

壹、前言

為了因應 2015 年學年度，引起各界譁然的多宗中、小學生自殺事件，在社會各界的高度關注下，香港教育局成立了「防止學生自殺委員會」，調查香港中、小學生自殺的原因，並研擬避免類似憾事再發生的解決方針（防止學生自殺委員會，2016）。以下分述香港學生自殺現象以及香港政府與民間團體對於防止學生自殺的因應作為。

貳、香港學生自殺現象

近年香港學生輕生情況有惡化跡象，教育局在 2012 學年度至 2016 學年度期間，共接獲匯報 71 宗學生懷疑自殺個案。雖然 2016 年香港教育局成立了「防止學生自殺委員會」，並在同年 11 月提出了最終報告，但學生自殺的情況仍未明顯減少，2017 年 10 月仍有 4 名學生自殺的案例（防止學生自殺委員會，2016；駐香港臺北經濟文化辦事處，2017d）。

以下分述學生自殺的原因及自殺傾向學生的抒發管道：

一、造成學生自殺的原因

防止學生自殺委員會（2016）指出，學生的自殺行為是由多項互相影響的因素造成，這些因素包括：精神健康問題、心理因素、家庭關係和適應問題、朋輩關係問題、學校適應問題及學業壓力。此外，媒體對學生自殺的報導，也可能引發青少年作出仿效自殺行為的情形。

導致學生輕生的原因，雖能歸類為上述因素，但每位輕生者所面臨的問題仍有差異。了解學生自殺原因，才能根據這些原因提出改善及防範的作為。

自殺原因雖然複雜，但對於學生而言，課業表現仍然是比例較高的壓力來源。香港浸信會愛羣社會服務處 2017 年 1 至 3 月，以問卷形式訪問了 14 間香港小學共 1301 名小三至小六學生。調查顯示，有 13.2% 人受抑鬱徵狀困擾，其中 9.7% 人的嚴重程度更達臨床水平，須接受專業輔導及治療；逾兩成（21.7%）受訪學生經常感到有壓力，較 2016 年上升了 5.5%。而壓力來源的前三項均與學業相關，首要因素是「功課太多」（24.8%），其次是「升中選擇及適應」（20.5%）及「學業成績未如理想」（20.2%）。由此推算，全港有逾 3.3 萬名小學生的抑鬱傾向屬同等嚴重情況，嚴重者可能會出現自殺行為。（駐香港臺北經濟文化辦事處，2018）。

二、自殺傾向學生的抒發管道

根據防止學生自殺委員會（2016）調查，有自殺傾向的學生，很少會主動向他人或相關機構尋求協助，但他們在自殺前，仍會透露出徵兆或自殺計畫。

超過七成自殺兒童會以不同方式透漏輕生的念頭，以兒童死亡個案的檢討報告來說，20 宗自殺事件當中就有 14 宗，而他們透露輕生念頭的管道以通訊軟體（如 WhatsApp）或是在網路社交平臺留言居多，因此相關單位需加強與社交媒體合作，以及時發現已發出警號的學生（駐香港臺北經濟文化辦事處，2017b）。如果我們能重視這些徵兆，及時給予適當的安慰、治療或其他協助，將能避免憾事發生。

參、防止學生自殺的因應作為

一、減少考試及課業壓力

（一）避免 TSA 評估結果成為壓力來源

香港教育局在 2001 年委託考試及評核局發展並施行「全港性系統評估」（Territory-wide System Assessment，簡稱 TSA），主要目的是調查學生在中文、英文、數學三科的基本能力（香港考試及評核局，2017）。

然而，TSA 的評估結果，卻成為校際間不當比較的依據，學校與教師為了追求成績提升，讓學生過度操練，造成學生極大的課業壓力。因此，香港教育局於 2014 年 10 月成立了基本能力評估及評估素養統籌委員會，目的在為基本能力評估的發展，以及提昇學校評估素養，提供方向行的建議。

為回應社會的關注，委員會提出的建議（香港教育局，2016）包括：1. 試題對準基本能力與學習需要，避免過度操練；2. 不運用評估數據做為評鑑學校表現的指標；3. 鼓勵學校善用評估系統資料，作為優化課程之參考；4. 加強與學生家長溝通，使其了解評估的目的、運作和功能。重申 TSA 為低風險的考試，並回歸評估目的設計考題，可以改善過度操練的問題，避免校際間不當的比較，以減少學生的壓力來源，如此一來，TSA 的評估結果才能真正發揮其主要功能。因此，教育局自 2017 年起接受委員會建議，移除因全港性系統評估引致過度操練的誘因，以消除各界的疑慮，彰顯全港性系統評估「低風險、不操練」的設計和以回饋學與教為目標的原意。（香港考試評核局，2017）

（二）長假無功課計畫

學生平日課業繁重，遇到長假時也有很多功課，因此放假期間仍無法真正放鬆。香港基督教服務處與循道衛理聯合教會亞斯里衛理小學，以及中華基督教會基慈小學合作，在 2017 年 4 月的 12 天復活節假期，推行「復活假無功課——自主學習計畫」，將學生分為兩組，一組學生如往常一樣，在假期間完成教師所派的作業；另一組學生則沒有作業，改以自訂目標，並在假期間完成。

研究顯示，長假期沒有功課的小學四、五年級學生，對於學習、鬆弛和心理滿足感，都比有功課的學生高，而且對於「功課有助於當前學習」的觀感增加，也認為自己的學術能力提升；反觀長假期有功課的小學四、五年級學生，則覺得假期功課「愈做愈無助當前學習」。但研究數據亦顯示，長假期沒有功課對於小學一至三年級的學生未必有幫助。研究者認為這個階段的小學生在做自我評量的時候，較容易受外界因素影響，而研究缺少測量學生全人發展的指標，因此未能像小學四、五年級組那樣符合預期。

參與計畫的中華基督教會基慈小學校長認為，如果家長與校方只看重學生學生的學業成績，而忽略個人自理能力，會出現失衡問題，故以自主學習方式設計假期「功課」，不但可以把假期還給學生，也可以照顧個別學習差異，並有助校方了解不同學生的興趣和專長。循道衛理聯合教會亞斯里衛理小學校長認為計畫讓學生有更多時間和空間實踐自我學習，而且長假期沒有功課並不會影響學習進度。

基督教服務處指出，現今學校功課著重抄寫與重複操練，功課往往需要數小時才能完成，如此一來會令學生缺乏動機學習其他東西。而長假期無功課則可釋放空間，讓學生自訂目標，找回學習樂趣。如果長假期無功課計畫應該要推展到更多學校，讓學生擁有「自我學習決定權」（駐香港臺北經濟文化辦事處，2017c）。

二、善用傳媒力量

（一）透過網路監控高風險個案

由於學生透漏自殺念頭的管道以網路平臺居多，因此，防止學生自殺委員會已籌劃與 Google、Facebook 合作，尋求合適的監控機制，以便盡早發現自殺高風險的學生，在憾事發生之前，提供適當的協助與治療（防止學生自殺委員會，2016；駐香港臺北經濟文化辦事處，2017b）。

（二）宣導健康概念

防止學生自殺委員會的成員來自社會各界，包括校長、教師、家長、公共衛生專家、精神科醫生、心理學家、社會工作者、青年，以及政府決策局及部門人員。同時，也邀請 Facebook 重要人員及幾位 YouTubers 參與工作，目的在於透過網路推廣校園精神健康的概念。

另一方面，媒體對於自殺事件的報導，會影響學生對事件的觀感，甚至有可能引起自殺行為的模仿。因此，媒體應做負責任的報導，報導自殺新聞時，應盡傳達具正面與健康觀念的責任，與社會大眾共同防止憾事再次發生（防止學生自殺委員會，2016）。

三、普及醫教社之間的合作

浸信會愛羣社會服務處指出，學生經常感到有壓力的百分比達 3 年新高，反映學生學業壓力問題未解決。然而光是調查，無法預測學生自殺的時間點，唯有盡早介入和預防學生的抑鬱情緒，才是解決的方法。浸信會愛羣社會服務處建議政府盡快讓「醫教社同心協作計畫」普及化，以確保學校均可以獲得資源。（駐香港臺北經濟文化辦事處，2018）要從校園內防範學生自殺事件，單憑學校教師的力量是有限的，唯有結合社會各界力量，才能建立專業且全方面的守護網，共同防範憾事的發生。

四、家長應多花時間了解孩子

家庭和諧，而且與父母關係良好的學生，較易向父母吐露心聲紓壓，但浸信會愛羣社會服務處調查卻發現 37.4% 學生很少有與家庭活動。因此，家長應多抽空陪伴子女，讓子女感受自己是重要

的，並營造優質親子時間，傾聽子女的聲音，以了解他們的需求與情緒，並提供適當的協助（駐香港臺北經濟文化辦事處，2018）。

家是最溫暖的避風港，父母應該是最容易觀察子女身心狀況的人，由父母主動陪伴、關心子女，了解他們在學業、交友等方面的情形，並給予鼓勵、安慰、協助，家才能發揮避風港的功用。

參考文獻

防止學生自殺委員會（2016）。防止學生自殺委員會最終報告。

香港考試評核局（2017）。**2017 年全港性系統評估第一至第三學習階段中國語文科、英國語文科、數學科學生基本能力報告**。

香港教育局（2016）。基本能力評估及評估素養統籌委員會全港行系統評估檢討報告。

駐香港臺北經濟文化辦事處（2017a）。香港教大組織逾百校成為大中華生命教育社群，持續推動和關注學生成長需要。**國家教育研究院國際教育訊息電子報**，**128**。取自

http://fepaper.naer.edu.tw/paper_view.php?edm_no=128&content_no=6409

駐香港臺北經濟文化辦事處（2017b）。港防止學生自殺委員會擬與網絡巨頭 Google、Fb 合作識別自殺高風險學生。**國家教育研究院國際教育訊息電子報**，**133**。取自

http://fepaper.naer.edu.tw/paper_view.php?edm_no=133&content_no=6584

駐香港臺北經濟文化辦事處（2017c）。長假期無功課計畫，學生自學能力提升。**國家教育研究院國際教育訊息電子報**，**137**。取自

http://fepaper.naer.edu.tw/paper_view.php?edm_no=137&content_no=6707

駐香港臺北經濟文化辦事處（2017d）。香港學生自殺問題趨嚴重，勞福局統籌工作小組跟進。**國家教育研究院國際教育訊息電子報**，**138**。取自

http://fepaper.naer.edu.tw/paper_view.php?edm_no=138&content_no=6754

駐香港臺北經濟文化辦事處（2018）。香港學生課業壓力大，一成三受情緒困擾，每七個受訪小學生有一人出現抑鬱症狀。**國家教育研究院國際教育訊息電子報**，**140**。取自

http://fepaper.naer.edu.tw/paper_view.php?edm_no=140&content_no=6813