

# 及早識別自殺行為

## 表達自殺念頭的真相

謬誤

少數自殺身亡人士曾在生前向他人透露其自殺念頭。

- 18歲以下的兒童自殺個案當中，約有74%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，2015年）

世衛分析概況

# 自殺警告訊號

1. 與死亡和自殺有關的說話或行為
2. 生理徵狀
3. 情緒變化 / 顯著的情緒不穩
4. 行為改變
5. 認知功能變差 / 出現負面思維

## 哪裡尋找訊號？

與死亡和自殺  
有關的說話或  
行為

- 日常觀察
- 出席 / 病假記錄
- 學生周記 / 作文內的訊息
- 定期與學生的閒談
- 從朋輩 / 社交網絡獲得的訊息
- 學生的醫療 / 精神健康記錄
- 在家長日與家長會面 / 在有需要時作家訪



哪裡尋找訊號？

## 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，發惡夢、飲食失調
- 反常地不注重個人衛生 / 外表儀容



哪裡尋找訊號？

## 情緒變化 / 顯著的情緒不穩



- 終日悶悶不樂，容易落淚
- 過度的恐懼或憂慮
- 強烈的罪咎感、羞恥感，及感到無價值
- 情緒「匱乏」或麻木
- 怨恨自己
- 脾氣暴躁、情緒化

## 哪裡尋找訊號？

### 行為改變

- 學習表現退步
- 離羣孤立
- 對以往有興趣的活動失去興趣
- 越來越衝動和好挑釁他人
- 參與高危 / 自我傷害的行為



哪裡尋找訊號？

## 認知功能減弱 / 負面思維

- 認知功能減弱
- 無望及無助的想法
- 自我批評的想法

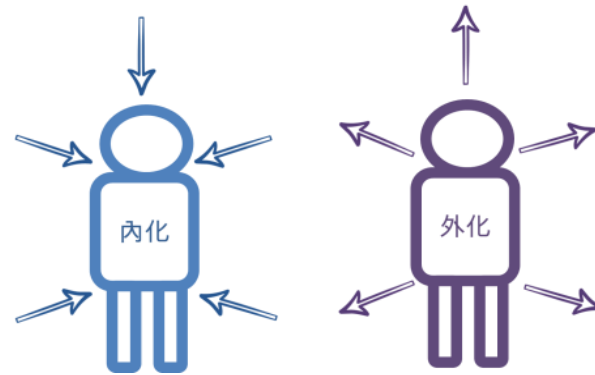
我本來就不應該生於世上。

沒有我，你會生活得更好。



## 了解個別差異

- 不同學生可能會呈現不同的訊號或徵狀
- 面對同樣的壓力，有些學生會表現出來，將問題「外化」，而有些學生則可能會顯得退縮而「內化」他們的問題



# 危機處理

## 應對有迫切自殺風險 / 即時危害生命行為的學生

如發現學生有即時自殺風險或出現迫切危及生命的行為，應該.....



確保學生不會獨處，並時刻有成人陪同



移走所有可能造成傷害的物件，並確保學生安全



確保其他學生及教職員的安全



在學生有迫切自殺風險時，陪同學生到醫院接受急症服務支援



在出現危害生命的緊急情況時，致電999尋求緊急支援服務



即時把有關情況通知家長



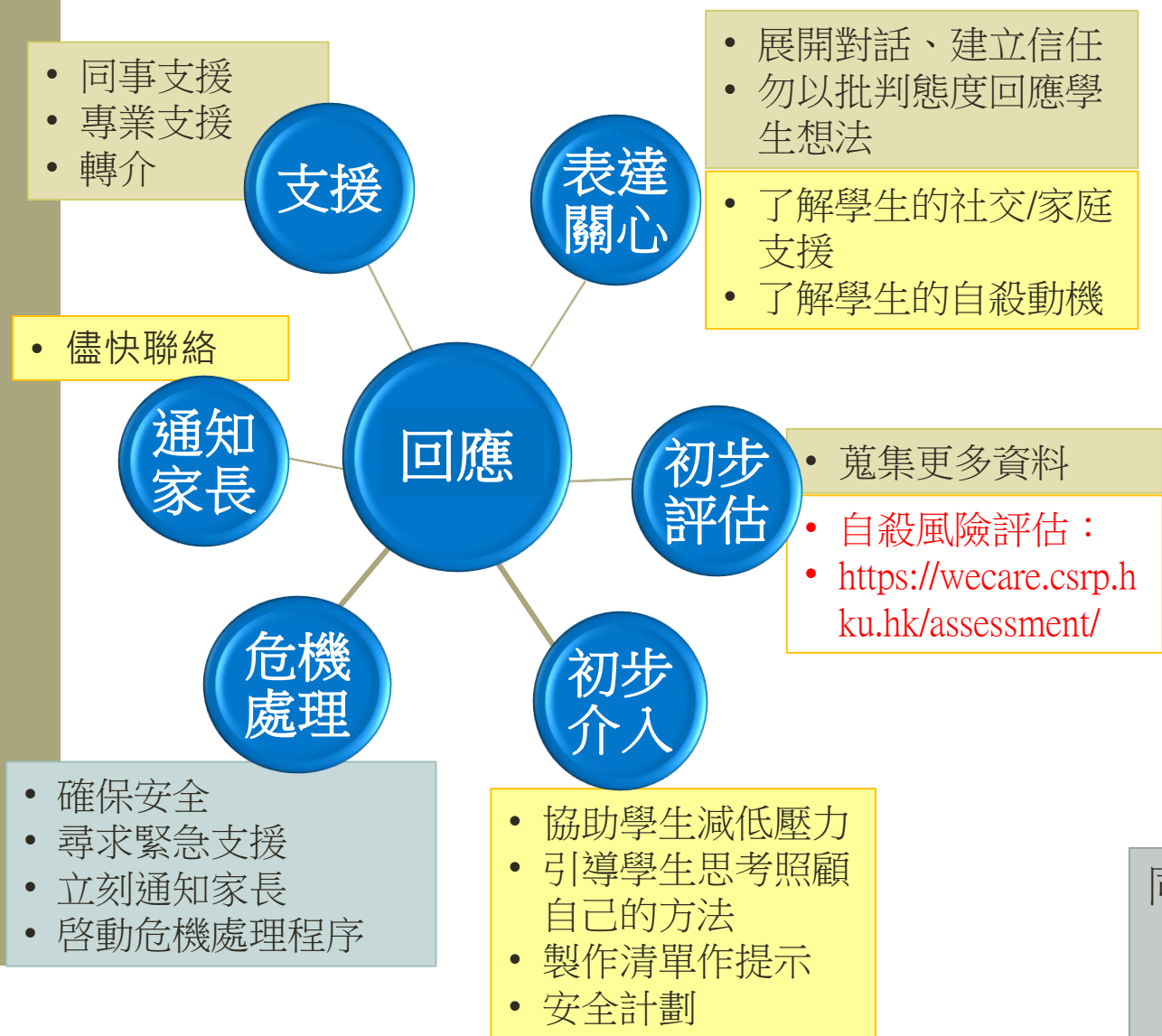
向醫院的醫護人員提供準確的資料

## 當你知道學生 有自殺行為時

### Do's

- 和學生溝通時表達關懷及保持平靜
- 接納他，但並不代表是接納他自傷的行為
- 聆聽學生的需要
- 讓學生明白你關心他，及透過別人的協助，能處理問題
- 盡快轉介學生給學校社工或教育心理學家
- 如有需要，和學生一同去面見學生輔導人員/教師或教育心理學家，讓他感到受支持
- 需要聯絡學生家長

# 回應出現自殺警告訊號的學生



⊙ 如果你留意到學生出現顯著或不尋常的轉變

⊙ 如果在傾談期間發現學生感到絕望，或懷疑他／她有自殺想法

⊙ 若懷疑學生有即時的自殺風險（例如表達具體的自殺計劃），

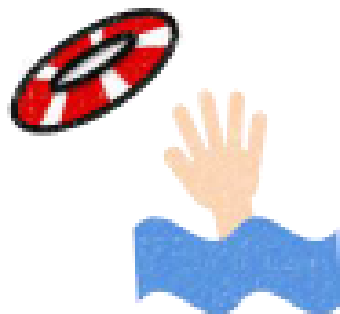
同時…

- \* 進行持續而緊密地觀察
- \* 記錄學校所採取的行動

# 學校支援

## 以團隊形式支援有需要學生

移除壓力



加強  
朋輩互助



建立  
聯繫感  
安全網



# 詳細資料可參考《識別、支援及轉介有自殺行爲的學生：學校資源手冊》

- (一) 認識自殺
- (二) 及早識別 – 偵測警告訊號
- (三) 回應自殺行為
- (四) 作出轉介
- (五) 與家長溝通
- (六) 支援學生重返校園
- (七) 全校性的預防自殺工作



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