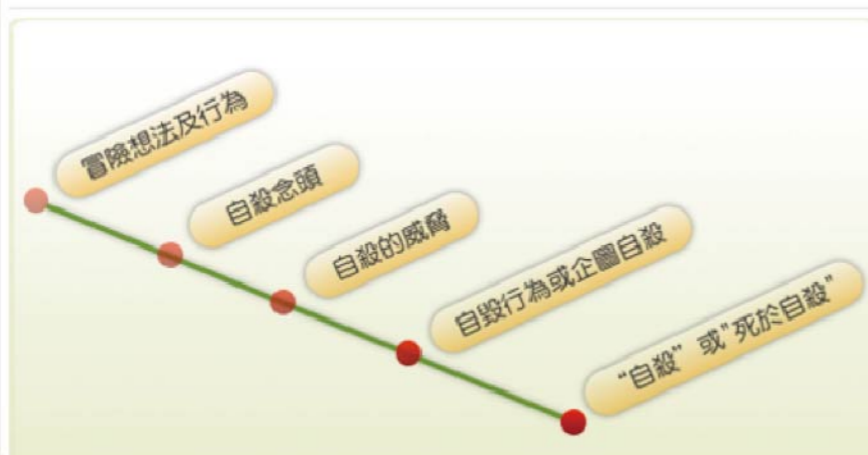


## 自毀行為

據研究顯示，自殺者身前多數會受到精神困擾，要認識自殺問題，最好由認識精神病開始。研究指出，精神病患者自殺的危機比一般人較高，事實上，有10%的精神病患者在診斷後的十年內是死於自殺。

香港的青少年受精神健康問題困擾時，他們部份會選擇以自毀的方式來應對當下的處境。而自毀是一種刻意傷害自己身體的行為，不同的人會因為不同的目的而作出自毀行為。

### 常見問題 有關自殺行為的用詞



#### 冒險想法及行為

不一定與自殺念頭相關，但這些想法及行為屬高危，可能導致意外或傷亡，譬如參與魯莽及危險的體育，濫用酒精及藥物，醉酒駕駛，性虐待等。

#### 自殺念頭

任何自我描述的自殺相關的想法。

#### 自殺的威脅

任何口頭或非語言的與自殺相關表示。

#### 自毀行為或企圖自殺

自毀是一種刻意傷害自己身體的行為，不同的人會因為不同的目的而作出自毀行為。自毀可分為服毒和身體創傷兩大類。服毒是指服用過量藥物、吸入或注射毒品和藥物。身體創傷包括：自殘肢體、割傷、高處跳下、上吊、刻意撞車及自焚。

#### “自殺”或“死於自殺”

利用知道會導致死亡的工具或方法結束自己的生命。避免用“成功自殺”這詞，自殺不是一件成功的行為。

(資料來源：香港大學社會科學學院賽馬會防止自殺研究中心)

## 教師在什麼時候應該 尋求專業人士協助?

在協助青少年處理有關精神困擾時，不同合作單位的配合十分緊要，在群策群力下，相信能為青少年提供最大的支援及幫助。

#### 作為教師的您，您可以：

- 及早辨識受精神困擾的青少年
- 提供支援及鼓勵予受精神困擾的青少年
- 主動轉介受精神困擾的青少年接受輔導及治療

#### 作為助人專業人士(精神專科醫生、 社工等)的您，您可以：

- 提供評估服務
- 提供個人輔導 / 治療服務
- 提供家庭輔導 / 支援服務
- 提供培訓 / 諮詢予其他青少年工作者

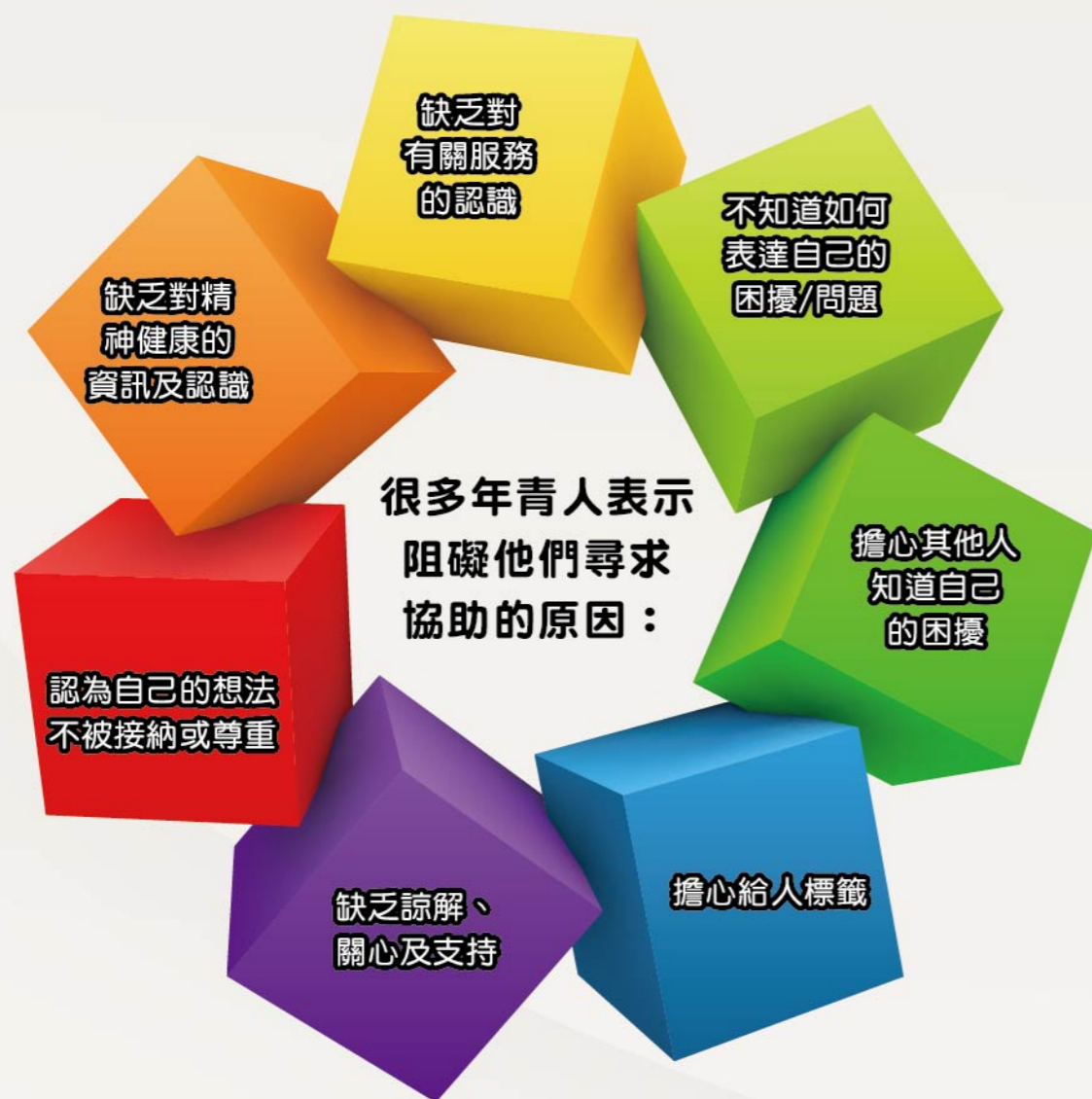


# 協助受精神困擾學生時 應該注意什麼?

以下多項重點可有效協助教師處理受精神困擾的學生：

## 1. 明白學生的需要

很多人對精神健康問題仍持有不少的誤解，覺得有精神健康問題的人是不可理喻的、行為古怪、容易有暴力傾向等，故此，很難與他們溝通。誠然，精神困擾人士較多出現一些古怪或刻板的行為，但是，這些行為都是可以被理解及明白的，這些行為大多都是他們處理內心困難與掙扎的表徵。若果我們能夠明白這些行為背後的意義及需要並關心他們的感受，相信便能更有效地幫助他們處理問題。



## 2. 與學生保持有效的溝通

有效的溝通可以協助學生盡早處理困擾或轉介適切的服務接受跟進。與學生溝通時，教師可以參照以下各項：

### 應持的態度

- ✓ 關心
- ✓ 真摯
- ✓ 尊重
- ✓ 接納

### 主動聆聽

- ✓ 觀察及留意學生的非言語的行為，例如：身體姿勢、臉部表情、身體動作或說話聲線；
- ✓ 聆聽及理解說話的內容；
- ✓ 聆聽及理解學生身處的環境

### 聆聽式回應

- ✓ 以聆聽回應作為「引路」，讓學生有方向地和具體地講述他/她的故事。
- ✓ 複述學生的說話內容，例如：「你的意思是……。」
- ✓ 反映學生的感受，例如：「你覺得難忍，因為其他同學誤會你。」
- ✓ 總結學生說話內容，例如：「聽了你的問題後，表達了對三方面的關注……。」

### 留意以下溝通的阻礙

- ✗ 判斷對方表達的內容
- ✗ 無心裝載
- ✗ 用專家姿態
- ✗ 只為處理事情的本身，而忽略對人的感受

## 3. 保密

學生願意向你傾訴，表示他/她對你的信任，所以，學生所提供的資料，應以保密原則處理，除非得到學生的同意，才可向其他人透露。但是，若學生受到人身安全的威脅(例如：自毀自殺)，便應考慮生命為首要。

## 4. 得到學生的同意

如果學生在十八歲以下，教師必須在取得學生及學生家長之同意後方可進行有關之服務轉介，與學生建立信任、尊重的關係將有助於整個協助過程。

## 推動青少年 精神健康的重要性

青少年精神健康日趨複雜及嚴重，對青少年的成長及發展影響深遠，情況值得我們關注。精神健康是我們日常生活的思想，感受和行為。精神健康的問題，對年青人造成的影響，不單是精神上的困擾，更會導致學業問題、家庭衝突、濫用藥物、暴力、甚至自殺自毀等行為，故青少年的精神健康的重要性不容忽視。

### 因此我們建議：

#### 1 強化學生對精神健康的認識

- 透過講座或工作坊形式，加強學生對精神健康的認識。
- 糾正學生對精神健康的誤解，減少負面的標籤。
- 強化學生尋求協助的動機。

#### 2 強化學生正向思維

- 協助學生學習正面思維，例如：快樂七式訓練、正向心理學工作坊
- 生命教育：強化學生思考人生目標及意義

#### 3 強化學生抗逆能力

- 訓練學生解難能力，建議活動如：情緒管理、壓力管理等
- 培訓學生抗逆能力技巧及經驗

#### 4 培訓教師對精神健康的認識

- 教師專業培訓，強化教師對青少年精神健康的理解及認識
- 增強教師辨識有潛在危機的青少年，及早介入
- 學習處理有情緒困擾的學生
- 加強教師危機處理的能力

#### 5 培訓家長對青少年精神健康的認識

- 加強家長對青少年精神健康的認識，及早辨識
- 強化家長辨識技巧，以能及早介入，及時協助有情緒困擾的學生
- 強化家長管教子女技巧，建立和諧家庭生活
- 加強家校合作，增強雙方的溝通

#### 6 善用精神健康方面社區資源

- 加強對身處社區資源的認識
- 強化與社區不同團體的合作
- 與社區團體建立支援網絡

#### 7 及早辨識、及早介入

- 及早辨識有潛在危機的青少年
- 及早提供適切的服務，以增加青少年復元機會

## 總結

精神健康對年青人影響深遠，若果能夠及早預防、及早辨識和及早介入，可有效預防及處理青少年精神健康問題，讓他們融入校園及社區生活，並有助他們康復。所以，在青少年的成長階段，倘若教師能夠充分認識青少年精神健康及有效掌握辨識與處理青少年精神健康的技巧，對處理他們的精神健康問題有莫大的幫助。

最後，我們衷心希望這本手冊能夠協助教師達至以上目標，一同為年青人的健康成長而努力。



## 1. 醫護服務

### 1.1 精神科專科門診服務

醫院管理局轄下的精神科專科門診，須經香港註冊醫生之書面轉介才接受預約，而輪候時間則視乎地區及當事人病情之嚴重程度。

以下為醫院管理局轄下的精神科專科門診診所：

地區	醫院/診所	地址	聯絡電話
香港	瑪麗醫院	香港薄扶林道102號	2255 3067
	戴麟趾康復中心	香港般咸道9號B	2517 8131
	東區尤德夫人那打素醫院	香港柴灣樂民道3號	2595 7609
九龍	九龍醫院	九龍亞皆老街147A	3129 6708
	西九龍精神科中心	新界葵涌醫院道 3至15號葵涌醫院	2959 8601 2388 8559
	明愛醫院	九龍深水埗永康街111號	3408 7911
	東九龍精神科中心	九龍鑽石山斧山道160號 東九龍分科診所第2期2樓及3樓	3960 2100
	油麻地兒童精神科中心	九龍油麻地炮臺街143號 油麻地分科診所	2384 9774
	容鳳書紀念中心	九龍觀塘茶果嶺道79號	2727 8260
	基督教聯合醫院	九龍觀塘協和街130號	3513 4887
新界	葵涌兒童及青少年精神科中心	新界瑪嘉烈醫院 專科門診部K座8樓	2959 8555
	葵涌老齡精神科門診部	新界葵涌麗祖路77號	2742 7030
	暨照顧者支援中心	下葵涌分科診所3字樓	
	屯門精神健康中心	新界屯門青松觀路13號	2456 8000
	北區醫院	新界上水保健路9號	2683 7523
	威爾斯親王醫院	新界沙田銀城街30-32號	2632 3415
	雅麗氏何妙齡那打素醫院	新界大埔全安路11號	2689 3070

### 1.2 住院服務

精神病患者經醫療人員診治後，依據病人的需要安排住院治療服務。

#### a) 公營住院服務

現時醫院管理局按各醫院所屬區域，劃分為七個醫院聯網，而設有精神科住院服務的醫院如下：

地區	服務機構	地址	聯絡電話
香港	瑪麗醫院	香港薄扶林道102號瑪麗醫院	2855 3111
	東區尤德夫人那打素醫院 #	香港柴灣樂民道3號	2595 6111
九龍	九龍醫院 #	香港九龍亞皆老街147A	3129 7111
	基督教聯合醫院	九龍觀塘協和街130號	2379 4000
新界	青山醫院 #	新界屯門青松觀路15號	2456 7111
	葵涌醫院 #	新界葵涌醫院道3-15號	2959 8111
	屯門醫院	新界屯門青松觀路23號	2468 5111
	大埔醫院	新界大埔全安路9號	2607 6111
	沙田醫院	沙田亞公角街33號	2636 7500
	威爾斯親王醫院	新界沙田銀城街30-32號	2632 2211

註：「#」表示非自願入院的精神病患者會按所住區域安排至該醫院。

#### b) 私家醫院住院服務

經私人執業精神科專科醫生轉介後，可為精神病患者提供住院服務的私家醫院如下：

地區	服務機構	地址	聯絡電話
香港	嘉諾撒醫院	香港舊山頂道1號	2522 2181
	港中醫院	香港中環下亞厘畢道1號	2522 3141
	養和醫院	香港跑馬地山村道2號	2572 0211
	明德醫院	香港山頂加列山道41號	2849 0700
	聖保祿醫院	香港銅鑼灣東院道2號	2890 6008
九龍	浸會醫院	九龍窩打老道222號	2337 4141
	播道醫院	九龍亞皆老街222號	2711 5221
	寶血醫院	九龍深水埗青山道113號	2386 4281
	聖德勒撒醫院	九龍城太子道327號	2711 9111
新界	荃灣港安醫院	新界荃灣荃景圍199號	2276 7676

### 1.3 臨床心理服務

臨床心理學家透過心理治療、心理及智力評估等服務，協助受困擾人士渡過難關，並幫助當事人改變對事物的觀點感受及情緒困擾。一般來說，當事人經轉介才能得到臨床心理服務。

申請方法：

#### a) 醫院管理局

其轄下的臨床心理服務，當事人經精神科醫生轉介往以下醫院：

地區	醫院/診所	地址	聯絡電話
香港	瑪麗醫院	香港薄扶林道102號	2255 3051
	戴麟趾康復中心	香港般咸道9號B	2517 8140
	東區尤德夫人那打素醫院	香港柴灣樂民道3號	2595 7609
九龍	九龍醫院	九龍亞皆老街147A	3129 6708
	西九龍精神科中心	新界葵涌醫院道3至15號 葵涌醫院	2959 8601
	明愛醫院	九龍深水埗永康街111號	3408 7911
	東九龍精神科中心	九龍鑽石山斧山道160號 東九龍分科診所第2期2樓及3樓	3960 2100
	油麻地兒童精神科中心	九龍油麻地炮臺街143號 油麻地分科診所	2384 9774
	容鳳書紀念中心	九龍觀塘茶果嶺道79號	2727 8260
	基督教聯合醫院	九龍觀塘協和街130號	3513 4887
	新界	葵涌老齡精神科門診部 暨照顧者支援中心	新界葵涌麗祖路77號 下葵涌分科診所3字樓
葵涌兒童及青少年精神科中心		新界瑪嘉烈醫院專科 門診部K座8樓	2959 8555
葵涌醫院		新界葵涌醫院道3-15號	2990 3000
屯門精神健康中心		新界屯門青松觀路13號	2456 8000

#### b) 社會福利署

申請者需先在社會福利署接受服務，例如綜合家庭服務中心、醫務社工、感化辦事處、社會保障部等。經社工評估後，因應情況而轉介至轄下的臨床心理服務。服務分區名單如下：

服務分區	地址	聯絡電話
社會福利署臨床心理服務課(一)	九龍灣臨樂街19號 南豐商業中心502室	2707 7666
社會福利署臨床心理服務課(二)	新界大埔墟鄉事會街8號 大埔綜合大樓4樓	3183 9401 3183 9402
社會福利署臨床心理服務課(三)	香港鰂魚涌英皇道979號 太古坊康和大廈14樓	2967 4110
社會福利署臨床心理服務課(四)	新界荃灣青山道174-208號 荃灣多層停車場大廈10樓	2940 7021
社會福利署臨床心理服務課(五)	天水圍天瑞邨	3568 7914
	瑞業樓地下B及C翼	3568 7916



## 1.4 醫務社會服務

醫務社會工作者駐於公立醫院和專科診所，為病人及其家屬提供及時的心理社會輔導和援助，協助他們處理或解決因疾病、創傷或殘疾引起的情緒及生活問題。醫務社工擔當聯繫醫務和社會服務的重要角色，協助病人達至康復和融入社會。除了提供輔導服務外，醫務社工還會協助病人訂定離院計劃，評估其心理健康，轉介病人及其家人申請康復服務及有關社區資源，以及提供經濟/實物援助等。

病人及其家屬可直接向駐公立醫院或專科診所的醫務社會服務部申請。精神科醫務社會服務單位如下：

地區	醫院/診所	地址	聯絡電話
香港	瑪麗醫院	薄扶林道瑪麗醫院J座J122室	2855 3762
	西區精神科中心	般含道9B戴麟趾康復中心6樓	2517 8141
	東區尤德夫人那打素醫院(精神科)	柴灣樂民道3號東區尤德夫人那打素醫院東座7樓	2595 6773
九龍	東九龍精神科中心	九龍鑽石山斧山道160號 東九龍分科診所1樓	3960 2258
	容鳳書紀念中心	九龍茶果嶺道79號 容鳳書紀念中心2樓	2727 8491
	基督教聯合醫院(精神科)	觀塘協和街130號 基督教聯合醫院P座1樓	3513 5178
	九龍醫院(精神科)	九龍亞皆老街147A號 九龍醫院西翼14樓	2768 8534
	西九龍精神科中心	新界葵涌瑪嘉烈醫院道 2-10號K座10樓	2959 8620
	新界	威爾斯親王醫院(精神科)	新界沙田銀城街30-32號 威爾斯親王醫院職員宿舍B座3樓
沙田醫院		沙田亞公角街33號沙田醫院1樓	2636 7521
大埔醫院		新界大埔全安路9號大埔醫院 地下D翼	2607 6304
北區醫院		新界上水保健路9號北區醫院1樓	2683 7750
青山醫院		新界屯門青松觀路青山醫院地下	2456 7401
屯門醫院		新界屯門青松觀路屯門醫院 正座大樓1樓	2468 5330
葵涌醫院		新界葵涌醫院道3-15號	2959 8160
油麻地兒童精神科中心		九龍油麻地炮臺街143號9樓 油麻地兒童精神科中心	2359 4612

## 1.5 思覺失調服務計劃

「思覺失調」服務計劃是醫院管理局旗下，一個針對青少年「思覺失調」患者而設的服務計劃。計劃透過大眾傳媒進行一連串的健康教育推廣活動，讓全港市民認識「思覺失調」的情況及病徵外，還會提供一個一站式及開放式的服務，讓求診者在合適的環境下得到評估及治療。

醫院管理局在全港設有七個「思覺失調」分區服務中心，當事人或轉介者可致電「思覺失調」熱線2928-3283與職員聯絡，或可直接於網上作即時轉介。詳情可瀏覽計劃網址：[www3.ha.org.hk/easy](http://www3.ha.org.hk/easy)。

## 1.6 社區精神科小組

社區精神科小組包括精神科醫生、護士及其他專業人員，以外展為主，為精神病患者提供特定的護理及康復服務，減低因病發而帶來的影響。

有需要人士可直接致電以下所屬分區查詢及申請：

地區	服務機構	聯絡電話
香港	東區尤德夫人那打素醫院	2595 7642
	瑪麗醫院	2517 8524
九龍	九龍醫院	3129 6853 或3129 6851
	聯合醫院	2727 5508
新界	葵涌醫院	2959 8546
	青山醫院	2462 8735
	沙田醫院	2636 7605
	北區醫院	2683 7612

## 2. 社區支援服務

### 2.1 精神健康綜合社區中心

社會福利署於全港19區開展精神健康綜合社區中心，透過一站式及綜合的服務模式，為有需要的精神病康復者、懷疑有精神健康問題的人士、他們的家人／照顧者及居住當區的居民，由單一非政府機構提供由及早預防以至危機管理的一站式、地區為本和便捷的社區支援及康復服務，讓精神病康復者盡早融入社區生活。



居住在當區及15歲或以上的精神病康復者、懷疑有精神健康問題的人士、其家屬／照顧者以及關注精神健康的居民，可以自行向中心申請服務，或由醫生、社工、輔助醫療人員或政府部門轉介。提供服務的機構包括：

服務區域	機構名稱	地址	聯絡電話
中西南區	扶康會	香港華富邨華美樓404 至412 室	2518 3880
	東華三院	香港黃竹坑徑2號東華三院 黃竹坑服務綜合大樓地下	2814 2837
離島區	新生精神康復會	九龍南昌街332號 新生會大樓二樓（流動服務隊）	3552 5480
東區	浸信會愛羣社會服務處	香港筲箕灣筲箕灣道361號 利嘉中心11樓	2967 0902
	利民會	香港柴灣環翠邨富翠樓地下	2505 4287
灣仔	浸信會愛羣社會服務處	香港灣仔愛群道36號8樓	3413 1641
觀塘	香港心理衛生會	九龍觀塘茶果嶺道81號 茜草灣鄰里社區中心四樓	2346 3798
黃大仙	利民會	九龍黃大仙上邨龍翔廣場平台	2322 3794
將軍澳(南)	基督教家庭服務中心	九龍觀塘翠屏道3號七樓704室	3521 1611
西貢及 將軍澳(北)	香港神託會	觀塘康寧道145號一樓	2633 3117
九龍城	香港善導會	九龍馬頭圍道37號 紅磡商業中心B 座9樓911B室	2332 5332
油尖旺	新生精神康復會	九龍南昌街332號 新生會大樓二樓（臨時辦事處）	3552 5400
深水埗	新生精神康復會	九龍南昌街332號 新生會大樓二樓	2319 2103
荃灣	香港明愛	新界荃灣西樓角路1-17號 新領域廣場13 樓1313室	3105 5337
葵青	浸信會愛羣社會服務處	新界青衣邨宜偉樓地下A翼	2434 4569
葵涌	新生精神康復會	新界葵涌葵盛西邨 第九座地下101-104,106室	3552 5420
沙田	香港神託會	新界沙田沙角邨 美雁樓1-18號地下	2645 1263
	新生精神康復會	新界沙田新翠邨新俊樓地下	3552 5460
大埔	香港心理衛生會	新界大埔廣福邨廣智樓B翼地下	2651 8132
北區	香港明愛	新界粉嶺雍盛苑雍華閣B翼地下	2278 1016
元朗	香港善導會	新界元朗大棠路11號 光華廣場10 樓1003室	3163 2873
	新生精神康復會	新界天水圍天澤邨服務 設施大樓五樓503-504室安泰軒	2451 4369
屯門	新生精神康復會	新界屯門安定友愛社區中心地下	2450 2172
	香港聖公會福利協會	新界屯門震寰路82號康恩園	2465 3210

機構名稱	熱線電話	備註
基督教家庭服務中心 青少年精神健康推廣及治療中心	2706 5262	青少年精神健康服務
醫院管理局	2466 7350	24小時精神科電話諮詢服務
醫院管理局—資訊熱線	2882 4866	24小時錄音查詢服務
社會福利署熱線	2343 2255	各項服務查詢
撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222	24小時電話輔導
生命熱線	2382 0000	24小時電話輔導
明愛向晴軒	18288	24小時緊急熱線
明愛父母一線通	2383 0550	24小時資訊、日間輔導查詢

## 參考資料

1. American Psychiatry Association (2002). DSM-IV: Quick reference to the diagnosis criteria. New York: American Psychiatry Association.
2. Royal College of Nursing (2009). Mental health in children and young people: An RCN toolkit for nurses who are not mental health specialist. London: Royal College of Nursing.
3. Substance abuse & mental health administration (2012). Identifying mental health & substance abuse problems of children and adolescents: A guide for child serving organizations. N.Y.:U.S. Department of health and human services.
4. 世界衛生組織 (1948)。《世界衛生組織正式記錄》。紐約: 世界衛生組織
5. 青山醫院精神健康學院 (2013)。《常見的精神健康問題》。香港:青山醫院。  
(<http://www.ha.org.hk/cph/ch/mentalhealth/imh.asp>)
6. 香港大學社會科學學院賽馬會防止自殺研究中心(2013)。《給自殺者家屬的實務指引》。香港:香港大學。(http://csr.p.hku.hk/sos/survivor/tc/page9/page9c/page9c.html)
7. 香港思覺失調學會(2009)。《思覺失調》。香港:香港思覺失調學會。  
(<http://episo.org/facts.html>)

## 出版者資料

督印 : 梁少玲小姐 基督教家庭服務中心 復康部 服務總監  
 編輯小組 : 陳國溪先生 基督教家庭服務中心 專業服務發展經理  
 周倩儀小姐 青少年精神健康推廣及治療中心 中心主任  
 出版 : 基督教家庭服務中心 青少年精神健康推廣及治療中心  
 地址 : 九龍將軍澳翠林邨康林樓地下  
 電話 : 2706-5262  
 傳真 : 2706-5776  
 電郵 : ym@cfsc.org.hk  
 出版日期 : 2013年8月  
 版權所有 不得翻印  
 非賣品