

# 學校處理青少年抑鬱症 及自殘行為

## 參考資料

1. 如何識別高危學生？
  - 青少年抑鬱症的診斷及臨床徵狀 (page 1-3)
  - 青少年自殘/企圖自殺行為的警號 (page 4)
  - 自殺危機評估表 (page 5)
2. 老師對抑鬱症學生的支援方法 (page 6-8)
3. 學校社工對學生自殘/企圖自殺的支援方法
  - 約見高危學生，了解其困難 (page 9-10)
  - 危機介入及場面控制 (page 11)
  - 危機評估 (page 12-13)
  - 與家長的合作 (page 14)
  - 輔導肇事學生 (page 15-19)
  - 其他學校跟進事宜 (page 20)
  - 回應思想謬誤 (page 21)
4. 社區資源/轉介 (page 22-24)
5. 心靈小鼓勵 (page 25-32)

# 如何識別高危學生？

## ——青少年抑鬱症的診斷及臨床徵狀

### 診 斷

美國精神科醫學會診斷與統計手冊〈American Psychiatric Association Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition / DSM5〉對成人抑鬱症的診斷準則：

#### 〈1〉最少出現五個下列徵狀，並且持續超過兩星期：

必須具備以下兩項中其中一項：

- 情緒低落
- 對事物失去興趣

- 失眠或睡眠過多
- 食慾明顯增加或減少
- 行為激動或遲滯
- 感到一無是處或過份自責
- 疲累或失去活力
- 難以集中精神或作出決定
- 反覆想到死亡或自殺



#### 〈2〉明顯地影響日常生活，如工作表現、人際關係



#### 〈3〉沒有受藥物或其他健康問題影響



根據身體徵狀的多寡及有否思覺失調的徵狀，診斷為：

輕度抑鬱

中度抑鬱

嚴重抑鬱



# 如何識別高危學生？

## ——青少年抑鬱症的診斷及臨床徵狀

# 「唔開心」 = 抑鬱症？

### 一般「唔開心」：

- 有明顯的誘發事件
- 「唔開心」會隨壓力來源過去而消失
- 身體徵狀不明顯
- 仍能享受日常生活的美事
- 沒有思覺失調徵狀
- 日常功能（如學習、工作、社交）沒有受損
- 沒有自殺念頭
- 休息和抒發可改善情緒

抑鬱情緒也在其他情緒病出現，但與抑鬱症有點分別：

- 輕度情緒低落（Dysthymia）：大部份時間情緒低落，但仍可維持日常功能
- 適應問題（Adjustment disorder）：輕度低落的情緒隨壓力事件影響而出現，亦隨事件過去而消失
- 兩極性情緒病（又稱躁狂抑鬱症、雙向情緒病或雙相情緒病，簡稱躁鬱症）（Bipolar affective disorder）：可以同時出現抑鬱及躁狂的情緒，除情緒低落外，亦有躁狂狀態，如情緒過份高漲或暴躁、語無倫次、有很多不設實際的計劃、自覺有特殊能力等

# 如何識別高危學生？

## ——青少年抑鬱症的診斷及臨床徵狀

### 臨床徵狀 < 🙄 青少年的常見徵狀 >

<b>情緒徵狀</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 情緒低落</li><li>• 易發脾氣、激動 🙄</li><li>• 日夜情緒差異</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 缺乏情緒反應</li><li>• 對大部份事情失去興趣</li><li>• 不能享受日常的興趣或事物</li></ul>
<b>身體徵狀</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 疲倦</li><li>• 難以集中精神</li><li>• 便秘</li><li>• 停經</li><li>• 性慾降低</li><li>• 睡眠失調〈失眠、睡眠過多、難以入睡、早起、起床後仍精神不振〉</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 難以解釋的身體不適 🙄</li><li>• 緊張或思想行動緩慢</li><li>• 食慾或體重顯著減少或增加 〈一個月達體重5%或以上〉</li></ul>
<b>思維徵狀</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 自殺念頭或行為</li><li>• 絕望、沒有將來</li><li>• 不合乎常理的內疚感</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 缺乏自信、自我形象低 🙄</li><li>• 對別人的批評或拒絕非常敏感</li></ul>
<b>行為徵狀</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 社交退縮、疏離 🙄</li><li>• 攻擊性行為 🙄</li><li>• 品行問題 🙄</li><li>• 濫用藥物 🙄</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 學習散漫、成績倒退 🙄</li><li>• 抗拒上學 🙄</li><li>• 自殺、自殘行為</li></ul>
<b>思覺失調徵狀</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 幻覺〈如幻聽〉</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 妄想〈如認同及相信別人對自己負面的批評〉</li></ul>



# 如何識別高危學生？

## ——青少年自殘 / 企圖自殺行為的警號

- 言辭間暗示結束生命的訊息，如「下次不能再見你了」、「我要走了」
- 提及死亡或自殺的想法及話題
- 研究自殘/自殺的方法
- 整理個人物品〈如把心愛、重要的物品送給他人〉
- 立遺囑分配物品
- 寫道別信
- 無合理原因下突然取消治療和重要約會
- 情緒突然平靜下來，積極相約朋友見面
- 性格突變、情緒不穩
- 如受重大打擊般，覺得眼前滿是解決不了的困難
- 嚴苛地批評自己，自覺失敗、一無是處
- 出現情緒引致的生理徵狀〈如體重下降、失眠、異常疲倦〉
- 對將來不存希望，常賴在床上、欠動力參與活動、不接來電、離群孤立
- 對平常喜愛的事提不起興趣
- 做高危的行為
- 學習表現突然退步

# 如何識別高危學生？

## ——自殺危機評估表

請在適當的  內加上「✓」

表現 / 程度	低危機 (每 <input checked="" type="checkbox"/> 得1分)	中度危機 (每 <input checked="" type="checkbox"/> 得2分)	嚴重危機 (每 <input checked="" type="checkbox"/> 得3分)
<b>一、自殺計劃</b>			
a) 詳情	<input type="checkbox"/> 模糊	<input type="checkbox"/> 部分明確	<input type="checkbox"/> 具體計劃了時間、地點及方法
b) 構思	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 在計劃中	<input type="checkbox"/> 已有詳細計劃
c) 時間	<input type="checkbox"/> 沒有明確時間	<input type="checkbox"/> 在數小時內	<input type="checkbox"/> 隨時
d) 所用方法	<input type="checkbox"/> 藥物，割脈	<input type="checkbox"/> 藥物，酒精，有毒氣體	<input type="checkbox"/> 自縊，從高處躍下
e) 別人介入的機會	<input type="checkbox"/> 很多時間，有人在身旁	<input type="checkbox"/> 可以召他人協助	<input type="checkbox"/> 孤立無援
<b>二、過往自殺紀錄</b>	<input type="checkbox"/> 沒有或只有一次輕微的自毀行為	<input type="checkbox"/> 有一次較為嚴重或多次輕微的自毀行為，並曾多次揚言自殺	<input type="checkbox"/> 曾有一次非常嚴重或多次較為嚴重的自毀行為
<b>三、所承受之壓力</b>	<input type="checkbox"/> 沒有特別的壓力	<input type="checkbox"/> 為失去一些心愛的人和物或環境變遷產生較強反應	<input type="checkbox"/> 為失去一些心愛的人和物或環境變遷產生強烈反應
<b>四、徵象</b>			
1. 適應能力	<input type="checkbox"/> 生活如常，只有輕微改變	<input type="checkbox"/> 生活規律、飲食、睡眠和學習出現混亂	<input type="checkbox"/> 生活規律嚴重混亂，例如：失眠、食慾不振
2. 抑鬱	<input type="checkbox"/> 輕微，稍感低落	<input type="checkbox"/> 較為嚴重，情緒化、憂鬱、孤獨、易怒及提不起勁	<input type="checkbox"/> 感到絕望、悲哀及生存無價值
<b>五、支援</b>	<input type="checkbox"/> 有關心及願意協助他的人	<input type="checkbox"/> 有家人及朋友，但並不願意長期地協助他	<input type="checkbox"/> 家人及朋友不願意給予支持，或對他充滿敵意，感到煩厭
<b>六、溝通模式</b>	<input type="checkbox"/> 直接表達出感受和自殺意圖	<input type="checkbox"/> 自殺的目的是為使他人懊悔	<input type="checkbox"/> 用間接或非語言方式去表露存有極度負面的內在自殺想法，如罪咎感、毫無自我價值
<b>七、生活方式</b>	<input type="checkbox"/> 人際關係、個性和學習表現皆穩定	<input type="checkbox"/> 近期出現滋擾行為；濫用藥物；有較具危險性的自毀行為	<input type="checkbox"/> 情緒困擾，與朋輩、家人和師長關係長期惡劣
<b>八、使用藥物情況</b>	<input type="checkbox"/> 無大需要	<input type="checkbox"/> 突發或短期需要服用以滿足心理上的需要	<input type="checkbox"/> 患精神病或嚴重的急性病而極需要長期服藥
小計	(A) _____ 分	(B) _____ 分	(C) _____ 分
總得分	$\frac{(A) + (B) + (C)}{3} =$ _____ 分		

### 重要提示

這評估表就著可能出現的自殺企圖顯示其需要關注的程度。即使結果顯示風險程度較低，其實亦存在一定的危機。

### 計分方法

程度	總得分	分析/建議
低	1………6	家校保持緊密聯絡，密切觀察和疏導他的情緒
中度	7………10	轉介給學校社工或學生輔導人員跟進
嚴重	11………13	即時尋求專業人士或社區資源的支援



# 老師對抑鬱症學生的支援方法

若學生因抑鬱症而需停課或協助，老師可參考以下做法：

## Dos

### 停課期間

- ✓ 透過電話或探訪表達校方的關心
- ✓ 鼓勵遵循醫生的治療方案和保持健康的生活模式
- ✓ 請其他同學向學生表達關心〈如寫心意卡〉
- ✓ 尊重學生的私隱，把學生入院的原因/病情保密

### 復課前

- ✓ 請家長向醫生索取復課建議信，以確定學生已適宜復課
- ✓ 讓校內的老師和同學對學生復課有心理準備，營造關愛互助的文化
- ✓ 提醒同學們需尊重個人私隱，不要追問學生缺課的原因
- ✓ 跟其他科任老師/家長/學生商討復課安排，以及對學生的學習要求
- ✓ 復課安排需配合醫療方案
- ✓ 按學生的需要作調適安排和支援
  - 彈性處理上課安排、遲到和缺席，在跨堂課堂的中段給予小休
  - 彈性處理欠帶或錯帶課堂用品的情況
  - 鞏固學生的時間及個人物品管理系統
  - 鼓勵參與學生自覺能應付的課堂活動
  - 教導記憶方法〈如組織圖、重點筆記〉
  - 提供工作大綱，教導分拆或分段完成繁複的工作
  - 簡化口頭指示或輔以筆記協助理解
  - 進行小組活動時，給予多點時間思考、組織及回應，安排合適的同學作提點
  - 延長呈交功課的日期、減少功課量及按學生能力調整功課形式
  - 寬鬆處理功課及測考的評分要求〈如字體〉
- ✓ 利用「漸進式復課」以逐漸增加學生上課的動機
- ✓ 告知學生有關學校的近況及各科的教學進度
- ✓ 提醒學生準備如何回答同學查詢他的近況

# 老師對抑鬱症學生的支援方法

## 復課後

- ✓ 留意學生的情緒和學習，給予適量關心
- ✓ 給予正面讚賞和鼓勵
- ✓ 安排合適的同學在課堂及小組活動時從旁提點與協助
- ✓ 留意同學間的互動及營做關愛氣氛，防止欺凌行為出現
- ✓ 如情況未有改善，可考慮安排學生/其他同學離開課室，使課堂得以繼續
- ✓ 如有需要，可陪同學生找學校社工

## 測考前

- ✓ 請家長向醫生索取信件，以了解學生所需的測考調適安排
- ✓ 與家長商議測考的調適安排
- ✓ 協助訂定溫習時間表
- ✓ 協助整理溫習資料

## 測考期間

- ✓ 考慮安排較長時間作答
- ✓ 安排中段小休
- ✓ 安排較少干擾的位置進行測考

## 對卷/派發成績

- ✓ 個別預告成績，並給予鼓勵
- ✓ 如有需要，可先行跟家長溝通和協調

## 升/留班安排

- ✓ 了解學生的意願及對留班的抗拒程度
- ✓ 評估留班能否對學生利多於弊
- ✓ 如學生及家長同意，可向主診醫生、社工等諮詢才作決定
- ✓ 留意新學年老師及同學的組合
- ✓ 向新學年的老師簡介學生的特別需要及處理要點



# 老師對抑鬱症學生的支援方法

## Don' ts

- ✗ 不要為了使同學多關心學生，而透露學生的精神病歷或自殘行為，除非得到學生及其家長的書面同意
- ✗ 不要太高調地向學生表達關注或過份保護
- ✗ 當處理同學激動的情緒時，切勿慌亂、大叫「停止哭」及懲罰他
- ✗ 不要期望以一人之力處理學生
- ✗ 不要向學生作出承諾〈如不向其他人透露談話內容〉

如老師發現學生有  
自殘/企圖自殺的行為或念頭，  
可轉介學生予學校社工處理

# 學校社工對學生自殘 / 企圖自殺的支援方法

## ——約見高危學生，了解其困難

- \* 盡量從認識該學生的同學及老師搜集背景資料
- \* 觀察學生面談時的行為和表情，是否與背景資料相符。若不一致，需找出原因
- \* **建立關係**
  - > **表達關心，給予情緒支援**
    - 「你最近好似經常悶悶不樂？」
    - 「係咩事煩緊你？」
    - 「有時同人傾吓可能會好的。」
    - 「最近見你好叻咁，係咪訓得唔好呀？」
    - 「最近你同同學關係點呀？我見你少咗同朋友一齊去買早餐啫！」
  - > **留意感受**
    - 焦慮、矛盾、羞愧、內疚、缺乏自信、憤怒、無助、孤單？
  - > **盡量認同感受**
    - 「我知道你呢一刻感到好絕望，又覺得所有人都未必幫到自己，我明白你一定好孤單、好想搵到一條出路。」
  - > **以非批判性的態度傾談，避免爭執和責罵**
    - ✓ 「最近見你上堂冇乜心機啫，發生咩事呀？係咪有煩惱？介唔介意同我分享？」
    - ✗ 「點解你成日諗埋一邊，比負面情緒影響住你？」
    - ✗ 「阿爸阿媽辛辛苦苦養到你咁大個，你竟然唔自愛，想傷害自己？」
    - ✗ 「你咁大個人，可唔可以自己控制一下負面情緒？」



# 學校社工對學生自殘/企圖自殺的支援方法

## ——約見高危學生，了解其困難

### \* 探討問題

#### > 識別引發危機的情況

- 「你想講吓有咩事困擾著你嗎？我願意聽。」
- 「我諗最近有啲嘢煩緊你。」
- 「我想知道有咩事困擾住你。」
- 「會唔會係關於……同家人/朋友的問題呢？」

#### > 按照你的理解，複述學生的問題

- 「據我理解，困擾你的是……」
- 「那麼，你想擺脫的困境是……」
- 「使你情緒低落的正是……」

### \* 確定問題及其嚴重性

#### > 以一句句子歸納問題

- 「聽你咁講，你就……，我有無理解錯？」
- 「哦，即係話其實你係……，啱唔啱？」

#### > 評估問題的嚴重性

- 「幾時開始？」〈評估持續性〉
- 「有幾經常發生？」〈評估頻密度〉
- 「如果用1至10來形容……」〈評估影響性〉

# 學校社工對學生自殘/企圖自殺的支援方法

## ——危機介入及場面控制

- \* 當有學生自殘/企圖自殺/情緒激動時，課堂老師應找同學到校務處增援，處理事件的老師及學校社工切勿反應過大或太熱切關心
- \* 學校社工須即時介入。若待下課後才處理，肇事學生或已悄悄逃離學校而無從跟進，難以保障其安全
- \* 安撫肇事學生的情緒，讓他冷靜，建立現實感及安全感
- \* 把肇事學生盡快帶離現場，以減低對其他學生的影響
- \* 事件如在課室發生，先安頓班內同學。如在操場發生，則驅散旁觀的學生，使他們不再聚在一起
- \* 沒收利器
- \* 如有傷口，應先行處理
- \* 按學生的傷勢、情緒、危機，決定需否即時由家人 / 學校社工陪同學生前往急症室，以防有生命危險，或轉介他到精神科門診服務跟進
- \* 按事件的嚴重程度和需要，把事件通知校長/副校長/輔導老師等和家長，並與不同的支援系統合作，包括學校(校長/副校長、班主任/科任老師、訓導組、輔導組、社工、教學助理、教育心理學家、危機處理小組)、學生的家庭、朋輩及社區(醫生護士、不同服務的社工)



# 學校社工對學生自殘 / 企圖自殺的支援方法

## ——危機評估

- \* 了解自殘/企圖自殺的詳情
  - > 發生的時間和地點〈難以被人發現及救援？〉
  - > 方法的致命性〈如服藥、淺層割手屬較輕微；跳樓、吊頸、用刀插肚和用槍則較嚴重。是否同時使用多種方法？〉
  - > 自殘的位置〈如割傷腋下、大腿、腹部等難以被發現的部位，顯示刻意隱藏。如在手腕、手臂等顯而易見的位置，或反映引人注意的動機〉
  - > 計劃的周詳性〈計劃了多久？有否準備工具？有否留下遺言以表決心？〉
  - > 被拯救時的態度〈感到辛苦時有否主動求助？被拯救時有否與救援者合作？有否為自己的自殘 / 企圖自殺行為感懊悔？事後仍有否自殘 / 自殺的念頭？〉
  - > 過往的自殘 / 自殺經驗、方法及頻密程度
  - > 推動和抵銷自殘 / 自殺念頭的因素
  
- \* 作危機評估，以決定是否需把學生送往急症室或轉介醫療服務。如需送院，儘量鼓勵及陪伴學生自願入院 / 接受治療
  
- \* 了解學生欲得到的支援〈上課 / 陪伴 / 回家？〉及其可行性

# 學校社工對學生自殘 / 企圖自殺的支援方法

## ——危機評估

- \* 在安全環境接見肇事學生，不可在公開場合
- \* 需尊重學生的個人私隱，但保密原則不適用於傷害自己 / 他人及觸犯法律的情況
  - > 清晰拒絕學生替他保守秘密的回應方式參考：
    - 「如果你想結束生命，背後一定有好多唔開心嘅事，我願意慢慢同你傾。但因為生命好寶貴，自殘/自殺不是你一個人嘅事，會影響到你家人及身邊嘅人，所以呢個唔係一個秘密，如果我要透露你自殺嘅念頭，都係我嘅專業守則，想幫到你，希望你唔好介意。」
    - 「你想我代你保守秘密，証明那件事對你來說很重要，我擔心我一個人處理不到，不如你先講出來，然後我地一齊去解決。」
- \* 不應因學生承諾不再自殘/自殺，而答應不把事件告知校方和家人
- \* 青少年發展尚未成熟，需以他們的思維能力、方式、角度去了解及發問，例如他們對各種自殘/自殺方法的致命性的認知有別於成人
- \* 初步了解自殘 / 企圖自殺行為背後的動機，耐心聆聽他們的需要，接納他們的感受



# 學校社工對學生自殘 / 企圖自殺的支援方法

## ——與家長的合作

### 危機時

- \* 必須知會家長。若學生表達難處，應進一步了解家長的性情，與學生協商可行方法（如給予空間選擇通知父或母、知會方法等）
- \* 安排與家長面見，比在電話透露事件較佳。以電話約見時，避免向家長透露詳情以致他們過度擔憂，可簡單向家長說：「你的女兒在校發生了事，家長需要立即到校處理」
- \* 支援家長的情緒，教導如何處理/回應子女的自殘/企圖自殺行為或激動的情緒（如切勿反應過大、指責子女）

### 危機過後

- \* 讓家長明白校方的處理，與他們共同協議方法
- \* 需了解影響管教和親子關係等種種家庭困難，協助處理或轉介適切的服務
- \* 教導家長支援學生需注意的事項

### Dos

- ✓ 詢問子女時（如為何不願上學），要保持平心靜氣
- ✓ 與學校、社工及醫護人員合作
- ✓ 遵循醫生的治療方案，鼓勵子女信任醫生
- ✓ 小心保管家中的用具，尤其是可用作自殘/自殺的工具和利器

### Don'ts

- ✗ 不要在不問原由下，即時致電學校為子女請假或接送他們回家
- ✗ 不要責罵子女或強迫他們改變想法
- ✗ 不要把子女的情況常態化或否認他們的問題
- ✗ 不宜在家中儲存大量藥物（如安眠藥、止痛藥）

# 學校社工對學生自殘 / 企圖自殺的支援方法

## ——輔導肇事學生

### 原則

- \* 表示關心，鼓勵學生表達，接納他們的負面感受，耐心聆聽他們的需要
- \* 不要怪責或批評學生，或把討論焦點放在傷處

### 介入第一步：處理危險思想和行為，訂定安全措施

- \* 引導思考人生真的沒有希望？沒有別的解決方法？自殘 / 自殺真的可以解決問題？會否還有值得生存下去的原因：
  - > 仍有很多人愛我
  - > 別人深信我可以克服難關
  - > 或許明天會有好轉機
  - > 若我不慎死去，便沒機會達成人生願望（如拍拖、完成學業、成家立室）
  - > 若我死了，誰來照顧我的寵物
  - > 萬一死不了，但變成植物人
- \* 共同擬定安全計劃
  - > 留意自殘/自殺的警號（請參考「如何識別高危學生？——青少年自殘/企圖自殺的警號」章節）
  - > 預先擬定自殘 / 企圖自殺警號出現時的應對方法、可傾訴人士的名單、緊急情況通訊錄等
  - > 當有自殘/自殺念頭時，緊記閱讀自我提示咭，以提醒合適的處理方法



# 學校社工對學生自殘 / 企圖自殺的支援方法

## ——輔導肇事學生

### \* 製作自我提示咭

### 自我提示咭

- 當我有自殘 / 自殺念頭時，我會聯絡以下可傾訴的親友，告訴他們我的情緒低落，接著轉移到軟性話題，如時事、最近上映的電影等：  
〈1〉 媽媽 〈2〉 同學靜儀 〈3〉 姊姊 〈4〉 表妹
- 我的運動計劃：  
〈1〉 散步 〈2〉 游泳 〈3〉 跑步 〈4〉 打壁球
- 我的鬆弛方法：  
〈1〉 洗澡 〈2〉 看雜誌 〈3〉 聽音樂 〈4〉 做鬆弛運動
- 當沒有動力時，我會設法幹點事：  
〈1〉 購物 〈2〉 查看電郵 〈3〉 為植物澆水
- 我明白這刻的負面感受只屬暫時性，是可以改變的，我會學習接受它們
- 重閱治療扎記，把現在的情況與最惡劣時比較
- 檢視有否非理性的想法：  
猜度別人的思想和動機 / 未卜先知 / 災難化思想 / 非黑即白 / 以偏概全 / 個人化 / 感性推理
- 若我有一位患有抑鬱症的朋友，我會如何開解他？我也可如此開解自己
- 如情緒仍沒改善，應向專業人士〈如醫生、心理學家、社工等〉求助

# 學校社工對學生自殘 / 企圖自殺的支援方法

## ——輔導肇事學生

### \* 擬定「不自我傷害合約書」

- > 擬定前必先與青少年有穩固的治療關係
- > 與青少年一起擬定內容
- > 清楚訂明雙方的責任
- > 協議再發現自殘/自殺行為的處理方法〈如檢獲與沒有檢獲自殘工具的處理、何時需要通知家長、何時需要送院檢查/接受治療〉
- > 不時檢討和修改合約書的內容
- > 保持警覺性，不要預設合約書能保證青少年的安全
- > 制訂後備方案，若青少年未能執行合約書內容，治療師應尋求他人協助

### 「不自我傷害合約書」

我 \_\_\_\_\_ (姓名)承諾在簽訂合約書後，會好好愛惜自己，不會傷害自己及他人。我會盡力讓自己睡眠充足及飲食正常，承諾會遠離那些可能會傷害自己及他人的危險物品。當我有傷害自己及他人的念頭、衝動或行為時，我會立刻打電話給家人、社工或朋友，以尋求協助。若在非辦工時間，我會致電生命熱線(2382 0000)或撒瑪利亞會(2896 0000)。

我清楚一旦我有傷害自己或他人的行為時，輔導員會通知我的家長 \_\_\_\_\_  
〈姓名〉〈電話：\_\_\_\_\_〉或緊急聯絡人 \_\_\_\_\_ 〈姓名〉〈電話：\_\_\_\_\_〉

當我有傷害自己及他人的念頭時，我會聯絡：

- 〈1〉 姓名：\_\_\_\_\_ 關係：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_
- 〈2〉 姓名：\_\_\_\_\_ 關係：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_
- 〈3〉 姓名：\_\_\_\_\_ 關係：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

補充事項：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

合約書訂立人：\_\_\_\_\_

見證人：\_\_\_\_\_

合約書訂立日期：\_\_\_\_\_



# 學校社工對學生自殘 / 企圖自殺的支援方法

## ——輔導肇事學生

### 介入第二步：危機過後，回應青少年的需要，加強保護因素

- \* 監察個案發展
  - > 定期檢視學生的情緒 / 自殘 / 自殺危機
  - > 建議並鼓勵學生求醫，治療自殘 / 企圖自殺背後的精神病。有需要時，轉介學生接受評估和治療
  - > 向家長及學生了解康復進展（包括在家中的情緒、有否按指示覆診和服藥），鼓勵遵從醫生的指示。有需要時及在得到學生和家長的同意下，可陪同學生覆診
  - > 提升學生的病悉感（包括成因、病徵和治療方法）
  
- \* 深入探討自殘/企圖自殺行為/情緒激動背後的原因/深層需要和動機，以準確地擬訂處理方向

行為背後的訊息	如何回應青少年的需要
吸引別人的注意	給予正面恆常的關懷（不要只在自殘行為後才關注學生）
想作主、獲得控制權	給予部份話事權
告訴別人他受傷和憤怒了、要出氣和報復	避免即時當眾作出懲罰，可考慮說「如果我這句說話傷害了你，我願意致歉」以息怒
表示能力不足、應付不了	鼓勵即使錯也要嘗試，才能認清真正的能力

# 學校社工對學生自殘 / 企圖自殺的支援方法

## ——輔導肇事學生

- \* 檢視現有的資源及解決當前問題的方法
- \* 加強保護因素，以減低日後自殘/企圖自殺的風險
  - > 接受心理治療，學習正面思維模式

舊思想	新思想
我的人生不會有好轉	我可通過療程學習改變
沒有人關心我、世界不需要我、沒有我，世界或許會更好	雖然我覺得沒有人關心我，但我相信我的自殘/死亡會對他們造成一定打擊和影響
我承受不了現時的痛苦	我從前也可以順利過渡，如今掌握更多技巧，我必能克服困難

- > 加強朋輩支援
  - 安排朋輩協助監察肇事學生，及早發現和處理其自殘/企圖自殺行為
  - 在校內建立關顧的環境，如把同學連繫起來，由思想較正面的學生，多給予肇事學生支持
  - 成立互助小組，一起學習應付問題的方法
- > 增強解難能力
- > 學習減壓方法
- > 投入家庭、學校、興趣、信仰等活動，建立積極的態度和人生觀
- > 保持健康的生活方式（如作息定時、注意營養）
- > 確認自己的優點、成就、進步，提升自信、能力感、操控感
- > 認識自己的情緒
- > 宣傳愛惜自己的訊息

### 介入第三步：預防復發，學習自助

- \* 處理深層次問題
- \* 預防自殘/自殺念頭復發
- \* 想像若日後自殘/自殺念頭再出現時，該如何運用已學的方法自助
- \* 當學生的情況穩定，可結束治療



# 學校社工對學生自殘 / 企圖自殺的支援方法

## ——其他學校跟進事宜

- \* 開個案會議，訂立處理個案的方向，嚴重個案可考慮啟動危機應變小組
- \* 預早安排特定人選，在肇事學生有自殘或企圖自殺行為 / 情緒激動時支援課堂老師
- \* 安排後勤支援人員（如工友、其他老師）協助監察肇事學生的日常情況
- \* 定期檢視個案進展
- \* 向班內的同學解說事件，輔導目擊的學生（尤其高危的學生，以免模仿），作預防性教育工作
- \* 召開班會議，向任教該班的老師澄清流言及了解他們的憂慮

# 學校社工對學生自殘 / 企圖自殺的支援方法

## ——回應思想謬誤

思想謬誤	回應例子參考
青少年擔心不會有改善的機會、沒有希望	「我知道你呢一刻感到好絕望、好灰，又覺得所有人都未必幫到自己，但係好希望你比機會我嘗試幫助你。曾經有同學情緒低落到想自殺，但係因為佢肯嘗試俾人關心，最後都能走出困境。」
青少年擔心資料被老師、同學知道，因而被歧視	「如果你覺得咁樣舒服嘅話，如非必要我盡量唔會講比人知（表示尊重及接納他）。但若牽涉一些抑鬱情緒，甚至傷害自己或他人嘅想法，為你同其他人著想，我就有機會需要同家人、老師商量，再決定最適合幫助你嘅方法。但你可以放心，無論如何，我都唔會將你嘅資料透露比其他同學知。」
青少年擔心藥物的副作用	「藥物對唔同人會產生唔同程度嘅副作用，不如問吓醫生，等醫生將可能出現嘅副作用解釋比你知。」
家長認為青少年會自然平復心情	「雖然每個人都有能力控制自己嘅負面情緒，但佢嘅情緒已經超越了佢嘅控制範圍，唔可以期望佢能夠自然平復心情。」
家長認為青少年的情緒/自殺或自殘念頭只為引人注意	「或者佢咁講有機會係想人關心，但係事關重要，我地都唔可以掉以輕心，千祈唔好排除佢會實行自殺計劃嘅可能性。」
家長擔心有精神病紀錄會影響青少年一生前途	「明白爸媽好擔心子女嘅將來，但病歷受到私隱條例保障，沒有當事人及家長同意，不能公開，社會亦不應該歧視精神病患者，因偏見而拒絕治療只會令病情惡化及『斬腳趾、避沙蟲』。而且佢或者會將傷害自己嘅計劃實行，咁就返唔到轉頭。家長應鼓勵他接受治療，共同面對。」



## 醫院管理局兒童及青少年精神科門診服務

診所名稱	服務區域	地址/電話
瑪麗醫院 兒童及青少年精神科	港島區、大嶼山、長洲、坪洲、南丫島、 芝麻灣、喜靈洲、石鼓洲、青洲	香港薄扶林道 102號 瑪麗醫院J座5樓 22553656
基督教聯合醫院 精神科	觀塘、牛頭角、藍田、秀茂坪、油塘、 鯉魚門、茶果嶺、坪石、九龍灣、 將軍澳、高超道、啟業、順利、翠坪、 佐敦谷、四山、彩霞、德福、樂華、 順安、順天	九龍觀塘協和街 130號 聯合醫院P座1樓 23794817
油麻地兒童精神科	尖沙咀、油麻地、旺角、深水埗、 長沙灣、美孚、大角咀、石硤尾、 九龍仔、又一村、牛池灣、彩雲、西貢、 彩虹、慈雲山、黃大仙、竹園、鑽石山、 樂富、新蒲崗、橫頭磡、彩雲、彩輝、 東頭、美東、沙田坳村、紅磡、土瓜灣、 九龍城、何文田、九龍塘、愛民、黃埔、 俊民苑、馬頭圍、樂民、山谷村、 大環山、荃灣、青衣、葵涌、荔景、 東涌、深井、石梨貝、梨木樹、大窩口	九龍油麻地 炮台街143號 油麻地分科診所 新翼9樓 23848934
雅麗氏何妙齡拿打素 兒童及青少年精神科	大埔、粉嶺、上水	新界大埔全安路 11號 雅麗氏何妙齡 拿打素醫院 D座地下 26893262
屯門兒童及青少年 精神健康服務	屯門、元朗、天水圍、小欖、大欖、 錦田、屏山、流浮山、石崗、粉嶺、 上水	新界屯門青松觀道 13號 屯門賽馬會明心樓 1樓 24568262

## 社區資源 / 轉介

### 精神健康諮詢 / 資訊及熱線輔導服務

醫院管理局精神科電話諮詢熱線〈24小時〉	24667350
醫院管理局思覺失調服務計劃查詢及轉介熱線	29283283
香港心理衛生會「心理健康輔導及資訊熱線」	27720047
浸信會愛群社會服務處「精神健康諮詢熱線」	25354135
浸信會愛群社會服務處青少年身心導航服務 「青少年精神健康熱線」	34131543
社會福利署求助熱線〈24小時〉	23432255
生命熱線〈24小時〉	23820000
香港撒瑪利亞防止自殺會〈24小時〉	23892222
撒瑪利亞會〈24小時〉	28960000
明愛向晴軒「向晴熱線」〈24小時〉	18288
協青社「青年熱線」〈24小時〉	90881023
香港基督教女青年會輔導專線	27116622
香港家庭福利會「家福關懷專線」	23423110
香港明愛「小耳朵熱線」	31610000
學友社「學生專線」	25033399
神託會「青年新領域熱線」	26357709
東華三院「東華關懷熱線」	25480010
香港青年協會「關心一線」	27778899
香港小童群益會「兒童身心發展」家長專線	28666388
精神健康綜合社區中心 <a href="http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/id_iccmw/">http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/id_iccmw/</a>	



# 社區資源 / 轉介

## 網頁資源

醫院管理局智友站

<http://www21.ha.org.hk/smartpatient/welcome/>

青山醫院精神健康教育資料

[http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/index\\_chi.asp](http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/index_chi.asp)

葵涌醫院精神健康教育資訊

<http://www.ha.org.hk/kch/chi/education/edu-index.html>

香港心理衛生會

<http://www.mhahk.org.hk/>

憂鬱小王子之路

<http://www.depression.edu.hk/>

憂鬱小王子抗逆之旅課程內容

<http://csr.p.hku.hk/qef>

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

<http://csr.p.hku.hk/>

教育局《學校處理學生自殺電子書:及早識別、介入和善後》(2011)

<http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/about-crisis-management/EDIP-c.pdf>

教育局《學校危機處理電子書》(2005)

<http://edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/about-crisis-management/crisistc.pdf>

# 心靈小鼓勵

## ——不畏逆境

風箏是因逆風而能高飛

精彩的人生，就一定有起有落，  
有得有失

做人就好像駕駛汽車一樣永遠向前，  
就算是退後也都是為了向前

令人受傷的事會教育我們  
——富蘭克林

世上沒有不含些許辛酸的歡樂  
——包爾札克

有多少個白天，就有多少個黑夜，一年之中，黑夜與白天所佔的時間一樣長。沒有黑暗就顯不出歡樂時刻的光明；失去了悲傷，快樂也就無由存在了

——榮格 Carl Jung

道路曲折蜿蜒，不斷地引人入勝；不像那些筆直的大道，  
什麼都會一覽無遺，未免掃興

——馬克·吐溫 Mark Twain

當你背向太陽的時候，  
你只會看到自己的陰影  
——紀伯倫 Gibran Khalil

人在早年遭受幾次挫折，  
對生活會有極大的好處  
——赫胥黎



# 心靈小鼓勵——不畏逆境

逆風的方向 更適合飛翔 我不怕千萬人阻擋 只怕自己投降  
我和我最後的倔強 握緊雙手絕對不放  
下一站是不是天堂 就算失望不能絕望  
我和我驕傲的倔強 我在風中大聲的唱  
這一次為自己瘋狂 就這一次 我和我的倔強

—歌曲《倔強》-五月天

記住要與最美的人分享每個夜晚  
別忘掉原是靠堅持醫好每個傷患  
既是有力挺起胸膛即管好好作反  
無懼雨水沾濕兩眼

—歌曲《青春頌》-許廷鏗

遺忘掉當天失落的懊惱  
堅決上 面前每段路  
難忘是當天失敗的勸告  
不氣餒 夢仍繼續造

—歌曲《每段路》-呂方

# 心靈小鼓勵

## ——不畏逆境

你說世界太灰沉  
滿是愁雲沒吸引  
每每在命途遇困  
心在抖震  
無助叫喚帶傷感 Woo  
我說縱是太灰沉  
你別垂頭在抖震  
每每世事難盡興  
求別要  
愁著臉來渡一生

天上有 無窮的幻變  
縱是變 縱是變  
熱熾的心也是溫暖  
就算天上有 難明的幻變  
在你心中的天空 始終會有 晴朗的天  
Woo Oh Oh

—歌曲《藍天與白雲》-古巨基

今天到老 我像那跌不倒  
我想做 做我命運符號  
用我力 鋪我路途  
只盼我 有日會在星夜裏  
那天我會 含淚說聲 我做到

—歌曲《命運符號》-李克勤

強人是你 能頂天立地  
如敗倒 再掙起 永沒言死  
才是活著的真理

—歌曲《強》-郭富城



# 心靈小鼓勵

## ——人生滿希望

希望，是苦難者唯一的藥方，是為痛苦而吹奏的音樂

—莎士比亞 Shakespeare William

如果上帝關上了這扇門，祂定會打開另一扇窗

—愛爾蘭諺語

儘管世界和人生壞透了，但還有一樣東西永遠是好的，  
那就是：「青春」！

—顯克微支 Sienkiewicz, Henryk

看夕陽 滿盼望 人生滿希望  
前途在遠方 縱使失望 悲哀化力量

—歌曲《人生滿希望》-徐小鳳

踏過荊棘 苦中找到安靜  
踏過荒郊 我雙腳是泥濘  
滿天星光 我不怕風正勁  
滿心是期望 過黑暗是黎明

—歌曲《星》-關正傑

# 心靈小鼓勵

## ——快樂在我手

總之開心是一天，  
唔開心也是一天，  
全由你自己掌握

將來的結局是開心快樂的話，  
那就一定要忍受今天的痛苦

在我們羨慕別人的時候，  
其實不妨看看自己實在也有很多  
可取之處

把一些東西放在心裏，  
永遠也放不下，  
結果受苦受累的就只是自己

假如你曾經追尋幸福，那就像一個老婦人急著尋找她遺失的眼鏡，  
卻發現它好端端的架在自己的鼻樑上

—喬希·比林斯

這世界並沒有什麼錯，  
錯的是我們看待它的方式  
—梭羅

心靈有它自己的空間，  
並且可以創造出地獄中的天堂，  
或是天堂中的地獄

—約翰·米爾頓

近年有機會與成功商界人士接觸，發現他們均有共同點，就是  
對未來樂觀，不抱怨及長期堅持  
—《阿里巴巴》執行主席馬雲

快樂 是陽光普照的清晨  
快樂 是流水美妙的音韻  
快樂 其實分分鐘把你等  
只要您 識得點去搵

—歌曲《快樂》-許冠傑



# 心靈小鼓勵

## ——快樂在我手

### 〈其實我擁有很多〉

有位年輕人滿臉愁容的來找牧師。

「我完蛋了，未來全沒了！我的爸爸剛破產，債主天天上門索債。」

「你現在用筆記下你所失去的寶貴東西吧！」牧師說道：「你的健康如何？你失去健康嗎？」

「哪裡有？」他終稍微展眉，「我從小到大還沒生過病。」

「那你常三餐不繼？」

「別開玩笑吧！」他差點笑出聲了。

「那你一定沒有家人愛？」

「剛好相反，他們都最疼愛我……」他忽然止住了話。

「我真是糊塗透了，有這麼多別人沒有的東西，還說甚麼萬念俱灰，實在太可笑了！」剎那間，他茅塞頓開，不再怨天尤人，且勇敢地面對人生的陰霾。

### 〈樂觀者機會處處〉

在一個小鎮裏，有位老人把他兩個兒子召來了，對他們說道：「你們年紀不小了，該到外面闖闖。」

兒子們就遵從父命，前往繁華的大都會。

數天後，大兒子便回來了。「怎麼那麼快便回來了？」老人吃驚地問道。

「爸爸，你不知道了，那兒的物價太可怕了，連喝個水也得花錢買，以後的生活怎麼吃得消！」

沒過多久，小兒子傳來電報：「這裏可真是遍地黃金，連我們喝的水也可賣錢，我暫時不會回來了！」

又過了幾年，小兒子發了財，他掌控了大部份礦泉水和蒸餾水的市場，成為富甲一方的大財王。

# 心靈小鼓勵

## ——快樂在我手

### 〈無慾無求易快樂〉

有一次，幾位弟子邀請大哲學家蘇格拉底到市集逛逛。

「那兒的日用品非常多，衣食住行都有，保證你會滿載而歸！」學生們七嘴八舌地說。

第二天，蘇格拉底一進課室，學生要他談談此行的收穫。

「此行我有一個很大的收穫。」只見蘇格拉底頓了一頓說道：「原來我並不需要這麼多東西。」

### 〈放過自己〉

「我如此憤怒是因為他們實在太過分了！」一位滿懷怨恨的婦人向大師訴說過去種種不公平的遭遇。

「嗯！你的遭遇確很悲慘，但是讓你如此難過的還是你自己！」

「何解？」

「難道你的痛苦不是你自己的想法造成的嗎？」大師接著說：「想一想，那些人和事，都已成『過去』，你現在的氣又從何而來？真正的原因是你自己『不斷地想』，不是嗎？」

### 〈接受現實〉

「當有不幸遭遇時，該怎麼面對？」

「先去接受，接受事實是克服困難的第一步。」大師說道。

「這似乎很難辦到！」

「但不去接受的結果恐怕只會更糟。」

「就只能這樣？」

「沒錯，在下雨時，我們能做的便只是讓雨繼續下！」



# 心靈小鼓勵

## ——從考驗中更上一層樓

世界沒有完美的完美，正如薔薇是有芒刺的花卉。  
人生從未當過傻瓜就永遠成不了聰明人

—海涅 Heine, Heinrich

當遇上挫折的時候，誰能夠在最短的時間內恢復鬥志，  
在最快的時間裏捲土重來，誰就是贏家