

中華傳道會劉永生中學  
2023至2024年家長通告（第12號）

敬啟者：

茲有下列事項敬告 貴家長，祈予垂注：

**家長關心子女情緒**

第一學期考試臨近，同學們面對考試，難免感到壓力，心情可能變得緊張或忐忑不安，易產生負面情緒。有見及此，輔導組於本星期預備了考試減壓活動，為同學打氣、加油，盼望他們感受同學之間彼此同行、支持，並以正向的心態應對考試壓力。

至於家長，我們建議：

- 多關心子女情緒，聆聽及明白他們的需要和心聲，並調節彼此對成績的期望；
- 注意子女溫習時間是否過長，宜有足夠休息，保持身心平衡；
- 多說正面鼓勵的說話，或買一些子女喜歡的零食，讓子女感受家長關愛自己，而非只關注成績；
- 如子女成績不理想，可以「多關心、少批評」的態度，了解子女在學習上面對的困難。

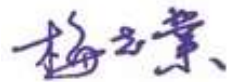
此外，社工亦預備了家長關心學生情緒的資訊（見附件），希望家長細閱及留意子女狀況。如有需要或查詢，可致電聯絡班主任或駐校社工，共同商討有效策略，使子女得到適時的支援。

懇請 台端於 11 月 10 日(星期五)或之前透過 GRWTH 回覆此通告。

此致

貴家長

中華傳道會劉永生中學校長



梅志業謹啟

2023年11月9日

✂  
**家長回條**（家長通告第12號）

（11月10日(星期五)或之前透過GRWTH回覆此通告。）

本人已知悉家長通告第12號有關內容。

家長／監護人簽署：\_\_\_\_\_

學生姓名：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

學號：\_\_\_\_\_



# 家長如何察覺及回應 有自殺危機的子女？

駐校社工  
王姑娘、余SIR



# 暗藏自殺危機的說話

1.我想死/  
我不想做人了

2.做人沒希望、  
沒意思

3.如果我不在，  
你記得幫我做  
這件事

4.世界如果沒有我，  
可能會更好

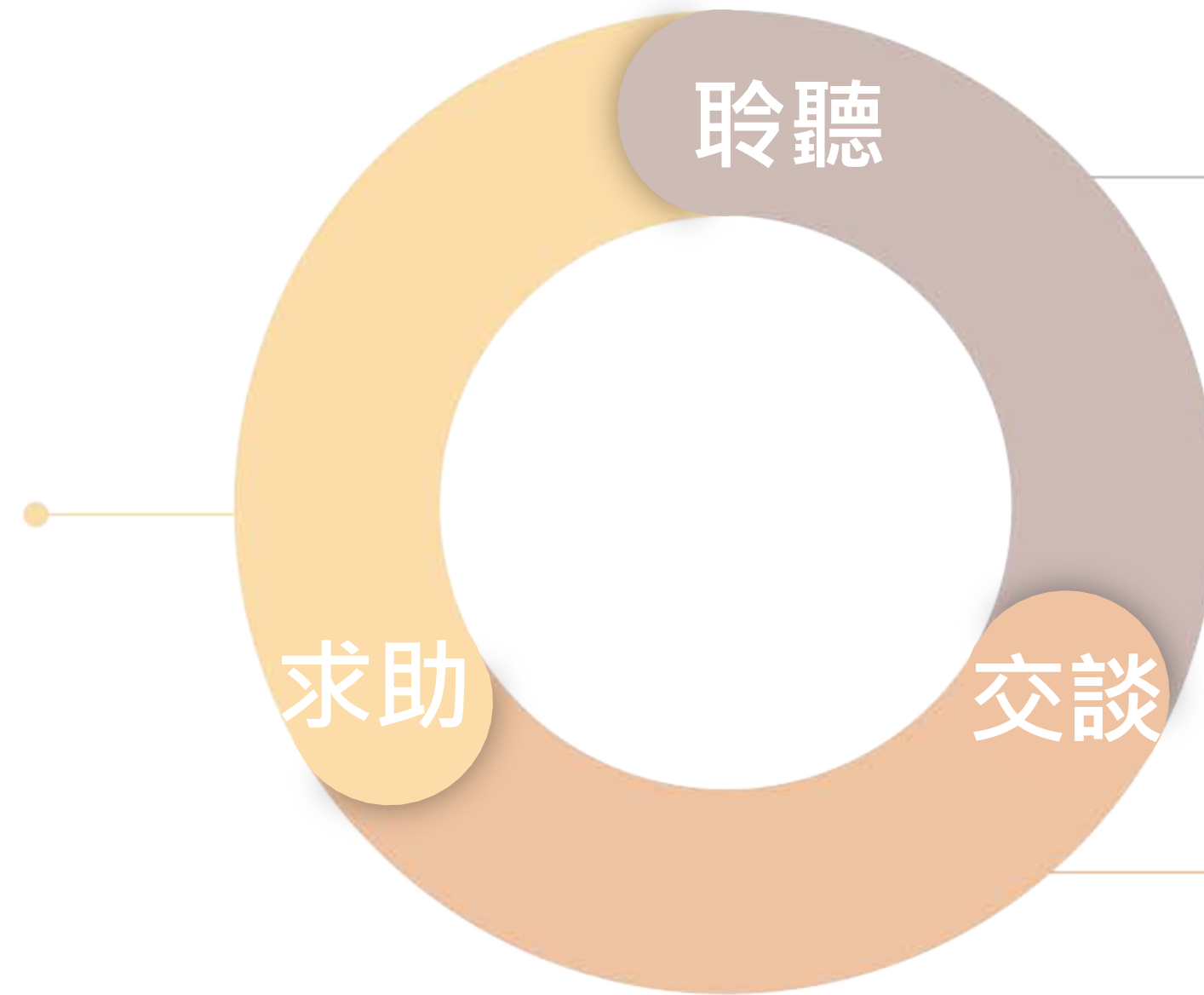
5.我怕自己會成為別  
人的負累

6.我真的很無用



# 家長可以做的事

尋求專業幫助，  
危急時要報警及  
送院處理



用關懷的態度去聆聽子女的心聲，讓子女抒發感受

坦誠表達關懷，避免說教和批評



# 回應重點

## 不要淡化對方感覺

理解對方的不開心是獨特的，信任對方可走出困境

1

## 認同對方傷心的感受

尊重對方有負面感覺，鼓勵對方表達有何困難

2

## 有耐性聽下去

將心比己，鼓勵對方繼續表達，不批評、不比較、不妄下判斷

3

## 不要加重對方的內疚感

向對方表達彼此有不少美好回憶，令對方感到有人不捨及著緊自己

4

# 回應Do's & Don'ts

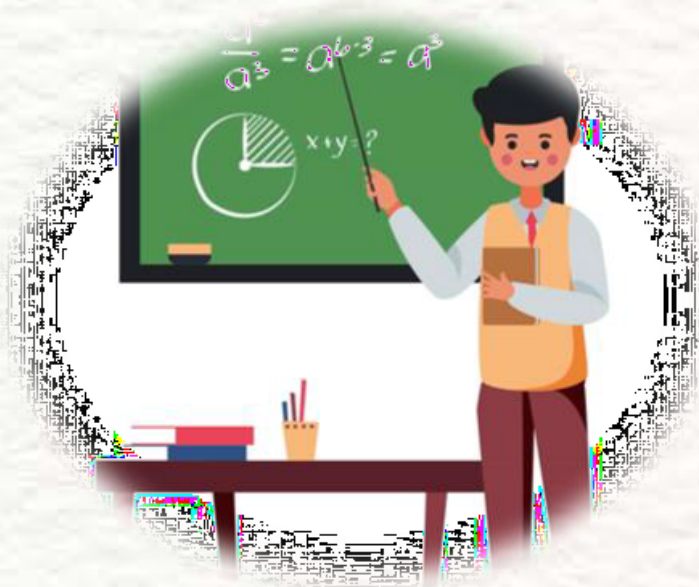
## Do's

- 我很想知道甚麼事讓你不開心，我想聽你講多一些！
- 人人都有煩惱，但我想你一定很辛苦。
- 有時真沒有甚麼原因，就會感覺不開心。
- 事情也許很難解決，但我會在你身邊陪著你，支持你！
- 我們一起去找專業人士幫助吧！
- 若你傷害自己，我會很擔心，我更不想你死...

## Don'ts

- 每個人都有壓力，不是只有你才有。
- 不要鑽牛角尖，想開一點便沒事了。
- 哭有甚麼用？問題不會因此而解開。
- 死解決不了問題。你有勇氣死，為甚麼沒有勇氣面對問題？

# 求助支援



班主任



社工



醫生



外間機構

# 更多網上資源

- 預防自殺系列：如果有人同你講我想死 | 你會點安撫對方

<https://www.youtube.com/watch?v=hsZUp5cp3wk>

- 專家分享：子女話想死，家長應該點處理？探討學童自殺個案（下）

[https://www.youtube.com/watch?v=srK\\_Bw-rkUo](https://www.youtube.com/watch?v=srK_Bw-rkUo)

- 關心學童自殺系列- 作為家長如何關心子女

[https://www.youtube.com/watch?v=-\\_SrKx-QrVQ](https://www.youtube.com/watch?v=-_SrKx-QrVQ)




# 外間機構(情緒支援服務)

| 機構   | 地址                  | 對象                   | 電話                                     | 備註 / 收費   |
|--|---------------------|----------------------|--|---|
| <a href="#">聖雅各福群會</a><br><a href="#">賽馬會平行心間計劃</a>        | 香港柴灣利眾街24號東貿廣場35樓A室 | 12至24的青年人            | 3956 1970<br><a href="#">9734 4038</a> | 香港賽馬會慈善信託基金2019年起計，計劃為期四年半  |
| <a href="#">利民會青少年精神健康支援服務(港島東)</a>                        | 柴灣環翠邨澤翠樓低層地下1-8室    | 12歲或以上青少年及其家屬        | 2505 4287                              | 港島東居民，學校及社區機構   |
| <a href="#">「遊樂場協會非常學堂」</a><br><a href="#">輟學生支援服務</a>     | 北角七姊妹道186號          | •8-19歲學生<br>•小學生家長支援 | 2185 7285                              | 分為非常小學堂/非常動力/非常學堂及非常高校四類形式收生，<br>\$1200/10星期課程  |
| <a href="#">浸信會愛群社會服務處</a><br><a href="#">兒童及青少年身心健康服務</a> | 香港灣仔愛群道36號7樓        | 高小生及中學生              | 3413 1542                              | 港島東居民，以小組及家庭輔導為主  |
| <a href="#">明愛連線Teen地</a><br><a href="#">- 網上青年支援隊</a>     | 九龍東頭邨耀東樓地下5-8號      | 6-24兒童及青少年           | 2339 3759<br><a href="#">9377 3666</a> | - 不限地區<br>- 詳細對象: 6-24歲活躍於網上並有較大成長需要的青少年<br>- 在網上表示生活上遇到困難、情緒受到困擾、感到被社會邊緣化或遇到網上欺凌的青少年 |

# 外間機構(危機熱線)

| 機構 / 中心  | 對象   | 電話 / 運作時間                       |
|--|--|---------------------------------|
| <a href="#">生命熱線</a>   | 公眾人士   | 2382 0000(24小時熱線)               |
| 生命專線<br>青少年生命專線 Youth Link   | 青少年  | 2382 0777(下午2時至凌晨2時)            |
| <a href="#">香港撒瑪利亞防止自殺會</a>  | 公眾人士   | 2389 2222(24小時熱線)               |
| 撒瑪利亞會 –<br>24小時中文及多種語言防止自殺服務<br>(in English, Cantonese, Mandarin and other language) | 公眾人士   | 2896 0000(24小時熱線)               |
| <a href="#">東華三院芷若園</a>  | 性暴力受害人、面對家庭暴力的個人或家庭之危機評估及輔導  | 18281(24小時熱線)                   |
| <a href="#">明愛向晴軒</a><br><a href="#">「向晴熱線」熱線服務</a>                                  | 為面對危機或創傷的人提供全天候即時情緒支援輔導服務  | 18288(24小時熱線)                   |
| <a href="#">防止虐待兒童會</a><br><a href="#">保護兒童及危機介入熱線服務</a>                             | <ul style="list-style-type: none"><li>•舉報懷疑虐兒個案或諮詢有關兒童管教的問題</li><li>•讓兒童及供兒童訴心聲和表達意見</li></ul> | 2755 1122                       |
| 香港護苗基金<br>「護苗線」及輔導服務   | 提供兒童性侵犯的資料及輔導  | 2889 9933<br>(星期一至星期五上午十時至下午六時) |
| <a href="#">社會福利署熱線服務</a>  | 公眾人士   | 2343 2255<br>(24小時互動話音系統)       |



如有查詢  
可致電2715 6333與  
學校社工王姑娘、余SIR聯絡