

## 重要小貼士

# 學校應否跟學生提及自殺話題？

面對近期接二連三的輕生新聞，學生有時在媒體、社交媒體、電視或網絡上接觸到這些負面資訊，有機會向信任的教師提及自殺的話題或表達擔心，這亦可能出於他們對自己或他人的關注。

與學生閒談及討論是一個好機會讓教師提供事實信息，建立學生對於精神疾病的正確理解，打破迷思、分享危機警號、建立支援網絡，並且傳達希望。

自殺話題看似十分敏感，教育同工可能會問：應該以什麼角度切入？其實教師可以強調心理健康和正向解難技巧的重要，不應過分集中於自殺這一話題。以下是閒談過程中的一些小貼士：

Dos	Don'ts
教導學生如何留意自殺危機警號 <sup>*1</sup> 分享現有的解難方法	請勿浪漫化或美化自殺 請勿強調名人自殺事件
鼓勵並示範自我照顧和抗壓的方法 <sup>*2</sup> 鼓勵學生向可信賴的成年人尋求幫助	請勿展示自殺者的照片 請勿討論自殺方法及詳細談及自己/身邊親友自殺的經過
提供求助熱線及向成年人求助的途徑 <sup>*3</sup>	自殺背後往往有多個成因，請勿以過份簡單或概括的分析向學生解釋自殺行為
傳達希望	不要將自殺作為功課或作文的唯一題目
察覺學生情緒需要、言語及非言語的表達內容	不要把自殺描繪為解決問題或報復的方式

如果學生出現自殺危機警號，老師可以就所觀察到的情況，真正地關心及傾聽他們的話。

如果學生透露出自殘及／或考慮自殺的念頭，教師不應向他們承諾保密，而是讓學生知道他們並不孤單，引導他們尋求專業的幫助。

### 註釋：

\*1: 自殺危機警號包括:

- a) 透露自殺或傷害自己的想法，甚至計劃，例如：在交談、網上留言、家課作業中透露相關信息
- b) 威脅要尋死
- c) 尋找自殺的方法或途徑
- d) 嘗試獲取自殺的工具，例如：藥物
- e) 安排身後事，例如：寫遺書、將貴重財物轉贈他人
- f) 對未來感到絕望、不再計劃將來，例如有以下想法：
  - 「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」
- g) 性情和情緒大幅改變
  - 抑鬱
  - 易怒
  - 變得暴力
  - 睡眠或胃口出現問題
  - 明顯地孤立自己，不想見人或與人聯繫
  - 不注重個人衛生及儀容
- h) 酗酒、濫用藥物

\*2: 例如: 主動做快樂的事、與家人朋友聯繫、Me-Time、簡單運動、透過藝術表達自己、放鬆和正念練習、尋求支援

\*3: 情緒支援熱線資料

機構及服務名稱	聯絡方法	服務對象	服務時間	語言
Open 嚨	<a href="http://www.openup.hk">http://www.openup.hk</a> SMS: 91012012	11-35 歲年青人	24 小時 (公眾假期照常服務)	廣東話、英語 普通話
撒瑪利亞會	28960000	所有人仕	24 小時 (公眾假期照常服務)	廣東話、英語 普通話 其他十多種語言
香港撒瑪利亞 防止自殺會	23892222	所有人仕	24 小時 (公眾假期照常服務)	廣東話
生命熱線	23820000	所有人仕	24 小時 (公眾假期照常服務)	廣東話
明愛向晴軒	18288	所有人仕	24 小時 (公眾假期照常服務)	廣東話、英語
協青社	9088 1023	24 歲或以下青年	24 小時 (公眾假期照常服務)	廣東話、英語
突破輔導中心	2377 8511	所有人仕	星期一, 三, 四, 五 0930-1230 1430-2000 (公眾假期除外)	廣東話
教育局陽光專線	2892 6600	老師	星期一至日 0800-2000 (公眾假期照常服務)	廣東話、英語
香港青年協會 『關心一線』	2777 8899	所有人仕	星期一至六 1400-0200 (公眾假期照常服務)	廣東話、英語
學友社 學生輔導專線	2503 3399	學生	星期一, 三, 五 1900-2100 (公眾假期 除外)	廣東話、英語

摘錄自本中心「與你同行 WeCare」網頁：<https://wecare.hku.hk/support-hotline/>

亦可參考下述「教育局(2022) - 社區資源及求助熱線」資料

### 參考資料

1. 本中心「與你同行 WeCare」網頁《自殺警號》：<https://wecare.hku.hk/suicide-signs/>
2. 教育局(2017) - 識別、支援及轉介有自殺行為的學生 (學校資源手冊):  
[https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/Resource\\_Handbook\\_for\\_Schools\\_Chin.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/Resource_Handbook_for_Schools_Chin.pdf)
3. 教育局(2022) - 社區資源及求助熱線: [https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/community-resources-and-helpline\\_c.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/community-resources-and-helpline_c.pdf)
4. 教育局(2023) - 學校危機處理: <https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/about-crisis-management/crisistc.pdf>
5. CMHA Nova Scotia Division - Talking with Students about Suicide: [https://novascotia.cmha.ca/wp-content/uploads/2019/12/4\\_Talking-with-Students-about-Suicide-Info-Sheet.pdf](https://novascotia.cmha.ca/wp-content/uploads/2019/12/4_Talking-with-Students-about-Suicide-Info-Sheet.pdf)