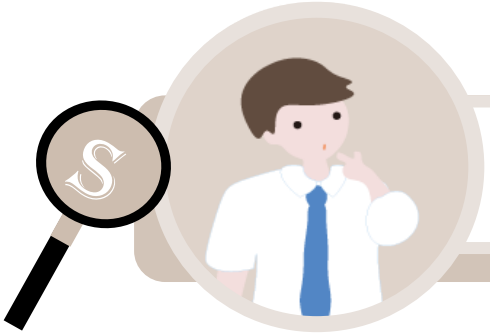
Self-harm

自我傷害

如何幫助有自我傷害行為的子女

教育局　　二零二三年



甚麼是「自我傷害行為」？

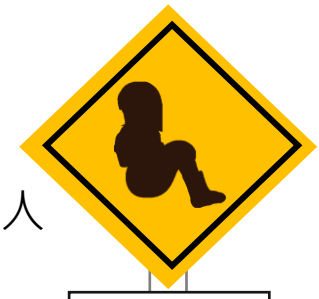
自我傷害或自殘行為是指有意傷害自己身體卻無意結束自己生命的行為，通常是用以表達和應對難以承受的情緒困擾的一種方式。有自我傷害行為的兒童或青少年可能會有一種或多種形式的自我傷害行為。

常見的自我傷害行為包括：

故意割傷或刺傷皮膚	撞頭或把身體撞向硬物
掐傷自己	拳打物件
抓傷自己	將物件（如釘和針）藏在皮膚下
咬自己	阻止傷口癒合或拒絕接受治療
灼傷部分皮膚	攝入軟性毒品或酒精
剝脫皮膚或扯出毛髮	

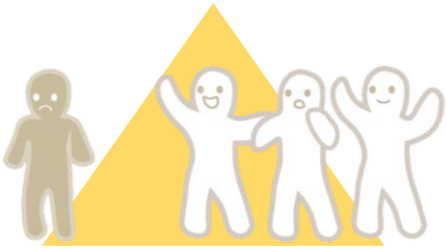
自我傷害行為可出現於身體任何部分，常見於手腕、手臂、腹部和大腿，輕則如稍微割傷，重則可危及生命並需要即時送院醫治。研究顯示，約一成半甚至更高比例的青少年曾經有自我傷害行為。

家長未必能輕易地在家中識別子女是否有自我傷害行為，因為有自我傷害行為的青少年多會隱藏該行為，不讓其他人（包括家人）知道。然而，家長可留意以下行為徵兆：



行為徵兆

- 情緒出現變化，或睡眠或飲食模式有改變

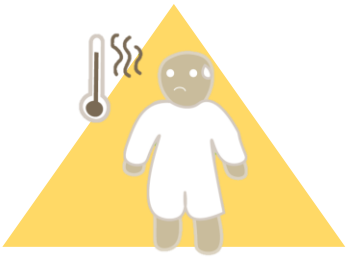


- 社交退縮，與朋友和家人的關係疏離

- 行為隱秘，如不尋常地長時間閉門待在浴室或房間

- 身上有無法解釋的割痕、瘀傷或燒傷的痕跡

- 藏有利器，如剃刀片、鍘刀等



- 衣著打扮與天氣不符，如天氣炎熱仍然穿上長袖衫或長褲，刻意遮掩手臂或腿部

- 拒絕參與需要更換衣服或穿著短袖衫的活動

為什麼我的子女會自我傷害？

每人都有情緒困擾的時候，但當情緒困擾強烈至無法承受時，部分青少年或會因找不到緩解的方法而自我傷害，從而感到舒緩和短暫的釋放。然而，當短暫的釋放感覺消退之後，如情緒困擾背後的原因仍未處理，自我傷害後的羞愧或悲傷的感受會進一步強化他們的情緒困擾。當這些傷痛的感覺再次來襲時，他們只好再次以傷害自己的方法應對，形成惡性循環，繼而逐漸演變成一種提供短暫舒緩的不良應對機制。

自我傷害的深層成因複雜，往往由多種生理、心理和社會因素導致。而有自我傷害的人表示，其行為背後的常見理由包括：

- 應對難以承受的情感，如內疚、羞愧和自我厭惡
- 表達被壓抑的情緒，如悲傷和憤怒
- 獲得對身體及生活的控制感
- 將心理上的痛苦轉移到身體上
- 尋求別人關心而非引人注意

學習合適的應對策略是切斷自我傷害循環的關鍵。家長應該及早正視子女的自我傷害行為，在有需要時尋求專業人士的幫助。

家長角色

雖然自我傷害行為的目的並不在於結束自己的生命，但是重複的自我傷害行為與自殺有潛在的關聯。

如懷疑子女有自我傷害行為，我應該……

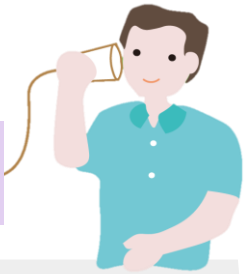
- 儘早帶子女求診及接受評估，以安排合適的治療及支援
- 即使子女要求保密，如你認為子女有即時的生命危險，請尋求醫護專業人員的協助及服務，以確保子女的安全
- 主動通知班主任、校內輔導組或學校社工，以便學校為子女提供適切的支援

我的子女有醫療人員跟進其自我傷害行為，我應該……

- 配合醫護專業人員建議的治療計劃，確保子女接受所需的治療及按照醫生指示服藥（如有）
- 儘早及主動向學校提供子女的相關資料，包括轉交精神科醫生報告予學校，以便學校安排合適的支援服務

- 與校內輔導組或學校社工、學生支援組、班主任及科任教師溝通，以便了解子女的學習及適應情況；若有需要，共同商議合適的支援策略

在支援子女時，可考慮運用以下策略：



運用溝通技巧

聆聽並表達理解

- 耐心聆聽子女的感受和經歷，不加批判，讓子女感到被明白，例如：

我明白突然被問起這麼個人的事，
你會覺得困擾或不舒服。

我留意到你最近的狀況不太好，我很擔心
你在傷害自己，我們可以一起談談嗎?

- 與子女傾談時，多運用開放式問題，鼓勵子女分享感受，例如：

你在傷害自己之前 / 之後有甚麼感受？

我知道你正在經歷很大的痛苦，
你可以告訴我發生了甚麼事情嗎？

有甚麼讓你很困擾的事情?
我現在可以怎樣幫忙？

避免使用負面的回應方式，例如：

➢ 過份反應

例如：在未經子女的同意下擅自翻查他 / 她的個人物品及社交媒體帳號，以尋找其自我傷害的警號

家長宜以直接和尊重的方式表達對子女的關心

➢ 質疑或評論子女自我傷害的行為

例如：「你沒有原因傷害自己！」

這會令子女感到其情緒困擾不被接納或未有被認真對待

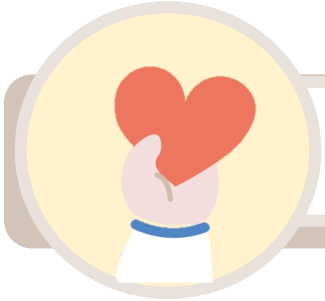
➢ 只顧把注意力集中在子女的自我傷害行為上，或在此事上說教，而忽略其情緒需要

例如：責怪或逼迫子女說出自我傷害的情況

➢ 只管指示子女停止自我傷害行為，而沒有跟他們一起尋求替代的應對方法

營造具支持性的家庭環境

- 安排正面和優質的親子時間，與子女分享感受及示範合適的情緒表達方法
- 保持正向和有效的親子溝通模式，避免過多衝突，令子女拒絕與你溝通
- 鼓勵求助，向子女明確表示你會在其身邊給予支持，並一起尋求幫助
- 若子女未準備好與你討論自我傷害行為或傾訴心事時，你可表示自己隨時願意聆聽其感受



支援措施及策略

一般而言，學校可因應個別學生的情況提供下列支援：

協助學生適應校園生活

- 建立正向的校園氛圍，鼓勵學生遇到情緒困擾時主動尋求學校人員協助
- 提供個別輔導或小組訓練，提升學生的解難能力和自信心
- 教導學生以合適的方法處理情緒，以替代自我傷害行為
- 提供機會讓學生練習和預演如何使用合適的情緒應對方法

協助學生與師長及朋輩相處和溝通

- 讚賞和認同學生的正面行為和特質，及他們在各方面（包括使用正面的應對行為）所付出的努力，以建立其自我價值
- 儘可能以平靜、不加批判的方式回應學生的情緒
- 安排友善的朋輩協助學生建立社交支援網絡

協助學生參與學習活動

- 因應學生的需要和感受，安排合適的同學坐在附近，或一同參與小組學習活動，以增加學生在課堂的投入度
- 按學生的需要安排功課調適，以減輕其壓力

加強支援及家校合作

- 學校、家長及專業人員 (如醫護專業人員、社工、心理學家等) 保持緊密的協作和溝通
- 協助學生及其家庭在社區尋求適切的支援和服務

常用網址

教育局

教育局主頁

「融合．特教」融合教育及特殊教育資訊網站

「校園．好精神」學生精神健康資訊網站

「全校參與模式」融合教育運作指南

認識及幫助有精神病患的學生 – 教師資源手冊

衞生署

兒童體能智力測驗服務

學生健康服務

社會福利署

香港社會服務聯會

查詢電話

教育局

- 有關特殊教育的一般查詢 3698 3957

醫院管理局

- 醫院管理局精神健康專線 (24 小時) 2466 7350

衞生署

- 兒童體能智力測驗服務 2246 6659
- 學生健康服務 2349 4212

社區資源及求助熱線