

與淚擁抱

#32
Aug 2024

Smartteen 透視





生命

問

編者的話

「Smartteen透視」除了關注青少年可能涉及的罪行及陷阱，更關顧青少年的精神健康及正向思維，面對上升趨勢的青少年自殺身亡及企圖自殺個案，真的一宗也嫌多！

很多人於人生不同的階段都出現過自殺的念頭，可能是長期累積的；也可能是毫無預兆忽然來襲，甚至是「無樣睇」！年青人當中可能會出現痛苦、絕望、沮喪、孤單、憤怒、自責等等的感受及複雜、混亂、矛盾等不知如何宣之於口的想法，甚至認為「無人明白你」或認為「自己不值得接受其他人的幫忙」。

如果你都曾經閃現過上面的念頭，或隨著時間自殺念頭越來越困擾你，小編想讓你知道「你並不孤單」、「it's ok to be not ok!」。從你閱讀今期「Smartteen透視」開始，你已經踏出了尋求幫助的第一步，裡面有不同的「出口」等待著你！希望你願意與合適的專業人士，如社工、老師或臨床心理學家陪伴你走出低谷，給予適當的支援。

如果你是社會大眾或有自殺念頭的身邊人，小編亦鼓勵你持開放態度、用心感受、細味今期內容。雖然每個人的情況都是獨特的，但這能幫助你明白被自殺念頭困擾的年青人的所思所感，有更高的意識對年青人給予關懷—「望、聞、問、切」，讓我們能及早識別有精神健康需要的年青人，提供更精準的支持及協助，真正做到一個也不能少！

個案分享

從事邊青工作多年，曾遇到一些年青人因為**一時之氣**，便步向**死亡邊緣**。輕則入醫院**洗胃或縫針**，重則天台墮樓而**一命嗚呼**！但你可曾想到**疼你的人**也會很**心痛**..自殘、自毀甚至自殺真的是最佳的選擇嗎？😓

曾有一位有吸食大麻習慣的年青人，在一天晚上致電給我：「郭姑娘，我真係**好辛苦、好唔開心唔想再做人**。現在行緊上屋企的天台。」當接到他的電話時，第一時間先做**安撫情緒**並即時做**Safety Checking**。😓

目的是一邊維持著對話**分散他的注意力**、一邊秒速地趕抵他居住的唐樓天台，直至見到他才敢掛線。由於當時他仍受著大麻的影響，故此**陪伴他**坐在天台的椅上直至**大麻毒害的影響逐漸消退，才展開對話**。他之所以想輕生，並非三言兩語能說得清。**家庭背景的複雜**，母親因吸毒而被捕且有酗酒兼欠下巨債。試想一位十多歲的年青人，在數年間**承受**沉重的**家庭壓力**，面對**內心的不安、與摯親之間的既愛且恨的情緒糾結**，有誰會明白他的痛苦。幸好今次事件能及時阻止，倘若不慎差錯腳的話，後果真是不堪切想！每個人都會面對生活上大大小小的壓力和不如意事，甚至有

些根本的問題是不能容易解決得來。但『生命』總比任何的東西都更為重要。要相信在你身邊一定會有『**小天使**』作為你的聆聽者和同行者，有時**借借他膊頭借借他耳朵**；有時候更需要**留給自己喘息的空間**，又會是另一片天哩！正因為生命有太多的未知，就讓疼你的人一起去尋覓和探索吧。
因為只能活一次！ 🥺❤️

玩大咗？ No Return!

★ Safety Checking ♥

透過提問方式（例如：你現在身處的位置、個人是否清醒？有否服用藥物、身體狀況如何和身邊有沒有其他人？）等等的問題去評估和確保個人的安全。

正所謂
『一失足成千古恨』
生命冇 take 2

個案分享

14歲的小晴因**殘酷**對待動物而被拘捕。小晴知錯並有**悔意**，經調查後警方以**警司警誡**處理事件，個案交由**西九龍青少年保護組**人員跟進。

保護組人員接觸小晴後，發現她**情緒低落**，**不願**上學及**拒絕**與外間接觸。經了解後，得知小晴因事件而遭受同學**欺凌**和**孤立**，導致情緒出現問題。



西九龍青少年保護組 工作範疇

為警司警誡、被捕、失蹤、輟學及有需要的青少年提供監管，輔導及支援工作。



~以生命影響生命~



在家人、學校、社工及保護組人員的**輔導**下，同學們**停止**了欺凌行為，小晴亦**重拾**上學的樂趣並重新**適應社會**，透過練習小提琴，以音樂**抒發情緒**。過程中，曾萌生**輕生的念頭**。幸好在家人的**悉心輔導**下，她終於重拾對**生活的希望**，重新燃起對**未來的嚮往**。這件事**提醒我們**，任何人都可能在生活中**遭遇逆境**，但只要有人**伸出援手**，提供**支持和關懷**，定能找到**克服困難**的方法。



強壯
心靈

由
培育
抗逆力
開始



情緒管理

抗逆力 (Resilience) 是適應逆境的能力。抗逆力像一個彈力球，讓人面對困難時保持信心及正面，尋求支持和幫助，積極解決問題，得以從困境中恢復。

抗逆力不是超能力，擁有抗逆力不代表不會經歷困難、失敗、和痛苦。曾有家長說：「為人父母，我當然希望阿仔係人生路上跌得越少越好。」然而做人跌倒難免，「我地唔係鬥跌得少，起返身先最重要」。抗逆力令人保持積極、堅韌和有彈性的心態，有效地應對逆境。以下是培育抗逆力的小貼士，與各位讀者分享。



1

自我肯定：有聽過「父子牽驢」的故事嗎？父子如何牽驢亦備受批評，最後盲從他人意見，與驢子一起掉到水裡去。每個人都是獨特的，各有優點和缺點，就如偶像明星也非十全十美，總有fans及haters。明星也需透過自我認識和不斷改善，找尋合適自己的風格及發展方向。擁有較高自我接納的人，能避免過度依賴他人的看法亦不執著於別人的不友善。你能盤點一下自己的優點嗎？還是習慣為自己蓋上「否定印章」？ 😞 😞

2

有力的支持：每逢考試同學都會呻「要溫書好痛苦！」我問：「咁點算？」幾位同學集思廣益「一齊溫囉係辛苦架喇，不過好似熱血d。」「辛苦時有人支持，無咁lonely，無咁sad。」「有人陪會堅持到，無咁易放棄。」「份卷要自己做，同學唔會幫我做，但佢地明白我囉。」抗逆力包括與家人、朋友、師長、社區建立良好的關係，這些強力的承托系統能為青少年提供情緒支援、幫助和建議亦令我們更有勇氣及信心面對困境。當你遇到困難，你有這強大的後盾幫助你嗎？ 😞 🙌 👍

3

解難及情緒管理：日常面對壓力，就像吹漲氣球。如果不停「汞氣」，令壓力累積而不懂鬆氣即使氣球如何堅韌亦會爆破。解難方面，訂立可行的目標及計劃循序漸進。

正如要一次過搬起一箱重物當然是困難辛苦，但把它拆細部件處理既省力又避免因拖延徒增壓力。情緒調節就如把漲滿的氣球鬆一鬆，多留意自己的感受和需要、抒發表達情緒、練習放鬆技巧、運動、健康有益的興趣及

娛樂、均衡飲食、安排足夠休息等都是好的放鬆方法。

強壯的心靈就如飽滿有彈性的氣球保持「能鬆氣而不洩氣」呢。「我今次唔合格就死梗!」、「所有人都針對我，我做乜d人都好憎我」、「連個天都唔中意我」。

4

更有彈性的觀點：「批評我即係零尊我」...災難放大、以偏概全、怨天尤人，是否「老是常出現」的朋友？帶著負面或消極色彩，非黑即白的思維模式並不能解決問題。人生就如駕駛，我們會因目的地及路面情況應變決定車速、慢駛、轉彎、禮讓等動作，亦會經常觀察前方及兩側倒後鏡幫助判斷，並非只有急煞或全速前進。採用有彈性及貼近現實的思考方法，有助我們以更廣闊和長遠的視野、適當地去看事物，保持樂觀及希望。總括而言，培養抗逆力是開啟自我探索和成長的機會，令青少年心靈強壯，正面應對困境，預防自殺行為的發生。然而，如果您或您認識的人正面臨自殺危機。請立即尋求專業的醫療和心理支持。



愛的抱抱(支援推介)

24 小時

陪我講
(精神健康諮詢委員會)

情緒通

18111

精神健康支援熱線

撒瑪利亞會

中文及多種語言防止自殺熱線

2896 0000

醫院管理局

精神健康專線

2466 7350

社會福利署

熱線服務

2343 2255

香港撒瑪利亞防止自殺會

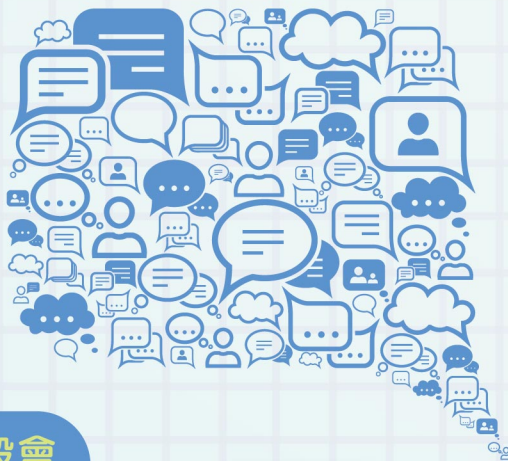
熱線服務

2389 2222

明愛向晴軒

熱線服務(家庭危機)

18288



「火鳳凰－社區支援服務計劃」服務對象為被捕青少年及朋輩
並居住於港島區或離島區(東涌除外)的青少年及其家長

情緒困擾 支援

聯絡方法



香港小童群益會

夜貓
online

網址 : <https://nitecat.bgca.org.hk/>
WhatsApp : 9726 8159 / 9852 8625
IG : BGCAHK



香港遊樂場協會

平衡心間
levelmind

電話 : 荔枝角 3168 4094
Whatsapp : 5322 1961
IG : hkpa1933



YMCA佐敦會所

Project
404
青少年情緒
支援計劃

電話 : 2332 4899
Whatsapp : 9052 5745 (只供預約)
電郵 : counselling@ymca.org.hk
Facebook : 香港中華基督教青年會佐敦會所
IG : ymcajdc



香港青年協會

全健思維
中心

地址 : 九龍大角咀必發道54號一樓
電郵 : wmc@hkfyg.org.hk
電話 : (852) 3422 3161
傳真 : (852) 3422 3165

「依·正念」
支援青少年
精神健康
輔導計劃

電郵 : ycpc@hkfyg.org.hk
電話 : (852) 8100 9669



Open Up

網址 : www.openup.hk
WhatsApp : 9101 2012

2023 警方處理學童企圖自殺 及身亡個案



377

企圖自殺



47

身亡



男性

234



女性

103

小學

20

中學

223

大學

34

待業

60

精神健康問題

210

社福跟進

129

留有遺書

81



青少年如何抒緩壓力，重拾對生命的希望？

編輯委員會將會選出最有分享價值的投稿，並向獲選者送出價值\$200現金券以作鼓勵。

參加者請將答案連同個人資料及聯絡方法郵寄到
九龍亞皆老街190號113室。

將獲得**價值港幣二百元惠康現金禮券**，名額**2個**，如中獎者超過2名，將會以抽籤形式決定。

封面請註名
【Smartteen有獎問答遊戲】，
截止日期為2024年11月30日



#32 Smartteen 編輯委員會

出版者	西九龍護青委員會	
督印人	西九龍總區刑事總部	鄭俊傑 警司
總編輯	西九龍總區防止罪案辦公室	區佩珊 總督察

編輯委員

非政府組織	香港小童群益會	郭美霞 姑娘
	香港小童群益會	陳永懿 姑娘
	香港遊樂場協會	盧可人 姑娘
西九龍總區 防止罪案辦公室	副主任	黃細傑 督察
	旺角區	趙雅蓓 警署警長
		陳永康 警長
	深水埗區	陳偉良 警署警長
		郭施岐 警長
	九龍城區	陶子田 警長
西九龍情報組	油尖區	盧慧嫦 警長
	旺角區	許玉蘭 警長
	九龍城區	盧穎怡 警長
	油尖區	張智傑 署理警長
西九龍警民關係組	深水埗區	王汶峰 警員
	旺角區	姜芷琴 警長
	深水埗區	施雅云 警長
西九龍總區 青少年保護組	劉詠雪 警長	梁楠芝 警員
	梁冠澤 警員	劉敬港 警員
	吳芷喬 警員	
設計	WOOHOO DESIGN LABORATORY	
出版日期	二零二四年八月	