「家」多點守護
家長網上「守門人」工作坊
第四節

「家」多點守護 家長網上「守門人」工作坊

目標

第一節

- 子女的成長發展階段及需關注的地方
- 家庭在子女情緒/精神健康發展上的重要角色

第二節

- 如何與子女「共情」
- 與子女建立有效的溝通模式
- 子女面對的情緒 / 精神健康挑戰

第三節

- 認識精神健康
- 認識精神健康問題的徵兆和警號
- 以實證為本的策略支援有情緒 / 精神健康困擾的子女
- 「幫人先幫自己」- 如何自我關顧

第四節

- **學童自殺問題及介入策略**
- **專業人士的介入角色及家校合作的重要性**
- **社區資源介紹**
- **重點總結**

01

青少年自殺

自殺統計數據 (2023)

學生自殺個案的趨勢

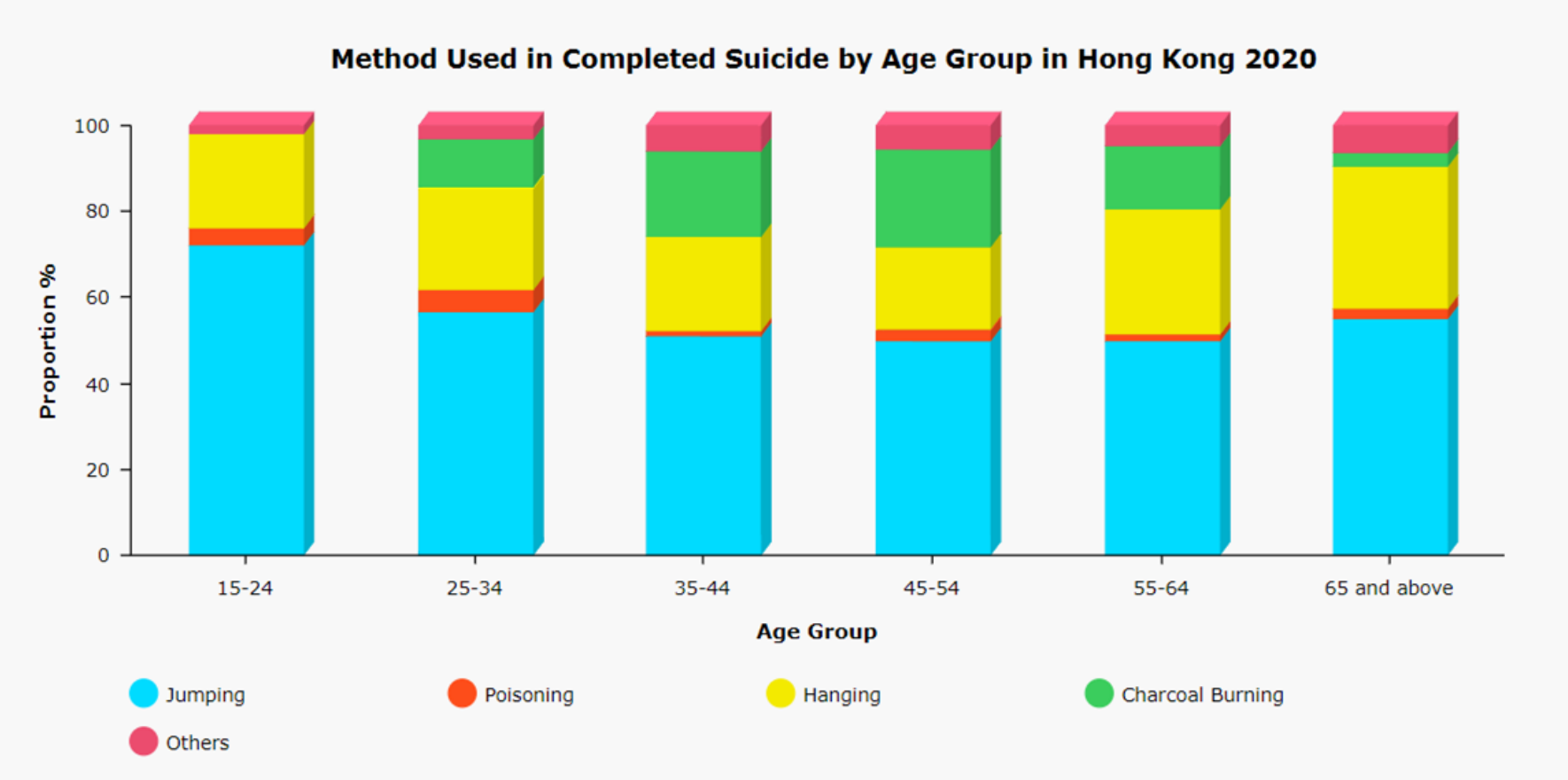
- 疫情復常後的顯著飆升：2023年（即社會全面復常後）學生自殺個案急劇上升至32宗，達到了統計圖表十年來的最高峰。
- Then maintain to be around this figure, insignificant differences from 2023 onwards

社會、學校及家長需重點注意的地方

- 復常後的適應壓力：隨著疫情過去，學生重新適應學習步伐、考試壓力和社交環境。這種「復常」轉變對部分學童而言是巨大的精神負擔。
- 提早識別與介入：應多加留意學童的行為與情緒變化，不能忽視學童在適應新環境時所面臨的隱形情緒困擾，主動提供適切的支援與關懷。

Source: 立法會秘書處研究及資訊部資料研究組

自殺方法

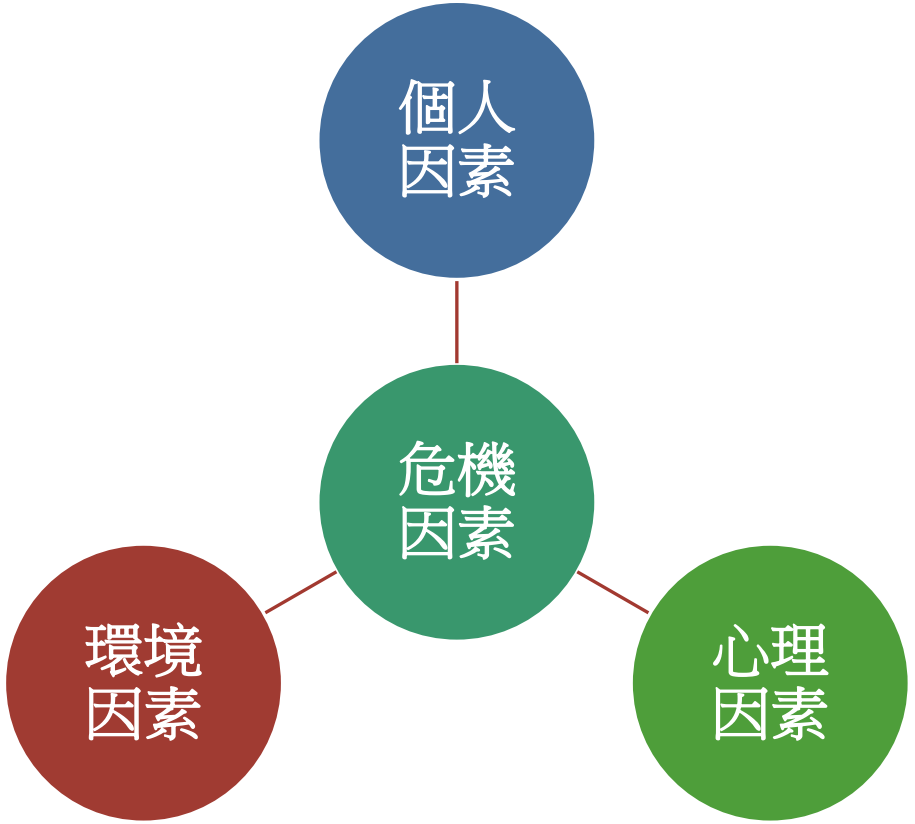

Method Used in Completed Suicide by Age Group in Hong Kong 2020
Proportion %
100
80
60
40
20
0
15-24
25-34
35-44
45-54
55-64
65 and above
Age Group
Jumping
Poisoning
Hanging
Charcoal Burning
Others

02

自殺危機因素
及
保護因素

自殺危機因素

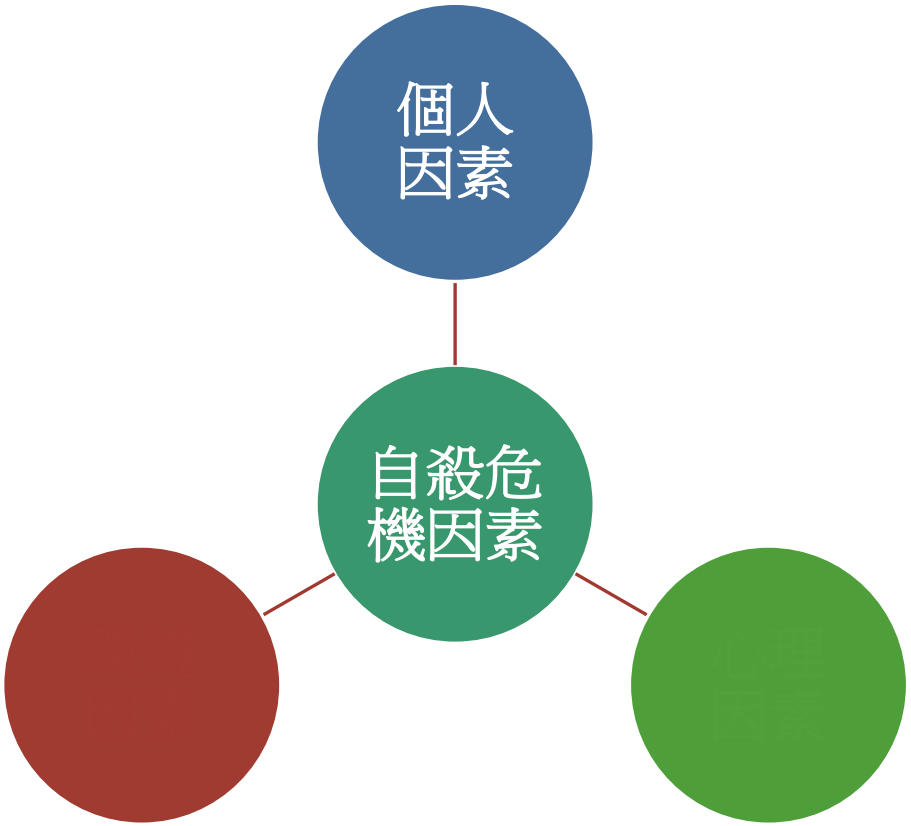
- 自殺**並非**由單一原因引發
- 越多危機因素，代表有**較大機會**有自殺念頭或行為



Source: HKU HKJC Centre for Suicide Research and Prevention.

自殺危機因素

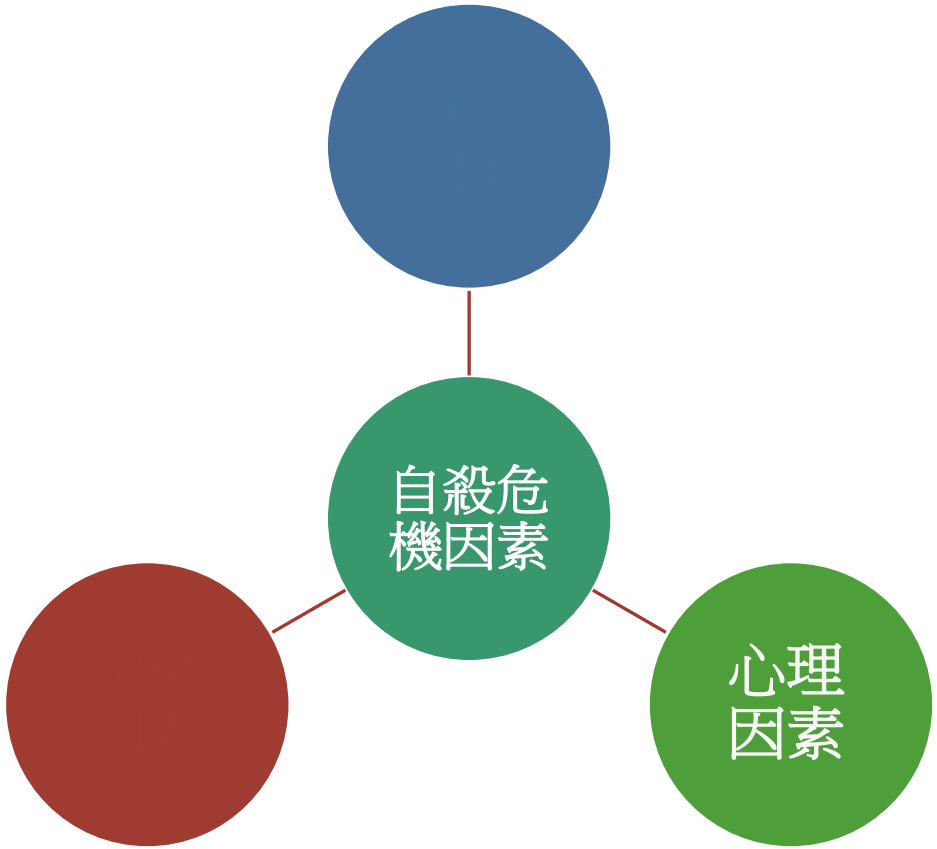
- 精神健康問題
  （例如：抑鬱症）
- 有自我傷害行為
- 過往曾企圖自殺
- 罹患重病
- 酗酒、濫用藥物



Source: HKU HKJC Centre for Suicide Research and Prevention.

自殺危機因素

- 沉重的壓力
- 長時間感到抑鬱、沮喪
- 負面思想
- 感到絕望
- 自尊心低、自我形象低落
- 感到被孤立
- 解決問題或應對技巧薄弱
- 衝動

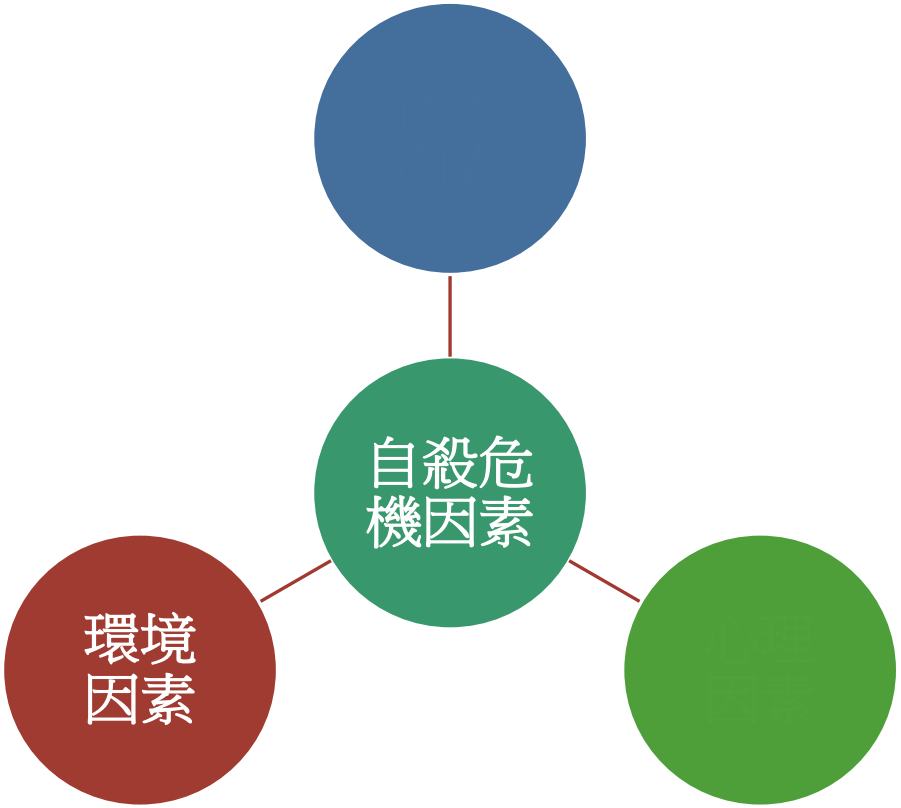


Source: HKU HKJC Centre for Suicide Research and Prevention.

自殺危機因素

- 家庭歷史方面
  - 有家族成員曾自殺過身（特別是父母）
  - 父母有精神健康問題（例如：抑鬱症）

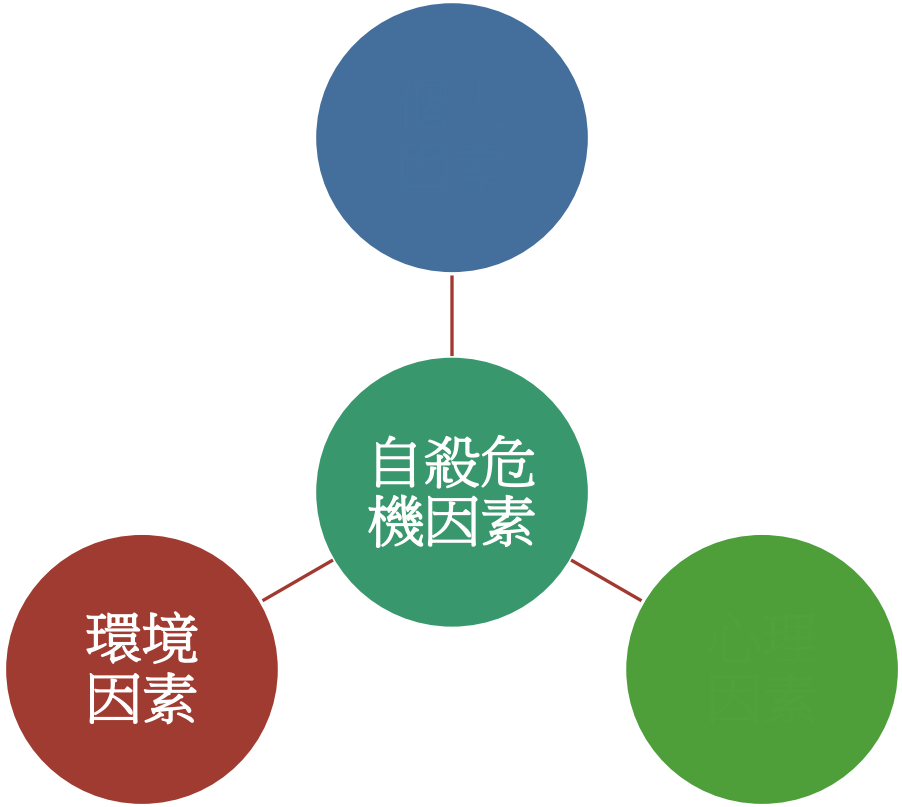
- 關係/支援方面
  - 社交網絡支援不足
  - 與家人、朋友、情人分離
  - 人際關係的衝突



Source: HKU HKJC Centre for Suicide Research and Prevention.

自殺危機因素

- 適應重大事件/創傷方面
  - 升中、留班、選科、轉校
  - 家人、朋友、情人去世
  - 經歷意外或災難
  - 受虐待/暴力對待/欺凌/性侵犯



Source: HKU HKJC Centre for Suicide Research and Prevention.

自殺保護因素



良好的人際關係

社交網絡的支援，例如：家人、伴侶、朋友、團體

穩定的情緒

正面及有效解決問題的技巧

有自信

健康的生活方式，包括運動、飲食、睡眠

願意尋求或接受幫助

Source: HKU HKJC Centre for Suicide Research and Prevention.



自殺危機
因素

自殺保護
因素



03

自殺警號
及
風險評估

自殺警號

- 透露自殺或傷害自己的想法，甚至計劃，如：在交談中、網上、家課中等
- 威脅要尋死
- 尋找自殺的方法或途徑
- 嘗試獲取自殺的工具，例如：藥物
- 安排身後事，例如：寫遺書、將貴重財物轉贈他人
- 對未來感到絕望、不再計劃將來
- 酗酒、濫用藥物

Source: HKU HKJC Centre for Suicide Research and Prevention.

自殺警號

越多自殺警號出現，
代表自殺的風險越高

- 性情和情緒大幅改變
  - 抑鬱
  - 易怒
  - 變得暴力
  - 睡眠或胃口出現問題
  - 明顯地孤立自己，不想見人或與人聯繫
  - 不注重個人衛生及儀容

Source: HKU HKJC Centre for Suicide Research and Prevention.

自殺風險評估三步曲

01 有否自殺**念頭**：一次／偶爾／持續

02 有否自殺**計劃**：Where,When,How

03 有否具體**行動**：如已準備自殺工具

留心**衝動自殺**行為

迷思	事實
只有精神病患者才會出現自殺念頭	面對沉重壓力時，**每個人都有機會出現自殺念頭**
會提及自殺的人通常都不是認真的，他們只想操縱別人或得到別人的關注，他們並不會去自殺	每一次提及自殺念頭都應該**認真看待**，因為對方可能正承受極大的壓力和痛苦，是一種求救訊號
沒有辦法察覺有自殺傾向的人	意圖自殺的人通常都會有**先兆或警號**
詢問有關自殺的事情有機會引起對方實行自殺計劃	與對方談論自殺的事情有時會令他們鬆一口氣及感到被明白
意圖自殺的人都抱著必死的決心	大部份想自殺的人都很**矛盾**，一方面想以死亡結束痛苦，另一方面，想渴望有人可以聆聽及幫助自己
只要一個人曾經企圖自殺，他再次自殺的機會便會減少	曾企圖自殺的人有**更高的自殺風險**
只要一個人的抑鬱狀況有改善，代表他的問題已經緩和，會自殺的風險也隨之減少	抑鬱病情改善，但**自殺風險也可能會增加**，因為當他們精神狀況改善後，更有可能實行自殺計劃

Source: HKU HKJC Centre for Suicide Research and Prevention.

04

回應子女的
自傷行為/自殺念頭

當子女有自傷行為/自殺念頭時

應做

- 表達關心，他不用獨自面對
- 耐心聆聽，讓他覺得在你面前分享感受是安全的
- 具同理心，接受他的感受，不作批評
- 給予希望，重申有人可以幫助他
- 直接詢問自殺的念頭，表達你的關注

避免

- 與對方爭辯；「自殺是錯的」、「為什麼要死」
- 訴諸道德；「身體髮膚受諸父母」
- 過早提出解決問題的方法
- 答應保密
- 表示震驚
- 情緒勒索

情景一

孩子表現出**情緒低落** (但**沒有自殺風險**)，家長該如何表達支持？

我留意到你最近有啲低落/唔開心喎 (**指出觀察**)

我見到你咁都有啲擔心，你會唔會想同我傾下、講下發生咩事呀？(**表達關心**)

不如我地可以一齊傾吓，搵下啲方法去處理呢啲情緒呀？(**協作**)

近排有冇啲乜嘢困擾緊你呀？你嗰陣諗緊啲咩呀？你有啲咩感受同情緒架？(**開放式問題**)

我可以想像得到你因為xxx而感到困擾/難受/無助etc。你有咁樣嘅感受都好正常同自然 (**提供肯定**)

情景二

家長留意到孩子有**自傷跡象**(例如劓手)或**被動的自殺意願**，心存疑慮，想進一步探究。

家長該如何應對？

呢個世界冇咗我會更加好...

我明白你宜家會想用劏手嘅方法，不如我哋試吓一齊搵下有冇其他方法，一來可以舒緩到你嘅情緒，但同時間可以確保你嘅安全? (**協作**)

我留意到近排你手臂出現啲劏痕 (**溫和地指出觀察**)

近排有冇啲乜嘢困擾緊你呀？你嗰陣諗緊啲咩呀？你有啲咩感受同情緒架？(**開放式問題**)

如果呢一刻你未ready講住，唔緊要嘅，慢慢黎。你ready就同我講呀，我會等你嘅 (**表示尊重**)

我可以想像得到你因為xxx而感到困擾/難受/無助etc。你有咁樣嘅感受都好正常同自然 (**提供肯定**)

情景三

孩子向家長表達**自殺傾向(自殺想法/計劃等)**，家長該如何反應？

我想結束自己嘅生命...

我可以想像得到你因為xxx而感到困擾/難受/無助etc。你有咁樣嘅感受都好正常同自然 (**提供肯定**)

我想比你知道我一直都喺依度，喺你身邊支持你同陪伴你；我地一齊去面對/度過呢個難關 (**表達關心與支持**)

你會唔會想同精神科醫生/臨床心理學家/社工/XXX組織/XXX服務傾吓呀？不如我同你一齊去聯絡/搵佢哋呀？(**建議尋求專業協助**)

不要留下他獨自一人 (e.g. Time-out)
在高危的情況下需有人陪伴他渡過危機

確定他不會取得危害性命的工具

門窗要鎖上

留意耐心聆聽，「輕輕」鼓勵他說出感受

保持尊重和接納，不要否定他的感受

盡快尋求專業協助，如急症室、18區的精神健康綜合社區中心、精神科醫生和臨床心理學家

情景四

孩子表現懶惰和沒有動力，不溫書，一直躲在房間。當家長叫他起來做點功課時，孩子表現激動和發脾氣，甚至發出**自殺威脅**…

家長該如何反應？

我想死左去...

家長在這情境可能會感到憤怒和委屈

面對有強烈情緒，甚至有自殺危機的孩子，家長感到強烈的負面情緒和壓力十分自然

與孩子有效溝通需要平靜的心，家長要掌握情緒覺察、情緒管理、尋求專業人員諮詢等等有效的方法

提昇對自己的情緒的覺察

學習憤怒處理的技巧
- 先暫時離開現場
- 喝一杯水
- 深呼吸十下

在內心比較平靜時，才與孩子溝通, 如難以平靜可尋求其他家庭成員協助

尋求專業人員諮詢，提昇處理壓力和管理情緒的技巧

我可以想像得到你因為xxx而感到困擾/難受/無助etc。你有咁樣嘅感受都好正常同自然 (**提供肯定**)

我想比你知道我一直都喺依度，喺你身邊支持你同陪伴你；我地一齊去面對/度過呢個難關 (**表達關心與支持**)

你會唔會想同精神科醫生/臨床心理學家/社工/XXX組織/XXX服務傾吓呀？不如我同你一齊去聯絡/搵佢哋呀？(**建議尋求專業協助**)

不要留下他獨自一人 (e.g. Time-out)
在高危的情況下需有人陪伴他渡過危機

確定他不會取得危害性命的工具

門窗要鎖上

留意耐心聆聽，「輕輕」鼓勵他說出感受

保持尊重和接納，不要否定他的感受

盡快尋求專業協助，如急症室、18區的精神健康綜合社區中心、精神科醫生和臨床心理學家

限制手段 - 有潛在危險的家庭物品

物品	限制
藥物	– 將所有藥物存放在安全的鎖定容器中（鎖盒、鎖櫃、安全箱等）。 – **不要**將藥物存放在容易被打開的包或其他容器中，也不要嘗試將物品藏在不鎖的地方。 – 處理任何過期或不再使用的藥物。 – 監控每個瓶子/容器中應有的藥物數量。
尖銳物品 • 刀具（美工刀、剃鬚刀和/或眉毛刮鬍刀、精細刀片） • 剪刀 • 鐵釘 • 縫針	– 徹底檢查您整個家（青少年房間、客廳、浴室、廚房、車等）。 – 將所有尖銳物品存放在安全的上鎖容器中（鎖盒、鎖櫃、安全箱等）。 – **不要**將尖銳物品存放在容易被打開的包或其他容器中，也不要嘗試將物品藏在不安全的地方。
其他潛在危險物品 • 繩子 • 酒精 • 清潔產品（漂白水等） • 天台/露台	– 考慮將這些物品完全移出家中。 – 將未移出的物品鎖起來。 – 鎖好所有天台/露台。

自傷/自殺危機管理

如果孩子接觸了上述列出的物品並且造成了嚴重傷害	→	報警求助
如果傷害並不嚴重（例如：孩子開始用尖銳物品刮傷自己的皮膚，但在造成嚴重傷害之前停止了）	→	陪伴、聯繫門診/社區心理健康團隊以獲取指導，再決定是否前往急診室
如果孩子仍然能夠接觸到上述物品	→	請與家中其他成員一起檢討如何安全地鎖定或處理這些物品，並再次檢查您的家，以移除任何遺留的物品，或更換任何孩子可能已經能夠接觸的櫃子或箱子的鎖
如果子女有自我傷害或自殺的想法	→	陪伴、求助 - 精神科醫生/ 心理學家/社工/社區支援

為子女
主動求助

- 子女的情緒表現
  - 是否合理？
  - 是否顯著的轉變？
  - 表現造成的影響是否明顯？
- 不要假設，不恥下問
- 寧枉勿縱/ better be safe than sorry

家長＋學校 ＋
專業人士的介入

團隊式的協作,
家長並不孤單

- 駐校社工
- 輔導老師/主任
- 學生輔導員
- 教育心理學家
- 臨床心理學家
- 精神科醫生

精神科藥物，真的好嗎？

抗抑鬱藥

- 出汗、失眠、疲倦、神經緊張、手震等

鋰

暫時性的輕微肚瀉、作嘔、手震、口渴及尿頻，也會影響甲狀腺功能或導致胎兒不正常。若中鋰毒，會出現視力模糊、腸胃不適、手震厲害、昏迷及抽搐等徵狀

Retrieved from: https://bit.ly/2RMN0lM; https://bit.ly/33BCYXr

精神科藥物，真的好嗎？

苯二氮平類藥物

(Benzodiazepines)

鎮靜劑抑制中樞神經，引致神智迷糊而減低警覺性

抗精神病藥物

疲倦、坐立不安、反眼、帕金遜綜合症徵狀如肌肉僵硬、手震、行動緩慢等。遲發的運動困難如口部出現咀嚼、舌頭不自主的轉動和伸出、口乾、便秘、血壓低、月經不調及流乳等。

Retrieved from: https://bit.ly/3w4PWcB; https://bit.ly/3uATliV

非藥物介入，點揀好？

- 臨床心理學家、輔導員、社工的分別
- 治療進行方式、療程
- 認知行為治療、家庭治療、遊戲治療、心理動力治療...

藥物介入＋非藥物介入
＝最有效的治療方案

- **藥物治療**通常在治療中**至關重要且有效**
- 非藥物介入方案可以與藥物**同時使用**
- 對於藥物治療副作用，必須**持續與精神科醫師溝通**，以便進行必要的調整
- 當透過藥物有效控制症狀時，孩子通常能從其他**非藥物介入方案中獲得更大的進展**

資源分享

1. 由學校社工初步評估，並再作轉介接受以下諮詢/輔導服務：
   a. 綜合家庭服務中心
   :https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/family/cat_family/ifs/index.html
   b. 社會福利署臨床心理服務：
   https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/cps/
   c. 精神健康綜合社區中心：
   https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/centrebase/iccmw/

資源分享

1. 公立醫院精神科/臨床心理科（須醫生轉介信）
2. 精神健康社區資源及求助熱線
    a. https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html
    b. https://www.shallwetalk.hk/zh/get-help/online-support/
    c. https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/helplines_and_resources/eht_support_services_and_information_overview.html

總結

- 青少年對抗父母，是因為失去了他們認為重要的事
- 互相指責，無論誰勝誰負，關係一定被蹂躪
- 溝通要先右後左：先處理情緒，後處理事情
- 語氣、節奏、眼神比說話內容說得更多

- 支援子女需要知識、心態、技巧，缺一不可
- 精神科藥物並不恐怖，用知識打破迷思
- 心理治療很多種，哪種合適要知道
- 跨專業合作中，家長是重要的專家，需要你的合作和支援