



# 不要傷害自己

認識及面對自我傷害

青年工作者可採取的下一步



## 簡介

年輕人的自我傷害泛指任何可能會傷害自己或讓自己面臨風險的方式，藉此應對難受的想法、感覺或經驗。每 5 名年輕人中便有 1 人有自我傷害的想法，而且他們不分性別、階級、年齡和種族。正因如此，很多人都覺得自己應該做點事去幫助自我傷害的年輕人。由於缺乏信心或不肯定該說甚麼或做甚麼，提供支援或很困難。我們就此提供一些簡單的指引，讓你踏出第一步——你的支持可以改變生命。

「我曾經孤單一人而且感到迷茫和絕望。我覺得沒有人關心我，直到我的 [社工] 鼓勵我敞開心扉。我依然清楚記得那一天——這是開展我餘生的第一天。」

## 自我傷害的警號

能夠顯示年輕人感到苦惱並有可能進行自我傷害，或具自我傷害風險的警號有很多種，當中最明顯的是身體受傷，跡象包括：

- 你觀察到發生過多於一次
- 似乎太乾淨或太整齊而不會是意外
- 年輕人對於如何受傷的解釋似乎不一致

其他警號包括：

- 在情緒激動時不見蹤影或消失匿跡
- 即使天氣溫暖，仍然穿上長袖或寬鬆衣物以遮掩手臂或腿部
- 他們更加孤立自己或不願意參與社交活動
- 避免在他人面前更衣（可能避免上體育堂、跟朋友去買衣服，或去朋友的家過夜）
- 缺席或遲到
- 通常情緒低落或易怒
- 負面的自我對話——覺得自己無價值、無希望或無目標



「最初我們認為他只是容易遇上意外，其實我們很容易錯過這些徵兆，因為他總會為自己如何受傷作出解釋。」



「這是我畢生最艱難的對話，但  
我所說的每一個字都讓我感到自己  
在慢慢的在放下我的重擔，而且這  
是長期以來我第一次感到有希望。」

「我不是想去引人注意，但這  
是幫助我控制自己感受的唯一  
方法。」

## 第一次對話

我們越早鼓勵年輕人說出自我傷害的情況，我們就能夠越早提供或尋求適當的支援，幫助他們打破這個循環。我們可以將疑慮告知 [值得信賴的成人／老師]，或提供安全的空間讓年輕人與我們傾訴。

最能夠提供支持的第一次對話是：

- 年輕人得到你所有的注意力
- 大部分時間你都是在聆聽而不是在說話
- 年輕人訴說他們的故事，而你永不作出猜測或假設
- 他們感到被接納和支持，而非被批評
- 自我傷害不能被貶為引人注意的行為
- 不對保密一事作出不切實際的承諾
- 意識到這是艱難的旅程的第一步
- 清楚確定下一步並及時作出跟進
- 理解對於年輕人來說，這次對話一定十分艱難
- 你能夠平靜地作出反應 —— 即使你並不感到平靜

## 當年輕人未準備好對話

當年輕人不願意透露或討論自我傷害，你應考慮三個重要問題：

1. 誰是進行對話的最佳人選？你可以運用你對該年輕人的認識，或者問他們與誰對話較自在。
2. 你可以如何改善對話過程？在輕鬆的環境或在進行其他活動（例如散步或繪畫）時對話或有幫助。
3. 以另一渠道對話會否更有效？有些年輕人覺得使用即時通訊軟件、短訊或電子郵件溝通會更輕鬆愉快——運用創意和你對孩子的認識。

「我多次嘗試與他對話都徒勞無功；但當我向  
他傳短訊時，對話才終於開始。」

如果年輕人還未準備好敞開心扉，請向他們提供[匿名的支援資訊](#)和定期了解情況。

「[電話] 輔導員讓我能輕鬆地說出我的感受，之後當我的老師嘗試與我傾談，我就覺得準備好了。」



「他不想向我展示傷口，但他願意讓學校的護士評估和包紮傷口，只要我請她不要提出任何問題。」

## 下一步

安全絕對是優先事項，如果你對年輕人的即時安全有任何擔憂，請按你的個人守則，將其視之為急須保護事件處理。如果你認為年輕人有危險，請勿讓他獨處。

你應記錄所有討論內容，並與值得信賴的成人／老師分享。他們會將這些詳情存檔，並在後續跟進的適當時機時提供支援及指示，當中或包括：

- 通知有需要知道的成人，以確保年輕人安全，這通常包括家長或照顧者。
- 造訪家庭醫生以尋求進一步的支援和指引。
- 提供聯絡學校輔導員的方法。
- 與值得信賴的成人（例如班主任）定期會面，他們可提供實質支持和指引。

所有傷口都必須得到妥善包紮和護理，這一點很重要，因為感染很常見。請向年輕人提供傷口護理的資訊，或提供聯絡受過訓練的急救員或醫護人員的方法，他們能夠評估和處理任何傷口。

## 提供實質支持

如果你認為自己正在向年輕人提供定期支援，你可以嘗試下列可能會對情況有幫助的事項：

**聆聽**——提供一個非批判性、充滿支持的安全空間，以聆聽他們的經歷。只是數分鐘的高質素聆聽就能讓年輕人感到莫大的支持。

**應對壓力源**——與年輕人討論，了解觸發其壓力的因素和來源。回想一天中會遇上的難處或是一個頗好的開始，然後以你的創意思考如何解決這些問題。

**準備一個自我安慰箱**——與年輕人討論，收集一系列不同的事物，用於在他們很想自我傷害時去分散注意力或安慰自己。這可能包括音樂、填色本、書籍、泡泡、照片或勵志語錄。

**提供安全的延伸資訊來源**——標記進一步資訊的來源，例如文末列出的資訊。

「家庭因我而改變，而我覺得無法向她提供應有的支持。我向她坦誠，而且我們識別了另一位她可以定期向其傾訴的成人。」

**保持你的個人健康**——支持自我傷害的年輕人可能為你的情緒帶來挑戰，因此定期獲得支援和保密聆聽對你來說也很重要。與值得信賴的成人／老師保持定期聯絡，假如有任何原因令你認為自己無法繼續為年輕人提供支援，請盡早提出。

## 全校參與模式

雖然積極提供支持的人士可在他們的學校或組織內做很多事情來幫助年輕人，但以全校參與模式可提供最佳的支持，並能確保自己和年輕人的安全。

你的學校可採取的簡單步驟包括：

### 1. 制定和實施精神健康措施

明確的指引可為職員提供適當解答問題時所需的知識與信心。重要的是，學校應制定與其相關且可達成的措施，以及確保所有職員知道有疑慮時可以與誰聯絡。

### 2. 為所有職員提供培訓

為所有職員提供如何識別及應對自我傷害的基本培訓，以提升學生說出自我傷害及員工應對時的信心。

「最重要的是，[專業培訓] 當日讓我們討論自我傷害。我們最初感到不自在，但經過那天之後卻充滿信心。這很具啟發性——我們不再怕聽見自我傷害，我們有信心可以提供幫助。」

### 3. 將應對自我傷害納入課程的一部分

你的學校課程可以提供一個很好的機會，以糾正對自我傷害的迷思及誤解，並讓學生理解如何令自己和其他人得到支持和安全的保障。

### 4. 照顧職員的健康

在照顧其他人之前，我們必須先照顧自己。必需承認的是，支援出現情緒困擾的年輕人會為員工的身體和精神帶來耗損，學校因此有需要為員工提供適當的支援，包括培訓和具支持效果的聆聽。



「我不會否認這是一個令人疲憊的過程，當中亦有起伏；但當你經歷完這個階段，你會見到開心、健康、準備好融入世界的年輕人，這感覺十分美好。」

## FURTHER INFORMATION

**YoungMinds:** [youngminds.org.uk](http://youngminds.org.uk)

**Parents Helpline** 0808 802 5544

(Monday to Friday 9.30am–4pm)

**YoungMinds** provides information and free resources to help implement a **wholeschool approach** and self-harm, mental health and resilience **training** for professionals.

**Charlie Waller Memorial Trust** provides **free self-harm training** to staff working with young people.

**Factsheet** from **The Royal College of Psychiatrists**

**Childline:** [childline.org.uk](http://childline.org.uk) 0800 1111 (24hr) **Samaritans:**

[samaritans.org.uk](http://samaritans.org.uk)

Helpline (24 hr): 08457 90 90 90 UK & NI

Email: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org) **The**

**Site:** [thesite.org](http://thesite.org)

**Self-Harm Alternatives:** over 130 ideas for use in recovery suggested by young people, collated by

Dr Pooky Knightsmith

**Self-Harm and Eating Disorders in Schools: A Guide to Whole-School Strategies and Practical Support**

by Pooky Knightsmith. Available as a **paperback** or **Kindle**

**A Short Introduction to Understanding and Supporting Children and Young People Who Self-Harm** by Professor Carol Fitzpatrick. Available as a **paperback** or **Kindle**

**No Harm Done:** ▶ film & ↓ resource pack for parents

**No Harm Done:** ▶ film & ↓ resource pack for young people

# #不要傷害自己

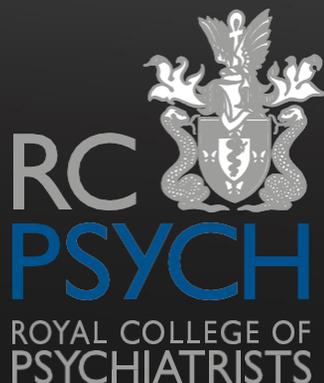
## 感謝你

感謝所有年輕人和專業人士花時間參與並分享他們的經驗，讓「不要傷害自己」成真。

此小冊子內容由年輕人與專業人士共同準備，製作機構為：

# YOUNG MINDS

The voice for young people's **mental health and wellbeing**



*Raising awareness*



*fighting depression*

這份小冊子已經本地化供香港使用，並由 Mind  
HK 和啟勵扶青會執行的精神健康倡議  
Coolminds 翻譯為繁體中文。如欲了解更多有  
關 Coolminds 的資訊，請瀏覽  
[www.coolmindshk.com](http://www.coolmindshk.com)

我們鳴謝 Charlie Waller Memorial Trust  
(CWMT) UK 提供這些資源，並允許我們作出  
調整。如需這份小冊子的原始版本，請參閱  
CWMT 網站：[www.cwmt.org.uk](http://www.cwmt.org.uk)

