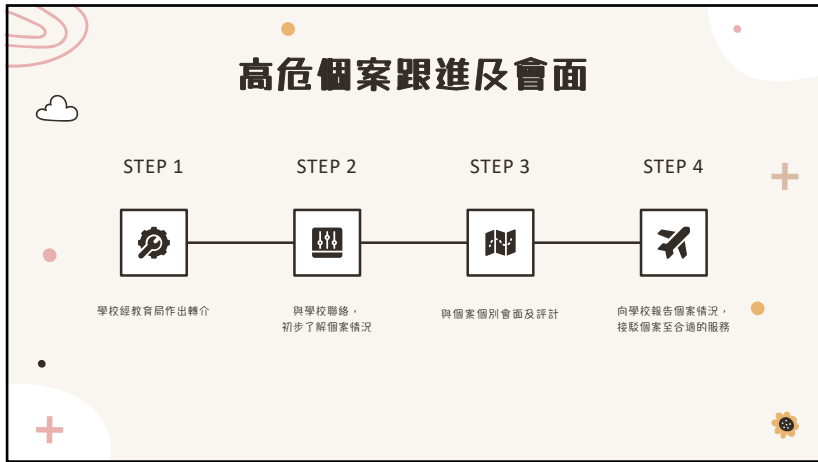




1



2



3

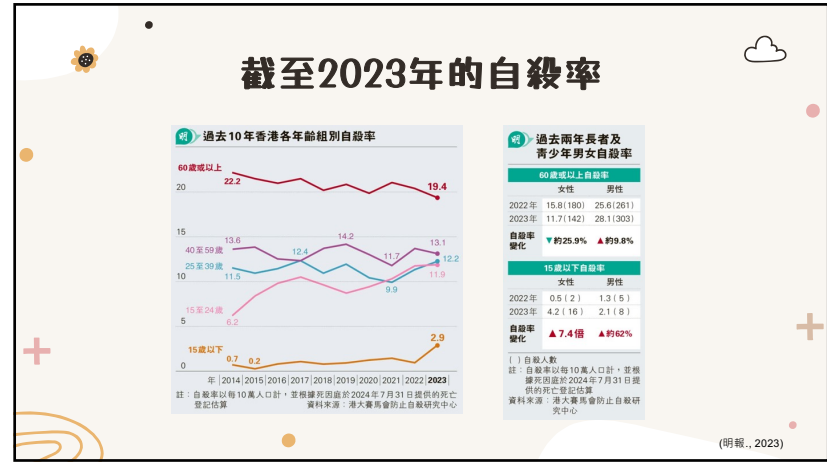
精神健康支援活動

Talks	Exhibitions	Workshops	Groups
<ul style="list-style-type: none"> • 修飾人生 • 網路社交壓力處理與危機 • 情緒守門人 	<ul style="list-style-type: none"> • Layers 互動展 • 五感體驗 • 秒殺「壓力山大獸」 	<ul style="list-style-type: none"> • 情緒準備 • 畫出平靚 • 精油按摩 X 身體覺察 	<ul style="list-style-type: none"> • 「喘息地圖」- 敘事介入小組 • U BeLive - CBT 認知行為介入小組

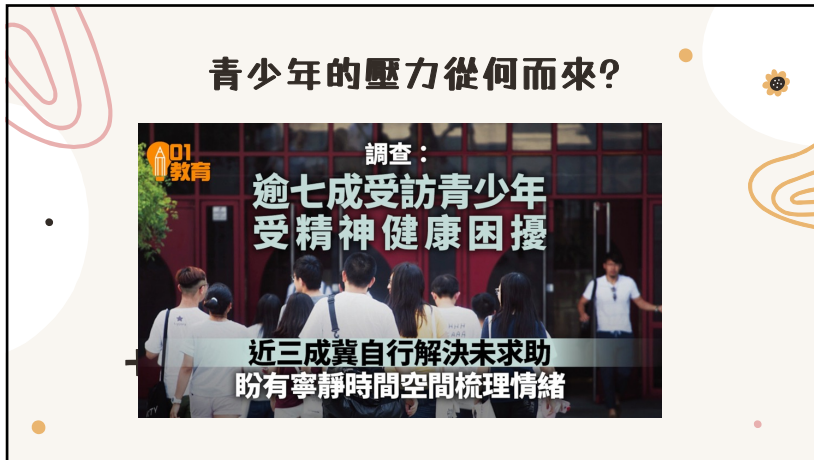
4



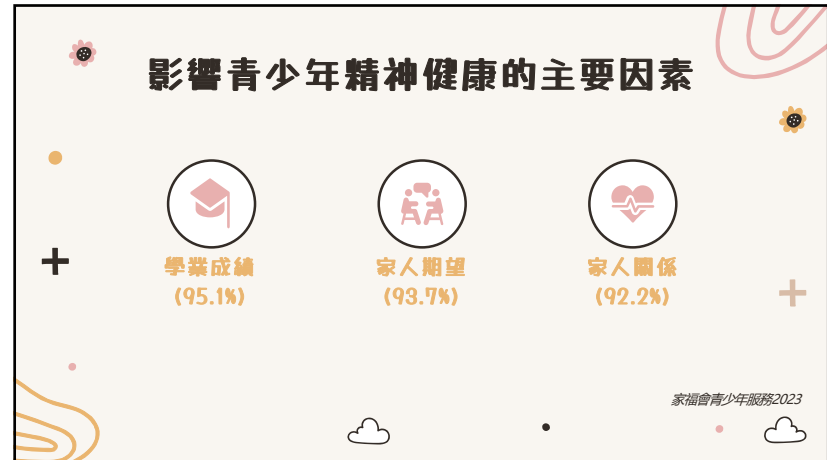
5



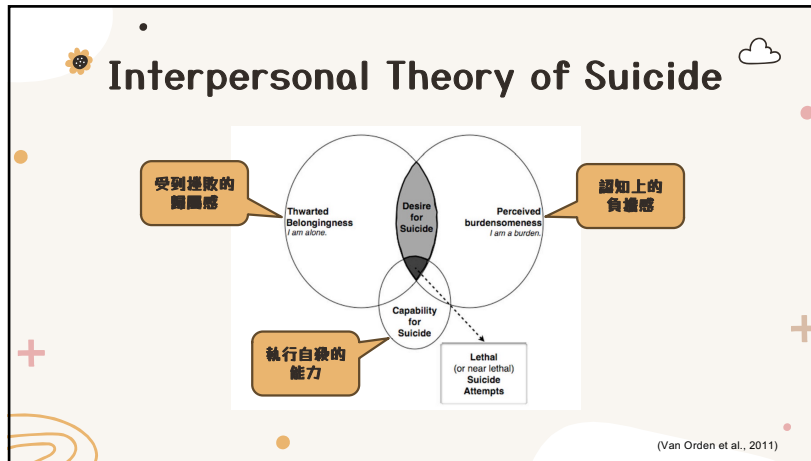
6



7



8



9

受到挫敗的歸屬感

孤單感

- 「我覺得自己與人隔絕」
- 「即使在人群中，我也覺得自己格格不入」

缺少互相照顧的關係

- 「需要時我不知道可以找誰」
- 「沒有人需要我的幫忙」
- 「班上的人都杯罵我」

10

受到挫敗的歸屬感

孤單感

缺少互相照顧的關係

- 沒有朋友
- 有朋友，但有衝突、比較
- 經歷被欺騙、排斥、欺凌
- 討厭上學
- 失業/失學
- 在學校找不到屬於自己的位置
- 與父母、兄弟姊妹發生衝突
- 父母離異/家庭破碎
- 父母過度保護或管教
- 無法適應環境的變遷

11

認知上的負擔感

自我憎恨

- 「我討厭我自己」
- 「我不值得任何人對自己好」
- 「我想懲罰自己」

負累感

- 「我不在的話大家會更加開心」
- 「媽媽覺得我比不上別人」
- 「爸爸只重視弟弟，他的我都沒有」

12

認知上的負擔感

自我憎恨

負累感

- 無法達到自己/父母的期望 (學業成績或各方面)
- 無法面對經歷的失敗
- 身體健康欠佳
- 升學/就業情況不理想
- 學校/父母要求過高
- 自身需要被忽視或否定
- 自我價值感低下

13

Interpersonal Theory of Suicide

(Van Orden et al., 2011)

14

Interpersonal Theory of Suicide

(Van Orden et al., 2011)

15

Interpersonal Theory of Suicide

(Van Orden et al., 2011)

16

評估自殺的執行危機

自殺危機	嚴重/非常嚴重	中度	輕微
具體的自殺計劃	完整的自殺計劃，有確實的時間、地點以及實行方法	對如何自殺有一些想法，但沒有完整地想過如何實行	有想自殺的想法，但沒有特定計劃
自殺方法的致命性	會導致即時致命的方法，如跳樓、吊頸、服毒、槍擊等	實行後如沒有得到救助，會導致生命的危險，如服食過量藥物、燒炭、割脈等	沒有即時的生命危險，如服食少量藥物
自殺方法的預備	已在身邊，隨時可以進行自殺	容易預備	沒有預備
自殺歷史	有歷史，而且致命性高及有多次紀錄	有歷史，但致命性低及次數不多	沒有歷史
自殺想法對日常生活的影響	嚴重影響日常生活，無法維持平常生活節奏	開始影響日常生活，部份時間產生混亂	沒有影響，能維持一般正常生活
支援網絡	缺乏支援網絡，甚至對家/朋友抱着敵視的態度。	在需要及主動提出時，親友願意提供協助	家庭關係良好，朋友及親人都能給予支持

17

有關自殺的迷思

迷思	事實
會講自殺的人不會真的自殺？	差不多每個嘗試自殺的人都曾跟人透露有關自殺或死亡的話
嘗試自殺的人都是精神失常？	研究指出大部份自殺的人都不是精神失常的人
沒有方法能阻止決定自殺的人？	就算嚴重抑鬱的人對於死亡都有很反覆的想法和感受，而這個衝動不會永久存在
想自殺的人都是不希望求助的人？	很多想自殺的人都曾嘗試求助，也有許多成功的人
談及自殺會讓人更想自殺？	開放及接納地談及自殺的想法更能逐求生命

18



19

危機訊號 F.A.C.T.

Feelings
最近的情緒如何？有否傷心/自責/內疚/無助？

Action or Events
有否經歷重大的失落？情緒或健康有否出現問題？

Change
有沒有一些要關注的轉變？

Threat
有沒有一些特別的預兆，如送走愛的物品、提及想死的念頭？

(資訊來源: Open Up)

20

留心異常信號

01 學習表現大幅下降
注意力散漫，愈來愈不重視學業

02 逃避社交及退宿
不與同學或家人互動，獨處時間增加；遲到或缺課

03 作息紊亂或身體不適
失眠或嗜睡；胃口改變；頻繁的頭痛/胃痛

04 情緒大幅波動
持續出負面想法，容易焦慮/生氣，對自己表現、價值、未來失去信心

21

留心異常信號

01 學習表現大幅下降
陪伴檢討學習困難，協助子女平衡作息

02 逃避社交及退宿
保持耐心維持良好子女關係，鼓勵拓展社交圈

03 作息紊亂或身體不適
協助調整生活習慣，多做運動；可能需尋求醫生協助

04 情緒大幅波動
如出現自傷行為或失去生活動機，需尋求專業協助

22

可會出現過這些聲音？

- 「我為你做咁多野，你而家咁對我？」
- 「我為頭家已經好辛苦，可唔可以合作D當幫忙？」
- 「我係咪好唔識做人阿媽？」
- 「我頭先係咪太大脾氣？」
- 「我其實都唔想咁」
- 「佢第時大個點算？」
- 「我仲有D咩應該為佢做而又未做呢？」
- 「其實我係咪做咩都無用？」

憤怒
不忿
不安
內疚
後悔
擔心
憂慮
絕望



23

別忘記照顧自己！

讓家庭成為彼此的支持，而非另一份壓力

24