

面對逆境要積極 勇闖難關顯韌力

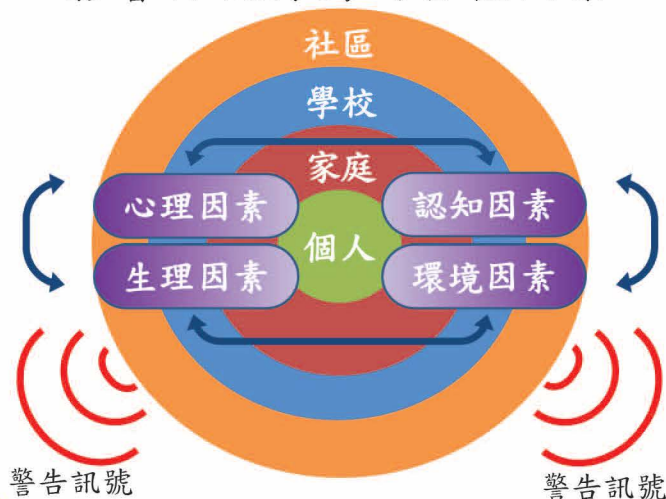
學校篇

香港特別行政區政府
教育局
二零一六年六月

引言

「天生我材必有用」，每個人都是獨特、重要和有價值的。然而人生中總會有逆境的時候，當學生面對生活中的巨大壓力時，學校應幫助學生提升他們的抗逆力和減低他們的自殺行為風險。

影響自殺行為的各種因素



自殺是複雜的行為，非由單一原因引發，而是生理、心理、認知及環境因素互相影響的結果。

談及自殺可能是求救的訊號或企圖自殺前的最後警號。凡有人談及自殺的念頭、企圖或計劃時，我們應設法防範，切勿掉以輕心。

自殺警告訊號

I 學習表現

- 學業成績下跌
- 無心向學或無法專注、缺席或逃學次數增加

II 生理徵狀

- 經常感到不適，如頭痛、胃痛、疲倦、全身痛楚等
- 睡眠或飲食習慣改變，如發惡夢、飲食失調等
- 不注重個人衛生或外表儀容

III 情緒轉變

- 憤世疾俗，很多怨恨，越來越暴躁、情緒化、好挑釁
- 終日悶悶不樂，容易落淚，對任何事物提不起勁
- 感到自己越來越無望、無助及無價值



IV 行為表現

A. 離群孤立

- 對周遭事物、朋友或嗜好失去興趣
- 不參加活動或退出所屬學會，封閉自己與外界隔絕

B. 做出高危行為

- 開始參與高危活動
- 濫藥或酗酒情況加劇
- 屢次做出傷害自己的行為

C. 提及死亡 / 自殺的想法及話題

- 在文章、言談或美術作品中直接表達死亡 / 自殺的意念或隱約表達無望及無助感
- 探討各種自殺方法：如向朋輩查詢或在網上搜尋詳情，包括服食安眠藥、上吊、燒炭等
- 安排身後事：如轉送心愛物品、叮囑如何照顧寵物等

V 面對重大的壓力事故

- 家人 / 親友離世 / 家庭嚴重破碎
- 意外懷孕、情侶分手、朋輩自殺等
- 處境壓力：如面對法律制裁 / 紀律處分、受到虐待 / 性侵犯等

進一步瞭解自殺風險

以下問題有助你進一步瞭解即時的風險：

- （念頭I）對方有想過自殺嗎？
- （計劃P）對方有自殺的計劃嗎？
- （工具T）對方有自殺的工具去進行他的計劃嗎？
- （時間T）對方已有進行自殺的時間表嗎？

資料來源：香港大學香港賽馬會 防止自殺研究中心

介入

若察覺有自殺風險的同學（應即時介入）



1. 即時對話

- 態度: 以關心的方式即時與學生傾談有關自殺的事
- 積極聆聽: 表示理解他的困擾和願意協助

- ★「我見到你最近感到十分困擾…」
- ★「最近我留意到你冇咁唔同，你覺得點呀？」
- ★「我未必能完全明白你嘅感受，不過我真係好關心你，希望可以幫到你。」
- ★「你唔會孤單，我會响你身邊。」
- ★「我知道你最近唔開心，不過我哋可以一齊搵方法面對。」
- ★「我可以做咩嚟去幫助你？你有冇諗過搵社工或輔導人員幫手？」

傾談技巧：

應該 ✓

直接詢問他有關自殺的念頭，讓對方知道你關心他，他不用獨自面對

耐心聆聽，讓對方分享他的感受及想法

具同理心，接受他的感受及想法

讓他感到有希望，有人可以幫助他

避免 ✗

切忌答應絕對保密
(為了保障學生的安全，你會在有需要時，向其他專業人員提供相關的資料)

切勿說一些挑剔的說話與對方爭辯，避免過早 / 太快提出解決問題的方法

避免說教、長篇大論、曉以大義

不要表現過份冷靜或震驚，這會使他避而不談



2. 徵詢意見

- 通知校長，實行全校參與，確保學生在校內的安全
- 校方按情況需要通知家長，並商議策略
- 就學生的情況，諮詢校內相關教師的意見
- 徵詢專業人員(輔導人員、社工、教育心理學家、醫生等)的意見，商討學生的需要

3. 轉介和跟進

- 轉介學生接受適切的評估及輔導服務
- 在作出轉介後，與專業人員和家屬定期檢視成效

參考資料

- 教育局
《預防學生自殺資源套》
《生命教育課》
<http://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/index.html>
- 24小時熱線：

香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222
生命熱線	2382 0000
明愛向晴軒“向晴熱線”	18288
社會福利署	2343 2255
- 香港大學香港賽馬會 防止自殺研究中心
<http://csrp.hku.hk>
- 醫管局葵涌醫院 – 精神健康教育資訊
<http://www.ha.org.hk/kch/start.html>
- 「思覺失調」服務計劃
<http://www3.ha.org.hk/easy/chi/index.html>