



## 啟導子女積極面對困難



### 編者的話

經歷三年疫情以來，本學期終於迎來全面復常的新學年，重新適應學業對學生的身體或是精神上也是新的挑戰。從網課、到半天上學，最終回復至全日實體課堂，除了重新適應學習及作息的時間外，學生亦要安排時間參與不同課外活動及其他補習班，這些改變對他們適應學業壓力及各種的人際關係帶來挑戰。最近，學生自我傷害及自殺傾向問題備受關注。當父母留意到子女行為和情緒上的變化，又可以怎樣引導子女調節情緒和思想，來減少精神健康困擾？今期的期刊文章會與讀者分享父母回應及處理子女自殘或自殺問題的方法，讓我們攜手啟導子女積極面對困難，珍惜生命。

此外，明愛學校社會工作服務繼續秉承「以愛服務 締造希望」的專業精神，透過與家庭、學校及社區團體的合作，靈活運用專業知識，期望提高學生解決個人、家庭、人際及學業問題的能力；協助學生發展潛能，使身心健康成長；建立和諧的人際關係，踏出社區，關心社會。明愛學校社會工作服務竭力提供優質服務，並定期透過收集服務使用者意見來改善服務質素。今期的期刊將介紹有關學校社會工作服務的各項質素標準，分享年度服務意見諮詢的點滴，並總結服務使用者所提出的建議。最後附上各校社工舉辦活動的花絮，讓家長和學生更了解我們明愛學校社會工作服務。

# 父母如何回應及處理子女 自傷或輕生的念頭



香港明愛牛頭角學校社會工作服務  
學校社會工作員  
吳秀佩姑娘

經歷了近年社會事件及長時間的疫情後，每個人都面對著不同方面的轉變，校園生活亦出現不少的變數。正值青春期的子女本已面對其成長任務帶來的重重挑戰，社會的轉變亦為他們的情緒帶來不安及衝擊。不少青少年曾處於抑鬱、焦慮或家庭關係緊張，亦有因不明朗的前景而惶恐終日，甚至表達有閃過或萌生自殘及自殺的念頭。家長應多留意子女情緒和行為變化，並及早提供支援。透過以下的建議方法，我們期望協助家長回應及處理子女的自殘或自殺問題。

## 1 聆聽子女心聲

當子女提及有關自殘或自殺相關話題時應盡快尋找合適機會與子女傾談。煞有介事的討論可能會令子女過於緊張，建議家長可考慮於戶外散步或進行輕鬆活動時與子女討論；過程中，家長宜耐心聆聽子女感受和經歷，並運用開放式提問作引導，如：「我留意到你最近的狀況不太好，我很擔心你在傷害自己，我們可以一起談談嗎？」、或是「有甚麼讓你很困擾的事情？我現在可以怎樣幫忙？」（教育局，2023），藉此給予子女足夠的空間表達，令他們向家長分享更多的感受。

## 2 建立同行感

有些時候單純的聆聽並不足夠，家長應運用同理心，站在子女角度了解他們面對的景況並理解他們的心境，讓子女感到被明白，並知道有人願意與他們同行，了解到自己並非孤身作戰。家長可參考以下例子回應子女：



## 否定子女情緒的回應



## 肯定子女情緒的回應

☹️ 「這世界還有很多人比你悲慘呢！」	😊 「相信這段日子你一定過得很不容易！」
☹️ 「為何你有勇氣自殺卻沒有勇氣面對？」	😊 「我很願意陪伴你一同面對這個難關！」
☹️ 「死也解決不了問題，路是你自己選擇的，你無論如何也要努力走完這條路！」	
☹️ 「不如意事十常八九，這就是人生！」	
☹️ 「明天會更好的！」	
☹️ 「不要胡思亂想！」	😊 「你一定很痛苦才會令你有自殺的想法，可否告訴我多一點？」
☹️ 「不要總在想無謂的事情吧！」	😊 「你有什麼痛苦都可以告訴我，我願意聆聽你的心聲。」
☹️ 「不要這麼不開心吧！」	
☹️ 「有必要這麼不開心嗎？」	
☹️ 「我很明白你的感受！」	😊 「我未必能夠完全理解你的感受，但我會努力嘗試去明白的。你當時應該很（理解到的感受）是嗎？可否告訴我多一點？」
☹️ 「你再這樣，會令我也感到不開心了！」	😊 「看見你的情況，我也感到很難過/擔心，雖然我不知道我可以提供多少幫助，但我很想盡力幫助你。」

(輯錄自自殺危機處理中心，2023)

### 3

## 避免批判子女自我傷害的行為

假若子女正面對著非常困難的處境，與子女傾談時需特別注意回應的方式。縱使面對同樣情況，家長的感受也可能與子女有不同感受。因著對子女的關心，家長需讓子女知道自己會嘗試站在他們角度或立場來理解他們，並表達出對他們的珍惜。切勿以一連串的盤問與子女傾談，否則會讓他們感到被責備、或不情願地說出自我傷害的情況。同時，家長應避免批判、質疑或評論子女自我傷害的行為，亦避免因過份的反應而忽略子女當刻急切的情緒需要。

(教育局，2023)

## 4

## 尋找專業人士求助

子女往往會因不同方面的困擾而出現自殘或自殺的行為，如：學業成績、朋輩相處、情緒不穩及家庭氛圍等，家長不能單靠自行處理完全解決問題，因而需要不同的專業人士協助。家長應盡早帶同子女尋求醫護人員的協助，以確保子女即時的安全，並聽取專業的支援意見。我們亦建議家長主動聯繫校方，如班主任或學校社工，以便學校為子女提供適切的支援方案。若子女出現突發危機危及生命安全，即使子女曾要求保密亦應立即報警，尋求支援。

## 5

## 建立具支援性的家庭氛圍

當家庭系統無法發揮其應有的建立、發展和保護功能時，便會影響個人面對困境時應對處理的取態及方法，正向的家庭功能可以有能力彈性地處理困境。（自殺危機處理中心，2023）因此，家長應給予子女實際的支持及協助，如安排親子時間進行活動，讓子女有空間向家人表達情緒。在子女面對困境時，家長亦應保持正向信念，認定突破困境為一種有意義的學習，可使日後的生活會變得更好，從而讓子女感到家是他們最大的後盾，能與他們共同面對困境。

## 6

## 家長資源

在2021年8月，明愛學校社會工作服務成立明愛家長網上教育頻道，透過定期舉辦聯校家長直播專題講座，讓家長能更易獲取更多與子女成長需要相關的資訊，家長可網上重溫不同講座資訊；頻道內亦備有兩段與子女自殘及輕生行為相關的講座，如欲了解更多，請掃描以下QR Code 觀看：



參考資料：

自殺危機處理中心 (2023)。《自殺危機評估及介入實務指引》。香港：香港瑪利亞防止自殺會。  
教育局 (2023)。《如何幫助有自我傷害行為的子女》。香港：教育局。

# 明愛家長網上教育頻道 - 網上直播家長講座



19.03.2021  
由「虛」到「實」- 為復課把把脈



18.02.2022  
「練習跌倒」- 父母給孩子的「失敗教育」



17.02.2023  
善用品格優勢 · 盛載孩子的成長



30.04.2021  
網路世代親子攻略



21.05.2022  
「彩虹鏡下看子女」- 品格強項與親子溝通



21.04.2023  
親子關係鬆一鬆 · 有傾有講溝通得通



21.05.2021  
伴你歷「情」



8 & 15.7.2022  
關愛子女系列 (一)、(二)



16.06.2023  
「App 世代的时间分配」- 如何協助子女達致作息平衡



08.10.2021  
課金有節制，家長冇閉翳



14.10.2022  
「與時並進的青少年情性教育」II - 網上交友的吸引與風險



20.10.2023  
20.10.2023  
由「錢」入「心」- 如何引導子女建立良好的理財心態



17.12.2021  
與時並進的青少年情性教育



09.12.2022  
「練習堅強」- 父母與孩子「尋找復原力」



01.12.2023 & 19.01.2024  
親子心聲可互通

# Responses and strategies of parents to their children's thoughts of self-harm or suicide



by Caritas School Social Work Service - Ngau Tau Kok  
School Social Worker  
Ms. Scarlett Ng

Following the outbreak of social incidents and a prolonged period of epidemic, everyone is experiencing many changes, and several variables have emerged on school campuses. During adolescence, children are faced with several difficulties related to their growth process, and social changes have also contributed to uneasiness and emotional distress. Some teenagers have experienced depression, anxiety, or strained family relationships. They have also been fearful of a future that is uncertain. They have even expressed thoughts of self-harm or suicide. It is important that parents pay closer attention to their children's moods and behavior and offer support at an early stage. The following suggested methods are intended to assist parents in responding to and dealing with their children's self-harm or suicide problems.

1

## Take time to listen to your children

When your child raises topics related to self-harm or suicide, you should find a suitable opportunity to talk with them as soon as possible. Serious discussions may be stressful for children. It is recommended that parents discuss topics while walking outdoors or engaging in relaxing activities. During this process, parents should listen patiently to their children's experiences and feelings.

2

## Develop a sense of companionship

It is not always sufficient to simply listen to children. Parents need to use empathy, understand the situation from the perspective of their children, and understand the state of the child's mind, so that their children feel understood and acknowledge that someone is willing to walk alongside them and he is not fighting alone. Parents can refer to the following examples to respond to their children:

## Example of non-companionship or non-sympathizer



## Response alternative

<p>"Many people in the world are more miserable than you."</p>	<p>😊 "This must be a difficult time for you."</p>
<p>😞 "How come you have the courage to commit suicide but lack the courage to confront it?"</p>	
<p>😞 "A person cannot be saved by death. The road you choose is your own choice. You must work hard in order to reach the end of this journey."</p>	<p>😊 "You have my full support in facing this challenge together."</p>
<p>😞 "There are always surprises in life, so things often go wrong. That is life!"</p>	
<p>😞 "The future will be brighter tomorrow!"</p>	
<p>😞 "Don't overthink it!"</p>	
<p>😞 "Don't always think about meaningless things!"</p>	<p>😊 "Suicidal thoughts must be extremely painful for you. Can you tell me more?"</p>
<p>😞 "Don't be so unhappy."</p>	
<p>😞 "Is it necessary to be so unhappy?"</p>	<p>😊 "Please do not hesitate to tell me about any pain you are experiencing. I am willing to listen to your concerns."</p>
<p>😞 "I understand your feelings very well."</p>	<p>😊 "Although I may not fully understand how you feel, I will make every effort to do so. Can you tell me a little more about how you must have felt at that time? I am sure you were very (child's feeling), right?"</p>
<p>😞 "You keep acting like this, it will make me unhappy too."</p>	<p>😊 "Seeing your situation is sad/ worried for me, and although I do not know how much I can assist, I would like to try to do so."</p>

(Extracted from Suicide Crisis Center, 2023)

### 3

## You should avoid criticizing your children for self-harming

If faced with the same situation as their children, parents may have different feelings from their children. Parents must communicate to their children that they will try to understand them from their perspective and express how deeply they cherish them. Parents should

never question their children in anger, as this will cause them to feel blamed or hesitant to speak about themselves. If your child engages in self-harm, you should avoid criticizing, impugning or judging their behaviour.

## 4 Seek professional assistance

The reason why children commit suicide or self-mutilation is due to a variety of reasons, including academic performance, social difficulties, emotional instability, and family problems. Parents are not able to resolve the problem entirely on their own; therefore, they should seek professional help as soon as possible to ensure their children's immediate safety. Parents should take their children to seek medical assistance as soon as possible to ensure their immediate safety and to listen to professional support advice.

## 5 Establish a supportive family environment

A parent should provide their child with practical support and assistance, such as arranging time together so that children can express their emotions to their parents. When their children face difficulties, parents should also maintain positive beliefs, so that their children can feel that their family is their biggest support and that they can work with them.

## 6 Resources for parents

Caritas School Social Work Service established the Caritas Parent Online Education Channel in August 2021. This allowed parents to easily obtain information related to the growth needs of their child. Parents can view different lectures online; the channel also contains two lectures related to self-harm and suicidal behavior. Please scan the QR code below if you are interested in paying attention to self-injury or suicide behaviors of teenagers:



# 服務質素標準簡介

## Service Quality Standards

基於資料提供、服務管理、對應服務使用者的需要及尊重服務使用者的權利這福利服務的四大核心價值原則，社會福利署提出以十六項的「服務質素標準」(Service Quality Standards) 訂明服務單位在管理和提供服務方面應達到的質素水平，而明愛中學學校社會工作服務作為受社會福利署資助的單位，服務亦需符合由社會福利署所訂出的標準。

現時每項服務質素標準均有清晰「準則」及「評估指標」。明愛中學學校社會工作服務根據其服務特性，明確制訂出合適的政策和程序來推行這十六項服務質素標準。學校社工每年均會制訂年度工作計劃，並透過年度服務檢討及策劃會議、服務使用者諮詢會議、問卷、面談、日常接觸等方式，來收集服務使用者意見，藉此改善服務質素並修訂工作計劃。

# 1

### 服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。



# 2

### 檢討及修訂政策和程式

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

# 3

### 運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。



# 4

### 職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。



# 5

### 人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

# 6

### 計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。



7

### 7 財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。



8

### 8 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。



9

### 9 安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。



10

### 10 申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。



11

### 11 評估服務使用者需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。



12

### 12 知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。



13

### 13 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。



14

### 14 私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。



15

### 15 申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。



16

### 16 免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。



# 2022-23年度服務意見 諮詢聚會報告

於2023年7月5日，我們以線上形式為45位來自23間學校的學生舉行服務意見諮詢聚會。除了透過影片、問答環節和小遊戲向學生介紹明愛中學學校社會工作服務外，亦向他們講解了部分與他們有關的服務質素標準，包括標準六、十、十一、十二、十三、十四、十五及十六，讓學生能更了解我們服務的專業性、以及他們作為服務使用者的權利。聚會中亦收集了學生對學校社工服務的意見和建議，以提升服務質素。

## 參與者對服務的意見和建議

Q1

**你從何處認識學校社工提供的活動或服務內容？**

回應中較常見是社工主動接觸學生介紹活動，並詢問學生參加活動的意願、或透過不同活動（例如：開學禮、中一迎新活動、社工活動等）認識社工服務。另有學生表示學校會派發社工活動宣傳單張，或經由學校輔導組老師的分享而認識社工。

Q2

**你建議社工如何接觸學生並鼓勵他們使用社工輔導服務或參與社工提供的活動？**

學生提議社工可以透過IG等社交媒體接觸學生，也可以透過分享生活小故事作引子，提升學生接觸社工服務的動機。另外亦有學生希望社工能按學生的興趣利用小息或週末舉辦更多元化活動，如：VR game、沖咖啡、聚餐、手作活動等，讓更多學生能接觸社工服務。最後，學生亦希望社工舉辦聯校活動，此類活動有助學生們互相認識，讓更多學生參與社工提供之服務。

Q3

**參與學校社工提供的活動或接觸學校社工之前，你對學校社會工作服務有何印象？**

有學生表示曾經對學校社工服務有一些誤解，例如有人認為不應該讓別人知道自己要見社工；部分人對社工的工作內容亦不太清楚，只是聽過「學生社工」這個名詞、或

認為學校社工的工作主要是安排玩樂活動，甚至有些人在接觸學校社工前會覺得見社工很無聊。但是當他們真正接觸社工後，卻發現社工非常友善和親切，也有人透過參與社工活動接觸到不同的事物後開闊視野。有學生曾認為只有在面臨困難時才需要找社工，但是在接觸社工後，他們發現可以與社工分享不開心的事情、聊天，或一起做小手作，讓他們感到很開心和被關心。



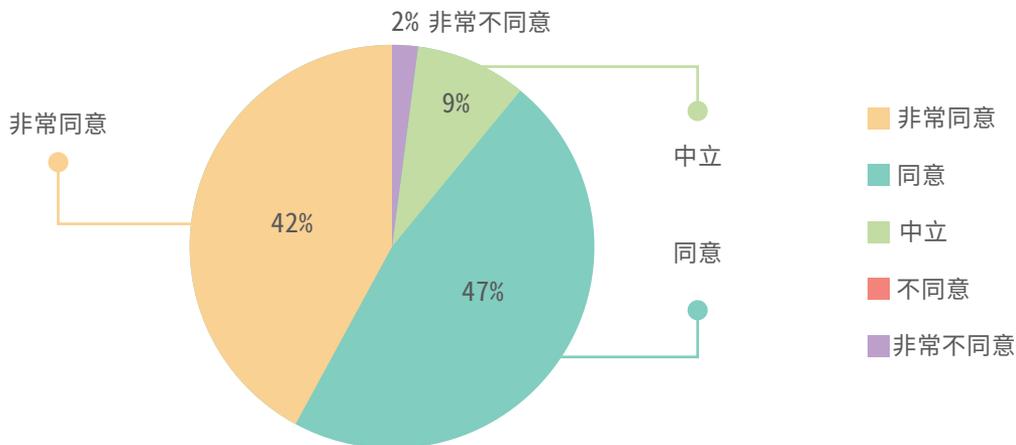
Q4

你覺得參與活動或接受服務的最大得益是甚麼？印象最深刻的又是甚麼？

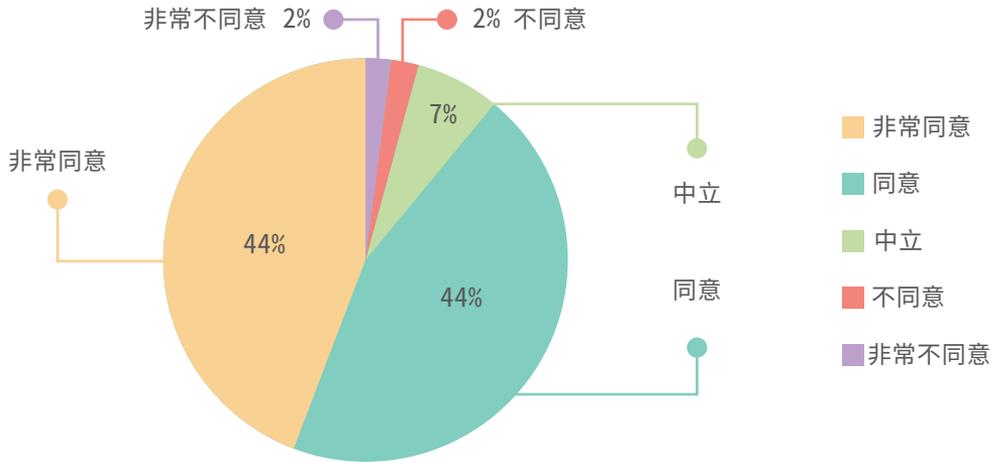
有學生表示社工曾協助他適應新的學校環境，讓他能更快融入校園生活，也有學生表達印象最深刻的是當他感到被忽視或無人理睬時，社工願意聆聽他的想法和感受，給予關注和支持。當學生遇到問題或困難時，社工也會給予他們建議和幫助，讓他們能夠找到解決的方法。另外，也有學生在不同的訓練和活動中擴闊了社交圈子，認識到更多志同道合的朋友、又或讓他們透過活動發揮所長，提升自信和正面情緒。

## 參與者對諮詢聚會的意見

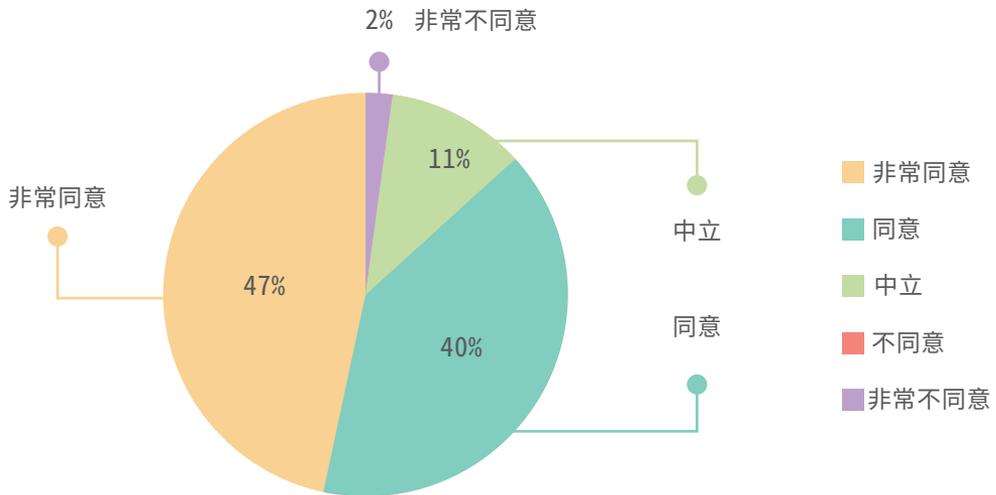
是次活動使我更了解明愛學校社會工作服務



### 是次活動使我更認識「服務質素標準(SQS)」



### 是次活動使我能夠表達我對明愛學校社會工作服務的意見



Q5

在是次諮詢小組中，你最欣賞的是...

學生十分欣賞各社工的盡心盡力，認為社工在諮詢過程中表現出專業態度，致力於提供最好的服務和支持。有學生表示諮詢小組的問題設計非常有趣，能引發他們的思考和討論；學生亦指出社工的講解清晰，讓他們能更深入了解社工的服務內容、服務質素標準和運作流程；也有學生欣賞社工安排討論環節讓他們可以自由發表對於社工服務的想法和意見。整體而言，這次活動讓學生對學校社工服務有更深入的認識。

## 回應服務使用者意見

### 服務使用者於諮詢聚會中提出的意見

### 回應意見的跟進

社工可以透過不同的社交媒體去接觸學生

SQS6、SQS11

- 我們已於「服務質素標準」工作小組會議及主任會議中討論學生意見，亦會於職員會上向各學校社工檢討現時接觸學生的有效性。
- 社工會繼續透過不同形式接觸學生(如：面談、電話、社交媒體等)，並評估服務需要，從而提供更貼合他們需要的服務。

社工能按學生的興趣利用小息或週末舉辦更多元化活動

SQS11

- 我們已於職員會上向各學校社工反映服務使用者的意見。
- 社工會繼續按校情及學生需要，引入更多元化活動，促進學生全面發展成長。

舉辦聯校活動

SQS11

- 我們已於職員會上向各學校社工反映服務使用者的意見，並討論學生的社交需要。
- 社工會繼續按校情及學生需要，舉辦更多聯校活動，如：聯校義工服務等。

舉辦實體服務意見諮詢聚會

SQS6, SQS11

- 我們已於「服務質素標準」工作小組會議中檢討現行諮詢聚會的內容及形式，並探討舉辦實體服務意見諮詢聚會的可行性。
- 「服務質素標準」工作小組會向各學校社工反映服務使用者的意見。
- 「服務質素標準」工作小組確保社工繼續透過不同渠道(如：問卷、會面等)收集服務使用者的意見。

### 編輯小組

彭淑貞姑娘 - 牛頭角  
吳秀佩姑娘 - 牛頭角  
李諾瑤姑娘 - 香港仔

馮凱婷姑娘 - 九龍  
陳秀敏姑娘 - 沙田

梁家熙姑娘 - 堅道  
陳麗珠姑娘 - 新界西

### 設計

黃冠英小姐

### 督印人

林綺雲女士

### 出版日期

2024年2月

### 認識更多明愛家庭服務



明愛家庭服務網頁



明愛學校社會服務網頁



明愛學校社會工作服務  
家長網上教育



CARITAS\_SIESTA

明愛堅道學校社會工作服務  
香港堅道明愛大廈132號室  
電話：2523 0060  
傳真：2522 2866

明愛九龍學校社會工作服務  
九龍界限街134號A座1及2樓  
電話：3705 7580  
傳真：2794 3320

明愛沙田學校社會工作服務  
九龍界限街134號A座1及2樓  
電話：3619 3223  
傳真：3956 2148

明愛香港仔學校社會工作服務  
香港仔田灣街22號2樓215室  
電話：3585 7460  
傳真：3585 7114

明愛牛頭角學校社會工作服務  
九龍牛頭角安德道1號地下  
電話：2750 2729  
傳真：2755 4423

明愛新界西學校社會工作服務  
新界屯門海榮路22號屯門  
中央廣場22樓2209室  
電話：3703 5811  
傳真：3615 0949