

新聞稿

請即發布

《與你同行》資助計劃 - 由學生主導的防止青年自殺計劃頒獎典禮

《與你同行》資助計劃 - 由學生主導的防止青年自殺計劃（計劃）是香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心（中心）首個跨院校及由學生主導的防止自殺計劃，目的是協助學生於大學校園內發起、組織及開展與精神健康相關的活動，配合專業人員指導，培養校園內的積極情緒，以及加強青年大眾對精神健康的關注。整個計劃由青年事務委員會主席劉鳴煒先生贊助，於 2016 年 6 月至 8 月接受本港各大學及專上學院學生申請，最後受資助的計劃共 14 個，分別來自 10 間大學／大專院校。所有計劃已於 2016 年 12 月圓滿結束，並於今天（3 月 9 日）舉行頒獎典禮，頒發「卓越實踐計劃獎」的冠軍、亞軍及季軍，得獎計劃會分別獲得港幣 5 萬元、3 萬元及 2 萬元的額外資金用作維持和擴展其計劃。

「卓越實踐計劃獎」的冠軍、亞軍及季軍

冠軍的得主為香港浸會大學的 Shall we talk 團隊，他們都是一群熱愛戲劇的年青人，通過表演自行編寫的劇目，表達對自殺議題的關注，讓觀眾反思個人在預防自殺的角色，並帶出珍惜生命及溝通的重要性。整個劇目由三個故事組成，第一個故事探討自殺的成因及社會上不同的持份者在自殺事件中擔當的角色；第二個故事提出要把握關心身邊人的機會，別錯過他們的求助訊號；第三個故事鼓勵人與人之間互相溝通、坦誠表達及要對明天抱有希望。他們在一個黑盒劇場共表演了三場，每場都超過一百名觀眾入場，反應十分理想。每場表演完結後，演員及編劇都會與觀眾互動，解釋創作理念及共同探討對故事的感受。評審團認為透過故事及話劇形式，以軟性的手法引起大眾對自殺課題的關心及討論，比起通過傳統的模式，例如文章或展覽更貼近年輕人的興趣，亦可推廣至不同的院校，接觸更多的學生，值得延續。

亞軍的得獎者為香港教育大學的「心晴」團隊，他們的對象是住在學生宿舍的同學。團隊成員表示，教育大學的學生課業繁重，上課及實習時間長，校園很多時都較為冷清。而有三分之一的同學住在學生宿舍，在宿舍接觸同學是較為直接及有效的方法。此計劃製作了不同的心意卡、紀念品及文具在宿舍及校園內派發給同學，除了印上鼓勵性語句外，還加上了學生事務處學生輔導服務的聯絡方法，讓同學更清楚有關服務及尋求協助的方法。同時，宿舍導師透過派發心意卡及關愛小禮物，可直接與宿生傾談、關心他們。另外，團隊又安排了以表達藝術(expressive art)的方式於晚間在宿舍舉行減壓工作坊，配合同學的日程表，增加同學參與的機會，並且以較新鮮的方式讓同學學習減壓方法，增強吸引力。教育大學的學生是未來的老師，若他們擁有良好的精神健康及明白精神健康的重要性，將來便能多關注學生的身心健康，把正面的訊息教導學生。故此，評審團認為此計劃的持久性及影響力將更為長

遠，希望有更多的受訓老師可以受惠。

季軍的得獎者為香港理工大學的 **Game of tones: You matter, we care** 團隊。團隊成員都是香港理工大學的非本地研究生，他們參與計劃的起因是過去有宿生在他們所居住的學生宿舍自殺身亡，故此希望透過此計劃出一分力，提高同學對精神健康的關注、減低對心理疾患的負面標籤及鼓勵有需要的同學尋求協助。他們的計劃內容包括舉辦饒舌工作坊(Rap in the dark)、拳擊體驗(Kick it out)、漸進式肌肉放鬆法(Progressive muscle relaxation)及冥想(meditation)訓練，讓參加者可以透過音樂、運動及不同的放鬆技巧紓緩自己的情緒、減輕壓力。根據他們所作的成效研究，以不同的量表量度參加者對精神健康的認知及求助態度可見，參加者在參與計劃活動後，對精神健康的認知有所增加，亦對尋求專業人士協助處理情緒問題採取更正面的態度。評審團特別欣賞團隊成員作為非本地學生，都積極關注所有同學的身心健康，並留意到非本地研究生要適應香港的生活及應付學業的壓力，填補了服務上的空缺。

關心與溝通是關鍵

除了以上得獎的計劃外，頒獎典禮同時表揚各參與學生及院校支持《與你同行》資助計劃，積極推動防止青年自殺的工作。中心十分感謝各同學及大學／大專院校，特別是學生事務處的同工及其他專業顧問，願意在繁忙的課業及工作中，抽出額外的時間及心思，為推動大學校園的關愛文化、提高同學對精神健康的關注及認識貢獻自己的力量。

青年事務委員會主席劉鳴煒先生作為贊助人及頒獎嘉賓，對有多間院校參與此資助計劃感到鼓舞。他表示十分欣賞參與同學的創意及魄力，因為他們能在三個月內推出手機應用程式、話劇、朋輩輔導員等各項計劃，並從學生的角度出發，發展出適合年青人的活動。相信這些計劃對未來防止自殺的工作，加添了不少新的構想。

中心總監葉兆輝教授總結說，這 14 個由學生主導的計劃都十分著重人與人之間的連繫與溝通，無論是用社交媒體還是面對面的接觸，都希望表達出關心身邊人的訊息。參與計劃的同學都願意多行一步，利用自己的時間、專長及興趣，實踐對其他學生身心健康的關注，成為別人的守護者。他期望社會大眾都像這些同學一樣，以行動表達對別人的關心，以己之能，為防止青年自殺獻出一分力。

關於香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

自 2002 年創立以來，香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心（CSRP）已經建立起其在國際防止自殺領域的影響力，並在近年將工作擴展到關注整體社會的福祉。CSRP 相信通過實證研究可以優化實踐，並最終將有助於社會進步。

典禮詳情和照片可於 3 月 9 日下午 8 時後在頒獎典禮網頁下載：

<http://csrp.hku.hk/wecare-fund-projects-ceremony/>

傳媒查詢請聯絡：邱世邦先生（Rickey），電話：2831 5232，電郵：csrp@hku.hk