

## 及早識別和支援有自殺風險的學生

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/tc/early-identification-at-the-selective-level/resources-and-guidelines/25.html>



### （一）初步識別較脆弱的學生

識別可能較脆弱的學生，例如有以下危險因素的學生：

- 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
- 近期需面對重大的壓力事故：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）運用精神健康篩查工具

如有需要，學校亦可與學校輔導人員（包括社工、校本教育心理學家或相關精神健康專業人士等）磋商後，安排為有需要的學生進行精神健康篩查。學校教師和社工可參考以下常用的精神健康篩查工具，安排有關學生填寫量表：

- 衛生署學生健康服務「自我測試站：抑鬱情緒」：  
[https://scics.one.gov.hk/forms/dhs005/dhs005\\_tc.html](https://scics.one.gov.hk/forms/dhs005/dhs005_tc.html)
- 衛生署學生健康服務「自我測試站：焦慮情緒」：  
[https://scics.one.gov.hk/forms/dhs006/dhs006\\_tc.html](https://scics.one.gov.hk/forms/dhs006/dhs006_tc.html)
- 「陪我講 Shall We Talk」凱斯勒心理困擾量表 (K10)：  
<https://www.shallwetalk.hk/zh/mental-health-information/psychological-distress-testing/>
- 斯賓思兒童情緒量表

## （三）展開跟進服務

學校應注意，精神健康篩查工具量表結果分數應視為其中之一的參考，學校輔導人員應一併考慮學生在量表上個別題目的回應、其背景因素以及行為表徵，來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、校本教育心理學家等）共同商議，靈活調動校內人手和資源，幫助

和輔導經識別為有需要支援的學生。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，支援有自殺風險的學生。

《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](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：有效思維小組），或為學生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。學校亦應善用社區資源，轉介有自殺風險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>

