



中華人民共和國香港特別行政區政府總部教育局
Education Bureau
Government Secretariat, The Government of the Hong Kong Special Administrative Region
The People's Republic of China

香港九龍九龍塘沙福道 19 號 教育局九龍塘教育服務中心西座二樓 201 室 教育心理服務(九龍一)組
Educational Psychology Service (Kowloon 1) Section, Room W201, 2/F, West Block, Education Bureau KTESC, 19 Suffolk Road, Kowloon Tong, Kowloon, Hong Kong
本局檔號 Our Ref.: EDB(EPSK1)/23-10/3 電話 Telephone: 3698 4321
來函檔號 Your Ref.: 傳真 Fax Line: 2715 8056

致：全港小學的校監及校長

各位校監／校長：

及早識別和支援有精神健康需要的學生

本函旨在促請全港小學及早識別和支援有精神健康需要的學生。

詳情

政府一直非常關注兒童的精神健康。國際上和本港的相關研究指出，自殺是一個複雜的社會問題，由多方面的因素互相影響而成，包括精神健康問題、心理因素、人際關係和適應困難，以及生活上的各種壓力等。政府在 2016 年 3 月成立防止學生自殺委員會。委員會在同年 11 月發表最終報告，提出多項建議措施，政府已接納報告的建議，並落實相關的措施。政府又於 2017 年 11 月成立常設的精神健康諮詢委員會，協助政府制訂精神健康有關的政策、策略及措施，當中包括加強對兒童及青少年的精神健康服務支援。

在學校層面，教育局根據防止學生自殺委員會最終報告的建議，致力協助學校採用全校參與模式，在「普及性」、「選擇性」及「針對性」三個層面¹，促進學生的精神健康，以及加強支援有精神健康需要的學生，包括有自殺風險的學生；又不時提醒學校須密切留意學生的精神健康，協助他們處理情緒和壓力，積極面對學業、社交或情緒發展方面的困難。校內不同範疇的專業人員（包括輔導人員、學校社工、校本教育心理學家等）為學生提供適切的支援，與家長加強溝通，了解學生的情緒狀況及為有需要的學生提供進一步的協助，並適

¹ 「普及性」層面的對象為一般學生、教師及家長；「選擇性」層面的對象為有精神健康風險的學生；而「針對性」層面的對象為有精神健康問題的學生。

網址：<http://www.edb.gov.hk> 電子郵件：edbinfo@edb.gov.hk
Web site：<http://www.edb.gov.hk> E-mail：edbinfo@edb.gov.hk

時轉介出現情緒困擾的學生予專業人士。學校亦可靈活調撥校內資源，按需要增聘人手，增強為學生提供支援。

過去數年的疫情，為香港市民的精神健康帶來前所未有的衝擊，而學生也不例外，在復常後的適應需要面對較大的挑戰。我們留意到，近期學童自殺的個案有上升的趨勢，而大部分為中學生。政府已立即採取行動，加強為學生提供的服務及支援，增加學生精神健康的保護因素，致力減少風險因素對學生的影響。教育局於 2023 年 11 月 9 日發出通函，強烈建議學校務必以保障學生的福祉和精神健康需要為首要考慮，鼓勵教師優先關注學生的精神健康。學校應以務實及專業的態度審視功課量、測考安排，以及上課的時間表，為學生創造更多空間，確保學生有充足的休息及放鬆時間，進行有益身心的活動，讓學生健康和愉快地學習和成長。教育局又呼籲全港學校在 2023 年 11 月內開展「多關懷·添幸福」大行動，鼓勵學生多關懷自己和身邊人，提升幸福感，加強精神健康的保護因素。「多關懷·添幸福」大行動詳情載於教育局第 209/2023 號通函「校園·好精神 加強推廣校園精神健康的措施」及「多關懷·添幸福」大行動專頁。

教育局第 209/2023 號通函「校園·好精神 加強推廣校園精神健康的措施」：

<https://applications.edb.gov.hk/circular/upload/EDBCM/EDBCM23209C.pdf>



「多關懷·添幸福」大行動專頁：

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/112.html>



同時，為積極加強學生對精神健康的認知和協助學校推廣精神健康，教育局於本年11月推出適合高小的《精神健康素養資源套》(下稱「資源套」)，我們鼓勵學校善用資源套，教導學生保持良好精神健康的方法、認識精神健康疾病和有效的治療方法、減低對求助／精神病患者的負面標籤及提升求助文化。為協助學校人員適當地運用教材以提升學生的精神健康，以及了解資源套的設計理念及教學心得，教育局會於2023年12月7日舉辦工作坊。教師及輔導人員可在2023年12月5日或之前登入教育局培訓行事曆系統報名（課程編號：SE0020230263）

「精神健康素養資源套（高小版）」專頁：

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/110.html>



及早識別與支援

教育局希望學校和家長在這關鍵時期多留意學生的精神健康狀況，及早識別有較高自殺風險的學生，並盡快為他們提供適切的支援，築起更堅固的安全網。

(i) 識別及支援有自殺風險的學生

教育局促請學校輔導組盡快檢視校內有精神健康需要的學生的情況，特別是曾經／現在有抑鬱情緒或出現自殺念頭的學生，學校人員可參考《識別、支援及轉介有自殺行為的學生——學校資源手冊》，初步識別較脆弱的學生及留意他們有否出現自殺警告訊號。經初步識別後，學校輔導人員應展開跟進服務，透過與較高風險的學生進行個別面談，識別出有不同自殺風險程度的學生。學校應首先透過校內的跨專業團隊（包括輔導主任、輔導人員、學校社工和校本教育心理學家等）共同商議，靈活調動校內人手和資源，優先照顧和輔導有較高自殺風險的學生。我們建議學校人員參考《學校如何幫助有精神健康問題的學生》指引，盡快為學生提供支援，例如引導學生思考克服困難的應對技巧和身邊可尋求的支援、定期與學生會面和提供小組訓練、就鬆弛技巧及應對方法給予個別輔導、為學生安排合適的校本支援及活動（例如：正向思維課），並與家長保持緊密溝通，及為家長提供相關社區資源的資訊，詳情請參閱附件一。

(ii) 為學校人員加強支援

為加強學校人員及早識別及支援有自殺風險的學生，除了提供上述的《識別、支援及轉介有自殺行為的學生——學校資源手冊》、《學校如何幫助有精神健康問題的學生》指引及其他載於「校園·好精神」一站式學生精神健康資訊網站（mentalhealth.edb.gov.hk）的相關資料，教育局將於**2023年12月18日**為小學舉辦教師「守門人」網上訓練課程，由教育局教育心理學家分享自殺行為和警告訊號及如何回應自殺徵兆。教師及輔導人員可在**2023年12月13日**或之前登入教育局培訓行事曆系統報名（課程編號：SE0020230287）。

增強社區支援

如學校的跨專業輔導團隊於校本介入後，確認學校人手不足以應付新發現而有較高自殺風險的學生，(i) 已參加「醫教社同心協作計劃」的公帑資助小學²，可盡快與計劃的跨專業團隊磋商，尋求額外的支援；(ii) 至於未有參加「醫教社同心協作計劃」的公帑資助學校及其他學校，可與貴校所屬地區的教育局教育心理服務組聯絡（各區的查詢電話請參閱附件二），就學校系統上如何支援有精神健康需要的學生，尋求專業的諮詢服務，以了解更多支援建議。學校需

² 公帑資助小學包括官立小學、資助小學（包括特殊學校小學部）及直接資助計劃小學。

注意，若學生身體有嚴重受傷、生命危險或需要即時支援，學校應立即啟動危機處理機制和採取迅速的行動，包括報警求助或將學生送往醫院接受治療。

就及早識別有精神健康需要及有自殺風險的學生，教育局會持續為教師、家長和學生提供「守門人」訓練。教育局會於 2023 年 12 月 9 日舉辦實體家長講座，協助家長支援子女的精神健康，並將於 2024 年第一季為教師、學校社工及輔導人員提供一系列的工作坊，提升他們在照顧有精神健康需要的學生的知識與技能。我們促請學校留意及鼓勵家長及學校人員積極參與相關的培訓。

政府希望整個社會攜手合作，陪伴學生面對成長路上不同的問題和挑戰。政府會持續推出與提升學生精神健康相關的措施及資源，請學校留意及積極參與。

如有查詢，請致電 3698 4311 與教育心理服務（九龍一）組楊詩韻女士聯絡。

教育局局長

（何慕琪



代行）

附件一： 及早識別和支援有自殺風險的學生建議（小學）

附件二： 教育心理服務組聯絡資料

二零二三年十二月一日

及早識別和支援有自殺風險的學生建議（小學）

為及早識別和支援有自殺風險的學生，學校教師和社工可參考教育局出版的《識別、支援及轉介有自殺行為的學生——學校資源手冊》，循以下途徑識別出風險較高的學生：

《識別、支援及轉介有自殺行為的學生——學校資源手冊》：
https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Resource_Handbook_for_Schools_Chi_Mar_2017.pdf



（一）識別有需要的學生

識別較脆弱的學生

識別可能較脆弱的學生，例如有以下危險因素的一群：

- 社交支援方面：家庭或朋輩關係欠佳，或支援網絡薄弱
- 情緒調控方面：情緒比較敏感、反應較大或較容易失控
- 應對技巧和態度方面：面對重大事件或創傷事件時傾向以消極逃避的方式應對
- 近期的重大壓力事故：如留級、轉校、父母離異或關係轉差、曾經歷身邊重要的人離世或自殺
- 重複的自殘行為或過往曾企圖自殺

留意自殺警告訊號

從日常的觀察留意這些較脆弱的學生可能出現的自殺警告訊號，例如：

- 生理方面：如疲倦、越來越多身體不適症狀、反常地不注重個人衛生或外表儀容
- 行為方面：如缺席率上升、成績驟降、社交上變得離羣孤立
- 情緒方面：如情緒變化或顯著的情緒不穩、對日常活動失去興趣和動力
- 認知方面：較以往難以集中精神或保持思路清晰、經常出現自我批評的想法

- 與死亡和自殺有關的用語或行為：如在言談間或在社交媒體提及負面或無望的想法、轉送心愛物品、像要訣別般向家人或朋友說再見

（二）展開跟進服務

如有需要，學校可與學校輔導人員（包括社工、校本教育心理學家或相關精神健康專業人士等）磋商。在考慮學生的背景因素以及行為表徵後，決定與學生個別傾談和跟進個案的優先次序。學校輔導人員須與這些學生展開個別面談，作進一步的自殺風險初步評估，有關詳情可參考《識別、支援及轉介有自殺行為的學生——學校資源手冊》中第三章「回應自殺行為」的內容。

學校應透過校內的跨專業團隊共同商議，靈活調動校內人手和資源，幫助和輔導經識別及需要支援的學生。我們建議學校人員參考《學校如何幫助有精神健康問題的學生》指引，支援有精神健康需要的學生。

《學校如何幫助有精神健康問題的學生》指引：

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/CHI_Guidelines%20to%20help%20MI%20students_20200717.pdf



學校的跨專業團隊須優先照顧和輔導有較高自殺風險的學生，如引導學生思考克服困難的應對技巧和身邊可尋求的支援、定期與學生會面和提供小組訓練、就鬆弛技巧及應對方法給予個別輔導、為學生安排合適的校本支援及活動(例如：正向思維課)，並為家長提供相關社區資源的資訊。學校須持續及密切觀察學生的情況，並與家長保持緊密溝通。學校亦應善用社區資源，轉介有精神健康需要的學生接受支援服務，並透過精神健康教育活動或宣傳單張，讓所有學生及家長知悉不同的求助渠道，包括社區求助熱線和輔導平台。

社區資源及求助熱線

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



教育心理服務組聯絡資料

（只適用於未有參加「醫教社同心協作計劃」的學校）

如透過校內的跨專業團隊協調，靈活調動校內人手和資源，幫助和輔導有精神健康需要的學生後，仍有人手不足以應付新發現而有較高自殺風險的學生的情況，可參考以下資料與貴校所屬地區的教育心理服務組別聯絡，就學校系統上如何支援有精神健康需要的學生進行諮詢。

學校區域	教育心理服務組聯絡電話
中西區、南區、東區、灣仔及離島	香港組電話：3695 0486
觀塘、九龍城、黃大仙及西貢	九龍一組電話：3698 4321
油尖旺、深水埗、荃灣及葵青	九龍二組電話：3907 0949
屯門及元朗	新界西組電話：2437 7270
北區、沙田及大埔	新界東組電話：3547 2228