



致各家長：

多一點關注 關心孩子 -- 家長錦囊

近日聽到有關學生自殺的新聞，作為家長定必很痛心。香港賽馬會防止自殺研究中心期望聯繫不同關心學生的學校、老師、家長與及各持份者團結一致，成為孩子的支援網絡。

相信沒有其他東西比孩子快樂健康成長更重要，家庭作為孩子最大的安全保護網，每天適當的關心和支持，都是燃亮孩子生命重要的燃料。隨函附上「關心孩子--家長錦囊」，整理了與孩子傾談的技巧，請參閱賜教。

同時我們在此建議，若果你懷疑及擔心孩子正受情緒困擾，而不知怎麼辦，鼓勵你可以嘗試聯絡學校老師或學校社工，以幫助孩子得到適當的幫助。

另外，你可以進入此專頁 <http://csrp.hku.hk/wecare/>，當中編輯整理了青少年自殺風險因素、預警訊號、社區可以提供幫助的資源。本中心 Facebook 專頁 (www.facebook.com/hkucsrp)亦有一些正視自殺行為的資訊，歡迎參閱轉載。

如對以上資訊有任何疑問，或需進一步之資料，請與我們聯繫。歡迎致電 2831 5232、電郵 csrp@hku.hk 或傳真至 2549 7161 與防止自殺研究中心教育部同事聯絡。



香港大學
香港賽馬會防止自殺研究中心總監
葉兆輝教授 謹啟

2017年2月21日

關心孩子 -- 家長錦囊

孩子成長上常會遇到不同大大小小(包括是學習、朋輩相處、戀愛等方面)的壓力，尤其這一代孩子更要應付日益增加的社會期望，他們要應付問題的絕不簡單。



如果你知道孩子遇到情緒困擾時, 你可以:

✓ 用言語為子女打氣/
用行動作鼓勵

✓ 理解子女所面對的壓力

都知道你辛苦㗎啦,
我煲咗湯比你呀

比心機呀! 阿媽支持你!

溫到劫就落去散吓步啦

宜



香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

同時要注意一些會破壞親子關係的行為:

忌

✗ 將子女與別人比較

✗ 否定子女的努力

✗ 標籤子女為懶惰
或不夠努力

✗ 忽視子女的壓力和
負面情緒



香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心