

有關發生不幸事件事宜

敬啟者：本校一名學生於2018年1月2日不幸逝世，全校師生深感惋惜和難過。

這位同學的死亡，可能會引起其他同學的猜測及不安，校方已即時啟動「危機處理小組」，由教育心理學家、校內教師及學校社工為有需要的學生提供情緒支援，消除他們的疑慮和紓緩他們的情緒。

請各家長在這幾天多留意 貴子弟的表現(例如：有否較平日怕黑、失眠、震驚、發噩夢等)。請家長聆聽他們的傾訴，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，請向校長、班主任、社工或學生輔導主任尋求協助，或致電學校(電話：2458 0766)。

敬希 貴家長察照為荷!

此致

貴 家 長

順德聯誼總會梁銶琚中學謹啟

二零一八年一月二日

TMK/ww

17-18_084_sch_crisis

*****回 條*****

敬覆者：本人已知悉有關 貴校學生發生不幸事件，本人定當留意敝子弟的情緒。

【以下表格祇適用於採用紙本通告之家長（由學生到校務處取紙本家長信）】

學生姓名：	班 別：	學號：
家長姓名：	家長簽署：	電話：
備 註：請家長簽署回條後由 貴子弟於1月3日(星期三)或之前交班主任。		

此覆

順德聯誼總會梁銶琚中學

二零一八年 月 日

編號：
084

備註：請 貴家長查閱後於1月3日(星期三)或之前在內聯網簽署回條，以茲確認。

※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

撒瑪利亞會：2896 0000（提供多種語言服務）

明愛向晴軒：18288（向晴熱線）

香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222

家長如何協助子女面對危機事件

危機事件可能會對子女感到哀傷、憤怒、焦慮或驚慌，這些反應都是常見的。成年人透過聆聽、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**

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。

與子女討論可行的辦法，例如：安排家人陪伴子女、睡時保留適量的光線、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。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，並加以開解。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

盡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

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的情緒的常見問題

(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、寫作，幫助子女紓解情緒和理解事實。

(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。祇要家長給予關懷、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及克服困難，逐漸回復正常的生活的。倘若家長發覺子女一段時間後(如數星期)仍有情緒不安的跡象，應該與學生輔導老師聯絡。

(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，子女應付傷害的能力較弱，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恐懼(例如：說「沒甚麼可怕」，「男孩子不要怕」等說話)。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。」)。家長也可以指導子女做一些輕鬆的運動或深呼吸以紓緩情緒。

(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／她了。我們為同學的死傷心和難過，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？

持積極的信念，好好照顧自己。

向你信任的親友傾訴。

尋求適當的援助，如社工、輔導員、社會福利署及志願機構。

(六)如何聯絡校方？

如需協助，請聯絡本校校務處(電話：2458 0766)。