广东省中小学心理危机干预手册

主　　任：莫　雷

副 主 任：郑希付　蔡晓平　何先友

本册主编：攸佳宁

编　　委（按姓氏笔画为序）：

王　玲　王瑞明　叶苑秀
刘学兰　张　卫　迟毓凯
范　方　罗品超　陈　俊

广东省中小学心理健康教育指导中心

2020 年 03 月

前　言

心理危机干预是一项相当具有挑战性的工作，要未雨绸缪，才能临危不乱。在教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》和广东省教育厅《关于加强中小学生心理危机识别和干预工作的通知》（粤教思函〔2018〕14 号）精神的指导下，特编制本手册，以协助我省各中小学在学生出现心理危机时，能进行及时且适当的干预，同时能配合其他学生、教师、家长和学校的需要，为受影响的各类群体提供适当的介入和支援，协助他们度过危机，并让学校恢复正常运作。

本手册的编制参考了香港教育局编制的《学校危机处理——危机善后介入工作及心理支援应用手册》、《识别、支援及转介有自杀行为的学生（学校资源手册）》和台湾省教育部编制的《推动校园学生自我伤害三级预防工作计划》。我们希望各中小学参考本手册，并因应本校需要做适当的修改和调整，制订不同情况心理危机的干预计划。在危机事件发生前，学校应熟悉心理危机干预的流程和实际操作时需要注意的地方。学校也应定期安排教职员培训，使他们能掌握有关的知识和技巧，以协助学校顺利度过危机。

目 录

第一章 组织架构 …… 1
一、学生心理危机干预领导小组 …… 1
二、学生心理危机干预执行小组 …… 1
三、中小学心理危机干预各部门工作职责一览 …… 3
第二章 学生心理危机干预的事前准备 …… 7
第三章 学生心理危机发生时的干预 …… 10
一、对出现自杀征兆的学生的干预 …… 10
二、对即将做出危害自己生命行为的学生的干预 …… 12
第四章 心理危机发生后的干预 …… 13
一、协助自杀未遂学生重返校园 …… 13
二、对自杀学生相关人员的危机干预工作 …… 18
附件
附件 1 教职工通讯联络网 …… 28
附件 2 支援服务机构电话一览表 …… 29
附件 3 场地安排 …… 30
附件 4 识别自杀征兆 …… 31
附件 5 与出现自杀征兆的当事人倾谈的一般原则 …… 34
附件 6 与出现自杀征兆的当事人倾谈的保密事宜 …… 37
附件 7 自杀风险评估 …… 38
附件 8 针对有自杀念头或意图但没有自杀计划学生的初步介入及跟进 …… 41
附件 9 学校教师共同支援有自杀念头或意图但没有自杀计划的学生 …… 43
附件 10 与有迫切自杀风险的学生对话 …… 45
附件 11 为自杀获救后重返校园的学生制订复课计划 …… 46
附件 12 对于自杀获救后重返校园的学生的朋辈支援 …… 48
附件 13 确保家长参与自杀获救后学生重返校园 …… 50

附件 14　发生学生自杀事件后预防模仿行为 …… 52
附件 15　发生学生自杀事件后,需避免谣言及美化自杀行为的信息在网络上传播 …… 53
附件 16　学校危机干预小组会议议程 …… 54
附件 17　初步评估事件对学生及教职工的影响 …… 55
附件 18　教职工大会议程 …… 59
附件 19　危机事件——教师备忘录 …… 60
附件 20　教职工情绪支援小组内容 …… 61
附件 21　向学生宣布危机事件讲稿范本 …… 64
附件 22　简短班会课内容 …… 65
附件 23　特别班会课内容 …… 66
附件 24　简短班会课/特别班会课:教师反馈表 …… 68
附件 25　学生小组辅导内容 …… 70
附件 26　学生个别辅导内容 …… 73
附件 27　家长特别通告范本 …… 74
附件 28　家长说明会内容 …… 75
附件 29　新闻稿范本——×××学校学生死亡事件新闻稿 …… 76
附件 30　危机干预工作检讨会议议程 …… 77
附件 31　危机干预和支援计划检讨问卷 …… 78

参考资料

参考资料 1　应对策略 …… 80
参考资料 2　安全计划范本 …… 81
参考资料 3　与出现自杀危机的学生的家长沟通 …… 83
参考资料 4　自杀危机干预记录表(样本) …… 86
参考资料 5　为有自杀念头或意图但没有自杀计划的学生在课堂上提供支持 …… 87
参考资料 6　与自杀后获救的学生相处时“应做”及“不应做”的事 … 88
参考资料 7　在课堂讨论有关学生企图自杀事件的建议 …… 90
参考资料 8　危机发生后常见的初期反应和持续及严重反应 …… 93
参考资料 9　教师如何回应学生可能出现的反应 …… 96
参考资料 10　放松练习 …… 100
参考资料 11　家长如何协助子女面对危机事件 …… 102
参考资料 12　家长如何协助处理子女的情绪的常见问题 …… 104
参考资料 13　有关自杀的谬误 …… 106

第一章　组织架构

各学校应成立学生心理危机干预领导小组和执行小组。

一、学生心理危机干预领导小组

1．学生心理危机“三预”工作领导小组即为学生心理危机干预领导小组。

2．组长由校长担任，副组长由分管副校长担任，成员包括德育主任、专职心理教师、级组长、校医、安保人员、总务人员等。

3．领导小组的职责为：

（1）制订本校学生心理危机干预工作方案，切实执行并定期反思和完善修订；

（2）明确各相关人员在学生心理危机干预中的具体职责；

（3）检查各执行小组学生心理危机干预工作落实情况与效果。

二、学生心理危机干预执行小组

执行小组负责处理危机事件发生时及之后的各项事宜，可具体分为以下小组：

1．医疗救护组：由主管行政任组长，专业校医任组员，负责维护师生生命安全、健康，第一时间对当事人采取医疗救助；与120、医院、当事人家属沟通医疗相关问题。

2．信息发布及舆情监控组：由主管行政任组长，相关教职

员任组员，负责事件相关信息的合理发布，监控舆情；与上级领导（教育局、应急办、综治办等政府相关部门）沟通进行事件汇报、应对媒体。

3．现场维护组：由主管行政任组长，级长、保安任组员，负责保护现场，维持秩序，排查高危地点；与110，119等现场支援人员沟通协作。

4．家属联络组：由主管行政任组长，相关教职员任组员，负责通知、安抚、援助当事人家属，及协调与其它家长的沟通。

5．校园管理协调组：由主管行政任组长，相关教职员任组员，负责协调校园内部各项应急事务，尽快稳定学校情况，使学校恢复正常运作。

6．心理危机干预组：由主管行政任组长，专职心理教师、危机干预机构专业人员为组员，运用科学方法，对事件中不同群体实施具体的危机干预；为领导小组提供心理辅导、危机干预、信息发布等专业建议。

7．善后处理组：由主管行政任组长，学校律师等为组员，负责沟通解决法律、保险、医疗等相关问题、事件后续事宜处理。

8．危机处理支援组：由主管行政任组长，对危机工作人员心理情况进行评估；减缓事件对危机工作人员的负面影响；向危机工作人员提供关于如何进行压力管理的信息；在危机工作人员返回日常工作岗位前，为其提供休息和进餐的机会；为有需要的工作人员提供转介服务。

学校在挑选危机干预小组成员时，在兼顾教职工本职工作的基础上，需要考虑以下因素：

- 他/她能否获得学生、家长及教职工的信任？
- 他/她能否在紧急的情况下理性地分析问题和作出决定？
- 他/她是否具备有关危机处理的知识和技巧？
- 他/她能否察觉别人的感觉和需要？

除了包括本校教职工外，学校还可聘请校外危机干预专家加入危机干预小组。

三、中小学心理危机干预各部门工作职责一览（具体职责内容可参阅后文）

中小学心理危机干预各部门工作职责一览表

		成员	职责
第一章 心理危机干预小组组织架构	心理危机干预领导小组	校长（组长）副校长（副组长）德育主任、心理教师、级组长、校医、安保人员（成员）	制定并定期修订危机干预工作方案
			明确职责并监督执行小组工作落实
	心理危机干预执行小组	行政级组长、安保人员、心理教师、级组长、校医（成员）	成立医疗救护组、信息发布与舆情监控组、现场维护组、家属联络组、校园管理协调组、心理危机干预组、善后处理组、危机处理支援组（见第一章）
第二章 心理危机干预事前准备		学校危机干预领导和执行小组	设立教职工通讯网（附件 1）
			制定支援服务机构电话一览表（附件 2）
			进行相关场地安排（附件 3）

（续上表）

	成员		职责	
第三章 心理危机发生时的干预 （针对三级预警学生）	心理教师、班主任		对出现自杀征兆（有自杀念头但没有自杀计划）的学生（附件9）	识别征兆＜附件4＞－倾谈（一般原则＜附件5＞、保密事宜＜附件6＞）－收集资料－风险评估＜附件7＞－初步介入跟进＜附件8、参考1－4、13＞－确保安全并转介
				收集资料－与学生倾谈（原则＜附件5＞）－进行风险评估＜附件7＞－提供课堂第一支援＜参考5＞－通知家长＜参考3、参考13＞
	科任老师			提供学生资料－给学生提供课堂第一支援＜参考5＞－持续密切观察
	生活老师			提供学生资料，持续密切观察
	学校危机干预执行小组	医疗救护与现场维护小组	对出现即将做出危害自己生命行为的学生	告知救援人员最新情况，并保持密切联系
		心理危机干预组（班主任、心理教师）		与企图自杀学生对话＜附件10＞，准备后备支援人员

（续上表）

	成员		职责	
第三章 心理危机发生时的干预 （针对三级预警学生）	学校危机干预执行小组	校园管理协调组	对出现即将做出危害自己生命行为的学生	控制现场，避免无关人员目睹和闯入事故现场
		家长联络组		立即通知学生家长
		医疗救护组		送救护学生前往医院进行检查
第四章－第五章 心理危机发生后的干预	学校危机干预执行小组	心理危机干预组、家属联络组	协助自杀未遂学生返校	制定复课计划（附件 11、参考 2、参考 6）
				鼓励朋辈支援（附件 12、参考 7）
				确保家长参与（附件 13）
				预防其他学生模仿自杀行为（附件 14）
		信息发布及舆情监控组		避免谣言信息扩散（附件 15）
	学校危机干预领导小组		1. 核实资料	
			2. 通知上级教育主管部门	
			召开学校危机干预执行小组会议（附件 16－17）	

（续上表）

<table>
<tr><th colspan="2"></th><th colspan="2">成员</th><th colspan="2">职责</th></tr>
<tr><td rowspan="5">第四章－第五章
心理危机发生后的干预</td><td rowspan="4">学校危机干预执行小组</td><td>心理危机干预小组（心理教师）</td><td colspan="2">4. 初步评估和识别可能受影响学生（附件 17、参考 8）</td></tr>
<tr><td rowspan="2">校长、信息发布及舆情监控组</td><td rowspan="4">5. 对自杀学生相关教师、学生、家长及媒体开展危机干预工作</td><td>教师支援：召开教职工大会（附件 18），发放危机事件教师备忘录（附件 19）</td></tr>
<tr><td>尽快主动发布危机事件消息，处理媒体采访（附件 29）</td></tr>
<tr><td rowspan="2">家属联络组、心理危机干预小组（心理教师、班主任）、校长</td><td>对不同支援层级的学生提供支援：一般支援（附件 21－24、参考 1、参考 8－10）、进一步支援（附件 25、参考 9－10）、加强支援或向外转介（附件 26）</td></tr>
<tr><td>家长沟通及支援：知会家长（参考 11－12）、家长说明会（参考 11－12、附件 28）、慰问家属、举行追思活动、出席丧礼</td></tr>
<tr><td colspan="2">学校危机干预领导小组</td><td colspan="2">6. 召开全体教职工会议，进行危机干预工作检讨（附件 30），收集教职工意见（附件 31）</td></tr>
</table>

第二章　学生心理危机干预的事前准备

学校需为危机干预小组成员提供培训，建立和巩固他们在危机干预方面的知识和技巧。学校亦需定期更新有关的参考资料和工具，供有关教职工使用。

学校危机干预小组应做好如下准备工作：

1. 建立教职工通讯联络网（附件 1）

（1）目的：是让教职工即使在非上课时间，都能尽快掌握初步得知的重要资料，为应对危机做初步的准备。

（2）最佳时间：在学年开始时，并随时及定期更新，以确保运作顺利。

（3）资料内容要求：包括校内所有教职工的联络电话和常用的社交软件（如微信或 QQ），每位教职工应该备有两份通讯联络网的资料，一份放在学校，一份放在家中，以供有需要时使用。

（4）信息传递内容要求：危机事件发生时，使用通讯联络网传递信息，最重要的是如实报道，所提供的资料应包括：

- 有关危机事件的已知事实；
- 教职工会议的日期、时间及地点；
- 提醒对方在继续传递信息时，要如实报道，不应加上自己对事件的猜测或判断，以免信息经传递后出现偏差；
- 提醒对方继续致电通讯联络网上的其它指定人士，并给予相同资料；
- 提醒对方暂时对事件保密，直至校方有进一步的指示。

2．编制支援服务机构电话一览表（附件2）

支援服务机构电话一览表

机构	姓名	职务	电话
教育局			
消防局			
医院			
警察局			
心理服务机构			
……			
……			

3．进行相关场地安排（附件3）

场地安排表

用途	负责人员	场地
个别辅导（学生）		
个别辅导（教师）		
小组辅导（学生）		

（续上表）

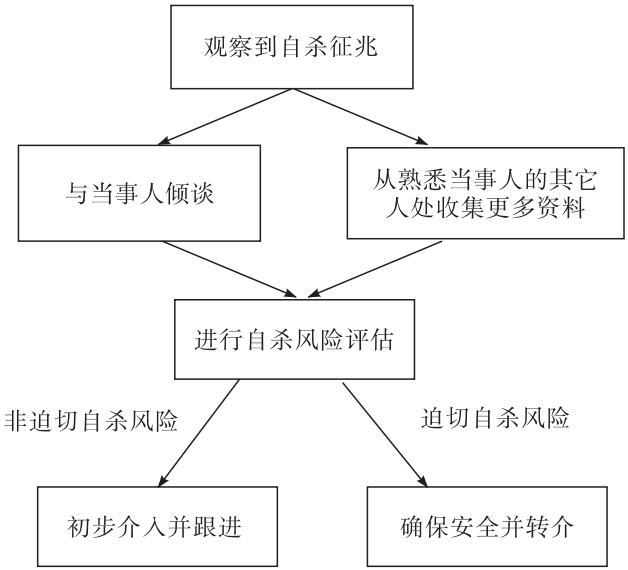
用途	负责人员	场地
小组辅导（教师）		
媒体接待处		
家长接待处		
教职员会议		
上级教育部门接待处		
……		

第三章　学生心理危机发生时的干预

本章的干预流程和方法主要针对三级预警学生（即已经出现或疑似出现心理危机的学生）。一级预警（即出现一般心理问题）和二级预警（即出现较严重心理问题）学生的个别辅导可遵循学生心理辅导的一般原则和方法，自杀风险评估和团体辅导可参考下文所述的流程和内容。

一、对出现自杀征兆的学生的干预

当教师发现有学生出现自杀征兆时，可按照以下流程进行干预：



（一）识别自杀征兆

自杀征兆是一个人在产生自杀想法或可能采取自杀行动时出现的异常表现。自杀征兆其实是求救的讯号。成年人发现学生所发出的自杀讯号，并迅速采取行动，是十分重要的。学校老师经常接触学生，最容易察觉学生出现不寻常的转变或困扰。知道哪些是自杀征兆以及从哪里可以寻找到自杀征兆能帮助我们发现学生不寻常的转变或困扰（附件4）。

（二）与当事人倾谈

当教师发现学生出现自杀征兆时，应尽快与他/她当面倾谈。与学生倾谈时，需注意一般原则（附件5）与保密事宜（附件6）。

（三）从熟悉当事人的其他人处收集更多资料

除了与当事人直接面谈外，还应从熟悉当事人的其他人，如家长、科任老师、生活老师、同学等处收集更多关于当事人的信息，从而对当事人的历史和现状有更全面的了解。

（四）进行自杀风险评估

如果在与学生面谈时发现学生感到绝望，或怀疑他/她有自杀想法，则应直接具体地询问学生，即进行自杀风险评估（附件7）。

（五）初步介入并跟进

经自杀风险评估后，如果发现学生有自杀意念但没有具体的自杀计划，可进行初步介入并跟进（附件8）。同时，班主任、科任老师、心理老师、生活老师等其他相关教师也应共同支援该学生（附件9）。

（六）确保安全并转介

经自杀风险评估后，如果发现学生有迫切自杀风险，如学生口头表达具体的自杀计划，则应立即向学校危机干预小组寻求支援，同时确保学生不会独处，并时刻有成人陪同；移走所有可能造成伤害的物件，确保学生安全，即时把有关情况通知家长（参考资料3），并在必要时将学生转介至专业心理咨询机构或医院精神科。

二、对即将做出危害自己生命行为的学生的干预

当发现有学生即将做出危害自己生命的行为时（如站在楼顶企图跳楼），学校危机干预执行小组须立即行动，并同时开展以下工作来应对危急情况。

（一）立即致电119，110与120，在救援人员到达现场后告知最新及准确的情况，在整个救援过程中时刻与救援人员保持密切联系（医疗救护组与现场维护组）。

（二）由两名教职员（例如当事人的班主任和心理老师）与企图自杀的学生对话（附件10）。同时附近应有其他教职员提供后备支援（心理危机干预组）。

（三）控制现场，避免其他师生目睹现场情况或闯进事故现场。管理的方法可能包括：封锁通往走廊或天台的入口；放下课室窗帘；视乎情况疏散学生/确保学生留在教室内；重新安排学生作息（如午休、午晚饭等）；在有需要时重新安排或停止校内活动；计划放学后的安排（校园管理协调组）。

（四）立即通知学生家长（家长联络组）。

（五）学生获救后，应立即送往医院进行精神健康检查，并在有需要时留院观察（医疗救护组）。

第四章　心理危机发生后的干预

一、协助自杀未遂学生重返校园

曾经企图自杀的人有较大风险在之后的数月内再次自杀。因此，必须密切关注曾经自杀后获救的学生重返校园的情况，并与家长及其他提供支援服务的专家保持紧密联系。学校应提醒教职工以接纳、体谅和鼓励的态度对待重返校园的学生。

协助自杀未遂的学生返校，需要做好以下工作：

（一）制订复课计划（附件 11）

学校需仔细为自杀获救后曾短暂停学或留院，并准备重返校园的学生制订复课计划。学校应致力让学生顺利和安心地重返校园。拟定全面的复课计划有赖于专业人士、学校人员、学生及其家长的通力合作。

1. 重返校园前的准备

（1）指派一名联络人进行以下工作：

- 担任个案经理；
- 与家长和其它服务提供者沟通；
- 统筹复课计划的推行；
- 监察进度。

（2）取得家长的书面同意，让学校和医务人员可互相沟通，给予学生更好的支援。

（3）如果学生因自杀事件留院，应尽量在学生出院时向有

关医生咨询护理建议。

（4）与专业人员（例如心理学家及专业医护人员）和相关学校人员共同拟定复课计划，并尽量让该学生及家长参与。

（5）安排与学生及其家长会面，共同议定适当的复课时间和细节，检视学生的安全计划。如未有制订安全计划，应开始着手拟定（参考资料2）。

2. 重返校园的安排

（1）与该学生相处时，遵守“应做”和“不应做”的事（参考资料6），并为自杀后获救的学生作出适当的安排：

• 可预测的日常活动程序和时间表能增加学生日常生活的稳定性。

• 如有需要，让该学生循序渐进重返校园。学生可先以部分时间形式复课，直至他/她认为可以全日上课。学校与学生商讨时，应给予学生弹性。

• 可按需要改变日常活动的步伐、调节要求及/或延长提交作业时间，以配合学生的需要。学校应给予学生合理的时间补回欠交的功课，或在有需要时考虑豁免。

• 当该学生较为适应时，应渐渐提高要求，以协助学生逐步应付日常活动。

• 让学生较容易得到情绪上的支援。确保学生所信任的学校人员能及时给予所需支援。在有需要时协助学生重建社交支援网络。一段稳定及让学生感到被接纳的关系，对学生的康复非常有益。

• 为学生安排训练，加强其应对压力的技巧。与学生日常相处时多给予鼓励以提升其自我形象。

• 安排学校辅导人员与该学生及/或其家人定期会面，了解学生的康复进展及做出跟进。

3. 重返校园后的跟进

（1）学校人员与家长举行正式的跟进会议，以观察学生重

新融入校园生活的进度，检视学校人员关注的事项，及制订长远的预防自杀计划。

（2）留意可能会再次触动该学生情绪的周年纪念日和特别事件。

（二）鼓励朋辈支援（附件 12）；

社会支持对个人的心理和社交功能起着重大的治疗效果，并可协助个人应对压力。朋辈和教师往往是学生十分重要的社会支持来源。协助刚经历危机的人容易地取得这些支援，至为重要。

对于自杀获救后重返校园的学生，学校可在以下方面帮助学生建立朋辈支援：

1. 重建社会支持网络

（1）必须与相关同学预先准备如何迎接和支持该学生重返校园，例如建立朋辈支援计划。

（2）建议在该学生重返校园前与其好友及/或“敌人”会面，讨论他们对事件的感受，和可以怎样向该生表达关怀。

（3）如果该学生的社交能力较弱或难以自然地与其它学生交流，教师可能需要在该生融入校园的初期，为其安排机会，设计及引导朋辈进行互动，以促进和重建互相支援的朋辈关系。

（4）在该学生返回校园后的数日至数星期，观察他和同学们之间的相处。一旦出现任何欺凌行为，便需从速处理。

2. 回应有关企图自杀事件的问题

（1）若该企图自杀事件广为人知，事后宜与学生做课堂讨论来辟除谣言和鼓励寻求援助，同时提醒学生需关心和尊重他人。（有关课堂讨论的建议可参加参考资料 7）。

（2）若该学生经常主动向其他学生详细讲述有关自己企图自杀的事件，可尝试为他/她寻找其它途径进行讨论，例如约见学校心理老师作个别辅导。

温馨提示：

（1）不鼓励同学就该学生或事件散播谣言或广泛讨论，焦点应集中于建立寻求协助的技巧，和提供相关资源给可能受情绪困扰的人。

（2）不要美化或浪漫化任何自杀学生或自杀行为。强调自杀与隐藏精神健康问题（例如抑郁或焦虑）的关系，并营造安全健康的学校环境，宣扬精神健康。

（三）确保家长参与（附件 13）

主动接触经历过自杀危机的学生家人很重要。他们可能极度困扰，但却缺乏专业支援。此外，了解家长的情况也是预防学生自杀的宝贵资源。因此，必须帮助家长找出适当的方法介入及预防学生再次自杀。

1. 家长参与复课安排

学生复课期间，家长的参与非常重要，因为他们可以安抚处于过渡期及适应中的子女。家长需要明白不同措施的目标，并调整他们的期望。学校教师可就这些事宜与家长沟通，以取得他们的支持和合作，同时也需要回应他们的顾虑。例如：

- 谁是子女重返校园的联络人？
- 在哪些方面需要得到他们的同意及为什么？（例如同意学校人员提供跟进支援，同意医护专业人员将学生信息告知学校等）
- 复课计划包括哪些特别安排？（例如非全日上课、减少作业等）
- 他们对子女的期望应该有什么与以往不一样的地方？（例如降低对子女学业成绩的期望）
- 何时及如何恢复对学生学业表现的正常要求？

2. 家长在家中的支援

家长可以是识别子女自杀征兆并进行初步干预的绝佳人选，但他们可能对此缺乏信心。心理老师、学校社工或教师可建议家长通过以下方式支持他们的子女：

- 用较多时间陪伴子女，并一起参与活动。
- 认同子女的困惑，并认真对待他们的感受。
- 避免批判及指责。
- 引导子女从不同角度看待和解决问题，并评估各种方法可能出现的结果。
- 向子女保证随时在他们身边，并在子女寻求协助时陪伴他们。
- 任何时间都以安全为先——强烈建议移除家中可致命的工具。
- 为子女示范如何限制行为、抒发情绪、解决困难及照顾自己。
- 鼓励子女结交朋友及维系友谊。
- 让子女知道家长是关心他们的。
- 协助子女发掘兴趣，发现自己的强项，以建立正面的自我概念和自信。
- 不要忘记照顾自己
- 与别人倾谈，在有需要时寻求专业协助。

（四）预防其它学生模仿自杀行为（附件 14）

发生学生企图自杀事件后，应采取以下措施预防模仿行为：

- 识别和支援其他高危学生或最容易受该事件严重影响的学生。
- 注意观察其他学生是否出现自杀征兆。
- 鼓励学生寻求协助，确保他们能够获得支援。
- 与学生家长保持密切联系，并争取他们的合作。

• 留意学生在社交网络上的活动，是否出现自杀征兆，因为这是学生最常用作沟通和表达想法及感受的渠道。

（五）避免谣言及美化自杀行为的信息在网络上传播（附件15）

发生学生自杀事件后，学校需安排教职员监察社交媒体，关注学生之间分享的信息。应关注的信息包括：

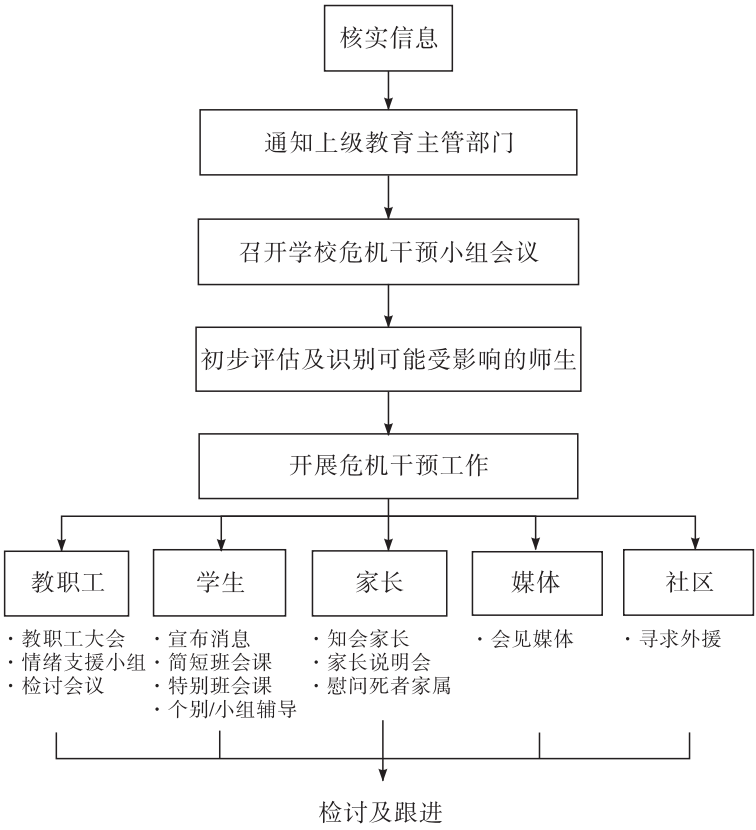
• 谣言
• 欺凌信息
• 显示任何学生有自杀风险的信息
• 发现有关内容后，需采取的行动包括：
• 辟除谣言
• 举报冒犯性的内容
• 在有需要时为学生安全而通知家长及/或紧急医疗服务
• 提醒学生应恰当处理社交媒体散播的信息，并需注意及遵守网络礼仪

除了避免学生不恰当地使用社交媒体外，学校还应利用社交媒体分享推广健康的咨询，包括：

• 防止自杀及相关的正面信息
• 关于精神健康及心理疾病的资料
• 在校内如何寻求协助的资料
• 社区内专业心理服务机构的资料

二、对自杀学生相关人员的危机干预工作

学生心理危机事件发生后，学校可按以下步骤进行处理。同时，学校需要按具体事件的特性、严重性及实际环境，调整各步骤的顺序，或作出增删及修改。



（一）核实资料

在发生危机事件后，学校应从可靠途径收集事件的基本资料（如涉事人物、发生时间、地点等）。学校必须核实消息的准确性，以便对事件的影响进行初步评估，作为安排跟进工作的参考。

（二）通知上级教育主管部门

学校需将事件尽快通知上级教育主管部门，以便其安排适当的支援，例如协助学校回应媒体，联络心理专家提供支援等。

（三）召开学校危机干预小组会议

在收集有关事件的资料后，学校应尽快召开危机干预小组会议（附件 16），通知组员有关事宜，及澄清从其他途径获得的资料的准确性。学校也应该在会议上处理组员对事件不同的情绪反应，确保组员可以应付危机干预和支援工作。会议需拟定危机干预的支援计划、执行时间、步骤及分工等。

（四）初步评估及识别可能受影响的师生

发生危机事件后，学校应初步评估及识别可能受影响的师生（附件 17），对不同人群制订具体的干预计划。

（五）开展危机干预工作

1. 教师支援

（1）召开教职工大会

拟定了危机干预支援计划后，学校应立即召开教职工大会（附件 18），目的是向全校教职工交代有关事件，澄清所得资料的准确性，解答他们对事件的疑问，解释学校危机干预小组所拟定的支援计划，并根据教职工的意见对支援计划做出适当的修订。会议必须落实支援计划的执行时间、步骤及分工等细节。对于情绪受到困扰的教师，校长可考虑安排其他教师代替他们的工作，及寻求心理学家或社工的协助，提供心理辅导，并应个别教职工的需要，考虑向外界寻求跟进辅导服务。同时，在教职工大会上还可发放对于危机事件的教师备忘录（附件 19），提醒教职工危机后处理的注意事项。

（2）教职工情绪支援小组

学校可根据教职工的需要，选择在合适的时间为受影响的教职工安排情绪支援小组（附件 20），疏导他们的情绪，并分小组后按需要继续跟进。小组可由心理老师或其它心理专家

带领。

教职工情绪支援小组的目标如下：

- 让教职工掌握危机事件的基本资料及事实；
- 让教职工分享，疏导情绪；
- 让教职工了解危机事件引发的常见反应及需进一步支援的征兆；
- 让教职工掌握应对策略及求助途径；
- 识别有需要的教职工作进一步的了解及支援；如有需要，作出转介。

2. 学生支援

学校需按具体事件的特性及实际情况，就个别学生和班级的需要做出分析，评估学生可能受影响的程度，从而为他们提供不同层级的支援。以下表格列出了不同支援层级的支援对象、形式和目的：

支援层级	支援对象	形式	目的
一般支援	一般学生	向学生宣布消息	澄清事实
		简短班会课	澄清事实 巩固支援系统 识别需要进一步支援的学生
	受轻微影响的学生	特别班会课	澄清事实 巩固支援系统 心理教育 识别需要进一步支援的学生
进一步支援	受较大影响的学生	小组辅导	澄清事实 巩固支援系统 心理教育 情绪辅导 识别需要进一步支援的学生

（续上表）

支援层级	支援对象	形式	目的
加强支援或向外转介	受严重影响的学生	个别辅导	澄清事实 巩固支援系统 心理教育 情绪辅导 订立个人目标和计划 识别需要转介的学生
		转介	专业评估及心理/药物治疗

注意：在危机发生后的不同阶段（危机发生后即时、数天、数星期），教职工也需要持续观察和评估学生的反应，从而在不同的阶段安排适当的支援。

（1）一般支援

①向学生宣布消息

在危机干预筹备工作完成后，学校应将有关事件尽快通知学生，减少学生间出现无根据揣测的机会。延误宣布可能会引起不必要的焦虑。学校可根据事件性质、学生需要等，选择宣布形式。学校需确保向有关学生所宣布的消息是一致的，以及有需要的学生能即时得到合适的支援。在一般情况下，可以由班主任在班里向学生宣布有关消息。如果事件涉及自杀或估计事件将引发较强烈的情绪反应，可由校领导在班里宣布消息（向学生宣布危机事件的讲稿范本，可参考附件 21）。教师必须密切观察学生的反应，为有需要的学生给予即时支援。以下为宣布内容要注意的事项：

- 应尽量简单直接；
- 简单地解释校方正进行及准备进行的工作；
- 简单介绍应对危机事件所带来的反应的恰当策略；
- 如事件涉及死亡，教师可陈述简答悼词；

• 如事件涉及自杀死亡，内容应避免描述自杀行为的细节，以免产生不必要的恐惧或模仿自杀的行为。学校应保持不批判的态度，并避免把事情美化。同时，需鼓励学生遇到困难积极面对，并提醒他们寻求协助。

②简短班会课

当危机事件发生后，学生可能会对危机事件产生疑问。因此，学校可以安排简短班会课，提供事件的基本资料，并解答学生对危机事件的疑问，让他们掌握危机事件的事实，减少同学间的揣测，并继续观察学生的情绪反应。学校应事先准备有关危机事件的准确资料，以便班主任在进行简短班会课时回答学生的提问。若过程中察觉某些学生情绪受困扰，则需进一步了解学生的情况及安排合适的支援，例如小组辅导或个别辅导。关于简短班会课的内容可参考附件 22。

在简短班会课后，负责教师可填写反馈表（附件 24），然后交给学校危机干预小组，并在检讨会议上讨论并跟进。

③特别班会课

当危机事件发生后，除了为大部分学生提供最基本的支援，例如通过上述的简短班会课讲述基本事实外，学校需要为某些可能受轻微困扰的学生安排特别班会课。在危机事件发生后的初期，学生在情绪、认知、生理、社交和行为方面出现转变是常见的（参考资料 8），学校可借由特别班会课为他们提供心理教育，教导他们常见的认知、情绪、行为反应、应对策略和求助途径，并继续观察他们的反应。若过程中察觉某些学生情绪受较大困扰，可安排进一步的支援，例如小组或个别辅导。（关于特别班会课的内容可参考附件 23）。

当学校发生危机事件时，学生会较愿意与熟悉和关心自己的成人接触。一般来说，特别班会课适宜由班主任在课室内进行。班主任对学生有一定程度的认识，较容易察觉学生的情绪反应和变化，班主任也是学生较为熟悉的成年人，故安排班主

任带领特别班会课较为合适。如果班主任需要心理老师等协助进行，学校也可做出相应安排。

在特别班会课后，负责教师可填写反馈表（附件 24），然后交给学校危机干预小组，并在检讨会议上讨论并跟进。

（2）进一步支援

小组辅导

学校应考虑为可能受较大影响的个别学生和班级提供进一步支援。有需要时学校可把受困扰程度相近的学生、在危机事件中经历相近的学生或与当事人关系较密切的学生，如男/女朋友、校对队友、社团团员等，分成同一小组进行辅导。小组辅导应由心理老师或其他心理专家带领，小组人数建议在 8 – 10 人。此外，辅导人员需与家长密切沟通，并在小组后继续跟进学生情况。在小组辅导的过程中，如果察觉某些学生受严重的情绪困扰/出现强烈的情绪反应，除了即时安排个别辅导外，学校可考虑转介学生接受较长期的辅导。关于小组辅导的内容可参考附件 25。

（3）加强支援或向外转介

①个别辅导

个别学生如因危机事件受到严重影响，例如出现过度或持续的强烈情绪或行为反应，学校应安排心理老师或其他心理专家为他们提供个别辅导。个别辅导后，辅导人员需持续留意及跟进学生的情况。若察觉某些学生有非常严重的困扰，学校应将学生转介至专业的医疗机构做较长期的辅导或接受医疗服务。学校需注意个别辅导旨在提升学生的应对能力，以处理危机所带来的即时困难。关于学生个别辅导的内容可参考附件 26。

②向外转介

学校若察觉有某些学生因危机事件而受到严重影响，应转介他们接受较长期的辅导或医疗服务。学校在作出转介后应与

有关机构保持联络，以便在校内做出适当的配合及跟进支援工作。

3．家长沟通及支援

（1）知会家长

校方应把危机事件知会有关学生家长，让他们明白学校正进行及准备进行的工作。校方应知会家长，请他们留意子女的情况，有需要时应请家长到校商讨协助子女的方法。

校方可参考下列指引，在危机事件发生当日拟好家长特别通告（附件 27），并派发给学生带回家中：

- 尊重个人隐私，不要随意发放有关任何人的资料，尤其是当事人的资料；只报告事实，避免臆测或假设；
- 告知家长校方已采取何种适当措施，照顾学生和教职工的需要；
- 家长在接到通告后，也许会致电或者前往学校查询情况，校方需安排教职工负责解答家长的查询。

此外，学校可将家长参考资料《家长如何协助子女面对危机事件》和《家长如何协助处理子女的情绪的常见问题》（参考资料 11 和 12），附于特别通告后发给家长。

（2）家长说明会

如危机事件广泛影响学生心理及情绪，学校可能需要举行家长说明会，以消除家长的疑虑。学校可在家长特别通告中通知家长有关家长说明会的安排。

说明会应有充足的时间回应家长提问。如有需要，可为家长安排辅导。学校需联系及安排足够的辅导人员，以个别或小组形式与有需要的家长会面。关于家长说明会的内容可参考附件 28。

（3）慰问家属

如危机事件涉及死亡，校长或学校代表可连同学校心理老师和死者的班主任，前往探访及慰问死者的家人，并协助安排

所需支援。如有需要，校方可向死者家属提供辅导机构的联络资料。校方亦应留意教师的情绪是否能应付此次探访，必要时可安排其他教师代表。

（4）举行追思活动

学校可通过安排追思活动让学生表达对死者的怀念及抒发哀伤情绪。追思活动应传递正面和有希望的讯息，鼓励学生以正面的态度面对事件。

学校可提供学生与死者道别的途径，代表事件的终结，也是对死者的一份尊重。

学校可允许学生选择以不同的方式表达自己的心意，让学生选择是否参与追思活动及安排学生在安全的情况下离开活动。

学校要谨慎安排牵涉自杀死亡事件的追思活动。在校内举行追思活动有可能将自杀行为美化，一些渴望被关注的学生可能会认为自杀行为是获得关注的方法，因而可能会效仿自杀行为。学校应避免任何会美化自杀行为的活动。

（5）出席丧礼

学校应允许学生选择是否出席丧礼。

学校可安排教职工代表出席丧礼，并在有需要时为死者家人提供适时和恰当的协助。对于年纪较小的学生，到殡仪馆参加丧礼未必合宜，校方可与家长商量，或建议他们用其他方法表达慰问，例如送慰问卡、折纸鹤等，以表达对死者家属的心意。

若学生参加丧礼，他们必须先得到家长的同意。

4. 处理媒体采访

危机事件发生后，学校应尽快主动发布消息。有关新闻稿的范本，可参考附件 29。

在回应媒体时，学校应作出以下安排：

● 委任发言人：选出的发言人必须对事件及校方立场有充分掌握，也需思路清晰，善于辞令，能答复媒体有关的问询。学校要确保每位教职工都知道谁是发言人，并告知每位教职工

把所有记者的提问转交发言人处理。

• 主动发布消息：危机事件发生后，应尽快主动发布消息。学校必须尽快决定对事件的立场，收集有关事件或当事人资料，并发布简单明确的信息，为事件定性。学校可提供新闻稿，简要交代事件的始末及学校的跟进工作。

• 确定媒体采访时间及地点：如学校决定接受媒体采访，学校需安排一个合适的地点和时间进行会面。负责人员需指导教职工和学生如何回应媒体的采访，让他们转向发言人提出所有问题。校方也可主动请记者给予学生空间，考虑学生的感受。

• 预测记者的提问：学校在接受采访前可以向记者索取提问及采访的提纲，以便准备答案。

• 给予自己空间：发言人在会见媒体前需给予自己足够的时间思考如何应对记者的提问，例如：事前是否察觉该生有自杀倾向？有没有人为疏忽？有何补救措施？有何措施防止事件重演？

• 尊重当事人及其家人：学校应提醒教职员及学生，为了尊重当事人及其家人，不应把当事人的资料随便向外披露。若遇到媒体采访，可请他们询问学校的发言人。

（六）危机干预工作检讨

学校应召开全体教职工会议，检讨危机处理的安排及效果。会议中可请各教师简单汇报学生对事件的反应，并提醒教师受情绪困扰的学生的特征，以便持续识别需要进一步支援的学生，并讨论短期的跟进计划。学校在完成以上危机处理工作后，也需针对危机事故与教职员讨论及拟定长期跟进计划。有关危机干预工作检讨会议的议程可参考附件 30。

此外，学校可用问卷方式向教职工收集意见（附件 31），就整套危机干预和支援措施做出事后检讨。学校应根据问卷结果，改善支援措施及跟进工作，提升校方处理危机的能力。

附件 1

教职工通讯联络网

一、通讯联络网的用途

通讯联络网设立的目的，是让教职工即使在非上课时间，都能尽快掌握初步得知的重要资料，为应对危机做初步的准备。建立通讯联络网的最佳时间是在学年开始的时候，并随时及定期更新，以确保运作顺利。每位教职工应该备有两份通讯联络网的资料，一份放在学校，一份放在家中，以供有需要时使用。

二、适用的资料

通讯联络网应该包括校内所有教职工的联络电话和常用的社交软件（如微信或 QQ）。

三、需传递的信息

危机事件发生时，使用通讯联络网传递信息，最重要的是如实报道，所提供的资料应包括：

1. 有关危机事件的已知事实；
2. 教职工会议的日期、时间及地点；
3. 提醒对方在继续传递信息时，要如实报道，不应加上自己对事件的猜测或判断，以免信息经传递后出现偏差；
4. 提醒对方继续致电通讯联络网上的其它指定人士，并给予相同的资料；
5. 提醒对方暂时对事件保密，直至校方有进一步的指示。

附件 2

支援服务机构电话一览表

机构	姓名	职务	电话
教育局			
消防局			
医院			
警察局			
心理服务机构			
……			
……			

附件 3

场地安排

用途	负责人员	场地
个别辅导（学生）		
个别辅导（教师）		
小组辅导（学生）		
小组辅导（教师）		
媒体接待处		
家长接待处		
教职员会议		
上级教育部门接待处		
……		

附件 4

识别自杀征兆

一、在哪里寻找自杀征兆

- 日常观察
- 学生周记/作文中的信息
- 定期与学生的闲谈
- 从其它同学/社交网络中获得的讯息
- 学生档案，并检查有可能出现的危险及保护因素（例如家庭结构等）
- 与家长会面或在有需要时家访
- 学生筛查问卷（可包括以下内容：自杀意念、自杀尝试、自伤、抑郁、焦虑、睡眠问题、亲子关系、同伴关系、校园欺凌等）

二、哪些是自杀征兆

1. 与死亡和自杀有关的用语

（1）在言谈、文章或美术作品中表达死亡或自杀的意念

直接或间接表达寻死、逃避或永别的念头

例如：“我希望我已经死了”，“我想杀死自己”，“我想一了百了”，“我好厌倦这一切”，“你们就快不用担心我”

（2）寻找自杀方法

从不同渠道（例如朋辈、互联网等）探索各种自杀方法（例如服食安眠药、上吊、烧炭等）

（3）安顿好各样事情

订下计划及/或临终安排，例如转送心爱物品

（4）像要诀别般向家人/朋友说再见

2. 生理症状

（1）劳累及疲倦

（2）越来越多身体不适症状，例如头痛、胃痛、身体痛楚

（3）睡眠或饮食习惯改变、作噩梦、饮食失调

（4）反常地不注重个人卫生/外表仪容

3. 情绪变化/显著地情绪不稳

（1）怨恨自己，脾气暴躁，情绪化，好挑衅/攻击别人

（2）终日闷闷不乐，容易落泪

（3）过度的恐惧或忧虑

（4）强烈的罪疚感、羞耻感，及感到无价值

（5）情绪匮乏或麻木

（6）对以往喜爱的事物失去动力或兴趣

4. 行为改变

（1）学习表现退步

- 成绩及学业表现突然下滑
- 无心向学
- 无法完成课业或交出比平时差的作业
- 缺席或逃学次数增加

（2）离群孤立

- 对周遭事物失去兴趣
- 退出体育活动及社团
- 疏远朋友及家人
- 越来越孤立及渴求独处

（3）越来越冲动和好挑衅他人

- 经常在校内闹事

- 与朋友及家人冲突增加

（4）参与高危及自毁的行为

- 开始参与高危活动
- 滥药或酗酒程度加剧
- 屡次做出伤害自己的行为

5. 认知功能减弱/负面思维

（1）认知功能减弱

- 日常生活混乱
- 难以集中精神或保持思路清晰
- 感到迷惘，易生意外

（2）无望及无助的想法

- 萌生事情永不会变好或改变的想法，例如“没有出路了”
- 看不到生命的意义或活下去的理由

（3）自我批评的想法

- 看不到自我价值，例如“我本来就不应该生于世上”，“我死了有谁在乎？”
- 认为自己是他人的负担，例如“没有我，你会生活得更好”

三、了解个体差异

有时候我们很难分辨学生哪些行为是正常的情绪波动，哪些需要额外关注。此外，学生出现的警告讯号或症状存在个体差异。即使面对同样的压力，有些学生会表现出来，将问题“外化”，而有些学生可能会显得退缩而“内化”他们的问题。了解你的学生和他们的日常行为习惯是帮助你判定学生是否出了什么问题的最好方法。

附件 5

与出现自杀征兆的当事人倾谈的一般原则

一、清楚自己的角色和限制

教师/学校人员并非精神健康专家，他们可向学校的心理老师或其它专业人员征询意见或寻求支援。与学生倾谈前，教师/学校人员应时常认清自己的角色和限制。

与学生倾谈的目的是	与学生倾谈的目的并不是
表达你的关心，并让学生知道自己不是孤单的	尝试独立为学生解决问题，不向其它职员寻求支援
协助他们克服或解决小困难	替他们解决所有问题
联系他们至专业支援以解决复杂问题	尝试诊断或医治他们的精神健康问题

二、选择合适的时间和地点

（1）确保你找到合适的时间，让你和学生有充裕的时间倾谈不同事情。

（2）避免选择学生受困扰或愤怒时倾谈。

（3）如学生因讨论引发情绪波动，应给予时间让其冷静下来

（4）选择一处可让你与学生作私人交谈，但同时在有需要时又可找到其它成年人作额外支援的地方。

三、与学生建立良好关系

（1）主动聆听

聆听学生说话，并向他/她重述你听到的，以确保你的理解正确，同时让他/她感到获得接纳。

例如：听起来你似乎正面对非常困难的时刻，找不到出路。

（2）不加判断

尽量避免抒发己见、妄下定论或与学生争论其观点对错。尝试从他/她的角度理解问题，有助你向学生表达同理心。

例如：我看见你十分愤怒，你觉得别人都对你不公平。

（3）表示理解对方的感受

表示理解学生正面临的问题和重视其感受。先向学生表示理解其感受，这比给予建议和指示更加重要。

例如：我明白你对这事感到绝望。我想也许有一些解决方法是我们仍未想过的。

四、展开对话

（1）建立关系，表达关心

让学生知道你展开对话是出于对他/她的关心和担忧。你可以说出你的观察，并请学生分享更多他/她现在的处境。例如：「我注意到你最近似乎闷闷不乐……」，「有事情困扰你吗?」，「近来你似乎事事不如意……」，「与人倾谈对你有帮助……」，「我最近注意到你上课时一脸疲倦，我想知道你一切可好吗?」。

避免带有批评或指责意味的说话，例如：「我发现你这个学期的成绩退步了……」或「你最近常常欠交功课……」。

（2）利用开放式提问

利用开放式问题，让学生讲述更多自己的处境。你可以先

慰问其健康或日常情况。例如：「你最近睡得好吗/胃口如何?」，「你最近头痛/胃痛的情况如何?」。

（3）了解学生的自杀动机

如学生表达有自杀的念头，可尝试多了解学生的想法，特别是学生自杀背后的意图。学生自杀行为背后可能有不同的动机，例如希望能终止或逃避痛苦、不想成为他人负累、作出赎罪、报复或控诉、或是希望能与逝者重聚、重新开始等等。如能较深入了解学生自杀行为背后的动机，将有助于辅导人员对症下药，为其后的介入工作提供重要的线索及方向。

（4）对讲述个人问题的难处表示理解

让你的学生明白讨论自己的难题或负面情绪并不容易。有些学生可能在当时仍未准备好作出倾诉。除非你注意到学生有实时危机（根据初步评估的结果），否则可以告诉学生即使他/她当下不想讨论问题亦无须介怀。你可重申自己关心对方，并告诉他/她可以在什么时间和地点向谁寻求支持。有些学生可能需要一段时间才能打开心扉，因此你或许须于一段时间后再跟进他们的情况。

附件 6

与出现自杀征兆的当事人倾谈的保密事宜

与有自杀念头的学生交谈时，不要答应为他们保守秘密。最重要的是保障学生的安全，换言之有必要把事情公开让其他人（例如家长、心理老师、驻校社工和其它相关老师）介入，才能及时为学生提供支持和协助。

如学生要求你为他保守秘密，你应表示你很重视他/她的私隐。虽然你会尽力为他们保密，但并非一定做得到，例如当学生可能伤害自己或他人，你必须向其他人士披露有关数据，才能确保学生及时获得适当的支持。

附件 7

自杀风险评估

在进行自杀风险评估时，切勿犹疑于应否提及「自杀」一词。直截了当的询问不会催化自杀风险；相反，不予回应可能错失机会制止自杀行为。这是因为：

1. 向对方询问其自杀念头、意图或计划，并不会触发或引致学生衍生这些想法或意愿。反之，交谈会使人感到释怀，让对方有机会在关爱和不带批判的环境下坦然讨论这些想法和感受。

2. 与萌生自杀念头的人谈论自杀和表示理解这些想法或意愿，其实有助减轻自杀念头。相较之下，若一名有自杀风险的学生觉得其他人或许察觉到其自杀倾向，却避而不问，反而会加剧该名学生的绝望和无助感。

在大部份情况下，自杀风险评估应由学校心理老师或相关精神健康专业人士进行。不过，当遇到紧急情况而未能实时找到支持人员的协助，而你怀疑学生有很高风险会做出自杀行为时，你可能需要即场评估学生的自杀风险，以便制订实时计划以确保学生的安全（例如入院）。

在进行自杀风险评估时，应直接就自杀进行提问，以明确找出学生是否有自杀想法、意图或计划。下述四个范畴有助于评估学生是否有实时自杀风险。你应以缓慢、温柔、平静的语气询问，并表示理解学生的痛苦。

一、自杀意念（suicide ideation）

自杀意念越强烈和越持久，最终自杀的风险就越高。为确认学生自杀念头的性质及危险性，你应询问有关问题以了解其严重程度、次数、维持的时间及持续多久。如你的学生最初否认有自杀念头，但你觉得他/她可能属于高危，你可询问他/她对未来的感觉，是否对未来有任何计划。考虑自杀的学生或会相信情况永远不会有所改善，显得沮丧和绝望。

如你的学生表示有自杀念头，便应直接发问有关自杀意图及他/她对死亡的期望与决心的具体问题。自杀意念越清楚明显，自杀的风险就越高。举例来说，如学生表示他/她觉得没有理由生存下去或相信没有事情可以改变他/她的意愿，其轻生或离开这世界的决心很强烈，自杀风险便很高。

提问范例：

「曾否想过自杀?」

「有多经常想自杀?」

「想自杀的念头产生后会持续多久?」

「何时第一次想到自杀?」

「曾否觉得生存没有意义?」

「假如你现在单独一人，你会否试图自杀？不久的将来又如何?」

「你想了结此生的感觉有多强烈?」

二、自杀计划（Suicide Plan）

如果你的学生表示有自杀的意念，你应该直接和明确地询问他/她有关自杀计划的问题。一般而言，自杀计划越详细和具体，自杀风险便越高。举例来说，如果学生的自杀计划很周详；包括自杀的时间、地点和方法；手头上已有所需工具；打算实时行动；在有需要时没有人在旁或求助无门，其自杀风险便很

高。有关自杀计划的风险可考虑：

• 所选择的方法（杀伤力愈大，风险越高）

• 接触自杀方法或所需工具的容易程度（越轻易接触到的自杀方法，风险越高）

• 当事人对自杀方法杀伤力的看法（即使客观而言他选择的方法未必足以致命，但只要当事人主观地相信该方法能够致命，便反映他有意图寻死）

• 获救机会（他人介入的机会越低，风险越高）

• 当事人为实行自杀计划已执行的步骤（步骤越具体，危险越高）

• 当事人对死亡的准备（准备的方法越多越充分，危险越高）

提问范例：

「你思考过哪些自杀方法?」

「你还考虑过什么方法?」

「你有没有为自杀定下时间、日期或地点?」

「你是否已采取步骤，为实行自杀计划准备所需的物品?」

三、自杀企图（Suicide Attempt）——过往的自杀行为

以往曾企图自杀，是其中一项最重要的自杀危险因素。你可以询问学生，他/她是否曾经企图自杀。曾使用越高杀伤力的自杀工具、自杀次数越多及越近期发生，自杀的风险便越高。

提问范例：

「你是否曾经寻死?」

「那次事件在何时发生?」

附件 8

针对有自杀念头或意图但没有自杀计划学生的初步介入及跟进

一、表达关注

告诉学生，你很关心他/她，他/她并不孤单，可以随时找你帮忙。可参阅附件 5（与出现自杀征兆的当事人倾谈的一般原则）。

二、引导学生思考照顾自己的方法

帮助学生思考应对技巧和寻求支援的方法（参考资料 1）。引导他们回想以往协助他们成功克服困难和自杀念头的方法和支援。

三、制作清单/卡片做视觉提示

引导学生制作一份清单，列出当他/她萌生自杀念头时有助自己克服困难的应对技巧和寻求支援的方法，并制订安全计划（参考资料 2）。向他/她提供有关外界支援的实用资料，例如社区心理咨询机构等。

四、寻求校内专业支援

学校心理老师、社工和学校聘请的其他心理专家会为你提供支援，协助你处理有自杀念头或意图的学生。

五、进行持续而密切的观察

你应该持续地观察学生的行为和情绪起伏，记录观察结果，并向学校危机干预小组提供有关资料。如学生有自杀风险，必须通知家长（参考资料3），同时需要准确记录学校所采取的所有干预步骤和行动以备未来所需（参考资料4）。

附件 9

学校教师共同支援有自杀念头或意图但没有自杀计划的学生

一、班主任的工作

（1）从其它科任老师处收集更多资料。

（2）与该学生倾谈，表达关心（附件 5），紧急时评估自杀风险（附件 7）。

（3）询问学生是否愿意接触心理老师或其它专业人员。

（4）在课堂上为学生提供支援及调试（课堂上的第一层支援，参考资料 5）。

（5）持续及密切观察学生。

（6）通知家长有关该学生的情况，与家长保持紧密联系（参考资料 3）。

二、科任老师的工作

（1）提供更多有关该学生行为表现的资料。

（2）在课堂上为该学生提供第一层支援（参考资料 5）。

（3）持续及密切观察该学生。

三、心理老师的工作

（1）与该学生面谈以评估其自杀风险，并提供初步支持（附件 8）。

（2）定期与该学生会面，有需要时提供小组训练（第二层

支援），及/或就松弛技巧及应对方法给予个别辅导（第三层支援）。

（3）如有需要，安排合适的校本支援及活动，例如：朋辈辅导计划。

（4）为该学生提供相关社区资源的资讯，如果该学生的情况持续恶化，可进行转介。

（5）与各方人士保持紧密联系，并记录已采取的行动。（参考资料4）。

（6）通知家长有关学生的情况，与家长保持紧密联系（参考资料3）。

（7）在有需要时，统筹开展与班主任、社工、家长的会议。

（8）如有需要，咨询督导的意见。

四、生活老师的工作

（1）提供更多有关该学生行为表现的资料。

（2）持续及密切观察该学生。

附件 10

与有迫切自杀风险的学生对话

在与有迫切自杀风险的学生对话时，需要注意以下内容：

1．细心聆听学生说话，表达同理心，不加批判；

2．表示愿意与学生一起解决问题；

3．切勿向学生提供手机，以免他/她与令自己情绪升温的人通电话；

4．直接给予学生指示："不要这样做"，"站在那里"，"听我说"；

5．有需要时可向学生提供饮品、食物和额外的衣服。

注意谈话技巧，区分应该说与不应该说的话。

应说	不应说
我在聆听，并关心你。	我完全明白你的感受。
我不会离开或离弃你。	我以前也试过沮丧。我了解你的感受。
经历了这些事情，你一定感到很痛苦。	别再发牢骚，不要再那么沮丧了。
要承受这些感受，一定很困难。	你已经比很多人幸运！其它比你更惨的人也不想死。
我关心你，并会为你寻求帮助。	你根本就不懂感恩，真自私。你想想你爸妈会有什么感受？
你先回来，我们慢慢聊。	你不是真的想死。
	我不会告诉别人。告诉我你在想什么。

附件 11

为自杀获救后重返校园的学生制订复课计划

学校需仔细为自杀获救后曾短暂停学或留院，并准备重返校园的学生制订复课计划。学校应致力让学生顺利和安心地重返校园。拟定全面的复课计划有赖于专业人士、学校人员、学生及其家长的通力合作。

一、重返校园前的准备

（1）指派一名联络人进行以下工作：

- 担任个案经理；
- 与家长和其它服务提供者沟通；
- 统筹复课计划的推行；
- 监察进度。

（2）取得家长的书面同意，让学校和医务人员可互相沟通，给予学生更好的支援。

（3）如果学生因自杀事件留院，应尽量在学生出院时向有关医生咨询护理建议。

（4）与专业人员（例如心理学家及专业医护人员）和相关学校人员共同拟定复课计划，并尽量让该学生及家长参与。

（5）安排与学生及其家长会面，共同议定适当的复课时间和细节，检视学生的安全计划。如未有制订安全计划，应开始着手拟定（参考资料 2）。

二、重返校园的安排

与该学生相处时，遵守“应做”和“不应做”的事（参考资料6），并为自杀后获救的学生作出适当的安排：

- 可预测的日常活动程序和时间表能增加学生日常生活的稳定性。
- 如有需要，让该学生循序渐进重返校园。学生可先以部分时间形式复课，直至他/她认为可以全日上课。学校与学生商讨时，应给予学生弹性。
- 可按需要改变日常活动的步伐、调节要求及/或延长提交作业时间，以配合学生的需要。学校应给予学生合理的时间补回欠交的功课，或在有需要时考虑豁免。
- 当该学生较为适应时，应渐渐提高要求，以协助学生逐步应付日常活动。
- 让学生较容易得到情绪上的支援。确保学生所信任的学校人员能及时给予所需支援。在有需要时协助学生重建社交支援网络。一段稳定及让学生感到被接纳的关系，对学生的康复非常有益。
- 为学生安排训练，加强其应对压力的技巧。与学生日常相处时多给予鼓励以提升其自我形象。
- 安排学校辅导人员与该学生及/或其家人定期会面，了解学生的康复进展及做出跟进。

三、重返校园后的跟进

学校人员与家长举行正式的跟进会议，以观察学生重新融入校园生活的进度，检视学校人员关注的事项，及制订长远的预防自杀计划。

留意可能会再次触动该学生情绪的周年纪念日和特别事件。

附件 12

对于自杀获救后重返校园的学生的朋辈支援

社会支持对个人的心理和社交功能起着重大的治疗效果，并可协助个人应对压力。朋辈和教师往往是学生十分重要的社会支持来源。协助刚经历危机的人容易地取得这些支援，至为重要。

对于自杀获救后重返校园的学生，学校可在以下方面帮助学生建立朋辈支援：

一、重建社会支持网络

（1）必须与相关同学预先准备如何迎接和支持该学生重返校园，例如建立朋辈支援计划。

（2）建议在该学生重返校园前与其好友及/或“敌人”会面，讨论他们对事件的感受，和可以怎样向该生表达关怀。

（3）如果该学生的社交能力较弱或难以自然地与其它学生交流，教师可能需要在该生融入校园的初期，为其安排机会，组织及引导朋辈进行互动，以促进和重建互相支援的朋辈关系。

（4）在该学生返回校园后的数日至数星期，观察他和同学们之间的相处。一旦出现任何欺凌行为，便需从速处理。

二、回应有关企图自杀事件的问题

（1）若该企图自杀事件广为人知，事后宜与学生做课堂讨论来辟除谣言和鼓励寻求援助，同时提醒学生需关心和尊重他

人。（有关课堂讨论的建议可参加参考资料7）。

（2）若该学生经常主动向其他学生详细讲述有关自己企图自杀的事件，可尝试为他/她寻找其它途径进行讨论，例如约见学校心理老师作个别辅导。

温馨提示：

不鼓励同学就该学生或事件散播谣言或广泛讨论，焦点应集中于建立寻求协助的技巧，和提供相关资源给可能受情绪困扰的人。

不要美化或浪漫化任何自杀学生或自杀行为。强调自杀与隐藏精神健康问题（例如抑郁或焦虑）的关系，并营造安全健康的学校环境，宣扬精神健康。

附件 13

确保家长参与自杀获救后学生重返校园

主动接触经历过自杀危机的学生家人很重要。他们可能极度困扰，但却缺乏专业支援。此外，了解家长的情况也是预防学生自杀的宝贵资源。因此，必须帮助家长找出适当的方法介入及预防学生再次自杀。

一、家长参与复课安排

学生复课期间，家长的参与非常重要，因为他们可以安抚处于过渡期及适应中的子女。家长需要明白不同措施的目标，并调整他们的期望。学校教师可就这些事宜与家长沟通，以取得他们的支持和合作，同时也需要回应他们的顾虑。例如：

- 谁是子女重返校园的联络人？
- 在哪些方面需要得到他们的同意及为什么？（例如同意学校人员提供跟进支援，同意医护专业人员将学生信息告知学校等）
- 复课计划包括哪些特别安排？（例如非全日上课、减少作业等）
- 他们对子女的期望有什么应该与以往不一样的地方？（例如降低对子女学业成绩的期望）
- 何时及如何恢复对学生学业表现的正常要求？

二、家长在家中的支援

家长可以是识别子女自杀征兆并进行初步干预的绝佳人选，

但他们可能对此缺乏信心。心理老师、学校社工或教师可建议家长通过以下方式支持他们的子女：

- 用较多时间陪伴子女，并一起参与活动。
- 认同子女的困惑，并认真对待他们的感受。
- 避免批判及指责。
- 引导子女从不同角度看待和解决问题，并评估各种方法可能出现的结果。
- 向子女保证随时在他们身边，并在子女寻求协助时陪伴他们。
- 任何时间都以安全为先——强烈建议移除家中可致命的工具。
- 为子女示范如何限制行为、抒发情绪、解决困难及照顾自己。
- 鼓励子女结交朋友及维系友谊。
- 让子女知道家长是关心他们的。
- 协助子女发掘兴趣，发现自己的强项，以建立正面的自我概念和自信。
- 不要忘记照顾自己
- 与别人倾谈，在有需要时寻求专业协助。

附件 14

发生学生自杀事件后预防模仿行为

发生学生企图自杀事件后，应采取以下措施预防模仿行为：

- 识别和支援其他高危学生或最容易受该事件严重影响的学生。
- 注意观察其他学生是否出现自杀征兆。
- 鼓励学生寻求协助，确保他们能够获得支援。
- 与学生家长保持密切联系，并争取他们的合作。
- 留意学生在社交网络上的活动，是否出现自杀征兆，因为这是学生最常用作沟通和表达想法及感受的渠道。

附件 15

发生学生自杀事件后，需避免谣言及美化自杀行为的信息在网络上传播

发生学生自杀事件后，学校需安排教职员监察社交媒体，关注学生之间分享的信息。应关注的信息包括：

- 谣言
- 欺凌信息
- 显示任何学生有自杀风险的信息

发现有关内容后，需采取的行动包括：

- 辟除谣言
- 举报冒犯性的内容
- 在有需要时为学生安全而通知家长及/或紧急医疗服务
- 提醒学生应恰当处理社交媒体散播的信息，并需注意及遵守网络礼仪

除了避免学生不恰当地使用社交媒体外，学校还应利用社交媒体分享推广健康的咨询，包括：

- 防止自杀及相关的正面信息
- 关于精神健康及心理疾病的资料
- 在校内如何寻求协助的资料
- 社区内专业心理服务机构的资料

附件 16

学校危机干预小组会议议程

学校危机干预小组应在进行应急干预并稳定校园情况后尽快召开会议。会议议程可包括以下内容：

1. 提供有关事件的最新资料。

2. 初步评估和识别可能受事件影响的学生及教职工（附件 17）。

3. 评估寻求校外资源的需要。

4. 界定危机干预工作的规模、范围、对象及以下各项工作的负责人：

（1）向上级教育主管部门汇报；

（2）回应媒体查询及安排接见媒体；

（3）处理警方查询；

（4）处理一般家长及外界问询；

（5）准备宣布消息的讲稿：

- 供校长或班主任向学生宣读；
- 供发言人回应外界问询。

（6）商讨支援学生的形式：

- 向全校/部分受影响年级宣布消息；
- 决定所采取的宣布形式，例如由班主任向各班宣布；
- 为全校/部分受影响年级安排讲座或团体心理辅导；
- 安排辅导人员会见已识别为受事件影响的学生；
- 安排场地。

（7）商讨支援教职工/家长的形式；

（8）准备召开教职员大会。

附件 17

初步评估事件对学生及教职工的影响

一、危机事件基本资料

当事人姓名：_____

性别：_____

班别：_____

出生日期：_____

住址：_____

事件发生日期/时间/地点：_____

_____

简述事件经过：_____

_____

事前发生的重要事件：_____

_____

有关当事人的基本资料

1．家庭背景：_____

_____

2．学生以往在校表现：

（1）学业方面：_____

_____

（2）社交方面：_____

_____

（3）课外活动方面：_____

媒体对此次事件的报道：_____

学校以往处理类似事件的经验：_____

二、识别可能受事件影响的学生及教职工

以下问题可协助识别可能受事件影响的学生及教职工，供学校参考。其中有不同程度的影响因素，学校需按具体情况做出判断，评估它对师生心理可能造成的影响，决定采取何种支援措施：

1. 亲历危机事件/置身现场

（1）哪些学生或教职工亲历危机事件？

（2）哪些学生或教职工身处危机事件发生现场（如目睹当事人进行急救）？

提示：身处距离危机事件发生地点越近，受影响的风险相对会越大。例如：学生目击有人坠楼或身处坠楼现场，事件对他造成较严重影响的机会会较大。

（请列出班别、学生或教职工姓名）_____

2. 与当事人的关系

（1）哪些学生或教职工与当事人的关系特别密切/存有嫌隙？

（2）哪些学生与当事人在同一班级/寝室/社团？

提示：与当事人的关系特别密切的，或与当事人有嫌隙的，受影响的风险相对较大。例如自杀事件中的当事人在校内备受欢迎，事件对师生造成较严重影响的机会会较大。

（请列出班别、学生或教职工姓名）_____

3．个人的脆弱程度

（1）哪些学生或教职工在近几年曾经历类似事件及/或受类似事件影响？

（2）哪些学生或教职工在近几年曾经历丧失至亲或其他创伤事件？

（3）哪些学生或教职工在处理以往创伤事件时较能积极面对，哪些较消极逃避？

（4）哪些学生或教职工有较良好的社交和/或家庭支援，哪些较缺乏社交和/或家庭支援？

提示：有较多脆弱特质的人士（例如：患有精神疾病、严重缺乏亲友支援、有严重家庭问题），受影响的风险相对较大。

（请列出班别、学生或教职工姓名）_____

_____

4．危机事件引发的反应（参考资料8）

（1）哪些学生或教职工出现过分强烈的情绪反应（如过度受惊、忧虑）?，甚至出现精神问题的征兆（例如，严重的抑郁、妄想、幻觉）?

（2）哪些学生与教职工出现过分激烈的行为反应（例如：以残暴方式泄愤或伤害自己/他人）?

（请列出班别、学生或教职工姓名）_____

_____

提示：

1．越接近事发现场、（2）与当事人关系越密切、（3）有较多脆弱特质、或（4）情绪反应越过分强烈的学生或教职工可能受危机事件影响较大，他们或需要进一步的支援。

2. 倘若有学生或教职工有一些非常脆弱的特质（例如：患有精神疾病）和/或出现过分强烈的情绪或行为反应，即使他们未必亲历事件或与当事人有密切关联，学校仍应该即时寻求专业人员（如心理学家、精神科医生）意见，评估事件对他们的影响，并决定适当的支援措施。

3. 受危机事件影响的学生或教职工在情绪、认知、生理、社交和行为方面的反应或会随着时间有所不同，学校需要持续观察和评估，以识别受影响的师生，从而安排适当的支援。

附件 18

教职工大会议程

一、宣布事件及校方立场。

二、澄清事实及解答疑问。

三、修订及落实支援计划：

- 讨论学校危机干预小组所拟定的支援计划；
- 落实支援计划的执行时间、步骤、分工细节及负责人。

四、准备学生支援工作（如简短和特别班会课）

- 解释内容及重点；
- 派发相关文件（如教师备忘录（附件 19）及教师如何回应学生可能的情绪反应（参考资料 9））；
- 为有需要的教师提供协助。

五、对教职工的情绪表示理解

- 向教职工解释可能会出现的情绪反应，并对他们的反应表示理解；
- 识别情绪受困扰的教职工；
- 会后安排跟进支援。

附件 19

危机事件——教师备忘录

1．为学生提供支援之前，尽量取得所有有关资料，并稳定自己的情绪。

2．做好心理准备聆听及支援学生。

3．鼓励学生在有需要时，要寻求协助，并告知求助的途径，包括学生心理辅导服务的资料。

4．在任何情况下，控制流言的传播。

5．留意学生的情绪及行为，给予适当的支援。

6．列出你认为有需要交由学校危机干预小组处理或跟进的学生名单。

7．如果你认为班上大部分学生都因为目睹意外事件，或亲历意外事件而受到影响，请通知学校危机干预小组，协助你处理有关学生的情绪问题。

8．将所有媒体对你的提问交给校方发言人。

9．根据正常规则处理缺课或早退的请求，直至接到另行通知为止。

10．如有需要，可以考虑延迟测验或考试。

附件 20

教职工情绪支援小组内容

一、引入小组内容

（1）辅导人员自我介绍；

（2）简介小组目的及规则（包括保密及互相尊重等）。

二、简单交代事件

（1）交代校方已掌握的事实；

（2）澄清失实的报道，例如报章及互联网/社交媒体上的资料；

（3）如事件涉及自杀死亡，应向教职工解释事件已交由警方调查，不适应作出任何揣测；辅导人员应指出自杀通常不是单一原因所造成，大部分个案背后有复杂及长期的因素相互影响；同时辅导人员亦应否定自杀行为，应带出生命宝贵的讯息。

三、解答教职工疑问

（1）让教职工发问，回答问题时应避免描述不必要或令人不安的细节；

（2）只给予已核实的基本资料及事实；

（3）尽量回答教职工的问题。倘若不知道答案，需坦白回应“我不知道”；如有需要，可待肯定答案后，才告知他们。

四、鼓励教职工分享在情绪、认知、生理、社交和行为方面的反应

（1）可以用以下提问（举例）了解教职工的反应：

- “你睡的好吗？有没有做噩梦？胃口怎样？”
- “你能否集中精神做事？”
- “你有什么感受和反应？”

（2）鼓励教职工分享当下的想法及感受，不要要求他们讲述其亲历事件的经过。若教职工描述令人不安的细节，辅导人员应引导教职工集中分享当下的反应；

（3）让教职工认识到伤心、内疚、愤怒等不安的情绪都是常见的反应；

（4）让教职工意识到其他人都有相近的经历和反应，他们并不孤单，更可互相支持（如适用）。

（5）提醒教职工如果不良反应持续或加剧，必须寻求协助。

五、分享危机事件发生后恰当的应对策略

（1）分享恰当的应对策略（参考资料 1）

（2）如有需要，可练习一些放松方法（参考资料 10）。

（3）若危机事件涉及自杀行为，应提醒自杀并非恰当的问题解决方法。

六、了解教职工的支持系统，确保他们得到适当的支持

（1）可以用以下提问（举例）了解教职工的支持系统：

- “你的家人对这件事有什么反应？”
- “他们如何与你交谈？”
- “当你情绪不安时，你会做什么帮助自己舒缓？”
- “如果你有持续不安的情绪，你会与谁倾谈？你会如何寻求协助？”

（2）确保他们得到适当的支持

（3）告诉教职工你乐意帮助他；

（4）协助教职工了解自己的支持系统，如家人、朋友、学校及支援人员等，让教职工知道可以在何处寻求协助；

（5）鼓励教职工彼此支援，如遇情绪困扰或重大难题时，可以找同侪或相关教职工等帮助。如果知道某些教职工有情绪困扰，亦应告诉相关教职工；

（6）介绍社区资源，识别缺乏支援的教职工，以便日后跟进。

七、了解及观察教职工的反应，识别有需要的教职工作进一步的了解及支援

（1）留意某些教职工是否有过分强烈的情绪或行为反应（如抑郁、强烈自责或埋怨）；

（2）如事件涉及自杀死亡，留意有没有教职工认同死者的自杀行为；

（3）需要时将这些有激烈情绪反应的教职工转介给心理咨询师或寻求社区资源。

附件 21

向学生宣布危机事件讲稿范本

昨天中午，我校一名高二同学坠楼，送院后不治身亡。

非常不幸，这样的悲剧发生在我们的一位同学身上。噩耗传来，全校教师都极为痛心。目前警方正就事件进行调查，在这个阶段我们不宜对事件作揣测或下判断。

同学们知道这件事后，可能会有不同的感受。有些同学会觉得很伤心，有些同学会感到不安和惊慌，又有些同学可能没有特别的感受，这些都是常见的。你们也可能会不时想起这件事，又或者暂时未能够像往常一样集中精神上课，这些都是常见的反应。

我希望同学们遇到困难，应该用积极的态度面对，寻求解决的办法。同学们可以找家人或教师倾谈，寻求协助。如果同学们想就这件不幸事件与教师倾谈，可以到_____室。我们的班主任、心理老师、德育主任及校长都愿意聆听同学们的想法和感受。

最后，我希望借这个机会向死者表示哀悼，希望他能够安息，也希望他家人的心情能够早日平复。请大家闭上眼睛，以静默方式表示我们对这位同学的哀悼。

附件 22

简短班会课内容

一、简单交代事件

（1）交代校方已掌握的事实；

（2）澄清失实的报道，例如社交网络的信息；

二、解答学生疑问

（1）让学生发问，回答问题时应避免描述不必要或令人不安的细节；

（2）只给予已核实的基本资料及事实；

（3）尽量回答学生的问题。倘若不知道答案，需坦白回应“我不知道”；如有需要，可待肯定答案后，才告知他们；

（4）不要要求学生讲述其亲历事件的经过。

三、告诉学生寻求协助的途径

例如向学校心理老师、其它教师或家长求助。

四、了解及观察学生的反应，识别有需要的学生作进一步的了解及支援

（1）留意某些学生是否有过分强烈的情绪或行为反应（如抑郁、愤怒、自责或埋怨）；

（2）留意当事人的好朋友，男/女朋友，兄弟姐妹或“敌人”对事件的反应和行为表现；

（3）转介有需要进一步支援的学生给学校心理老师。

附件 23

特别班会课内容

一、简单交代事件

（1）交代校方已掌握的事实；

（2）澄清失实的报道，例如社交网络的信息；

（3）如事件涉及自杀死亡，应向学生解释事件已交由警方调查，不适应作出任何揣测；应指出自杀通常不是由单一原因所造成，大部分个案背后有复杂及长期的因素相互影响；同时亦应否定自杀行为，并带出生命宝贵的讯息。

二、解答学生疑问

（1）让学生发问，回答问题时应避免描述不必要或令人不安的细节；

（2）只给予已核实的基本资料及事实；

（3）尽量回答学生的问题。倘若不知道答案，需坦白回应“我不知道”；如有需要，可待肯定答案后，才告知他们；

（4）不要要求学生讲述其亲历事件的经过。

三、简述危机事件发生后的常见反应

（1）强调震惊、伤心、内疚、愤怒等不安情绪是常见的反应（参考资料 8）；

（2）表达不同人可能对事件有不同的反应，尊重彼此的反应有不同；

（3）提醒学生如果不良反应持续或加剧（参考资料 8），必须寻求协助。

四、分享危机事件发生后恰当的应对策略及求助途径（参考资料 1 及 10）

（1）分享恰当的应对策略（如练习肌肉放松法、寻求社会支援等）；

（2）若危机事件涉及自杀行为，应让学生明白自杀并非恰当的问题解决方法；

（3）了解学生的支援系统，确保他们得到恰当的支援；

（4）告诉学生寻求协助的途径，例如向学校辅导人员、教师或家长求助；

（5）提醒他们如遇情绪困扰或重大难题时，应尽早向家人或教师寻求协助。

五、了解及观察学生的反应，识别有需要的学生作进一步的了解及支援

（1）留意某些学生是否有过分强烈的情绪或行为反应（如抑郁、强烈自责或埋怨）；

（2）留意当事人的好朋友，男/女朋友，兄弟姐妹或“敌人”对事件的反应和行为表现；

（3）若事件涉及自杀死亡，留意有没有学生认同死者的自杀行为；

（4）有需要时将这些有强烈情绪反应的学生转介给心理老师或其它专业人士；

（5）有关如何处理学生的情绪反应，教师可细阅参考资料 9。

附件 24

简短班会课/特别班会课：教师反馈表

日期：_____

班别：_____

班主任：_____

请尽量填写，填妥后请交_____。

1. 学生在班会课上有没有情绪波动或其它异样？

☐ 有　　请列明：_____

☐ 没有

2. 有没有学生需要转介作进一步的辅导？

☐ 有　　学生姓名：_____

☐ 没有

3. 学生对这件事有什么意见或反应？

_____

_____

_____

_____

4. 对于该节班会课，你有什么意见？

时间合适：　　☐ 同意　☐ 不同意

过程流畅：　　☐ 同意　☐ 不同意

学校所提供的资料合适：　　□ 同意　□ 不同意

你有没有遇到困难？（如有，请说明_____

_____

_____）

5. 其它建议：_____

_____

_____

_____

附件 25

学生小组辅导内容

一、引入小组内容

（1）辅导人员自我介绍

（2）简介小组目的及规则（包括保密及互相尊重等）

二、简单交代事件

（1）交代校方已掌握的事实；

（2）澄清失实的报道，例如报章及互联网/社交媒体上的资料；

（3）如事件涉及自杀死亡，应向学生解释事件已交由警方调查，不适应作出任何揣测；辅导人员应指出自杀通常不是单一原因所造成，大部分个案背后有复杂及长期的因素相互影响；同时辅导人员亦应否定自杀行为，并带出生命宝贵的讯息。

三、解答学生疑问

（1）让学生发问，回答问题时应避免描述不必要或令人不安的细节；

（2）只给予已核实的基本资料及事实；

（3）尽量回答学生的问题。倘若不知道答案，需坦白回应“我不知道”；如有需要，可待肯定答案后，才告知他们。

四、鼓励学生分享在情绪、认知、生理、社交和行为方面的反应

（1）可以用以下提问（举例）了解学生的反应：

- “你睡的好吗？有没有做噩梦？胃口怎样？”
- “你能否集中精神做事？”
- “你有什么感受和反应？”

（2）鼓励学生分享当下的想法及感受，不要要求他们讲述其亲历事件的经过。若学生描述令人不安的细节，辅导人员应引导学生集中分享当下的反应；

（3）让学生认识到伤心、内疚、愤怒等不安的情绪都是常见的反应；

（4）让学生意识到其他人都有相近的经历和反应，他们并不孤单，更可互相支持（如适用）。

（5）提醒学生如果不良反应持续或加剧，必须寻求协助。

五、分享危机事件发生后恰当的应对策略

（1）分享恰当的应对策略（参考资料 1）；

（2）如有需要，可练习一些放松方法或其它相关的应对策略（参考资料 10）；

（3）若危机事件涉及自杀行为，应提醒自杀并非恰当的问题解决方法。

六、了解学生的支持系统，确保他们得到适当的支持

（1）可以用以下提问（举例）了解学生的支持系统：

- “你的家人对这件事有什么反应？”
- “他们如何与你交谈？”
- “当你情绪不安时，你会做什么帮助自己舒缓？”
- “如果你有持续不安的情绪，你会与谁倾谈？你会如何寻求协助？”

（2）确保他们得到适当的支持

（3）告诉学生你乐意帮助他/她；

（4）协助学生了解自己的支持系统，如家人、朋友、学校及支援人员等，让学生知道可以在何处寻求协助；

（5）鼓励学生彼此支援，如遇情绪困扰或重大难题时，可以找心理老师或其它老师帮助。如果知道某些学生有情绪困扰，亦应告诉相关教职员。

（6）识别缺乏支援的学生，以便日后跟进。

七、了解及观察学生的反应，识别有需要的学生作进一步的了解及支援

（1）留意某些学生是否有过分强烈的情绪或行为反应（如抑郁、强烈自责或埋怨）；

（2）如事件涉及自杀死亡，留意有没有学生认同死者的自杀行为；

（3）留意当事人的好朋友，男/女朋友，兄弟姐妹或“敌人”对事件的反应和行为表现；

（4）需要时将这些有激烈情绪反应的学生转介给心理咨询师；

（5）有关如何处理学生的情绪反应，教师可细阅参考资料9。

附件 26

学生个别辅导内容

一、自我介绍

（1）辅导人员自我介绍；
（2）简介目的及规则（包括保密及互相尊重等）；
（3）了解学生即时的基本需要，如保暖，提供食物、水等；
（4）建立尊重、具同理心的关系。

二、协助稳定学生情绪

（1）观察学生情绪是否稳定；
（2）如有需要，先稳定学生情绪；
（3）如确定学生情绪已稳定，便可以进行个别辅导。

三、识别危机事件为学生带来的问题

（1）了解学生在事件中的经历（注意：避免要求学生详述不必要或令人不安的细节）；
（2）注意学生是否有伤害自己或其他人的想法，及识别不合适的应对策略和解决困难的方法；
（3）识别学生个人解决困难的方法及支持系统，如家人、朋友等。

四、协助学生处理危机事件带来的问题

（1）了解及协助学生寻求合适的应对策略；
（2）共同订立目标及计划来解决问题。

五、总结

确认学生掌握了恰当的应对策略及行动。

附件 27

家长特别通告范本

各位家长：

本校一名学生于_____年_____月_____日不幸逝世。全校师生深感惋惜和难过。

这位同学的死亡，可能会引起其他同学的猜测和不安。学校已即时启动危机干预小组，由心理学家、校内教师及学校社工等为有需要的学生提供情绪支援，消除他们的疑虑和舒缓他们的情绪。

请各位家长在这几天多留意孩子的表现（例如：孩子是否较平时拍黑、失眠、震惊、做恶梦等）。请家长聆听他们的倾诉，让他们说出自己的感受，并给予适当的安慰。如有需要，请向校长、德育主任、班主任或心理老师等寻求协助，或致电学校（电话：_____）。

_____小学

校长：_____

_____年____月____日

附件 28

家长说明会内容

1. 讲述与危机事件有关的内容。

2. 讲解学校如何就危机事件作出应变和安排。

3. 说明校方将会采取的措施，以避免同类型事件再次发生。

4. 讲述有关自杀征兆的资料（如适用）。

5. 概述“家长参考资料”的要点，让家长知道如何协助子女面对事件和处理情绪（参考资料 11 及 12）。

6. 强调家长支持子女的重要性。

7. 强调家校合作的重要性。

8. 介绍支持机构或成员的资料。

9. 以个别或小组形式接见有需要的家长。

附件 29

新闻稿范本

XXX 学校
学生死亡事件新闻稿

本校的一名学生于_____月_____日不幸逝世。

获知这个噩耗后，我们全校师生都极为悲痛。现在事件交由警方跟进调查，我们不宜在这个阶段作任何揣测或发表意见。

本校的危机干预小组已透过班主任于今早在各班内，将这次不幸事件通知学生。德育主任、心理老师、校外心理专家和全校教师已即时为同学们提供心理辅导，协助他们疏导情绪。

我们也已发出家长信，请家长与我们保持联络，并在未来一星期留意情绪受困扰的学生，以便及早提供协助。如有查询，请致电：_____与_____联络。

_____学校校长谨启

_____年____月____日

附件 30

危机干预工作检讨会议议程

1．检讨危机干预的安排、遇到的困难、及可改进的地方。

（1）教师报告学生对事件的反应（可参考教师回应表，见附件 13）；

（2）教职员分享处理危机的意见（可参考教师回应表，见附件 13）。

2．提醒教师情绪受困扰学生的特征和持续观察、评估学生反应的重要性。

3．讨论短期跟进计划

（1）安排心理辅导的人手；

（2）为教职员安排代课及提供支援；

（3）再召开教职员会议的需要、议程、时间和地点。

4．讨论长期跟进计划

（1）全校性的教育活动（例如生命教育活动周）

（2）关于危机干预的教师培训需要

附件 31

危机干预和支援计划检讨问卷

非常感谢你们协力应对学校近日发生的危机事件，使受影响的学生及家长得到适当的支援。请填写本问卷，表达你对学校危机干预小组在统筹此次危机干预和支援工作的意见，以协助我们检讨和改进危机干预小组的工作。

	学校危机干预小组的支援（请圈出合适的数字）			
	没有帮助	少许帮助	有帮助	很有帮助
1. 危机的整体干预和支援方法	1	2	3	4
意见：_____				
2. 为学生提供的辅导安排				
（1）简短班会课	1	2	3	4
（2）特别班会课	1	2	3	4
（3）小组辅导	1	2	3	4
（4）个别辅导	1	2	3	4
意见：_____				
3. 为教职工提供的辅导安排				
（1）小组辅导	1	2	3	4
（2）个别辅导	1	2	3	4
意见：_____				

续上表

	学校危机干预小组的支援（请圈出合适的数字）			
	没有帮助	少许帮助	有帮助	很有帮助
4. 为教职工提供的支援				
（1）教职工大会	1	2	3	4
（2）所提供的资料	1	2	3	4
意见：_____				
5. 为家长提供的支援	1	2	3	4
意见：_____				
6. 处理媒体采访	1	2	3	4
意见：_____				
7. 其它意见：_____				

姓名：_____

参考资料 1

应对策略

恰当的应对策略能协助学生降低焦虑，帮助他们面对危机事件所带来的压力和困扰。以下是一些恰当及不恰当的应对策略的例子，供教师作参考之用。教师可于学生个别辅导、简短班会课或特别班会课、小组辅导等与学生分享。若发现学生运用不恰当的策略，应给予指导并在需要时转介学生予学校心理老师作出跟进。

恰当的应对策略	不恰当的应对策略
寻求社交支援	**逃避社交场合**
与他人交谈（例如朋友、教师、辅导人员等），获得所需支持	逃避参与活动 逃避与家人及朋友接触
健康的生活习惯	**不健康的生活习惯**
尽可能维持正常作息 足够且适当的休息及睡眠 保持均衡饮食 进行适量运动 参与有益身心的活动（如运动、听音乐、阅读） 进行放松练习，保持放松状态	工作或学习时间过长 使用酒精或药物 花太多时间看电视或玩电子游戏 进食过多或过少 睡眠过少 不均衡饮食 缺乏运动
其它	**其它**
尽量掌握所需的资讯，以减少疑惑 容许自己有一段时间感到困惑	以暴力的方式表达愤怒 进行高风险或具有危险性的活动

参考资料2

安全计划范本

当我感到…… 或想到……	我可以…… （做一些有助我分散注意力/应对感受/不再被问题困扰的事）
我并非孤立无援。我可以联络我的支援者。 例如……	我可以去使我感到舒适的地方。 例如……

续上表

我喜欢我的这些长处…… （写下/画出有关我的长处或优点或生活中发生的正面事情。）
我喜欢做的事……（写下/画出我喜欢的事情，并写下我为什么期盼做这些事。）
有助照顾自己，应对压力和令自己感觉良好的事情……

学生：_____　　班别：_____

教师：_____　　日期：_____

参考资料3

与出现自杀危机的学生的家长沟通

一、向家长说明情况

如果与学生倾谈后认为问题值得关注，学校人员应该将事情告知家长。学校最好能安排与家长会面，表达校方的担心，并商讨学生可能需要的安全及支持措施。如能先知会学生才安排与其家长会面，让学生感觉受到尊重，会更为理想。

家长收到其子女有自杀行为的消息，往往会十分担忧，并感到难以理解或接受。当你联络家长时，向他们表示同理心及关心，将有助双方更畅顺沟通。

在向家长说明情况时，需注意以下几点：

1．决定合适人选

考虑最适合向家长说明情况的人选。通常家长比较容易与他们已经有一定程度信任的教职员沟通。有时候，心理老师及/或学校高层人员加入讨论会有较佳成效。

2．搜集所需资料

尽量搜集该家庭的资料（例如家庭背景、成员关系、现在可能面对的困难、学校先前与该家庭的沟通等）。你可预先准备本地社区的信息（例如心理咨询机构等），以便有需要时向家长提供。

3．选择适当时间，留意联络方法

问题的种类和严重程度亦决定了学校联络家长的迫切性。

留意家长是否有建议的联络时间和方法，以便学校适时联络家长说明情况。学校宜在联络家长前先决定初步通话时会透露的内容。

4. 向家长传达的重要信息

用事例清晰表达你所关注的事情，诚恳地表达关注，以免听起来像在批评学生及/或家长。可尝试用以下问题邀请家长表达看法：

「我在想你是不是也跟我一样有类似的关注?」

「你有没有察觉子女在家里会有类似的转变/行为?」

「你对可能会发生的事有没有什么头绪?」

给予家长时间消化有关消息，并在关注他们的忧虑后，提供正面和以解决问题为主的讯息，好让他们感觉到有希望和获得支持。学校可与家长讨论支持学生的不同方法，包括家人或亲友、学校人员或校外专业机构的协助。在构思支持计划时，尽量鼓励学生参与其中，并让家长知悉学校将继续跟进/了解学生的情况。

二、关注家长的需要

家长得知子女有自杀倾向后的反应，因人而异。重要的是，要明白家长在处理子女的危机问题上亦需要援手。谈话中你若发现家长感到震惊或悲伤过度，这些语句可派上用场：

「我可以怎样帮助你?」

「你应付得怎样?」

「你可以跟谁倾诉？如果我代你致电他们，你认为会有帮助吗?」

「我可以怎样做，好好的去帮助你?」

「我明白这事对你的生活造成很大冲击。幸好你愿意接受协助，谁也不能单独面对这件事情。」

除了告诉家长关于他们子女的自杀倾向/念头，以及寻求他

们对子女的支持外，学校亦可协助家长：

- 感受到情绪上的支持；
- 明白情况的严重性；
- 消除关于自杀的谬误（参考资料 13）；
- 认清父母在协助子女度过危机的重要角色；
- 认清寻求协助的重要性；
- 明白移走自杀工具的重要性（例如：妥善放置药物，将窗户锁上）；
- 了解个人的应对机制（例如：应对压力的方法）及支持系统（例如：朋友及亲戚的帮助，小区支援）；
- 明白自己的限制；
- 建立希望。

参考资料4

自杀危机干预记录表（样本）

日期：_____ 记录者：_____ 与学生的关系：_____
学生姓名：_____ 性别：_____ 班别：_____
参与的教职人员：
学生出现的自杀征兆和引起自杀念头的主要原因：

已采取的行动：

□于_____，由_____与学生进行会谈
会谈摘要：

□于_____，由_____与家长进行会谈
会谈摘要：

□学生已转介至_____
□于_____，由_____跟进联络
备注：

参考资料 5

为有自杀念头或意图但没有自杀计划的学生在课堂上提供支持

任课老师应该为有自杀念头或意图但没有自杀计划的学生在课堂上提供支持，可供参考的策略包括：

（1）弹性提供学习支持及/或调适以减低学生的压力，如：调整学业要求、减少功课或延迟交功课限期、调整学习速度等。

（2）当该学生在课堂上的专注或参与程度减少时，给予学生较多个别关注或鼓励。

（3）安排有爱心及乐于助人的同学提供协助及支持；安排该学生与同学正面互动的机会。

（4）多注意该学生的情绪需要及可能触发他/她负面情绪的事物。事先计划及与该学生商讨在课堂感到苦恼时他/她可以如何处理（如在课室休息或向心理老师求助）。

参考资料6

与自杀后获救的学生相处时“应做”及“不应做”的事

应做	不应做
与学生保持联系，并建立“安全地带”，让学生感到被爱、关怀、接纳、支持和理解，从而建立信任的关系。例子： • “我为你这样难受而感到难过。我就在你身边，有需要时，记得你可以随时向我倾诉。”	避免妄下判断或批评学生，此举可能会阻碍学生向你打开心扉。不应说出类似这样的话： • “你这样做真笨。” • “你做了最不应该做的事!”
伸出援手和陪伴学生，让他/她感到前路有希望。	言谈间须避免加剧学生觉得无助、被遗弃和内疚的感觉。你不应说： • “在你纠正好你的行为前，我不会和你说话。” • “你有没有想过这件事会令我有什么感受?”
学生认为需要更多支援时，鼓励和陪同他/她向专业人士求助。	不应企图担当拯救者的角色及尝试独立帮助学生。
支持学生制订安全计划，列出他/她再有自杀念头时每一个要采取的步骤，以确保其安全。	不应说教、训话或就自杀的对与错进行辩论，也不应试图查问“为什么”。

（续上表）

应做	不应做
乐意与该学生交流，并表达自己对他/她重返校园感到高兴。例子： • “看到你真好!”	不应认为自己必须要帮上一把忙，也不应刻意逗学生高兴。
留意自杀征兆。曾尝试自杀的学生再次自杀的可能会较大。如果学生的自杀风险似乎再度上升，要做到： • 时刻乐意和准备聆听。 • 时刻认真对待与自杀有关的言论。 • 随时准备就风险水平直接询问“你是否又再想到自杀?” • 立刻通知学生的医生/心理老师/家长，并尽快寻求专业支援。	不应以为自杀事件不会再发生，以致忽略自杀征兆。

温馨提示：有些学生自杀获救后，可能会变得沉默，不愿意与人说话。请尊重他们的感受，但同时鼓励他们觉得自己准备好时，恢复与朋辈来往和参加活动。

参考资料7

在课堂讨论有关学生企图自杀事件的建议

并非每一起学生企图自杀事件都需要进行事后全班讨论，但一些广为人知的情况，如在校园内被目睹，被广泛议论或学生曾向班内多位同学透露自杀念头时，则建议向全班学生进行辅导，以引导他们采取积极和尊重的态度回应事件。教师可参考以下建议向全班同学讨论学生企图自杀事件。

一、讨论学生企图自杀事件

1. 做好准备

（1）向学生解释讨论的目的是：

- 分享彼此的感受和想法；
- 商讨大家应如何积极应对事件。

（2）但并非：

- 指责或羞辱；
- 调查；
- 在该学生背后议论，蜚短流长。

2. 协助学生表达感受和抒发压力

提出以下问题：

- 你对所发生的事知道什么？
- 你当时觉得怎样？
- 你现在觉得怎样？你有什么想法？
- 这件事是否令你想起其他类似经历？
- 你可以做什么令自己好过点？

3．互相分享后，你可以：

• 感谢学生坦然与你和其它同学分享感受；

• 安慰他们感到害怕和担心是正常的反应；

• 简要重述他们分享的想法，并建议更多应对压力的方法，例如做运动、听音乐、与朋友聊天等。

二、与全班同学就该学生重返校园作准备

1．引导学生思考复课学生的处境，并体恤他/她

（1）你可以请他们：

• 回想他们感到痛苦难受的时候，他们希望其他人怎样对待他们？

• 如果他们是这位同学，当他们重返校园时，他们担心和害怕的事情是什么？他们希望其他学生怎样对待他们？

（2）经讨论后得出以下结论：

• 有时感到痛苦难受是正常的。我们有不同方法应对悲伤。

• 我们欢迎该同学重返校园，并希望他/她感到过程顺利和自在。

• 这位同学现在需要的是我们真心关心和支持他/她。他/她会担心谣言和被取笑。

2．与全班同学作出约定

• 向重返校园的学生表达关心，并在他/她表示难以赶上功课时帮助他/她。

• 发觉该学生情绪不稳时通知老师。

• 切勿取笑该学生、散播谣言或在背后议论他/她。

• 在班上维持正面及关爱的环境，并继续日常的活动程序，以降低该学生的适应困难。

• 鼓励有需要的同学寻求协助。

如有学生需要进一步的个别辅导（例如表现出过度恐惧或焦虑、对重返校园的学生产生内疚或透露自己有自杀念头），需寻求学校心理老师或其他专业人士的协助。

对于重返校园的学生，他/她的好友可给予他/她莫大的支持。可与全班同学深入讨论如何让该学生融入他们的日常活动及如何在他/她感到悲伤时给予支持。如有需要，可寻求心理老师或其他专业人士的协助。

参考资料 8

危机发生后常见的初期反应

面对危机事件，师生在情绪、认知、生理、社交和行为方面出现反应是常见的。在大多数情况下，如师生有家人、师长和朋友的支持，这些常见的反应大约在数天至数星期内减退。以下列出危机事件发生后常见的初期反应，包括生理、认知、情绪、行为和人际关系方面。

生理方面	认知方面
身体不适（如头痛、肠胃问题）	难以集中精神、思想混乱、判断或组织能力减弱
食欲不振	反复想起创伤事件的场面
睡眠困难	变得善忘、或者记忆力减退
疲劳、提不起劲	作噩梦
感到紧张、心跳加速、出汗、肌肉紧张等	自责、担心
情绪方面	行为方面
感到哀伤、闷闷不乐、沉默寡言	逃避接触有关创伤事件的事物
感到惊慌、缺乏安全感	容易哭泣、闹情绪
感到震惊、愤怒、失望、麻木、内疚	行为倒退，表现与年纪不符
情绪不稳定、容易烦躁、愤怒	言语或行为有攻击性

（续上表）

人际关系方面	
离群独处，不愿意与其他人接触	
感到孤单，被人排挤和孤立	
成绩倒退，不愿意上学	
容易与人产生冲突	

危机事件引发的持续及严重反应

学校需持续评估危机事件对学生的影响程度，从而在不同的阶段识别有需要的学生，为他们提供适当的支援。如发现学生出现下列较严重的反应，便需要寻求专业人员的支援。

（1）学生的反应严重干扰了其日常生活（例如：严重失眠、逃学/缺课、失忆、对四周事物表现麻木、不闻不问、失去食欲等）

（2）学生的反应加剧（例如：过度的受惊、忧虑、过度的警觉、自责、感到无助、绝望等）

（3）学生的反应过于强烈（例如：极度恐惧、愤怒），甚至出现精神问题的征兆（例如：严重的抑郁、妄想、幻觉、怪异的想法和影像、感觉如在梦中、感觉身体不属于自己等）

（4）学生出现不合宜的应对行为（例如：过度滥用药物/吸烟、严重对抗/挑衅权威、有自杀或杀人的念头、以残暴方式泄愤或伤害他人等）

参考资料9

教师如何回应学生可能出现的反应

处理原则

聆听：教师需聆听学生的感受，让他们有机会表达自己的情绪，并具同理心，接受学生有不同的想法及感受。

理解：理解学生对于不寻常的事故感到震惊、内疚、愤怒或哀伤，是常见的反应。

提醒：不愉快的事情总会过去；在困难的时刻要好好照顾爱惜自己；如遇到困扰或难题时应寻求协助。

学生的反应	学生的说话或表现	给教师的建议
无特别反应	• “我都不认识他，不关我的事” • “没感觉!”	• 理解部分学生可能暂时未能对突如其来的事有所反应，也可能由于不认识当事人所以没反应。 • 不要误会学生无动于衷或欠缺同情心。 • 告诉学生有些反应可能会稍后出现，需要时可向老师求助。

（续上表）

学生的反应	学生的说话或表现	给教师的建议
不相信、困惑、混乱	• “真没想到他会做这样的事!” • “会不会搞错了，认错人了?” • “我都不知道他在想什么!”	• 认同事情的确难以置信，需要时间去接受事实。 • 指出同学会有复杂的感受，觉得混乱甚至不知所措都是正常的反应。 • 极度困扰的同学应向老师求助。
害怕	• 怕类似的事情会发生在自己身上。 • 怕鬼。	• 指出害怕、惊慌都是正常的反应。 • 学生可能难以集中精神，或会失眠、作噩梦。 • 如这些情绪严重影响日常生活，则须求助。 • 与学生一同想出舒缓的方法。
悲伤	• 哭泣。 • 有不舍的情绪。 • 部分学生可能不想讨论。	• 指出悲伤是正常的感觉。 • 容许表达悲伤，无须阻止学生哭泣。 • 留意学生是否过度悲伤，需要进一步的辅导。
愤怒	• 埋怨其他人，如父母、老师等没有阻止事件的发生。	• 谅解愤怒的感觉。 • 不需要争执谁需要负责。

（续上表）

学生的反应	学生的说话或表现	给教师的建议
内疚	• “早知我……” • “为什么我没有……?” • “如果我知道他不开心，我就……” • “我真的不应该整天笑他……”	• 指出面对这类事件，当事人的好友和一些同学觉得自己做的不足或不好，及/或觉得自己要负上责任，是常见的情绪反应。 • 欣赏他们对当事人的关怀。
• 表现不尊重	• 嬉笑、不认真 • 表现不耐烦	• 不要纠缠于这些学生的表现。 • 理解部分学生可能未接受事实，不懂得认真处理感受或面对内心的困惑，或不自觉地用这些方式掩饰害怕的情绪。 • 不应容忍过分的行为，例如侮辱当事人。
如事件涉及死亡或自杀，学生也可能有以下反应		
对死亡的困惑	• “为什么没人帮他?” • “死了会怎么样?去了哪里?” • “他还会不会回来学校?” • “为什么人会死?” • “为什么有人这么小就要死?”	• 认同学生的困惑。 • 指出人死了便不能在这世界再活一次，所以要珍惜生命。 • 避免对死亡作不恰当的解释（例如：说那人只是睡着了或到了一个遥远的地方）。

（续上表）

学生的反应	学生的说话或表现	给教师的建议
对事件本身的困惑	• “为什么他会死?” • “是不是没人跟他玩?” • “他是不是不开心?” • “为什么没人帮他?”	• 避免讨论死亡或自杀的详情。 • 带出生命宝贵的讯息。 • 否定自杀行为。 • 留意是否有学生认同自杀行为。 • 指出自杀通常不是由单一原因所造成的，大部分个案背后有复杂及长期的因素相互影响。 • 鼓励学生如遇困扰时应寻求协助

参考资料 10

放松练习

一、腹式呼吸

步骤 1：先找一张椅子坐下，背靠着椅背

步骤 2：先用鼻子深深地吸一口气，让腹部慢慢胀起，全身保持放松的状态

步骤 3：缓缓地将气呼出，让腹部收缩起来，回复到吸气前的状态

步骤 4：重复呼吸练习，直至心跳及呼吸减慢，并感觉平静

二、肌肉放松练习

1. 双手和手臂

步骤 1：双手握拳

步骤 2：双手曲起，手腕尽量贴近肩膀

步骤 3：慢慢将双手放下及放松

2. 头部

步骤 1：头部尽量后仰

步骤 2：慢慢将头部放回原位及放松

步骤 3：头部尽量向前低，下颚贴近胸前

步骤 4：慢慢将头部回复原位并放松

3. 口部

步骤 1：尽量咬紧牙关

步骤 2：用力闭上嘴唇
步骤 3：尽量扩张胸部
步骤 4：慢慢将牙齿、嘴唇及胸部放松

4. 肩膀

第一组练习
步骤 1：肩膀用力向上，尽量贴近耳朵
步骤 2：慢慢将肩膀放下及放松
第二组练习
步骤 1：双肩向后，胸部前挺
步骤 2：慢慢放松

5. 双脚

步骤 1：双脚离地伸直
步骤 2：脚板向下压
步骤 3：脚板向上抬
步骤 4：慢慢放松

参考资料 11

家长如何协助子女面对危机事件

危机事件可能会让子女感到悲伤、愤怒、焦虑或惊慌，这些反应都是常见的。成年人通过聆听、沟通和支持，可以协助子女处理哀伤或不安的情绪。你的子女现在最需要的是：

一、安全感和支持

（1）保持冷静。

（2）给予子女更多的关注。

（3）多陪伴子女，给予他们安全感。

（4）不要对子女隐瞒事实。

（5）子女如希望参加丧礼，须确保他们已有足够的准备，如有需要，由你本人或其它成年人陪同出席。

（6）留意子女在行为或情绪上的变化。

（7）如果子女怕黑，不敢单独睡觉，作噩梦，不要取笑他们或只安慰他们说不用怕。

（8）和子女讨论可行的办法，例如：安排家人陪伴子女、睡觉时保留适量的光线、将房门打开等。如果子女年纪太小，也可以让他们抱着心爱的娃娃睡觉。

二、你的聆听

（1）切勿要求子女“不准讲”或“不要再提”，勉强压抑不安的心情反而会造成更长久的伤害。

（2）鼓励子女说出心里的感受，耐心聆听他们的倾诉，然

后加以安慰。不要急于给意见。

（3）鼓励子女用不同方式表达自己的感受（例如：讲故事、绘画、做手工等）。

（4）如果子女感到内疚（例如：埋怨自己没有察觉死者有轻生的念头、埋怨自己未能阻止意外的发生），应该聆听他们的倾诉，并加以开解。指出自杀的征兆有时不易被察觉，或意外有时很难避免。他们可能会为不幸的事件难过，但他们不需要为别人的选择或行为负责。

（5）向子女说明他们的感受是正常的，并无不妥，借此消除他们的疑虑。

三、稳定的环境

（1）尽快回复正常的生活程序和活动，避免不断重复收看或阅读相关的新闻或网页。

（2）安排有益身心的活动，例如听音乐、运动、协助子女放松自己，让他们把注意力投放在其他的事情上。

四、寻求协助

如果你对子女的情绪反应有任何疑虑，请联系班主任或学校心理老师。

参考资料 12

家长如何协助处理子女的情绪的常见问题

一、家长在协助处理子女的情绪时需要注意什么？

成人对事件的看法及情绪反应，对子女有很大的影响。因此家长需要：

（1）先保持镇定，恰当地处理自己的情绪。

（2）避免渲染谣言，要传递正确讯息，有需要时适当地筛选有关事件的报道。

（3）聆听与接纳子女的情绪。

（4）多陪伴子女，给予他们更多的关注，重建安全感。

（5）留意子女行为或情绪上的变化。

（6）透过说/阅读故事、绘画、写作、帮助子女缓解情绪和理解事实。

二、这件事情对我的子女心理上会不会有影响？

危机事件发生后，子女在短期内可能会缺乏安全感、觉得害怕、容易哭泣、精神紧张等，这些都是自然的反应。只要家长给予关怀、肯定和支持，多抽时间陪伴和倾谈，大部分子女是有能力面对事件带来的转变及克服困难，逐渐回复正常生活的。如家长发觉子女一段时间后（如数星期）仍有情绪不安的迹象，应该与班主任或心理老师联络。

三、如我的子女表现惊慌（如做恶梦、怕黑、不敢外出等），我应该怎么做？

研究显示在危机事件发生后的初期，子女应对伤害的能力较弱，所以家长须关心他们的情绪和积极聆听，不要责备或否

定他们的恐惧（比如说“没什么可怕”，“男孩子不要怕”等）。家长应鼓励子女逐步说出他们心里的感受，并给予支持、安慰及帮助（例如对子女说“如果你害怕独自睡觉，我可以陪伴你”）。家长也可以指导子女作一些轻松的运动或深呼吸以舒缓情绪。

四、关于子女对死亡的疑惑或惶恐，我应该怎样回应？

可以对子女说：“这个同学的死亡是一件不幸的事，他的生命已完结，他不会再返回学校上课，我们再也见不到他了。我们为同学的死伤心和难过，我们也要珍惜生命。”

五、我的家庭正面对一些压力，我应该怎么做？

持积极的信念，好好照顾自己。

向你信任的亲友倾诉。

寻求适当的援助，如心理老师，社工，心理咨询机构等。

六、如何联络校方？

如需协助，请联络校方_____（电话：_____）

参考资料 13

有关自杀的谬误

社会大众对自杀有许多错误的看法。有关自杀的常见谬误有以下十四点：

1. 谈自杀是危险的；一旦谈到自杀，会使不想自杀的人也想自杀？

No！这是个错误的观念，公开地谈论自杀的话题并不会让人有想自杀的念头！但是，对于想自杀的人而言，若有人能及时和他谈一谈，才能够尽早地帮助他，降低他真的去自杀的危险性！最重要的是，要有机会且能倾听，并与想自杀的人讨论他对自杀的看法，适时地给予关心，鼓励他尝试接受或选择适当的协助。

2. 说想要自杀的人，不一定真的会自杀？

No！有 8－9 成自杀的人在自杀前会向身边的人表达出想自杀的念头与求助讯息！所以适时敏感觉知，提供关心和协助是非常重要的。

3. 具高度自杀危险性的人，是抱持着必死的决心？

No！他们并非一心一意求死，而是内心充满矛盾；虽然他们感到绝望、痛苦，想要结束生命，但他们也希望有人可以及时地提供帮助，以顺利地度过目前的难关。所以危机也可视为是转机。

4. 具高度自杀危险性的人一定是有特定的原因才会想自杀？

No！会自杀的原因是多重的（例如亲子关系发生问题、学校适应困难、生活压力事件、身体问题、情绪困扰、认知偏差等）。自杀想法可能是同时受到好几个原因相互影响而产生的念头。所以在了解自杀的原因时，要试着以多方探索的态度来帮助想自杀的人。

5．自杀乃是突然发生，不可能提早预防？

No！自杀有一些潜在性的因素，了解这些潜在性的因素可以让专业人员提供适当的协助和介入以预防自杀的发生。虽然无法做到百分之百的预防自杀，但自杀的危险性是可降低的！所以，要能及时地评估危急学生自杀的危险性，并且针对危险性高的学生进行危机干预与关怀，以做到预防效果。

6．想自杀的人不会寻求帮助？

No！根据一项研究显示，约有百分之七十五自杀身亡的人在自杀前三个月内曾经找过相关医疗专业帮助，因此想自杀的人是会想要寻求帮助的。

7．当高度自杀危险性的人在心情变好之后就表示自杀危机已经解除了？

No！警觉性仍要继续保持。想自杀的人心情变好并不表示他想自杀的危机解除了。相反，有可能表示他对想自杀和不想自杀之间的冲突因某些原因而消失，而让他决定了以自杀作为解决问题的最终方法。

8．会跟别人说想自杀的人，其实只是想得到别人的注意？

No！自杀的人并不一定只想要得到关注，他们也希望有人能够听到自己的呐喊，也想要找出减轻痛苦的方法。

9．想自杀的人都是疯子？

No！想自杀的人并不适合用疯子或发疯等字眼来标签他们

的行为，因为自杀行为和疯狂并不相同，事实上自杀行为的起因是多重的，而且他们只要接受适当的协助，其实是可以改善的。

10. 想自杀的人都有心理疾病?

No！并非只有心理疾病的人才会想自杀。当处于情绪低潮或承受的压力超过自我能调适能力时，也有可能会想自杀。

11. 有抑郁症的人一定会自杀?

No！抑郁是预测自杀的重要因素。国内外许多的研究都指出抑郁症与自杀之间有高度的相关性，抑郁也常可显著预测自杀行为的出现；因此抑郁的早期筛检与介入，常被用做是有效预防自杀的方法；但是这二者并非是必然的关系，并不是有抑郁症，都会自杀；或自杀的都有抑郁。重要的是，要教导与关心学生如何觉察与辨识自己的抑郁情绪，并且学习用各种建设性、较正向的方法来调整压力与自己的抑郁情绪，而不要采用自杀方法来解除痛苦。

12. 一个人一旦想要自杀，就一辈子都有会自杀的危险?

No！自杀过的人，如果导致其自杀的危险因子（如：抑郁情绪、负向思考、压力等）没有降低，则再度自杀的危险性仍高。但当自杀未遂的人的自杀风险因素能有所改变后，通常寻死的想法就会减少。

13. 儿童不会知道任何的自杀方法?

No！儿童通常会从电视新闻、节目或相关媒体学到自杀的方法。儿童重要的亲人或朋友，也可能成为儿童模仿的对象。

14. 没有留下遗书的人不会想自杀?

No！只有约三分之一自杀身亡的人会留下遗书。