

識別及協助有情緒困擾 的學生

青少年的定義

- 由兒童發展為成年人
- 10-19 歲
- 身體心智皆有急速轉變的人生關鍵時期

- 開始獨立
- 發展自我形象
- 漸漸開展成人模式的社交生活
- 發展獨立抽象思考能力

青少年情緒精神問題特點

- 徵狀表現形式 --不是小孩子，但也不是成年人
- 和成年人，家人及同伴轉變中關係，影響情緒表達方法
- 「正常」的情緒問題

如何處理？

**KEEP CALM
AND
DON'T JUMP
TO
CONCLUSIONS**

自殺警號



透露自殺或傷害自己的想法，甚至計劃（例如：在交談中、網上留言、家課中等）

沒有我這個人世界會更美好。

我找不到活著的原因

我不能再忍受了，自殺是唯一的出路

對未來感到絕望、不再計劃將來



尋找自殺的方法或途徑



酗酒、濫用藥物



嘗試獲取自殺的工具



性情和情緒大幅改變（如：抑鬱、易怒、變得暴力、睡眠或胃口出現問題、明顯地孤立自己，不想見人，與人聯繫、不注重個人衛生及儀容）



威脅要尋死



安排身後事（例如：將貴重財物轉贈他人、寫遺書）



有人同我講佢想自殺，我應該點？

**KEEP
CALM**

保持冷靜

我以前都遇過同樣既問題，
但我都無諗過自毀 / 自殺。



平心靜氣地聆聽

你唔可以傷害自己架，咁
樣你嘅父母會好傷心㗎。



鼓勵對方講出自己的感覺
回應或反映你所聽到的訊息



直接表達關心

不標籤對方
「竊線、愚蠢」



鼓勵並陪伴對方
尋求專業協助

不持批判的態度
不怪責對方



“I Know exactly how you feel.”

“I Listen what you say.”

自殺的保護因素

Protective factors



願意尋求協助
及接受幫助



正面及有效
解決問題的技巧



良好的人際關係
及社交網絡支援



自尊及自信



穩定的情緒



健康的生活方式



THE HONG KONG JOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research
and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

I Still think You're Beautiful!



Medication

Counselling Services

Hospitalization

Family Therapy

Home-school
Cooperation

Family Support