

仁濟醫院林百欣中學
家長通告二零二零至二零二一年度第一一三號通告
有關侯永賢副校長離世消息

校方收到侯永賢副校長家人通知，侯副校長於二零二一年三月二十二日零晨時份病逝。

對於侯副校長突然離世的消息，全校老師及職員深感惋惜及難過。大家也需要時間接受和調整情緒。學校已即時啟動「危機處理小組」，由教育心理學家、學校社工、校外社工為有需要的教師及學生提供情緒支援，協助他們紓緩情緒，但我們會繼續發揮團隊精神，互相支持與協助，共同走過傷痛的難關。侯永賢副校長三十多年為仁濟醫院林百欣中學服務，深受師生尊重和愛戴。學校將為侯副校長舉行追思會及設立追思悼念角讓老師、家長、學生和校友悼念侯副校長，詳情容後公佈。

本校將於三月二十三日的班主任課及第一節課為中五及中六級同學進行生命教育及輔導，疏導學生情緒。請各位家長留意子女的情緒變化，聆聽子女傾訴，讓他們說出自己的感受，老師亦會關心學生的情緒狀況，並給予適當的安慰和勸勉。學生可以找長輩、成年人或老師傾談，尋求協助。如果學生想就此事與老師傾談，可以致電學校電話 24937258 聯絡班主任或社工，在校學生亦可找班主任或社工協助。我們的社工、學生輔導老師、班主任、副校長及校長都樂意接見有需要的同學。

此致
貴家長


校長 _____ 謹啟
(曹達明)

二零二一年三月二十二日

(REF:P:\C20\1113_220321)

(附件：《學校危機應用手冊》資料，以供參考)

求助熱線

社會福利署： 2343 2255

生命熱線： 2382 0000

利民會情緒支援熱線： 3512 2626

香港撒瑪利亞防止自殺會： 2389 2222

撒瑪利亞會： 2896 0000 (提供多種語言服務)

明愛向晴軒：“向晴熱線”：18288

危機發生後常見的初期反應(青少年)

面對危機事件，青少年在生理、認知、情緒、行為和社交方面出現下列反應是常見的。在大多數的情況下，如青少年有家人、師長和朋輩的支持，這些常見的反應大約會在數天至數星期內減退。若留意到青少年有過分強烈或持續的反應（詳見參考資料 1D），家長及教師應尋求輔導人員的支援。

生理方面	認知方面
身體不適（如頭痛、腸胃問題等）	難以集中精神、思想混亂、判斷或組織能力減弱
飲食模式改變(如食量突然增加或減少)	反覆想起創傷事故的場面
睡眠困難	變得善忘，或者記憶力減退
疲累，提不起勁	發惡夢
感到緊張(如心跳加速、出汗、肌肉緊張等)	自責、擔心
情緒方面	行為方面
感到哀傷(如悶悶不樂、沉默寡言)	逃避接觸有關創傷事故的事物
感到驚慌，缺乏安全感	言語或行為有攻擊性
感到震驚、憤怒、失望、內疚	出現對抗行為
情緒不穩定，容易有起伏（如容易煩躁、發怒、哭泣、鬧情緒等）	倒退行為，表現與年紀不符（如不注重個人衛生、逃避責任等）
感到麻木	學業成績或功課表現退步
	不願意上學
社交方面	
離群獨處，不願意與其他人接觸	
感到孤單，被人排擠和孤立	
容易與人產生衝突	

家長如何協助子女面對危機事件

危機事件可能會令子女感到哀傷、憤怒、焦慮或驚慌，這些反應都是常見的。家長透過聆聽、溝通和支持，可以協助子女處理哀傷或不安的情緒。你的子女現在最需要的是：

安全感和支持

- 家長需保持冷靜
- 給予子女更多的關注
- 多陪伴子女，給予他們安全感
- 不要對子女隱瞞事實
- 子女如希望參加喪禮，須確保他們已有足夠的心理準備，如有需要，由你本人或其他成年人陪同出席
- 留意子女在行為或情緒上的變化
- 如果子女怕黑，不敢單獨睡眠，發噩夢，不要取笑他們或只安慰他們說不用怕
- 和子女討論可行的辦法，例如：安排家人陪伴子女、睡覺時保留適量的光線、將房門打開等。如果子女太年幼，亦可讓子女抱著心愛的布娃娃睡覺

你的聆聽

- 切勿要求子女「不准講」或「不要再提」，勉強壓抑不安的心情反而會做成更長久的傷害
- 鼓勵子女說出心裡感受，耐心聆聽他們的傾訴，然後加以安慰。不要急於給予意見或教導
- 鼓勵子女運用不同方式表達自己的感受（例如：講故事、繪畫、做手工等）
- 如果子女感到內疚（例如：埋怨自己沒有察覺死者有輕生的念頭、埋怨自己未能阻止意外的發生），應該聆聽他們的傾訴，並指出自殺的徵兆有時不易被察覺，或意外有時很難避免。他們可能會為不幸的事件難過，但他們不需為別人的選擇或行為負責。（如適用）
- 向子女說明他/她的感受是正常的，並無不妥，藉此消除他們的疑慮

穩定的環境

- 儘快回復正常的生活程序和活動，避免不斷重複收看或閱讀相關的新聞或網頁資訊
- 安排有益身心的活動，例如聽音樂、運動，協助子女放鬆自己，讓他們把注意力投放在其他的事情上

尋求協助

- 如果你對子女的情緒反應有任何疑慮，請聯絡學校教師或輔導人員

家長如何協助處理子女情緒的常見問題

一. 家長在協助處理子女的情緒時需注意甚麼？

成人對事件的看法及情緒反應，對子女有很大的影響，因此家長需要：

1. 先保持鎮定，適當地處理自己的情緒
2. 避免渲染謠言，要傳遞正確資訊，有需要時適當地篩選有關事件的報導
3. 聆聽與接納子女的情緒
4. 多陪伴子女，給予他們更多的關注，重建安全感
5. 留意子女行為或情緒上的變化
6. 透過說/閱讀故事、繪畫、手工，幫助子女紓緩情緒和理解事實

二. 這件事情對我的子女心理上會不會有影響？

危機事件發生後，子女在短期內可能會缺乏安全感、覺得害怕、容易哭泣、精神緊張等，都是自然的反應。只要家長給予關懷、肯定和支持，多抽時間陪伴和傾談，大部分子女是有能力面對事件帶來的轉變，克服相關困難，並逐漸回復正常的生活。如家長發覺子女經過一段時間後(如數星期)仍存在不安的情緒，應該主動與學校社工或輔導教師聯絡。

三. 如我的子女表現驚慌(如造噩夢、怕黑、不敢外出等)，我應該怎樣做？

研究顯示在危機事件發生後的初期，子女的應對能力較弱，所以家長須關心他們的情緒和積極聆聽，不要責備或否定他們的感受(例如說「沒甚麼可怕」，「男孩子不要怕」)。家長應鼓勵子女逐步說出他們心裡的感受，並給予支持、安慰及幫助(例如對子女說：「如果你害怕獨自睡覺，我可以陪伴你。」)。家長也可以陪同子女做一些輕鬆的運動或以深呼吸紓緩情緒。

四. 關於子女對死亡的疑惑或惶恐，我應該怎樣回應？

可以對子女說：「這個同學的死亡是一件不幸的事，他的生命

已完結，他不會再返回學校上課，我們再也不會見到他了。我們為同學的離去而感到傷心和難過，我們亦要珍惜生命。」

（備註：如果父母有宗教信仰，可就自己的信仰對子女解釋死亡的意義。）

五. 我的家庭正面對一些壓力，我應該怎樣做？

1. 持積極的信念，好好照顧自己
2. 向你信任的親友傾訴
3. 尋求適當的援助，如社工、輔導員、社會福利署及志願機構等