

東華三院辛亥年總理中學 2021 年至 2022 年度家長通訊第 7 號
有關防止學童自殺及十一月月會安排事宜

敬啟者：茲具下列校務奉商：

1. **防止學童自殺**

新學年至今，已發生多宗學童自殺事件，令人難過。作為老師及家長，除了照顧學生及子女的情緒反應外，亦須關注他們會否在不自覺中有模仿行為。生命誠可貴，學校希望與家長攜手加強預防工作，竭力防止不幸事件發生。請家長細閱附件資料，如有需要，可向班主任、輔導組老師或學校社工尋求協助。

附件一：「家長教室」海報

附件二：「學生園地」海報

附件三：家長篇宣傳海報

附件四：自我關懷海報

附件五：建立家校合作網絡

2. **十一月份月會安排**

十一月十日（星期三）下午 2:45 - 4:00 將舉行十一月份月會，主題為「高效學習技巧及策略」。學生必須準時登入 Zoom 會議室，各級 Zoom 會議連結及密碼如下：

級別	ZOOM 會議連結	ZOOM 密碼
中一	949 5922 7104	s1assembly
中二	950 5338 5847	s2assembly
中三	918 4765 2058	s3assembly
中四	957 1914 4933	s4assembly
中五	981 1165 5470	s5assembly
中六	941 2145 6102	s6assembly

此致
貴家長

李志文校長啟

2021 年 11 月 1 日

家長教室



歡迎家長透過二維碼到訪「校園·好精神」網站的「家長教室」專頁，瀏覽多元化的精神健康資訊，例如自我關懷小貼士、如何在考試期間關心和鼓勵子女等。



如懷疑子女有精神健康問題怎麼辦？



家長可以找老師或學校社工尋求協助，亦可透過二維碼下載社區資源及求助熱線。





學生園地

歡迎同學透過二維碼到訪「校園·好精神」網站的「學生園地」專頁，瀏覽多元化的精神健康資訊，例如自我關懷小貼士、如何輕鬆準備考試等。



有事想找人傾訴?



同學可以找老師或學校社工傾訴，亦可透過二維碼下載社區資源及求助熱線。



面對逆境要積極 勇闖難關顯韌力

家長篇



引言

「天生我材必有用」，每個人都是獨特、重要和有價值的。然而人生中總會有逆境的時候，當子女面對生活中的巨大壓力時，家長應幫助子女提升他們的抗逆力和減低他們的自殺行為風險。

增強子女生命成長韌力

以下是一些能夠提升子女抗逆力的元素：

- 積極的態度及人生觀
- 有效的生活技能（如善於解決困難、調解衝突、有效的溝通能力等）
- 良好的忍耐力；不易衝動、控制情緒
- 擁有自尊感
- 良好的自制能力
- 持有宗教、文化及種族信念
- 良好及健康的家庭環境和關係
- 身邊重要人物（如父母、好友）的支持
- 健康的社交生活（如善用餘暇）
- 能投入社區生活（如在社區有參與和貢獻的機會）

面對逆境時的常見反應

以下是子女在面對逆境時一些常見的反應：

I 常見的情緒反應

- 哀傷、焦慮、擔憂
- 憤怒、震驚
- 自責、內疚
- 害怕孤獨、擔心與家人分開



II 出現情緒問題時的一些行為特徵

- 成績下跌、集中力弱
- 經常感到不適：如頭痛、胃痛、疲倦、全身痛楚
- 睡眠或飲食習慣改變：如發惡夢、飲食失調
- 憤世疾俗、很多怨恨、越來越暴躁、情緒化、好挑剔
- 終日悶悶不樂、容易落淚、對任何事物提不起勁
- 對周遭事物、朋友或嗜好失去興趣
- 不參加活動或退出所屬學會
- 屢次做出傷害自己的行為，甚至提及輕生意念

幫助子女面對逆境

如子女因遇到逆境而出現負面反應，家長可嘗試以下方法幫助子女面對：

家長應該：

1 以身作則

- 家長應保持冷靜與子女溝通，令對方感到安全和舒適
- 與他們分享你的感受，使子女明白每人都有不同的反應，不用過份擔心自己的反應，通常過一段日子便可以平伏過來

2 聆聽

- 多花時間與子女傾談，耐心聆聽，瞭解子女的感受。盡量保持親切、體諒及開明的態度，避免作出批判或教訓
- 留意他們的健康和內心需要
- 鼓勵沉默的子女利用不同方式表達自己的感受（例如：講故事、繪畫、做手工等）

3 協助子女處理不安情緒

- 如子女腦海中重複出現負面事物的影像，鼓勵他們以喜歡的影像 / 輕鬆的片段代替（例如回想一次愉快旅行的經驗、喜歡的電影、美麗的風景等）
- 當子女感到有壓力時，協助他們放鬆自己，保持適當運動、參與合宜和輕鬆的活動，例如聽音樂、與寵物玩耍等
- 為子女提供正面的生活經歷，幫助他們訂立及完成合適、可達到的短期目標



4 提升子女的安全感

- 多陪伴子女，特別是年幼子女更需要多給予擁抱和關懷，讓他們感到被接納和愛護。如有需要，可陪伴子女入睡，或睡時避免將所有的電燈關掉，可將房門打開，以提升安全感
- 提供一個安全的家居環境
- 盡量維持日常生活的程序及家庭活動的編排，盡快回復日常規律

家長不應：

- 家長不要迴避問題或拒絕與子女溝通
- 家長不應因為子女的異常行為影響日常生活而予以責備
- 家長不應與他人過份重複討論逆境事件，令子女困擾不安
- 家長不應在子女面前爭拗，特別是與子女有關的事情

尋求協助

家長應密切留意子女在行為或情緒上的變化，如子女的負面或消極情緒表現劇烈或持續，也可以向提供輔導服務的機構求助。

參考資料

教育局

《培育子女小錦囊》

<http://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/index.html>

24小時熱線：

香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222
生命熱線	2382 0000
明愛向晴軒“向晴熱線”	18288
社會福利署	2343 2255

香港大學香港賽馬會 防止自殺研究中心

<http://csrc.hku.hk>

醫管局葵涌醫院 – 精神健康教育資訊

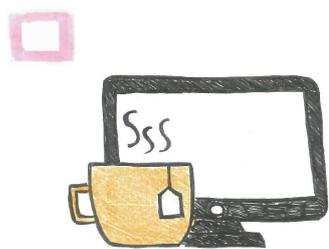
<http://www.ha.org.hk/kch/start.html>

「思覺失調」服務計劃

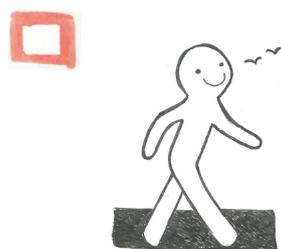
<http://www3.ha.org.hk/easy/chi/index.html>

自我關懷

坐言起行
再次燃亮你心中的火花！



每工作一段時間，
就讓自己短暫休息一下



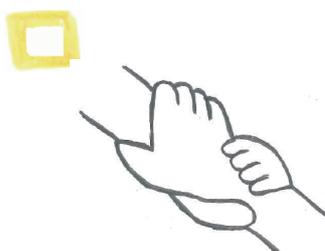
散步30分鐘



欣賞與你一起工作的人
的優點



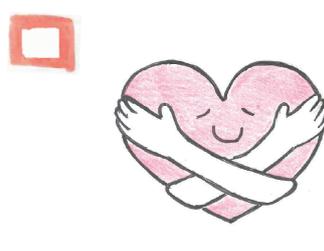
發一個短訊
給想感謝的人



在有需要時找人幫忙



提前30分鐘睡覺



原諒自己曾犯過的
一個錯誤



向身邊人
說一些鼓勵說話



幫助身邊有需要的人



參與義工服務



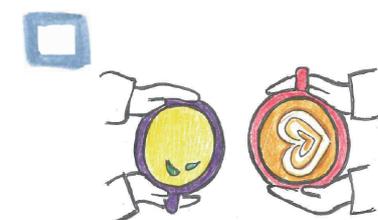
清理辦公桌的一個小角落



照顧一些小盆栽



用心聆聽別人的煩惱，
嘗試明白他的感受



主動聯絡一位朋友

每星期
嘗試至少2個
項目，保持
精神健康！

建立家校合作網絡

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。

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

教育局

預防學生自殺 資源套