

及早識別和支援有自殺風險的學生 （適用於中學及小學四至六年級）

為配合以學校為本的「三層應急機制」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，並按情況及嚴重程度，作合適的支援和轉介：

《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/147.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（包括學校社工、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。在進行精神健康篩查前，宜與學校輔導人員先謹慎細心計劃整個過程。選擇篩查工具時須考慮學生的年齡、發展階段、認知和語文能力及文化背景等。建議同時從熟悉學生的不同成年人收集資料，包括家長、教師和其他照顧者，以便全面了解學生的行為和情緒狀況，精準識別有需要的學生作進一步的評估及跟進。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
- 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
- 「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」的內容及附件四：自殺風險評估及處理參考指引，按學生的自殺風險程度，安排支援服務。

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



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、「校外支援網絡」隊伍的服務及醫管局為校長而設的電話諮詢熱線，轉介有不同程度自殺風險的學生接受適切的支援服務。學校宜於日常校園活動中提升學生的求助意識，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>

