



致各家長：

關注孩子、守護學生 家長錦囊

上年農曆新年假期後，幾位學生先後選擇結束自己的生命。汲取了以往的經驗，香港大學防止自殺研究中心（下稱本中心）希望提醒各位家長要時刻留意子女的情緒變化及有沒有出現任何自殺預警訊號，特別是在長假期前後更要提高警覺。我們更應特別關注子女的需要，為他們建立一個關愛的環境，製造充滿愛心和關心的氛圍，與他們度過困難時期。

為了增強學生的抗逆力，本中心建議家長增加與子女之間的相處時間，表達對他們的愛和支持，並聆聽子女的心聲，特別在壓力比較大的時間，例如測考前及發放成績後、與家人或朋友有衝突時。隨函附上「關心孩子 -- 家長錦囊」，整理了與子女傾談的貼士，請參閱賜教。

若果你懷疑及擔心子女正受情緒困擾，而不知怎麼辦，鼓勵你可以嘗試聯絡學校老師或學校社工，以幫助子女得到適當的幫助。此外，本中心《與你同行》專頁 <http://wecare.csrp.hku.hk> 提供更多有關預防自殺的資訊，當中包括自殺的風險及保護因素、與有自殺念頭人士的應對技巧、自殺風險評估、社區求助資源等。

最後，為了促進香港學生的求助行為、同理心及提高學生對防止自殺的意識，本中心正推出照片分享主題活動「#集氣 #PowerUp」，希望培養一個擁有正能量和互相支持的氣氛。本中心現邀請香港所有人士參加這個活動，一起設計打氣卡，為身邊的人加油。參加者的照片若成功被挑選，將獲得價值 50 港元的餐飲禮券。隨函附上「學生打氣卡」，希望為學生們打氣，亦作為參考之用途。如欲查看有關活動詳情，請到 <http://csrp.hku.hk/powerup>。

如對以上資訊有任何疑問，或需進一步了解資料，請與我們聯繫。歡迎致電 2831 5232、電郵 csrp@hku.hk 或傳真至 2549 7161 與防止自殺研究中心教育部同事聯絡。



香港大學
香港賽馬會防止自殺研究中心總監
葉兆輝教授 謹啟

2018 年 2 月 8 日



讀  重要
生命都重要

#集氣



THE HONG KONG JOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research
and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

開心
傷心
都可以講

#集氣



THE HONG KONG JOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research
and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

累了
就讓腦袋
放空一下

#集氣



THE HONG KONG JOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research
and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

 集氣 

#集氣



THE HONG KONG JOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research
and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心



2382 0000

生命熱線
Suicide Prevention Services

2389 2222

香港撒瑪利亞防止自殺會
The Samaritan Befrienders Hong Kong

2896 0000

撒瑪利亞會
The Samaritans Hong Kong

24 小時情緒支援熱線
hour emotional support services



Centre for Suicide Research
and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學防止自殺研究中心



Utouch 網上外展輔導服務

香港青年協會 The Hong Kong
Federation of Youth Groups



6277 8899



夜貓Online / nitecatonline

香港小童群益會 The Boys' & Girls'
Clubs Association of Hong Kong



9726 8159 /
9852 8625



Infinity Teens 連線teen地

香港明愛網上青年外展計劃
Caritas Hong Kong



9377 3666

網上情緒支援熱線
Online emotional support services



THE HONG KONG JOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research
and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學防止自殺研究中心

關心孩子 — 家長錦囊

孩子成長上常會遇到不同大大小小(包括是學習、朋輩相處、戀愛等方面)的壓力，尤其這一代孩子更要應付日益增加的社會期望，他們要應付問題的絕不簡單。

如果你知道孩子遇到情緒困擾時，你可以：

✓ 用言語為子女打氣/
用行動作鼓勵

✓ 理解子女所面對的壓力

都知道你辛苦㗎啦，
我煲咗湯比你呀

比心機呀！阿媽支持你！

溫到劫就落去散吓步啦



香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心



宜

同時要注意一些會破壞親子關係的行為：

忌

✗ 將子女與別人比較

✗ 否定子女的努力

✗ 標籤子女為懶惰
或不夠努力

✗ 忽視子女的壓力和
負面情緒



香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

