

106年10-12月(第四季)「生命教育」彙整表

編號	類別	月份	國家	標題	提供單位	頁數
1	生命教育	10月	英國	英國高等教育人員所面臨的心理健康挑戰	駐英國代表處教育組	1-2
2			美國	學生自殺：用瞭解取代責備	駐休士頓辦事處教育組	3-4
3			日本	日本增設防範校園霸凌自殺專職人員	駐日本代表處教育組	5
4			香港	家長聯盟就學童自殺請願，要求香港政府正視本問題	駐香港臺北經濟文化辦事處派駐人員	6-7
5			澳大利亞	澳洲專家籲公眾突破談論自殺的禁忌與緘默	駐澳大利亞代表處教育組	8-9
6		11月	美國	美國青少年女孩自殺人數創40年來新高	駐休士頓辦事處教育組	10-11
7			香港	香港學童自殺問題趨嚴重，勞福局統籌工作小組跟進	駐香港臺北經濟文化辦事處派駐人員	12-13
8			12月	日本	日本成立SNS社群網站諮詢協議會，防止自殺與霸凌	臺北駐大阪經濟文化辦事處派駐人員

## 英國高等教育人員所面臨的心理健康挑戰

駐英國代表處教育組

近幾年來，新聞工作者、研究逐漸加強關注大學研究環境對於心理健康問題的影響情形。雖然在傳統的認知上，大學應該是屬於低度壓力的環境，但最近的研究卻顯示在高等教育工作的學者普遍有職業壓力，且這樣的壓力正逐漸上升；不僅如此，埃克斯特大學(University of Exeter) 2015 年所做的調查亦顯示 40% 的 PhD 學生相信攻讀博士學位使他們的身體和心理健康狀況下降。

就現在的大學研究環境來說，高等教育人員所感受的壓力和其他職業相比較，恐怕有過之而無不及。在 RAND Europe 的報告中指出英國的高等教育人員在工作需要、改變管理方式、主管的支持和角色的清晰性上和其他職業相較，顯示較差的心理健康。同時，報告也提到投入較多時間在研究上的高等教育人員，相較於投入較少時間的高等教育人員，其工作壓力較低，但不清楚是否因為較有資歷的學者相對於較年輕的學者有較多時間投入研究，所以才造成這樣的結果。部分研究也顯示，因為面臨巨大的工作不安全感，因此年輕的學者普遍存在著職業壓力。但值得注意的是，在英國政府的相關資料中卻顯示出這樣心理健康問題並不普遍存在，根據英國 2012 高等教育的全國數據 (national figures in 2012 for higher education)，因為感到羞恥和擔心對未來職業生涯的不利影響，僅有部分的高等教育工作者向其工作的大學坦承罹患心理健康問題，這也是造成主管機關普遍不了解目前高等教育人員承受巨大壓力的原因。

同時，在 2017 年所發佈的研究中發現超過二分之一的 PhD 學生有過心理困擾的經驗，而且三分之一的 PhD 學生有心理健康問題的危機。YouthSight 和 YouGov 的調查指出五分之一 (21%) 的英國學生認為大學關於心理健康的服務並不全面，而英國高等教育政策研究院 (Higher Education Policy Institute) 出版的報告也表示英國許多大學應提供學生在心裡健康方面更多的支持。英國全國學生聯合會 (National Union of Students) 的研究生代表 Noha Abu El Magd 提到雖然英國各大學已開始逐漸增加在心理健康方面的投入，但多數的大學仍然疏於關心研究生的心理健康問題，就像倫敦大學皇家哈洛威學

院（Royal Holloway, University of London）的校長 Rosemary Deem 所說的，大學雖然已經在幫助 PhD 學生解決心理問題方面有所進步，但整體而言還是過於零散，依然有很大的進步空間。除了大學和所屬系院的支持與協助，指導教授亦是幫助 PhD 學生的關鍵人物，大學可提供指導教授們心理健康的相關課程，以協助他們辨別學生心理健康問題的症狀，進一步協助學生解決問題。在此同時，PhD 學生自己也應負起責任，學會如何保持工作和生活的平衡，了解時間規劃和制定目標的重要性。同儕亦扮演重要的角色，負有互相照顧的責任，當發現身邊有人有心理健康問題時，應適時伸出雙手，協助他們度過難關。

在高等教育機構的人員普遍存在著工作壓力，其中學者和 PhD 學生比起其他人更容易發生心裡健康問題。英國皇家協會（the Royal Society）和惠康基金會（the Wellcome Trust）正式委託的報告中亦敦促英國高等教育機構應與英國健康和安全的監管機關緊密合作，幫助高等教育機構人員適度的減壓，協助他們真正克服工作壓力、學業壓力和生活壓力，已解決目前高等教育機構所面臨的工作人員心理健康問題。

資料來源：

**THE 27<sup>th</sup> August 2017, Why the mental ill health of academic researchers remains a hidden problem, <https://www.timeshighereducation.com/blog/why-mental-ill-health-of-academic-researchers-remains-hidden-problem>**

**THE 22<sup>nd</sup> August 2017, Academics ‘face higher mental health risk’ than other professions, <https://www.timeshighereducation.com/news/academics-face-higher-mental-health-risk-than-other-professions>**

**THE 13<sup>rd</sup> April 2017, Universities urged to tackle PhD mental health crisis, <https://www.timeshighereducation.com/news/universities-urged-tackle-phd-mental-health-crisis>**

**THE 13<sup>th</sup> April, Universities can do more to support PhD students’ mental health, <https://www.timeshighereducation.com/opinion/universities-can-do-more-support-phd-students-mental-health>**

## 學生自殺：用瞭解取代責備

駐休士頓辦事處教育組

自殺是大家最不願意見到的悲劇，尤其當自殺者是青少年的時候，那不僅是家長最痛苦的夢魘，對學校校長也是，此外，學校要面對的還有隨之而來的可能責備。家長、社會大眾甚至學生可能都會開始批評學校給予太多課業壓力、太過競爭及太少支持等。

對於曾有學生自殺的學校而言，為避免未來再有憾事重演，學校應在事件過後了解學生心理健康狀況，如檢測學生是否有抑鬱情形、訓練老師觀察學生是否有自殺傾向、減少作業量、增加強化心理健康的活動，同時調整學校上課時間等。有時候，這些作法可以有效改善學生整體身心狀態。

根據美國疾病管制與預防中心(U.S. Centers for Disease Control and Prevention)2015年的報告顯示，美國超過4萬4千名自殺死亡人數之中，約1千7百名為14至18歲的年輕人。而存在於學生自殺行為之中的問題才是最棘手的。1991年至2009年之間，有自殺想法及企圖的高中生人數大幅下降，但這些數字現在又再度攀升。

自殺起因並非單一因素。有許多突如其來的事情會造成學生死亡，然而發生於青少年之中的自殺，則多為個人本身的問題或受到家族歷史影響。美國兒科學會(American Academy of Pediatrics)一份報告指出，高達90%的青少年自殺者均有精神方面疾病，例如：嚴重程度須仰賴治療或為遺傳性抑鬱症或躁鬱症。學生也可能在受到挫折後，引發遺傳性暴力性格傾向或藥物依賴濫用，也或有家族自殺行為歷史等因素而增加自殺的風險。一個親子關係緊張或有暴力、性虐待情形的異常家庭環境，也會是成因，其它因素則包括性取向及性別認知挑戰、多重衝擊原因以及在校社交問題，如：霸凌。

學校本身絕少成為自殺的主因。哈佛醫學院(Harvard Medical School)精神科專家麥克·米勒(Michael C. Miller)指出，那些企圖傷害自己的人，通常不會給予周遭的人清楚明確的警訊。當學校試圖協助那些有自殺意圖的學生時，那些努力往往成為家長及社會加重學校需擔負防止學生自殺的責任，而一旦有任何不幸發生，老師就會成為眾所指矢的對象，只因為他們未能及時阻止悲劇的發生。

學校並非醫療診所，他們無法治療精神疾病、嗑藥、酗酒或拯救異常的家庭。我們都賦予學校太多的責任，認為學校有確保學生身心健康的責任，所以當事情發生後，他們就成為理所當然的代罪羔羊。

但是學校到底能做什麼呢？老師必須不止是協助學生而已，同時也必須幫忙家長，將校內外連成一個互助網。學校教職員必須共同合作，舉辦座談會，為家長提供自殺預防方法，讓他們知道如何與學生應對這類問題，同時提供一些相關文章及診所資料等。

如果發現學生有自殺傾向情形時，老師必須盡快通知家長帶學生去接受治療，或協助家長找醫生或治療師；如果家長抗拒，老師應該使用委婉的用詞，跟家長強調事情的嚴重性，同時試圖瞭解家長不願接受協助的原因，必要的時候，聯繫兒童福利中心介入。

(陳憶如摘譯)

資料來源：

2017年2月14日，Education Week

<http://www.edweek.org/ew/articles/2017/02/15/student-suicide-moving-beyond-blame-to-understanding.html>

## 日本增設防範校園霸凌自殺專職人員

駐日本代表處教育組

日本文部科學省（教育科學部）於 8 月 28 日決定增設防範校園霸凌自殺專職人員（專門官）。一旦學校處理校園霸凌問題導致學童自殺案件時，專職人員即前往現場負責督導學校及教育委員會，並協助家屬對應等業務。該職計畫聘請具教職經驗或相關專長之校外專業人員，並納入 2019 年度機關人員編制內。

日本於 2013 年施行的校園霸凌防治對策推進法中，規定校園霸凌導致學童發生重大傷害時，必須比照「重大事態」處理。但是，近來因學校及教育委員會在發生事件初期却多未能即時妥善因應，導致家屬對學校處理方式產生不信任感之案例頻頻發生，成為社會關注問題。因此，文科省希望聘派具有知識及豐富經驗的專職人員，強化初期指導及妥善因應措施，防範類似悲劇一再發生。

目前文科省計畫於目前負責處理校園霸凌問題的兒童學生課配置 2 名專職人員。平時巡迴全國參加各地協議會，舉辦校園霸凌早期發現及預防等相關內容的研習活動。

當發生校園霸凌導致學童自殺事件時，即使未接獲教育委員會聯絡，專職人員也會主動前往現場蒐集資訊，並與警方等相關機關保持聯繫。

文科省同時決定自 2018 年度起實施「校園律師制度」，選派律師至學校提供教職員及家長法律諮商服務，並強化與此類專家之合作，充實校園霸凌問題之因應對策。

資料來源：2017 年 8 月 29 日產經新聞

## 家長聯盟就學童自殺請願，要求香港政府正視本問題

駐香港臺北經濟文化辦事處派駐人員

家長聯盟和防止學生自殺民間聯席舉行記者會，他們不滿香港政府在施政報告中，沒有提及學生自殺問題，要求香港政府全面檢討教育政策。他們將於本周日上午前往香港特首辦請願，希望當局關注意問題。

防止學生自殺民間聯席和家長聯盟在記者會要求香港政府正視學生自殺問題，以及成立跨部門小組處理，此外又提出 3 個訴求，包括直接撥款各 20 萬元予全港中小學、每學期設至少一次休整日，以及小學社工常規化。有校長支持推行小學一校一社工，亦有校長感現時制度運作良好且有彈性。

上述團體將會於 10 月 22 日會發起「紀念被遺忘孩子」行動，屆時將有 74 人赤腳遊行，象徵過去兩年內自殺的 74 位學生。而 10 月 23 日則與教育局長楊潤雄會面。

香港教育局則回覆稱，十分關心學生的身心發展，對於任何有建設性的建議均會認真考慮，並會與各持份者繼續溝通，實事求是處理問題。

進步教師同盟陳智聰稱，防止學生自殺委員會上年提出讓學校申領優質教育基金微型計劃，以舉辦精神健康活動，但成效未彰，社會工作者總工會代表昨在會上要求政府讓小學「常規」聘用社工。中學校長會主席李雪英指出，小學不如中學有「一校一社工」，往往每 1 至 3 年便要重新招標聘請合約社工，令服務延續性較弱。浸信會天虹小學聘請了 3 名社工，校長朱子穎說，該校沒有利用學習支援津貼聘請教學助理，而是直接外購社福機構的社工服務。朱認為現行機制可讓學校選擇聘請社工或購買服務，能彈性運用資源。

資料日期：2016 年 10 月 20 日

資料來源：

2017 年 10 月 19 日，明報團體，促每校撥 20 萬防自殺，另倡每學期一休整日

<https://news.mingpao.com/pns1710191508349950044>

2017 年 10 月 19 日，蘋果日報，赤腳遊行悼自殺學生，團體聯署要求林鄭正視

<http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20171019/20188007>

2017年10月19日，成報，家長聯盟就防學童自殺請願

<http://www.singpao.com.hk/index.php?fi=news1&id=49435>

2017年10月19日，都市日報，批林鄭漠視學童自殺，團體周日舉行悼念遊行

<https://goo.gl/yufG6Q>



## 澳洲專家籲公眾突破談論自殺的禁忌與緘默

駐澳大利亞代表處教育組

雖然澳洲政府在過去 20 年來不斷推陳出新各式防範青少年自殺的專案計畫，根據澳洲統計局最新發布統計數據，在 2016 年澳洲青少年的自殺率達 10 年來新高，麥考瑞大學(Macquarie University)防範自殺與自殘研究員 Sarah Stanford 呼籲大眾、學校及家長突破談論自殺、自殘的禁忌，不要再保持緘默。

據統計，在澳洲平均每周有 8 名兒童或青少年輕生，每 10 名青少年有 1 名自殘，有關自殺或自殘的敏感話題，公眾視為禁忌避免討論，就連學校與父母為求謹慎起見多保持緘默，深怕幼小心靈留下陰影或仿效。

每年 9 月 10 日訂為「世界防範自殺日」，澳洲自 2009 年發起「你還好嗎？」(RUOK?) 訂 9 月 14 日為活動日，目的在藉由最簡單的問候語及時溫暖身邊的人，關懷身陷生活負能量、感到無助的心靈、孤獨憂鬱有自殺傾向的人們有即時的出口，這些活動的目的就是要打破人們對自殺自殘話題的緘默。

長期以來人們認為「自殘」是一種引發關懷需要被眾人矚目的行為，然而至今未有專業的研究支持該論點，反之，僅有一半的自殘青少年會向他人透露，有一半甚至要大費周章設法隱藏。許多人不承認自己有自殺、自殘傾向，擔心自己負面的想法被傳播、被揭露，有些人不認為自我毀滅的想法有問題，更有些人以此為手段來反映自己亢奮的情緒狀態。

老師與父母經常透過其他身心狀態的訊息來判斷自殘或自殺傾向，例如情緒失落、憂鬱、自信心低落、生活壓力大等等，然而最新研究顯示許多自殘的青少年並不符合上述特徵，這表示除了注意青少年心理健康狀況之外，還有許多防範不及的漏洞。

討論自殺自殘禁忌話題會間接鼓勵嗎？我們發現針對防範自殘自殺設計的方案，有以下效果：

- 一、增加自殘自殺的案例
- 二、減少自殺的企圖與意念
- 三、提升對自殘自殺的常識與態度
- 四、主動尋求援助的諮詢增加

目前，許多防範自殘自殺專案亟需持續的專業研究及實證案例來改善精進，尤其不可忽視青少年的觀點，在適當的防範自殺策略引導下，學校是最佳的場域讓師長以正面的態度與學生談論自殘自殺話題。

如何啟動安全對話？Stanford 研究員認為，防範自殺專案或政策的首要任務是建立信賴的分享團體，青少年每周在校園的時間超過 30 小時，儘管置身在同儕之中但並不代表人人可信任。

根據研究與實例，防範自殺的專案要建立在更廣泛的心理健全培養基礎上，專注在培育自我保護的意識及發展韌性的心理素質，資源要開放給所有學生並非少數個案，宣廣防範時切記避免使用圖片或者圖示。

在宣廣討論時無可避免會意外發現潛藏的個案，校方與師長須正面回應，結合裡外資源建立一套處理相關事件的流程與機制。不僅僅是校園內的教職員懂得如何回應，青少年經常會透露給身邊的朋友或者家長，此時校方與家庭必須站在同一陣線，在安全、支持的情境下提供協助。

開口討論自殘自殺話題不容易，但可及時阻止遺憾發生。在澳洲，防範青少年自殘自殺的全國性輔導專線有：

- 一、全國憂鬱防治團體 Beyond Blue 1300 22 4636
- 二、澳洲防自殺組織生命熱線 Lifeline 13 11 14
- 三、澳洲全國青年健腦計畫基金會(Headspace)可提供各式資源予學校、青少年及家庭 <https://headspace.org.au/>。

**參考資料：**

**2017 年 9 月 13 日《澳洲獨立媒體 The Conversation》Talking about suicide and self-harm in schools can save lives <https://theconversation.com/talking-about-suicide-and-self-harm-in-schools-can-save-lives-83232>**

**2017 年 8 月 23 日《澳洲家庭研究協會》New research shows that self harm and suicidal behavior a hidden danger for 14-15 year olds <https://aifs.gov.au/media-releases/new-research-shows-self-harm-and-suicidal-behaviour-hidden-danger-14-15-year-olds>**

**2016 年 9 月 26 日《澳洲統計局》New ABS figures: youth suicide <https://headspace.org.au/news/new-abs-figures-youth-suicide/>**

## 美國青少年女孩自殺人數創 40 年來新高

駐休士頓辦事處教育組

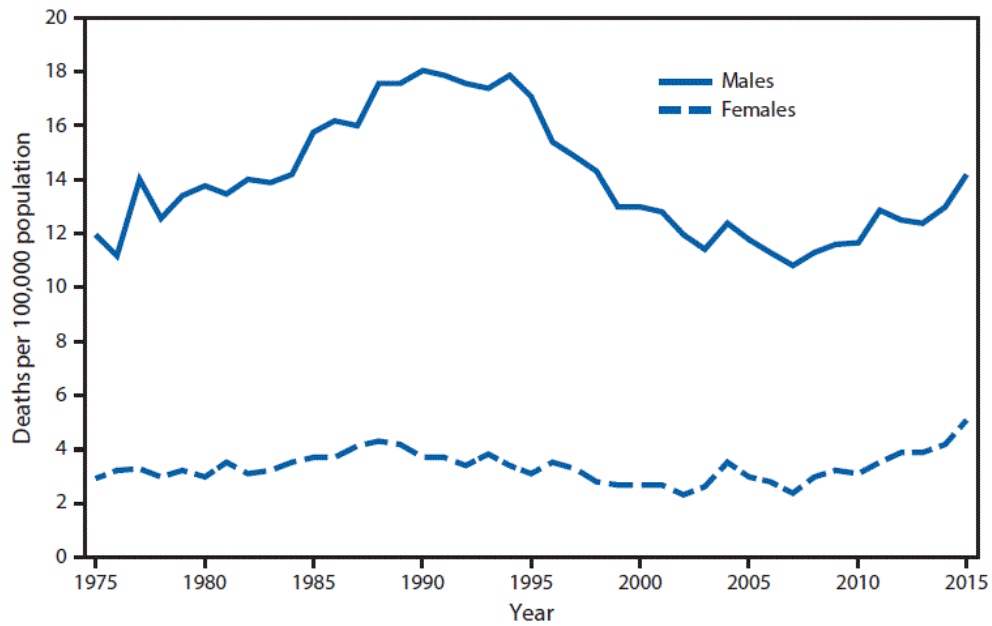
美國 15 至 19 歲青少年主要死因為意外、自殺及謀殺。根據美國疾病管制與預防中心(U.S. Centers for Disease Control and Prevention) 公布的資料顯示，相較於 2007 年，2015 年美國青少年女孩自殺人數攀升了兩倍，成為 40 年來該年齡群自殺人數新高。

美國疾管中心分析發現，1975 年，美國 15 至 19 歲年紀之間的青少年，有 1 千 289 位男性自殺，女性有 305 位。2015 年則有 524 位女性死於自殺。該數據遠低於同年統計的 1 千 537 位男性自殺人數，然而男性自殺數據並未顯著增加。

研究人員指出，部份原因來自於青少年使用社群媒體情形變頻繁，而為了融入同儕社群團體而形成的壓力以及持續缺乏心理健康諮詢管道等因素，造成自殺率升高。

自 1975 至 1990 年，每 10 萬名 15 至 19 歲男性，自殺人數從 12.1 增加為 18.1 名，到了 2007 年降低為 10.8，到 2015 年時增加 31%，變成 14.2。2015 年男性自殺人數低於 1980 年代中期至 1990 年代中期的高峰期，15 至 19 歲女性自殺人數則低於同年齡層的男性，但 1975 至 1990 年及 1990 至 2007 年這兩個時期的青少年女性自殺人數升降情形與男性的情形雷同，然而，女性在 2007 至 2015 年時人數倍增，從 2.4 變為 5.1，而 2015 年達到女性自殺人數最高點。

根據美國疾管中心於 2015 年針對 1 萬 5 千名公私立高中學生做的問卷調查，近 18% 的 9 至 12 年級學生在填寫問卷之前 12 個月內，曾認真想過自殺，同一時間，近 15% 的學生說他們已經計畫好自殺的方式，有 9% 的學生說他們曾自殺過一次或多次，有大約 3% 學生在前 12 個月的時間，因為自殺而進行醫療救治。雖然自殺死亡數字不如成年人高，但是自殺傾向則不盡然。



譯稿人：陳憶如 摘譯

資料來源：

**Education Week-August 29, 2017**

**<http://www.edweek.org/ew/articles/2017/08/30/suicide-rates-of-teenage-girls-reach-record.html?qs=suicide>**

**U.S. Centers for Disease Control and Prevention- August 4, 2017**

**<https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/66/wr/mm6630a6.htm>**

**<https://www.cdc.gov/nchs/fastats/adolescent-health.htm>**

## 香港學童自殺問題趨嚴重，勞福局統籌工作小組跟進

駐香港臺北經濟文化辦事處派駐人員

近年香港學童輕生情況有惡化迹象，教育局在二零一二/一三學年至二零一六/一七學年期間，接獲中小學匯報共七十一宗學生懷疑自殺個案，當中二零一五/一六學年和二零一六/一七學年錄得的懷疑自殺個案均各有十九宗，為近五個學年的最高數字。

立法會議員田北辰指學童自殺問題未有紓緩，例如上月便有四名學生自殺，情況令人憂慮。勞工及福利局書面回覆立法會議員查詢時指，勞福局已統籌跨局或部門的工作小組（小組），包括教育局、食物及衛生局、民政事務局和其他相關部門代表，在去年十一月發表的防止學生自殺委員會報告基礎上檢視，監察及協調相關部門的跟進工作，跟進防止學生自殺委員會報告工作，以及進一步討論有助防止青少年自殺的新措施，小組本月展開工作，預計明年內完成，適時向公眾公布有關工作的進展。

勞福局又指，香港政府於二零一六年聯同各界成立防止學生自殺委員會，分析箇中成因，按四大範疇提升學生心理與精神健康、加強對學生和教師的支援、檢視教育制度有關部分，及加強家庭生活和家長教育等，訂下多項實際可行的措施及跟進。具體措施包括為幼兒家長提供親職教育、推廣《快樂孩子約章》提升家長在培育子女方面的效能，並協助家長及早識別子女的情緒問題等。

勞福局又匯報各項措施進展，家長教育方面，一六及一七年度（截至本年九月），二十二個社會福利署資助的獨立家庭生活教育單位，分別舉辦一千三百多個及六百八十九個家庭生活教育活動，包括應付生活上不斷轉變的角色和需求，以及促進家庭關係等，兩年間共有六萬四千多人次參加，包括青少年、準父母及家長。

羅致光指，教育局一直要求中小學匯報學生懷疑自殺個案，以便教育局知悉情況和向有關學校提供合適的專業支援。專上院校則會按其內部程序跟進懷疑學生自殺個案，並提供適當的支援。由於自殺身亡個案的性質和數字須待死因裁判法庭的法律程序完成後方能確定，教育局沒有向死因裁判法庭收集有關資料。

資料來源：

2017年11月16日，星島日報，跨局小組展開防學生自殺工作

<http://std.stheadline.com/daily/news-content.php?id=1698579&target=2>

2017年11月16日，昔日東方，年19學童自殺，港府跨局小組跟進

[http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20171116/00176\\_043.html](http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20171116/00176_043.html)

2017年11月16日，文匯報，政府四範疇防學生尋死

<http://paper.wenweipo.com/2017/11/16/ED1711160006.htm>

2017年11月15日，香港特區政府新聞公報，立法會十八題：防止學生自殺的措施

<http://www.info.gov.hk/gia/general/201711/15/P2017111500646.htm>

## 日本成立 SNS 社群網站諮詢協議會，防止自殺與霸凌

臺北駐大阪經濟文化辦事處派駐人員

日本由各企業及大學等策畫之「全國 SNS 社群網站諮詢協議會」於 12 月 6 日成立，於眾議院第一議員會館舉辦座談會，會中也針對成立一事進行報告。該協議會未來將運用 SNS 社群網站提供防止孩童自殺或霸凌之諮詢、發表資訊等並進行研究。

該協議會由 Transcosmos 株式會社及 Line 株式會社成立。為遏止學童自殺或霸凌，結合 ICT 企業、研究機關、教師、諮詢師等各式各樣的關係人士共同運作。該二公司將活用截至目前為止透過 LINE 所進行過之學童諮詢或資訊發表等經驗，以達到以下內容為目標。1. 實施提升諮詢師精進的研修課程 2. 研究諮詢訣竅 3. 高品質諮詢體制之普及。

該協議會的發起人有 ADISH 株式會社代表取締役(董事長)江戶浩樹、一般財團法人情報法制研究所理事長鈴木正朝、關東學院大學副教授折田明子、STOP 霸凌 NAVI 副代表須永祐慈等。

來自 LINE，同時也是該協議會代表的江口清貴提起該協議會實踐研究之方向性，表示「希望以了解現代兒童溝通手段前提下進行驗證，並以其結果研擬對策」。同時並進一步強化透過社群網站的文字方式可能之諮詢手法之相關研究。

來賓之一的文部科學省(教育部)前大臣遲浩致詞時表示「期待能透過研究發展出一個機制讓諮詢師在運用 SNS 社群網站接受兒童諮詢後，依內容需要可將資訊與教師或家長等共享」。文部科學省初中局之高橋道和局長表示「希望可以順利爭取到透過 SNS 社群網站諮詢的體制所需預算」。

資料來源：2017 年 12 月 6 日，教育新聞

[https://www.kyobun.co.jp/news/20171206\\_06/](https://www.kyobun.co.jp/news/20171206_06/)