內進行是注定失敗的。在預防方面，家庭的積極參與至為重要。**香港的父母與子女的關係有兩個特色：期望高和溝通少。**第六章「父母的責任」提供了一系列的建議，目的是使父母在教導子女時，有更多適當的技巧，從而間接地減低自殺行為的出現。

社區層面：除了學校和家庭外，政府和非政府組織亦有責任去解決青少年自殺問題。第七章「社區的責任」將討論社區和政府所扮演的角色和檢討外國的一些值得參考和學習的策略和措施。從六十年代起，有學者開始質疑防止自殺中心和求助熱線的效用，這一章會就此具爭議性的題目作出深入的探討。單靠學校的資源和工作是不足以解決自殺問題，家庭、社區和政府的配合是不可缺少的。

如果要有效地減低自殺行為，先決條件是做足預防措施，包括增強個人能力，學校教導防止自殺和死亡的教育課程，家長的協助和給予子女適當的管教方法，和社區（包括政府）提供防止自殺/輔導服務等。

保護及危機因素

第二步是分辨出保護因素及危機因素，目的是加強青少年自我保護因素（例如社交能力、解決疑難技能、和社交支援等）的同時亦減低危機因素所帶

來的風險。危機因素包括：

1. 濫用藥物/酗酒；
2. 離群；
3. 受虐待；
4. 有侵略性和衝動行為的性格特徵(例如暴力行為)；
5. 逃學和離家出走，缺乏家庭和朋友的支持；
6. 意外的懷孕；及
7. 有特殊需要的青少年，例如資優和有學習障礙的青少年。

自殺徵兆/自殺行為

第三步是認識自殺的徵兆和自殺行為。事實上，大部份青少年在自殺前是有徵兆的，例如自殺者會向他人透露自殺的計劃，這些顯示出自殺正在迫近的徵兆，包括：

1. 抑鬱的徵狀，無望感，退縮等；
2. 曾經嘗試自殺；
3. 口頭威脅/聲言要結束自己的生命；
4. 作出最終的安排，全神貫注閱讀有關死亡的書籍；
5. 行為及性格出現極端的改變；及
6. 最近受到事情的嚴重困擾，例如被親密朋友拒絕、被警方檢控或被學校處分、和最近有朋友或親人自殺等。

挽救生命最有效的方法是訓練所有與青少年有直接接觸的人，包括老師、家長、和學校職員等，怎樣去識別自殺的警告徵兆，並及早作出轉介。第八章「風險評估」會詳述有關青少年自殺的警告徵兆和危機因素。

認識自殺行為是非常重要的。自殺是種刻意自我傷害的行為，亦包括不同層次的意念和行為，例如自殺意念、自殺威脅、自殺姿態、企圖自殺和自殺致死等。第二章「認識自殺行為」會介紹這些概念，但值得一提的是，青少年自殺往往不是求死，而是透過自我傷害來表達自己受到極大的困擾，是向人求助的呼號。

危機處理/轉介

介入 (intervention) 的意思是指處理那些即將發生或是正在進行中的自殺行為。由於危機處理與個人或小組輔導有很明顯的分別，所以教師要立刻採取行動去防止自殺行為的發生。當青少年有自殺的衝動時，如果即時得到幫助，他們往往會選擇繼續生存，這是危機介入比較重要的地方。

究竟當老師或家長知道某位同學有自殺行為時，應該怎麼辦呢？學校必須預先準備好妥善的計劃，對自殺行為採取及時和適當的反應。第九章「危機處理」清楚列出危機處理計劃的各個步驟，成立危機處理小組和減低致命行為的策略，因為絕大部份老師都沒有接受過輔導訓練，這一章可算是提供給他們初步的技術訓練。學校社工和教師是最可能介入自殺危機的工作人員，因此他們必須接受危機處理，轉介等訓練才可以令青少年受惠。

事後介入

「事後介入」(postvention) 是在自殺或是突然死亡發生後，學校預先計劃提供的短暫輔導及事後跟進服務 (Shneidman, 1973)，其目的是防止更多的自殺出現，同時幫助同學甚至老師應付悲傷及渡過困擾的時刻。當危機出現時，同學和老師都可能非常憤怒和感到悲傷，這時學校需要有一套預先準備好的事後介入計劃，提供服務及控制混亂情況，若在事後才開始計劃怎樣作出動員則未免是太遲了。

事後介入是一種重要的服務。雖然香港人生活忙碌，但當遇到突然死亡時，我們都應該暫停下來，對死者表示尊敬，和關心喪失好友的青少年。第十章「事後介入」列出了事後介入的各個步驟，假如事後介入能落實執行的話，便可以防止更多自殺行為的出現。

自殺行為是可以防禦和避免的。預防措施包括：評估風險程度、果斷的介入、和即時的援助，這都有機會減少自殺行為，本書的主旨也在於此。謹希望各同學、家長、教師及社會人士多關注自殺行為，積極處理青少年的困擾和自殺傾向。無知和逃避是絕不能解決問題，第二章「認識自殺行為」將會

先披露人們對自殺的禁忌，希望這會令讀者對自殺和死亡有更深的認識，因而引起更多關注和討論。

作者為了「方便」和統一起見，在本書常見的詞語以下列的詮釋作演譯：

- 「教師」包括了老師、社工和輔導員等人員。
- 「輔導員」是泛指提供正統及非正統「輔導」(counselling) 的人士，包括社工，心理學家和教師等。
- 「青少年」是代表20歲以下的兒童及青少年，無論他們是在學或是工作。
- 「他」包括「她」和「他們」包括「她們」，沒有性別歧視的意思。

第一部份

自殺現象

