

9 771562 459001 \$10

461

2017.4.20
隔周四出版

温暖人間

月和法師潮改佛曲的叮嚀

衍空法師走出苦的生命定向

法忍法師關愛青少年自殺

關心青年人 由父母開始

佛陀 帶你找 出路

隨書
附送



全港素食店表

佛陀帶你找出路

Jennifer : 關心青年



人，由父母開始！

當身邊的青年人出現情緒困擾，家人、老師或朋友如何提供適切的幫助、協助他們面對難關，重建身心健康？慈山寺佛法心靈輔導中心於2017年3月推動全港首個「心靈健康月」，透過不同類型的靜心及教育活動，向全港市民推廣心靈健康的重要，當中舉辦了「青少年精神健康急救課程」。

情緒病並非朝夕而來

輔導中心主管嚴穗華博士（Jennifer）本身也是成人及青少年精神健康急救課程的認可培訓導師，她認為當人身處於壓力過大的生活環境中，往往容易被小事控制，衝動易怒，有時更會厭世逃避，令自己陷入「不知為何而活」的絕境之中，嚴重影響精神及身心健康。

「情緒病不是一朝一夕而來，亦不是單一原因導致，佛法說因緣和合，生活壓力、生理因素、性

格、成長經歷也有牽連。很多報道說自殺是因為學業壓力，其實只是導火線，他們累積了很多不如意或挫折才走上絕路。年輕人自殺，當中牽涉很多不同的原因。不同的研究顯示，許多自殺身亡的人對人生感到絕望和無助，同時也患有抑鬱和其他精神問題。如他們以下的經歷，更會增加自殺的行為，包括：童年時受到虐待、濫藥、酗酒、學業或工作不順利；與家人關係疏離、家人有自殺經歷等。

在2017年1月至3月，本港便發生超過8宗學生自殺的個案，令人悲痛。可惜的是，不少自殺人士沒有向身邊人透露感受，父母也沒有察覺子女的情緒改變。

培養善的種子

Jennifer表示，曾經有家長跟她說不懂與子女溝通，子女甚至拒絕和他傾談。「首先，我們要反思為

什麼會有這樣的情況？父母想改善與孩子的關係，就要走入他們的世界。

「佛法好的地方就是讓我們認清事物真相，世間很多事不會單一發生，一切也是因緣和合而生，有因有果，患病背後有很多因素，要改變結果，就要為自己製造更多好條件和好因緣。」多做好事，多結善緣，其實等於幫自己。

「佛代表覺醒，沒有覺醒就容易迷失做錯事，要訓練自己成為一個覺醒的人，就要培養慈悲心及智慧，**如果人懂得靜下來思考問題，一定有出路**。如果可以栽種善的種子，思想及行為也會不同。苦並不是壞事，它可以令你成長，成為更好的人。」Jennifer由衷地說。

如何幫助青年人，走出抑鬱的陰影？當他們遇到情緒低落時，我們又如何伸出援手？



精神健康急救錦囊：

1. 接觸當事人，了解及評估對方的精神健康狀況，如有需要應協助對方處理危機。
2. 表達關心及細心聆聽對方的說話，不加以批判及否定。
3. 主動提供有關情緒支援的服務及資料。
4. 共同商討治療方案，鼓勵對方尋求專業協助。
5. 鼓勵接受家人、朋友或其他專業團體的協助。

24小時求助熱線：

香港撒瑪利亞防止自殺會熱線：23892222

撒瑪利亞會熱線（多種語言）：28960000

生命熱線：23820000

東華三院芷若園熱線：18281

社會福利署熱線：23432255

醫院管理局精神健康專線：24667350

（24小時精神健康熱線諮詢服務）

明愛向晴熱線：18288

慈山寺佛法心靈輔導中心查詢電話：31626388（辦公時間）

生命熱線青少年生命專線：23820777（2pm-2am）