

筲箕灣東官立中學

情緒支援處理流程

第一步 察覺與接納

- **家長層面**：如發現子女出現情緒困擾（如持續低落、焦慮、易怒、失眠、拒絕上學等），應主動關心，耐心聆聽，避免責備或輕視其感受。
- **學生層面**：如感到情緒困擾，請不要獨自承受，應主動向信任的人（如家長、班主任、社工）傾訴。
- **學校層面**：本校於上、下學期初透過**自我評量表**收集學生精神健康狀況；教師亦在日常教學中**觀察學生**的情緒、行為及日常表現，及早發現有需要支援的學生並作出轉介。

第二步 校內初步 支援

- **聯絡班主任或級主任**：班主任是日常接觸學生的第一線，可作初步關顧及觀察。
- **聯絡學校社工或輔導主任**：學校社工及輔導主任提供情緒輔導、個案跟進及小組支援。
- **聯絡 SENCO**：如學生已有特殊教育需要（SEN），SENCO 會協調校內外資源，提供適切支援。

第三步 專業評估與 介入

- **教育心理學家（EP）**：學校可轉介教育心理學家為學生進行專業評估，提供諮詢及輔導策略。
- **校本輔導人員**：提供持續的情緒支援及行為干預。

第四步 轉介與社區 支援

如學生情況持續或需要更專業的服務，學校會與家長商討，轉介至醫院管理局（如兒童及青少年精神科）、社會福利署或相關社區機構。

第五步 危機處理

如學生情緒出現極端波動，請立即：

1. **致電 999 報警** 或前往急症室。
2. 通知學校（班主任 / 社工 / 輔導主任 / SENCO），學校會啟動危機處理機制。

校內支援人員：

學校電話: 2560 2677

學校社工：馬姑娘、李姑娘

中四級級輔導老師：周嘉宜老師

中五級級輔導老師：招偉基老師

中六級級輔導老師：賴錦儀老師、關惠敏老師

輔導主任：賴錦儀老師

特殊教育需要統籌主任：董慧儀老師

校外支援熱線：

「情緒通」精神健康支援熱線：18111

醫院管理局精神健康專線：2466 7350

撒瑪利亞防止自殺會熱線：2389 2222

生命熱線: 2382 0000

社會福利署熱線：2343 2255

明愛向晴熱線：18288

青協「關心一線」：2777 8899

一站式資源網站：

網站名稱	網頁	QR Code	
衛生署學生健康服務 - 情緒健康小錦囊	https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/emotional_health_tips.html		 網頁 精神健康自我測試站
教育局「校園・好精神」	內有專為家長特設的「守護子女精神健康小錦囊」及學生的自助減壓資源。 https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/		網頁
精神健康諮詢委員會「陪我講 Shall We Talk」	提供全港各類精神健康疾病（如抑鬱、焦慮）的社區資源地圖。 https://www.shallwetalk.hk/zh/		 網頁 心理困擾測試

同學求助平台：

平台/機構名稱	服務特點	聯絡方式
Open 喻 (香港小童群益會等聯合主辦)	專為 11-35 歲青少年提供 24 小時全天候網上文字情緒支援。	WhatsApp/短訊：9101 1560 官方網頁： Open 喻 網上平台
uTouch 網上青年外展 (香港青年協會)	適合學生在網上（如 IG/WhatsApp）尋求有關學業壓力、人際關係或情緒的輔導。	WhatsApp：6277 8899 官方網頁： 青協 uTouch
Chat 窿 (香港撒瑪利亞防止自殺會)	提供特設的網上情緒聊天室，陪伴面對逆境或受自殺想法困擾的同學。	官方網頁： Chat 窿 文字聊天室