



學生不自殺：
「多謝你們救了我！」

作者序

源起

過去三十年，世界各地揭起了重大的教育改革浪潮。香港的教育制度自 2000 年開始發生很大的變化，這改變讓很多教師和學生需要有多方面的適應，加上全球、國家、社會及家庭的變化，教育系統內教師和學生都面對很大的壓力。全球各地均有學生因未能適應此等情況的變動，出現負面思想，繼而有自殺的念頭或更有付諸行動而自殺身亡（世界衛生組織，2022），香港學生也不例外。

筆者們眼見此現象，曾在香港報章上表達我們的看法，希望能避免或減少學生的自殺，2018 年更把這些文章加以增潤和擴充，寫成《爸媽、老師、決策者，永別了！》一書，以此提出一些解決此問題的方案，希望引起社會人士關注學生自殺這個課題。

近年香港更因著種種原因，例如全球新冠疫情大流行、國際性的金融波動、世界上的地緣政治變化及香港的社會事件等等，香港學生的自殺問題更趨嚴重！

期望

筆者們眼見這個趨勢，學生自殺數字急升，好像去到一發不可收拾、很難挽回的地步。2023 年底，政府推出學校為本三層應急機制，容許或鼓勵校長可把有嚴重精神健康需要的學生直接轉介到醫院管理局精神科服務。這個做法對部份有需要的學生確是急需的，因為在醫管局輪候門診服務需要很長的時間，而到私人執業精神科醫生求診的費用則非常昂貴。但是從香港衛生署統計數字所知，有這類需要的潛在學生人數非常多，且不容易被發現，他們可能因突發性情緒波動，或因受某事件刺激而衝動作出自殺行為，防不勝防！另一方面，即使他們被發現，可能已出現了嚴重抑鬱、自殘行為或精神失常的徵狀。這情況若再發展下去，將會好像是「高危」學生在排隊步向懸崖邊緣，一個個跳崖輕生一般！

筆者們從事教育工作多年，不忍心看見這現象繼續發展下去，因為很多學生自殺前是有跡可尋，有很多補救性、預防性或發展性工作可做，學生是不需走上絕路的！書名《學生不自殺：「多謝你們救了我！」》，就說明我們都仍懷著盼望面對每一個在困境中的生命。





學生不自殺：
「多謝你們救了我！」

故此，我們嘗試努力對這個問題作較深入的研究和探討，再次提出一些建議，盼望社會大眾（即書名中的「你們」），尤其是學生的好友、父母、老師、校長、決策者以及各方人士，共同齊心努力，各人齊出己力，不論多寡，能把這個局面扭轉，讓學生能愉快地上學和生活。

特色和內容

本書的結構包括理論和實戰部份，第一至三章是理念部份，以教育心理學、社會心理學和大數據作參考，比較世界多地和香港，剖析香港學童自殺的問題和各種相關因素之關係，並世界衛生組織（2022）提出的解決方案。第四章是從香港教育最前線的老師實戰角度，看此問題可有的解決策略和關注。

至於內容方面，第一章主要是有關香港自殺個案的統計數字以及保護因子和危險因子。在第二章，我們透過理解和分析社會各層面及各種因素的互動關係，闡述學童自殺問題的成因。第三章從理念層面指出各種解決學童自殺問題的方法。而第四及第五章則從實戰層面提出預防和建設性的建議，尤其是在識別、跟進和預防方面；當中更有七個真實的個案給讀者參考，展示如何於不同個案中活用理念和原則，給前線老師作參考。筆者以此拋磚引玉，

期望更多學者、專家、老師和各方人士提出解決學生自殺問題的建議和例子。

對象和目的

「起初，上帝創造天地。地是空虛混沌，深淵上面一片黑暗；上帝的靈運行在水面上。上帝說：『要有光』，就有了光。上帝看光是好的，於是上帝就把光和暗分開。」（《聖經》創世記一章 1 – 4 節）這是基督信仰描述世界被創造時的情況。

「光是好的」，但對於有自殺念頭或自殘行爲的學生，世界卻好像是非常黑暗，沒有盼望、沒有前景，我們各人可否在他們需要的時候扶他們一把，給他們多一點力量、盼望和亮光？正如在本書中那七個真實個案一樣，助他們走過難關，這便是撰寫本書的目的。

這書的對象是社會普羅大眾，但特定的對象是教育工作者和家長，因為他們是學生的守護天使。另一方面，學生每日的作息時間，最多是在學校和家庭，老師和家人是較易及早覺察學生的「高危」表現或行爲。筆者們深感現在當教師和家長確是不容易，甚願此書的內容，尤其是那七個真實個案，能給他們一些啟示。盼





學生不自殺：
「多謝你們救了我！」

望此書能給大家更多裝備——提升敏感度（Sensitivity），更覺察（Awareness）孩子的處境，更珍惜（Value）與孩子共聚的時光，陪伴（Escort）他們同行，拯救（SAVE）寶貴的生命。

學校校長、老師與駐校社工們，甚至辦學團體，更可使用本書一起學習、討論和探究校本適切的方法，更好裝備前線人員，能夠在辨識、預防、拯救和跟進方面，挽回學生的生命。學校亦可幫助家長組織讀書小組，加強家長掌握這方面的認知與關注，共同守護學生寶貴的生命。

爲此，我們爲各界人士，特別爲前線教育工作者，額外編制了「用書指引」，讓大家設定校本培訓時有所參照，使本書的編寫能發揮最大的果效。

也許，透過大家的共同努力，對學生無私的愛和關懷，能挽回每一個在困境流離的青少年，香港的兒女，讓他們重拾人生的動力和盼望。



學生不自殺：
「多謝你們救了我！」

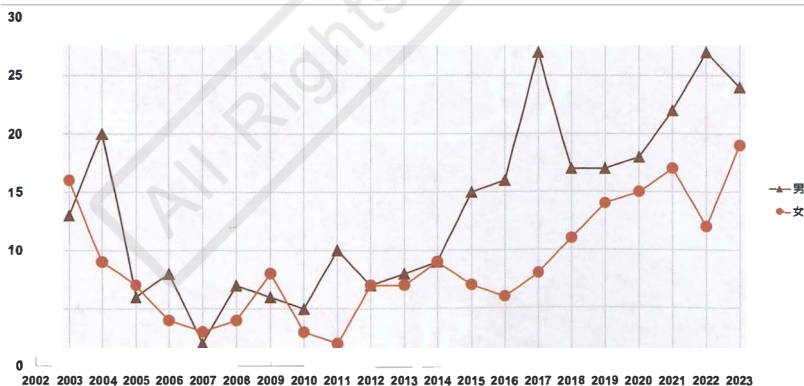
第一章 引言

(一) 學生自殺個案數字

自殺是全世界年輕人死亡的主要原因，而自殺考慮是自殺行動強而有力的危險警號。根據《世界衛生組織》報導，每 20 個考慮過自殺的人當中，就有一人嘗試自殺（世界衛生組織，2022）

自 2007 年起，香港 10 至 19 歲兒童和青少年每年因自殺而死亡的人數是驚人的，而且有明顯的上升趨勢，而男、女自殺的數目和增幅都略有不同（圖 1）。

圖 1. 香港 10 至 19 歲男或女兒童和青少年的自殺人數



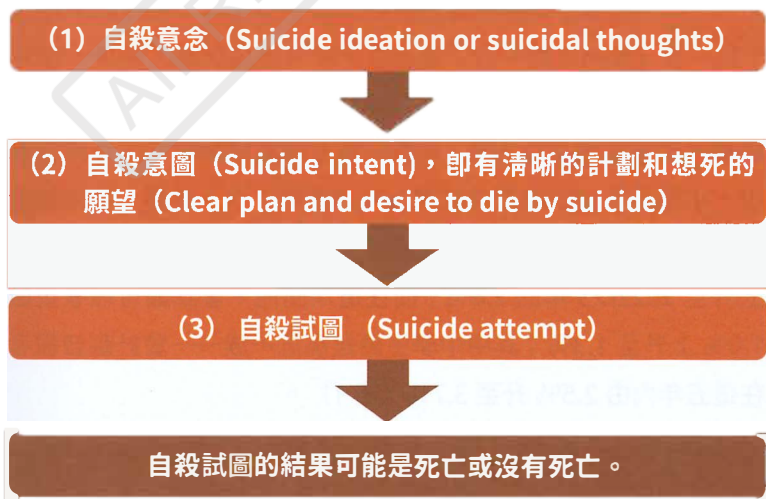
資料來源 香港司法機構 (2003-2023) 《死因裁判官報告》(2003-2022 年)

註 數字涵蓋學生和其他職業，故有異於教育局數字

香港衛生署 (2024 年 1 月 3 日 ; 2024 年 6 月) 於 2023 年 8 月至 12 月的調查，發現在 9.7 萬中學生當中，3.7% 曾經計劃過自

殺，另外 1.6% 會**試圖**自殺，而 23 萬小學生相對的數字是 2.4% 和 1.1% (Zhu et al., 2023)。按香港教育局 (2023 年 7 月) 公佈，香港於 2022/23 學年共有 321,162 名中學生和 333,551 名小學生，以此數字推算，2022/23 學年有接近 12,000 名中學生會**計劃**自殺，超過 5,000 名中學生會**試圖**自殺，而曾計劃和曾**試圖**自殺的小學生人數分別是 8,000 和超過 3,000 名！教育局於 2023 年 12 月上旬指，由 2018 至 2023 學年，全港中小學的學童懷疑自殺身亡個案分別是 14、23、21、25、25 及 43 宗，可見 2023 年學生自殺死亡的人數創歷史新高，是 2018 年的三倍 (圖 2)，數字著實令人痛心！

自殺的過程有三個階段：





學生不自殺：
「多謝你們救了我！」

圖 2. 2018 至 2023 年度香港學生懷疑自殺死亡個案



資料來源：2018 至 2022 年數據來自香港教育局，2023 年數據來自香港撒瑪利亞防止自殺會 2023 年年報

根據香港衛生署 2024 年 1 月 3 日所公佈的統計數字，近年香港中、小學生自殺傾向率有持續上升的趨勢，令人擔憂。香港衛生署統計數字顯示，曾計劃自殺的中、小學生由 2018/19 年的 2.2% 上升至 2022/23 年的 2.8%；而在這期間內，曾試圖自殺者更由 1.0% 上升至 1.3%；其中中學生更是高危一族——曾計劃自殺者在這五年內由 2.5% 升至 3.7%（表 1）。

表 1. 香港中、小學生的自殺傾向

年度	曾試圖自殺			曾計劃自殺		
	小學生	中學生	整體	小學生	中學生	整體
2022/23	1.1%	1.6%	1.3%	2.4%	3.7%	2.8%
2021/22	1.0%	1.3%	1.1%	2.0%	2.9%	2.4%
2020/21	不適用			不適用		
2019/20	1.1%	1.4%	1.2%	2.0%	2.7%	2.3%
2018/19	1.0%	1.1%	1.0%	2.0%	2.5%	2.2%

資料來源：香港衛生署 (www.studenthealth.gov.hk/c/index.html)

每一宗自殺都是一場悲劇，不單會引起親朋的極大哀痛，更是社會的損失。學生自殺問題如此嚴重，或許有些人對此會有謎思，誤以為學生自殺是學生個人或家庭的問題，甚或這是學校和教育局應付的責任。事實上，這是整體社會中環環相扣的問題，人人有責，每個人都可以有其角色和位置，於「盡力而為」和「量力而為」兩者之間，有一定的參與。即使只可以出一分微力，但只要問心無愧，便可對得起學生、家長、教師和社會人士了！





學生不自殺：
「多謝你們救了我！」



學生自殺個案數字：

- **自殺是全球年輕人死亡的主要原因**，自殺念頭是自殺行動的重要警號。每 20 個考慮自殺的人中有 1 人嘗試自殺。
- **香港學生自殺率持續上升**：2022/23 學年中、小學生的自殺傾向較 2018/19 年顯著增長，尤其是中學生的曾計劃自殺率由 2.5% 升至 3.7%。

很多學生計劃過自殺或曾試圖自殺：按 2023 年 8 月至 12 月的調查推算，2022/23 學年有接近 12,000 名中學生計劃過自殺，超過 5,000 名中學生曾試圖自殺。

自殺過程的三個階段：自殺意念 (thoughts)、自殺意圖 (intent) (有清晰的計劃和想死的願望) 和自殺試圖 (attempt)，結果可能是身亡或自殺未遂。

- **自殺問題是全社會共同責任**：需要大家共同努力，而非僅僅是個人、家庭或學校的問題。

學生不自殺：「多謝你們救了我！」

作者：龍精亮、莫慕貞、林匯希
督印：周鴻奇
執行編輯：岑樹基
封面概念：黃麗華
設計排版：葉頌禧

出版：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 座一樓 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：978-988-74591-7-0
版次：2025 年 1 月初版
版權所有 · 請勿翻印

Prevention of Student Suicides – "Thanks for your helping hands!"

Author: LUNG Ching Leung, Magdalena Mo Ching MOK & LAM Wui Hei

1st Edition: Jan 2025
ISBN: 978-988-74591-7-0

Copyright © 2025 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
Printed in Hong Kong

經文引自《聖經·和合本修訂版》，版權屬香港聖經公會所有，蒙允准使用。

我們若對孩子有尊重、愛及耐性，加上細心聆聽，真心了解學生的感受，再活用本書所介紹的實戰技巧，與學生以恰當的語言及方式真誠地溝通，當能化解學生因一時想不通而產生的矛盾，而避免他們輕生，做出錯誤的決定。

朱啟榮
中華基督教會協和書院前校長

本書是響亮警號！提醒我們守護孩子身心快樂成長，是整個社會的責任。本書是及時甘露！為「守門人」提供切實的培訓建議，在危機出現時成為「急救手冊」。本書是強心針藥！當有心人感到疲累疑惑時，能從本書看到策略與鼓勵，繼續與孩子同行。

鄭建德
滙基書院（東九龍）校長

事實已擺在眼前，學生自殺問題不容任何怠慢或鬆懈，必須全社會總動員，以更大的決心和更有力的方法提升學生精神健康和幸福感，避免自殺的悲劇反覆肆虐重演。作者在寫作背後那份對學生的真摯關懷，將深深感動每一位愛護學生生命的同行者。

何世敏
香港中文大學教育行政與政策學系專業顧問

本書作者們講科學、講數據，不煽情、不離地，羅列了多篇有份量的科學文獻，讓有心人作更深入的探索；書中亦有詳細交代各種實踐的技巧，更描述了多個真實個案，幫助讀者更容易察覺和辨識有輕生風險的學生，盡早提供協助和支援，消解危機。

鄭保強
精神科專科醫生

「解鈴還須繫鈴人」，我們不得不從根源著手，在問題形成之前及早預防，為那些欠缺「復原力」、被負面情緒困擾、孤獨無助的學生伸出援手。即使有著各種不可控的系統因素，我們仍可著力於可以控制的環節，給予學生們一條可行且光明的出路。

陳美娟
英華小學校長



本書使用指引



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong



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

©2025 by EdUHK Christian Faith and Development Centre

All Rights Reserved

ISBN 978-988-74591-7-0



9 789887 459170

HK\$108