

香港城市大學  
香港持續發展研究中心<sup>1</sup>  
工作論文系列第十六號

香港學童自殺與對策研討會 - 會議紀要

李芝蘭、陳永聰<sup>2</sup>

二零二五年三月

香港學童一直面對各種壓力和挫折，尤其在考試季節或學業壓力高峰期間，學童的心理健康問題更為突出，並屢屢試圖自殘和自殺。本港立法會的研究數據顯示：香港學童自殺死亡人數在 2013 年至 2023 年期間增長 2 倍<sup>3</sup>。學童自殺個案增速之快引起社會各界的高度關注。

因此，本中心於二月舉辦香港學童自殺與對策研討會，並邀請資深臨床心理學家許淑嫻博士，註冊藝術治療師 (表達藝術) 邱誠武先生，精神健康諮詢委員會主席林正財醫生，香港撒瑪利亞防止自殺會總幹事陳曉園女士，《年少日記》電影導演卓亦謙先生，以及香港城市大學社會工作碩士課程一年級學生羅晞彤同學，從不同角度討論學童自殺的現象和成因。

在嘉賓分享環節，卓亦謙導演概述了製作電影《年少日記》的原因和引致學童

---

<sup>1</sup> 香港城市大學持續發展研究中心 (CSHK) 成立於 2017 年 6 月，是一個開放和跨學科的研究平臺，旨在促進及增強香港學術界、工業界和專業服務界；社會及政府；以及香港與不同區域之間的協作，並從事有影響力的應用研究範疇包括香港專業服務、一帶一路、粵港澳大灣區、綠色經濟、新冠病毒 (COVID-19) 等，研究項目屢獲資助，並出版多份研究報告、論文和書籍。更多資訊請瀏覽中心網頁 <http://www.cityu.edu.hk/cshk>。

<sup>2</sup> 李芝蘭為香港城市大學公共及國際事務學系教授、香港持續發展研究中心總監；  
陳永聰為香港持續發展研究中心研究助理

<sup>3</sup> 立法會秘書處資料研究組-數據透視 ISSH 22/2024 (香港學生的精神健康情況) - [https://app7.legco.gov.hk/rpdb/tc/uploads/2024/ISSH/ISSH22\\_2024\\_20241028\\_tc.pdf](https://app7.legco.gov.hk/rpdb/tc/uploads/2024/ISSH/ISSH22_2024_20241028_tc.pdf)

尋求自殺的社會現象，例如比較文化和社會對於討論自殺的禁忌，同時他亦希望社會各界能構思如何能主動討論自殺的問題。

林正財醫生則從自身的成長經歷和與年輕人相處的經驗，分享成年人應如何理解年輕人現今面對的獨特精神和心理問題，並介紹現今精神健康委員會和政府應對自殺現象的策略 ([策略詳情請瀏覽投影片](#))。

陳曉園女士就在該會接報有關企圖自殺個案的數據中 ([詳情請瀏覽投影片](#))，剖析影響青少年精神健康的因素，例如社會環境，家庭環境，排解外界壓力能力不足等，同時亦指出醫療體制和社福團體的協作對於維持年輕人精神健康的重要性，並警示現今年輕自殺的低齡化和污名化的問題。

最後，羅晞彤同學從年輕人角度出發，分享年輕人在面對精神健康問題時真正需要的事物，以及除了想尋死的年輕人外，對於關顧希望尋死人士的朋輩或照顧者的重要。

嘉賓分享過後，現場觀眾就年輕人精神健康問題展開與嘉賓展開熱烈討論，並探討其他影響年輕人精神健康的因素。

一名家長表示自己曾努力以不同方式教育孩子，並發現過度保護會削弱了孩子們的抗逆能力，因此與孩子們分享自己的經歷，坦誠自己的脆弱，逐漸建立起更親密的親子關係。她強調家長應反思自己的行為和語言對孩子的影響，並主張平等尊重地與孩子溝通。她認為家長的樂觀與正面態度對孩子成長有重要影響，並鼓勵家長每天花些時間陪伴孩子，保持開放和坦誠，讓孩子感受到關愛與理解。

在教育工作者方面，一名中學校長注意到最近學童自殺潮與上一波不同，除了家庭環境和學業壓力外，還涉及了疫情及政治經濟環境變化。她強調需要建立平等和信任的師生關係，並提出應在課程中重視學習過程而非僅僅成績。學校和社會需要協作，為學生提供心理健康支援。同時，家長教育方式對學生的成長有重要影響。她呼籲在制度和政策上進行調整，以更好地滿足學生的需要。

另外，一名來自社會及行為科學系的教授從她檢視了的過去六年來學童自殺個案中，發現學業成績壓力和家庭問題仍是學童面對的主要困境。她指出，現今許多學童家庭結構瓦解，成長環境不穩定，甚至出現了手機應用程式引導學童自殘和自殺；同時，學生在面對精神困擾時，更傾向於向朋輩求助，而朋輩往往缺乏應對能力。因此她認為需加強保護機制和支援，提升教師及朋輩的危機應對能力，

優化現有的學童支援機制，建立更完善的社會支援網絡，同時亦強調建立和諧校園環境的重要性。

另一名社會及行為科學系教授則提出可以通過培養精神健康大使，和教師和社工強化評估學童自殺傾向的能力，以提早辨別學童出現精神問題。

一名專職教導中小學老師輔導技巧的教授則認為班主任和親近老師在處理學生精神健康問題上扮演相當重要的角色，並指出老師十分擔心分享學童精神個案後會帶來的後果。她認為學校體制中的「訓輔合一」問題會為老師造成角色衝突，對他們構成沉重壓力。另外，她強調遊戲時間對學生的重要性，認為透過遊戲能為學生帶來正面的精神健康教育經驗。

在專業人士方面，一名臨床心理學家強調污名化是學童難以尋求幫助的關鍵障礙，並指出家長、老師、學校、朋輩及學童自身均存在污名化現象。學童往往因害怕令他人失望或增加負擔而選擇沉默。她認為應提升教育工作者及專業人士的應對能力，鼓勵學童坦誠表達情緒，從而能夠在學童有精神健康問題時與他們同行。同時她亦主張「挫敗教育」的重要性，讓學生學會接受失敗，建立更健康的心理素質。

一名在政府從事保護兒童工作的人士則發現有自殺念頭的學生多有虐兒背景。他強調家庭對學童心理的影響，並建議使用藝術作為介入手法來去污名化和與學童溝通。他提到表達治療的重要性，指出藝術能讓青少年表達自己，減少悲劇發生。家庭的責罵和鞭策可能成為毒藥，建議加入更多藝術元素來增強青少年的自信和表達意願。

另外，一名表達藝術治療師分享了靈性對於學童精神健康的重要性。在輔導一名有特殊教育需要的小學生的過程中，學生通過藝術能夠表達自我，並與治療師建立信任關係，學生從而開始透露自己內心的痛苦。這個個案提醒了靈性對於學生身心靈健康的重要影響。

在非牟利團體方面，一名關注學童精神健康團體的創辦人指出香港學生對學校的歸屬感極低，因為學校除了催谷學生讀書外，沒有給予學童足夠的尊重。該團體在幾所學校建立的「家長日」活動中，發現很多老師和家長會習慣地打斷學生說話，不讓他們有表達自己的機會。他認為，學校應該建立平等和尊重的溝通文化和制度，真正關心並建立連結。同時，該團體觀察到社工在學校中的影響力有限，並呼籲須從高層開始構建學校的發展方向和資源配套。

一名防治自殺團體的代表則強調校長的管理風格對學校氛圍和教師支援的重要性。同時該機構開展了多項支援計劃幫助教師調適心理狀態，並強調家長支援的重要性，特別是夫妻關係對子女情緒發展的影響。

最後，一名來自防止自殺研究中心的代表則提及教師對「自殺」這詞彙的擔憂，同時亦指出現今研究中心已制定了不同方案，協助中小學應對學童精神健康的問題，例如不同層次的「自殺急救應對方案」，以協助教師能簡單或更深入了解學童精神健康問題，並應對有自殺傾向的個案。此外，他們還推動朋輩支援計劃，並設立網上支援平台，以迎合青少年的需求，提供 24 小時輔導服務。

在總結部分，一眾講者總結了他們聽取了不同觀眾分享後的體會，表達了自己的看法：

羅晞彤同學從女兒和年青人角度強調家人關懷和持之以恆的政策對於維持學童精神健康是至關重要。陳曉園女士指出家庭是組成青年人精神健康的重要基石，精神健康並非禁忌，我們應該勇敢面對，同時我們應多自我反思，關心自己和別人，最快的改變是從自己開始。

林正財醫生則表示只要現今的策略正確，我們就有足夠的能力處理學生精神健康問題的挑戰。最重要的是協作，有好的策略和提供有溫度的服務，雖然挑戰巨大，但他有信心這個問題是可以解決的。

中心總監李芝蘭教授認為，解決學童精神健康問題應從自身做起，學會輕裝上路。她強調，快樂與平等是溝通的關鍵，無論是老師、家長還是管理層，都應該以尊重與平等的態度對待學生，創造包容的環境。

邱誠武先生則指出，各界需跨專業合作，為學童提供更全面的支援。他希望此次研討會能為政策制定提供新視角，並鼓勵與會者在自身崗位採取行動，推動更廣泛的交流與合作，共同改善學童精神健康問題。