



The Hong Kong College of Psychiatrists Ltd.
香港精神科醫學院
(Incorporated in Hong Kong with limited liability)

學生自殺的立場聲明

香港精神科醫學院視促進香港各年齡及階層的人士的精神健康；使精神病患者盡早確診並為其提供適切治療為其使命之一。鑑於社會對兒童及青少年的精神健康的關注程度日漸提高，特別是最近發生連串的學生自殺事件，香港精神科醫學院謹以此聲明表達我們深切的關注，同時提出相關之建議。

根據以往在香港進行之心理學解剖分析的結果及數據顯示，精神疾病是促成自殺最重要之成因（Eric YH Chen et al, 2006）。在自殺個案中，約有 80-90% 受精神疾病的困擾，當中大部分更為抑鬱症的患者，但有精神科跟進服務的個案只佔 20-40%。政府需要確保社會有充足的資源，包括發展二級學校之兒童及青少年外展精神健康小組及加強三級和四級兒童及青少年精神科專科門診，日間醫院及住院服務，為已有迫切需要的精神病患者提供高效且適切的精神科服務。香港精神科醫學院轄下的公共關注委員會的主要工作正是減低公眾對精神病的歧視態度，藉此減低公眾接觸精神科服務的障礙，增加患者的藥物依從性，並鼓勵高風險/嚴重精神病患者自願入院。上述所提及的改善措施應與其他在社區預防自殺的改革服務併行。

關於最近對針對年輕人自殺相關行為的介入措施所進行的系統性文獻回顧 (Orygen Youth Health Research Centre, University of Melbourne)，學院建議針對學校層面所推行的實証為本的介入應包括下列元素：

1. 普遍性預防方法 - 把精神健康教育納入為中小學課程的其中一部分。課程應包括精神健康的理論及學習實踐經歷。這些介入服務應包含對自殺之風險因素和警告標誌的認識。學校的特殊教育需要 (SEN) 支援小組應該由學校的高級管理層負責，使資源運用與學校的政策得以妥善協調。
2. 為把關者提供相關的教育及技能訓練 - 精神健康工作者為前線教師和學生領袖提供有系統的預防自殺訓練，能有效地改善他們對自殺行為的認識及態度。這些培訓同時能增強其偵測和管理學生早期的自殺行為之信心。
3. 篩選計劃 - 篩選計劃可有效地辨識高風險而沒尋求協助的學生。這個篩查該是全面並涵蓋適合與學生年齡相符的精神健康問題。單一篩選自殺意念和風險的對有風險的學生的檢測率很低。

我們從「思覺失調」服務計劃（青少年精神病患的早期評估服務）的經驗中得知，與大眾傳媒針對社會公眾所作的宣傳活動相比，以學校為本的精神健康教育計劃或針對學校層面的所制定的精神健康教育計劃，對教師及學生而言，更具教育意義及成本效益。

除此之外，本學院還關注身處時下教育環境的學生之整體精神健康。



The Hong Kong College of Psychiatrists Ltd.
香港精神科醫學院
(Incorporated in Hong Kong with limited liability)

學生自殺的立場聲明

我們相信我們現時的學校課程過於著重成就。過於競爭的學校氛圍和不能相應學生發展的教學風格可能會以不利的方式影響我們孩子的精神健康。芬蘭在所有歐洲國家中以培養身體最健康和具有最高學術成績的學童而聞名。芬蘭政府一直在推廣體育教育和戶外活動在學校課程中的整合，這與香港採用的傳統課堂式教學形成對比。最近發表在權威的「科學」(A Diamond et al, 2011) 期刊上的一篇評論支持體育鍛煉在增強學校兒童的認知和情感調節方面的價值。因此，我們建議推廣“快樂孩子約章”學校，鼓勵學校與家長一起採用全面的健康教育教學方式。

另外，培養兒童和青少年的抗逆能力也是促進整體精神健康的重要措施。抗逆能力是一種保護因素（資源和能力）的集合，供個人在不利的逆境中使用，以維持正面的精神健康。關於建立抗逆能力的研究都強調了兒童早期的正面關係，健康的腦部發育，良好的自我調節技能，社區對家庭的支援和學習機會方面積極關係的重要性(DM Davydov et al, 2010; M Ungar et al, 2013; AS Masten 2013)。我們注意到紐卡索大學的一組研究人員正在對學校環境中兒童和青少年精神健康的普及抗逆能力干預進行系統性文獻回顧。我們應該留意這些研究結果，並考慮在我們目前的學校課程中整合更多抗逆能力培養的措施。

我們希望上述資料和建議能協助我們的決策者制訂一份更注重精神健康的教育政策，以應對最近的兒童和青少年自殺事件以及學生精神健康問題的正當關注所帶來的挑戰。

附件:

1. 快樂孩子約章
2. 香港精神科醫學院公共關注委員會「正視精神，Look at MI」反歧視運動
3. 自殺的成因

2016年11月8日