

# 識別及支援 有自殺風險的學生

此簡報只供校本教育心理學家使用

資料來源：教育與教育心理服務(九龍一組)

## 內容

- (一) 認識自殺行為
- (二) 及早識別 - 偵測警告訊號
- (三) 及早支援 - 回應自殺徵兆

資料來源：教育與教育心理服務(九龍一組)

## (一) 認識自殺行為

資料來源：教育與教育心理服務(九龍一組)

## 自殺行為的類別

自殺念頭	流露任何與自殺行為有關的念頭或幻想 (但沒有真正傷害自己的行為)
自殺威脅	以言語或任何其他方式向他人表達自我傷害意欲 (但沒有真正傷害自己的行為)
自殺企圖	自殺不遂，但有直接或間接證據顯示當事人或多或少相信其自殺行為會致命。
自殺身亡	有意識地以致命的方法結束自己的生命。

資料來源：教育與教育心理服務(九龍一組)

## 以生態學模式認識自殺行為

生態學模式的不同層面

學生身處的生態系統是由其個人（如精神健康、個人經歷、性格）、人際關係（如家庭、朋輩）、社區（如歧視、居住環境）、社會（如傳媒、對求助的標籤）以及醫療系統組成，而他們會受到系統內的不同因素所影響。

資料來源：教育與教育心理服務(九龍一組)

## 保護因素及危險因素

自殺行為是複雜現象，涉及多種成因及因果關係。在大多數情況下，並無單一壓力因素足以解釋一宗自殺事件。

當多項危機因素累積起來並產生相互作用時，便會增加一個人的自殺傾向。與此同時，保護因素可平衡危險因素，提高個人的抗逆力。故此，自殺涉及個人危險因素與保護因素間複雜的相互影響。

資料來源：教育與教育心理服務(九龍一組)

## 保護因素

**良好的人際關係**

身邊重要人物（例如摯友、父母、照顧者、導師、老師）的支持

豐富的社交生活（例如善用餘暇及社區參與）

家庭聯繫及凝聚力（例如一起參與活動、共同興趣及情緒支援）

**健康的宗教、精神或文化信仰**

有凝聚力和互相扶持的社群，彼此有共同的價值觀

**正向的應對策略和心理健康**

適合的解難技巧	良好的社交技巧	良好的調解衝突技巧
在困境中願意求助	正面的自尊心	良好的自我效能感
選擇健康的生活方式，例如經常運動	有效的壓力管理	對學校有聯繫感
樂觀的態度及積極的人生觀	穩定的情緒	建立自我認同感

資源手冊 P. 8 資料來源：教育用教育心理學概論(九龍一版)

## 危險因素

**醫療系統—**

例如：獲取醫護服務的障礙

**社會—**

例如：容易接觸到自殺工具、複雜的不信案制度、與求助行為有關的負面標籤

**社區—**

例如：歧視、不利的生活環境

**關係—**

家庭	同儕
父母關係惡劣/家庭衝突	欺凌他人、受欺凌
身體或精神虐待、性侵犯	受孤立/被排斥
家庭支援薄弱	朋輩關係欠佳
父母的期望不切實際	失去重要關係或關係破裂
父母管教方式不一致	

資源手冊 P. 9 資料來源：教育用教育心理學概論(九龍一版)

## 危險因素

**個人—**

生理	心理	認知	環境
精神疾病	無望感	思想固執	過往曾企圖自殺
遺傳因素	自尊心低落	以偏概全	家人有自殺紀錄
青春期	自我概念較弱	自我中心	父母情緒抑鬱，有自殺傾向
身體疾病/長期痛症	對性取向感到疑惑/矛盾	較弱的應對/解難技巧	家庭結構改變，如離婚、家人去世
荷爾蒙分泌轉變	自制力弱	對死亡有不成熟的觀念	意外懷孕/墮胎
	沉重的壓力	完美主義	濫藥
			經常搬遷

資料來源：教育用教育心理學概論(九龍一版)

## 容易誘發壓力的事件

家庭方面	學校方面
<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 家庭成員離世</li> <li>➢ 家人的健康狀況改變</li> <li>➢ 擔心父母會離婚或再婚</li> <li>➢ 父母吵架或打架</li> <li>➢ 生活起居、環境等的改變</li> <li>➢ 經濟狀況改變</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 重回學校</li> <li>➢ 學期開始</li> <li>➢ 害怕失敗（派成績表、面對考試）</li> <li>➢ 被朋友欺騙或背叛</li> <li>➢ 失去要好的朋友</li> <li>➢ 被同學愚弄或欺負</li> </ul>

資料來源：教育用教育心理學概論(九龍一版)

## (二) 及早識別 - 偵測警告訊號

資料來源：教育用教育心理學概論(九龍一版)

## 哪裡尋找警告訊號？

觀察日常行為轉變

出席/病假記錄

學生周記/作文內的訊息

與學生的開談

從朋輩/社交網絡獲得的訊息

學生背景資料（如家庭狀況、醫療/精神健康記錄）

與家長傾談/會面或在有需要時作家訪

學生問卷（如情意及社交表現評估套件APASO、情緒健康問卷）

資源手冊 P. 14 資料來源：教育用教育心理學概論(九龍一版)

### 尋找哪些警告訊號？

- 與死亡和自殺有關的言行
- 行為改變
- 呈現的生理徵狀
- 情緒變化／顯著的情緒不穩
- 認知功能減弱／負面思維

資源手冊 P. 15-17  
資料來源：教育局教育心理服務(九龍一組)

### 尋找哪些警告訊號？

與死亡和自殺有關的言行	行為改變	情緒變化／顯著的情緒不穩	生理徵狀	認知功能減弱／負面思維
<ul style="list-style-type: none"> <li>在言談、文章或美術作品中表達死亡或自殺的意念</li> <li>尋找自殺方法</li> <li>安頓好各樣事情</li> <li>向家人或朋友說再見</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>學習表現退步</li> <li>離羣孤立</li> <li>越來越衝動和好挑戰他人</li> <li>參與高危／自我傷害的行為</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>脾氣暴躁、情緒化</li> <li>終日悶悶不樂，容易落淚</li> <li>過度的恐懼或憂慮</li> <li>強烈的罪疚感、羞恥感，及感到無價值</li> <li>情緒「匱乏」或麻木</li> <li>對以往喜愛的事物失去動力或興趣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>勞累及疲倦</li> <li>越來越多身體不適症狀</li> <li>睡眠或飲食習慣改變</li> <li>反常地不注重個人衛生／外表儀容</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知功能減弱</li> <li>無望及無助的想法</li> <li>自我批評的想法</li> </ul>

學生呈現的警告訊號或徵狀存在個別差異。  
資料來源：教育局教育心理服務(九龍一組)

### (三) 回應自殺徵兆

資料來源：教育局教育心理服務(九龍一組)

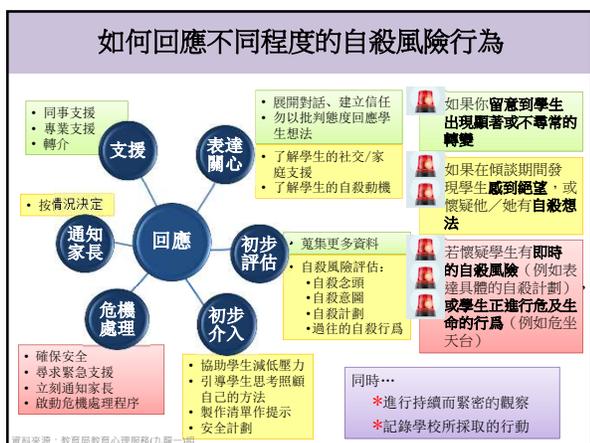
### 不同程度的自殺風險行為

如果你留意到學生出現顯著或不尋常的轉變

如果在傾談期間發現學生感到絕望，或懷疑他／她有自殺想法

若懷疑學生有即時的自殺風險（例如表達具體的自殺計劃），或學生正進行危及生命的行為（例如危坐天台）

資料來源：教育局教育心理服務(九龍一組)



### 表達關心

目的：

- 提供渠道予學生表達困擾及感受
- 建立信任
- 了解：
  - 學生的社交／家庭支援
  - 學生的需要及困擾
  - 學生的強項
  - 自殺動機
- 蒐集更多資料計劃介入方向
- 不用急於提供建議或解決方法

保護因素  
危險因素

資料來源：教育局教育心理服務(九龍一組)

## 展開對話

- 表達對話是出於對他的關心和擔憂
  - 「我注意到你最近似乎悶悶不樂……」
  - 「我最近注意到你上課時一臉疲倦，我想知道你一切安好嗎？」
- 避免有批評或指責意味的說話
  - 「你最近常常欠交功課……」



資料來源：教育用教育心理學(九龍一版)

## 表達關心

### 清楚你的角色和限制

與學生傾談的目的是	與學生傾談的目的並不是
✓ 表達你的關心，並讓他們知道自己不是孤軍作戰	✗ 嘗試獨力為學生解決問題，不向其他職員尋求支援
✓ 協助他們克服或解決小困難	✗ 替他們解決所有問題
✓ 連繫他們至專業支援，以處理複雜的問題	✗ 嘗試診斷或「醫治」他們的精神健康問題

資料來源：教育用教育心理學(九龍一版)

## 表達關心

✓ 合適	✗ 不合適
<ul style="list-style-type: none"> <li>我在聆聽，並關心你。</li> <li>我不會離開或離棄你。</li> <li>經歷了這些事情，你一定感到很痛苦。</li> <li>要承受這些感受，一定很困難。</li> <li>我關心你，並會為你尋求幫助。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>我完全明白你的感受。</li> <li>別再發牢騷。不要再那麼沮喪了。</li> <li>你已經比很多人幸運！其他比你更慘的人也不想死。</li> <li>你根本就不懂感恩，真自私。你想想你爸媽會有什麼感受？</li> <li>你不是真的想死。</li> <li>我不會告訴別人。告訴我你在想什麼。</li> </ul>

資料來源：教育用教育心理學(九龍一版)

## 初步評估



- 在大部份情況，自殺風險評估是由輔導人員、學校社工、教育心理學家或相關精神健康專業人士進行。
- 不過，當遇到緊急情況而未能即時找到支援人員的協助，而你懷疑學生有很高風險會做出自殺行為，你可能需要即場評估學生的自殺風險，以便制訂即時計劃以確保學生的安全（例如入院）。

資料來源：教育用教育心理學(九龍一版)

## 初步評估

### 評估自殺風險的重要性

- 評估是介入的第一步
- 了解學生的風險
- 計劃介入方向
- 提供渠道予學生表達困擾及感受



資料來源：教育用教育心理學(九龍一版)

## 評估自殺風險的注意事項

- 選擇合適的時間和地點
- 主動聆聽，反映感受
- 對講述個人問題的難處表示理解
- 直接就自殺作出提問
- 不要問卷式提問
- 不加批判，建立互信
- 不要多人同時加入會談
- 不要隨便答應保密



資料來源：教育用教育心理學(九龍一版)

## 評估自殺風險的注意事項

### 自殺念頭

了解其**自殺念頭的嚴重程度、次數、維持的時間及持續多久**。

- 例如「曾否想過自殺？」、「想自殺的念頭持續了多久？」

### 自殺意圖

如學生表示有自殺念頭，便應直接發問以了解其自殺意圖及他/她**對死亡的期望與決心**。

- 例如「假如你現在單獨一人，你會否試圖自殺？不久將來又如何？」

### 自殺計劃

明確地詢問學生有關自殺計劃的問題，以了解他/她的**計劃有多具體**。

- 接觸自殺方法或所需工具的可能性
- 進行**時間及地點**
- 對自殺方法致命性的看法
- 行動被發現及受阻止的**可能性**
- 自殺計劃已執行的**步驟**
- 對死亡的**準備**
- 例如「你思考過哪些自殺方法？」、「有沒有定下時間、日期和地點？」

### 過往的自殺行為

詢問學生**是否曾經企圖自殺**。

- 例如「你是否曾經尋死？」、「那次事件在何時發生？」

資料來源：教育用教育心理學(九龍一編)

## 初步介入

- 協助學生減低壓力
- 引導學生思考照顧自己的方法
- 製作清單作提示
- 安全計劃



與學生討論對策時的一些有用語句  
「你過往曾怎樣克服你的負面情緒？」  
「你還曾嘗試用什麼方法面對這種情況？」  
「誰是你信任及尋求支援的人呢？」  
「有什麼可以让你較容易面對這種想法？」

資料來源：教育用教育心理學(九龍一編)

## 安全計劃

內容應包括：

- 學生的警告訊號
- 可協助學生**放鬆**心情的具體行動
- 鼓勵與人**互動**、增加社交活動、減少獨處的活動建議
- 學生可致電或**求助**的家人和朋友（支援／安全網）
- 需要時能致電求助的輔導員／老師／**專業支援**
- 應予學生保存一份



資料來源：教育用教育心理學(九龍一編)

## 回應有自殺念頭或意圖的學生

	表達你的關注
	引導學生思考照顧自己的方法
	製作清單／卡片作視覺提示
	尋求校內的專業支援：如輔導組、社工和教育心理學家
	進行持續而密切的觀察
	通知家長
	記錄學校所採取的行動

資料來源：教育用教育心理學(九龍一編)

## 危機處理

- 確保安全
- 尋求緊急支援
- 立刻通知家長
- 啟動危機處理程序

資料來源：教育用教育心理學(九龍一編)

## 有迫切自殺風險或即時危害生命行為的例子

- 發現遺書
- 學生情緒不穩定並表示自傷意念
- 學生在社交媒體發出自殺訊息
- 學生持有利器
- 學生危坐天台

資料來源：教育用教育心理學(九龍一編)

### 回應在社交媒體發出的自殺訊息

- 接觸學生表達關心
- 直接發問以評估學生風險
- 了解學生的位置及情況
- 通知家長





避免使用表情符號



不要一人處理  
通知危機處理小組

資源手冊 P. 35 資料來源：教育局教育心理服務處(九龍一區)

### 應對有迫切自殺風險或即時危害生命行為的學生

-  確保學生不會獨處，並時刻有成人陪同
-  移走所有可能造成傷害的物件，並確保學生安全
-  確保其他學生及教職員的安全
-  在學生有迫切自殺風險時，陪同學生到醫院接受急症服務支援
-  在出現危害生命的緊急情況時，致電999尋求緊急支援服務
-  即時把有關情況通知家長
-  向醫院的醫護人員提供準確的資料

資料來源：教育局教育心理服務處(九龍一區)

### 應對危急情況: 3C 策略

學校致電999求助，並依循3C 策略應對危急情況。

**控制**  
Control

避免師生目睹現場情況

**維持現況**  
Containment

保持對話、小心聆聽、等待支援

**溝通**  
Communication

確保各方有緊密的聯繫

資源手冊 P. 33-34 資料來源：教育局教育心理服務處(九龍一區)

### 情緒著陸(Grounding)技巧

- 有時候，當學生感到受壓時，會產生強烈的情緒，例如：悲傷、痛苦、焦慮等。
- 情緒著陸技巧可幫助學生將注意力帶回當下，慢慢平靜下來。
- 如發現學生當時思緒混亂，可嘗試運用五感著陸技巧，協助穩定學生的情況，將學生的注意力帶回當下。

資料來源：教育局教育心理服務處(九龍一區)

### 五感著陸技巧 (Sensory Grounding techniques)



看到的事物/  
顏色/人物



可以觸摸的物  
件



可以聽到的聲  
音



可以聞到或能  
想像的氣味



可以嚐到或能  
想像的味道

資料來源：教育局教育心理服務處(九龍一區)

### 五感著陸技巧 – 例子 (Sensory Grounding techniques - examples)



可請學生先看著老師，或請學生告訴老師他看到的其他東西，例如樹木、椅子或風扇



可請學生握著老師的手，坐在地下摸摸地板或牆壁



老師可叫學生的名字，請他聽聽大自然的聲音、房間內的機器聲或人聲



可請學生講出喜歡或想像聞到的氣味，例如麵包的香味或洗手液的氣味



可請學生講出喜歡或想像嚐到的味道，例如果汁、汽水或零食

資料來源：教育局教育心理服務處(九龍一區)

## 通知家長

### 1. 向家長說明情況

- 表示關心
- 準備所需資料
- 選擇適合人員、時間、聯絡方法

### 2. 關顧家長的需要

- 同理心
- 情緒支援
- 提供協助（如轉介家庭服務、申請經濟援助）

資料來源：教育局教育心理服務九龍一組

## 參考資源

### 學生精神健康資訊網站

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/index.html>

最新消息

- 個人及中學教師「守門人」訓練課程，讓已獲受報名
- 「個人及小學教師」守門人」訓練課程，讓已獲受報名
- 「關注孩子好精神，家長教師系列」一小時電子工作紙下載

精神健康學校

- 區層支援模式
- 專員支援
- 專業支援
- 針對性服務

校園精神健康

- 區層支援模式
- 專員支援
- 專業支援
- 針對性服務

學生關注

- 「自我關懷，活出電子海報」
- 「你健康，世界更精彩」
- 「你健康，世界更精彩」
- 「你健康，世界更精彩」

家長致電

- 「自我關懷，活出電子海報」
- 「你健康，世界更精彩」
- 「你健康，世界更精彩」
- 「你健康，世界更精彩」

資料來源：教育局教育心理服務九龍一組

## 社區資源及求助熱線



## 參考資源



資料來源：教育局教育心理服務九龍一組

## 參考資料

- Beyond Blue (2016). Signs and Symptoms. Retrieved from <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/anxiety>
- Bullen, K. A. & Phillips, D. P. (1982). Initiative suicides: A national study of the effect of television news stories. *American Sociological Review*, 47, 802-809.
- CSRP. The Hong Kong Jockey Club Centre for Suicide Research and Prevention (2015). Suicide rates by gender in Hong Kong. Retrieved from <http://csrp.msu.hk/statistic/>
- Early Assessment Service for Young People with Early Psychosis (2016). The Symptoms of Early Psychosis. Signs and Symptoms. Retrieved from [http://www3.hk.org.hk/early/what\\_detail.html](http://www3.hk.org.hk/early/what_detail.html)
- Gould, M. S. (2001). "Suicide and the Media" in N. Hendin and J. J. Mann, editors. *Suicide Prevention: Clinical and Scientific Aspects*. New York: New York Academy of Sciences, 200-224.
- Gould, M., Jamison, P., & Rohrer, D. (2003). Media contagion and suicide among the youth. *American Behavioral Scientist*, 46(8), 128-129.
- Gould, M.S., Kleinman, M.H., Lisk, A.M., Forman, J., Basset Media, J. (2014). Newspaper coverage of suicide and initiation of suicide clusters in teenagers in the USA, 1988-96: A retrospective, population-based, case-control study. *Lancet Psychiatry*, 1(1), 34-43.
- Kind, Jürgen (1999). *Suicidal Behaviour: A Search for Its Psychic Economy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Niederkonradhauer, T., Voracek, M., Herberich, A., TRL, B., Strauss, M., Eisenwörter, E., Eisenwörter, S., & Sonneck, G. (2010). Role of media reports in completed and prevented suicide: Werther's Poppoic effect. *British Journal of Psychiatry*, 197, 234-243.
- Oliver, M.J., Pearson, N., Cole, N., & Gunnell, D. (2005). Help-seeking behaviour in men and women with common mental health problems: Cross sectional study. *British Journal of Psychiatry*, 188(4), 391-393.
- Phillips, D. P. & L. L. Cantorson (1986). Clustering of teenage suicides after television news stories about suicide. *The New England Journal of Medicine*, 315, 685-689.
- Suicide Line (2016). How to make a suicide safety plan. Retrieved from <https://www.suicideline.org.au/thinking-about-suicide/how-to-make-a-suicide-safety-plan/>
- Swetkic, J. & De Leo, D. (2012). The hypothesis of a continuum in suicidality: a discussion on its validity and practical implications. *Mental illness*, 4:e15.
- World Health Organisation (2000). *Preventing suicide: A resource for teachers and other school staff*. Geneva: WHO Press.
- World Health Organisation & International Association for Suicide Prevention (2008). *Preventing suicide: A resource for media professionals*. Geneva: WHO Press.
- 防止學生自殺委員會 (2016)。《防止學生自殺委員會，願你堅守》。香港：防止學生自殺委員會。
- 兒童死亡個案檢討委員會 (2021)。《第五屆報告回顧2018年 - 2019年及2020年的兒童死亡個案》。 [https://www.swd.gov.hk/storage/swd/en/section/28673/c/CRP\\_5th\\_Report\\_Eng.pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/swd/en/section/28673/c/CRP_5th_Report_Eng.pdf)
- 世界衛生組織 (2024)。《國際分級：全球標準》。日内瓦：世界衛生組織出版。
- 香港特別行政區政府及香港基督教服務處聯合學校社會工作服務 (2022)。《校園危機處理——校方與專業機構協作的合作建議》。

資料來源：教育局教育心理服務九龍一組