



# 佛教孔仙洲 紀念中學



## 校本危機處理 指引

**2025.8月修定版**

## 目錄

前言.....	3
第一章：簡介.....	4
一. 危機的定義.....	4
二. 評估危機對師生造成的影響.....	4
三. 危機介入和心理支援的基本原則.....	5
第二章：學校危機處理小組.....	6
一. 學校危機處理小組的工作目標及功能.....	6
I. 學校危機處理小組的工作目標.....	6
II. 學校危機處理小組的功能.....	6
二. 學校危機處理小組的架構.....	7
三. 學校危機處理小組的成員.....	7
四. 學校危機處理小組成員的角色及職責.....	8
五. 學校危機處理的事前準備.....	10
第三章：學校危機介入及心理支援工作.....	11
一. 危機介入工作的統籌及分配.....	11
二. 危機介入和心理支援工作及負責人一覽表.....	12
三. 危機介入及支援的流程.....	13
I. 核實資料.....	17
II. 通知校監及教育局區域教育服務處.....	17
III. 召開學校危機處理小組會議.....	17
IV. 聯絡支援機構.....	17
V. 教職員支援.....	17
VI. 學生支援.....	19
層級一：一般支援.....	20
層級二：進一步支援.....	22
層級三：加強支援或轉介接受精神健康服務.....	23
VII. 家長支援.....	24
VIII. 在學校長假期間處理危機.....	25
IX. 參加追思活動和喪禮.....	26
X. 處理傳媒採訪.....	27
XI. 危機介入工作檢討.....	28
XII. 學校跟進安排.....	28

# 前言

本指引是根據教育局的《學校危機處理：危機善後介入工作及心理支援應用手冊》（二零二三年九月版本）為藍本制定而成。這份指引將會是學校危機管理的重要參考文件，旨在為學校危機處理小組、教師和相關人員提供有效的介入方向，以應對各種危機情況。

## 參考資料

教育局特殊教育分部教育心理服務（九龍一）組（2023）。《學校危機處理- 危機善後介入工作及心理支援應用手冊》。香港：教育局特殊教育分部教育心理服務（九龍一）組

**手冊更新日期：2025 年 8 月修定版**

# 第一章：簡介

## 一. 危機的定義

危機威脅人的應變能力，使人無法以慣常的解難方法來應付當時特別的情況。學校危機事件可包括學生/或教職員自殺或自傷行為、意外死亡、嚴重受傷，又或者是暴力事故及自然災害等。這些事故可能會為學校帶來混亂，削弱學校的穩定性，令師生感到受威脅、失落、失去安全感、感到無助等。另一方面，危機事件發生後往往會傳言紛飛，一些主觀及武斷的言論都有機會加深受影響師生的創傷。同時，學校往往要向不同的持份者交代事件。以上情況都可能對學校的行政系統構成沉重的壓力。學校需要作出不同程度的應變，把事件的負面影響減至最低。

## 二. 評估危機對師生造成的影響

危機事件對師生造成的影響並非由單一因素構成，而是由多種因素互相影響下產生，當中主要包括(a)危機事件的特質和(b)個人風險因素。我們亦需要了解師生對危機事件的反應，以評估危機事件對他們造成的影響。

危機事件的特質可包括事件的可預測性、持續性、震撼程度及所造成的後果。一般來說，突發和意料不到、持續較長時間和涉及嚴重傷亡的事件會對師生造成較大的影響。個人風險因素可包括個別人士是否身處危機事件的發生現場、與當事人關係及個人的脆弱程度。一般來說，越接近事發現場、與當事人關係越密切、患有精神健康問題、缺乏社交支援或平日應對能力較弱的人士會較容易受危機事件影響(Brock, 2011)。學校宜評估個別事件對師生在心理和情緒上所造成的影響(詳見附件 4)，以擬定切合實際需要的支援計劃和措施(詳見第三章)。

### 三. 危機介入和心理支援的基本原則

危機事件發生後，學生或教職員可能會出現情緒、認知、生理、社交和行為方面的反應，例如感到悶悶不樂、難以集中精神、疲累、食慾不振等(參考資料 1A、1B、1C)。在大多數的情況下，這些反應在隨後數天或數星期內會逐漸減退。在危機事件發生後的初期，基本支援包括幫助受影響的師生了解事件的基本資料及應對危機帶來的影響，故教師或學校輔導人員應為他們提供適切的心理教育(psychoeducation)，例如教導應對策略(coping strategies)，並鞏固他們的社交支援系統(social support)，例如家人、師長和朋友的支援。

然而，有部分學生及教職員可能會受到較大影響，例如：持續地難以入睡、發噩夢或腦中不斷重演事件，他們的日常生活也可能受到干擾(參考資料 1D)，故校方將會持續觀察和評估師生的需要，為他們提供適切的小組或個別輔導，以協助他們紓緩情緒，重投正常生活。

危機事件對學生及教職員造成的影響，可由多種因素構成，包括危機事件性質、與當事人的關係、個人的應對能力等。因此，即使面對同一危機事件，不同人士受影響的程度亦會有不同。不恰當的介入，或為受影響程度不同人士進行統一模式/程度的支援措施，有可能窒礙他們的自然復原能力。相反，未能因應有需要的人士而給予適時/適切的支援，則可能會延誤他們的復原過程。因此，評估危機事件對不同學生及教職員可能造成的影響，從而識別有需要的對象，為他們提供適切的支援尤其重要。

此外，學校會注意受影響學生及教職員的反應或會隨著時間轉變，所以在不同的階段(危機事件發生後的數小時、數天及數星期)，校方將會持續觀察和評估他們的需要，從而安排適切的支援。

## 第二章：學校危機處理小組

### 一. 學校危機處理小組的工作目標及功能

#### *1. 學校危機處理小組的工作目標*

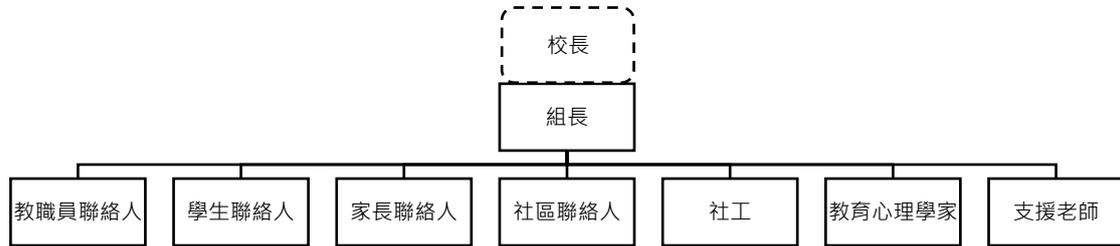
- 確保安全：確保所有學生及教職員的安全。
- 穩定情況：儘快穩定學校的情況，使學校回復正常的運作。
- 發放消息：確保發放的消息一致，以免流言四散，令學生及教職員受不必要的困擾。
- 識別需要：識別受影響的學生及教職員，並轉介他們接受適當的輔導及跟進服務，以避免困擾加深。
- 情緒支援：提供情緒支援，幫助受困擾的學生及教職員重新適應生活。
- 能力提升：透過有效的危機應對策略，促進學生及教職員的個人成長。

#### *II. 學校危機處理小組的功能*

- 制訂學校危機處理的支援計劃；
- 評估危機事件對學校所帶來的影響；
- 蒐集及發放有關危機事件的最新消息，並按需要作出澄清；
- 協調學校內外的資源，安排適時和適切的介入及支援；
- 為教師、學生及家長提供支援；
- 監察危機處理的進度；
- 檢討危機處理的支援計劃；
- 統籌各項跟進的工作。

## 二. 學校危機處理小組的架構

學校危機處理小組的組織如下：



## 三. 學校危機處理小組的成員

學校會考慮以下的因素，挑選合適的教職員擔任學校危機處理小組的成員：

- 他 / 她能否獲得學生及教職員的信任？
- 他 / 她能否在緊急的情況下理性地分析問題和作出決定？
- 他 / 她是否具備有關危機處理的知識和技巧？
- 他 / 她能否察覺別人的感受和需要？

## 四.學校危機處理小組成員的角色及職責

職責	成員
<p><b>組長</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 向相關人員核實消息（例如：傷亡的人數、學生的傷勢或狀況）；</li> <li>• 與校長保持密切的聯繫及諮詢其意見；</li> <li>• 聯絡教育局及/或有關政府部門/其他機構，尋求支援；</li> </ul>	盧瑞蘭副校長（正） 關啟亮副校長（副）
<p><b>教職員聯絡人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 建立教職員電話聯絡群組，以便在危機發生後能儘快發放資訊（例如：危機事件的基本資料、緊急會議的安排等）；</li> <li>• 安排及協助校長主持教職員會議；</li> <li>• 為教職員更新有關危機事件的資料</li> </ul>	植嘉霏助理校長
<p><b>學生聯絡人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 統籌簡短班主任課或特別班主任課</li> <li>• 安排人手支援有需要的班主任；</li> <li>• 準備及分發簡短班主任課或特別班主任課的材料；</li> <li>• 留意簡短班主任課或特別班主任課的進行情況，有需要時安排即時的協助。</li> <li>• 統籌個人/小組輔導</li> <li>• 安排人手輔導當事學生及收集相關資訊：               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 了解當事學生傷勢</li> <li>• 了解當事學生情緒及適應情況</li> </ul> </li> </ul>	賴慧珊老師（正） 雲永虹老師（副）
<p><b>家長聯絡人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 聯絡當事人的家屬，並為家屬提供協助和支援；</li> <li>• 聯絡受事件影響的學生家長；</li> <li>• 準備及分發家長通告；</li> <li>• 安排負責人解答家長的疑問，如有需要，舉行家長簡報會。</li> </ul>	周秀儀助理校長
<p><b>傳媒聯絡人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 預備新聞稿</li> <li>• 尋求外援</li> <li>• 會見傳媒</li> </ul>	何建衡助理校長
<p><b>社區聯絡人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 備存社區有關資源，包括支援服務機構電話一覽表；</li> <li>• 熟悉區內不同機構的服務及轉介程序；</li> <li>• 與小組成員商量是否需要尋求外界的支援；</li> <li>• 轉介/協助轉介有需要的學生、教職員或家長，接受校外適當的支援服務；</li> </ul>	陳志迎助理校長

<ul style="list-style-type: none"> <li>作出轉介後與有關的機構保持聯絡，以便在校內作出適當的配合及跟進支援工作。</li> </ul>	
<p><b>學校社工</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>與校外的支援人員分工合作，為有需要的學生及教職員安排或進行輔導，並按需要協助轉介適當的跟進服務；</li> <li>協助教師進行簡短班主任課或特別班主任課；</li> <li>為教職員提供情緒支援；</li> <li>為家長提供情緒支援；</li> <li>為當事人家屬安排實際援助，例如申請經濟援助等。</li> </ul>	<p>梁瑋淇姑娘 顏卓瑤姑娘</p>
<p><b>教育心理學家</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>對學校在評估危機事件的影響、訂定支援計劃及對外溝通方面，提供專業意見及支援；</li> <li>支援教師進行簡短班主任課或特別班主任課；</li> <li>為有需要的學生提供個別或小組情緒輔導，並協助學校安排適當跟進服務；</li> <li>為教職員提供情緒支援。</li> </ul>	<p>彭樂謙先生</p>
<p><b>行政主任</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>執行文書工作，如撰寫會議紀錄、收集和整理相關資料、撰寫相關信件和通告；</li> <li>熟悉所有程序及相關的資料/表格的擺放位置。在有需要時，可即時提供給其他成員；</li> <li>作出適當的場地安排，並通知有關的教職員；</li> </ul>	<p>楊瑞玲女士</p>
<p><b>危機小組組員</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>如有需要，協助其他組員執行職務。</li> </ul>	<p>張寶儀老師</p>

## 五. 學校危機處理的事前準備

學校除了成立學校危機處理小組之外，學校會按需要為全校教職員提供培訓，建立和鞏固教職員在處理危機方面的知識和技巧。小組會定期更新有關的資料，供教職員使用（以下附件存放於校內伺服器內）。

學校危機處理重要附件：

### I. 學校危機處理小組的事前準備（負責更新角色：）

附件 1：支援服務機構電話一覽表

附件 2：場地安排

### II. 學校危機處理小組會議（負責更新角色：組長）

附件 3：學校危機處理小組會議議程

附件 4：初步評估事件對學生及教職員的影響

### III. 教職員支援（負責更新角色：教職員聯絡人）

附件 5：教職員會議議程

附件 6：教師備忘

附件 7：教職員情緒支援小組內容

### IV. 學生支援（負責更新角色：學生聯絡人）

附件 8：向學生宣布危機事件講稿範本(一)

附件 9：向學生宣布危機事件講稿範本(二)

附件 10：簡短班主任課內容

附件 11：特別班主任課內容

附件 12：簡短班主任課/特別班主任課\*：教師回應表

附件 13：學生小組輔導內容

附件 14：學生個別輔導內容

### V. 家長支援（負責更新角色：家長聯絡人）

附件 15：家長特別通告範本(一)

附件 16：家長特別通告範本(二)

附件 17：家長簡報會內容

### VI. 處理傳媒採訪（負責更新角色：傳媒聯絡人）

附件 18：新聞稿範本

### VII. 危機介入和支援計劃檢討（負責更新角色：組長）

附件 19：危機介入工作檢討會議議程

附件 20：危機介入和支援計劃檢討問卷

## 第三章：學校危機介入及心理支援工作

### 一. 危機介入工作的統籌及分配

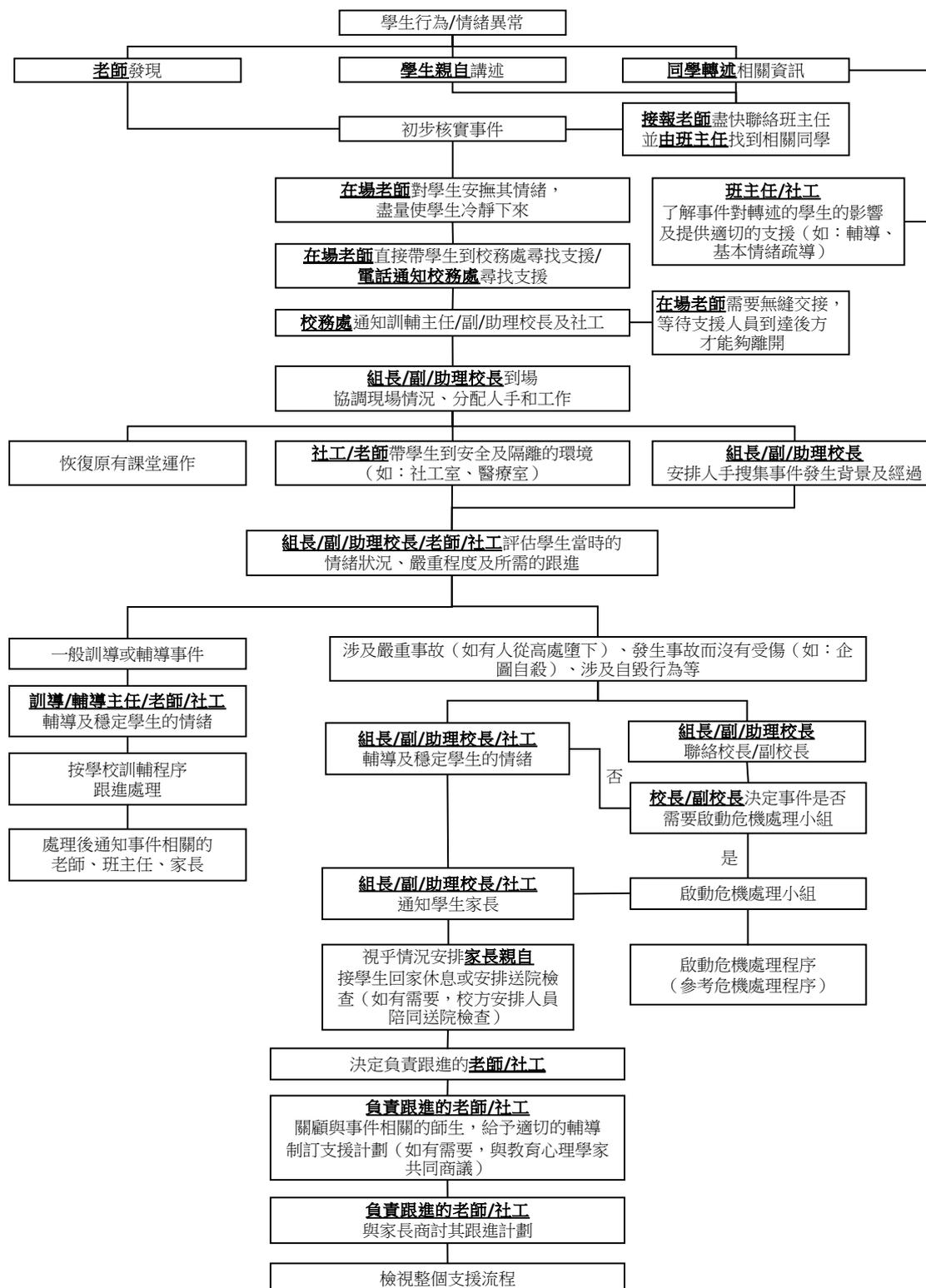
學校會有系統地統籌所需的危機處理工作，並按情況調動人手，使教職員能互相配合，協助師生順利渡過危機。學校會因應已有的人手分配及教職員的專長，釐清各小組成員的角色及職責，並留意小組成員之間的配合，務求有效地作出介入及支援。有關危機處理小組各成員的工作分配，可參考以下的「危機介入和心理支援工作及負責人一覽表」。

## 二. 危機介入和心理支援工作及負責人一覽表

工作	負責人	其他協助成員
核實資料	學校危機處理小組組長	熟悉當事人的教師
通知校監及教育局區域教育服務處	校長	
召開學校危機處理小組會議	學校危機處理小組組長	校長、學校危機處理小組成員
聯絡支援機構	社區聯絡人、學校社工、輔導教師	相關教職員
<b>教職員支援</b>		
召開教職員會議	教職員聯絡人、校長	學校危機處理小組成員
進行教職員情緒支援小組	輔導主任、教職員聯絡人	學校社工、教育心理學家
<b>學生支援</b>		
向學生宣布消息	校長、班主任	
進行簡短班主任課	班主任、教職員聯絡人	學校社工、輔導教師、教育心理學家
進行特別班主任課	班主任、教職員聯絡人	學校社工、輔導教師、教育心理學家
向有需要的師生提供進一步/加強支援	學校社工	輔導教師、教育心理學家
<b>家長支援</b>		
通知家長	家長聯絡人	學校社工、輔導教師、班主任
進行家長簡報會	家長聯絡人	校長、輔導教師、學校社工
慰問當事人家屬	家長聯絡人	校長、班主任、學校社工、輔導教師
在學校長假期間處理危機	校長、學校危機處理小組組長、班主任、教職員聯絡人	學校社工、輔導教師、家長聯絡人、教育心理學家
參加追思活動和喪禮	班主任、教職員聯絡人	
處理傳媒採訪	學校委任的發言人	傳媒聯絡人、學校危機處理小組組長
<b>危機介入工作檢討</b>		
召開檢討會議	學校危機處理小組組長	校長、學校危機處理小組成員
學校跟進安排	校長、輔導主任、教職員聯絡人	學校社工、輔導教師、教育心理學家

### 三. 危機介入及支援的流程

#### 佛教孔仙洲紀念中學 處理學生情緒或行為異常應變程序



# 佛教孔仙洲紀念中學

## 校內發生傷亡事故應變程序（如：有學生從高處墮下）

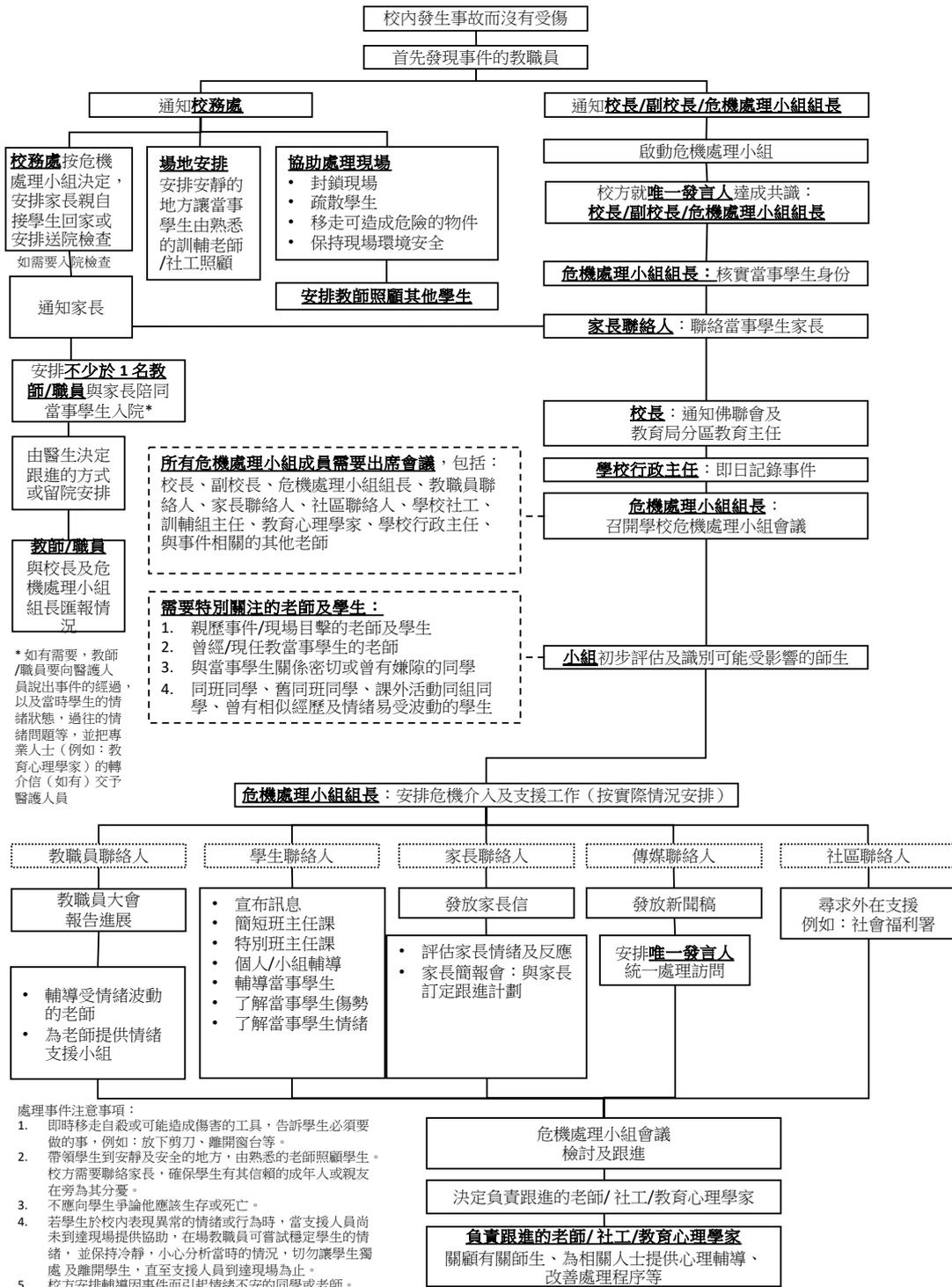


**處理事件注意事項：**

1. 校長立即通知佛聯會校監、教育局分區教育主任及教育心理學家，教育局職員及教心理學家將會前往探訪學校
2. 啟動學校危機處理小組
3. 所有傳媒提出的問題，交由**唯一發言人**統一處理
4. 危機處理小組成員按其崗位角色作處理，包括協調其他家長的溝通、協調社區資源等
5. 校長、家長聯絡人及學校其他代表（例如：社工、輔導老師）向死/傷者家屬致慰問及提供援助
6. 校方即日舉行教職員大會，報告進展，以及跟教職員商討未來跟進事項
7. 教職員在日後舉行的教職員會議上，可以重新提醒職員如何處理危機問題及持續檢討有關程序
8. 校方可透過事件與老師及學生討論關於「生命與死亡」的意義等訊息

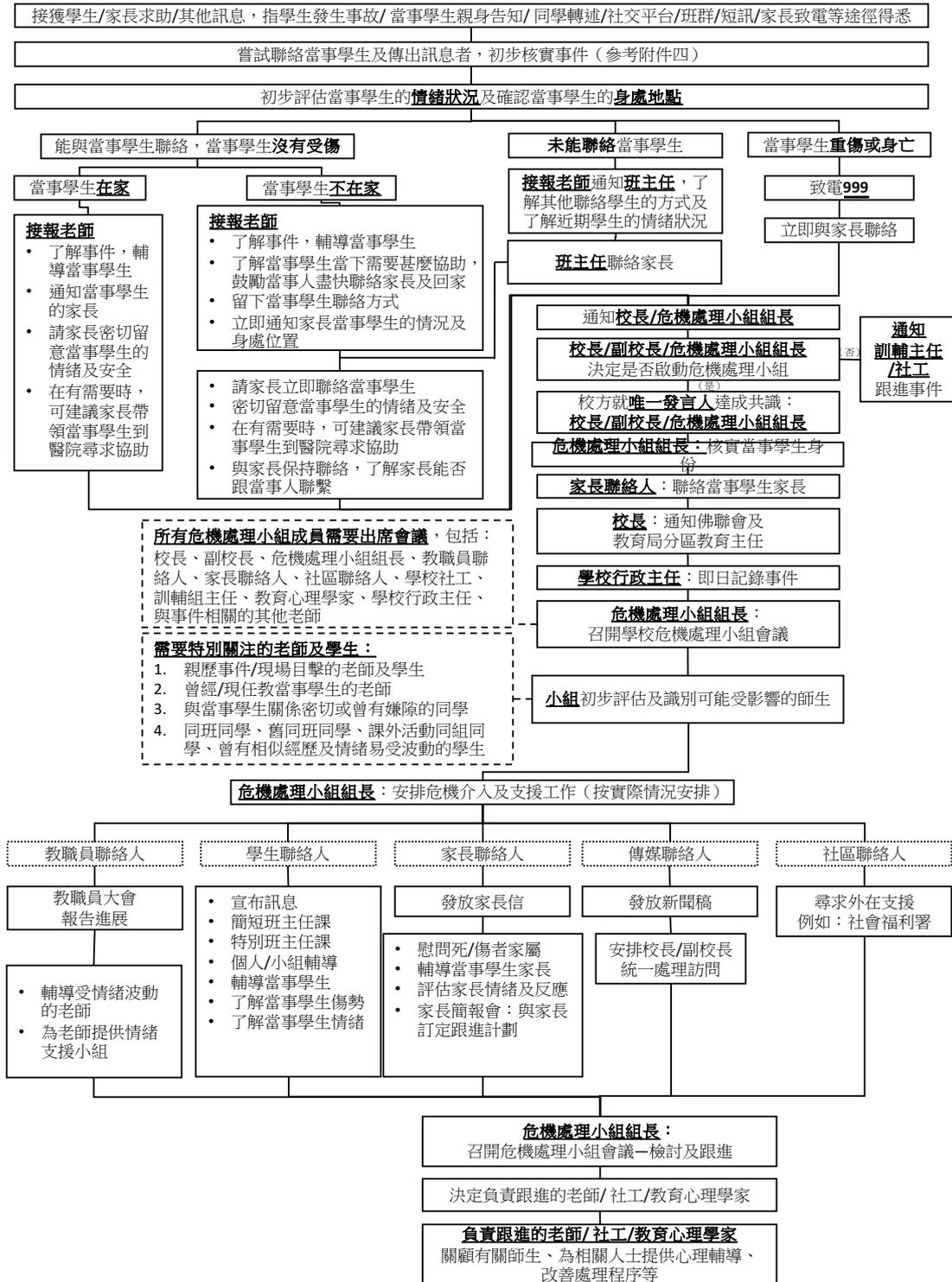
# 佛教孔仙洲紀念中學

## 校內發生事故而沒有受傷應變程序（如：企圖自殺）



# 佛教孔仙洲紀念中學

## 在校外發生事故應變程序（如：自毀/（企圖）自殺/因意外死亡）



當危機事件發生後，學校會按需要採取適當的措施確保師生安全，例如為師生提供一個安全的環境，如有需要，安排他們離開肇事現場或調動課堂，減少師生目擊現場情況的機會，使他們免受傷害；為他們提供食物或水，滿足他們的基本需要；按個別情況作醫療安排等。

## **I. 核實資料**

在得悉危機事件後，學校將會循可靠途徑，如學生家長、醫務或警務人員，蒐集事件的基本資料（如涉事人物、發生時間、地點等）。學校將會核實消息的準確性，以便對事件的影響進行初步評估，作為安排跟進工作的參考。

## **II. 通知校監及教育局區域教育服務處**

校長將事件通知校監及 / 或所屬辦學團體的指定負責人，並按需要通知其他領導層。此外，校長亦會儘快通知教育局區域教育服務處，以便教育局安排適當的支援，例如協助學校回應傳媒。

## **III. 召開學校危機處理小組會議**

在蒐集有關事件的資料後，學校會儘快聯絡教育心理學家，召開學校危機處理小組會議（附件 3），通知組員有關事宜，及澄清從其他途徑所得資料的真確性。學校宜在開會前準備有關當事人的背景資料，以便評估事件對不同學生及教職員的影響。學校亦在會議上處理組員對事件不同的情緒反應，確保組員可以應付危機處理的工作。小組會於會議期間，擬定危機處理支援計劃，包括各項介入工作的執行時間、步驟及分工等。

## **IV. 聯絡支援機構**

學校遇到危機事件，會立即向學校社工尋求支援，為校內師生提供輔導服務。如有需要，學校同時會向教育局或教育心理學家尋求支援和服務。倘若學校評估事件會廣泛影響校內學生及教職員，會尋求更多外援，例如：學校社工可以動員所屬機構的其他社工；有些社會服務機構設有的心理服務亦為學校提供額外的支援。學校會及早向有關機構了解情況及備存支援服務機構電話（附件 1），並定時更新有關資料。

## **V. 教職員支援**

### **i. 教職員會議**

擬訂了危機處理支援計劃後，校長會立即召開教職員會議（附件 5），目的向校內所有教職員交代有關事情；澄清所得資料的真確性；解答他們對事件的疑問；解釋學校危機處理小組所擬訂的支援計劃；並就教職員對支援計劃的意見作出適當的修訂。會議將會落實支援計劃的執行

時間、步驟及分工等細節。對於情緒受到困擾的教職員，校長會考慮安排其他同事代替他們的職務，及尋求學校社工或教育心理學家的協助，提供情緒支援，並按需要考慮尋求校外的跟進輔導服務。

教職員會議的目標如下：

- 讓教職員掌握危機事件的基本資料及事實；
- 解答教職員對事件的疑問，消除疑慮；
- 讓教職員知道他們可能會出現的情緒反應、識別情緒受困擾的教職員；
- 解釋並落實危機處理小組所擬訂的支援計劃。

## ii. 教職員情緒支援小組

學校會因應教職員的需要，選擇在合適的時段為受影響的教職員安排情緒支援小組（附件 7），疏導他們的情緒，及於小組後按需要繼續跟進。小組會由專業人員（如社工、心理學家）帶領。學校會安排受影響程度及/或經歷相近的教職員參與同一情緒支援小組，以確保他們得到合適的支援。

教職員情緒支援小組的目標如下：

- 讓教職員掌握危機事件的基本資料及事實；
- 讓教職員分享感受，疏導他們的情緒；
- 進行心理教育，讓教職員掌握危機事件引發的常見反應及需進一步支援的警號（參考資料 1C、1D）；
- 讓教職員掌握應對策略及求助途徑；
- 識別有需要的教職員作進一步的了解及支援；如有需要，作出轉介。

## VI. 學生支援

學校按個別事件的特質及實際情況，就個別學生、班級和組別的需要作出分析，評估學生可能受影響的程度，學校將會因應學生個別所需的支援，為他們提供不同的支援。不同支援層級的支援對象、支援重點和支援形式可參見下表：

支援層級	支援對象	支援重點	支援形式
一般支援	一般學生	<ul style="list-style-type: none"> <li>澄清事實</li> </ul>	向學生宣布消息
		<ul style="list-style-type: none"> <li>澄清事實</li> <li>鞏固支援系統</li> <li>識別需要進一步支援的學生</li> </ul>	簡短班主任課
	受輕微影響的學生	<ul style="list-style-type: none"> <li>澄清事實</li> <li>鞏固支援系統</li> <li>識別需要進一步支援的學生</li> <li><b>進行心理教育*</b></li> </ul>	特別班主任課
進一步支援	受較大影響的學生	<ul style="list-style-type: none"> <li>澄清事實</li> <li>鞏固支援系統</li> <li>識別需要加強支援的學生</li> <li>進行心理教育</li> <li><b>提供情緒輔導*</b></li> </ul>	小組輔導
加強支援或轉介接受精神健康服務	受嚴重影響的學生	<ul style="list-style-type: none"> <li>澄清事實</li> <li>鞏固支援系統</li> <li>識別需要作出轉介的學生</li> <li>進行心理教育</li> <li>提供情緒輔導</li> <li><b>訂定個人目標和計劃*</b></li> </ul>	個別輔導
		<ul style="list-style-type: none"> <li>作出專業評估及心理及/或藥物治療</li> </ul>	轉介

注意：教職員將會在危機發生後的不同階段（危機發生後當天、數天、數星期）持續觀察和評估學生的反應，並在不同的階段安排適切的支援。

## **層級一：一般支援**

### **a) 向學生宣布消息**

在危機處理籌備工作完成後，學校會儘快通知學生有關事件，避免引起不必要的揣測和焦慮。學校會因應事件性質、實際情況、學生需要等，選擇合適的對象（例如：全校學生或個別班別）宣布。學校會確保向有關學生所宣布的消息是準確和一致的，並讓有需要的學生能即時得到合適的支援。在一般情況下，有關消息會由班主任在班內向學生宣布，尤其是當事件涉及自殺或估計事件將引發較強烈的情緒反應，班主任會在課室內密切地觀察學生的反應，為有需要的學生給予即時支援。以下為教師宣布內容要注意的事項：

- 簡單直接，讓年幼的學生也能夠清楚明白；
- 提供足夠的資料（如當事人的班別及姓名），讓學生能辨識當事人的身份，有助識別需要支援的學生。如有需要，會向當事人家長解釋此舉的重要性；
- 簡單地解釋校方正進行及準備進行的工作；
- 簡單介紹恰當的策略去應對危機事件所帶來的反應；
- 如事件涉及死亡，校長可宣讀簡短的悼詞；
- 如事件涉及自殺死亡，內容應避免描述自殺行為的細節，以免產生不必要的恐懼或模仿行為。學校應保持不加批判的態度，並避免把事件美化。同時，需鼓勵學生遇到困難時應積極面對，並提醒他們尋求協助。

### **b) 簡短班主任課**

當危機事件發生後，學生可能會對危機事件產生疑問。因此，學校將會安排簡短班主任課，提供危機事件的基本資料，並解答學生對事件的疑問，讓他們掌握事件的事實，減少同學間的揣測，並持續觀察學生的情緒及行為反應。學校會盡力事先準備有關危機事件的準確資料，以便班主任在進行簡短班主任課時回答學生問題。若過程中察覺某些學生情緒受困擾，則需進一步了解學生的情況及安排合適的支援，例如提供小組或個別情緒輔導。

簡短班主任課的目標如下：

- 讓學生掌握危機事件的基本資料及事實；
- 解答學生對事件的疑問，消除疑慮；
- 讓學生知道求助途徑；
- 識別有需要的學生作進一步的支援。

### **c) 特別班主任課**

當危機事件發生後，除了為大部分學生提供最基本的支援，例如透過上述的簡短班主任課講述事件基本的事實外，學校亦會為某些可能受輕微困擾的學生安排特別班主任課。在危機事件發生後的初期，學生在情緒、認知、生理、社交和行為方面出現轉變是常見的（參考資料 1A、1B），學校會透過特別班主任課為他們提供心理教育，教導他們常見的認知、情緒和行為反應，以及應對策略和求助途徑，並持續觀察他們的反應。若過程中察覺某些學生情緒受較大困擾，校方會安排進一步的支援，例如小組或個別輔導。

一般來說，特別班主任課適宜由班主任在課室內進行。因為班主任對學生有一定程度的認識，會較容易察覺學生的情緒反應和變化。班主任亦是學生較為熟悉的成年人，學生會較願意表達自己的想法和感受，因此安排班主任帶領特別班主任課較為適合。若負責教師需要輔導人員協助進行班主任課，校方會作出相應的安排。

特別班主任課的目標如下：

- 讓學生掌握危機事件的基本資料及事實；
- 進行心理教育，讓學生掌握危機事件引發的常見反應及需進一步支援的警號；
- 讓學生掌握應對策略及求助途徑；
- 識別有需要的學生作進一步了解及支援。

### **d) 課後教師的回應**

在簡短班主任課/特別班主任課後，會邀請負責教師填寫回應表，然後交予學校危機處理小組，並在檢討會議上討論及跟進。

## **層級二：進一步支援**

### **a) 小組輔導**

學校會考慮為可能受較大影響的個別學生、班級和組別提供進一步支援，有需要時學校把受困擾程度相近的學生、在危機事件中經歷相近或與當事人關係相若密切的學生，如校隊隊友、友好的同學，分成同一小組進行輔導。小組輔導將會安排由專業人員（如社工、心理學家）帶領，小組人數不多於八至十人。此外，輔導人員將會與家長緊密溝通，並於小組後繼續跟進學生情況。在小組輔導的過程中，若察覺某些學生受嚴重的情緒困擾 / 出現強烈情緒反應，除了即時安排學校社工或心理學家進行個別輔導外，學校亦會考慮轉介學生接受較長期的輔導或專科醫療服務。

小組輔導的目標如下：

- 讓學生掌握危機事件的基本資料及事實；
- 讓學生分享感受，疏導情緒；
- 進行心理教育，讓學生掌握危機事件引發的常見反應及需進一步支援的警號；
- 讓學生掌握應對策略及求助途徑；
- 識別有需要的學生作進一步的了解及支援。

### **層級三：加強支援或轉介接受精神健康服務**

#### **a) 個別輔導**

個別學生如因危機事件嚴重受影響，例如出現持續或過分強烈情緒或行為反應，學校會考慮安排學校社工或心理學家為他們提供個別輔導。個別輔導後，輔導人員將會持續留意及跟進學生的情況。若察覺某些學生受嚴重困擾，學校會轉介學生予醫療專業人士，以作適切及較長期的輔導或專科醫療服務。個別輔導旨在提升學生的應對能力，以處理危機所帶來的即時困難。

個別輔導的目標如下：

- 穩定學生情緒；
- 讓學生掌握危機事件為自己帶來的影響；
- 協助學生處理危機事件帶來的問題；
- 識別及轉介有需要的學生到校外機構接受服務。

#### **b) 轉介接受精神健康服務**

學校若察覺有學生因危機事件受到嚴重影響，會轉介他們接受較長期的輔導或專科醫療服務。學校在作出轉介後將會與有關機構保持聯絡，以便在校內作出適當的配合及跟進支援工作。

## **VII. 家長支援**

### **i. 通知家長**

校方會把危機事件通知有關學生家長，讓他們知悉學校正進行及將會進行的支援工作。校方會按情況需要告知家長，請他們留意子女的情況，有需要時應請家長到校商討支援子女的方法。

校方將會參考下列原則，在危機事件發生當日擬備家長特別通告，並發放給家長：

- 尊重個人私隱，不要隨意發放有關任何人的資料，尤其是當事人的個人資料；
- 只報告事實，避免作出揣測或假設；
- 告知家長校方已採取適當措施，以照顧學生和教職員的需要；
- 如家長為外籍人士，學校會按需要附以通告的譯文；
- 家長在接到通告後，或會致電或前往學校查詢情況，校方會安排教職員負責解答家長的查詢。

此外，學校會按需要，向家長發放參考資料（參考資料 5 及 6），夾附於特別通告發放給家長。

### **iii. 家長簡報會**

如危機事件廣泛影響學生的心理狀況及情緒，學校或會考慮舉行家長簡報會，以釋除家長的疑慮。學校將會在家長特別通告中通知家長有關家長簡報會的安排。學校會在簡報會預留充足的時間回應家長提問。如有需要，亦會為家長安排輔導。學校將會安排足夠的輔導人員，以個別或小組形式與有需要的家長會面。

### **iv. 關心及慰問家屬**

校長或學校的代表按情況前往關心及慰問當事人的家屬，並協助安排所需的支援。如有需要，校方將會向他們提供輔導機構的聯絡資料。校方亦應留意教職員的情緒是否能應付是次探訪，必要時會安排其他代表出席。

## **VIII. 在學校長假期間處理危機**

如果學校危機事件在長假期期間發生，學校危機處理小組可先利用（附件4）初步評估事件對學生及教職員的影響，按危機影響程度，考慮安排教職員在校當值，協助教師、家長及學生處理危機相關的工作。

### **i. 學生支援**

- 學校會使用不同途徑了解學生狀況，如致電、網上問卷等。使用網上平台時，學校會注意保障學生私隱；
- 對於受較大或嚴重影響的學生，學校會考慮：
  - 邀請學生回校與支援人員見面，並提供相應支援；
  - 與家長保持聯繫，讓家長了解學生的情況，鞏固社交支援。
- 學校會與學生分享坊間其他輔導方法，例如網上平台或熱線電話等；
- 班主任會持續觀察學生情況。

### **ii. 教職員支援**

- 學校會安排實時教職員會議，讓教職員了解事件及學校的支援計劃；
- 學校會與教職員分享在長假期間支援學生的方法；
- 學校會因應教職員的需要，安排教職員情緒支援小組；
- 學校會與教職員分享坊間其他輔導方法，例如網上平台或熱線電話等。

### **iii. 家長支援**

- 學校會儘快以內聯網或網上平台發放家長通告，以澄清事實，減少謠言散播的機會；
- 如有需要，班主任將會聯絡個別學生家長了解需要；
- 學校會與家長分享坊間其他輔導方法，例如網上平台或熱線電話等。

## **IX. 參加追思活動和喪禮**

### **i. 追思活動**

- 學校會按情況需要透過安排追思活動讓學生表達對死者的懷念及抒發哀傷情緒。追思活動目標是傳遞正面和有希望的訊息，鼓勵學生以正面的態度面對事件；
- 學校會提供學生與死者道別的途徑，代表事件的終結，也是對死者的一份尊重；
- 學校會容許學生選擇以不同而合適的方式表達自己的心意，讓學生選擇是否參與追思活動及按自己的意願中途離開活動；
- 學校會謹慎安排牽涉自殺死亡事件的追思活動。在校內舉行追思活動或設立永久的紀念物有可能將自殺行為美化，一些渴求被關注的學生可能會認為自殺行為是獲得關注的方法，或會仿效自殺行為。學校會避免任何會美化自殺行為的活動，例如：
  - 在校內舉行大型集會；
  - 為自殺事件或自殺死者設立永久的紀念物，例如紀念碑、藝術品或在校刊悼念死者等。

### **ii. 喪禮**

- 學校會在徵得死者家屬同意後，才讓學生出席喪禮；
- 學校會讓學生選擇是否出席喪禮；
- 學生必須先得到家長的同意才出席喪禮。如學生選擇出席喪禮，校方會按需要與其家長商量及給予足夠的支援，如：預告喪禮可能會出現的情況、於現場提供情緒支援等；
- 學生亦可使用其他方法向家屬表達關心和慰問，例如致送慰問卡，摺紙鶴等。

## **X. 處理傳媒採訪**

危機事件發生後，學校會儘快主動發布消息。

在回應傳媒時，學校適宜有以下的安排：

### **i 委任發言人**

負責發言的學校代表必須對事件及校方立場有充分掌握，亦須思路清晰、善於辭令，並能答覆傳媒有關的查詢。學校將會確保每個員工都知道由誰人擔當發言人這職務，並告知員工把所有記者的問題轉交予發言人處理。

### **ii 主動發布消息**

危機事件發生後，會儘快主動發布消息。學校會儘快決定對事件的立場、蒐集有關事件或當事人的資料，並制訂簡單明確的訊息，為事件定位。學校可提供新聞稿，扼要交待事件及學校的跟進工作。

### **iii 訂定傳媒採訪地點及時間**

如學校決定接受傳媒採訪，學校將會安排一個合適的地點及時間進行會面。負責人員將會指導工友、教師及學生如何回應傳媒的採訪，著他們請記者轉向發言人提出所有提問。校方亦會邀主動請記者給予學生空間，並考慮學生感受。

### **iv 通知教育局區域教育辦事處**

通知學校將會接受傳媒採訪。

### **v. 細閱傳媒的報導**

如發現傳媒先前報導的資料有錯誤或誤導成分，學校將會按需要作出更正或澄清。

### **vi. 預測記者的提問**

學校在接受採訪前可以向記者索取提問及其採訪重點，以便準備答案。

### **vii. 讓發言人有足夠的時間作準備**

發言人在會見傳媒前會安排有足夠時間去思考如何應對記者的提問，例如：學校教職員在事前有否察覺該生有自殺傾向？有沒有人為疏忽？有何補救措施？有何措施防止事件重演？

### **viii. 尊重當事人及其家人**

學校會提醒教職員及學生，為了尊重當事人及其家人，不適宜把當事人的資料隨便向外披露。若遇到傳媒追訪，可請他們詢問學校的發言人。

## ***XI. 危機介入工作檢討***

### **i. 檢討會議**

學校會召開全體教職員會議，檢討危機處理的安排及成效。會議中會邀請各教師簡報學生對事件的反應，並提醒教師學生受情緒困擾的特徵，以便持續觀察及識別需要進一步支援的學生，並討論短期的跟進計劃。學校在完成以上危機處理工作後，亦需針對危機事件與教職員討論及訂定長期跟進計劃。

### **ii. 檢討問卷**

學校亦按需要以問卷方式向教職員收集意見，就整套危機處理和支援措施作出事後檢討。學校應根據問卷結果，改善支援措施及跟進工作，提升學校處理危機的效能。

## ***XII. 學校跟進安排***

危機發生後，校方會考慮情況，檢視學校的系統，例如訓輔及危機處理系統，學生支援機制。同時，校方會按需要安排合適的預防性及補救性工作，提升師生的抗逆能力。校方會按需要安排促進師生精神健康的預防性活動，例如：「守門人」訓練，心理健康講座。同時，學校亦按需要，安排培訓以提升教職員處理危機的能力，例如：危機處理講座。

## 附錄

範本和表格	44
<b>學校危機處理小組的事前準備</b>	
附件 1：支援服務機構電話一覽表	45
附件 2：場地安排	46
<b>學校危機處理小組會議</b>	
附件 3：學校危機處理小組會議議程	47
附件 4：初步評估事件對學生及教職員的影響	48
<b>教職員支援</b>	
附件 5：教職員會議議程	51
附件 6：教師備忘	52
附件 7：教職員情緒支援小組內容	53
<b>學生支援</b>	
附件 8：向學生宣布危機事件講稿範本(一)	55
附件 9：向學生宣布危機事件講稿範本(二)	56
附件 10：簡短班主任課內容	57
附件 11：特別班主任課內容	58
附件 12：簡短班主任課/特別班主任課*：教師回應表	60
附件 13：學生小組輔導內容	61
附件 14：學生個別輔導內容	63
<b>家長支援</b>	
附件 15：家長特別通告範本(一)	64
附件 16：家長特別通告範本(二)	65
附件 17：家長簡報會內容	66
<b>處理傳媒採訪</b>	
附件 18：新聞稿範本	67
<b>危機介入和支援計劃檢討</b>	
附件 19：危機介入工作檢討會議議程	68
附件 20：危機介入和支援計劃檢討問卷	69
<b>參考資料</b>	
參考資料 1A：危機發生後常見的初期反應(兒童)	70
參考資料 1B：危機發生後常見的初期反應(青少年)	71
參考資料 1C：危機發生後常見的初期反應(成人)	72
參考資料 1D：危機事件引發的持續及嚴重反應	73
參考資料 2：教師如何回應學生可能出現的反應	74
參考資料 3：應對策略	76
參考資料 4：鬆弛練習	77
參考資料 5：家長如何協助子女面對危機事件	78
參考資料 6：家長如何協助處理子女情緒的常見問題	80

支援服務機構電話一覽表

機構	姓名	職位	電話號碼
教育局黃大仙區 區域教育服務處	馮俊文先生	總學校發展主任 (黃大仙)	3698 4210
	林鈺軒女士	高級學校發展主任 (黃大仙)2	3698 4212
	蔡美怡女士	學校發展主任 (黃大仙)12	3698 4216
社會福利署 保護家庭及兒童 服務課(黃大仙 及西貢)			3188 3563
社會福利署			23432255
香港警務處 黃大仙區警署	/	/	3661 1632
	周淑玲警長	學校聯絡主任 (中學)	3661 6127 6055 6656
消防處 黃大仙區消防局	/	/	2329 5733
救護車服務 (香港聖約翰救 傷會)	/	/	1878 000
社會服務機構			

\*如出現緊急情況(例如有人身體嚴重受傷、命危或需要即時支援)，學校應致電999要求緊急援助。

\*學校可參考教育局網頁內的社區資源及求助熱線

[https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/community-resources-and-helpline\\_c.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/community-resources-and-helpline_c.pdf)

## 場地安排

用途	負責人員	場地
個別輔導(學生)		
個別輔導(教職員)		
小組輔導(學生)		
小組輔導(教職員)		
傳媒接待處		
家長接待處		
教職員會議		
家長簡報會		

## 學校危機處理小組會議議程

- 一. 提供有關事件最新及已核實的資料
- 二. 初步評估和識別可能受事件影響的學生及教職員(參考附件 4)
- 三. 評估尋求外援或社區資源的需要
- 四. 釐定危機處理工作的規模、範圍、對象及各項工作的負責人
  - 處理傳媒查詢(參考 p.35-36)
  - 處理警方查詢
  - 處理家長及外界查詢
  - 準備宣布消息的講稿(參考附件 8 及 9)
    - 供校長或班主任向學生宣讀
    - 供教職員回應外間查詢
  - 商討支援學生的形式
    - 向全校或部分受影響級別宣布消息
    - 所採取的宣布形式，例如由班主任向各班宣布
    - 按需要為全校或部分受影響級別安排簡短班主任課、特別班主任課
    - 安排輔導人員接見已識別受較大影響的學生
    - 安排場地
  - 商討支援教職員/家長的形式
  - 準備召開教職員會議(參考附件 5)

## 初步評估事件對學生及教職員的影響

### (一) 危機事件基本資料

事件發生的日期/時間/地點 : \_\_\_\_\_

簡述事發經過 : \_\_\_\_\_

事前發生的重要事件 : \_\_\_\_\_

傳媒對是次事件的報導 : \_\_\_\_\_

學校過往處理類似事件的經驗 : \_\_\_\_\_

### (二) 當事人的背景資料 (如適用)

當事人姓名 : \_\_\_\_\_

性別 : 男/女(請刪去不適用者)

年齡 : \_\_\_\_\_

班別 : \_\_\_\_\_

出生日期 : \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

住址 : \_\_\_\_\_

家庭背景 : \_\_\_\_\_

過往在校表現

    學業方面 : \_\_\_\_\_

    社交方面 : \_\_\_\_\_

    課外活動方面 : \_\_\_\_\_

曾接受的支援服務 : \_\_\_\_\_

### (三) 識別可能受事件影響的學生及教職員

以下問題可協助識別可能受事件影響的學生及教職員，供學校參考之用。當中有不同程度的影響因素，學校需按個別事件作出判斷，評估它對師生在心理和情緒上可能造成的影響，以決定採取何種支援措施：

#### 1. 親歷危機事件/處身現場

- 哪些學生或教職員親歷危機事件 (例如目擊當事人墮樓一刻)?
- 哪些學生或教職員處身危機事件發生現場 (例如事件發生後目擊當事人在現場接受急救)?

提示：身處距離危機事件發生地點越近，受影響的風險相對會越大。例如：學生目

擊有人墮樓或身處墮樓現場，事件對他造成較嚴重影響的機會會較大。

(請列出班別、活動群組、學生或教職員姓名) \_\_\_\_\_

---

## 2. 與當事人關係

- 哪些學生或教職員與當事人的關係特別密切/存有嫌隙?
- 哪些學生與當事人參與同一活動或團體?

提示：與當事人的關係特別密切，例如摯友或親人，或與當事人有嫌隙，受影響的風險相對會較大。假如當事人在校內備受愛戴，事件對師生造成較嚴重影響的機會會較大。

(請列出班別、活動群組、學生或教職員姓名) \_\_\_\_\_

---

## 3. 個人的脆弱程度

- 哪些學生或教職員在過去數年曾經歷類似事件及/或受類似事件影響?
- 哪些學生或教職員在過去數年曾經歷喪失至親或其他創傷事件?
- 哪些學生或教職員在處理以往的創傷事件時較能積極面對，哪些較消極逃避?
- 哪些學生或教職員較能管理自己的情緒，哪些較容易情緒失控?
- 哪些學生或教職員有較良好的社交和/或家庭支援，哪些較缺乏社交和/或家庭支援?

提示：有較多脆弱特質的人士(例如：患有精神疾病、嚴重缺乏親友支援、有嚴重家庭問題)，受影響的風險相對會較大。

(請列出學生或教職員姓名) \_\_\_\_\_

---

## 4. 危機事件引發的反應(參考資料 1A、1B、1C、1D)

- 哪些學生或教職員出現過分強烈的情緒反應(如過度的受驚、憂慮)，甚至出現精神問題的警號(例如，嚴重抑鬱、妄想、幻覺)?
- 哪些學生或教職員出現過分激烈的行為反應(例如：以殘暴方式洩憤或傷害自己/他人)?

(請列出學生或教職員姓名) \_\_\_\_\_

---

### 提示：

1. (1)越接近事發現場、(2)與當事人關係越密切、(3)有較多脆弱特質或(4)情緒反應過分強烈的學生或教職員可能受危機事件影響較大，他們或需要進一步的支援。
2. 倘若有學生或教職員有一些非常脆弱的特質(例如：患有精神疾病)和/或出現過分強

烈的情緒或行為反應，即使他們未必與事件有直接關聯，學校宜即時尋求專業人員(如社工、心理學家)意見，評估事件對他們的影響，並決定適切的支援措施。

3. 受危機事件影響的同學或教職員在情緒、認知、生理、社交和行為方面的反應或會隨著時間有所不同，學校需要持續觀察和評估，以識別受影響的師生。

## 教職員會議議程

### 一. 宣布事件及校方立場

### 二. 澄清事實及解答疑問

### 三. 為教職員提供情緒支援

- 向教職員解釋可能會出現的情緒反應，並對他們的反應表達理解
- 識別情緒受困擾的教職員
- 通知跟進支援的安排（如：教職員情緒支援小組）

### 四. 修訂及落實支援計劃

- 討論學校危機處理小組所擬定的支援計劃
- 落實支援計劃的執行時間、地點及負責人

### 五. 講解學生支援工作(如簡短班主任課、特別班主任課)

- 解釋內容及重點
- 派發相關文件，如：教師備忘(附件 6)及教師如何回應學生可能出現的反應(參考資料 2)
- 為需要支援的教師提供協助

## 教師備忘

- 一. 為學生提供支援之前，盡量取得所有有關資料，並穩定自己的情緒
- 二. 如果你需要額外人手協助你處理學生的情緒問題，請通知學校危機處理小組
- 三. 耐心聆聽學生的需要，接納並持續觀察學生的情緒反應
- 四. 將傳媒的問題交給校方發言人處理
- 五. 如有需要，就學校日程作出彈性安排，例如容許課堂小休時間或考慮延遲測驗
- 六. 出席教職員會議及檢討會，以提供或接收相關的資訊

## 教職員情緒支援小組內容

### 一. 引入小組內容

- 輔導人員自我介紹
- 簡介小組目的及規則（包括保密及互相尊重等原則）

### 二. 簡單交代事件

- 交代校方已掌握的事實
- 澄清失實的報導，例如報章及互聯網/社交媒體上的資料
- 如事件涉及自殺死亡，應向教職員解釋事件已交由警方調查，不適宜作出任何揣測；輔導人員應指出自殺通常不是由單一原因所造成，大部分個案背後有複雜及長遠的因素相互影響；同時輔導人員亦應提醒教職員遇到困難時應主動尋求協助

### 三. 解答教職員疑問

- 讓教職員發問，回答問題時應避免描述不必要或令人不安的細節
- 只給予已核實的基本資料及事實
- 盡量回答教職員的問題。倘若不知道答案，可待肯定答案後，才告知他們

### 四. 鼓勵教職員分享在情緒、認知、生理、社交和行為方面的反應

- 可以用以下提問(舉隅)了解教職員的反應：
  - 「你最近的睡眠質素怎樣？胃口怎樣？」
  - 「你最近的精神怎樣？」
  - 「你有甚麼感受和反應？」
- 鼓勵教職員分享當下想法及感受，不要要求他們講述其親歷事件的經過。若教職員描述令人不安的細節，輔導人員應引導教職員集中分享當下的反應

### 五. 讓教職員掌握危機事件引發的常見反應及需進一步支援的警號（參考資料 1C、1D）

- 讓教職員認識到傷心、內疚、憤怒等不安的情緒都是常見的反應
- 讓教職員體會到其他人都有相近的經歷和反應，他們並不孤單，更可互相支持（如適用）

- 提醒教職員如果有持續或過分強烈的反應，必須尋求協助

#### 六. 分享危機事件發生後恰當的應對策略

- 鼓勵教職員分享恰當的應對策略(參考資料 3)
  - 「當你感到不安時，你會做什麼幫助自己紓緩情緒？」
- 如有需要，可練習一些鬆弛方法或其他相關的應對策略(參考資料 4)
- 若危機事件涉及自殺行為，應提醒自殺並非解決問題的恰當方法

#### 七. 了解教職員的社交支援系統，確保他們得到適當的支援

- 可以用以下提問(舉隅)了解教職員的支援系統：
  - 「你的家人對這件事有什麼反應？」
  - 「他們如何與你傾談？」
  - 「如果你有持續不安的情緒，你會與誰傾談？你會如何尋求協助？」
- 確保他們得到適當的支援
  - 告訴教職員你樂意幫助他
  - 協助教職員了解自己的社交支援系統，如家人、朋友、學校支援人員等，讓教職員知道可以在何處尋求協助
  - 鼓勵教職員彼此支援，如遇情緒困擾或困難時，可以找同儕或相關教職員或社工等幫助。假若知道某些教職員有情緒困擾，亦應該告訴危機處理小組組長以便在工作上作出適當的調動及安排
  - 介紹社區資源(如與精神健康相關的資訊、輔導服務)
  - 識別缺乏社交支援的教職員，以便日後跟進

#### 八. 了解及觀察教職員的反應，識別有需要的教職員作進一步的了解及支援

- 留意某些教職員是否有過分強烈的情緒或行為反應(如抑鬱、憤怒、自責或埋怨)
- 如事件涉及自殺死亡，留意有沒有教職員認同死者的自殺行為
- 按需要轉介有激烈情緒反應的教職員給社工或尋求社區上的輔導或精神健康服務

## 向學生宣布危機事件講稿範本(一)

本校今早 7 時 30 分收到警方來電，獲悉本校三位中二甲同學在上學途中遇到交通意外受傷，送院後情況穩定。我們已向這些同學的家人致以慰問，並提供協助。目前警方正就這事件進行調查，在這個階段我們不宜對事件作揣測或下判斷。

對於這突如其來的事件，校長和老師都覺得很震驚和難過。明白同學在知悉這事件後，可能會有不同的感受。有些同學會覺得很傷心，有些同學會感到不安和驚慌，又有些同學可能沒有特別的感覺。你們亦可能會不時想起這事件，又或者暫時未能夠集中精神學習，這些都是常見的反應。

校長和老師都很關心各位同學，如你們需要就這事件與學校社工或老師傾談，今天可以到\_\_\_\_\_室，學校的社工或老師都樂意聆聽同學的想法和感受。

最後，我希望藉這個機會向受傷的同學和他們的家人致以深切的慰問，希望同學能夠早日康復。

## 向學生宣布危機事件講稿範本(二)

今早我們從新聞報導中得知本區今日凌晨發生一宗不幸事件。一名男童被發現倒臥在其住所平台，送院後證實不治。

非常不幸，經核實後確定這悲劇發生在我們 5A 班的陳大文同學身上。噩耗傳來，全校老師都極為痛心及難過。目前警方正就這事件進行調查，在這個階段我們不宜對事件作揣測或下判斷。

同學知悉這事件後，可能會有不同的感受。有些同學會覺得很傷心，有些同學會感到不安和驚慌，又有些同學可能沒有特別的感覺。你們亦可能會不時想起這事件，又或者暫時未能夠集中精神學習，這些都是常見的反應。

我希望同學在遇到困難時，能以積極的態度面對，並主動尋求協助。同學可以找父母、社工或老師傾談。如果同學想就這事件與社工或老師傾談，今天可以到\_\_\_\_\_室。我們十分樂意聆聽同學的想法和感受。

最後，我希望藉這個機會向死者表示哀悼，亦希望他家人的心情能早日平復。請大家閉上眼睛，以靜默方式表示大家對這位同學的哀悼。

## 簡短班主任課內容

### 一. 簡單交代事件

- 交代校方已掌握的事實
- 澄清失實的報導，例如報章的資料
- 如事件涉及自殺死亡，應向學生解釋事件已交由警方調查，不適宜作出任何揣測；教師應指出自殺通常不是由單一原因所造成，大部分個案背後有複雜及長遠的因素相互影響；同時教師應提醒學生遇到困難時應主動尋求協助

### 二. 解答學生疑問

- 讓學生發問，回答問題時應避免描述不必要或令人不安的細節
- 只給予已核實的基本資料及事實
- 盡量回答學生的問題。倘若不知道或不確定答案，可待肯定答案後，才告知他們
- 不要要求學生講述其親歷事件的經過

### 三. 告訴學生尋求協助的途徑，例如向學校輔導人員、教師或家長求助

### 四. 如有需要，可以教導學生如何應對傳媒查詢

- 學生可以選擇是否回應傳媒的查詢
- 尊重當事人家人的感受，建議不要隨便披露當事人及其家人的私隱
- 不宜對事件作揣測或下判斷
- 如有需要，請傳媒直接聯絡學校

### 五. 了解及觀察學生的反應，識別有需要的學生作進一步的了解及支援

- 留意某些學生是否有過分強烈的情緒或行為反應(如抑鬱、憤怒、自責或埋怨)
- 留意當事人的好朋友，男/女朋友、兄弟姐妹或與當事人不和的同學對事件的反應和行為表現
- 如事件涉及自殺死亡，留意有沒有學生認同死者的自殺行為
- 轉介有需要進一步支援的學生給學校輔導人員

## 特別班主任課內容

### 一. 簡單交代事件

- 交代校方已掌握的事實
- 澄清失實的報導，例如報章的資料
- 如事件涉及自殺死亡，應向學生解釋事件已交由警方調查，不適宜作出任何揣測；教師應指出自殺通常不是由單一原因所造成，大部分個案背後有複雜及長遠的因素相互影響；同時教師應提醒學生遇到困難時應主動尋求協助

### 二. 解答學生疑問

- 讓學生發問，回答問題時應避免描述不必要或令人不安的細節
- 只給予已核實的基本資料及事實
- 盡量回答學生的問題。倘若不知道或不確定答案，可待肯定答案後，才告知他們；
- 不要要求學生講述其親歷事件的經過

### 三. 簡述危機事件發生後的常見反應：

- 強調震驚、傷心、內疚、憤怒等不安情緒是常見的反應(參考資料 1A、1B)
- 表達不同人可能對事件有不同的反應，同學應尊重彼此的反應可能有不同
- 提醒學生如果出現持續或過分強烈的反應(參考資料 1D)，必須尋求協助

### 四. 如有需要，可以教導學生如何應對傳媒查詢

- 學生可以選擇是否回應傳媒的查詢
- 尊重當事人家人的感受，建議不要隨便披露當事人及其家人的私隱
- 不宜對事件作揣測或下判斷
- 如有需要，請傳媒直接聯絡學校老師

### 五. 分享危機事件發生後恰當的應對策略及求助途徑(參考資料 3 及 4)

- 分享恰當的應對策略（如練習肌肉鬆弛法，尋求社交支援等）
- 若危機事件涉及自殺行為，應讓學生明白自殺並非解決問題的恰當方法
- 了解學生的社交支援系統，確保他們得到適當的支援
- 告訴學生尋求協助的途徑，例如向學校輔導人員、教師或家長求助
- 提醒他們如遇情緒困擾或困難時，應儘早向家人或教師尋求協助

#### 六. 了解及觀察學生的反應，識別有需要的學生作進一步的了解及支援

- 留意某些學生是否有過分強烈的情緒或行為反應(如抑鬱、憤怒、自責或埋怨)
- 留意當事人的好朋友、男/女朋友、兄弟姊妹甚或與當事人不和的同學對事件的反應和行為表現
- 如事件涉及自殺死亡，留意有沒有學生認同死者的自殺行為
- 按需要將有激烈情緒反應的學生轉介給學校社工或輔導教師
- 有關如何處理學生的情緒反應，教師可細閱參考資料 2

## 簡短班主任課/特別班主任課\*：教師回應表

(\*刪除不適用者)

請盡量填寫，填妥後請交\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_

班主任/負責人員：\_\_\_\_\_

1. 學生在班主任課上有沒有出現強烈情緒或異常反應？

有，請列明：\_\_\_\_\_

沒有

2. 有沒有學生需要轉介作進一步的支援？

有，學生姓名：\_\_\_\_\_

沒有

3. 學生對這件事有甚麼意見或反應？

\_\_\_\_\_

4. 對於主持該節班主任課時，你有甚麼意見？

時間合適：同意 不同意

學校所提供的資料合適：同意 不同意

你有沒有遇到困難？

有，請列明：\_\_\_\_\_

沒有

5. 其他建議/觀察

\_\_\_\_\_

## 學生小組輔導內容

### 一. 引入小組內容

- 輔導人員自我介紹
- 簡介小組目的及規則（包括保密及互相尊重等原則）

### 二. 簡單交代事件

- 交代校方已掌握的事實
- 澄清失實的報導，例如報章的資料
- 如事件涉及自殺死亡，應向學生解釋事件已交由警方調查，不適宜作出任何揣測；輔導人員應指出自殺通常不是由單一原因所造成，大部分個案背後有複雜及長遠的因素相互影響；同時輔導人員亦應提醒學生遇到困難時應主動尋求協助

### 三. 解答學生疑問

- 讓學生發問，回答問題時應避免描述不必要或令人不安的細節
- 只給予已核實的基本資料及事實
- 盡量回答學生的問題。倘若不知道或不確定答案，可待肯定答案後，才告知他們

### 四. 鼓勵學生分享在情緒、認知、生理、社交和行為方面的反應

- 可以用以下提問(舉隅)了解學生的反應：
  - i. 「你最近的睡眠質素怎樣？胃口怎樣？」
  - ii. 「你最近的精神怎樣？」
  - iii. 「你有甚麼感受和反應？」
  - iv. 「你現在覺得怎樣？」
- 鼓勵學生分享當下的想法及感受，不要要求他們講述其親歷事件的經過
- 若學生描述令人不安的細節，輔導人員應引導學生集中分享當下的反應
- 讓學生認識到傷心、內疚、憤怒等不安的情緒都是常見的反應

- 讓學生體會到其他人都有相近的經歷和反應，他們並不孤單，更可互相支持(如適用)
- 提醒學生如果有持續或過分強烈的反應(參考資料 1D)，必須尋求協助

#### 五. 分享危機事件發生後恰當的應對策略

- 分享恰當的應對策略(參考資料 3)
- 如有需要，可練習一些鬆弛方法或其他相關的應對策略(參考資料 4)
- 若危機事件涉及自殺行為，應讓學生明白自殺並非解決問題的恰當方法

#### 六. 了解學生的社交支援系統，確保他們得到適當的支援

- 可以用以下提問(舉隅)了解學生的支援系統：
  - 「你的家人對這件事有什麼反應？」
  - 「他們如何與你傾談？」
  - 「當你情緒不安時，你會做什麼幫助自己紓緩情緒？」
  - 「如果你有持續不安的情緒，你會與誰傾談？你會如何尋求協助？」
- 確保他們得到適當的支持：
  - 告訴學生你樂意幫助他們
  - 協助學生了解自己的社交支援系統，如家人、朋友、學校社工/輔導人員等，讓學生知道可以在何處尋求協助
  - 鼓勵學生彼此支持，如遇情緒困擾或困難時，可以找老師或學校社工等幫助。假若知道某些學生有情緒困擾，亦應該告訴老師和學校社工
  - 介紹社區資源(如與精神健康相關的資訊、輔導服務)
  - 識別缺乏支援的學生，以便日後跟進

#### 七. 了解及觀察學生的反應，識別有需要的學生作進一步的了解及支援

- 留意某些學生是否有過分強烈的情緒或行為反應(如抑鬱、憤怒、自責或埋怨)
- 如事件涉及自殺死亡，留意有沒有學生認同死者的自殺行為
- 留意當事人的好朋友、男/女朋友、兄弟姊妹或與當事人不和的同學對事件的反應和行為表現
- 按需要將有激烈情緒反應的學生轉介給學校社工或輔導教師
- 有關如何處理學生的情緒反應，教師可細閱參考資料 2

## 學生個別輔導內容

### 一. 自我介紹

- 輔導人員自我介紹
- 簡介目的及規則（包括保密及互相尊重等原則）
- 照顧學生即時的基本需要，如提供食物、飲品等
- 建立信任及表達關懷

### 二. 協助穩定學生情緒

- 觀察學生情緒是否穩定
- 如有需要，先穩定學生情緒
- 如確定學生情緒已穩定，便可以進行個別輔導

### 三. 識別危機事件為學生帶來的問題

- 了解學生在事件中的經歷（\*注意：避免要求學生詳述不必要或令人不安的細節）
- 注意學生是否有傷害自己或其他人的想法，及識別不合適的應對策略及解難方法
- 了解學生的解難方法及社交支援系統，如家人、朋友支援等

### 四. 協助學生處理危機事件帶來的問題

- 了解及協助尋求合適的應對策略及解難方法
- 共同訂立目標及計劃解決問題

### 五. 總結

- 確認學生掌握恰當的應對策略及行動

## 家長特別通告範本(一)

各位家長：

校方今日收到警方的通知，本校一名中五級的學生於昨晚被發現倒臥在其住所平台，送院後證實身亡。消息傳來，全校師生深感惋惜和難過。學校已即時啟動「危機處理小組」，由教育心理學家、學校社工及教師為有需要的學生提供情緒支援，協助他們消除疑慮和紓緩情緒。

請各家長在這段時間多留意 貴子女的表現及聆聽他們的傾訴，讓他們說出自己的感受，並給予適切的安慰及勸勉。如有需要，請向班主任或學校社工尋求協助，或致電學校(電話\_\_\_\_\_ )。

\_\_\_\_\_中學

校長：\_\_\_\_\_謹啟

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

(備註：附上區內其他社會服務機構的資料，以供參考。)

### 求助熱線

醫務衛生局「情緒通」： 18111

社會福利署： 2343 2255

醫院管理局：精神健康專線 2466 7350

生命熱線： 2382 0000

利民會情緒支援熱線： 3512 2626

香港撒瑪利亞防止自殺會： 2389 2222

撒瑪利亞會： 2896 0000 (提供多種語言服務)

明愛向晴軒：“向晴熱線”： 18288

## 家長特別通告範本(二)

各位家長：

本校今早7時30分收到警方來電，獲悉本校三位小六同學在上學途中遇到交通意外受傷，送院後情況穩定。我們已向這些同學的家人致以問候，並提供協助。目前警方正就這事件進行調查。

就此事件，學校已即時啟動「危機處理小組」，由教育心理學家、學校社工及教師輔導情緒受困擾的學生，並提供協助。學校會密切關注事件中的同學和全校學生的情況，並適時作出跟進。

請各位家長在這段時間多留意 貴子女的表現，多聆聽他們傾訴，讓他們說出自己的感受，並給予適切的安慰。同時，亦請家長多與子女溝通，了解他們的需要，並表達關心。如有需要，請向班主任或學校社工尋求協助，或致電學校(電話\_\_\_\_\_ )。

\_\_\_\_\_小學

校長：\_\_\_\_\_謹啟

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

(備註：附上區內其他社會服務機構的資料，以供參考。)

### 求助熱線

醫務衛生局「情緒通」： 18111

社會福利署： 2343 2255

醫院管理局：精神健康專線 2466 7350

生命熱線： 2382 0000

利民會情緒支援熱線： 3512 2626

香港撒瑪利亞防止自殺會： 2389 2222

撒瑪利亞會： 2896 0000 (提供多種語言服務)

明愛向晴軒：“向晴熱線”： 18288

## 家長簡報會內容

- 一. 講述與危機事件有關的資料
- 二. 講解學校就危機事件作出的應變措施和安排
- 三. 說明校方將會採取的措施，以避免同類型事故再次發生(如適用)
- 四. 講述有關自殺徵兆的資料(如適用)
- 五. 概述「家長參考資料」的要點，讓家長知道如何協助子女面對事件和處理情緒(參考資料 5 及 6)
- 六. 強調家長支援子女的重要性
- 七. 強調家校合作的重要性
- 八. 介紹支援機構或人員的資料
- 九. 以個別或小組形式接見有需要的家長

## 新聞稿範本

### XXX 學校

#### 學生死亡事件新聞稿

本校於\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日從警方/有關家長獲悉本校的一名學生昨晚被發現倒臥在其住所平台，其後證實身亡。

獲知這個噩耗後，我們全校師生都極為難過和悲痛。現在事件交由警方進行調查，我們不宜在這階段作任何的揣測或發表意見。

本校已即時啟動「危機處理小組」，並透過班主任於今早在班內把這件不幸事件通知學生。學校教師、社工/輔導人員及教育心理學家已即時為各同學提供輔導，協助他們疏導情緒。

我們亦已發出家長信，請家長在未來數星期留意子女的情緒，給予適切的關心和安慰，並請家長與我們保持聯絡以便學校及早提供協助。如有查詢，請致電\_\_\_\_\_與（學校發言人）聯絡。

\_\_\_\_\_學校校長謹啟

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 危機介入工作檢討會議議程

- 一. 檢討危機處理的安排、遇到的困難，及可改進的地方
  - 教師簡報學生對事件的反應(可參考教師回應表，見附件 12)
  - 教職員分享對是次危機處理的意見(可參考教師回應表，見附件 12)
  
- 二. 提醒教師學生受情緒困擾的特徵及持續觀察和評估學生反應的重要性
  
- 三. 討論短期跟進計劃
  - 安排輔導服務的人手
  - 為有需要的教職員安排代課及提供支援
  - 再次召開教職員會議的需要、議程、時間和地點
  
- 四. 討論長期跟進計劃
  - 全校性的教育活動(例如生命教育、預防自殺活動、訓育輔導工作)
  - 了解教師在處理危機上的培訓需要

## 危機介入和支援計劃檢討問卷

非常感謝你們協力應對學校近日發生的危機事件，使受影響的學生及家長得到適切的支援。請填寫本問卷，表達你對學校危機處理小組在統籌今次危機介入和支援工作的意見，以協助我們檢討危機處理小組的工作。填妥問卷後，請於\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日或之前交回\_\_\_\_\_。

### 學校危機處理小組的支援

(請圈出適當的數字)

	沒有 幫助	少許 幫助	有 幫助	很有 幫助	
1. 危機的整體處理和支援方法	1	2	3	4	

意見： \_\_\_\_\_

#### 2. 為學生提供的情緒輔導安排

(a) 簡短班主任課	1	2	3	4	不適用
(b) 特別班主任課	1	2	3	4	不適用
(c) 小組輔導	1	2	3	4	不適用
(d) 個別輔導	1	2	3	4	不適用

意見： \_\_\_\_\_

#### 3. 為教職員提供的情緒輔導安排

(a) 小組輔導	1	2	3	4	不適用
(b) 個別輔導	1	2	3	4	不適用

意見： \_\_\_\_\_

#### 4. 為教職員提供的支援

(a) 教職員會議	1	2	3	4	不適用
(b) 提供的資料	1	2	3	4	不適用

意見： \_\_\_\_\_

5. 為家長提供的支援	1	2	3	4	不適用
-------------	---	---	---	---	-----

意見： \_\_\_\_\_

6. 處理傳媒採訪	1	2	3	4	不適用
-----------	---	---	---	---	-----

意見： \_\_\_\_\_

#### 7. 其他意見：

\_\_\_\_\_

## 危機發生後常見的初期反應(兒童)

面對危機事件，兒童在生理、認知、情緒、行為和社交方面出現下列反應是常見的。在大多數的情況下，如兒童有家人、師長和朋輩的支持，這些常見的反應大約會在數天至數星期內減退。若留意到兒童有過分強烈或持續的反應（詳見參考資料 1D），家長及教師應尋求輔導人員的支援。

生理方面	認知方面
身體不適（如頭痛、腸胃問題等）	難以集中精神
飲食模式改變（如食量突然增加或減少）	反覆想起創傷事故的場面
睡眠困難	發惡夢
疲累，提不起勁	自責、擔心
感到緊張狀態（如心跳加速、出汗、肌肉緊張等）	不理解死亡的概念（如相信逝世者會回來或未能意識到所有生物均會死亡）
情緒方面	行為方面
感到哀傷（如悶悶不樂、沉默寡言）	談及／重複詢問與死亡有關的話題
感到驚慌，缺乏安全感或容易受驚（如怕黑、怪獸、陌生人等）	重複的行為表現，如在遊戲中反覆地重演創傷事故的場面、不斷重提創傷事故等
感到憤怒、失望、內疚、無助	逃避接觸有關創傷事故的事物
情緒不穩定，容易有起伏（如容易煩躁、發怒、哭泣、鬧情緒等）	倒退行為，表現與年紀不符（如遺尿／遺便、吮手指、言語困難等）
感到麻木	學業成績或功課表現退步
	不願意上學
社交方面	
出現或有比平常較多的依賴行為（如經常緊隨父母或照顧者，害怕與他們分離）	
表現疏離或抗拒（如不合作、較常發脾氣、大哭、尖叫、出現攻擊行為等）	
表現退縮，不願意與其他人玩耍或說話	

## 危機發生後常見的初期反應(青少年)

面對危機事件，青少年在生理、認知、情緒、行為和社交方面出現下列反應是常見的。在大多數的情況下，如青少年有家人、師長和朋輩的支持，這些常見的反應大約會在數天至數星期內減退。若留意到青少年有過分強烈或持續的反應（詳見參考資料1D），家長及教師應尋求輔導人員的支援。

生理方面	認知方面
身體不適（如頭痛、腸胃問題等）	難以集中精神、思想混亂、判斷或組織能力減弱
飲食模式改變(如食量突然增加或減少)	反覆想起創傷事故的場面
睡眠困難	變得善忘，或者記憶力減退
疲累，提不起勁	發惡夢
緊張狀態(如心跳加速、出汗、肌肉緊張等)	自責、擔心
情緒方面	行為方面
感到哀傷(如悶悶不樂、沉默寡言)	逃避接觸有關創傷事故的事物
感到驚慌，缺乏安全感	言語或行為有攻擊性
感到震驚、憤怒、失望、內疚	出現對抗行為
情緒不穩定，容易有起伏（如容易煩躁、發怒、哭泣、鬧情緒等）	倒退行為，表現與年紀不符（如不注重個人衛生、逃避責任等）
感到麻木	學業成績或功課表現退步
	不願意上學
社交方面	
離群獨處，不願意與其他人接觸	
容易與人產生衝突	

## 危機發生後常見的初期反應(成人)

面對危機事件，成人（包括家長和教職員）在生理、認知、情緒、行為和社交方面出現下列反應是常見的。在大多數的情況下，如有家人、同事和朋輩的支持，這些常見的反應大約在數天至數星期內減退。若留意到自己或身邊的人有過分強烈或持續的反應（詳見參考資料 1D），應尋求輔導人員的支援。

生理方面	認知方面
身體不適（如頭痛、腸胃問題等）	難以集中精神、思想混亂、判斷或組織能力減弱
飲食模式改變(如食量突然增加或減少)	反覆想起創傷事故的場面
睡眠困難	變得善忘，或者記憶力減退
疲累，提不起勁	發惡夢
緊張狀態(如心跳加速、出汗、肌肉緊張等)	自責、擔心
情緒方面	行為方面
感到哀傷(如悶悶不樂、沉默寡言)	逃避接觸有關創傷事故的事物
感到驚慌，缺乏安全感	言語或行為有攻擊性
感到震驚、憤怒、失望、內疚	工作表現倒退，不願意上班
情緒不穩定，容易有起伏（如容易煩躁、發怒、哭泣、鬧情緒等）	
感到麻木	
社交方面	
離群獨處，不願意與其他人接觸	
容易與人產生衝突	

## 危機事件引發的持續及嚴重反應

學校需持續評估危機事件對學生的影響程度，從而在不同的階段識別有需要的學生及教職員，為他們提供適切的支援。如發現學生或教職員出現下列較嚴重的反應，便需要尋求輔導或專業人員的支援。

- 反應嚴重干擾了其日常生活的運作(例如：嚴重失眠、逃學/缺課、失憶、對四周事物表現麻木，不聞不問、失去食慾等)
- 反應加劇(例如：感到越來越驚慌、憂慮、警覺、自責、無助、絕望等)
- 反應過於強烈(例如：極度恐懼、憤怒)，甚至出現精神問題的警號(例如，嚴重抑鬱、妄想、幻覺、出現怪異的想法和影像等)
- 出現不合宜的應對行為(例如：濫用藥物/吸煙、嚴重對抗/挑釁權威、有自殺或殺人的念頭、以殘暴方式洩憤或傷害他人等)

## 教師如何回應學生可能出現的反應

### 處理原則

- 聆聽：** 教師需要聆聽學生的感受，讓他們有機會表達自己的情緒，並以同理心接受學生不同的感受及想法。
- 理解：** 理解學生對於不尋常的事情，感到震驚、內疚、憤怒或哀傷，是常見的反應。
- 提醒：** 不愉快的事情總會過去；在困難的時刻要好好照顧和愛惜自己；如遇到困擾或難題時應尋求協助。
- 轉介：** 出現強烈情緒反應的同學，需轉介學校社工提供協助。

學生的反應	學生的說話或表現	給教師的建議
無特別反應	<ul style="list-style-type: none"> <li>「我都唔識佢，唔關我事！」</li> <li>「冇感覺！」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>理解部分學生暫時未能對突如其來的事件有所反應，亦可能由於不認識當事人而無特別的反應。</li> <li>不要誤會學生無動於衷或缺同情心。</li> <li>告訴學生有些反應可能會稍後才出現，在有需要時可向老師及社工求助。</li> </ul>
感到難以置信、困惑、混亂	<ul style="list-style-type: none"> <li>「真係估唔到佢會做呢啲事！」</li> <li>「會唔會搞錯，係咪認錯人？」</li> <li>「我都唔識講，唔知自己諗緊乜！」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>認同事物的確難以置信，需要時間去接受事實。</li> <li>指出同學有複雜的感受，覺得混亂甚至不知所措，都是正常的反應。</li> </ul>
害怕	<ul style="list-style-type: none"> <li>怕類似的事情會發生在自己身上。</li> <li>怕鬼。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>指出害怕、驚慌都是正常的反應。</li> <li>學生可能難以集中精神，或會失眠、發噩夢。</li> <li>如這些情緒嚴重影響日常生活，則須求助。</li> <li>與學生一同想出舒緩情緒的方法。</li> </ul>
悲傷	<ul style="list-style-type: none"> <li>哭泣。</li> <li>有不捨的情緒。</li> <li>部分學生可能不想討論。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>指出悲傷是正常的感覺。</li> <li>容許表達悲傷，無需阻止學生哭泣。</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>留意學生有否過度悲傷，需要時提供進一步的支援輔導。</li> </ul>
<b>憤怒</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>埋怨其他人，如父母、老師等沒有阻止事件發生。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>諒解憤怒的感覺。</li> <li>不需要爭拗誰需要負上責任。</li> </ul>
<b>內疚</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「早知我……」</li> <li>「點解我唔……？」</li> <li>「如果我知佢唔開心，我就……」</li> <li>「我真係唔應該成日笑佢……」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>指出面對這類事件，當事人的好友和一些同學覺得自己做得不足或不好，或覺得自己要負上責任，是常見的情緒反應。</li> <li>欣賞他們對當事人的關懷。</li> </ul>
<b>表現不尊重</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>嬉笑、不認真。</li> <li>表現不耐煩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>勿糾纏於這些學生的表現。</li> <li>理解部分學生可能未能接受事實，不懂得認真處理感受或面對內心的困惑，或不自覺地用這些方式掩飾負面的情緒。</li> <li>不應容忍過分的行為，例如侮辱當事人。</li> </ul>
<p><b>如事件涉及死亡或自殺，學生也可能有以下的反應</b></p>		
<b>對死亡的困惑</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「點解無人幫佢？」</li> <li>「死咗會點？會去邊度？」</li> <li>「佢會唔會再返嚟學校？」</li> <li>「點解人會死？」</li> <li>「點解有人咁細個就要死？」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>認同學生的困惑。</li> <li>指出人死了便不能在這世界再活一次，所以要珍惜生命。</li> <li>留意如何表達不同宗教對死亡的詮釋。</li> <li>避免對死亡作不恰當的解釋（例如：那人只是睡著了或到了一個遙遠的地方）。</li> </ul>
<b>對事件本身的困惑</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「點解佢會死？」</li> <li>「點解佢阿爸阿媽要同埋佢一齊死？」</li> <li>「係唔係無人同佢玩？」</li> <li>「佢係唔係唔開心？」</li> <li>「點解冇人幫佢？」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>避免討論死亡或自殺的詳情。</li> <li>帶出生命寶貴的訊息，提醒自殺並非解決問題的恰當方法。</li> <li>留意是否有學生認同自殺的行為。</li> <li>指出自殺通常不是由單一原因所造成，大部分個案背後有複雜及長遠的因素相互影響。</li> </ul>

## 應對策略

恰當的應對策略能協助同學減低焦慮，幫助他們面對危機事件所帶來的壓力和困擾。以下是一些恰當及不恰當應對策略的例子，供教師作參考之用。教師可於簡短班主任課或特別班主任課與學生分享。若發現學生運用不恰當的策略，應給予指導，並在需要時轉介學生予輔導人員作出跟進。

恰當的應對策略	不恰當的應對策略
<b>尋求社交支援</b>	<b>逃避社交場合</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 與他人交談(例如朋友、教師、輔導人員等)，獲得所需支援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ 逃避參與社交活動</li> <li>✗ 逃避與家人及朋友接觸</li> </ul>
<b>健康的生活習慣</b>	<b>不健康的生活習慣</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 保持充足的睡眠，維持有規律的作息</li> <li>✓ 保持均衡的飲食</li> <li>✓ 進行適量運動</li> <li>✓ 參與有益身心的活動(如運動、聽音樂、閱讀)</li> <li>✓ 進行鬆弛練習，保持放鬆狀態</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ 工作時間過長</li> <li>✗ 使用酒精或藥物</li> <li>✗ 花太多時間看電視、手機或玩電子遊戲</li> <li>✗ 進食過多或過少</li> <li>✗ 睡眠過多或過少</li> <li>✗ 不均衡的飲食</li> <li>✗ 缺乏運動</li> </ul>
<b>其他</b>	<b>其他</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 掌握所需的資訊，以減少對事件的疑惑</li> <li>✓ 容許自己有一段時間感到困擾</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ 以暴力的方式表達憤怒</li> <li>✗ 進行高風險或具有危險性的活動</li> </ul>

## 鬆弛練習

<b>(一) 腹式呼吸</b>			
<p>步驟 1： 先找一張椅子坐下， 背靠著椅背</p>	<p>步驟 2： 先用鼻子深深地吸一 口氣，讓腹部慢慢脹 起，全身保持放鬆的 狀態</p>	<p>步驟 3： 緩緩的將氣呼出， 讓腹部收縮起來， 回復到吸氣前的狀 態</p>	<p>步驟 4： 重複呼吸練習， 直至心跳及呼吸 減慢，並感覺平 靜</p>
<b>(二) 肌肉鬆弛練習</b>			
<b>雙手和雙臂</b>			
<p>步驟 1： 雙手握拳</p>	<p>步驟 2： 雙手屈起，手腕盡量 貼近膊頭</p>	<p>步驟 3： 慢慢將雙手放下及 放鬆</p>	
<b>頭部</b>			
<p>步驟 1： 頭部盡量後拗</p>	<p>步驟 2： 慢慢將頭部放回原位 及放鬆</p>	<p>步驟 3： 頭部盡量向前拗， 下顎貼近胸前</p>	<p>步驟 4： 慢慢將頭部放回 原位及放鬆</p>
<b>口部</b>			
<p>步驟 1： 盡量咬緊牙關</p>	<p>步驟 2： 用力合唇</p>	<p>步驟 3： 盡量擴張胸部</p>	<p>步驟 4： 慢慢將牙關、雙 唇及胸部放鬆</p>
<b>膊頭</b>			
<b>第一組練習</b>		<p>步驟 2： 慢慢將膊頭放下及 放鬆</p>	
<p>步驟 1： 膊頭用力向上推，盡量貼近耳朵</p>			
<b>第二組練習</b>		<p>步驟 2： 慢慢放鬆</p>	
<p>步驟 1： 雙膊後拗，胸部前挺</p>			
<b>雙腳</b>			
<p>步驟 1： 雙腳離地伸直</p>	<p>步驟 2： 腳板向下拗</p>	<p>步驟 3： 腳板向上拗</p>	<p>步驟 4： 慢慢放鬆</p>

## 家長如何協助子女面對危機事件

危機事件可能會令子女感到哀傷、憤怒、焦慮或驚慌，這些反應都是常見的。家長透過聆聽、溝通和支持，可以協助子女處理哀傷或不安的情緒。你的子女現在最需要的是：

### 安全感和支持

- 家長需保持冷靜
- 給予子女更多的關注
- 多陪伴子女，給予他們安全感
- 不要對子女隱瞞事實
- 子女如希望參加喪禮，須確保他們已有足夠的心理準備，如有需要，由你本人或其他成年人陪同出席
- 留意子女在行為或情緒上的變化
- 如果子女怕黑，不敢單獨睡眠，發噩夢，不要取笑他們或只安慰他們說不用怕
- 和子女討論可行的辦法，例如：安排家人陪伴子女、睡覺時保留適量的光線、將房門打開等。如果子女太年幼，亦可讓子女抱著心愛的布娃娃睡覺

### 你的聆聽

- 切勿要求子女「不准講」或「不要再提」，勉強壓抑不安的心情反而會做成更長久的傷害
- 鼓勵子女說出心裡的感受，耐心聆聽他們的傾訴，然後加以安慰。不要急於給予意見或教導
- 鼓勵子女運用不同方式表達自己的感受（例如：講故事、繪畫、做手工等）
- 如果子女感到內疚（例如：埋怨自己沒有察覺死者有輕生的念頭、埋怨自己未能阻止意外的發生），應該聆聽他們的傾訴，並指出自殺的徵兆有時不易被察覺，或意外有時很難避免。他們可能會為不幸的事件難過，但他們不需為別人的選擇或行為負責。（如適用）
- 向子女說明他/她的感受是正常的，並無不妥，藉此消除他們的疑慮

### 穩定的環境

- 儘快回復正常的生活程序和活動，避免不斷重複收看或閱讀相關的新聞或網頁資訊
- 安排有益身心的活動，例如聽音樂、運動，協助子女放鬆自己，讓他們把注意力投放在其他的事情上

## 尋求協助

- 如果你對子女的情緒反應有任何疑慮，請聯絡學校教師或輔導人員

## 家長如何協助處理子女情緒的常見問題

### 一. 家長在協助處理子女的情緒時需注意甚麼？

成人對事件的看法及情緒反應，對子女有很大的影響，因此家長需要：

1. 先保持鎮定，適當地處理自己的情緒
2. 避免渲染謠言，要傳遞正確資訊，有需要時適當地篩選有關事件的報導
3. 聆聽與接納子女的情緒
4. 多陪伴子女，給予他們更多的關注，重建安全感
5. 留意子女行為或情緒上的變化
6. 透過說/閱讀故事、繪畫、手工，幫助子女紓緩情緒和理解事實

### 二. 這件事情對我的子女心理上會不會有影響？

危機事件發生後，子女在短期內可能會缺乏安全感、覺得害怕、容易哭泣、精神緊張等，都是自然的反應。只要家長給予關懷、肯定和支持，多抽時間陪伴和傾談，大部分子女是有能力面對事件帶來的轉變，克服相關困難，並逐漸回復正常的生活。如家長發覺子女經過一段時間後(如數星期)仍存在不安的情緒，應該主動與學校社工或輔導教師聯絡。

### 三. 如我的子女表現驚慌(如造噩夢、怕黑、不敢外出等)，我應該怎樣做？

研究顯示在危機事件發生後的初期，子女的應對能力較弱，所以家長須關心他們的情緒和積極聆聽，不要責備或否定他們的感受(例如說「沒甚麼可怕」，「男孩子不要怕」)。家長應鼓勵子女逐步說出他們心裡的感受，並給予支持、安慰及幫助(例如對子女說：「如果你害怕獨自睡覺，我可以陪伴你。」)。家長也可以陪同子女做一些輕鬆的運動或以深呼吸紓緩情緒。

### 四. 關於子女對死亡的疑惑或惶恐，我應該怎樣回應？

可以對子女說：「這個同學的死亡是一件不幸的事，他的生

命已完結，他不會再返回學校上課，我們再也不會見到他了。我們為同學的離去而感到傷心和難過，我們亦要珍惜生命。」

(備註：如果父母有宗教信仰，可就自己的信仰對子女解釋死亡的意義。)

#### 五. 我的家庭正面對一些壓力，我應該怎樣做？

1. 持積極的信念，好好照顧自己
2. 向你信任的親友傾訴
3. 尋求適當的援助，如社工、輔導員、社會福利署及志願機構等

#### 六. 如何聯絡校方？

- 如需協助，請聯絡校方\_\_\_\_\_ (電話：\_\_\_\_\_)