

A decorative border of small yellow stars surrounds the entire page. The stars are arranged in a rectangular frame with rounded corners, consisting of multiple rows and columns of stars.

教育局

預防學生自殺 資源套

目錄

預防學生自殺篇

1	原則	P. 4
2	全校參與關顧學生成長的政策	P. 7
3	建立檢視學生成長需要及評估機制	P. 11
4	預防性的培育課程和輔導活動	P. 14
5	強化支援系統	P. 24

認識社區資源篇（協助處理學生自殺問題）

I	青少年輔導服務機構及電話熱線服務	P. 35
II	可供學校參與的成長計劃	P. 37
III	其他提供支援服務的學術機構	P. 37
IV	生命教育相關的機構及資源	P. 38
V	品德教育相關的資源	P. 39

	參考資料	P. 40
--	------	-------	-------

序言

學生自殺事件一直備受關注，需學校及家長共同正視。

每一個學生自殺個案背後均存在不少複雜的因素，例如：學生的成長經歷、家庭環境及社會因素等。要防止學生自殺，學校必須提高對學生自殺問題的警覺性，並加強關顧學生成長的政策，透過全校參與模式推行預防及發展性的輔導活動，培養學生正面的價值觀及提升他們的抗逆力。

預防勝於治療，有見及此，教育局特編制此資源套，在制訂政策、建立檢視學生需要及評估機制、推行預防性培育課程和輔導活動、強化支援系統等方面，為學校提供可行的建議。我們鼓勵學校利用這資源套，及早策劃和制訂校本預防措施，提升學生正面的價值觀和健康生活，預防學生自殺。若一旦發生危機事故，學校可參考教育局網上「[學校危機處理電子書](#)」(索引：本局向學生及家長提供的服務 > 服務 > 危機處理) 所訂出的危機處理流程及建議，有效處理危機。

教育局學校行政及支援分部

二零一零年十月

預防學生自殺篇

1. 原則

1.1 Weiner(1982) 認為學生自殺的原因非常複雜，學生成長時會遇到各種心理和環境的轉變，若身處的環境系統包括家庭、學校、朋輩及社會等未能給予足夠的支援，有可能觸發學生自殺的危機。因此，學校應推行全校參與模式的訓育及輔導工作，在校內營造一個積極、親切和充滿關懷的環境，並透過預防性和發展性的活動，增強學生解決困難及處理情緒和壓力的能力，及為有需要的學生作出適當的支援，以減低學生自殺行為的出現。

1.2 學校在預防學生自殺工作上扮演一個重要的角色，預防自殺措施包括：

- (I) 制訂校本策略和推行一系列預防性輔導活動，旨在培養學生積極樂觀的態度，提升他們面對逆境的應變和抗逆力，減低學生以自毀或自殺行為來解決問題；
- (II) 成立「校園危機處理小組」，適時檢討行政措施及學校政策，給予教職人員恰當而及時的支援；
- (III) 通過適當培訓，讓教師掌握處理危機和及早識別有需要的學生。

1.3 長遠而言，學校應以建構關愛校園為目標，宜制訂適切的「健康校園」政策，將關顧學生的工作列為關注項目之一，並納入周年輔導計劃書內，由校內不同組別合力制訂全年具策略性的計劃或持續性的計劃，並清楚界定各科組成員的職責和分工。學校宜定期進行演練危機處理的程序和方法，預防學生自殺。

1.4 學校須以全校參與模式推行預防和發展性的學生發展和訓輔工作，由教師(級任、班任和科任)、訓育及輔導人員、社工和家長共同攜手合作，通過跨科組協作、優化訓輔體系，實施生命教育、生活技能等成長課，讓學生透過不同的學習經歷去提升抗逆力及學習處理情緒和待人處事的正確方法。同時，學校應為新入讀學生舉辦適應課程，幫助他們融入學校生活。此外，亦可推行同儕學習的活動和支援計劃，鼓勵同學互相關懷和彼此幫助。

1.5 學校應與家長緊密合作，加強家長教育，讓他們了解子女在成長階段可能出現的困難。此外，亦可運用不同的社區資源，支援來自弱勢家庭的學生及家長，並採取適當的預防和輔導措施，減低學生自殺行為的發生。

1.6 訓輔工作是學校整體教育的一部分，與學校其他系統關係密切，不可分割。學校要促進全體教師與訓育及輔導專職同工的緊密合作，才能有效地推行各項訓輔服務，培養學生正面的價值觀及提升他們的抗逆力，協助學生健康成長。有關推行全校參與訓輔工作重點和策略，可瀏覽以下網址：

<http://www.edb.gov.hk/index.aspx?nodeID=6315&langno=2>

2. 全校參與關顧學生成長的政策

2.1 要有效預防學生自殺，學校應制訂及執行全校參與關顧學生成長的政策，在全校、級、班及學生個人等四個層面作出長期持續的推展，有關工作重點包括：

預防自殺	工作重點
學校層面	<ul style="list-style-type: none">● 制訂全校參與的學生培育政策及計劃，旨在促進學生心理健康，建立良好的生活態度及積極而正面的人生觀。● 制訂合情合理的校規，輔以建設性的獎勵制度，讓學生透過實踐體驗，締造樂觀感和能力感。● 透過不同的訓輔/學生會活動，鼓勵學生積極參與校內活動及事務，讓學生表達意見，充分體現本身的權利與責任，培養學生投入校園生活的歸屬感和聯繫感，共建關愛校園。● 實施生命教育，促進個人生理、心理、社交、靈性全面均衡發展。● 推行個人成長/生活教育，協助學生發展及掌握個人、群性、學業和事業等所需要的各種生活技

	<p>能包括抗逆、批判思考和解難能力。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 因應學生不同階段的成長需要，設計及推行適切的訓輔活動，培養學生正確的價值觀。 ● 設立訓輔工作檢討機制，調適校內訓輔系統，評估學生的需要、及早識別有潛在危機的學生和定時檢視輔導服務的成效。 ● 檢視「校園危機處理小組」職能，制訂不同危機的處理方法，編訂相關的工作指引，建立處理事件的流程，界定各成員的職責和分工，安排定期演練，讓教職員做好準備。 ● 建立學習型組織，推行有關訓輔工作的教師發展活動，促進教師互相交流和支援，讓教師認識一些自殺的警告訊號，掌握基本的輔導技巧，以便協助處理學生的負面情緒。 ● 認識和引進社區資源，優化學校的訓輔系統及功能。
<p>級層面</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 設立級訓輔支援制度，推動級訓輔人員與教師分享訓輔工作經驗。 ● 班主任及級訓輔教師定期舉行級會議，了解各級

	<p>學生的需要，並一起策劃適切的訓輔活動及訂定獎懲準則。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 為級訓輔教師舉辦培訓及小組交流，了解學生問題的發展趨勢，以便他們支援級內其他教師和協助處理學生的問題。 ● 鼓勵跨科組合作，共同設計和推行各級的生活技能課及班級經營的活動。 ● 推行跨級別的訓輔活動，例如：朋輩支援計劃等，讓不同級別的學生互愛互助。 ● 舉辦級層面的家校合作活動，推行親職教育，讓家長了解子女在不同成長階段的問題及需要。
<p>班層面</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 推行班本個人成長/生活教育，協助學生掌握各種生活技能和培養他們正確的價值觀。 ● 在課堂學習過程中，加強成長教育/生活教育的應用和實踐。 ● 師生共同訂定班規和班目標，營造良好的班風，增強學生對班的歸屬感。 ● 發展朋輩支援，鼓勵班內同學互相接納和彼此幫助，以建立和諧的人際關係。

<p>個人層面</p>	<ul style="list-style-type: none">● 了解每一個學生的生活狀況、學習情況及行為表現，並適時地對學生表達關懷。● 建立學生資料庫，儲存學生的家庭背景、學習、行為和情緒表現、社交及個人支援系統等資料，從而及早識別有需要的學生接受適切的校內/校外專業服務。● 為有需要的學生推行個別及小組輔導，協助學生處理個人、社交和學習等問題。● 與家長保持緊密的聯繫，讓家長了解子女在校內的情況。
-------------	---

3 建立檢視學生成長需要及評估機制

3.1 學校必先了解校本學生的需要，以計劃學生成長的政策及措施，學校可採用以下的工具，以客觀的資料和數據分析，檢視學生發展的整體方向：

名稱：	《情意及社交表現評估套件》(第二版)
簡介：	學校可使用此套件作為評估學生情感和社交表現的工具，用以量度一組或整體學生（非個別學生）的表現，協助教師加深了解不同年級或群組學生在情意及社交範疇的發展情況和需要，從而制訂和推行適當措施和活動，幫助學生成長。
對象：	小學組：共八個適用於小三至小六學生的量表。 主題包括：自我概念、人際關係、對學校的態度、動力、成敗的原因、學習能力、獨立學習能力、價值觀。 中學組：共十二個適用於中一至中七學生的量表。 主題包括：自我概念、身心健康、人際關係、對學校的態度、動力、成敗的原因、學習能力、獨立學習能力、領導能才、道德操守、國民身份認同及全球公民、人生

網址：

目標。

<http://www.edb.gov.hk/index.aspx?nodeid=7975&langno=2>

3.2 由於兒童及青少年的情意及社交表現受到多種因素影響，因此，學校在詮釋上述工具的評估結果時，必須考慮及收集不同方面的資料，例如：學生家庭背景、輔導個案類型和訓育數據等。學校不宜單從這套件的數據去訂定跟進計劃，應結合校內其他數據及資料一併分析，例如：持分者問卷等，作為改善各項支援服務的依據。

3.3 另外，學校可收集學生背景資料，對一些潛在危險因素加以留意，包括：一些曾有企圖自殺紀錄的學生、家庭成員或朋友曾經自殺、童年曾被遺棄或來自暴力家庭、患有精神病或情緒性疾患、有極端性格或悲觀認知、對自殺有錯誤理解等的學生，應及早識別他們的需要，適時提供支援，作出跟進輔導計劃。

3.4 學校除使用上述套件和學生資料外，仍須確立一套校內評估機制，定期檢視有關學生支援服務現況，以評估各項成長和輔導計劃的成效，以及整個制度的運作情況，找出尚待改善的地

方，以制訂更適切的預防及發展性輔導活動。

4 預防性的培育課程和輔導活動

4.1 預防自殺的基本原則在於減低風險因素和增加保護因素，風險因素包括家庭及學生個人成長經歷，例如：抑鬱/嚴重情緒困擾、濫用藥物/吸毒、低自尊感/退縮、曾被欺凌、或曾企圖自殺等。在學校層面而言，保護因素可包括：(i) 建立一個健康的生活模式，增強學生的心理健康；(ii) 推行個人成長教育/生活技能活動，協助學生掌握各種生活技能，提升他們處理情緒和解決問題的能力；(iii) 實施生命教育，培養學生正確的價值觀和積極的人生觀；(iv) 推行預防性培育計劃及輔導活動，增強學生的抗逆力。

4.2 學校訓輔人員在設計學生培育課程及輔導活動時，必須了解他們的需要和考慮學校的實際情況，例如課節的編排、師資的培訓和資源的運用等因素。學校可自行編訂的培育課程及/或從下文提及的有關網址中選用合適的資源，並因應校內學生的需要作校本課程規劃和剪裁。學校若選擇參加下文提及的生活技能課程或培育計劃，應先了解有關計劃的理念，並討論在推行時校內不同科組成員的角色和分工，使能達到預期的目標和教育效果。為協助教師掌握帶領及推行活動的技巧，學校宜安排教師參

加相應的培訓課程，並透過校內的分享會，讓教師分享經驗、課程理念和教授技巧。

生命教育

4.3 學校需要加強生命教育，幫助學生建立正面的價值觀及積極的人生態度，讓學生面對不同的處境和危機時，懂得如何處理情緒，運用解決困難的能力，以走出逆境；並引導學生探索和思考生命的意義，從而讓學生過一個快樂、充實和有意義的人生。

4.4 在現行的中小學課程中，學校可將以上提及的價值觀和態度，結合於不同學科中、與生命教育相關的學習議題內，透過學校課程，將「認識生命」、「欣賞生命」、「尊重生命」及「探索生命」這四個學習層次，作為生命教育的學習內容，並納入不同的研習範圍中。例如：在小學常識科，融入「尊重與珍惜生命」的主題；在中學的綜合人文科，學習「尊重與珍惜生命」；在倫理及宗教科，探索和思考「生命和死亡」的問題。

4.5 教育局在支援學校推行生命教育方面，為學校提供多元

化和生活化的網上教材，當中包括以學生的日常生活經驗為主題的「生活事件」教學示例，幫助學生建立正面的價值觀和態度。有關詳情可瀏覽以下「德育、公民及國民教育」網址：

<http://www.edb.gov.hk/index.aspx?nodeID=2919&langno=2>

4.6 另外，教育局德育、公民及國民教育組製作的「活出精彩人生·面對逆境」網站，為中、小學教師提供教材及參考資料，幫助學生發展積極面對逆境的態度及培養他們堅毅精神。此網站主要有多個教案，分別介紹有關解決困難的理論、生活故事、遊戲、歌曲、討論及工作紙，以加強教學效果。有興趣者可瀏覽以下網址：

<http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/mce/tc/life/index.html>

本地一些中、小學曾透過申請優質教育基金資助推行與生命教育有關的計劃，有興趣者可瀏覽以下網址：

http://qcrc.qef.org.hk/qef/result.phtml?mode=quick&nature_id=-1&benef=-1&proposal_code_str=-1&ctitle_str=%E7%94%9F%E5%1%BD%E6%95%99%E8%82%B2&cp=2

生活技能活動

4.7 現時，很多中學均設有生活教育課或生活技巧課，加強鞏固和運用，這些課程可涵蓋生命教育、情意教育、溝通及社交技巧、解難技巧、生涯規劃等，旨在培養和發展學生的各種生活技能，幫助學生認識自己，學習做人處事的方法和正確態度，提升他們適應環境的能力。以下提供一些可供中、小學參加的計劃或推行有關生活技能發展課程：

名稱	「共創成長路」-- 賽馬會學生培育計劃
對象	中一至中三學生
機構	香港賽馬會慈善信託基金撥款，由本地五所大學學者組成研究小組，與社會福利署及教育局協辦。
簡介	是一套具系統性、持續性及全面性的生活教育和活動教材，涵蓋十五個青少年正面成長的構念，協助學生掌握各種生活技能，包括：建立目標及實踐健康的生活模式、加強與益友的聯繫感、自我效能感，提升心靈質素、抗逆和自決能力、抗拒不良的誘惑等。學校可以把第一層培育活動納入初中學校課程內，輔以第二層的培育活動，協助有更大需要的學生。
網址	有關該計劃的課程內容可瀏覽以下網址： http://www.paths.hk/index/ 而申請辦法則可瀏覽以下網址： http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_young/sub_pathstoadu2/

名稱	生活技能發展與全方位輔導計劃
對象	中一至中七學生 / 小四至小六學生
機構	香港大學生活技能發展計劃小組
簡介	本生活技能課程，為高中（中四至中七）、初中（中一至中三）和高小（小四至小六）提供課程和評估素材，培養學生在學業發展、事業與才華發展、個人發展與群性發展等範疇，幫助學生訂立目標和發展計劃，協調人際間的關係，並且學懂如何了解自己和其他人，從而解決日常生活遇到的困難，發揮潛能。
網址	http://web.hku.hk/~life/

名稱	「青少年健康服務計劃」
對象	甲. 成長新動力 -- 基本生活技巧訓練（中一至中三的學生） 乙. 專題探討 -- 按個別學生發展需要而設計（中一至中七的學生）
機構	衛生署
簡介	透過醫生、護士、營養師、社工及臨床心理學家等專業人士，以外展形式到學校推行促進身心社交健康的活動，以培育學生正確的態度和技巧去面對成長中的挑戰。課程目標包括：提高學生對自我的認識和接納、學習處理自己的情緒和壓力，並提升他們與別人相處和解決問題的能力。
網址	http://www.ahpshs.gov.hk/tc_chi/pro_det/pro_det.html#blst

名稱	個人成長教育
對象	小一至小六學生
機構	教育局
簡介	<p>教育局在小學推行全方位學生輔導服務，包括：政策及組織、支援服務、個人成長教育和輔導服務四個範疇，建議學校應適當分配資源及提供行政支援推行個人成長教育，並因應學生的需要去設計合適的校本課程。個人成長教育旨在協助學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 發展個人潛能和健康的自我概念，積極面對生活上的挑戰及有效地解決問題； ● 促進群性發展，建立良好的人際關係； ● 培養勤奮進取的學習態度，掌握多元化的學習技能，邁向終身學習； ● 培養積極的處事態度，認識各種職業的資源及技能，為未來事業的發展奠定基礎。
網址	http://www.edb.gov.hk/index.aspx?nodeID=121&langno=2

名稱	「成長的天空」計劃
對象	小四至小六學生
機構	教育局
簡介	計劃包含「發展課程」和「輔助課程」，目的在於協助學生掌握面對逆境的知識、技能和態度。「發展課程」是一個以抗逆理念為基礎的輔導課程，對象是全體的小四至小六學生。「輔助課程」是一系列的小組、歷奇及親子活動，對象是有較大輔導需要的小四學生。學校可將「發展課程」納入「全方位學生輔導服務」的個人成長教育課的學習範疇內，將重點放在加強學生抗逆力的培育，例如：情緒管理、社交能力、解決問題、訂立目標和樂觀感。
網址	http://www.edb.gov.hk/index.aspx?langno=2&nodeid=1989

預防性的輔導活動範例參考

4.8 上文提及可供中、小學參加的計劃或推行有關生活技能發展課程中，學校可從中選取合適的教案或單元，為有需要的學生舉辦預防性輔導活動，教導他們認識情緒和正確處理負面情緒的方法，學習有效解決問題的方法，積極面對生活上的挫折，提升個人抗逆能力。以下提供一些範例給學校參考，詳情可瀏覽有關計劃的網址及資源：

來源	教案名稱	適合程度			目標
		小四	小五	小六	
一. 成 長 的 天 空 計 劃	以下教案取自「成長的天空」計劃(小學) 教材資源套光碟的(發展課程) http://www.edb.gov.hk/index.aspx?nodeID=8184&langno=2				
	主題：情緒管理				
	情緒百寶袋	<input checked="" type="checkbox"/>			認識情緒
	妙法大拍賣		<input checked="" type="checkbox"/>		學習正確宣洩情緒的方法
	齊來鬆一鬆			<input checked="" type="checkbox"/>	體驗令身心輕鬆的練習
	主題：解決問題方法				
	小專家	<input checked="" type="checkbox"/>			學習解決問題方法
	解難群英		<input checked="" type="checkbox"/>		練習解決一些日常生活難題
二. 個 人 成 長 教 育	教案名稱	適合程度			目標
		初小	中小	高小	
範疇：個人發展 http://www.edb.gov.hk/FileManager/TC/Content_123/personaldevelopment.pdf					
魔鏡魔鏡		<input checked="" type="checkbox"/>		認識和接納自己	
處理問題的技巧		<input checked="" type="checkbox"/>		解決問題	
青春期的煩惱			<input checked="" type="checkbox"/>	自我管理	
範疇：群性發展 http://www.edb.gov.hk/FileManager/TC/Content_123/socialdevelopment.pdf					
大事與小事	<input checked="" type="checkbox"/>			應變及處理衝突	
表達「我」的訊息		<input checked="" type="checkbox"/>		尊重及接納他人	
被欺負怎麼辦			<input checked="" type="checkbox"/>	學習面對困難和解決問題	

三. 活出精彩人生	教案名稱	適合程度			目標
		初小	高小	初中	
	主題：情緒管理 http://www.edb.gov.hk/FileManager/EN/Content_3056/ks1_1_4.doc https://cd.edb.gov.hk/mce/section3/doc/3.1.1.doc				
	生活事件： 拜拜臭脾氣	<input checked="" type="checkbox"/>			幫助學生學會理性和適當地宣洩情緒
	生活事件： 我後悔自己發了脾氣			<input checked="" type="checkbox"/>	透過憤怒情緒的管理去提升個人的修養
	主題：解決問題方法 http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/mce/tc/life/main.html				
	逆境中的出路		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	積極思想及態度
	我也捱得過? -- 褪色友誼篇		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	積極面對困難，處理面對轉變帶來的情緒反應
我也捱得過? -- 失戀篇		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	積極面對困難，處理面對轉變帶來的情緒反應	
四. 共創成長路計劃	單元	適合程度			目標
		中一	中二	中三	
	以下教案取自《共創成長路》(導師使用手冊及活動手冊)				
	主題：建立目標和抉擇能力				
是好是壞 (B.F.1.1)	<input checked="" type="checkbox"/>			分辨樂觀和悲觀的好處和壞處	
人生指南針 (B.F.1.2)	<input checked="" type="checkbox"/>			建立對未來的信念，鼓勵學生以正面和樂觀的態度尋找人生方向	

主題：情緒控制及表達能力				
情緒字典 (EC1.1)	✓			提高學生對個人情緒的洞察力
真情流露 (EC1.2)	✓			分辨個人情緒，認識不同的表達方式
知心人 (EC 2.1)		✓		建立同理心、學習體諒別人
合情合理 (EC2.2)		✓		學習適合地表達負面情緒
獨力難「知」(EC2.3)		✓		探討與父母傾吐心事的技巧
理想對象 (EC2.4)		✓		學習基本的聆聽和回應技巧
主題：提升抗逆力				
知足常樂 (RE 3.1)			✓	培養學生保持樂觀的態度
轉危為機 (RE3.2)			✓	了解如何面對危機
生於憂患 (RE3.3)			✓	學習面對逆境的正確態度
給我一個希望的家 (RE 3.4)			✓	為未來的家庭建立願境

5 強化支援系統

建立朋輩支援

5.1 很多研究調查指出，當學生受問題困擾時，通常會向朋友求助，在家庭或其他支援系統未及提供援助時，朋輩支援可暫時舒緩學生的困擾及提高學校的警覺性。學校可透過發展朋輩支援，例如：推行朋輩輔導員計劃，由高年級學生擔任學長角色，為年幼的學弟/妹提供功課上及入學適應上的協助，透過基本的技巧訓練，高年級學長不但可提升自我認識，更可利用所學的溝通技巧去協助有需要的學弟/學妹。

5.2 朋輩支援計劃可以在同一級或同一班內發展，老師可將學生組成同儕學習小組，鼓勵班內同學互相幫助，以建立和諧的人際關係及提升學生的聯繫感。朋輩支援是一個及早識別有潛在自殺意念學生的可行策略，當學長留意到學弟/妹發出自殺危機警號時，須立即通知老師，以便採取適當的跟進措施。

5.3 朋輩輔導員可以協助學生建立聯繫感，對及早識別有自殺傾向的學生，能發揮積極的角色；透過學長的成長經驗分享、正面支持、鼓勵和關心，可以幫助受助學弟/學妹了解自我，改善人際技巧及解決問題的能力，並協助他們發掘自己的長處及志

向，更積極地面對人生。然而，學校需要為參加朋輩支援計劃的學長提供適當的培訓，當學長與學弟/學妹接觸時，若發現一些自殺表徵，須迅速向老師求助，以提供適切的援助。可參考下列一些可能引發學生自殺危機的情況和表徵：

1. 情緒狀況

- 表現緊張、失望、畏縮及孤立，感到甚麼也不會好轉
- 有挫敗感，意志消沉，感到人人也幫不到自己
- 常自我批評，感到無人關心自己，產生不愉快的感覺
- 有自我懲罰的意念，覺得如果沒有自己的存在，對別人會更好
- 抑鬱或長期抑鬱後突然無故表現情緒高漲及喜樂

2. 人生經歷

- 有自殺傾向的家人
- 家長婚姻破裂
- 因父母分離、死亡，致失去至親至愛
- 因無人指導下顯得孤立，不能與別人建立關係
- 因無人指導而有無助無望的感覺，難與別人溝通
- 有要求高的家長，引致自己給自己壓力或感到別人給自己壓力
- 單憑幻想，希望因死亡而取得別人的寬恕和體諒

3. 行為表徵

- 無胃口或暴飲暴食
- 失眠
- 不注意外表裝扮
- 無故哭泣

- 性格變得魯莽反常
- 疏離親友
- 把自己深愛物品送交別人
- 燒去日記，照片及信件
- 寫文作詩或言語表達人生沒有意思，天堂是理想的居所，不會再為別人帶來麻煩。多危險動作

4. 學習表現

- 成績驟降，對學習失去興趣
- 逃學

5. 自殺計劃

- 對死亡表現矛盾
- 對未來沒有計劃
- 書寫自己的願望或言談間透露自殺，並提及時間和方法
- 擔心父母不重視又怕別人知道而有羞恥感，並要求保密

5.4 此外，學長亦可透過朋輩輔導計劃的訓練，掌握一些基本的輔導技巧，包括聆聽和回應技巧。以下是一些朋輩輔導計劃預防自殺危機的輔導技巧素材，包括：「協助有自殺傾向朋友的四步曲」及「如何與有自殺傾向的朋友溝通」，學長(中三或以上)可作參考，在有需要和緊急的情況下應用：

協助有自殺傾向朋友的四步曲

1. 聆聽

當你用心聆聽及注意對方言談中的感受，你已傳遞了兩個重要的訊息：

(i) 你重視對方的問題；

(ii) 你對他關懷。

切記不要說教，不要批評，不要掉以輕心，或視對方的自殺意圖為裝模作樣而挑戰他/她的求死意念。

2. 坦誠

(i) 當你的朋友向你透露他/她的自殺意圖，你可能感到驚慌、難過，甚至憤怒，你可以坦誠表達你的感受，並讓他/她知道你打算如何幫助他/她，或願意陪同他/她去尋求協助。

(ii) 千萬不要替朋友隱瞞他/她自殺的意圖，要和他/她商量向哪一位比較適當的人士尋求協助。

(iii) 不要延遲向適當的成人求助，亦盡可能陪同你的朋友前往。

3. 分享感受

每個人都曾經有傷心、失望的感受。當朋友向你表達有自殺意念時，切勿裝作若無其事，要分享你自己曾有的感受，讓對方知道他的處境有人了解及同情，從而減少他的孤立感。

4. 求助

相信最感困難的是朋友身處困境，但又要求你代守秘密。切記：雖然你明白朋友的各種顧慮，但

切勿延誤向適當的人尋求協助。

如何與有自殺傾向的朋友溝通

1. 帶出話題

「你最近好像很不開心。」

「是甚麼令你煩躁？」

「讓我們談談吧！」

2. 表現關注和分享同感

「我想知道甚麼問題困擾著你。」

「你現在覺得怎樣？」

「不要難過，我正想幫你。」

「我知道人人都有情緒低落的時刻。」

「事情聽來好像有些困難，但我相信總會有辦法的！」

3. 提問澄清

「事情是何時發生的？」

「當你情緒很差時，你想做些甚麼？」

「當你說不能再忍受，你是否想到自殺？」

4. 給予支援及帶出不同觀點

「若你傷害到自己，我會很難過，問題也不能得到解決！」

「我們一起去找社工/老師談談吧！」

「可能有些人覺得你難以相處，但我沒有這樣感覺。」

「是的，若你死去的話，你的男友可能難過一些日子，但不久他便再結識女朋友，如常生活，根本不值得為他做傻事！」

5.5 然而，上述的支援卻絕不可取代教師的角色，教師悉心了解班中每一個學生的生活狀況、學習情況及行為表現，並適時地表達關懷，及早識別及讓有需要的學生接受校內/校外的輔導服務，校內訓輔人員/社工、班主任和家長共同檢討個案的進展和成效，才能有效預防自殺的發生。

建立家校合作網絡

5.6 悉心愛護的家庭和提高家長對學生自殺問題的警覺性，對防止學生自殺同樣重要。學校應加強與家庭的緊密合作，並透過校本的家長教育，鼓勵家長多點與子女溝通，多抽時間陪伴子女，把握與子女相處的機會。例如：

1. 與子女一同出外購物、吃早餐或午餐，觀看運動比賽或電影。

2. 家中若有不幸事故發生，例如：有家人生病或逝世，不妨與子女直接討論有關事宜，鼓勵子女說出心中的感受，讓他們宣泄內心的哀傷、痛苦、憤怒、困惑和迷惘。
3. 與子女分享自己的童年經驗，可以告訴他們對父母、學校及男女約會的看法，以及處理問題的看法。
4. 從小幫助孩子建立自尊和自信，鼓勵他們發揮個人的興趣和天份，鼓勵他們信賴自己的能力和養成堅毅不屈的精神。
5. 抽些時間積極聆聽子女的傾訴，設法了解他們的感受。家長應避免只懂得教訓和批評。
6. 耐心聆聽子女的問題，誘導他們說出不同的解決方案或辦法，幫助子女學習應付問題的技巧。
7. 幫忙他們衡量每一項行動可能產生的後果。
例如：假如 _____，會有甚麼後果？
8. 在處理問題的時候，可向子女提供不同的可行方法，儘量讓他們作抉擇。如果 _____，後果會怎樣？
9. 在日常生活中，可借助一些生命鬥士的故事作正面教材，以名人或學生自殺新聞作反面教材，用角色扮演等方式，教導孩子如何處理自己或朋輩的自殺念頭和尋求協助等。

5.7 學校應提醒家長，假如發覺問題惡化，情況危急，家長應當立即採取行動，如報警求援，向醫生、社工或校方求助。學校也可將以下的輔導建議給家長參考：

1. 聆聽

- 用關懷的態度去聆聽子女的心聲
- 盡量讓子女抒發感受
- 不要以為隨口提供簡單的方法便能解決問題

2. 交談

- 要直接和坦誠
- 表達你的關懷時，避免用說教和批判的口吻

3. 求助

- 立刻尋求專業輔導/幫助
- 不要嘗試獨自處理

4. 回應

- 「我很想知道甚麼令你不開心/困擾著你...」
- 「讓我們談談吧！」
- 「事情也許很難解決，但我會給你隨時的幫助。」
- 「若你傷害自己，我會很擔心，我更不想你死.....」
- 「我們一起去找人幫助吧！」

5. 注意

- 不要嘗試獨自處理
- 不要保密

- 不要迴避談死亡這話題
- 不要把情緒深受困擾的子女單獨留在家裡

5.8 家長在及早識別和支援高危學生方面，擔當十分重要的角色，因此，增強學校與家長的溝通是其中一個預防學生自殺的重要策略。很多家長對學生的情緒困擾問題認識不深，亦不知道如何分辨自殺傾向和一般情緒低落的現象，除了一般學校與家長的溝通外，如家長日、開放日等，在察覺學生出現一些自殺的警告訊號時，學校與家庭需要有緊密的接觸，彼此報告學生在情緒和行為上的轉變、家庭狀況和在校表現的轉變，建立良好的溝通渠道，讓老師與家長能在有問題發生前交換學生的資料，是較容易作出支援，幫助學生應付及處理壓力。學校應協助家長提高對學生自殺警號的辨識，並鼓勵家長平日多留意子女日常生活和上網習慣，幫助他們培養健康的生活習慣、建立正面的人生觀和價值取向，加強教導他們重視和愛惜生命，以及面對逆境和抗拒誘惑的技巧。透過學校和家庭的緊密合作，給予學生系統性的支援，能有效預防學生自殺。

5.9 鑒於互聯網的使用日益普遍，以往曾出現過網上自殺群組，家長和教師應根據教育局通函第 176 /2009 號 <預防自殺> 的指引

以明瞭個別同學或組群使用網路習慣，從而及早識別和支援高危學生。

5.10 當老師察覺到學生出現一些自殺的警告訊號時，學校應迅速與家長聯絡，了解學生在情緒和行爲上的轉變，學校與家庭須建立良好的溝通渠道，提供適當的支援，幫助學生應付及處理壓力。

5.11 透過與家長面談和進行討論，為家長舉辦親職教育講座和工作坊，講解與子女溝通的技巧、使家長明白學生在青春期會遇到的問題、及處理壓力的方法等，舉辦這些活動除了能增強家長與子女相處的技巧外，亦能減少由家庭出現問題而引發給學生的壓力。根據外國的經驗，為家長舉辦的防止自殺及死亡教育課程，不單要著重知識，更需顧及態度和行爲的改變，以至技能訓練方面的學習，這樣能增強學生的精神健康及更有效適應心理和環境的轉變，較易適應因轉變所帶來的壓力。

5.12 若教師、輔導同工或社工察覺學生家庭可能出現危機或嚴重的問題，應及早給予協助或將個案轉介到有關專業人士/機

構，尋求適當的服務，以減少家庭悲劇的發生，確保學生的福祉。

認識社區資源篇（協助處理學生自殺問題）

學校訓輔人員應認識和引入不同的社區資源，與社區團體保持良好網絡，加強社區動態意見交流，互相分工合作處理學生問題，可預防危機事件發生，即使危機發生，在有效調配資源下，亦可減低事件帶來的負面影響，盡快恢復校園正常生活及功能。以下是一些社區資源可供學校參考：

I. 青少年輔導服務機構及電話熱線服務 *

機構	電話	服務資料
社會福利署 自殺危機處理中心	2341 7227	辦公時間： 星期一至五 上午 9 時至晚上 10 時 星期六 上午 9 時至下午 5 時 (星期日及公眾假期休息) http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_family/sub_listofserv/id_suicidepre/
香港撒瑪利 防止自殺會	2389 2222	熱線服務：24 小時 http://www.sbhk.org.hk/b5_touch_service.htm
突破輔導中心	2377 8511	輔導服務： 星期一、三、四、五 上午 9 時 30 分至下午 5 時 30 分 (服務對象： 個人心理輔導服務：十八至三十歲的青少年 青少年及家庭輔導服務：十一至十八歲的青少年及家庭 http://www.breakthrough.org.hk/chi/interpersonal/cc.html

香港小童群益會	2520 6800	「童心線」： 星期一至五 下午 5 時 30 分至 7 時 30 分 星期六 上午 10 時至中午 12 時 (服務對象：6 至 15 歲的兒童及青少年) http://www.bgca.org.hk/
香港青年協會	2777 8899	「關心一線」： 星期一至六 下午 2 時至凌晨 2 時(由專業社工接聽) (服務對象：6-24 歲的青少年及其家長) http://www.hkfyg.org.hk/chi/ycs/27778899.html
協青社	9088 1023	熱線服務：24 小時 (服務對象：6 至 24 歲青少年) http://www.youthoutreach.org.hk/
香港護苗基金	2889 9933	「護苗線」及輔導服務 (提供兒童性侵犯熱線輔導服務) 星期一至五 上午 10 時至下午 6 時 (服務對象：18 歲以下的兒童、青少年及其家人) http://www.ecsaf.org/Chinese/work.php?expandable=1&item_id=52
母親的抉擇	2868 2022	熱線服務： (解答意外懷孕及與性有關的問題)： 星期一至日 (包括假日) 上午 9 時至晚上 10 時 (星期一至五上午 9 時至下午 5 時 30 分， 由註冊社工及合格輔導員接聽來電) http://www.motherschoice.com/pages/index.asp?pg=home
啓勵扶青會	2521 6890 辦事處電話	線上熱線： (服務對象：青少年) http://www.kely.org/cn/index.html 聯絡電郵： chihelp@kely.org

明愛向晴軒	18288	「向晴熱線」熱線服務：24 小時 http://fcsc.caritas.org.hk/
人間互助社聯熱線	1878668 熱線電話	防止自殺危機熱線服務 (逢星期一至六：24 小時) 設有留言信箱；八號或以上颱風及黑色暴雨警告訊號休息 http://www.hkcss.org.hk/1878668//

* 備註：有關資料恕未能盡錄 / 或因個別機構服務改變而未能即時更新。如有需要尋求協助，可與學校輔導人員、學校社工等聯絡。

II. 可供學校參與的成長計劃**

成長的天空計劃(小學)

<http://www.edb.gov.hk/index.aspx?langno=2&nodeid=1989>

「共創成長路」-- 賽馬會青少年培育計劃

http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_young/sub_pathstoadu2/

「青少年健康服務計劃」

http://www.ahpshs.gov.hk/tc_chi/pro_det/pro_det.html#blst

香港大學生活技能發展計劃

<http://web.hku.hk/~life/>

III. 其他提供支援服務的學術機構**

香港大學防止自殺研究中心

<http://csrp.hku.hk/WEB/big5/index.asp>

香港大學行為健康中心

<http://cbh.hku.hk/index.html>

IV. 生命教育相關的機構及資源**

(i) 提供「生命教育」的機構

香港撒瑪利亞防止自殺會生命教育中心

http://www.sbhk.org.hk/b5_grow_service.htm

基督教香港信義會生命天使教育中心

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

香港神託會生命教育計劃

<http://life.stewards.org.hk/>

(ii) 生命教育教材套

《窗外有晴天~生命教育教材套(少年及家長篇)》

(2005年出版) 香港聖公會福利協會

http://www.skhwc.org.hk/~orweb_prod/tc_chi/pract_wis/pract_booklist/pract_booklist_detail.php

(iii) 推行生命教育的經驗

生命教育：專題課程及報告

http://www.ied.edu.hk/pse/teach_life_con_1.html

(iv) 其他網上資源

「運用戲劇元素教授個人成長教育/生活教育」教案匯編

<http://www.edb.gov.hk/index.aspx?langno=2&nodeid=5981>

Center for Mental Health in Schools, School Mental Health Project, UCLA

<http://smhp.psych.ucla.edu/>

(v) 生命教育資源

<http://www.gnes.tnc.edu.tw/~shmi/4.htm>

http://www.hy1es.tnc.edu.tw/hy_05/life/l-02.html

http://life.edu.tw/homepage/091/new_page_2.php#L1

V. 品德教育相關的資源 **

廉政公署：德育資源網

<http://www.icac.org.hk/me/new/index.html>

廉政公署：「I Teen 大本營」兒童網站

<http://www.kidsland.icac.hk>

廉政公署：教師德育資源網

<http://www.icac.org.hk/me/forum/garden.html>

** 備註：恕未能盡錄網上資源 / 或可能因上述個別機構網頁更改而未能即時更新。

參考資料

- 香港中文大學社會福利實踐及研究中心(2006)。《共創成長路》(導師使用手冊及活動手冊)。
- 香港賽馬會防止研究中心(2003)。《防止自殺計劃－學校教師手冊(2003)》。香港：香港大學。
- 候傑泰(1993)。《青少年自殺—特徵、防止及危機處理》。香港：中華書局(香港)有限公司。
- 教育局(2010)。《情意及社交表現評估套件》。香港：香港教育局。
- 教育局(2007)。《揉合訓育及輔導工作綱要》。香港：香港教育局訓育及輔導組。
- 教育署(1997)。《預防及處理學童自殺問題－輔導教材套(1997)》。香港：香港教育署。
- 謝永齡(2000)。《青少年自殺---認識、預防及危機處理》。香港：中文大學出版社。
- Hui, E. K. P. (1993). Student Suicide and Home-School Co-operation' in Tsui, A B M and Johnson, I (eds) *Teacher Education and Development*. Hong Kong: Faculty of Education, The University of Hong Kong, 29-44.
- Li, S. F. and Ng, R. N. K. (1992). *Life Stressors and Help-seeking Behaviour of Secondary School Students in Kwun Tong: A Comprehensive Study of Students'and Their Teachers' Perception*. Hong Kong : Kwun Tong District Committee on Promotion of Mental Health Education.
- Ruoff. S.Harris.J. and Robbie, M. (1987). *Handbook: Suicide Prevention in the School*. WELD BOCES.
- The Boys'and Girls' Club Association of Hong Kong (1992). *Study on Adolescents' Help-Seeking Tendency*. Hong Kong: The Boys' and Girls' Club Association of Hong Kong.
- Weiner, I. B. (1982). *Child and Adolescent Psychopathology*. New York: John Wiley and Sons.
- Wodarski, J.S. and Harris, P. (1987). 'Adolescent suicide: a review of influences and the means for prevention' . *Social Work: Journal of the National Association of Social Workers*, 32(1): 477-480

網上參考資料

Center for Mental Health in Schools at UCLA – Program and Policy Analysis,

School Interventions to Prevent Youth Suicide (2007 version)

available on <http://smhp.psych.ucla.edu/pdfdocs/Sampler/Suicide/suicide.pdf>

Guidelines for Suicide Prevention – Policy and Procedures (Second Edition)

Connecticut State Department of Education (2004) available on

http://www.sde.ct.gov/sde/lib/sde/PDF/DEPS/Student/PsychSocial/SP_Guidelines.pdf

School-based Crisis Management Recommendation on Suicide – Prevention Intervention and Postvention Suicide Awareness Voices of Education (SAVE) (2007)

available on http://preventioninflorida.org/SP2006/materials/school_crisis_plan.pdf

Suicide Prevention and Crisis Intervention Guidebook

available on <http://www.firenuggets.com/suicide.htm>

Suicide Prevention Guidelines

Board of Education, Commonwealth of Virginia Richmond (2003 Revision)

available on http://www.doe.virginia.gov/boe/guidance/health/suicide_prevention.pdf

Washington State's Plan for Youth Prevention (2009) available on

http://here.doh.wa.gov/materials/washington-states-plan-for-youth-suicide-prevention-2009/33_SuicPlan_E09L.pdf
