香港潮陽小學
危機處理程序

目 錄

（一）學校危機處理小組的目標…… 3

（二）學校危機處理小組的功能…… 3

（三）學校危機處理小組架構…… 3

（四）危機處理小組成員角色及職責…… 4－6

（五）危機介入和支援工作及負責人一覽表…… 7－8

（六）危機處理流程圖…… 9－12

（七）附件及參考資料一覽表…… 13-48

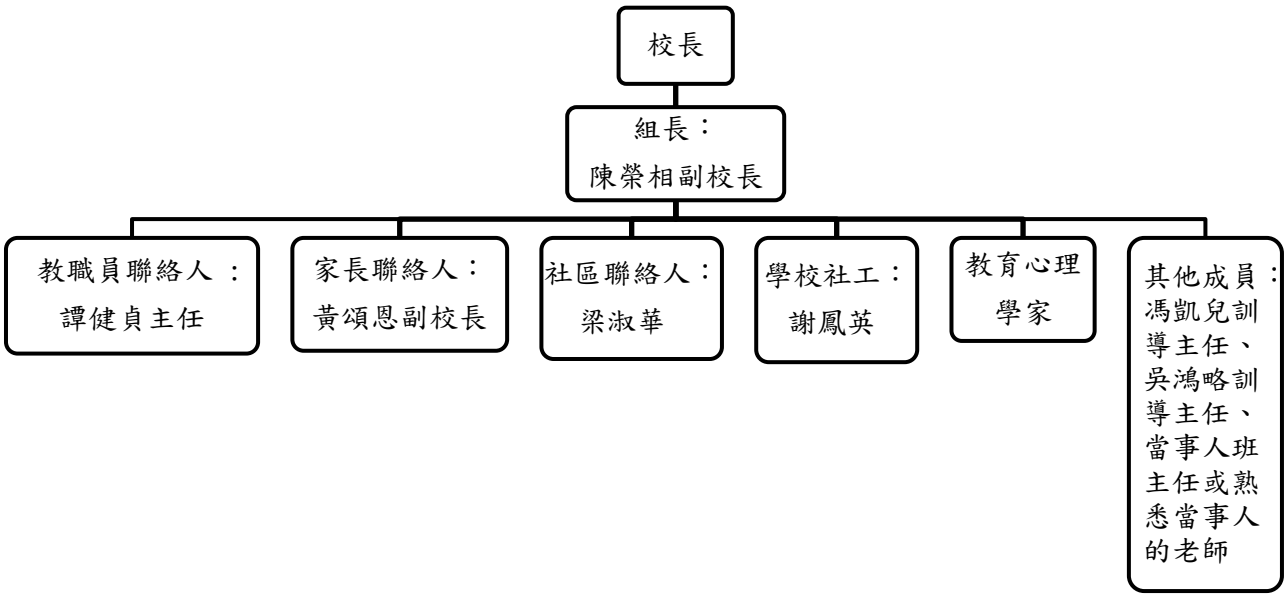
（一） 學校危機處理小組的工作目標

- 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。

（二） 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。

（三） 學校危機處理小組架構



(四)危機處理小組成員角色及職責：

成員(職位)	角色	職責
組長： 陳榮相副校長	✧ 領導成員，制訂危機處理的支援計劃 ✧ 作出有關危機處理的重要決定 ✧ 監察及協調危機處理事宜	✧ 向相關人員核實消息(例如：傷亡的人數、學生的傷勢或狀況) ✧ 與校長保持密切的聯繫及諮詢其意見 ✧ 聯絡教育局及/或有關政府部門/其他機構，尋求支援（附件1：支援服務機構電話一覽表） ✧ 召集小組成員，啓動危機處理的程序 ✧ 與教職員聯絡人商討給予教職員的支援 ✧ 與家長聯絡人商討給予家長的支援 ✧ 統籌對傳媒的回應，安排發言人向外發放消息及回應查詢（附件 18：新聞稿範本） ✧ 處理危機後，就支援計劃進行檢討（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）
教職員聯絡人： 譚健貞主任	✧ 協調為教職員所提供的支援	✧ 利用教職員電話聯絡群組(E-class teacher app)，在危機發生後儘快發放資訊(例如危機事件基本資料，緊急會議的安排等) ✧ 安排及協助校長主持教職員會議（附件5：教職員會議議程）、(附件6：教師備忘錄) ✧ 為教職員更新有關危機事件的資料 ✧ 統籌簡短班主任課或特別班主任課，包括： ➢ 安排人手支援有需要的班主任 ➢ 準備及分發簡短班主任課或特別班主任課的材料(附件10：簡短班主任課內容)、(附件11：特別班主任課內容) ➢ 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
家長聯絡人： 黃頌恩副校長	✧ 協調為當事人家屬提供的支援 ✧ 協調與其他家長的溝通	✧ 聯絡當事人的家屬，並為家屬提供協助和支援 ✧ 聯絡受事件影響的學生家長 ✧ 準備及分發家長通告（附件 15：家長特別通告範本一受傷）、(附件 16：家長特別通告範本二逝世) ✧ 安排解答家長的疑問，如有需要，舉行家長簡報會（附件 17：家長簡報會內容大綱）

成員(職位)	角色	職責
社區聯絡人： 梁淑華	✧ 協調校外資源，為學校、教職員及學生提供支援	✧ 備存社區有關資源，包括支援服務機構電話一覽表(附件1：支援服務機構電話一覽表) ✧ 熟悉區內不同機構的服務及轉介程序 ✧ 與小組成員商量是否需要尋求外界的支援 ✧ 轉介/協助轉介有需要的學生、教職員或家長，尋求校外適當的支援服務 ✧ 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
學校社工： 謝鳳英	✧ 支援學校危機處理，特別在輔導師生及家長方面的工作	✧ 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（附件 7:教職員情緒支援小組內容）(附件 13：學生小組輔導內容)（附件 14：學生個別輔導內容） ✧ 協助教師進行簡短班主任課或特別班主任課 ✧ 為教職員進行情緒輔導 ✧ 為家長提供支援（參考資料 5:家長如何協助子女面對危機事件）(參考資料 6：家長如何協助處理子女的情緒的常見問題） ✧ 為當事人家屬安排實際援助，例如申請經濟援助
教育心理學家	✧ 對學校危機處理提供專業意見及支援	✧ 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 ✧ 支援教師進行簡短班主任課或特別班主任課 ✧ 為有需要的學生及教職員提供個別或小組情緒輔導，並協助學校安排適當跟進服務 ✧ 為教職員進行情緒支援

成員(職位)	角色	職責
其他成員： 馮凱兒訓導主任、吳鴻略訓導主任及當事人班主任/熟悉當事人的教師	✧ 分擔危機處理的支援工作	✧ 作出適當的場地安排，並通知有關的教職員(附件2：場地安排) ✧ 協助班主任進行簡短班主任課或特別班主任課 ✧ 協助準備及分發簡短班主任課或特別班主任課的材料 ➢ (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) ➢ (參考資料2：教師如何回應學生可能出現的反應) ➢ (參考資料3：應對策略) ✧ 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 ✧ 執行文書工作，如撰寫會議紀錄、收集和整理相關資料、書寫相關信件和通告 ✧ 如有需要，協助其他組員執行職務

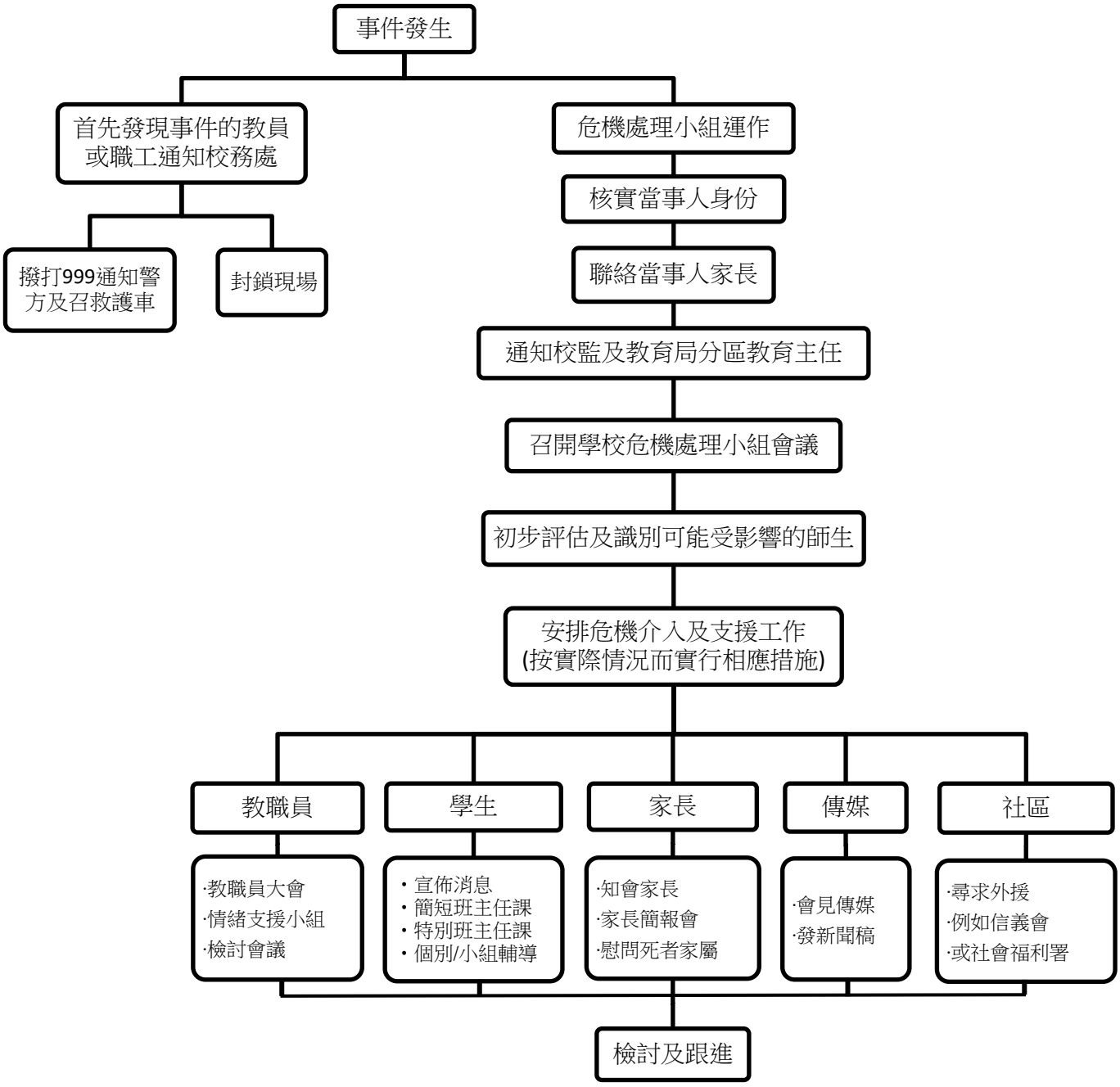
(五)危機介入和支援工作及負責人一覽表：

	工作	負責人	其他參與成員
一.	**核實資料**	學校危機處理小組組長	熟悉當事人的教師
二.	**通知校監及區域教育服務處**	校長	
三.	**召開學校危機處理小組會議** (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)	學校危機處理小組組長	校長、 學校危機處理小組成員
四.	**聯絡支援機構** (附件 1：支援服務機構電話一覽表)	社區聯絡人、學校社工	相關教職員
五.	**教職員支援**		
	1.召開教職員會議 (附件 5：教職員會議議程) (附件 6：教師備忘錄)	教職員聯絡人、校長	學校危機處理小組成員、學校社工、教育心理學家
	2.進行教職員情緒支援小組 (附件 7：教職員情緒支援小組內容)	學校社工	教育心理學家
六.	**學生支援**		
	1. 向學生宣佈消息 (附件 8：向學生宣布危機事件講稿範本一受傷) (附件 9：向學生宣布危機事件講稿範本二逝世)	校長、班主任	
	2. 進行簡短班主任課 (附件 10：簡短班主任課內容)	班主任、教職員聯絡人	學校社工、輔導教師、教育心理學家
	3. 進行特別班主任課 (附件 11：特別班主任課內容)	班主任、教職員聯絡人	學校社工、輔導教師、教育心理學家
	4. 向有需要的師生提供進一步/加強支援 (附件 13：學生小組輔導內容) (附件 14：學生個別輔導內容)	學校社工	輔導教師、教育心理學家

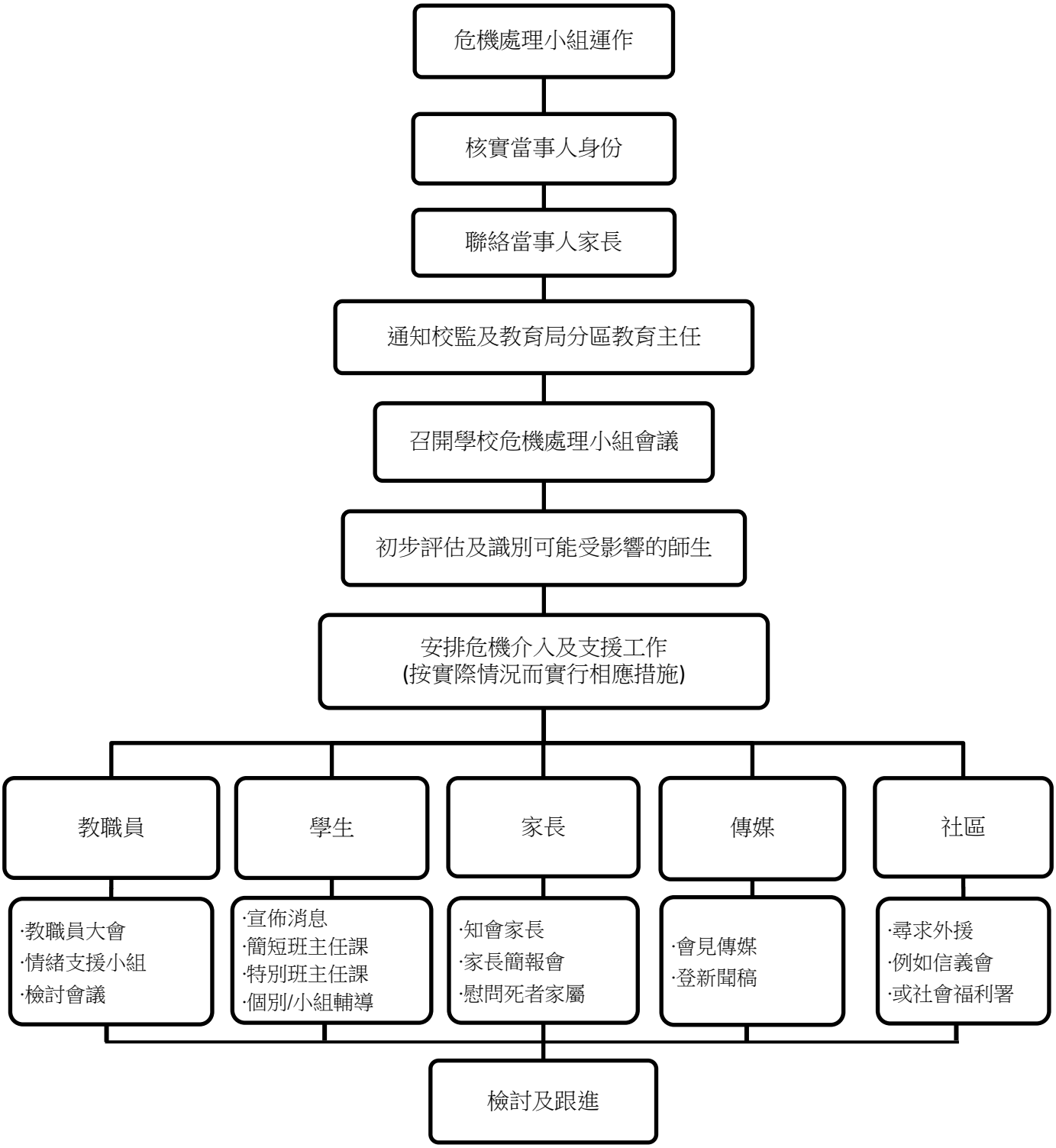
	工作	負責人	其他參與成員
七.	**家長溝通及支援**		
	1. 通會家長 (附件 15:家長特別通告範本一受傷) (附件 16:家長特別通告範本二逝世)	家長聯絡人	學校社工、班主任
	2. 進行家長簡報會 (附件 17：家長簡報會內容大綱)	家長聯絡人	校長、輔導教師、學校社工
	3. 慰問當事人家屬	家長聯絡人	校長、班主任、學校社工
八.	**處理傳媒採訪** (附件 18：新聞稿範本)	學校委任的發言人	學校危機處理小組組長
九.	**危機介入工作檢討**		
	1. 召開檢討會議 (附件 19:危機介入工作檢討會議議程) (附件 20:危機介入和支援計劃檢討問卷)	學校危機處理小組組長	校長、學校危機處理小組成員

(六)危機處理流程圖

A. 在校內發生（嚴重）事故（如有人從高處墜下）



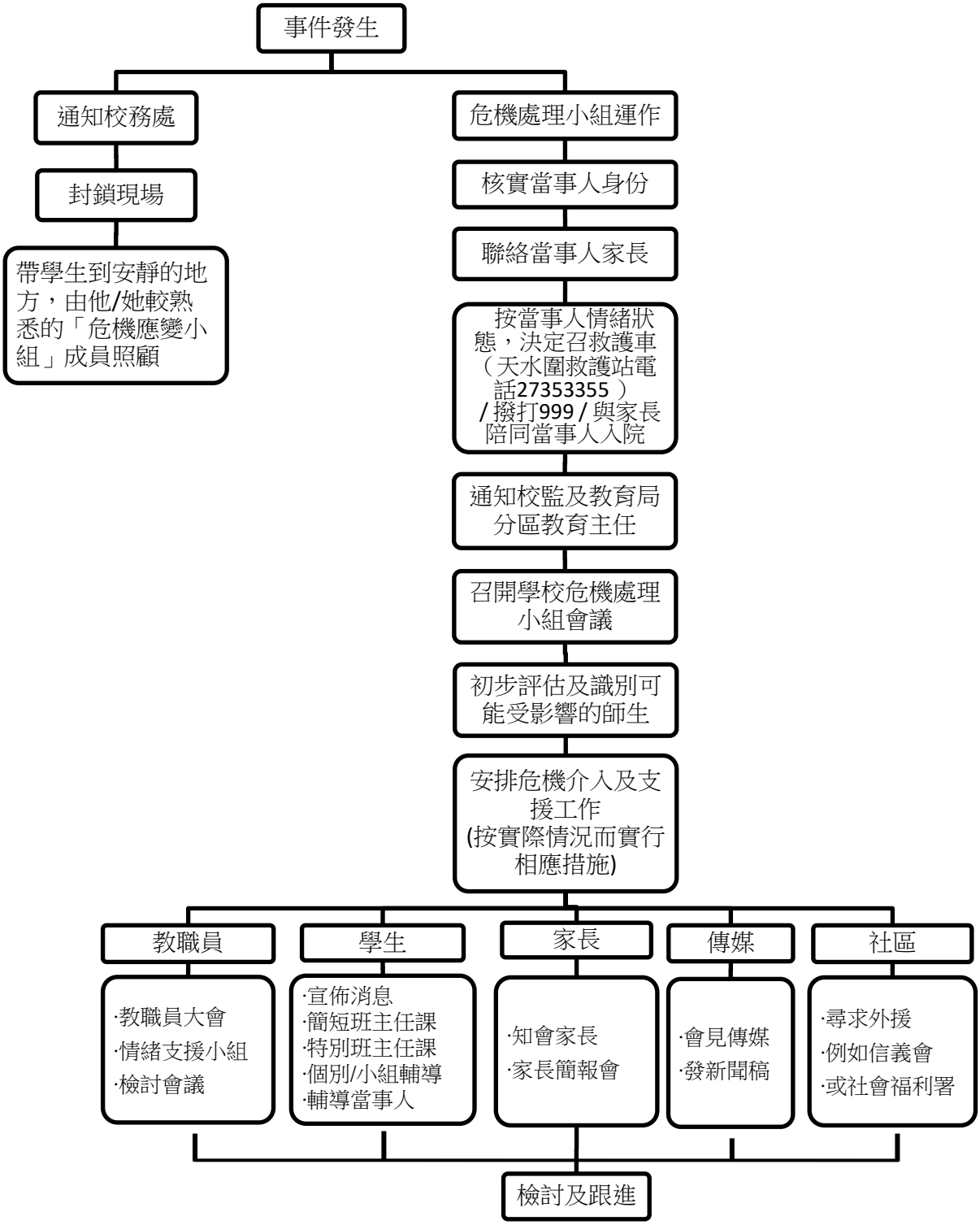
B. 自殺死亡/因意外死亡（在校外發生）



附註：

1. 學校宜盡速恢復正常運作。校方可於校內舉行追悼會，藉以表明事情已告一段落。
2. 校長或其他代表到死者家中進行探訪，向其家屬致慰及提供援助。
3. 校方安排老師參加喪禮/訂購花牌。

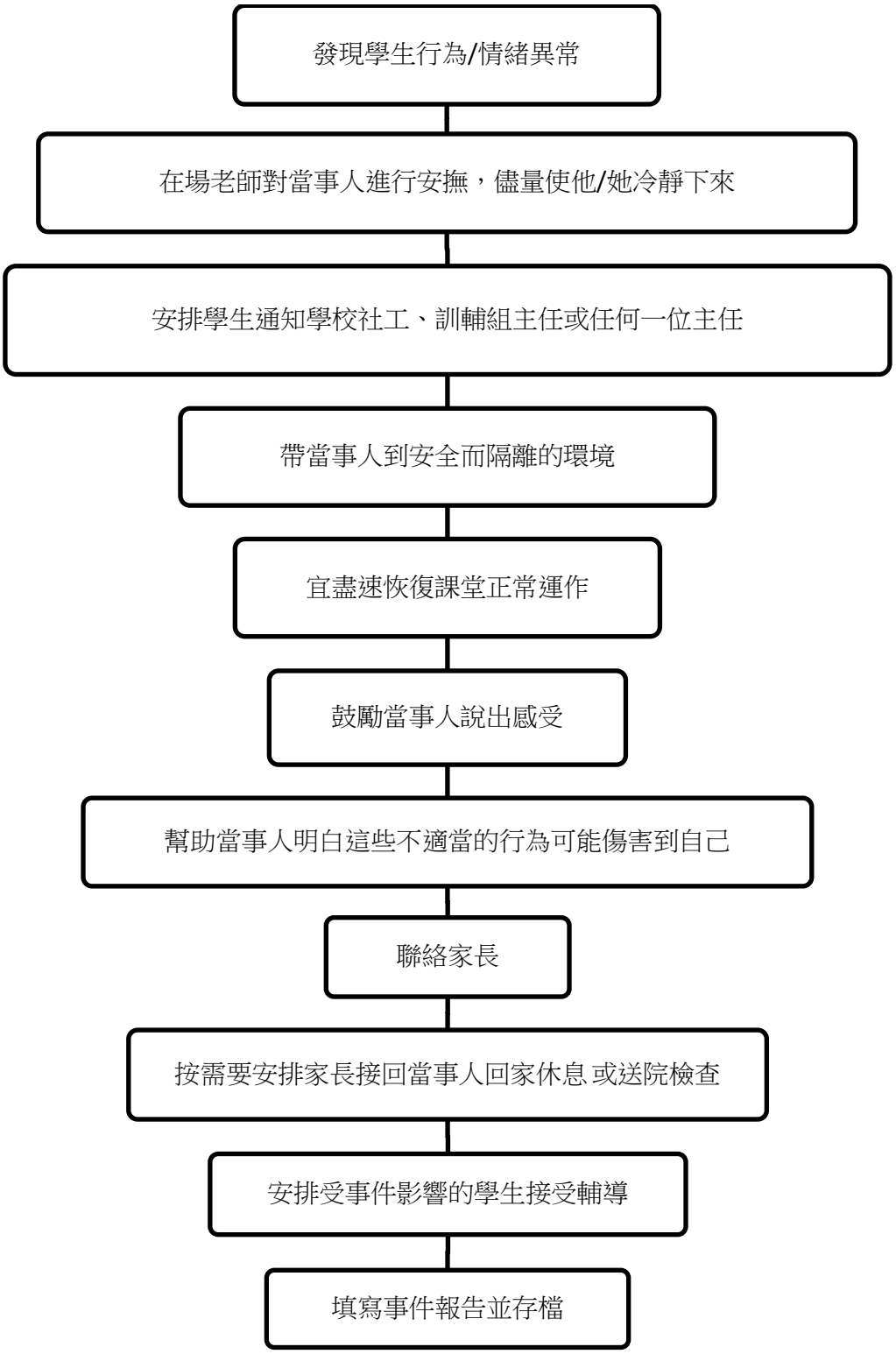
C. 在校企圖自殺而沒有受傷



附註：

當發現學生企圖自殺時，要立刻採取行動，把他的自殺工具拿走，並告訴他必須要做的事，例如「放下剪刀」、「離開窗台」……

D. **處理學童行為/情緒異常事件**



附件及參考資料一覽表

附件

學校危機處理小組的事前準備
附件 1：支援服務機構電話一覽表……14
附件 2：場地安排……15

學校危機處理小組會議
附件 3：學校危機處理小組會議議程……16
附件 4：初步評估事件對學生及教職員的影響……17-19

教職員支援
附件 5：教職員會議議程……20
附件 6：教師備忘……21
附件 7：教職員情緒支援小組內容……22-23

學生支援
附件 8：向學生宣布危機事件講稿範本(一)受傷……24
附件 9：向學生宣布危機事件講稿範本(二)逝世……25
附件 10：簡短班主任課內容 ……26
附件 11：特別班主任課內容 ……27
附件 12：簡短班主任課/特別班主任課：教師回應表……28
附件 13：學生小組輔導內容 ……29-30
附件 14：學生個別輔導內容 ……31

家長支援
附件 15：家長特別通告範本(一)受傷 ……32
附件 16：家長特別通告範本(二)逝世 ……33
附件 17：家長簡報會內容大綱 ……34

處理傳媒採訪
附件 18：新聞稿範本 ……35

危機介入和支援計劃檢討
附件 19：危機介入工作檢討會議議程 ……36
附件 20：危機介入和支援計劃檢討問卷 ……37

參考資料

參考資料 1A：危機發生後常見的初期反應(兒童) ……38
參考資料 1B：危機發生後常見的初期反應(青少年) ……39
參考資料 1C：危機發生後常見的初期反應(成人) ……40
參考資料 1D：危機事件引發的持續及嚴重反應 ……41
參考資料 2：教師如何回應學生可能出現的反應……42-43
參考資料 3：應對策略……44
參考資料 4：鬆弛練習……45
參考資料 5：家長如何協助子女面對危機事件……46
參考資料 6：家長如何協助處理子女情緒的常見問題……47-48

附 件 1

支援服務機構電話一覽表

機構	姓名	職位	電話號碼
教育局 元朗區學校發展組	蕭嘉雯女士	學校發展主任 （元朗 2）	24377211
教育局 元朗區訓輔及支援	李靜恩女士	學校發展主任 （訓育及輔導）	28634737
教育局 教育心理服務(新界西)組	陳欣莉女士	教育心理學家	24377273
社會福利署 保護家庭及兒童服務課 （元朗）	/	當值社工	24454224
社會福利署 綜合家庭服務中心	/	當值社工	24750525
復和綜合服務中心	劉雪霞女士	學校服務督導主任(註冊社工)	23997776
天水圍分區警署報案室	/	/	36611678
天水圍消防局	/	/	24480664
天水圍救護站	/	/	27353355
救護車	/	/	999

***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），學校應撥打 999 要求緊急援助。**

附 件 2

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		

附 件 3

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(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(附件 18)
- 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 或 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(附件 5)

附 件 4

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？
   - 哪些學生或教職員處身危機事件發生現場（例如目睹當事人接受急救)?

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。

附 件 5

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

附 件 6

教 師 備 忘

一. 為學生提供支援之前，儘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

附 件 7

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珍惜生命，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
- 儘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

附 件 8

向 學 生 宣 布 危 機 事 件 講 稿 範 本（一）受 傷

本校今早 7 時 30 分收到警方來電，獲悉本校三位五年級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，如你們需要就這件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。

附 件 9

向學生宣布危機事件講稿範本(二)逝世

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。如果同學想就這件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。

附 件 10

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珍惜生命，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
- 儘量回答學生的問題。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. 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、兄弟姊妹或與當事人不和的同學對事件的反應和行為表現
- 轉介有需要進一步支援的學生給學校輔導人員

附 件 11

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珍惜生命，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
- 儘量回答學生的問題。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. 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

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

附件 12

簡短班主任課/特別班主任課*：教師回應表

（*刪除不適用者）

請儘量填寫，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

   _____

附 件 13

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珍惜生命，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
- 儘量回答學生的問題。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：
  - 「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？」
  - 「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

附 件 14

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

附 件 15

香港潮陽小學通告(　/　--　)

家長特別通告：學生受傷

各位家長：

本校今早7時30分收到警方來電，獲悉本校三位小五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:24463018)。

(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

社會福利署：	2343 2255
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

香港潮陽小學 謹啟

_____年____月____日

回條(　/　--　)

本人已詳閱有關「家長特別通告：學生逝世」之通告(　/　--　)，並會加以留意敝子弟的情緒表現。

學生姓名：_____(　　班)

家長姓名：_____

家長簽名：_____

日　　期：_____

附 件 16

香港潮陽小學通告(　/　--　)

家長特別通告：學生逝世

各位家長：

校方今日收到警方的通知，本校一名五年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:24463018)。

(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

社會福利署：	2343 2255
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

香港潮陽小學 謹啟

_____年____月____日

回條(　/　--　)

本人已詳閱有關「家長特別通告：學生逝世」之通告(　/　--　)，並會加以留意敝子弟的情緒表現。

學生姓名：_____(　　班)

家長姓名：_____

家長簽名：_____

日　　期：_____

附 件 17

家 長 簡 報 會 內 容 大 綱

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

附 件 18

新 聞 稿 範 本

香港潮陽小學

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 24463018 與（學校發言人）聯絡。

香港潮陽小學校長

伍玉芬 謹啟

_____年____月____日

附 件 19

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

附 件 20

香港潮陽小學

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. 爲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. 爲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. 爲教職員提供的支援					
(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. 爲家長提供的支援	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(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
感到緊張(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	
感到孤單，被人排擠和孤立	
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
感到緊張(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	
感到孤單，被人排擠和孤立	
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及教職員的影響程度，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	• 「我都唔識佢，唔關我事！」 • 「冇感覺！」	• 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。 • 不要誤會學生無動於衷或欠缺同情心。 • 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。
感到難以置信、困惑、混亂	• 「真係估唔到佢會做呢啲事！」 • 「會唔會搞錯，係咪認錯人？」 • 「我都唔識講，唔知自己諗緊乜！」	• 認同事情的確難以置信，需要時間去接受事實。 • 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。
害怕	• 怕類似的事情會發生在自己身上。 • 怕鬼。	• 指出害怕、驚慌都是正常的反應。 • 學生可能難以集中精神，或會失眠、發噩夢。 • 如這些情緒嚴重影響日常生活，則須求助。 • 與學生一同想出紓緩情緒的方法。
悲傷	• 哭泣。 • 有不捨的情緒。 • 部分學生可能不想討論。	• 指出悲傷是正常的感覺。 • 容許表達悲傷，無需阻止學生哭泣。 • 留意學生有否過度悲傷，需要時提供進一步的支援輔導。
憤怒	• 埋怨其他人，如父母、老師等沒有	• 諒解憤怒的感覺。

	阻止事件發生。	• 不需要爭拗誰需要負上責任。
內疚	• 「早知我……」 • 「點解我唔……？」 • 「如果我知佢唔開心，我就……」 • 「我真係唔應該成日笑佢……」	• 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。 • 欣賞他們對當事人的關懷。
表現不尊重	• 嬉笑、不認真。 • 表現不耐煩	• 勿糾纏於這些學生的表現。 • 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。 • 不應容忍過分的行為，例如侮辱當事人。
如事件涉及死亡或自殺，學生也可能有以下的反應		
對死亡的困惑	• 「點解無人幫佢？」 • 「死咗會點？會去邊度？」 • 「佢會唔會再返嚟學校？」 • 「點解人會死？」 • 「點解有人咁細個就要死？」	• 認同學生的困惑。 • 指出人死了便不能在這世界再活一次，所以要珍惜生命。 • 留意如何表達不同宗教對死亡的詮釋。 • 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）。
對事件本身的困惑	• 「點解佢會死？」 • 「點解佢阿爸阿媽要同埋佢一齊死？」 • 「係唔係無人同佢玩？」 • 「佢係唔係唔開心？」 • 「點解冇人幫佢？」	• 避免討論死亡或自殺的詳情。 • 帶出生命寶貴的訊息，提醒自殺並非解決問題的恰當方法。 • 留意是否有學生認同自殺的行為。 • 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。

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
尋求社交支援	**逃避社交場合**
✓ 與他人交談(例如朋友、教師、輔導人員等)，獲得所需支援	× 逃避參與社交活動 × 逃避與家人及朋友接觸
健康的生活習慣	**不健康的生活習慣**
✓ 保持充足的睡眠，維持有規律的作息 ✓ 保持均衡的飲食 ✓ 進行適量運動 ✓ 參與有益身心的活動(如運動、聽音樂、閱讀) ✓ 進行鬆弛練習，保持放鬆狀態	× 工作時間過長 × 使用酒精或藥物 × 花太多時間看電視、手機或玩電子遊戲 × 進食過多或過少 × 睡眠過多或過少 × 不均衡的飲食 × 缺乏運動
其他	**其他**
✓ 掌握所需的資訊，以減少對事件的疑惑 ✓ 容許自己有一段時間感到困擾	× 以暴力的方式表達憤怒 × 進行高風險或具有危險性的活動

鬆 弛 練 習

（一）腹式呼吸			
步驟 1： 先找一張椅子坐下，背靠著椅背	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	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	步驟 4： 重複呼吸練習，直至心跳及呼吸減慢，並感覺平靜
（二）肌肉鬆弛練習			
雙手和雙臂			
步驟 1： 雙手握拳	步驟 2： 雙手屈起，手腕儘量貼近膊頭	步驟 3： 慢慢將雙手放下及放鬆	
頭部			
步驟 1： 頭部儘量後拗	步驟 2： 慢慢將頭部放回原位及放鬆	步驟 3： 頭部儘量向前拗，下顎貼近胸前	步驟 4： 慢慢將頭部放回原位及放鬆
口部			
步驟 1： 儘量咬緊牙關	步驟 2： 用力合唇	步驟 3： 儘量擴張胸部	步驟 4： 慢慢將牙關、雙唇及胸部放鬆
膊頭			
第一組練習 步驟 1： 膊頭用力向上推，儘量貼近耳朵		步驟 2： 慢慢將膊頭放下及放鬆	
第二組練習 步驟 1： 雙膊後拗，胸部前挺		步驟 2： 慢慢放鬆	
雙腳			
步驟 1： 雙腳離地伸直	步驟 2： 腳板向下拗	步驟 3： 腳板向上拗	步驟 4： 慢慢放鬆

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. 留意子女行爲或情緒上的變化
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，請聯絡學校社工謝鳳英，電話：24463018。