

關注學生精神健康 免受社會不幸事件影響

剛於 6 月 2 日在鑽石山荷里活廣場發生的不幸事件，涉及暴力的情節、相片及片段被傳媒廣泛報導，可能會令得知相關消息的兒童及青少年帶來不安的情緒，如他們有瀏覽有關的片段，更可能會受負面情緒困擾。面對社區發生極端暴力的事故，兒童及青少年可能會感到焦慮、害怕或缺乏安全感，擔心自己、家人或朋友的人身安全。這時，家長及學校人員幫助他們感覺安全、傾聽他們的感受和強化他們的自癒能力是非常重要的。

由於每個學生的背景和經歷都不盡相同，面對突如其來的不幸事件，他們的心理反應也不一樣。一般而言，在肇事現場附近工作或居住、曾經歷過創傷事故、近來有親友離世、有抑鬱、焦慮或思覺失調的學生，較容易受事件影響，可能有較強烈的負面情緒反應，家長及學校人員宜特別照顧這些學生。另外，在有需時，學校可參考《學校危機處理 - 危機善後介入工作及心理支援》應用手冊的指引（請瀏覽：<https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/crisis-management/about-crisis-management/index.html>），與學校輔導人員及校本教育心理學家商討，藉著合適的機會，為學生提供心理教育，教導他們在危機事件發生後初期常見的認知、情緒和行為反應，以及應對策略和尋求協助的途徑，例如向學校輔導人員、教師或家長求助。如學生或家長有即時的需要，學校亦可建議他們透過社會福利署（社署）的二十四小時電話熱線 2343 2255、紅十字會的熱線 5164 5040 及醫管局二十四小時精神健康專線 2466 7350 求助，接受即時電話輔導、支援及轉介服務。

另外，教師及家長可以留意兒童及青少年在生理、認知、情緒、行為和社交方面，是否出現突然改變，例如：

- 生理方面：睡眠困難、飲食模式改變（如食量突然增加或減少）、持續身體不適（如腸胃問題等）、感到緊張而引至心跳加速、出汗或肌肉繃緊等。
- 認知方面：難以集中精神、反覆想起事故的場面、發惡夢。

- 情緒方面：不穩定及容易有起伏，如容易煩躁、哭泣、驚慌、擔心或麻木。
- 行為方面：逃避接觸有關創傷事物、倒退行為、表現與年紀不符（如不注重個人衛生、逃避責任等）、不願意上學。
- 社交：離群獨處、不願意與其人接觸、容易與人產生衝突。

這些都是兒童或青少年在面對不幸事故後常見的負面反應。在大多數情況下，如有家人、師長和朋輩的關懷和支持，這些反應大約會在數天至數星期內減退。若留意到兒童或青少年有過分強烈或持續的反應，或經過一段時間後（如數星期）仍存在不安的情緒，教師及家長應尋求學校社工或輔導人員的支援。如有需要，亦可請參考「校園·好精神」網頁內的社區資源及求助熱線，尋求專業支援（請瀏覽：[「校園·好精神」網頁 > 選擇性層面的及早識別 > 社區資源及求助熱線](http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/community-resources-and-helpline_c.pdf)www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/community-resources-and-helpline_c.pdf）。

成人對事件的看法及情緒反應，對兒童或青少年有很大的影響，教師及家長宜適當地處理自己的情緒，盡量給他們安全感，亦可參考以下方法，幫助他們處理情緒：

- 多聆聽：耐心聆聽他們的感受及想法，切勿責備或否定他們的感受（例如說「不准講」、「不要再提」、「沒甚麼可怕」等），宜鼓勵他們說出內心的感受，不要急於給予意見或教導，向他們說明相關的感受是正常的，並無不妥，然後加以安慰。對於年幼兒童，學校人員及家長可透過講故事、繪畫或做手工等活動幫助幼兒表達。
- 消除疑慮：強調這樣的事情是極罕見的，疑兇亦已經被警察拘捕，他們是安全的，大人會保護他們，藉此消除他們的疑慮及擔憂。
- 增加安全感：多關注和陪伴他們，至於年幼的兒童，家長亦可透過身體接觸（如擁抱子女、握着子女的手等），增加他們的安全感。
- 回復正常的日程：宜盡量幫助他們回復正常的生活日程和活動，停止轉發有

關影片，避免不斷重複討論、收看或閱讀相關的新聞或網頁資訊。對於年幼兒童，教師及家長宜按他們的理解能力傳遞資訊。在一般情況下，教師及家長無需主動與未有受事件影響的年幼兒童談論事件，以免他們經歷不必要的創傷。學校及家長亦可為學生安排有益身心的活動，例如聽音樂、運動、繪畫或進行他們喜歡的活動，協助他們放鬆，讓他們把注意力投放在其他事情上。同時，鼓勵學生進行小活動來提升正面情緒，照顧自己的精神健康。學校及家長可瀏覽「校園·好精神」網站(<https://mentalhealth.edb.gov.hk>) 的「自我關懷，創造幸福」專頁，協助學生好好照顧自己身體和情緒上的需要 (請參考：「校園·好精神」網頁 > 普及性層面的推廣 > 為學校提供的推廣資源 > 「自我關懷創造幸福」專頁 (<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/106.html>))。

就這次媒體報導懷疑涉及有精神病患者的暴力行爲，可能會對有精神病患或困擾的學生帶來負面的影響，降低他們的求助意慾。學校人員及家長宜對事件抱持平的態度，理解只有極少數暴力事件與確診精神病患人士有關。我們必須強調，提高對精神病的認識、正面鼓勵患者及早得到適切的治療，才是預防病情惡化、減少患病對生活的影響和增加康復機會的關鍵。因此，我們鼓勵學校及家長多了解精神病患的症狀、支援與轉介有需要的學生；以及提升學生精神健康素養，同心守護學生。

教育局

2023 年 6 月