

賽馬會青少年情緒健康 網上支援平台

項目經理吳惠敏女士



捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

主辦機構 Organised by



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups



THE HONG KONG JOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research
and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心



今日會講咩？

第一部分

Open 喻：青少年求助情況
小學生求助時狀態

第三部分

如何跟學校合作和溝通
學校知悉後將如何跟進

家長注意事項

子女有情緒困擾時，家長如何
向學校求助

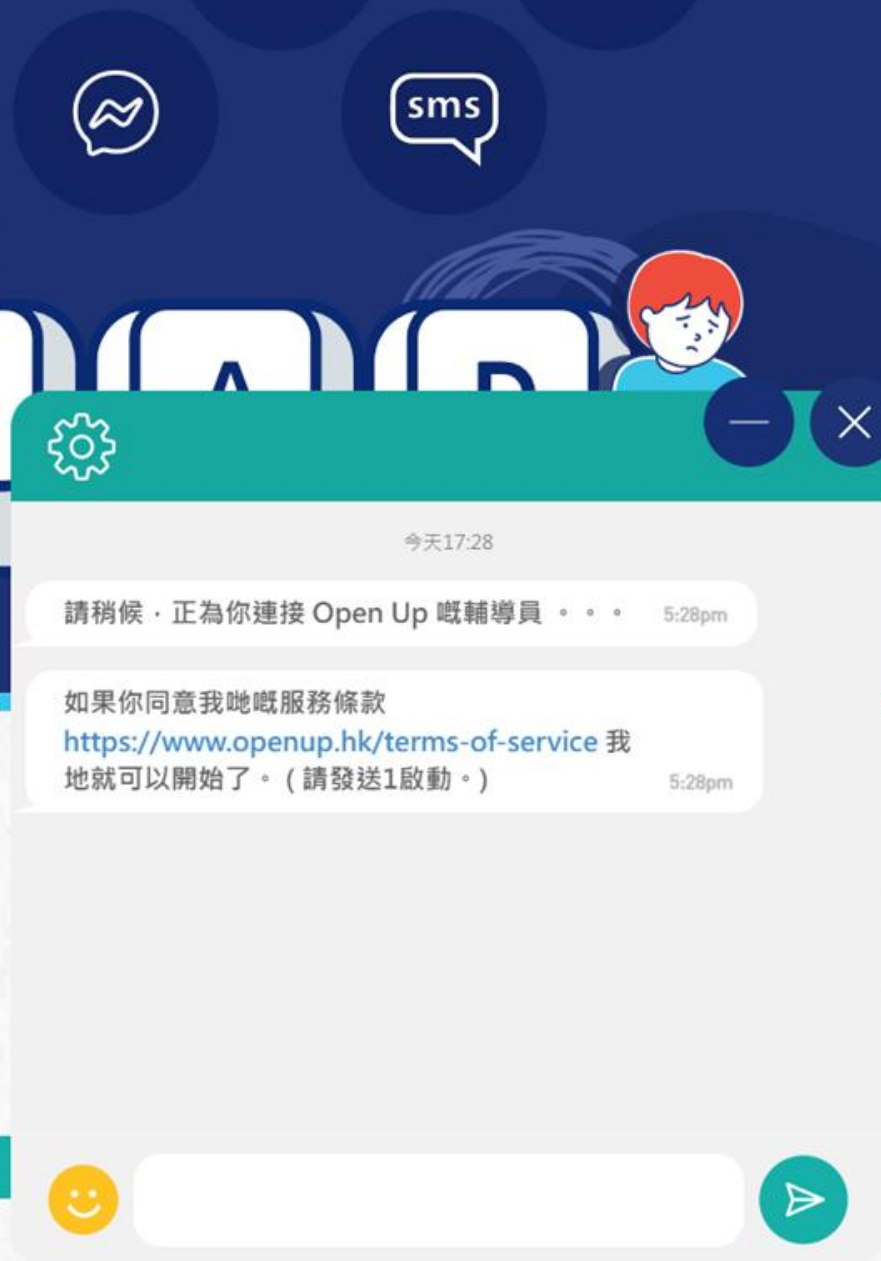
第一部分



難講出口? 試吓Text出手

Open嘢4條Channel同你聊天

開始聊天



服務特色

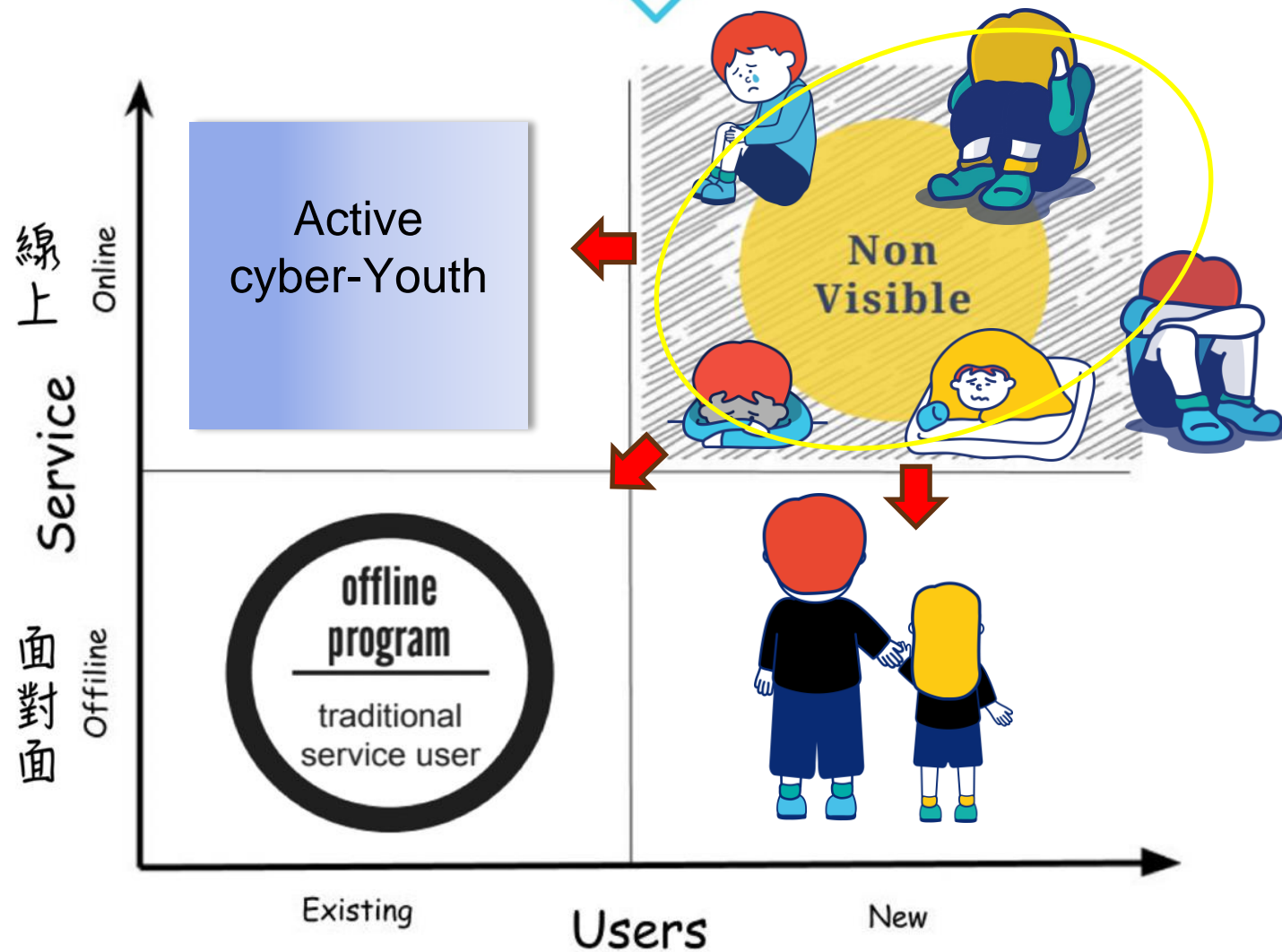


專為11-35歲青少年而設



陪伴年青人一起面對情緒低谷

提升青少年求助動機



這些是數字...更是一條人命

過去3個月共22宗青少年自殺及企圖自殺 學者籲及早關心青少年

2023-11-07 HKT 17:33

推介 22

分享工具



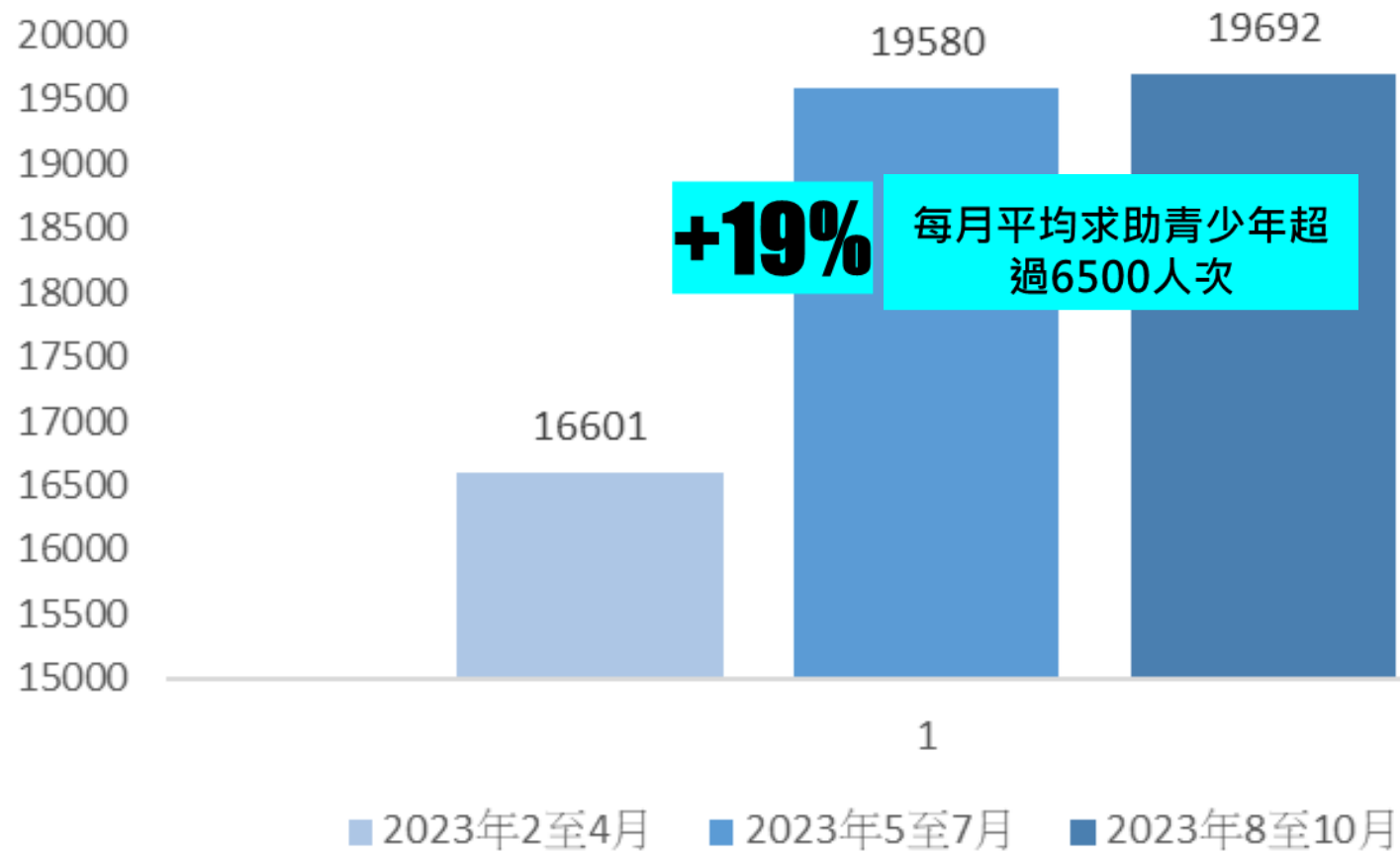
11月3日	牛頭角彩福邨	16歲男生墮樓亡
11月2日	元朗尚悅	15歲男生墮樓亡
10月29日	屯門欣田邨	12歲女童墮樓亡
10月26日	彩虹聖言中學	男學生校園墮樓亡
10月18日	觀塘嘉樂街47號	12歲女童墮樓亡
10月17日	何文田培正中學	12歲男生校園墮樓，送院搶救不治
10月13日	柴灣杏花邨	18歲青年剛升大學，寓所聞氫氣輕生
10月12日	香港中文大學	19歲中大一年級學生天橋墮下身亡
9月29日	九龍城嘉諾撒聖家書院	13歲女學生倒臥斜坡，證實不治
9月29日	香港大學	22歲港大學生倒臥薄扶林道港大百周年校園山坡，送院不治



過去3個月共22宗青少年自殺及企圖自殺 學者籲及早關心青少年

Open 喻青少年求助情況

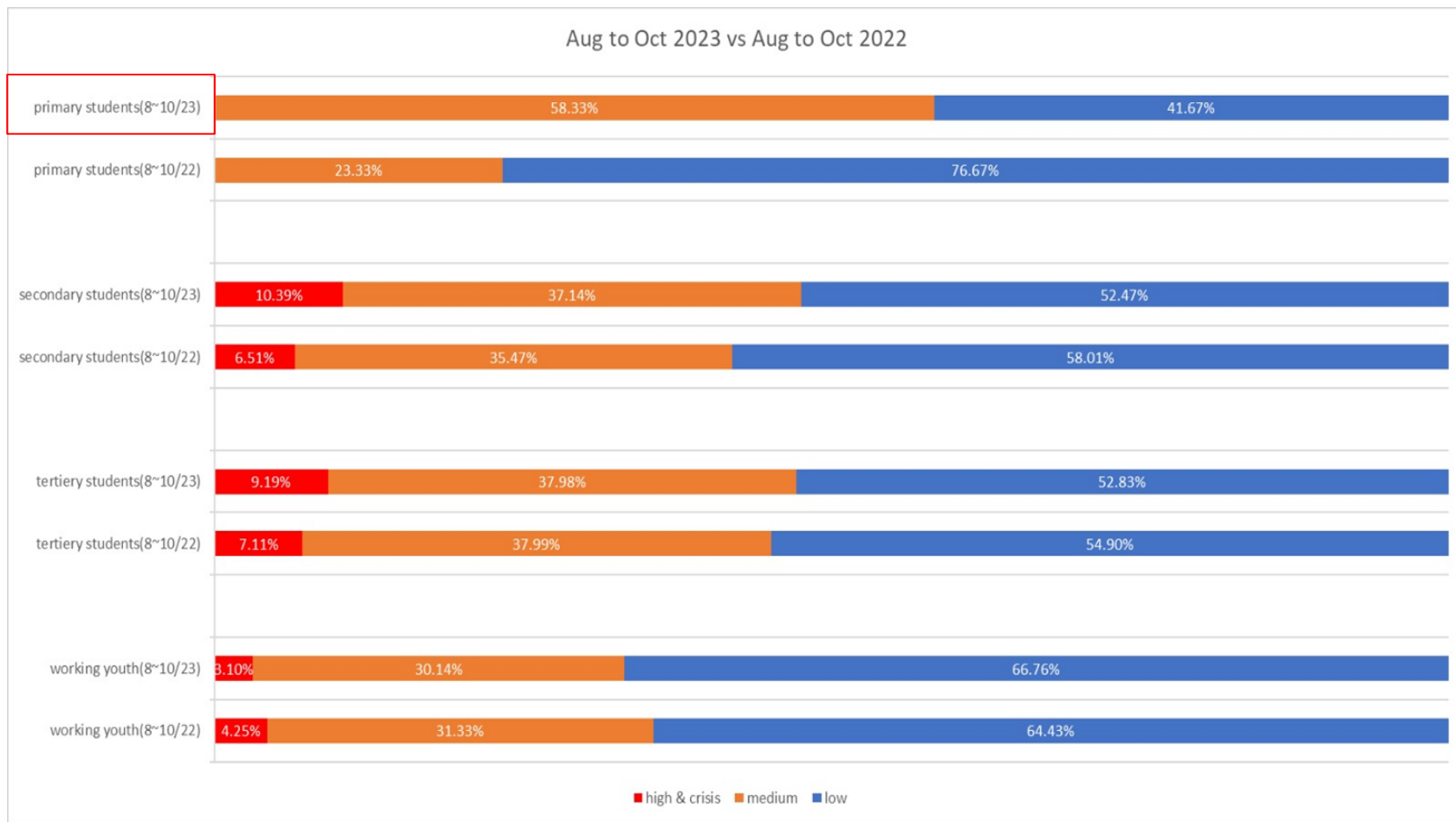
受情緒困擾青年網上求助數目



青少年心理健康季節性現象

Word Trend Tracking





有超過一半求助
小學生處於中度
危機狀態



小學生三大困擾和狀態 - 中度危機

1. 關係 (家庭關係、朋輩關係)
2. 精神健康
3. 學業/升學



精神健康

我今年12歲。成日怪自己，而家係升中階段，但我好焦慮，成日會為咗未來上中學流淚，成日諗我點規劃好？我自己能不能撐下去。我感到好不安，還有很焦慮...

精神健康

我係大家面前一定係活潑開朗又外向...我自己一個時，D 負面嘢...好似不安、焦慮、傷心難過...就好似洪水咁濺湧出黎。我又唔知同邊個講，全世界得我一個。

學校生活

聽日要面對畢業典禮採排，依家心情都好複雜，感覺好亂！

家庭關係和學業壓力

感覺做極都做唔到媽媽的期望，佢會話點解我唔盡全力！都怪你自己平時唔努力溫書，而家抵死啦！



小學生三大困擾和狀態 - 高危

(12) 好想喊...
好想係呢個世界消失...

(11) 無人相信我🙄
我想學習，但成日比人鬧...
生存有咩用...

(11) 很累，功課做極都做唔完，我好無用，無人明白我的感受，成日都不開心，我日日都界手，我快撐不住了...

(11) 呢排無端端想喊，想割腕又割不下去...好想解脫...



家長注意事項 - Dos & Don'ts

1. 保持冷靜、積極聆聽
2. 尊重、不批判的態度
3. 情理兼備
4. 保持謙卑
5. 留意權力關係

Dos!



家長注意事項- Dos & Don'ts

1. 無視
2. 恐慌
3. 急於回應
4. 說教
5. 責怪對方/輕視對方的困難
6. 將討論死亡為絕對禁忌

Don'ts!



讓人一步一步走進低谷的歷程



成績退步
未如預期



被歧視



受欺凌
被排斥



家庭關係
惡劣



情緒困擾



社會對求助的
負面標籤



自尊心
低落



感到生存
沒有希望



給他們一個希望



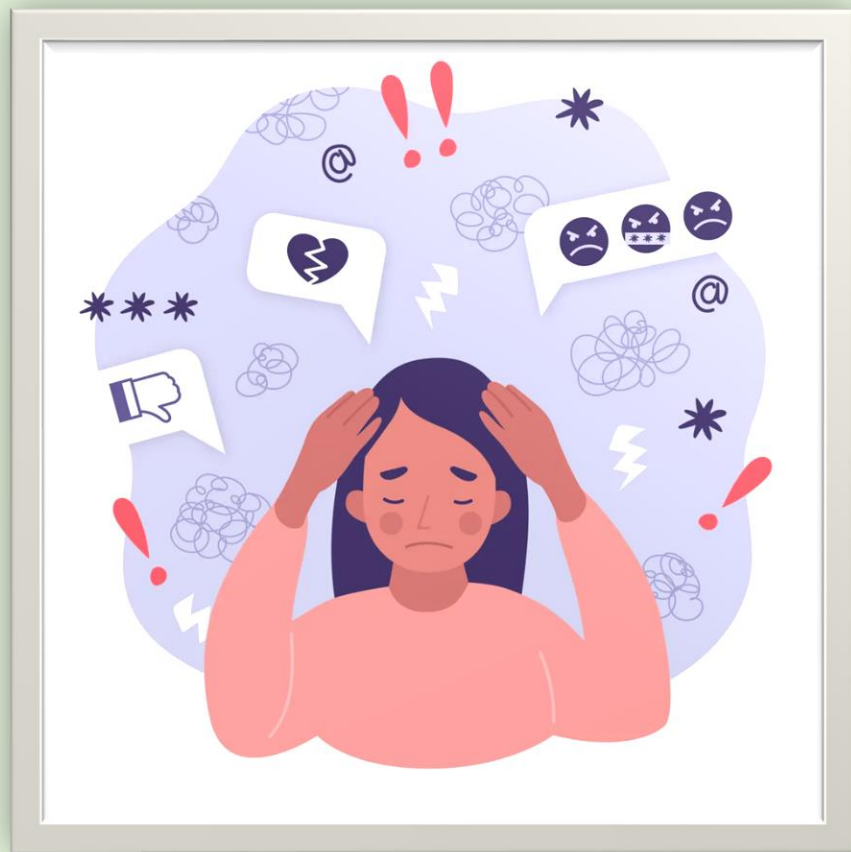
明愛小學學生輔導服務
高級督導主任 王潔裔女士

孩子有什麼壓力呢？



個案分享

個案一



個案二



孩子有什麼壓力呢？

表徵：學習/功課/成績

內在需要：

自尊心

信心/盼望

解難



表徵：家庭關係
社交/朋輩

內在需要：

被愛/被重視/被看見

存在感

作為小學生家長，你的想法是...



喊都無用家!

咁細個點會有咁負面既想法?

瞓醒一覺就會唔記得

唔好咁小氣喇!

唔好專登去想就得!

捱下捱下就會過喇!

細佬仔邊識咁多!

咁得閒想啲無謂野，不如
比時間讀多啲書好過喇

剩係識唔開心咁無用呀你!



家長需要先
照顧好自己

以兒童的心為心

加水 VS 倒水

不要累積，
定期分擔

守門員







壓力電筒

生理方面



容易疲累



食慾不振



失眠 / 常作惡夢

行為方面



不願上學



出現逃避或沉迷行為



對活動失去興趣

情緒方面



容易煩燥



焦慮不安



情緒低落

思想方面



難以集中



經常出現負面情緒



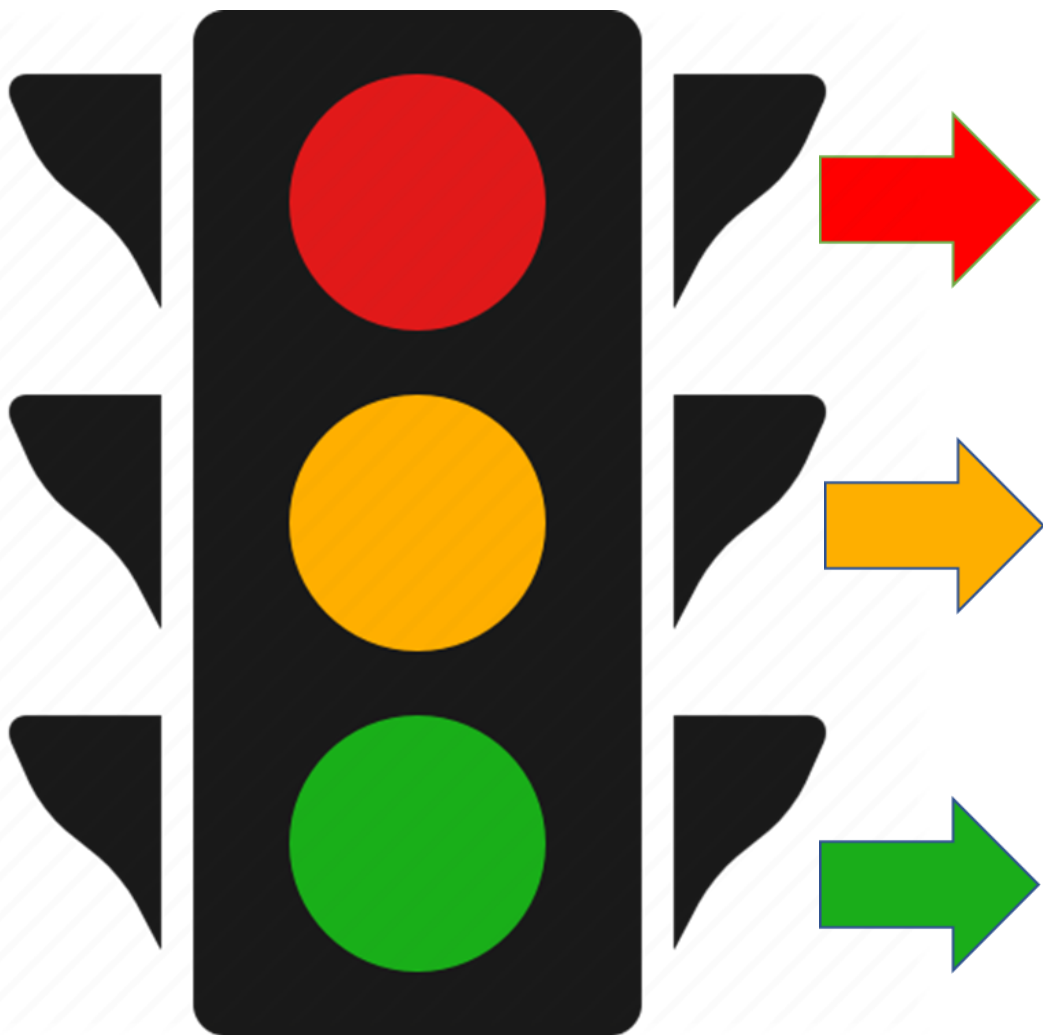
否定自我價值

情緒閱讀筆



情緒 + 遇困難/壓力的事件

陪伴紅綠燈



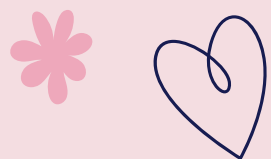
未解決 = 緊張區

試驗中 = 舒緩區

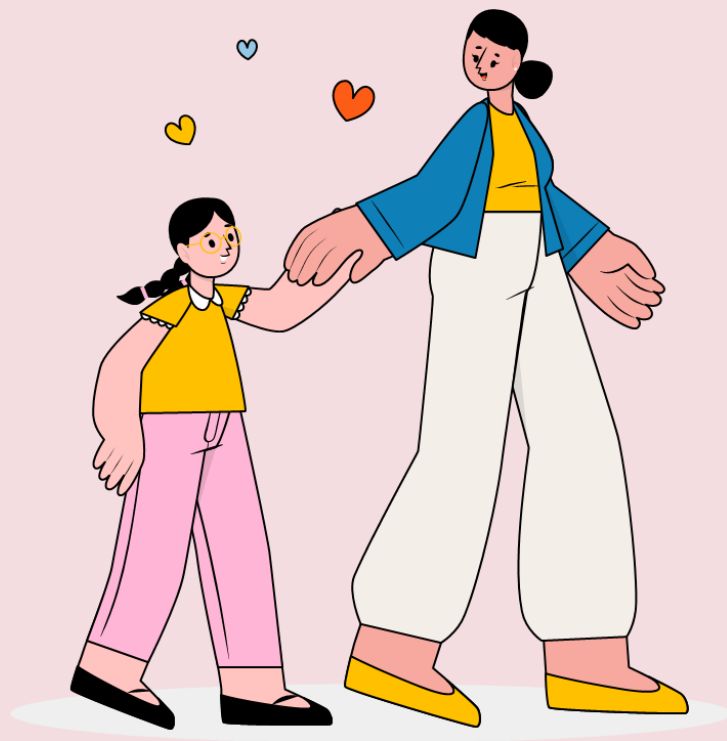
處理中 = 等候區

遇困難，可以聯絡學校提供支援

訓輔主任



班主任



學校社工





個案轉介



學校社工評估



面見學生



面見家長



跟學生及家長共同商討介入方法



學校社工跟進

按個別需要而決定是否需要
於校內進行個案會議 或
轉介外間合適服務

跨界別支援



家長

家庭支援



學校社工

學生的情緒及社交方面



學校老師

學習方面



精神科醫生

評估及藥物治療



教育心理學家
心理學家

學習及情緒需要的評估



地區資源

學生及家長活動



家校合作
多關懷·添幸福