

香港教育大學基督教信仰與發展中心主辦（香港基督教服務處合辦）

校牧培訓課程 2022（第四屆）第五節

日期：18-8-2022

主題：校園危機處理：如何處理及幫助有自傷、自殺傾向的學生

講員：陳凱雯

（香港基督教服務處學校社會工作服務主任）

內容撮要：

- 辨認有自傷、自殺傾向的學生，及其風險之高低
- 了解他們的心路歷程和需要，認識如何幫助和支援他們
- 遇到有自殺傾向的學生的處理方法

近況：

- 從香港青少年自殺的數據可見，當**傳媒廣泛報道**有關自殺的新聞時，青少年吸收多了相關資訊，有**更大機會引發青少年誤以為自傷、自殺是一條「出路」**。
- 香港大學及非牟利機構曾在瀏覽器及社交平台中，**篩查曾搜索或發佈與自傷自殺相關帖文的青少年**，並安排外展社工幫助他們，期望藉此減低青少年之間的自傷、自殺風氣。
- 善用社交平台的好處是較容易聽到青少年真實的想法，幫助我們掌握青少年的近況，去辨認有需要的群體。壞處是社交平台容易帶動青少年間的風氣和潮流，若時興自傷，有可能引發「自傷潮」。
- 疫情裡多了來自**中產家庭的學生出現危機**（中產家庭受經濟不景影響、青少年自覺為家庭的希望、學習壓力大等）。亦有基層家庭的學生，疫情進一步影響家庭經濟，雖然成績好、有成就，但壓力甚大而陷入困境，毫無先兆。

自傷、自殺的成因：

- 多數「炒埋一碟」，非單一事件引發。導火線可以是一次微小的經歷。主要是生活中堆積了很多傷痛的片段，令他有最終的決定。
- 出於對壓力和痛苦的本能反應，或只是需要**感官刺激**（多數出現於ADHD, SEN學生身上）。
- **自我懲罰**、藉物理上的痛楚，代替內心的痛苦。痛的感覺令他們覺得自己實在地活著、未能用說話表達自身的痛苦經歷，藉自傷的行為告訴別人，他正處身痛苦之中等。

辨認有自傷、自殺傾向的學生及危機評估：

- 我們對學生的認識可幫助我們分辨，並**找到尋求幫助的隱藏訊號**。如他們的個性是否較為衝動？他是否尋求關注者，只想引人注意，並無自傷的意圖等等。
- 有否寫下遺書、轉送貴重物品給他人、明顯的孤立自己、曾發生自傷行為。

- 評估危機時，需考慮其自傷行為的**頻率、嚴重性及意圖**。
- 不能單一地以當下的行為作出判斷，需要**分辨行為背後的意圖和動機**。
試分辨和評估以下處景：
處景題 1：學生危坐天台，拍照分享至社交平台
處景題 2：學生告訴你，他昨晚吃了大量藥物
- 任何有企圖、計劃自殺的行動，如搜尋、測試、視察環境，都可歸類為高危個案。

支援學生層面：

- **高危個案**：即時送院，告訴醫護當事人有企圖自殺的情況、或曾致電撒馬利亞 24 小時熱線。
- 除了了解當刻發生的事件，也要去了解他前後的經歷和感受，**進行持續的評估和跟進**。
- 傾談時**需要注意用字，避免太快下評斷**，如自傷行為的對與錯等，會令案主覺得被拒絕和不理解，日後可能會對你有所隱瞞，而失去可以與他同行的機會。小心表達，讓他了解為何身邊的人都不希望他傷害自己，並陪伴他去尋找其他表達的方式。要以一個**鎮定、開放的態度去面對**，案主才會願意表達內心真正的想法。
- 雖然未必能完全明白案主的感受，但仍可嘗試幫助他由自傷行為過渡到可以用**形象化的言語去表達感受**，讓他知道有人嘗試去理解他的想法，覺得被聽見、被明白、被接納。
- **用言語去反覆確認案主的想法，拆解他的狀態**。
- 有些學生不願被人發現自己有自傷行為，而選擇自傷一些隱蔽的位置。我們需要刻意問深入一點：「傷在哪裡？傷口向哪個方向？」傷口大小、位置及方向也代表不同的嚴重性，有些不致死亡，有些則有即時生命危險。
- 「一哭、二鬧、三上吊」，由傷心痛苦到自傷自殺，有一個進程，**要重視他們每一個求救信號**，認真看待。
- **增加支援網絡**：留意案主的 risk factor，盡量增加 protective factor，支撐點愈多、愈強大，支撐的力度就愈大，再輔以輔導工作支援學生。
- 教會、家庭、朋友、學校、老師、成績、有滿足感等不同的範疇，都可能成為支撐點。
- 「技巧」並非支援學生最重要的一環，反而一段令他有信心、令他覺得有出路，在低潮的時候能站得住腳的「**關係**」更為重要。
- 學校尋求與教會合作，幫助他們認識自己的狀態，提升他們對求助行為的接納，教導他們如何求助；穩定的團契生活，有緊密的聯繫、同輩的關心和支持，引導他們發掘其生存價值。

支援家庭層面：

- 當案主要求不要通知家長時，避免直接回應，嘗試從旁了解他們不想家人知道的原因和家人相處情況。
- **通知家長前，先了解其家庭的狀況**，特別是家人有自殺傾向、家暴問題的家庭，是會否即時通知家長的重要考慮因素。我們亦需要部署如何讓家長了解情況。

- 在正常情況下，要通知家長。讓家人有機會去解決、處理家庭的問題，也讓家人知道事件的嚴重性。必要時，我們可協助他們面對和解決家庭問題。
- 建議以面談形式通知家長（不要以致電方式）。與家長面談最好與老師、社工一同面談、評估、支援。
- 面談期間，要留意家人的反應，評估學生適合隨家人回家與否。如家庭有特殊情況，評估後認為學生不適合回家，可安排學生入住短期宿舍。
- 肯定家長對案主的關心、知道案主正面對什麼情況、回家應如何與案主相處、建議家人如何與案主溝通，才讓案主跟家人回家。
- **Case by case 處理**（按特性個別考慮）。
- 當案主需要送院，要為家長做好心理準備，幫助他們面對各種程序。

處理自殺個案時，需要步步為營，作全盤考慮，切忌孤軍作戰。

危機後的介入工作：

- 協助學校處理學生、家長、教職員情緒。
- 協助學校面對傳媒的報導。
- 提醒學校向辦學團體、教育局等交代事件。
- 學校社工與教職員的角色，使社工難以深入為教職員作輔導，牧者可介入協助支援教職員的工作，以祈禱、分享等在心靈上支援他們。
- 由社工宣佈消息、進行班主任課、小組輔導等，避免創傷後壓力症(PTSD)。留意學生對事件的演繹，並篩選出有特殊狀況的學生、模仿者等，幫助他們消化事件。
- 為事件舉行結束儀式，幫助學校回復常規，避免悲傷的氣氛持續不散。
- 舉行結束儀式須考慮家人的意願；避免過份悼念，以免讓學生有錯誤的觀念（覺得死了反而更多人紀念）。
- 如有安排喪禮，不建議學生出席及瞻仰遺容。

（以上由葉頌禧姊妹筆錄，內容經陳凱雯女士審閱。）