

主辦機構 Organised by



捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

青少年

精神健康

# 教師手帳

自我傷害危機處理



青少年 精神健康

# 教師手帳

## 自我傷害危機處理

「青少年精神健康 - 教師手帳」由賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 「心·動啟航」計劃所設計。本手帳的主題為「自我傷害危機處理」，用作**支援教師於日常工作中察覺青少年的精神健康需要、危機處理的對策以及提供有用資源**供教師有需要時使用。



賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 「心·動啟航」計劃以強化青少年及家庭的內在力量為重點。參加者透過經歷「蛻變、實現和滿足」的過程，促進他們發展成長心態，以應付在生命中出現的心理健康挑戰。此計劃主要服務中學生、家庭及教師。同時，藉著與不同地區的服務學校和服務單位建立合作伙伴關係，共同創造社區協作行動，以促進各社區之參與，並為青少年及家庭建構有意義的參與體驗。

### T Transformation # 蛻變自己

成為更好的自己，改變「你是誰」，並成為「你想成為的人」

### A Actualization # 實現所想

務實而行，運用自己所有的能力，逐步去實現可行的期望

### G Gratification # 滿足所需

同時給予和接受，達成理想和目標，愉快追尋並獲得滿足感

# 精神健康友善校園321

我們願與您一起攜手締造精神健康友善的校園環境，誠邀您加入「3個相信，2個重視，1個推動」，共同為青少年及他們的家庭建構正向積極而整全的健康生活。

## 3 個相信

我們相信：

- 家庭及學校對於青少年的心理成長和發展擔當著重要角色
- 青少年及家庭有能力應對心理健康的逆境和挑戰
- 青少年、家庭、學校與社區之間的連繫是鞏固精神健康的重要支援

## 2 個重視

我們重視：

- 個人及家庭的身心靈健康，與家庭成員之間互相關懷及幸福感
- 青少年和家庭的心理健康需要，須及早識別和及時處理

## 1 個推動

我們推動：

- 創造關愛友善及正向積極的校園文化，以包容有心理健康需要的人士

# AWARENESS

## 及早識別 有需要的學生



若果你發現學生出現了以下的變化並持續數週，甚至開始有倒退的現象，可能反映學生已經出現情緒困擾，需要多加留意。

### 生理

- 有時感到窒息或比過去較難呼吸
- 沒有活力或能量水平下降
- 欠缺食慾或飲食過量
- 身體疼痛但原因不明
- 睡眠出現障礙

### 心理

- 聽音樂或歌曲時，容易變得多愁善感
- 頻密而重複地檢查同一事情
- 長期感覺自我脆弱
- 情緒激動或出現消極情緒的頻率增加

### 社交

- 出現社交退縮或總是感到孤獨
- 在日常愛好中，無法感受到以往的快樂
- 由於情緒波動而退出一些社交平台
- 常常獨自吃飯而逃避結伴共膳

### 學校/家庭生活

- 溫習或做作業的效率緩慢
- 上課時，集中力明顯下降
- 對測驗、作業、考試有強烈的恐懼
- 避開日常家庭活動
- 與家人日常對話的容忍力下降



不同的學生所呈現的表徵都可能存在差異，教師可以了解學生的日常行為及特質，提升自己的觀察能力，以便更易察覺學生的轉變。

# RESPONSE

## 如何回應學生的情緒需要？



當你懷疑學生出現情緒困擾時，你可以嘗試用以下的句子去進一步了解學生的情況。

1

- 保持冷靜、避免批評
- 運用主動聆聽及反映感受的技巧
- 透過開放式提問，讓學生講述自己更多的處境

- 「你最近心情如何啊？」
- 「不如同我分享吓你最近嘅生活吖！」
- 「我注意到你最近似乎悶悶不樂，係咪有咩煩惱啊？」

2

- 對學生的感受和想法表達同理心
- 表達關注，讓學生知道他/她並不是孤立無援的
- 如果察覺學生有自我傷害的念頭，需要向學生了解

- 「難怪你最近狀態唔同咗，我會陪住你一齊搵出解決嘅方法」
- 「多謝你信任我，俾我同你分享呢一份感受」
- 「你有冇出現過傷害自己嘅想法？」

3

- 引導學生思考應對策略
- 持續觀察學生的情況，有需要時尋求專業支援

- 「有咩方法可以幫助你紓緩情緒？」
- 「如果你準備好，我哋可以一齊搵學校社工幫忙」
- 「雖然問題未能即時解決，但我哋可以有方法俾自己好過啲」





# 自我傷害行為的徵兆

若果學生出現以下的行為，教師需要多加留意學生的精神狀況

在功課、周記或信件等等，  
表達死亡/自殺的意念

安頓好各樣事情  
(例：轉送心愛物品給朋友、向朋友道別)

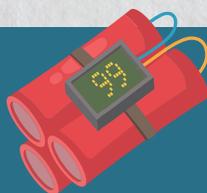
情緒起伏不定，有失控現象

行為改變  
(例：孤立離群、參與高危行為)

專注及思考能力減弱

自我放棄，拒絕別人幫助

## 即時危機處理對策



保持冷靜，嘗試穩定當事人的情緒  
避免說教，聆聽並理解當事人的需要

不應單獨處理，務必尋求他人協助  
通知學校危機應變單位，例如校長、輔導組主任及學校社工

安排其他在場學生迅速及安靜地離開現場  
協調附近/相關教師在現場協助或安撫其他學生

若學生已經出現傷害自己或他人的行為  
可聯絡家長並致電救護站，等待救護人員協助送院

# 危機處理對策 (事後)

當危機事件發生後，其他學生可能會出現不同的反應，你可以嘗試用以下的句子回應學生的不同反應。



學生感到難過：

哭泣 / 不想討論

! 指出悲傷是正常的感受，並留意學生是否需要進一步支援

「發生咗呢件事情，你會感到悲傷都係在所難免嘅，你無需抑壓自己嘅難過，可以安心哭出來吧!.....」



學生對事情感到困惑：

「點解冇人幫佢」  
「佢係唔係因為...」

! 避免討論事件的詳情，指出事件或由不同原因相互影響所造成，減少學生的猜想

「事件唔一定由單一原因所造成，背後可能有唔同嘅複雜成因，我哋無需胡亂猜測.....」



學生感到混亂：

「點解會咁嘅」  
「我唔知自己諗緊咩」

! 認同事情令人不敢相信，感到不知所措是正常的，需要時間去接受事實

「大家可能感到混亂、不知所措，呢啲都係正常嘅反應，需要時間慢慢去平復.....」



學生沒有反應：

「唔關我事，唔識佢」  
「冇咩感覺啫」

! 學生未必對突如其來的事有所反應，這不代表學生缺乏同情心

「我哋身體同情緒嘅反應未必會即刻出現，有可能會係幾個星期、甚至幾個月後先出現.....」



學生感到內疚：

「點解我唔...」  
「早知我就...」

! 學生感到自責是正常的反應，可以欣賞學生對當事人的關心

「好欣賞你對當事人嘅關懷，但你無需覺得內疚，唔需要強加責任喺自己身上.....」



若學生出現過度情緒反應，可以轉介學生到學校社工/輔導老師求助

# 有用資源及熱線

## 非政府機構所提供的服務

當教師尋求資訊或學生受到情緒困擾時，可以嘗試使用以下資源

### Re:Fresh

#### 「線上精神健康自助平台」

提供自助課程、互動工作坊、心理諮詢、情緒評估等免費線上服務



<https://refresh.bokss.org.hk/>

### 賽馬會

#### 平行心間計劃

全港 45 個充電空間，為 12 至 24 歲青年提供情緒支援服務及多元化充電活動



<https://levelmind.hk/>

### Newlife330

透過網頁或手機程式進行簡單靜觀練習。可參加結合靜觀及不同興趣活動的工作坊，從而達至身心和諧



<https://newlife330.hk/>



[330newlife9](https://www.youtube.com/channel/UC330newlife9)

## 其他資源

賽馬會青少年情緒健康  
網上支援平台「Open嘢」



<https://www.openup.hk/>

9101 2012

香港撒瑪利亞防止自殺會  
CHAT 隆 (網上聊天服務)



<https://chatpoint.org.hk/>

2389 2222

香港青少年服務處  
一微^\_^米網上青年支援隊



<https://esmiley.hkcys.hk/>

6280 6281



生命熱線 (24 小時)

2382 0000



關心一線

2777 8899



香港紅十字會

3628 1180



明愛向晴軒

18288



# 緊急求助資料

由消防局提供的救護站服務



學生出現自殘或暴力行為 / 傾向，需要召喚救護車時，  
可以尋求區內鄰近救護站的支援

## 港島東分區

### 寶馬山救護站

北角天后廟道170號  
2571 5293

### 柴灣救護局

柴灣興華邨展興樓401-404室  
2556 6490

### 摩利臣山救護站

香港灣仔愛群道8號  
2893 5592

### 西灣河救護站

香港西灣河惠亨街22號  
2569 7627

## 九龍中分區

### 何文田救護站

九龍何文田忠孝街88號  
2624 6110

### 九龍塘救護站

九龍九龍塘浸會大學道3號  
3793 6499

### 馬頭涌救護站

九龍馬頭圍盛德街53號  
2714 3746

### 黃大仙救護站

九龍黃大仙盈鳳里5號  
2323 9949

## 港島西分區

### 香港仔救護站

香港仔南風道1號  
2541 6644

### 摩星嶺救護站

香港龍華街 2 號  
2819 7967

### 薄扶林救護站

香港薄扶林道789號  
2551 6000

## 九龍西分區

### 長沙灣救護站

九龍長沙灣發祥街7號  
2708 1573

### 荔枝角救護站

九龍美荔道 33 號  
2959 1857

### 旺角救護站

九龍大角咀道42號  
2117 6570

### 白田救護站

九龍石硤尾白雲街50號  
白田邨瑞田樓地下  
2776 7803

### 尖東救護站

九龍尖沙咀東部康達徑5-7號  
2311 5111

### 油麻地救護站

九龍窩打老道44號  
2770 2547

## 九龍東分區

### 藍田救護站

九龍鯉魚門道30號  
2952 3861

### 牛頭角救護站

牛頭角兆業街9號  
2750 1710

### 寶林救護站

新界寶琳北路17號  
2701 0955

### 大赤沙救護站

將軍澳環保大道321號  
2623 9232

### 觀塘救護站

九龍觀塘道426號  
2345 7960





# 緊急求助資料

## 由消防局提供的救護站服務



學生出現自殘或暴力行為 / 傾向，需要召喚救護車時，  
可以尋求區內鄰近救護站的支援

### 新界東北分區

#### 打鼓嶺救護站

新界打鼓嶺蓮麻坑路  
2756 3895

#### 粉嶺救護站

粉嶺沙頭角公路-龍躍頭段2號  
2669 2250

#### 上水救護站

上水彩順街1號  
2671 1271

### 新界西南分區

#### 葵涌救護站

葵涌興盛路86號  
2417 5750

#### 梨木樹救護站

新界葵涌和宜合道300A號  
2487 1957

#### 青山灣救護站

屯門屯義街8號  
2451 7170

#### 深井救護站

新界深井青山公路-深井段32號  
2496 4917

#### 荃灣救護站

荃灣蕙荃道47-51號  
2416 2751

#### 屯門救護站

屯門震寰路1號  
2463 2125

### 新界東南分區

#### 馬鞍山救護站

沙田馬鞍山鞍山里1號  
2640 3619

#### 沙田救護站

新界沙田源禾路24號  
2691 2514

#### 大埔救護站

新界大埔太和路21號  
2658 0359

#### 田心救護站

新界沙田大圍富健街2號  
2681 0713

### 大嶼山分區

#### 竹篙灣救護站

新界大嶼山朗欣路8號  
2983 6541

#### 青衣救護站

新界青衣涌美路30號  
2495 5080

#### 東涌救護站

大嶼山東涌順東路3號  
2988 8282

#### 港珠澳大橋救護站

新界港珠澳大橋香港口岸，  
順岸路10號  
2516 0205

### 新界西北分區

#### 流浮山救護站

天水圍天瑞路101號  
2446 2892

#### 元朗救護站

新界元朗鳳琴街2號  
2474 6845

#### 天水圍救護站

新界天水圍天河路3號  
2445 0033



賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 「心 · 動啟航」計劃



本會為註冊之有限公司  
Incorporated with Limited Liability

本計劃統籌單位  
聯絡電話 2549 5106  
聯絡電郵 power.tag@hkfws.org.hk

hkfws.org.hk