

「家」多點守護-家長網上工作坊

第四節

註冊臨床心理學家

「家」多點守護-家長網上工作坊目標

第一節

- 子女的成長發展階段及需關注的地方
- 家庭在子女情緒/精神健康發展上的重要角色

第二節

- 如何與子女「共情」
- 與子女建立有效的溝通模式
- 子女面對的情緒 / 精神健康挑戰

第三節

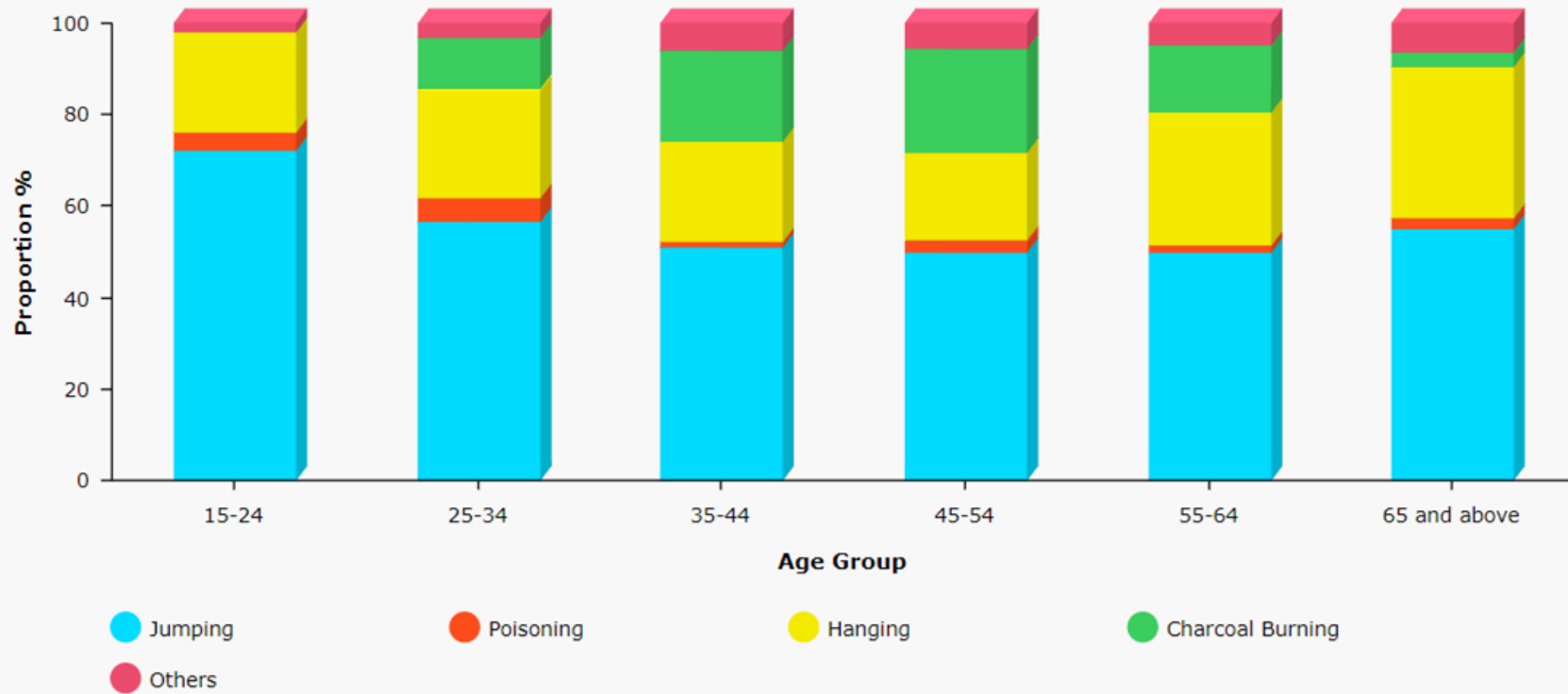
- 認識精神健康
- 認識精神健康問題的徵兆和警號
- 以實證為本的策略支援有情緒 / 精神健康困擾的子女
- 如何回應受精神健康困擾的子女

第四節

- 學童自殺問題及介入策略
- 「幫人先幫自己」- 如何自我關顧
- 專業人士的介入角色及家校合作的重要性
- 社區資源介紹
- 重點總結

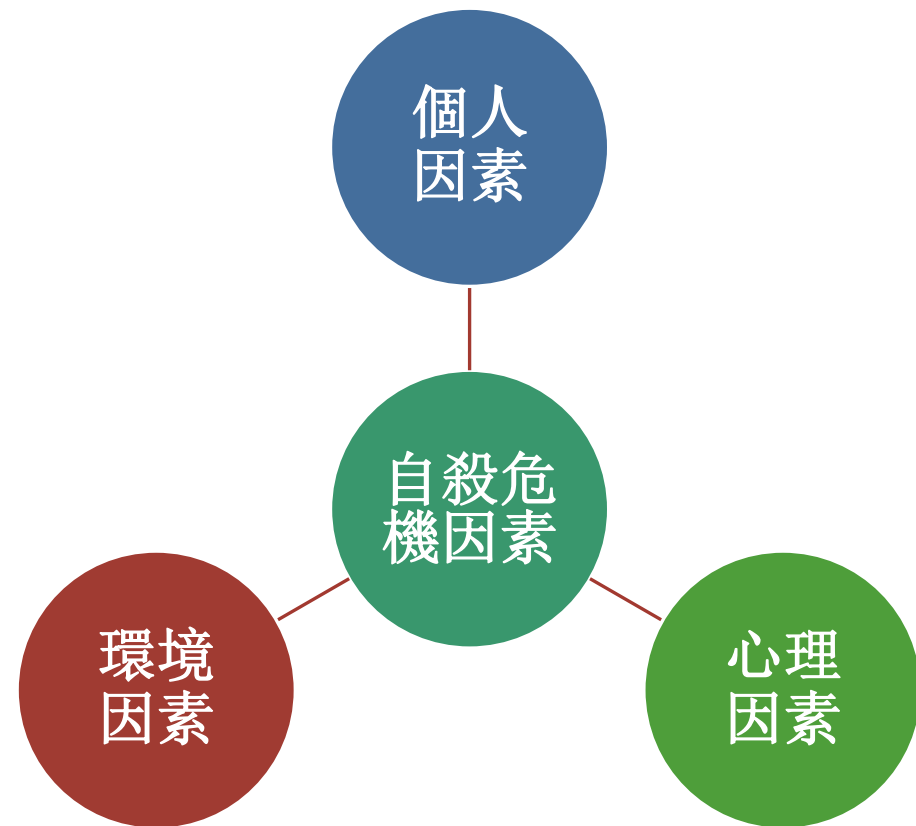
自殺方法

Method Used in Completed Suicide by Age Group in Hong Kong 2020



自殺危機因素

- 自殺並非由單一原因引發
- 越多危機因素代表他／她有較大機會有自殺念頭或行為



自殺危機因素

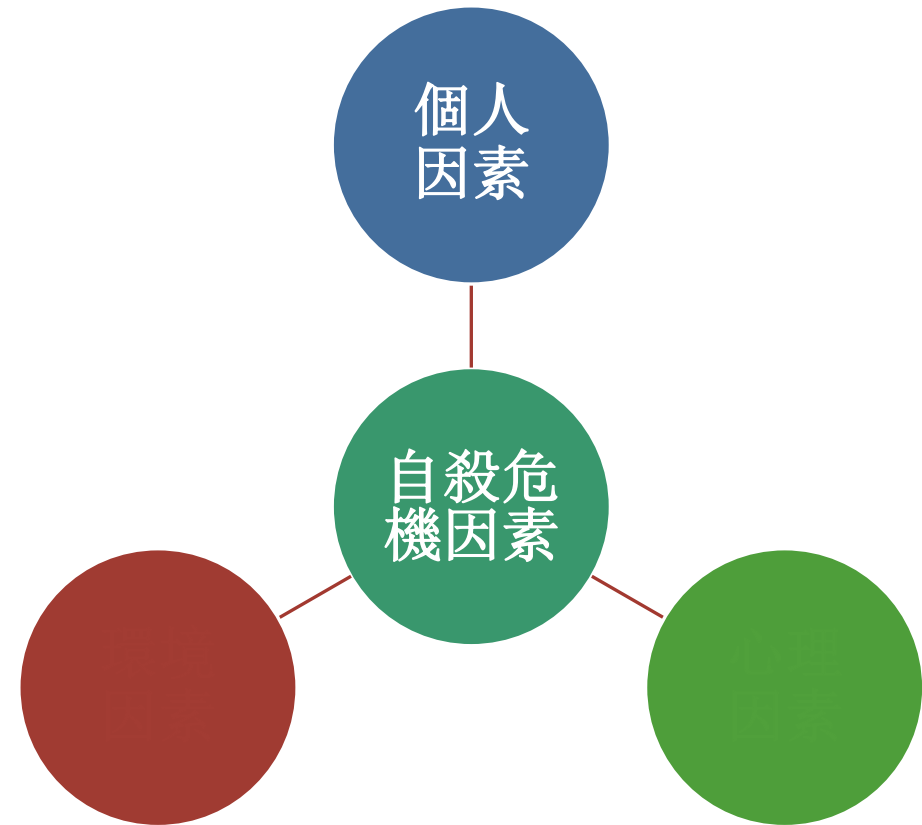
精神健康問題（例如：抑鬱症）

過往曾企圖自殺

有自我傷害行為

罹患重病

酗酒、濫用藥物



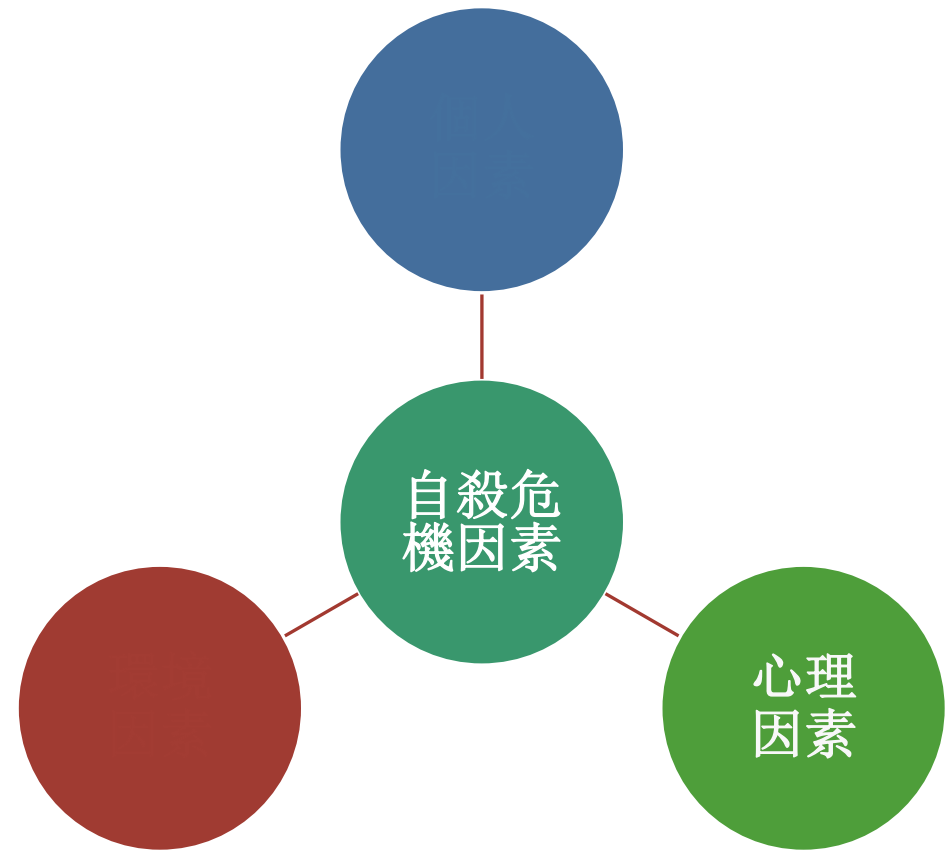
自殺危機因素

感到絕望

長時間感到抑鬱、沮喪

衝動

解決問題或應對技巧薄弱



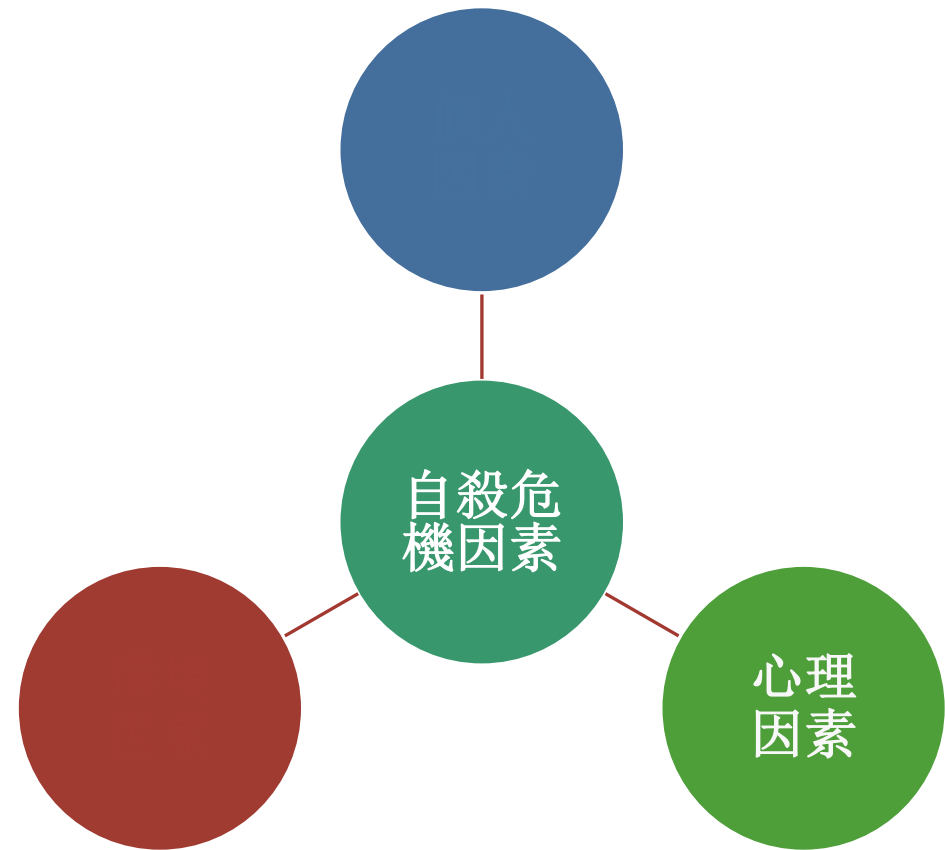
自殺危機因素

自尊心低、自我形象低落

感到被孤立

負面思想

沉重的壓力



自殺危機因素

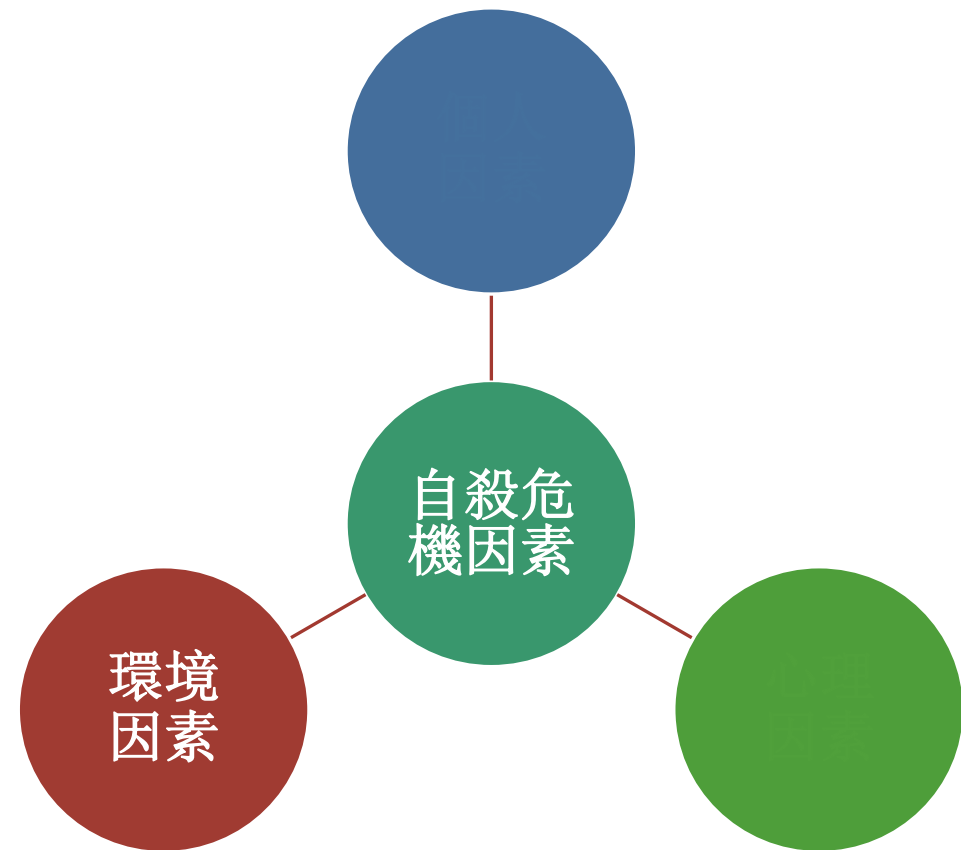
經歷意外或災難

受虐待或暴力對待

受性侵犯

人際關係的衝突

受欺凌或欺凌他人



自殺危機因素

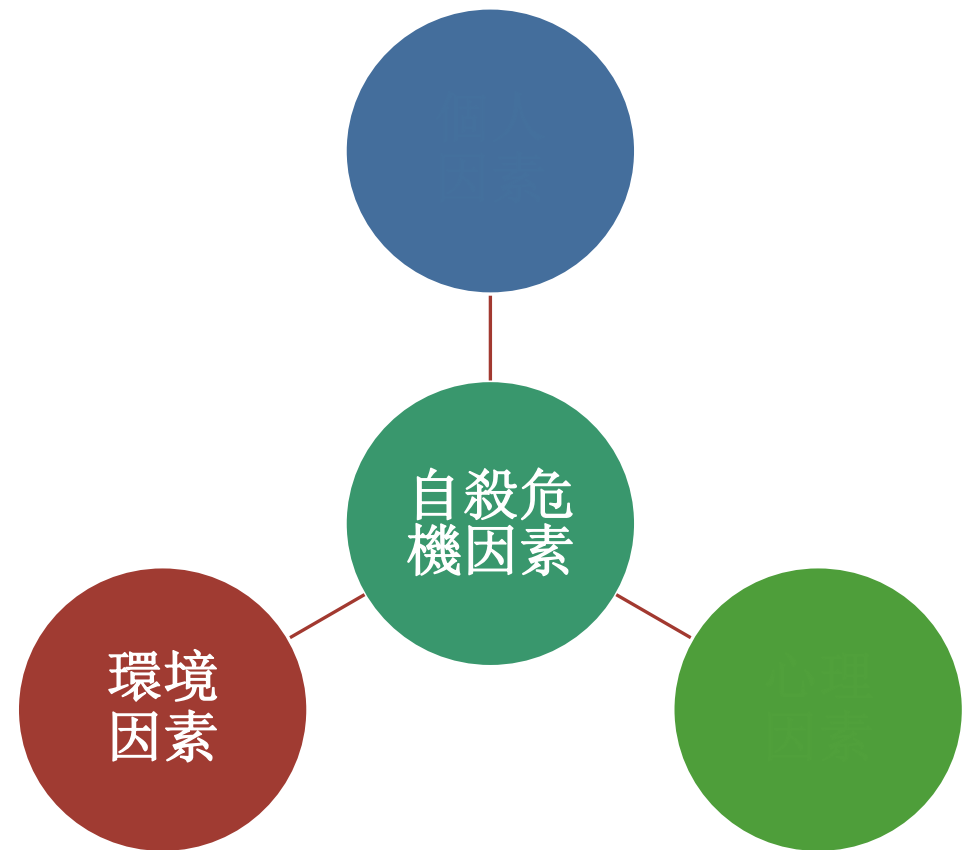
社交網絡支援不足

與家人、朋友、情人分離

家人、朋友、情人去世

有家族成員曾自殺過身（特別是父母）

父母有精神健康問題（例如：抑鬱症）



自殺保護因素

抗逆能力

良好的人際關係

具社交網絡的支援，例如：家人、伴侶、朋友、團體

穩定的情緒

正面及有效解決問題的技巧

有自信

健康的生活方式，包括運動、飲食、睡眠

願意尋求或接受幫助

自殺 警號

- 透露自殺或傷害自己的**想法**，甚至**計劃**，如：在交談中、網上、家課中等
- **威脅**要尋死
- **尋找**自殺的方法或途徑
- 嘗試獲取自殺的**工具**，例如：藥物
- 安排**身後事**，例如：寫遺書、將貴重財物轉贈他人
- 對未來感到**絕望**、**不再計劃將來**
- **酗酒**、**濫用藥物**

自殺危機訊號

加入網上自殺
群組

說話常提及自
殺的方法

談及死亡、人
生無意義

社交媒體提到
無希望

衝動 / 冒險不
理性行為

濫用酒精或
藥物

易怒且難以平
伏

失眠或嗜睡

情緒劇變

疏遠朋友及家
人

交托後事
將心愛物品送
贈他人

自殺警號

越多自殺警號出現，
代表自殺的風險越高

- 性情和情緒大幅改變
 - 抑鬱
 - 易怒
 - 變得暴力
 - 睡眠或胃口出現問題
 - 明顯地孤立自己，不想見人或與人聯繫
 - 不注重個人衛生及儀容

評估自殺風險三步曲

01

有否自殺念頭

02

有否自殺計劃

03

有否具體行動：如已準備自殺工具

留心衝動自殺行為

迷思

只有精神病患者才會出現自殺念頭

會提及自殺的人通常都不是認真的，他們只想操縱別人或得到別人的關注，他們並不會去自殺

沒有辦法察覺有自殺傾向的人

詢問有關自殺的事情有機會引起對方實行自殺計劃

意圖自殺的人都抱著必死的決心

只要一個人曾經企圖自殺，他再次自殺的機會便會減少

只要一個人的抑鬱狀況有改善，代表他的問題已經緩和，會自殺的風險也隨之減少

事實

面對沉重壓力時，**每個人都有機會出現自殺念頭**

每一次提及自殺念頭都應該**認真看待**，因為對方可能正承受極大的壓力和痛苦，是一種求救訊號

意圖自殺的人通常都會有**先兆或警號**

與對方談論自殺的事情有時會令他們鬆一口氣及感到被明白

大部份想自殺的人都很**矛盾**，一方面想以死亡結束痛苦，另一方面，想渴望有人可以聆聽及幫助自己

曾企圖自殺的人有**更高的自殺風險**

抑鬱病情改善，但**自殺風險也可能會增加**，因為當他們精神狀況改善後，更有可能實行自殺計劃

為子女主動求助

- 當你覺得擔心時
 - 是否**恰當**？
 - 是否**顯著的轉變**？
 - 表現造成的**影響是否明顯**？
- 病向淺中醫
- 不要假設，不恥下問

01

回應子女的自傷行為 ／自殺念頭

當子女有自傷行為／自殺念頭時

應做

- 表達關心，他不用獨自面對
- 耐心聆聽，讓他覺得在你面前分享感受是安全的
- 具同理心，接受他的感受，不作批評
- 給予希望，重申有人可以幫助他
- 直接詢問自殺的念頭，表達你的關注

避免

- 與對方爭辯；「自殺是錯的」、「為什麼要死」
- 訴諸道德；「身體髮膚受諸父母」
- 過早提出解決問題的方法
- 答應保密
- 表示震驚
- 情緒勒索

情景一

孩子表現出焦慮
或情緒低落 (但沒
有自殺風險), 家
長該如何表達支
持?



我留意到你最近有啲低落/焦慮喎 (指出觀察)

我見到你咁都有啲擔心，你會唔會想同我傾下、講下發生咩事呀？(表達關心)

不如我地可以一齊傾吓，搵下啲方法去處理呢啲情緒呀？(協作)

近排有冇啲乜嘢困擾緊你呀？你個陣諗緊啲咩呀？你有啲咩感受同情緒架？(開放式問題)

我可以想像得到你因為xxx而感到困擾/難受/無助etc。你有咁樣嘅感受都好正常同自然 (提供肯定)



情景二

家長留意到孩子有自傷跡象 (例如割手) 或被動的自殺意願，心存疑慮，想進一步探究。家長該如何應對？

呢個世界冇咗我會更加好...



我明白你宜家會想用剗手嘅方法，不如我哋試吓一齊搵下有冇其他方法，一來可以舒緩到你嘅情緒，但同時間可以確保你嘅安全? (協作)

我留意到近排你手臂出現啲剗痕 (溫和地指出觀察)

近排有冇啲乜嘢困擾緊你呀? 你個陣諗緊啲咩呀? 你有啲咩感受同情緒架? (開放式問題)

如果呢一刻你未ready講住，唔緊要嘅，慢慢黎。你ready就同我講呀，我會等你嘅 (表示尊重)

我可以想像得到你因為xxx而感到困擾/難受/無助etc。你有咁樣嘅感受都好正常同自然 (提供肯定)



情景三

孩子向家長表
達自殺傾向，
家長該如何反
應？



我想結束自己
嘅生命...

我可以想像得到你因為xxx而感到困擾/難受/無助etc。你有咁樣嘅感受都好正常同自然 (提供肯定)

我想比你知道我一直都喺依度，喺你身邊支持你同陪伴你；我地一齊去面對/度過呢個難關 (表達關心與支持)

你會唔會想同精神科醫生/臨床心理學家/社工/XXX組織/XXX服務傾吓呀？不如我同你一齊去聯絡/搵佢哋呀？(建議尋求專業協助)

不要留下他獨自一人 (e.g. Time-out)
在高危的情況下需有人陪伴他渡過危機

確定他不會取得危害生命的工具

門窗要鎖上

留意耐心聆聽，「輕輕」鼓勵他說出感受

保持尊重和接納，不要否定他的感受

盡快尋求專業協助，如急症室、18區的精神健康綜合社區中心、精神科醫生和臨床心理學家



情景四

孩子表現懶惰和沒有動力，不溫書，一直躲在房間。當家長叫他起來做點功課時，孩子表現激動和發脾氣，甚至發出自殺威脅...

...

家長該如何反應？



家長在這情境可能會感到憤怒和委屈

面對有強烈情緒，甚至有自殺危機的孩子，家長感到強烈的負面情緒和壓力十分自然

與孩子有效溝通需要平靜的心，家長要掌握情緒覺察、情緒管理、尋求專業人員諮詢等等有效的方法

提昇對自己的情緒的覺察

學習憤怒處理的技巧

- 先離開現場
- 喝一杯水
- 深呼吸十下

在內心比較平靜時，才與和孩子溝通

尋求專業人員諮詢，提昇處理壓力和管理情緒的技巧



我可以想像得到你因為xxx而感到困擾/難受/無助etc。你有咁樣嘅感受都好正常同自然 (提供肯定)

我想比你知道我一直都喺依度，喺你身邊支持你同陪伴你；我地一齊去面對/度過呢個難關 (表達關心與支持)

你會唔會想同精神科醫生/臨床心理學家/社工/XXX組織/XXX服務傾吓呀？不如我同你一齊去聯絡/搵佢哋呀？(建議尋求專業協助)

不要留下他獨自一人 (e.g. Time-out)
在高危的情況下需有人陪伴他渡過危機

確定他不會取得危害生命的工具

門窗要鎖上

留意耐心聆聽，「輕輕」鼓勵他說出感受

保持尊重和接納，不要否定他的感受

盡快尋求專業協助，如急症室、18區的精神健康綜合社區中心、精神科醫生和臨床心理學家



限制手段 - 有潛在危險的家庭物品

物品	限制
藥物	<ul style="list-style-type: none">- 將所有藥物存放在安全的鎖定容器中（鎖盒、鎖櫃、安全箱等）。- 不要將藥物存放在容易被打開的包或其他容器中，也不要嘗試將物品藏在不鎖的地方。- 處理任何過期或不再使用的藥物。- 監控每個瓶子/容器中應有的藥物數量。
尖銳物品 <ul style="list-style-type: none">• 刀具（美工刀、剃鬚刀和/或眉毛刮鬚刀、精細刀片）• 剪刀• 鐵釘• 縫針	<ul style="list-style-type: none">- 徹底檢查您整個家（車庫、青少年房間、客廳、浴室、廚房等）。- 將所有尖銳物品存放在安全的上鎖容器中（鎖盒、鎖櫃、安全箱等）。- 不要將尖銳物品存放在容易被打開的包或其他容器中，也不要嘗試將物品藏在不安全的地方。
其他潛在危險物品 <ul style="list-style-type: none">• 繩子• 酒精• 清潔產品（漂白水等）• 天台/露台	<ul style="list-style-type: none">- 考慮將這些物品完全移出家中。- 將未移出的物品鎖起來。- 鎖好所有天台/露台。

自傷/自殺危機管理

如果孩子接觸了上述列出的物品並且造成了嚴重傷害	→	報警求助
如果傷害並不嚴重（例如：孩子開始用尖銳物品刮傷自己的皮膚，但在造成嚴重傷害之前停止了）	→	陪伴、聯繫門診/社區心理健康團隊以獲取指導，再決定是否前往急診室
如果孩子仍然能夠接觸到上述物品	→	請與家中其他成員一起檢討如何安全地鎖定或處理這些物品，並再次檢查您的家，以移除任何遺留的物品，或更換任何孩子可能已經能夠接觸的櫃子或箱子的鎖
如果孩子面對自我傷害或自殺的想法	→	陪伴、求助 - 精神科醫生/心理學家/社工/社區支援



你並不孤單

- 社工
- 輔導老師
- 輔導員
- 教育心理學家
- 臨床心理學家
- 精神科醫生

精神科藥物，真的好嗎？

抗抑鬱藥

- 出汗、失眠、疲倦、神經緊張、手震等

鋰

暫時性的輕微肚瀉、作嘔、手震、口渴及尿頻，也會影響甲狀腺功能或導致胎兒不正常。若中鋰毒，會出現視力模糊、腸胃不適、手震厲害、昏迷及抽搐等徵狀

精神科藥物，真的好嗎？

苯二氮平 類藥物

(Benzodiazepines)

鎮靜劑抑制中樞神經，引致神智迷糊而減低警覺性

抗精神病藥物

疲倦、坐立不安、反眼、帕金森綜合症徵狀如肌肉僵硬、手震、行動緩慢等。遲發的運動困難如口部出現咀嚼、舌頭不自主的轉動和伸出、口乾、便秘、血壓低、月經不調及流乳等。

非藥物介入，點揀好？

- 臨床心理學家、輔導員、社工的分別
- 治療進行方式、療程
- 認知行為治療、家庭治療、遊戲治療、心理動力治療...

最有效的治療方案

- 藥物治療通常在治療中至關重要且有效，其他非藥物介入方案可以與藥物同時使用
- 對於藥物治療副作用，必須持續與精神科醫師溝通，以便進行必要的調整
- 當透過藥物有效控制症狀時，孩子通常能從其他非藥物介入方案中獲得更大的進展

跨專業合作

- 團隊式的協助，互相配合，互相補足
- 家長是一個重要的專業
- 一起尋找最合適的路

資源分享

1. 由學校社工初步評估，並再作轉介接受以下諮詢／輔導服務：
 - a. 綜合家庭服務中心：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/family/cat_family/ifs/index.html
 - b. 社會福利署臨床心理服務：
<https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/cps/>
 - c. 精神健康綜合社區中心：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat_supportteam/centrebase/iccmw/

資源分享

1. 公立醫院精神科/臨床心理科（須醫生轉介信）
2. 精神健康社區資源及求助熱線
 - a. <https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>
 - b. <https://www.shallwetalk.hk/zh/get-help/online-support/>
 - c. https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/helplines_and_resources/eht_support_services_and_information_overview.html

總結

- 語氣、節奏、眼神比說話內容說得更多
 - 對抗父母，是因為失去了他們認為重要的事
 - 互相指責，無論誰勝誰負，關係一定被蹂躪
 - 情緒大腦要休息，不需退一步，只要停一停，也能海闊天空
- 面對防衛機制不宜硬碰硬，不知怎做時，就靜靜再多等一刻
 - 精神科藥物並不恐怖，用知識打破迷思
 - 心理治療很多種，哪種合適要知道
 - 跨專業合作中，家長是最重要的專家