

# 在學校 識別及支援 有自殺風險學生的 有效支援措施

教育局 2024



## 了解自殺問題

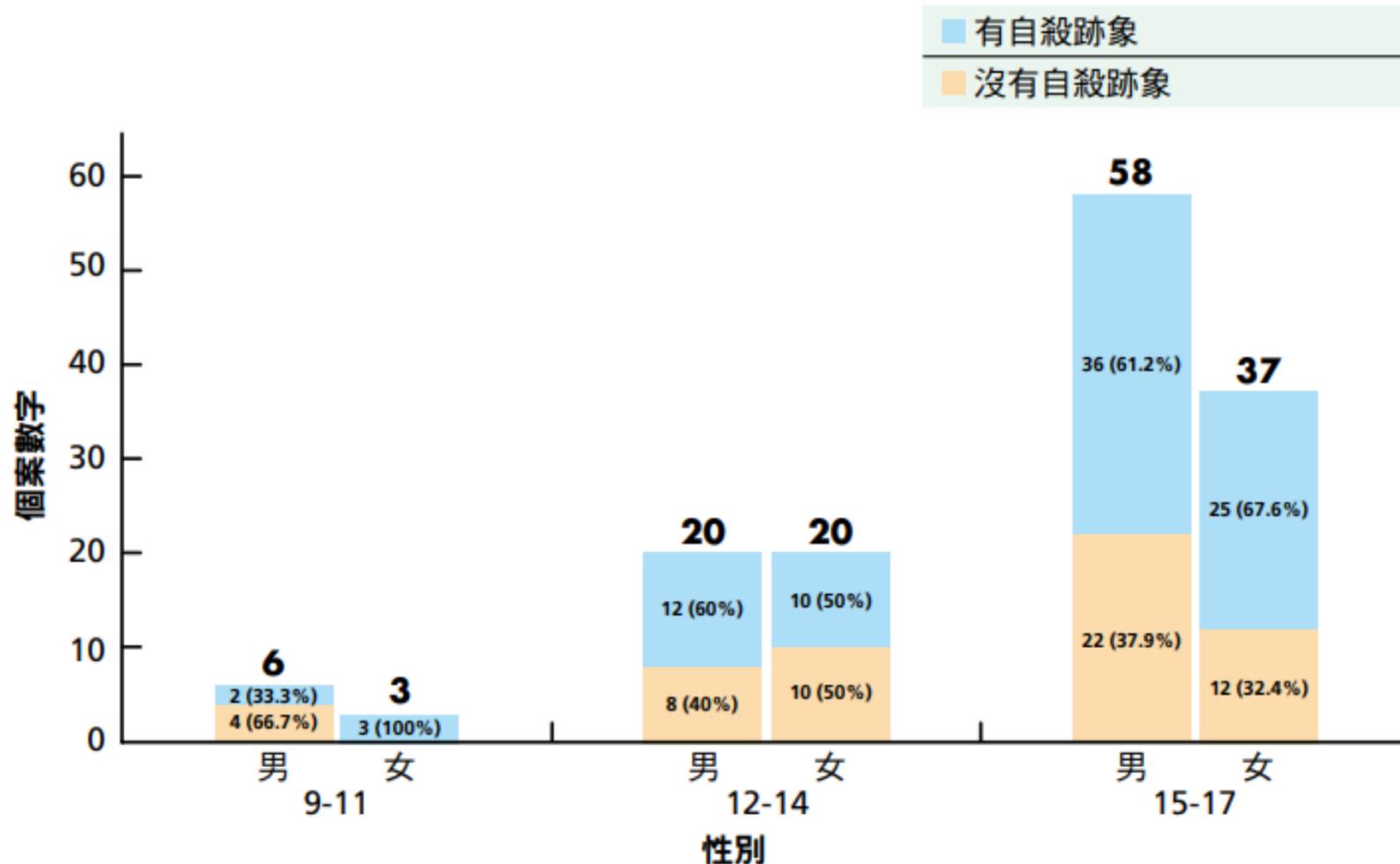
一個人從產生自殺念頭到最後自殺身亡，往往有其觸發點，常見的是壓力沉重的人生經歷(如失去摯友或摯友身亡、面臨紀律處分、預期有負面結果和受到羞辱等)，以及無法承受的精神狀態(如感到無望、無助和羞愧等)。

### 壓力事件

- ▶ 家庭成員離世
- ▶ 家人的健康狀況改變
- ▶ 擔心父母會離婚或再婚
- ▶ 父母吵架或打架
- ▶ 生活起居、環境等的改變
- ▶ 經濟狀況改變
- ▶ 重回學校
- ▶ 學期開始
- ▶ 害怕失敗 ( 派成績表、面對考試 )
- ▶ 被朋友欺騙或背叛
- ▶ 失去要好的朋友
- ▶ 被同學愚弄或欺負
- ▶ .....

# 18歲以下的兒童自殺個案當中，大部分的兒童在自殺前曾暗示或明示有自殺的念頭

(兒童死亡個案檢討委員會，2021年)



\* 自殺跡象：包括留下自殺字條、有情緒化或激烈的行為、口頭表示或恐嚇意圖自殺，以及過往曾企圖自殺。(有關跡象是從警方的調查報告識別出來。)

- 大多數兒童(88宗，61.1%)企圖自殺前曾以不同方式表達過自殺的想法。以上88位有可識別自殺跡象的兒童之中，50個(56.8%)是男孩；38個(43.2%)是女孩。在三個年齡組別之中，年齡最大的組別(介乎15至17歲，64.2%)出現較多自殺跡象，而年齡較小的兩個組別(介乎9至11歲，55.6%；介乎12至14歲，55%)則出現較少自殺跡象。這些兒童較常在網上通過社交平台或文字信息(例如WhatsApp或Instagram)向朋輩表達自己的困擾。由此可見，及時介入和支援對表達自殺意圖和計劃的兒童尤為重要，也屬必需。

# 與自殺相關的警告訊號

## 與死亡和自殺有關的言行

- 在言談、文章或美術作品中表達死亡或自殺的意念
- 尋找自殺方法
- 安頓好各樣事情
- 向家人或朋友說再見



## 呈現的生理徵狀

- 勞累及疲倦
- 越來越多身體不適症狀
- 睡眠或飲食習慣改變
- 反常地不注重個人衛生 / 外表儀容



## 認知功能減弱 / 負面思維

- 脾氣暴躁、情緒化、好挑釁 / 攻擊別人
- 終日悶悶不樂，容易落淚
- 過度的恐懼或憂慮
- 強烈的罪疚感、羞恥感，及感到無價值
- 情緒「匱乏」或麻木
- 對以往喜愛的事物失去動力或興趣



## 行為改變

- 學習表現退步
- 離羣孤立
- 越來越衝動和好挑釁他人
- 參與高危 / 自我傷害的行為



## 情緒變化 / 顯著的情緒不穩

- 認知功能減弱
- 無望及無助的想法
- 自我批評的想法



# 生態系統

學生身處的生態系統是由其個人、人際關係、社區、社會以及醫療系統組成，而他們會受到系統內的不同因素所影響。

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。



# 壓力 - 脆弱模式 (Stress-Vulnerability model)

每個人的「壓力水桶」大小及容量都不一樣  
因基因、經歷、所擁有的資源、思想模式等都不同



空間較少

空間較多

整體可盛載壓力的容量會少一點

整體可盛載壓力的容量會多一點

# 壓力 - 脆弱模式 (Stress-Vulnerability model)

成績 預期

壓力 - 水  
脆弱程度 - 水桶的大小

無助感  
考試壓力

家長不設實際的期望

與同學的爭執

升中的適應



# 壓力 - 脆弱模式 (Stress-Vulnerability model)

方法一：  
減輕壓力事件的影響



方法二：把水桶弄大



增加保護因素



減少風險因素

# 風險因素



## 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、媒體的不恰當報道、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



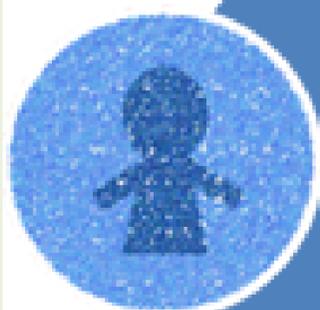
## 關係 —

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	

# 風險因素

## 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



# 兒童及青少年(6-17)精神健康流行病學調查 在2019年至2023年期間進行

- 24.4% 在過去一年受至少一種精神疾病困擾；當中約半數同時有兩種或以上的精神疾病：
  - 「焦慮症」（6.1%）、「抑鬱症」（5.4%）
  - 10%受訪兒童及青少年有睡眠失調問題

# 2019年至2022年期間進行 香港青少年(15-24歲)精神疾病調查

**與12個月抑鬱發作相關的各項風險和保護因素，可歸納為四大領域：**

- 家庭空間：家庭精神病歷、童年逆境經歷、家庭功能欠佳、缺乏私人空間
- 個人心態：神經質特質、韌力較低、自尊較低、孤獨感、絕望感、負面未來展望
- 數碼生活：睡眠素質欠佳、過度使用智能電話、網絡欺凌、不定時吃早餐、高衝動性
- 逆境轉化：與事件和抑鬱相關的反覆思考、感知的壓力、學業壓力、個人及人口層面的壓力事件、吸煙

# 及早識別學生的風險因素及面對的壓力事件

多認識學生的家庭背景



主動與學生建立良好關係，  
以便他們有疑難  
時會向老師求助

一些要點



多與學生溝通  
了解學生的想法  
及適應情況

和家長保持  
良好互信的關係，  
以便家長會向老師  
尋求幫助和意見

多觀察學生的  
日常表現  
以及早識別  
不尋常的改變

## 及早識別學生風險因素及面對的壓力事件的途徑

- 觀察日常行為轉變
- 出席 / 病假記錄
- 學生周記 / 作文 / 功課 / 測驗卷內的訊息
- 定期與學生的閒談
- 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、一頁檔案)

# 及早識別學生的風險因素及面對的壓力事件的**校本措施**舉隅

## 製造了解學生的途徑

製造老師與家長及學生傾談的機會

- ▶ 給家長的陽光電話
- ▶ 班主任每星期和數位同學傾談
- ▶ 從傾談家中有什麼人、生活流程、平日的活動開始

設學生背景調查問卷

級/班/個案會議 – 了解及討論學生情況

(科任、輔導組老師、社工、SENCO、教育心理學家出席)

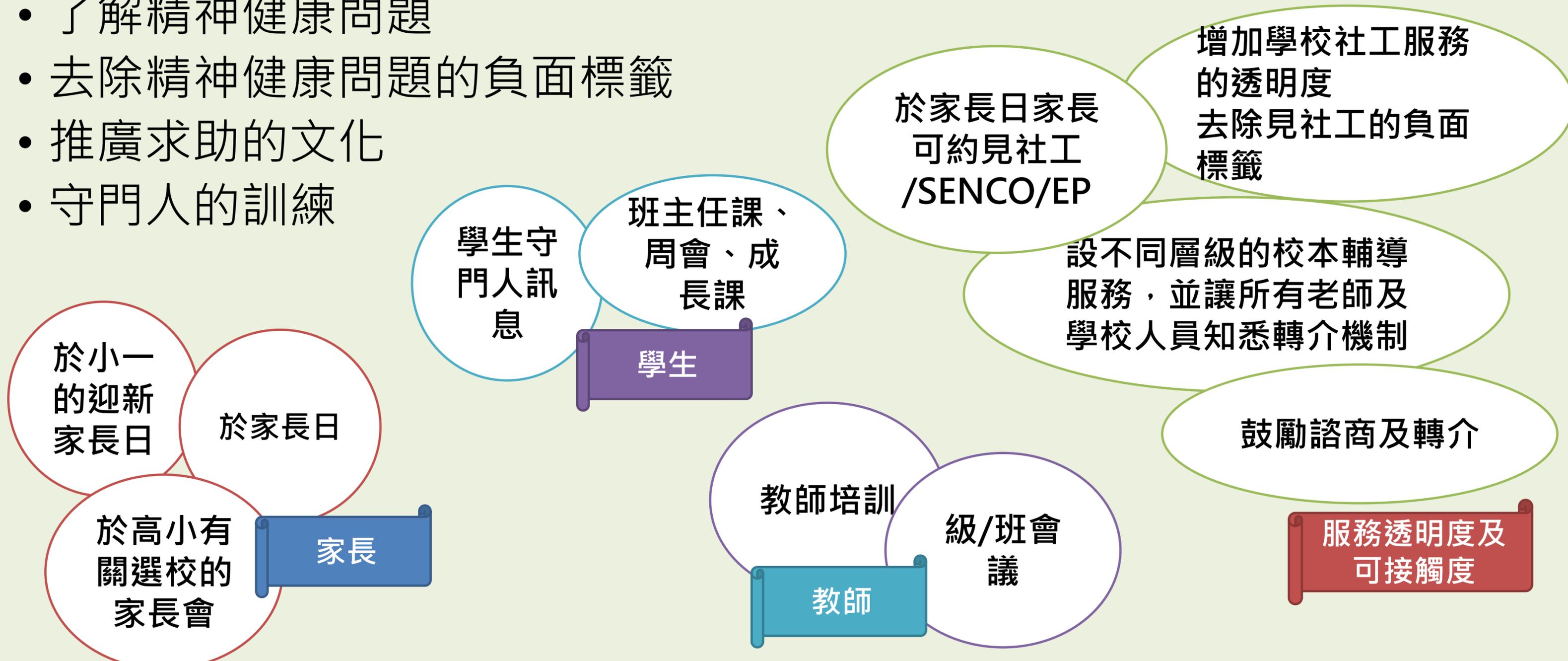
\*平衡保障私隱及教師知情

\*Need to know basis

# 及早識別學生的風險因素及面對的壓力事件的校本措施舉隅

## 增加求助的動機

- 了解精神健康問題
- 去除精神健康問題的負面標籤
- 推廣求助的文化
- 守門人的訓練



# 當學生出現警告訊號的及早介入

- 老師的守門人訓練
  - 所有老師
  - 新老師
  - 重溫

## 回應出現警告訊號的學生



資源手冊 P. 19

資料來源：教育局教育心理服務組

26

## 參考資源

### 《識別、支援及轉介有自殺行為的學生》 學校資源手冊

「校園·好精神」網站 ([mentalhealth.edb.gov.hk](http://mentalhealth.edb.gov.hk))  
> 選擇性層面的及早識別 > 資源及指引



資料來源：教育局教育心理服務組

- 清晰的校本危機介入程序 (當發現學生自殺警號或自殺行為)
  - 老師知道需要快速行動
  - 老師不會一直獨自處理
  - 老師知道要向誰求助
  - 團隊跟進，加強溝通

# 壓力 - 脆弱模式 (Stress-Vulnerability model)

方法一：  
減輕壓力事件的影響



方法二：把水桶弄大



增加保護因素



減少風險因素

# 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

豐盛的社交生活（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）

## 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

正面的自尊感

良好的自我效能感

選擇健康的生活方式，例如恆常運動

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

良好的  
人際關係



保護因素

正向的應對  
策略和心理  
健康

健康的宗教、  
精神或文化  
信仰

# 應對技巧與精神健康的關係

- 「成長型思維」 - 有助於個人的身心發展，提升抗逆能力 (Dweck, 2006)
  - 相信自己可以透過努力學習、鍛鍊和掌握有效的策略進步
- 自我關懷 - 強化個人對面對痛苦的承受力，以溫柔和體諒的心安撫自己的情緒 (The Physiology of Self-Criticism, 2023)
  - 實踐自我關懷，能讓我們轉移到一種安全的狀態，產生平和的感受，降低過量壓力荷爾蒙對我們的傷害

# 睡眠與精神健康的關係

- 長期睡眠不足或睡眠質素欠佳對精神健康造成不良後果
  - 青少年睡眠問題與焦慮情況相關 (McMakin & Alfano, 2015)
  - 英國一項針對13-14歲青少年的大型調查發現，睡眠問題與情緒症狀、情緒問題、行為問題、多動 / 注意力問題、情緒行為問題及整體精神健康問題息息相關 (Qiu & Morales-Muñoz, 2022)
  - 香港中文大學醫學院的調查表示睡眠失調是精神健康問題的早期警號，宜及早介入
  - 香港大學的陳友凱教授及其研究團隊建議以睡眠作為加強精神健康的其中一個基礎介入措施

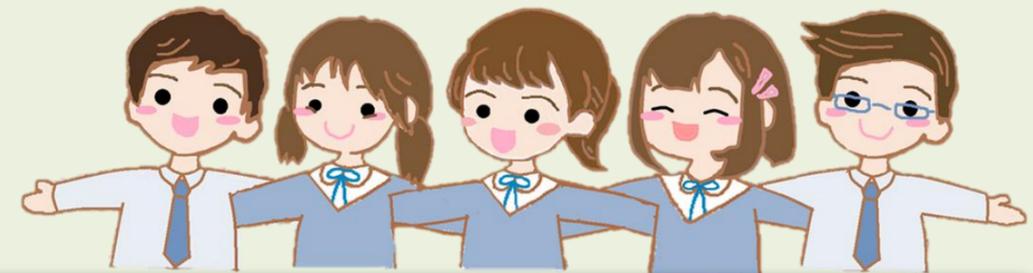
# 社交/休閒活動與精神健康的關係

- 健康的娛樂活動能增加大腦中的「快樂荷爾蒙」多巴胺，提升正面的情緒，並可讓人從壓力中恢復過來
- 正面的人際關係會促使大腦增加多巴胺和血清素的含量，能幫助身體減低壓力，增加正面情緒，並增強免疫能力

(香港中文大學臨床及健康心理學中心, 2007)

# 聯繫感與精神健康的關係

- 指學生感到自己與所屬的團體(包括家庭、學校、社區等)有聯繫，覺得自己被團體中的成人及朋輩關顧和接納。
- 如果學生在學校內有良好的聯繫感，
  - 會較少參與高危活動，例如：吸煙、濫藥、進行暴力行動
  - 有少些情緒問題或自殺念頭
  - 學校出席率和留校繼續升學的機會較高
  - 學業表現更理想，有較佳的測考成績



Reference:

<https://www.cdc.gov/healthyyouth/protective/pdf/connectedness.pdf>

大量研究顯示：  
對家庭及學校的聯繫感 (family and school connectedness) 是最強的保護因素

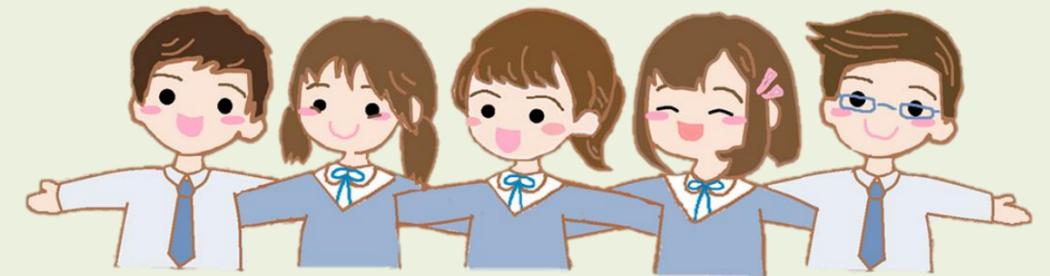
# 困境中願意求助

- 香港青年精神疾病的盛行率為16.6%，但74.1%有徵狀的受訪者並未有接受精神科或心理治療服務

香港大學陳友凱教授及其團隊

- 青少年較傾向與朋輩傾訴和分享自己所遇到的問題

Gould, Greenberg, Velting, & Shaffer (2003)



# 壓力 - 脆弱模式 (Stress-Vulnerability model)



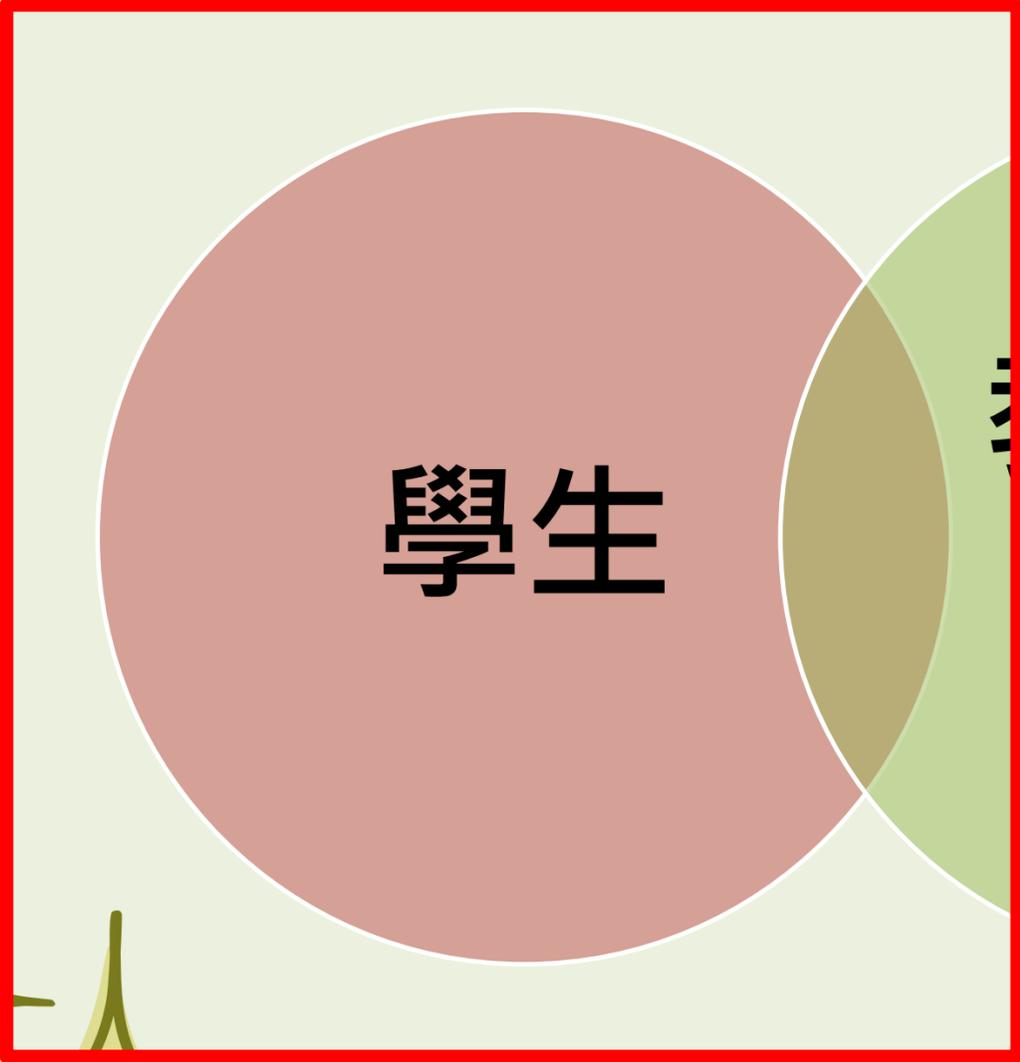
增加保護因素

減少風險因素

學生

教師、  
家長

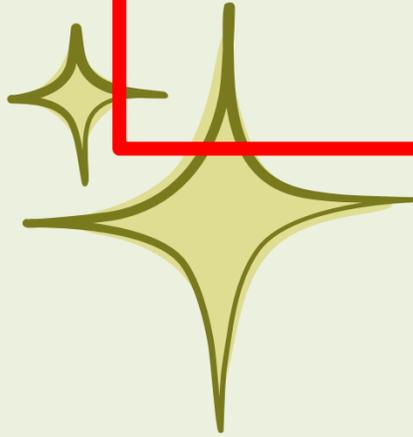
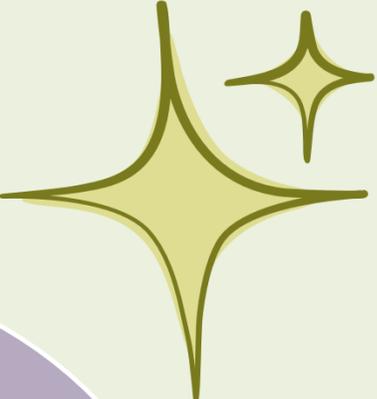
學校  
措施



學生

教師、  
家長

學校  
措施



# 《精神健康素養》資源套



# 《精神健康素養》資源套

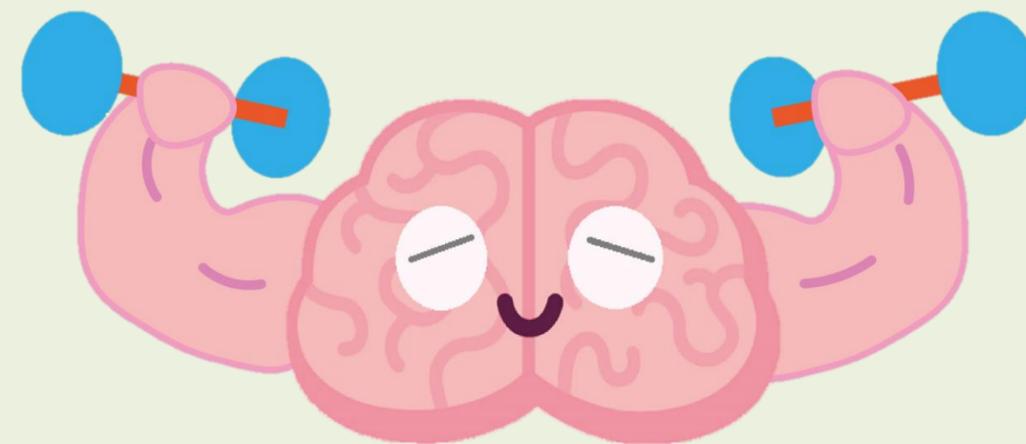
- 透過班本教學活動，讓學生掌握及運用精神健康方面的知識和態度

目的：

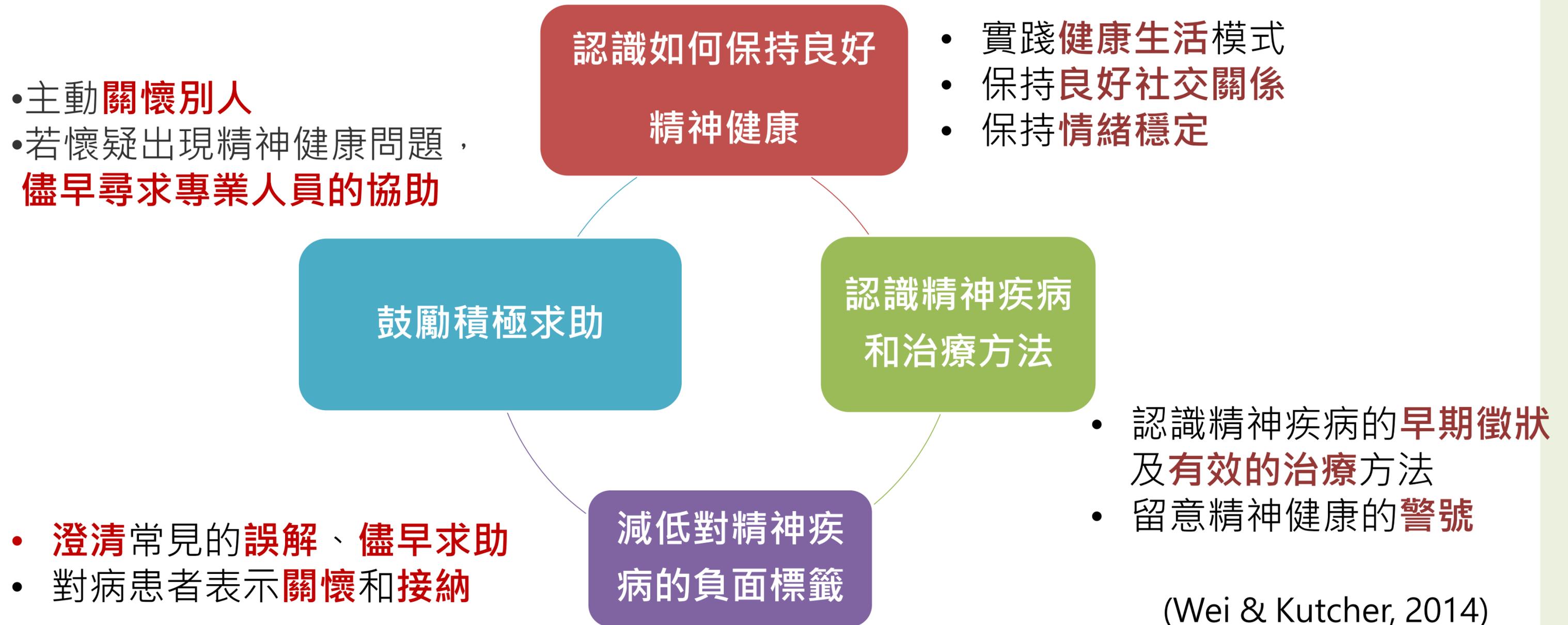
- 增強學生對精神健康方面的認知
- 培養學生正面及包容的態度
- 促進自己及他人的心理健康

推出時間：

- 高小：2023/24 學年



# 精神健康素養(Mental Health Literacy)



# 《精神健康素養》 高小資源套使用/校內安排

- 參考時段：學校特定課堂（如：成長課）或活動時段，每節約一小時
- 節數：共六節
- 對象：小四至小六年級學生
- 教材使用者：一般教師或學校社工





# 《精神健康素養》高小資源套

課節	主題	內容
1. 精神健康與我	減低對精神疾病的負面標籤	<ul style="list-style-type: none"><li>• 精神健康概念</li><li>• 壓力背後的反應機制作用</li><li>• 精神健康的警號</li></ul>
2. 焦慮的反應	認識精神疾病和治療方法	<ul style="list-style-type: none"><li>• 因焦慮出現的情緒、思想、行為及身體反應</li><li>• 正面與負面想法所產生的影響</li></ul>
3. 應對焦慮		<ul style="list-style-type: none"><li>• 留意及辨識負面思想</li><li>• 緩和焦慮情緒的方法</li></ul>
4. 維持精神健康	認識如何保持良好精神健康	<ul style="list-style-type: none"><li>• 日常保持精神健康的方法</li></ul>
5. 正面迎挑戰		<ul style="list-style-type: none"><li>• 大腦神經的可塑性</li><li>• 以正面的態度及自我對話面對挑戰</li><li>• 設訂實際可行的目標及行動</li></ul>
6. 勇於求助		鼓勵積極求助

學生

教師、  
家長

學校  
措施

# 教師層面

- 教師「守門人」訓練
- 「校園·好精神」教師專業網絡

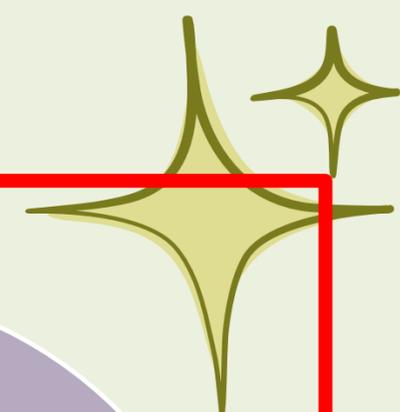
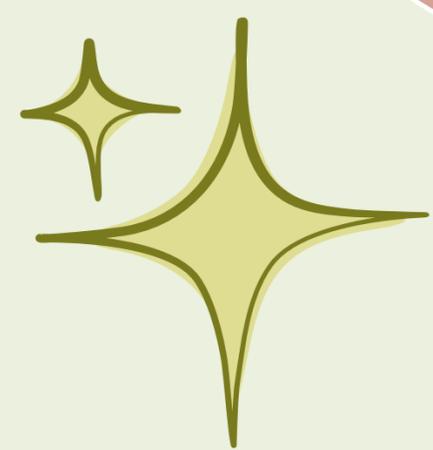
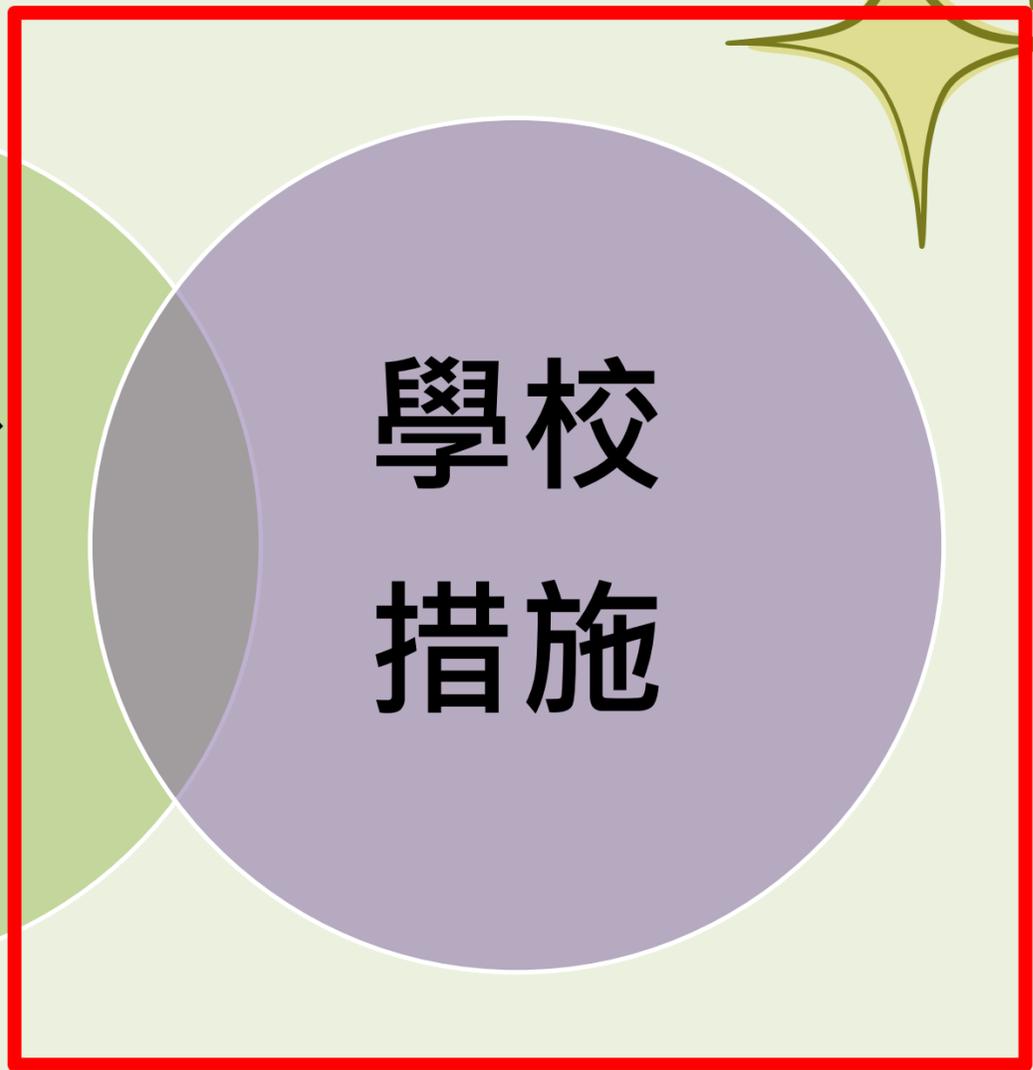
# 家長層面

- 家長「守門人」訓練
- 「家長教室」專頁
- 家長學生・好精神一筆過津貼

學生

教師、  
家長

學校  
措施



# 《4Rs精神健康約章》

(《約章》)



實行例子舉隅



相關資源



活動建議



## 休息 (Rest)

協助學生從小建立健康的生活習慣，有足夠的休息、充足的睡眠和休閒的活動

## 人際關係 (Relationship)

加強同儕、師生，以及家長與子女之間的關係，提升聯繫感；幫助學生明白自己在不同關係的角色及其重要性，願意承擔責任並作出貢獻

## 放鬆 (Relaxation)

教導學生適時放鬆，關顧自己的精神健康及懂得自我關懷

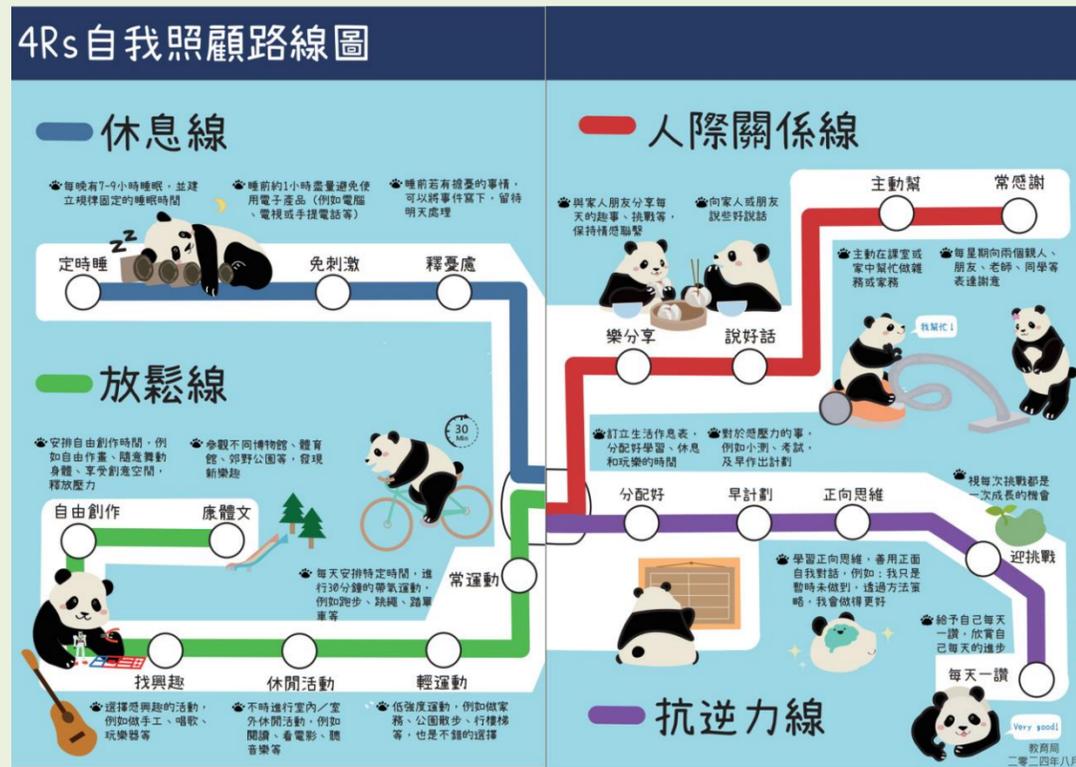
## 抗逆力 (Resilience)

裝備學生適應生活中無可避免的壓力和挫折，教導學生以正面的態度處理情緒、應對壓力和克服困難





# 其他4Rs 相關資源



## 學生4Rs自我照顧路線圖

### Rest 休息

良好的睡眠習慣，有助保持身體及精神健康，和促進學業表現。

**家長宜**

- 開學前一星期協助子女建立常規，逐步調整生理時鐘，確保子女有充足而規律的睡眠來迎接開學。
- 家長亦以身作則，作息定時，營造良好的睡眠環境，並留意子女的睡眠質量。
- 即使在週末也鼓勵子女於固定時間上床睡覺和起床。

**助眠小貼士**

- 營造有利睡眠的環境
  - 溫度適中，感覺舒服，如可試18度室溫
  - 睡覺時關掉電燈，保持睡房黑暗
  - 避免在床上學習
- 建立日間常規
  - 即使在假期，也要作息定時以穩定生理節奏，有助入睡
  - 做約30分鐘的帶氧運動
  - 溫習至疲倦時可以小睡片刻(如下午3時前20分鐘)，但避免太長的午睡時間
  - 早上或黃昏時睡30分鐘太陽
- 建立良好的睡眠習慣
  - 睡前宜做些有助入睡的活動，如聽輕音樂、漸進式肌肉鬆弛練習等
  - 睡前1小時，避免使用發出光線的電子產品
  - 睡前避免大吃大喝或脹着肚子

教育局 二零二四年八月

## 4Rs 家長錦囊

### 自我關懷三步曲

當察覺身體出現以下反應時，例如心跳加速、肌肉繃緊等，在心裡說出「停一停」，然後數數自己的呼吸十次「吸……呼……吸……呼……」。

**停**

**問**

- 問一問自己到底出現了甚麼情緒和負面想法
- 可以嘗試用以下句子來檢視自己的狀態：
  - 情緒：「這刻，我感到\_\_\_\_\_」
  - 想法：「這刻，我想的是\_\_\_\_\_」

**動**

- 全然接受自己的情緒，找出適合自己的情緒調節方法，例如：做自己喜欢的事、找個朋友傾訴
- 如果情緒未得到舒緩，需及早求助

了解更多相關資訊：

- 香港大學精神醫學系 head@hku.hk
- 香港賽馬會教育發展委員會 Open Mind www.openmind.hk
- 精神健康諮詢委員會 SHALL WE TALK 給我講 www.shallwetalk.hk
- 教育局 Mental Health@School 校園好精神 mentalhealth@ed.gov.hk

教育局 二零二三年



# 「多關懷 · 添幸福」 大行動

# 其他資源

- 「躍動校園 活力人生」計劃網頁：  
<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculumdevelopment/kla/pe/asap/index.html>
- 《價值觀教育課程架構（試行版）》（2021）：  
<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/index.html>
- 「我的行動承諾」：  
<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/MPA2023/MPA2023-1.html>
- 《中學教育課程指引》分冊四 評估素養及學校評估政策：  
[https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/majorlevel-of-edu/secondary/curriculum-guidesdocuments/SECG\\_booklet\\_4\\_ch.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/majorlevel-of-edu/secondary/curriculum-guidesdocuments/SECG_booklet_4_ch.pdf)

# 謝謝

