



拍攝短片 鼓勵學生主動求助

參與「賽馬會擁抱生命系列2.0」計劃的九間合作機構，包括基督教家庭服務中心、香港家庭福利會、香港心理衛生會、新生精神復康會、聖雅各福群會、香港基督教女青年會、香港撒瑪利亞防止自殺會、撒瑪利亞會及生命熱線。其中「賽馬會擁抱生命系列2.0 - 少年共『惜』計劃」由香港撒瑪利亞防止自殺會推行，機構的自殺危機處理中心主任韋賽姬表示，有關計劃讓社工等專業人士直接走入校園，為學生進行風險評估。自今年4月推行以來，已經有三間小學和四間中學參與服務，透過問卷調查，辨識受情緒困擾的學生，再根據個別需要安排跟進輔導。在其中一間小學的調查中，發現單單兩個年級（約155人），就有37位同學出現不同程度的潛在風險，需要團隊安排個別跟進輔導，可見及早識別和及早介入為學校提供支援的重要性。

了解到不少學生傾向「收埋自己」，學校會在派發問卷前播放短片，講述一名學生因在家庭、學業及朋輩方面感到挫折而受到情緒困擾，但在朋友和家人的關心和鼓勵下學會求助。韋賽姬指出，片中主角的故事讓許多學生產生共鳴，希望他們學懂主動向家人、朋友及學校求助。

培訓家長教師 成為同行者

有份參與計劃的中學校長表示，計劃的最大意義在於讓學生、家長和教師學習辨識徵兆的方法，並懂得如何成為身邊人的「同行者」。

她稱，計劃為老師提供專業培訓，指導他們如何有效地幫助學生，並連結社區資源，例如聯絡醫生和社工以提供相關協助等。新冠疫情後學生或難以重新適應校園生活，故情緒波動較大，計劃的介入十分及時。

另外，由撒瑪利亞會推行的「賽馬會擁抱生命系列2.0 - 正向人生導航計劃」為中學生、家長、教師提供全方位危機介入及預防服務。撒瑪利亞會營運總監葉士麟表示，跨界別團隊會為學校提供專業諮詢服務，團隊成員包括精神科醫生、臨床心理學家、輔導心理學家、職業治療師、物理治療師及輔導員，並舉行「教師危機介入工作坊」，加強教師的危機辨識及介入的能力；輔導員更為學生、教師及家長分別提供到校個人或小組輔導服務。



工作坊」，加強教師的危機辨識及介入的能力；輔導員更為學生、教師及家長分別提供到校個人或小組輔導服務。

擁抱生命 正向啟航

香港學童的精神健康一直備受關注，香港賽馬會期望出一分力，為年輕一代提供精神健康支援。由馬會慈善信託基金捐助支持的「賽馬會擁抱生命系列2.0」計劃，於今年中推出，其中兩個計劃——「少年共『惜』計劃」及「正向人生導航計劃」，支援學生情緒需要的同時，亦為家長、教師及學校提供相關支援，希望及早識別受情緒困擾的學生，並提供介入輔導服務，防患未然。



- 1 香港撒瑪利亞防止自殺會自殺危機處理中心主任韋賽姬（左）指「賽馬會擁抱生命系列2.0」有助家長和教職員識別受情緒困擾的學生，提升其應對技巧。
- 2 「賽馬會擁抱生命系列2.0 - 少年共『惜』計劃」向學校派發「TIMEOUT情緒急救箱」卡片，分享情緒輔導貼士。
- 3 撒瑪利亞會營運總監葉士麟（左）及輔導心理學家李冠權表示，「賽馬會擁抱生命系列2.0 - 正向人生導航計劃」冀成為學校的同行者，支援學生的精神健康。

學會將心比心 建立良好溝通

撒瑪利亞會輔導心理學家李冠權稱，有情緒需要的學生可能壓抑自己的情緒，難以從表徵察覺他們有情緒問題，而他們受情緒困擾的原因及程度都不同。故此，計劃會為有情緒需要的學生提供最少八節的個人輔導，讓輔導員先與學生逐步建立互信關係，再深入了解和處理學生的困難。

根據過往經驗，他認為家庭暴力及校園欺凌是學童精神健康問題的主要成因，非外間一般較為以為的「學業壓力」。因此，計劃亦為家長提供精神健康教育講座，讓家長學習如何處理情緒、壓力和精神健康問題，從而為子女提供更適切的支援。他表示：「家長懂得身處子女的立場，明白對方的想法及需要，才能形成良好的溝通渠道，讓孩子願意主動尋求幫助。」

