

## 及早识别和支援有自杀风险的学生

为及早识别和支持有自杀风险的学生，学校教师和社工可参考教育局出版的《识别、支持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：

《识别、支持及转介有自杀行为的学生 — 学校资源手册》：  
<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/early-identification-at-the-selective-level/resources-and-guidelines/25.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：

- 社交支持方面：家庭或朋辈关系欠佳，或支持网络薄弱
- 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。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\\_tc.html](https://scics.one.gov.hk/forms/dhs005/dhs005_tc.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\\_tc.html](https://scics.one.gov.hk/forms/dhs006/dhs006_tc.html)
- 「陪我讲 Shall We Talk」凯斯勒心理困扰量表 (K10)：  
<https://www.shallwetalk.hk/zh/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响应、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、支持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。

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持的学生。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，支持有自杀风险的学生。

《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持、定期与学生会面 and 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持及活动（例如：有效思维小组），或为学生提供相关小区资源的信息。学校须持续及密切观察学生的情况。学校亦应善用小区资源，转介有自杀风险的学生接受支持服务，并透过精神健康教育或宣传单张，让所有学生知悉不同的求助渠道，包括小区求助热线和辅导平台。

小区资源及求助热线

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

