



中華人民共和國香港特別行政區政府總部教育局
Education Bureau
Government Secretariat, The Government of the Hong Kong Special Administrative Region
The People's Republic of China

本局檔號 Our Ref.: EDB(SE&KG)/15-70/1(1)
來函檔號 Your Ref.: -

電話 Telephone: 2892 6501
傳真 Fax Line: 3579 4054

各位校長：

齊來關心學生精神健康

轉瞬間，本學年已到下學期中段，同學們由開學至今學習了不少新知識，體驗過不少經歷，稍後亦將忙於應付測驗和期終考試，心情難免有些緊張，或會感到壓力，而同學的心理及精神健康狀況，往往會影響他們處理壓力及應對困難的態度和能力。

我們呼籲學校多留意同學的情緒和行為表現，如發現有同學表現異常，例如情緒出現極大轉變、終日悶悶不樂、意志消沉，又或學業成績突然顯著下跌等，應即通知輔導人員和社工，及早支援和輔導有關同學。個別學生如接受校本支援後仍有困難，學校可按照實際需要，轉介他們接受進一步專業服務。

近年，教育局推出了不同的教學資源，包括適合教師使用的「認識及幫助有精神病患的學生 - 教師資源手冊」和「識別、支援及轉介有自殺行為的學生 - 學校資源手冊」，同工們參閱後可更好地及早識別和支援有精神健康需要包括有自殺風險的學生。此外，我們亦製作了「提升生命韌力」小錦囊，教師可派發給同學，鼓勵他們積極面對生活的挑戰。詳情可瀏覽教育局的專題網頁：

<https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/index.html>

香港灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 14 樓 14031B 室 特殊教育分部
Special Education Division, Room 1431B, 14/F., Wu Chung House, 213 Queen's Road East, Wanchai, Hong Kong.

網址: <http://www.edb.gov.hk> 電子郵件: edbinfo@edb.gov.hk
Web site : <http://www.edb.gov.hk> E-mail : edbinfo@edb.gov.hk

較早前，本局在網頁上載了「換個想法 點亮心情 - 我們一起來試試看」的圖文資訊，值得校方推介給同學，教師更可與同學一起分享，讓他們學會通過轉換想法，積極面對困難的方法。該篇圖文資訊可從以下網址參閱：

<https://www.parent.edu.hk/article/換個想法-點亮心情-我們一起來試試看>

我們感謝學校同工一直關懷學生，並致力推行不同的校本計劃和活動，推廣學生心理及精神健康。我們謹請學校繼續努力，鼓勵和提醒同學有困難時必需及時求助。學校可參考以下資料，並按照同學的不同情況為他們提供求助途徑的資料：

<https://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/index.html>

教育局會定期舉辦講座，希望學校踴躍參加。我們亦請學校與家長保持緊密溝通，鼓勵他們加強親子關係，並提醒子女多加關心身邊的同學，大家互相支持。當個別學生面對困難的時刻，校長、教師、家長、朋友和同學給予的鼓勵和扶持，可發揮關鍵作用。讓我們共同攜手，給予有需要的同學多一點關愛和支持，協助他們積極面對逆境，跨越困難，迎向明天。

隨函附上本局致家長呼籲他們留意子女情緒健康的信件，謹請各位校長協助將信件轉發給家長。

教育局局長

(黎錦棠



代行)

二零一九年五月十日

各位家長：

關心子女的情緒健康

父母都希望子女健康快樂地成長。可是，他們在漫長的成長路上，總會在不同事情上遇到大大小小的困難或挫折(如交友、學業、戀愛、家庭關係、自我形象等)，難免會經歷有壓力和情緒受到困擾的時候。作為教育心理學家，我理解到父母是子女最親近的人，你們的關心、瞭解和支持，對於幫助子女面對困難和走過低谷是非常重要的。

或許你會想，子女未必會主動表達心中的困擾和負面情緒，我可以如何處理？我們鼓勵父母日常多留意子女的表現，當他們的日常習慣、行為或情緒表現有不尋常的轉變時，大家需即時主動問候，細心聆聽他們的心聲，並向子女說出父母的擔心。大家切勿因感到尷尬或害怕子女不接受而錯過了協助他們過渡困難的機會。

子女每天在學校學習、與老師相處，老師作為「身邊人」往往不難發現同學的情緒變化。因此，我們鼓勵父母就子女的表現和情緒狀況多與老師溝通，與老師一同及早了解學生的情緒需要，安排適切的介入服務，以便家校配合。當子女的情緒持續或嚴重地受到困擾，父母須立刻陪同他們向相關的專業人士(如社工、心理學家、精神科醫生)求助，並讓他們明白每個人都會有需要別人幫助的時候，求助是解決困難的重要一步，而及早接受專業輔導或治療，更是逐步擺脫負面情緒的必要途徑。

教育局的網頁上有一篇由教育心理學家撰寫的文章，鼓勵同學「換個想法 點亮心情」 (<https://www.parent.edu.hk/article/換個想法-點亮心情-我們一起來試試看>)，值得各位家長抽空閱讀，與子女分享文章中提議的積極面對困難的方法，並加以運用。

此外，社會上很多機構會為有情緒困擾的人士提供支援及舉辦不同類型的活動和講座，各位應踴躍參加，如有需要可參考以下資料尋求協助：

<https://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/index.html>

情緒受困擾的子女，縱然表面上看來可能顯得冷漠或被動，但他們其實非常需要你的關心、聆聽、陪伴和引領以走出困局。我們再次鼓勵各位父母多主動關心子女的情緒健康，在他們有需要時扶上一把，讓他們健康快樂地成長。

教育局

教育心理學家張巧儀



二零一九年五月十日