

## 及早识别和支援有自杀风险的学生 (适用于中学及小学四至六年级)

为配合以学校为本的「三层应急机制」及早识别和支援有自杀风险的学生，学校教师和社工可参考教育局出版的《识别、支援及转介有自杀行为的学生 — 学校资源手册》，循以下途径识别出风险较高的学生，并按情况及严重程度，作合适的支援和转介：

《识别、支援及转介有自杀行为的学生 — 学校资源手册》：  
<https://mentalhealth.edb.gov.hk/sc/early-identification-at-the-selective-level/resources-and-guidelines/147.html>



### (一) 初步识别较脆弱的学生

识别可能较脆弱的学生，例如有以下危险因素的学生：

- 社交支援方面：家庭或朋辈关系欠佳，或支援网络薄弱
- 情绪调控方面：情绪比较敏感、反应较大或较容易失控
- 应对技巧和态度方面：面对重大事件或创伤事件时倾向以消极逃避的方式应对
- 近期需面对重大的压力事故：如留级、转校、父母离异或关系转差、曾经历身边重要的人离世或自杀
- 重复的自残行为或过往曾企图自杀

### 留意自杀警告讯号

从日常的观察留意这些较脆弱的学生可能出现的自杀警告讯号，例如：

- 生理方面：如疲倦、越来越多身体不适症状、反常地不注重个人卫生或外表仪容
- 行为方面：如缺席率上升、成绩骤降、社交上变得离群孤立
- 情绪方面：如情绪变化或显著的情绪不稳、对日常活动失去兴趣和动力
- 认知方面：较以往难以集中精神或保持思路清晰、经常出现自我批评的想法

- 与死亡和自杀有关的用语或行为：如在言谈间或在社交媒体提及负面或无望的想法、转送心爱物品、像要诀别般向家人或朋友说再见

## （二）运用精神健康筛查工具

如有需要，学校亦可与学校辅导人员（包括学校社工、校本教育心理学家或相关精神健康专业人士等）磋商后，安排为有需要的学生进行精神健康筛查。在进行精神健康筛查前，宜与学校辅导人员先谨慎细心计划整个过程。选择筛查工具时须考虑学生的年龄、发展阶段、认知和语文能力及文化背景等。建议同时从熟悉学生不同成年人收集资料，包括家长、教师和其他照顾者，以便全面了解学生的行为和情绪状况，精准识别有需要的学生作进一步的评估及跟进。学校教师和社工可参考以下常用的精神健康筛查工具，安排有关学生填写量表：

- 卫生署学生健康服务「自我测试站：抑郁情绪」：  
[https://scics.one.gov.hk/forms/dhs005/dhs005\\_sc.html](https://scics.one.gov.hk/forms/dhs005/dhs005_sc.html)
- 卫生署学生健康服务「自我测试站：焦虑情绪」：  
[https://scics.one.gov.hk/forms/dhs006/dhs006\\_sc.html](https://scics.one.gov.hk/forms/dhs006/dhs006_sc.html)
- 「陪我讲 Shall We Talk」凯斯勒心理困扰量表 (K10)：  
<https://www.shallwetalk.hk/cn/mental-health-information/psychological-distress-testing/>
- 斯宾思儿童情绪量表

## （三）展开跟进服务

学校应注意，精神健康筛查工具量表结果分数应视为其中之一的参考，学校辅导人员应一并考虑学生在量表上个别题目的回应、其背景因素以及行为表征，来决定与学生个别倾谈和跟进个案的优先次序。学校辅导人员须与这些学生展开个别面谈，作进一步的自杀风险初步评估，有关详情可参考《识别、支援及转介有自杀行为的学生 — 学校资源手册》中第三章「响应自杀行为」的内容及附件四：自杀风险评估及处理参考指引，按学生的自杀风险程度，安排支援服务。

学校应首先透过校内的跨专业团队（包括辅导主任、辅导人员、学校社工、校本教育心理学家等）共同商议，灵活调动校内人手和资源，帮助和辅导经识别

为有需要支援的学生。我们建议学校人员参考《学校如何帮助有精神健康问题的学生》指引，支援有自杀风险的学生。

《学校如何帮助有精神健康问题的学生》指引：

[https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/CHI\\_Guidelines%20to%20help%20MI%20students\\_20200717.pdf](https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/CHI_Guidelines%20to%20help%20MI%20students_20200717.pdf)



学校的跨专业团队须优先照顾和辅导有较高自杀风险的学生，如引导学生思考克服困难的应对技巧和身边可寻求的支援、定期与学生会面和提供小组训练、就松弛技巧及应对方法给予个别辅导、为学生安排合适的校本支援及活动或为学生提供相关社区资源的信息。学校须持续及密切观察学生的情况。学校亦应善用社区资源、「校外支援网络」队伍的服务及医管局为校长而设的电话咨询热线，转介有不同程度自杀风险的学生接受适切的支援服务。学校宜于日常校园活动中提升学生的求助意识，并透过精神健康教育活动或宣传单张，让所有学生知悉不同的求助渠道，包括社区求助热线和辅导平台。

社区资源及求助热线

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/sc/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>

