

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

明愛中學學校社會工作服務

高級督導主任范麗媚女士



捐助機構 Funded by



主辦機構 Organised by



今日會講咩？



青少年求助情況
中學生情緒狀態
與年青人傾談小秘笈

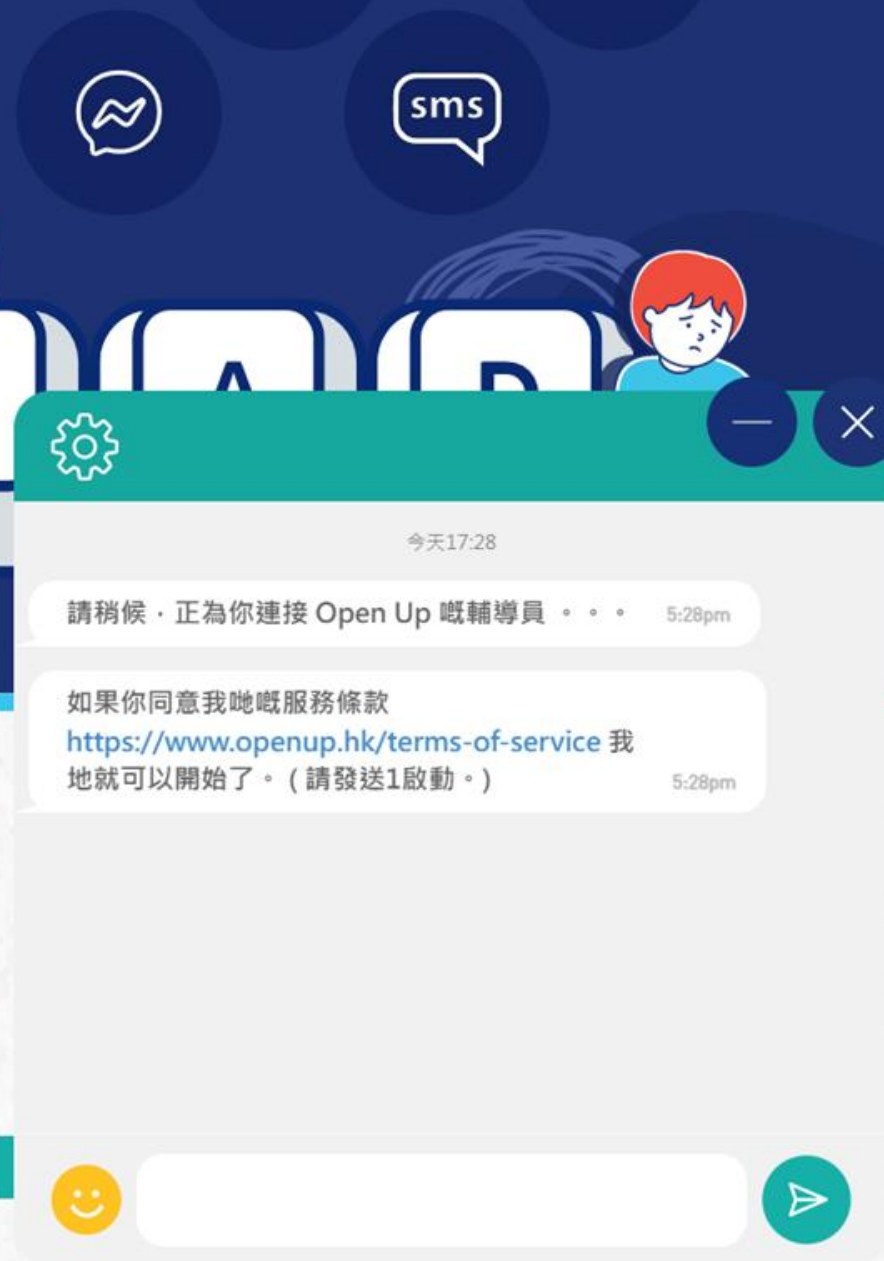
第一
部分

家長如何向學校求助
如何跟學校合作和溝通
學校知悉後將如何跟進

第二
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

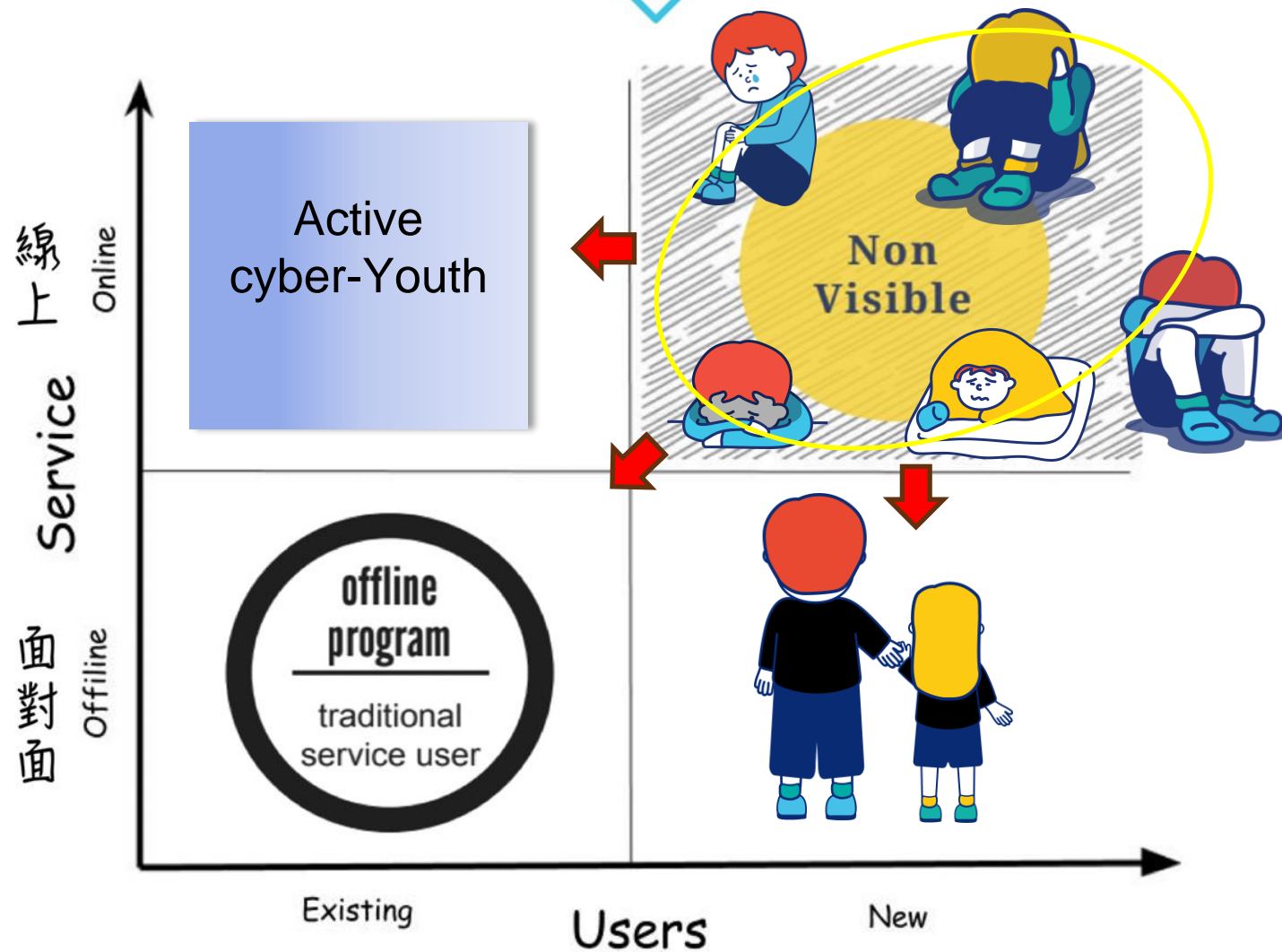


專為11-35歲青少年而設



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

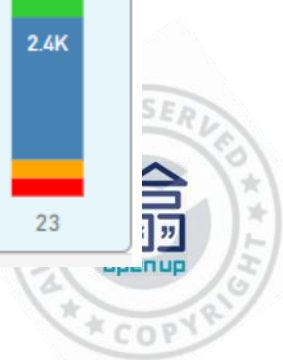
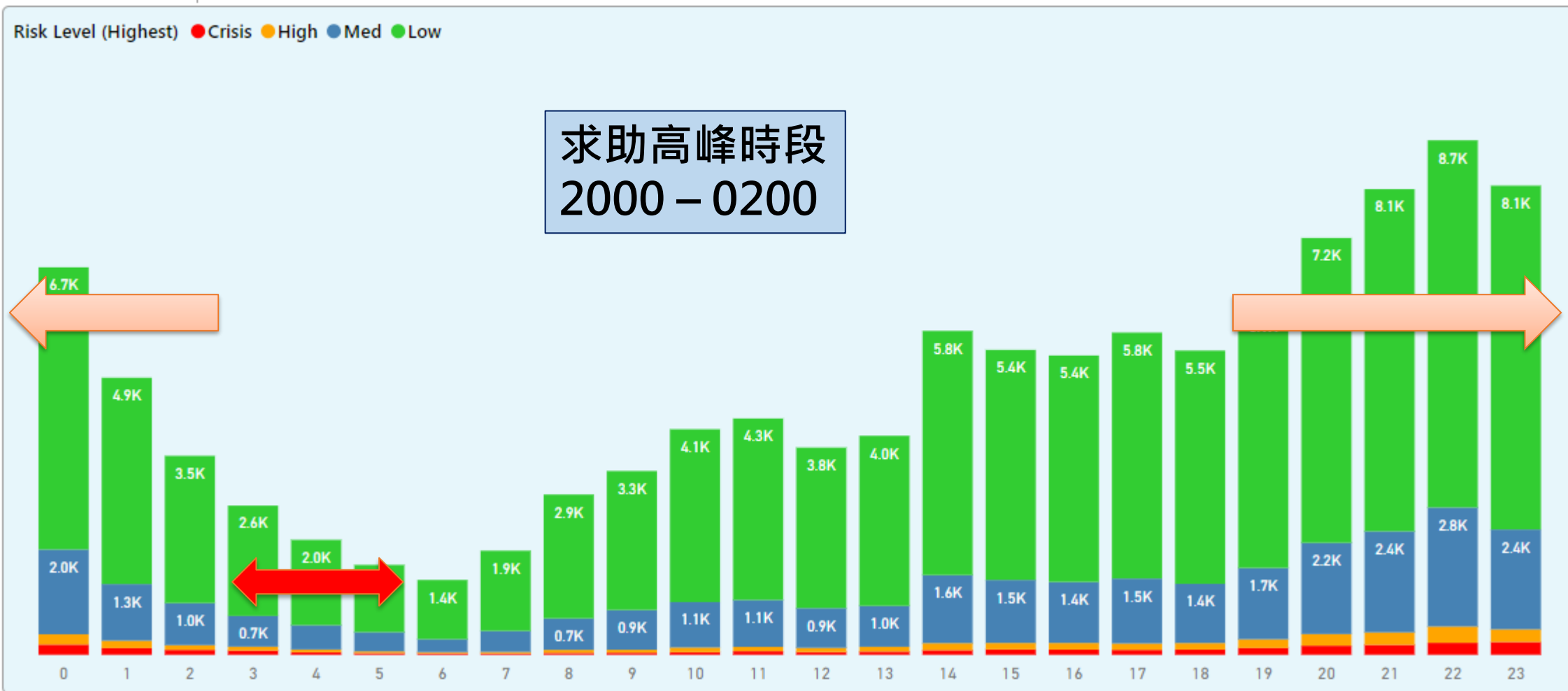
求助時間與危機狀況

< Back to report

CHAT REPORT BY HOUR BY RISK LEVEL

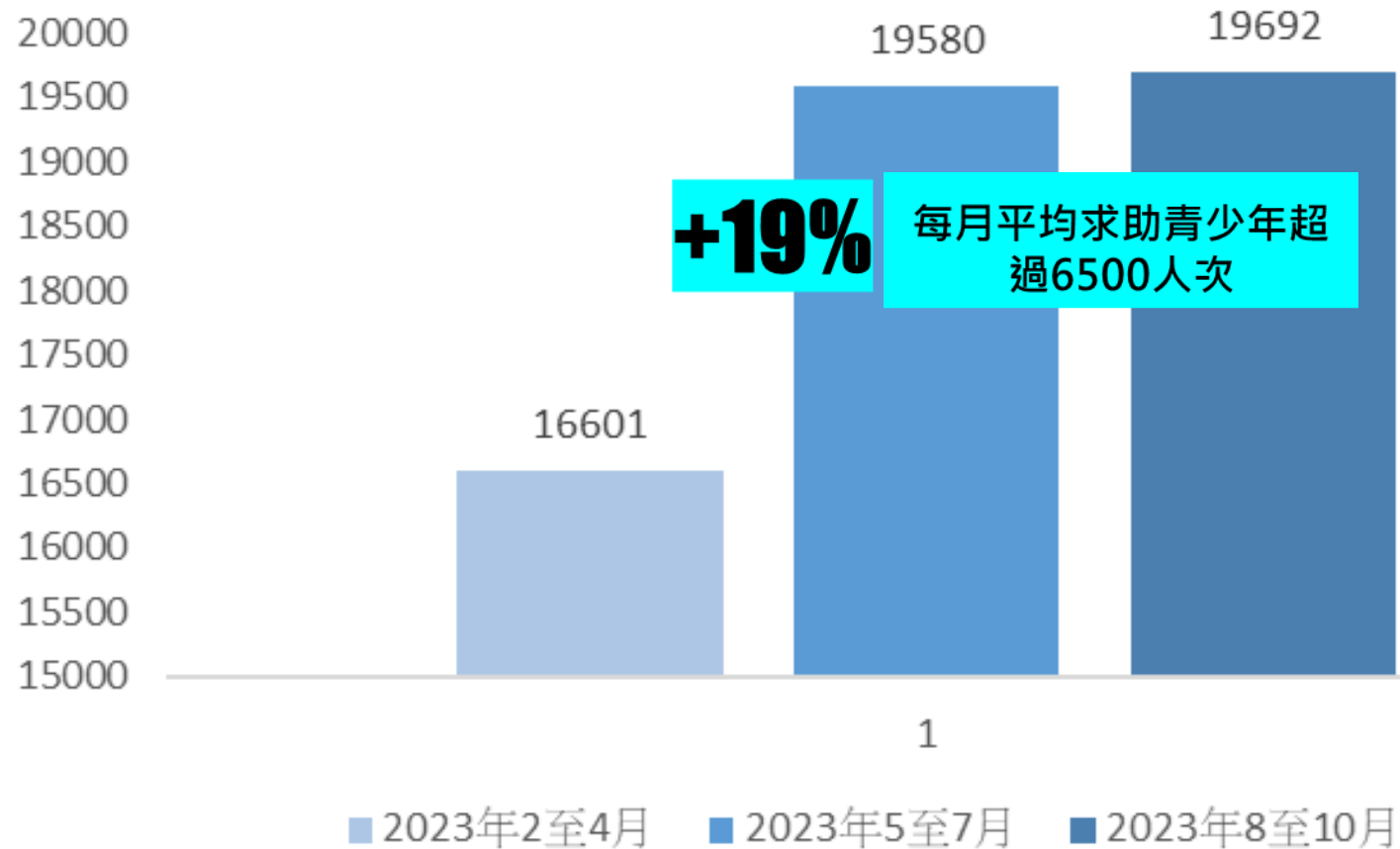
Risk Level (Highest) ● Crisis ● High ● Med ● Low

求助高峰時段
2000 – 0200

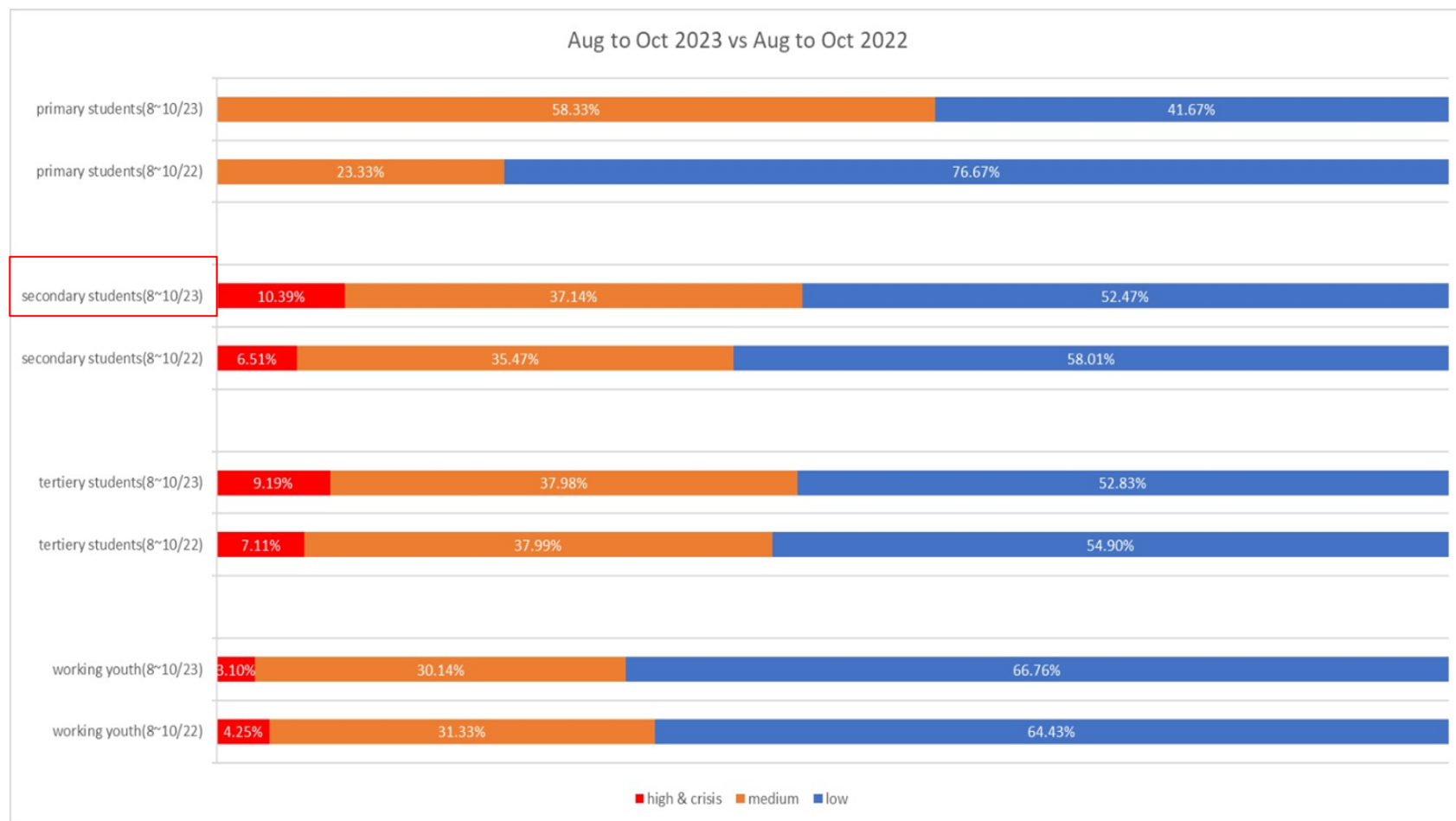


Open 喻青少年求助情況

受情緒困擾青年網上求助數目



Open 喻中學生求助情況



每10個求助中學生有一個處於高
危狀況



青少年心理健康季節性現象


Word Trend Tracking

Value Count



中學生主要困擾問題

精神健康	25.9%
學業	19.8%
人際關係	18.9%
家庭	18.6%
自殺	3.3%
自我傷害	4%



2023年8至10月中學生高危個案概要

01

學業壓力

- 面對考試感劇烈焦慮
- 開學感到難以適應高度競爭的校園環境
- 對於自己無法跟上學業進度感無助，自卑，內疚

02

家庭

- 家人對情緒病存在偏見
- 家人未能理解學生困擾

03

人際關係

- 被欺凌/曾被欺凌，對人際關係缺乏信心
- 覺得朋友不理解情緒病

04

情緒病困擾

- 被病徵困擾而影響日常生活
- 因病徵而導致有自殘或自殺的念頭或行動



開展話題...

發現人生入邊有好多苦惱，例如屋企、學業同朋友，自己完全唔知點處理...

呢段時間個心好累...阿爸阿媽又嘈...我又幫唔到佢哋，覺得自己好無用！

我想講下學校同屋企問題...

最近同班Frd嘈交，之後就一直係班度唱衰我☹

聽日要測三科，好辛苦...



學業壓力



「我宜家升中四..但係一考試就手震..頭暈..想嘔，咁樣係咪有精神病？」

「我哋學校有好多默書，小測，測驗，考試，我本身就已經壓力好大啦，我唔知應該點好，我而家日日都唔想返學，但係我又要迫自己頂住，點都要返到學...」

「我係度思考個問題出左係邊，係我唔適應，定係我唔努力所以先會咁。但我根本就做唔到咩，啲功課都係好難先做到，我都唔想做。」

家庭

「我已經唔太想返學，但係我屋企人覺得我頂到，我應該點樣再同佢哋講？」

「我唔想比屋企人知。佢地話若知道我再嚴重，就冇得我揀。」

「我同佢哋(家人)真係溝通唔到，一講起呢啲學校讀書D 話題，一定嘈，同埋佢哋都唔理解咗咁耐，我都唔知仲點開口同佢哋講嘢」



人際關係

「因為我有抑鬱，班裡沒有人理解到我，甚至被最好的朋友孤立、排斥我」

「感覺被班上的同學孤立..真係好難頂，都係自己一個默默死忍，每日上堂都忍著淚...我唔知我仲可以頂到幾時」

與年青人傾談小秘笈...

Open 喻	年青人特性
24/7小時、免費	便利性 隨時隨地
網上、純文字	社交媒體 最常用溝通工具
實時回覆	即時回應 快速連結
匿名	強調自主性、個人節奏 私隱保護 真實X虛擬



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

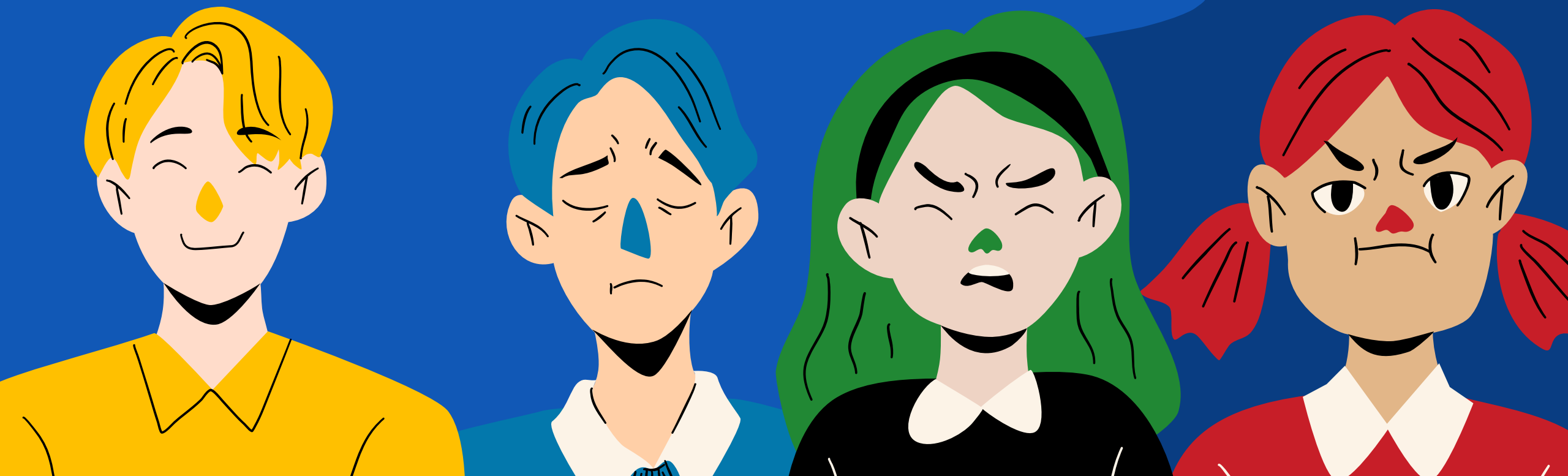
迎難而解

齊心愛護孩子



范麗媚姑娘

中學學校社會工作服務高級督導主任



不同年級的挑戰

疫後



中一/中二

外在: 適應環境, 社交媒體, 生活節奏

內在: 青春期身體轉變, 心態行為求獨立, 情感豐富但脆弱(尤其女生)

中三/中四

外在: 選科, 朋友/異性關係, 解決日常困難

內在: 自我形象, 價值, 性格特質表現更明顯

中五/中六

外在: 公開考試, 課外活動, 面對分離, 處理繁重事務

內在: 人生目標, 人生意義, 自我探索, 面對得失



當挑戰遇見惡性壓力時.....



認知

- 善忘
- 難以集中
- 難以自我控制
- 自我負評
- 刻意裝扮/掩飾

情緒

- 激動易怒
- 哭 / 低落
- 焦慮 / 高脹
- 困擾 / 煩悶
- 起伏不定

身體

- 呼吸短促
- 腸胃痛
- 失眠
- 消瘦
- 手震
- 沒胃口 / 暴食

行為

- 退縮 / 過度活躍
- 自我傷害
- 古怪
- 曠課
- 欠功課
- 與人爭吵



每個人盛載情緒/壓力的能力
都不同

情緒容器，每人都獨一無二



The Stress Bucket Model

Stressors fill
up the bucket

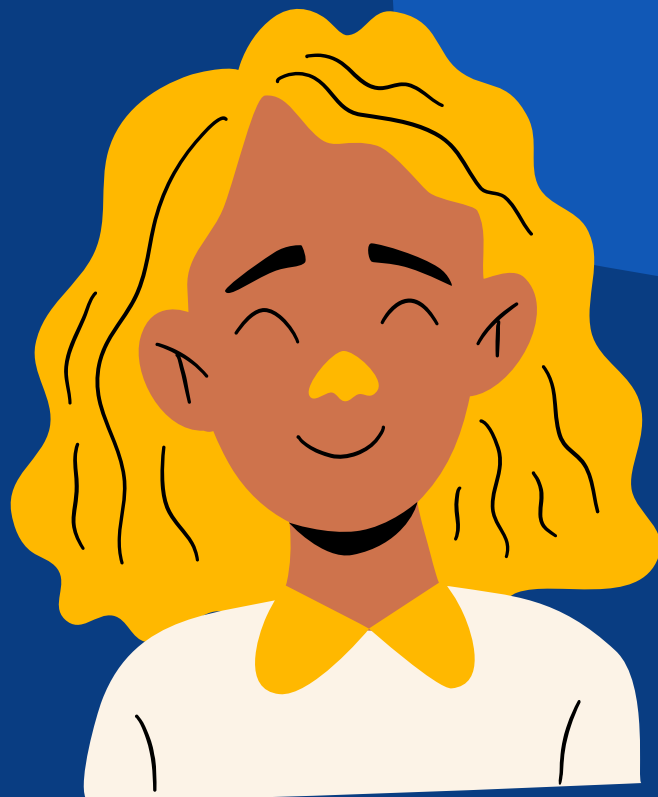
Vulnerabilities
(e.g. mental
illness) affect the
bucket's capacity



Adaptive coping skills release
stress from the bucket;
maladaptive coping skills
siphon it back up to the top

mentalhealthathome.org





解決困難的
習慣模式

性格特質

支持網絡/
關係



生活經驗



壓力的程度



正面

心率加快

荷爾蒙水平增加

可容忍

嚴重、暫時壓力反應

如有足夠的支持網絡可緩衝狀況



惡性

長期啟動壓力反應系統

並沒有足夠的支持網絡

過多壓力影響身心發展

主動連繫及時機



班主任

學校社工

輔導主任 / 學生支援協調主任

其他老師



- 家長日
- 學生曠課週期
- 家中突發事件
- 發現孩子的不尋常狀況
- 預防階段



增進關係？破壞關係？

學校校本支援

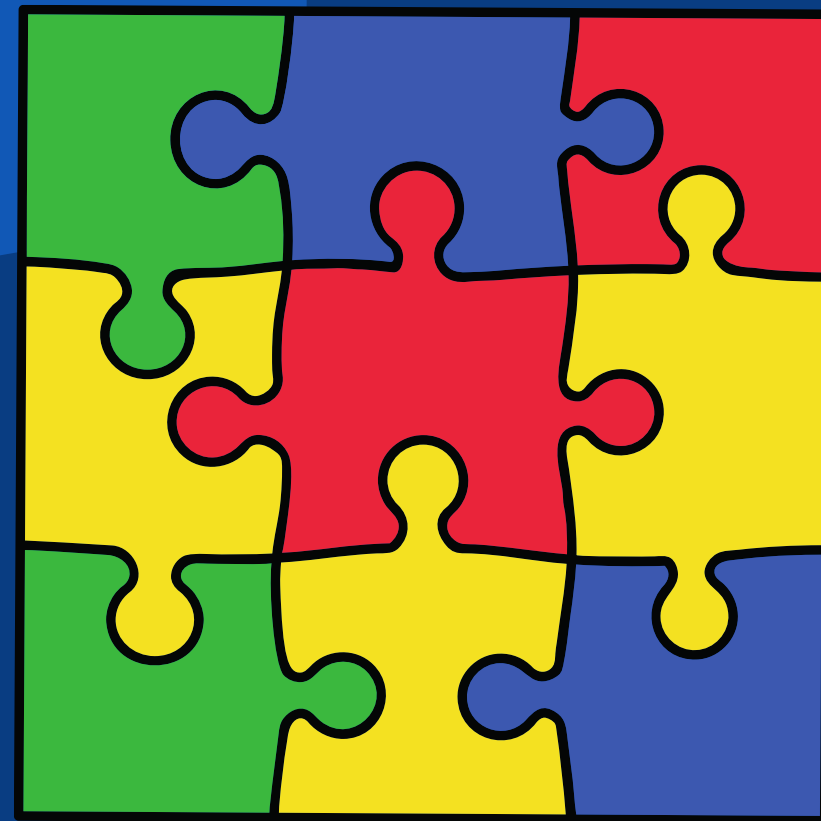
以學生為本



團隊支援(老師，社工，教育心理學家，學校管理層等)



家校(醫)社協調



校本支援

- 了解，觀察，接觸學生
- 評估危機級別
- 設定支援方案
- 持續跟進
- 保護學生協定
- 邀請家長參與



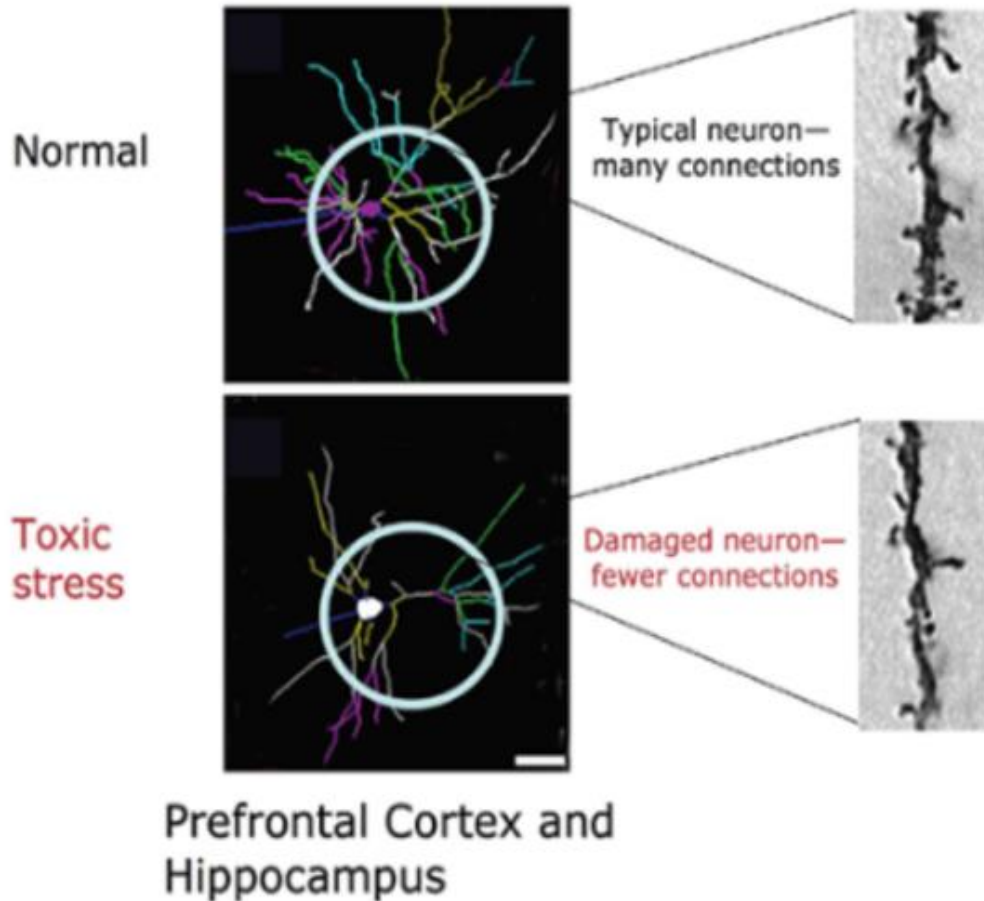


家長態度

- 積極正面
- 耐性
- 理解
- 合作
- 主動跟進
- 堅持
- 願意付出

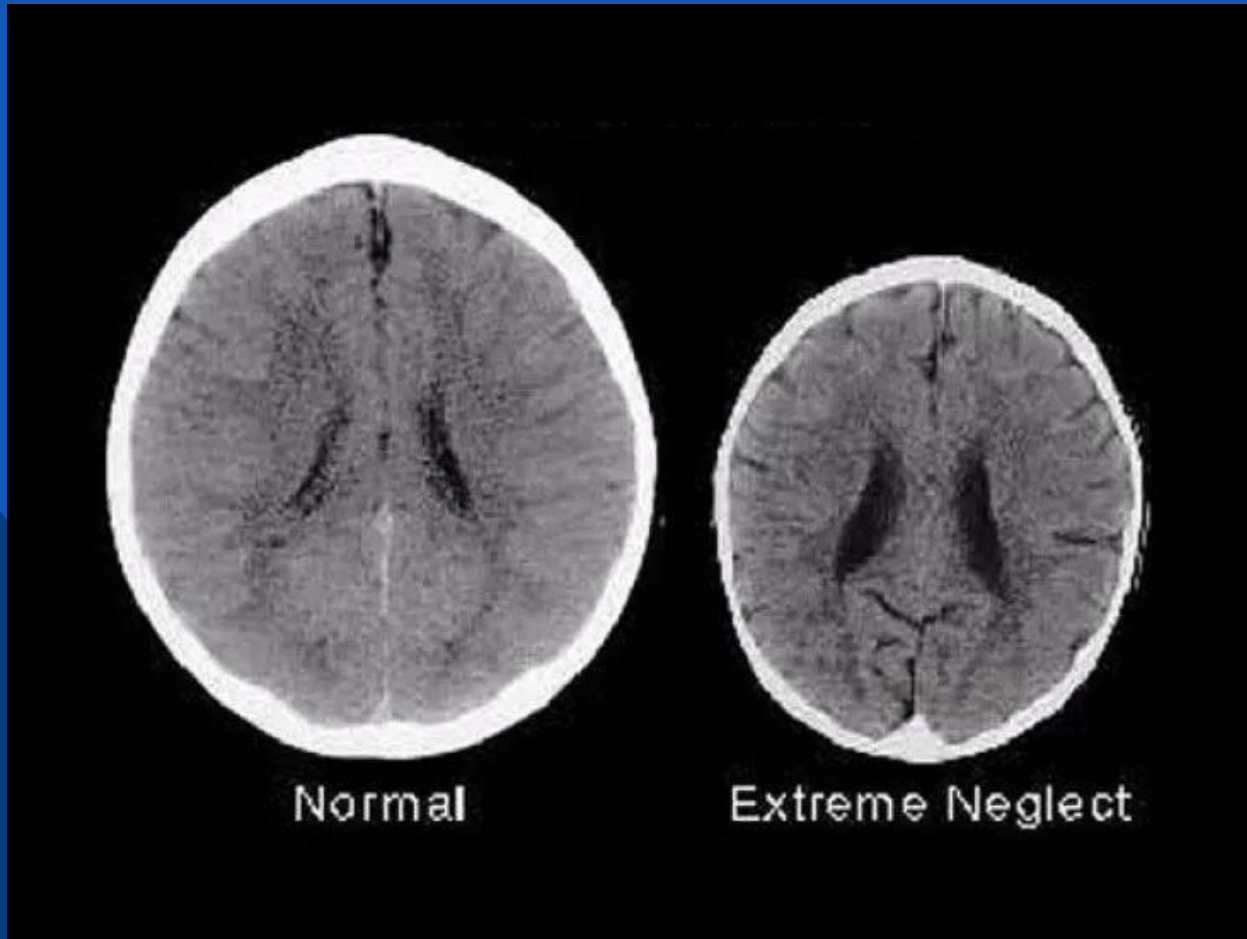


Persistent Stress Changes Brain Architecture



過量壓力會改變腦部結構

Chilling Brain Scans Show the Impact of a Mother's Love on a Child's Brain Size



英國 (Medical Daily) 一篇報導說，腦部掃描顯示，幼童在充滿呵護關愛的環境長大，腦部發育比起疏忽照顧的孩童發達差不多兩倍。這些科學研究證實了抽象的愛、注意、關心、呵護，具體地影響了腦袋的發展及尺碼大小。關鍵是，腦袋中的海馬體，主宰的是：記憶、學習能力和情緒管理，絕對是人生三大重要命題，愈有愛的家，孩子的海馬體長得愈大。



- 孩子腦部發展到24歲
- 你與他/她的關係是可以有建立/破壞腦部能力
- 太大的壓力，腦部結構會改變
- 生活上的負面影響，影響他/她腦部發展

作為家長，對我與子女關係有甚麼啟示？



**Some waves may be stronger, but
always remember they all will pass.**

