

如何從家庭系統支援有 自殺風險的學生 (小學篇)

社會福利處臨床心理服務課(五)

臨床心理學家

尤卓慧女士



安穩快樂 兒童友善的教養原則

- 安全 Safety
- 穩定 Stability
- 規律 Regularity
- 預期 Predictability
- 彈性 Flexibility
- 幽默 Humor
- 理解 Understanding
- 同理共情 Empathy



負面童年經驗

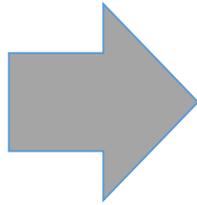
Adverse Childhood Experience (ACE)

- 被家人虐待 (身體或情緒)
- 被家人疏忽照顧 (身體或情緒)
- 被任何人性侵害
- 失去父母
- 家庭暴力
- 家人酗酒或濫藥
- 家人患上精神病患
- 家人繫獄
- 被欺凌 (學校或網上)



童年逆境的長期影響

負面童年經驗



受傷

腦部、身體

精神健康

焦慮、抑鬱、
自殺、
創傷後遺症

母嬰健康

意外懷孕、
懷孕困難、
流產夭折

長期病患

癌症、糖尿病

危險行為

吸毒、菸酒、
不安全性行為

人生際遇

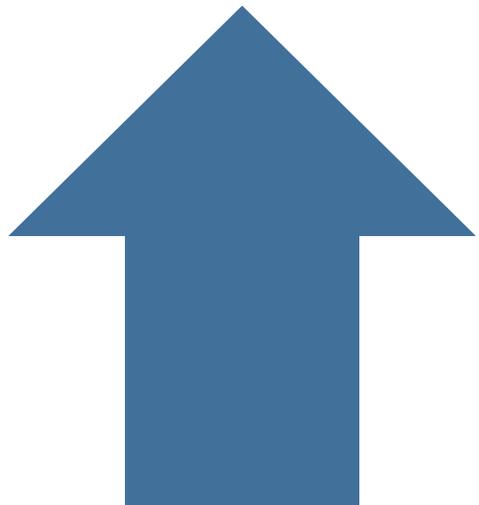
教育、就業、
收入

傳染病

性病、HIV



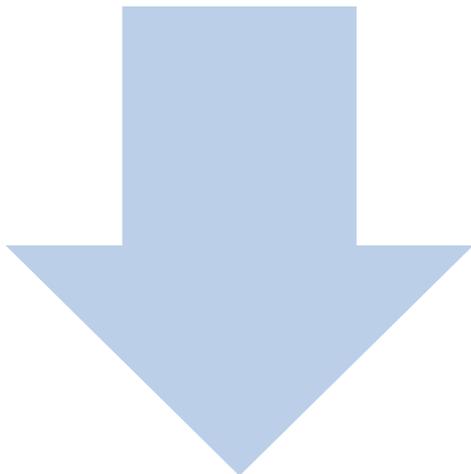
在肺炎疫情下的兒童...



家庭困境
(如親子衝突加劇)

學業壓力
(如成績落後)

**自殺危機
上升**



連繫及支援網絡
(如與朋輩和其他支援者隔絕)

高危兒童想自殺的原因

- 有一些解決不了的問題、不能承受的情緒
- 害怕或擔心父母家人的反應。
- 家庭可以是避風港，可以保護兒童，但也可以是令兒童有壓力甚至有負面經歷和創傷的地方。
- 當家庭正在經歷困境和壓力，家長未必有足夠空間和資源關注兒童的問題或提供協助。
- 家庭中有安全的人，讓兒童感到被明白、接納和安全很重要。

自殺念頭從何以來？

- 視自己為負累
 - “我是家人/朋友/社會的負累”
 - “我死了，他們會過得更好”
- 缺乏歸屬感/ 與外界隔絕
 - “我與其他人格格不入”
 - “沒有人重視我”



如何避免學生出現自殺念頭？

歸屬感

- 家庭/學校當中感到被愛/被接納/被需要

安全感

- 能安心分享內心感受
- 有人用心聆聽，而非只「講道理」

意義

- 尋找有意義的活動/目標

希望

- 將來會有轉機

學校系統和家庭系統的互動

- 小學生自殺的成因，比較多和家庭因素有關，家庭或成長中有一些脆弱的地方，再加上在學校或在外遇到一些問題，例如受到欺凌，成績追不上，害怕家長的責罵或擔心等，可能誘發自殺的想法。
- 學童的負面情緒或會導致不專注學習、缺課、或其他行為問題，從而令親子關係更加緊張。家長擔心影響兒女的學業/被標籤而不願意向學校透露學童的情緒困難/自殺念頭/家庭壓力。

學校系統和家庭系統的互動

- 小學階段有自殺傾向的學童，家庭或成長因素佔有一定的比例。
- 不過，我們並不想怪責父母或家庭。應該以明白、了解和互相合作的態度來支援家庭。
- 也要衡量這個家庭，是否有足夠能力和資源協助高危的兒童，並是否需要額外的協助，或介入。





教育孩子需要整個
村落的力量

*It takes a village to
raise a child...*

「不是一句口號，而是一種態度、一種視野、一種堅持。」

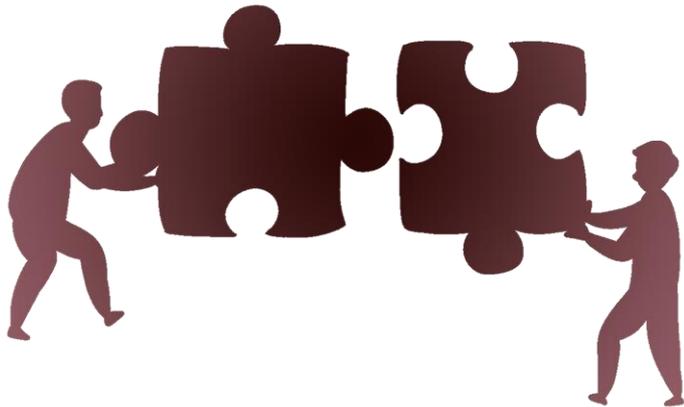
學校系統如何支援有需要家庭？

以人為本，
以精神健康為本
(心理學家的角度)

- 嚴峻的學童自殺問題意味著學童的精神和情緒心理健康已出現了問題。
- 我們需要留意些什麼？

以分數成績為本，
以行為（操行）為本

- 當成績或成就等同一個人的價值時...
- 如何支援分數成績追不上而情緒有問題的同學，又或成績好但覺得自己不聰明、很差的同學？
- 情緒問題/情緒病/兒童心理創傷的行為表徵會否被誤當為反叛或行為問題？

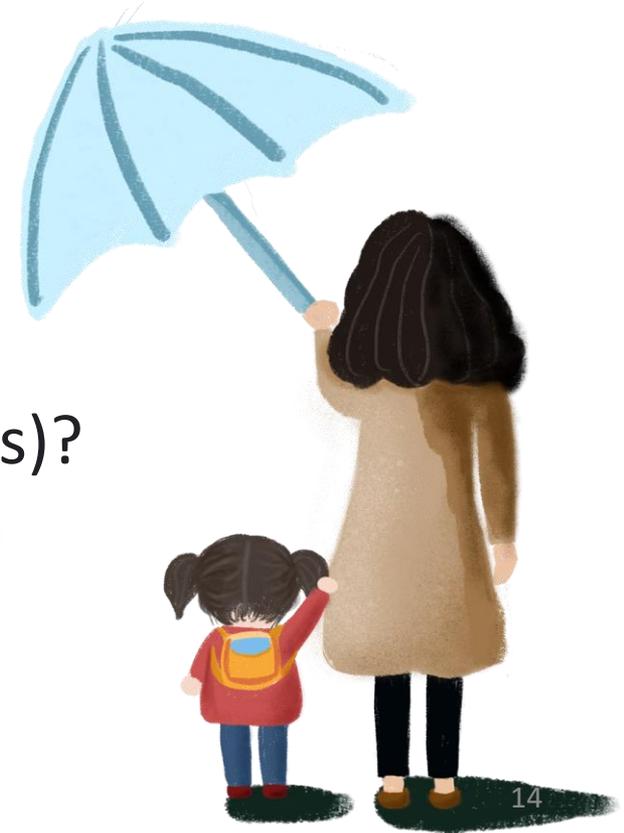


學校能如何支援有需要家庭？

- 沒有公式化或絕對的方法
- 重要原則
 - 學校重視學生情緒健康和師生關係
 - 營造安全的校園氣氛以增加學生求助動機
 - 辨識高自殺風險的學生，並協助尋找適當支援

學校系統如何支援有需要家庭？

- 識別高危的家庭：
 - 在家長日/接放學時觀察家長與同學的互動？
- 如何協助家庭環境有脆弱因素的學童？
- 保持好奇的態度：
 - 學生發生了什麼事 (what happens)?
 - 不需急於想方法管理學生的行為 (what to do)。



學生及家長對學校感到安全嗎？

- 在問題發生前，有沒有與學生及家長建立信任和安全感？
- 有沒有嘗試正常化他們的求助行為？
- 有沒有減少他們求助的阻礙？
- 情緒問題/情緒病/兒童心理創傷的行為表徵會否被誤當為反叛或行為問題？
- 當學生拒學時，我們如何回應？
- 學生在學校感到被批評或強迫，抑或被關懷？

其他支援方式

- 設定常規及程序
- 培養自我情緒調節及面對壓力的復原力
- 定期為情緒“探熱”
- 協助與朋輩及老師以創新方式建立健康及有意義的關係 e.g. Buddy System
- 與高危家庭保持定期連繫及聯絡
- 持續評估學生所面對的各種壓力來源

參考資料



陪我走過 Stand by me – 了解青少年自殺
Understanding Youth Suicide (社會福利署)

