

東華三院邱子田紀念中學2021/22學年 輔導處通告

學校的測驗及考試日期將至，學生從過去的線上學習轉為本學年面授課堂，或許為他們帶來學習的動力和新希望。然而，重新面對學習上的挑戰，學生會產生擔心和焦慮。為此，學校不時進行情緒紓緩和減壓的分享，希望學生能學懂將壓力舒減的方法。相信家長與我們同樣關心他們，在適當時間，給予支援和鼓勵，細心聆聽他們的需要。

如家長發現以下情況，務請特別提高警覺：

1. 明顯地孤立自己，不想見人或與人聯繫；
2. 無原因地常常哭泣；
3. 精神恍惚；
4. 長時間沒精打彩呆坐或望出窗外；
5. 在交談中、網上留言、家課中等透露自殺或傷害自己的想法，甚至已有計劃。

建議可按以下情況，作出即時的援助：

1. 嘗試與子女接觸和傾談，建議聆聽他們心事的時候，可以抱持開放的態度去聆聽，避免增加壓力。同時，也可以透過聆聽，評估子女受困擾的嚴重性。在情緒及情況穩定後，再與學校聯絡。
2. 若子女表示有自殺念頭，建議即時尋求專業人士援助。相關熱線如下：
 - (i) 生命熱線：2382 0000
 - (ii) 向晴熱線：18 288
 - (iii) 香港撒瑪利亞防止自殺會熱線：2389 2222

惟若情況有其迫切性和危機，建議先報警求助，處理當時危機。若在情況許可時，請與學校聯絡。

學校期望學生能在愉快合適的環境中成長，家校合作，照顧他們。如有任何查詢，請致電 2465 2205 聯絡班主任。

此告

東華三院邱子田紀念中學校長
葉偉儀 謹啟

二零二一年十月二十七日