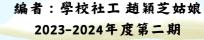
## 保良局田家炳小學





# 精神健康最重要



近月學童自殺個案顯著上升,「港大香港賽馬會防止自殺研究中心」引述警方數據,今年已錄得300多宗學童輕生個案,9月開學後更有明顯升幅,自殺的主要原因依次為學業、感情及家庭問題。<u>避談自殺話題,不會減低學童自殺風險,保持良好溝通、及早疏導壓力,才是預防學童自殺的關鍵!</u>正所謂預防勝於治療,除了學校層面,在守護孩子的精神健康的路上,家長角色尤其重要,切忌掉以輕心。

## **训** 預防性層面



- 家長應與子女坦承溝通,保持開放對話,細心聆聽子女心聲,不要急於批判或給予意見,讓他們願意和習慣向父母傾訴心事。
  - \*每人的經歷和感受都不同,切記不要將自己的經驗套用於孩子身上,應與子女一起面對問題,並討論各種應對模式的利與弊,父母亦可以分享個人的應付辦法與心得,協助孩子找出適合自己的應對策略。
- 多與子女相處,多參與他們感興趣的活動,既有助父母認識子女,亦有助子女感受到父母實質的陪伴。

#### 2. 建立健康社交圈及發展興趣

- 鼓勵及協助孩子結交朋友及維繫友誼,減少他們過份沉迷使用手機吸收不良資訊。
- 協助子女發展新興趣,幫助他們建立健康快樂的生活。



## **沙** 發展性層面

- 1 增加情緒警號的知識和覺察力
- 若發現子女的情緒或行為出現明顯而持久的變化,並已經持續兩周或以上,代表其精神健康或許開始出現問題,此時家長需要考慮尋求專業人士的協助。其實都市人生活壓力沉重,有統計指本港每7人便有一人患情緒病,逐漸成為都市病,家長不應因擔心子女被負面標籤而諱疾忌醫,令問題惡化。

#### 以下為一些情緒警號:

- → 1-行為明顯改變
- -持續失眠
  - 3-不喜歡做日常自己喜歡的事情、迴避社交
    - 9-自我傷害



#### 2 糾正消極思維

• 子女正處於建立自我概念和形象的青少年階段,若無法自我認同,會令他們失去自我控制力與安定感,造成認同危機 (Identify Crisis), 進而出現一些問題行為,例如自我質疑個人形象和能力等。此時家長應協助子女反思自己的想法是否屬實,協助子女積極地看待事情,培養他們建立正面價值觀。

### 補救性層面

- 1. 當留意到子女出現自殺警號或表達自殺想法時,家長應盡快尋求學校及社區的專業支援如入院求助,勿替孩子保密。
- 2. 善用社區資源

如子女情況危急下,請立即致電各24小時的緊急求助熱線,包括:

- ・生命熱線: 2382 0000
- ・香港撒瑪利亞會防止自殺會: 2389 2222
- 撒瑪利亞會防止自殺熱線: 2896 0000
  - ●「Open噏」:為11至35歲青年提供網上輔導及聊天服務。



疫情下,我們會用不同種類的方式來保障自己身體健康,然而身體健康與精神健康的關係 是密不可分的。當身體出現病徵,我們會立即求醫;同樣道理,當心靈發出求助信號,例 如情緒長期受困,我們亦應盡快向精神健康專業相關人士求助,增加復元機會。<u>家長重視</u> 子女學業同時,亦應重視強化子女的抗逆力,學習這個畢生受用的課題。