「家」多點守護
家長網上「守門人」工作坊
第三節

「家」多點守護 家長網上「守門人」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

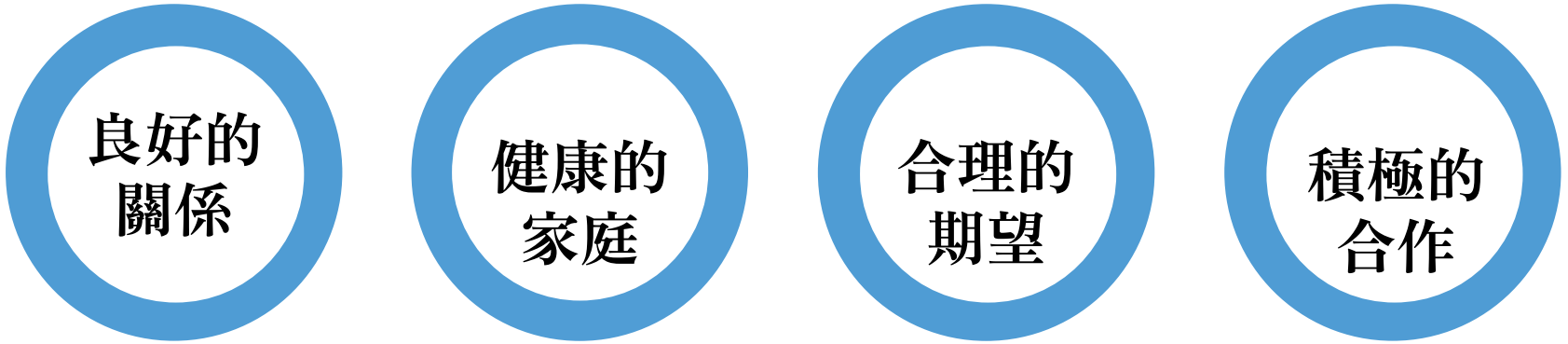
第三節

- 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

家長在子女成長的角色任務



提升對子女的影響力

減少家庭帶來的情緒和壓力

理解子女的發展階段和需要

尋求學校和社區支援

良好的親子關係

- 最好的情緒保護因素
  - 自我價值
  - 心靈韌性
  - 自尊感
  - 帶著好奇心接觸世界
  - 內在的安全感
  - 有勇氣失敗

階段	年齡	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙者特徵
4	6-11 (學齡兒童)	✓勤奮進取 ✗自貶自卑	具有求學、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力，充滿失敗感
5	12-18 (青春期)	✓身份認同 ✗角色混淆	有明確的自我觀念與自我追尋的方向	生活無目的、無方向，時而感到徬徨迷失

青春期子女的情緒變化

- 內心情緒像風暴
  - 學業
  - 朋輩
  - 愛情
  - 身體
- 表面還是要偽裝
- 大多不懂調節情緒，但內心的需要始終不變

抑鬱 與
抑鬱症

Unhappy

兒童 / 青少年抑鬱情況

01

- 香港救助兒童會於2020年刊登研究結果：
  - 51% 中學生 及 30% 小學生 顯示抑鬱及焦慮症狀

02

- MINDHK:
  - 兒童及青少年精神科病患從2011/12年至2015/16 年間上升50% 。
  - 51.5% 中學生出現抑鬱症症狀，25% 顯示臨床顯著高度焦慮。
  - 75% 精神健康問題會在24歲之前開始出現，因此為高危青年提供協助是最有效預防精神健康問題的方法。

Retrieved from: Haden-Pawlowski, Virgil & Pui, Cayla & Ng, Ernest & Li, Ian & Law, Cherry. (2020). Mental Health Matters - Save the Children Hong Kong - 2020. 10.13140/RG.2.2.15813.68329.

兒童／青少年抑鬱情況

03

2019/20至2024/25學年，在公營普通學校就讀而有精神病患的學生人數表列如下：

學年	小學	中學
2019/20	220	820
2020/21	290	1 100
2021/22	310	1 290
2022/23	370	1 610
2023/24	370	1 790
2024/25	420	2 090

註：數字包括有精神病患及同時有其他特殊教育需要的學生。

Reference: 立法會2025-26提問

兒童 / 青少年抑鬱情況

04

下表按病症類別和年齡組別 (18歲以下)載 列 2022-23至 2024-25年 度在醫管局精神科接受服務的病人人數。

年度	年齡組別	焦慮症	抑鬱症
2022-23	6-11	210	30
	12-17	1540	1780
2023-24	6-11	270	40
	12-17	1780	2030
2024-25	6-11	310	50
	12-17	2130	2220

Reference: 立法會2026-27提問

抑鬱的症狀

- 連續 **2星期** 出現下列 **5項**或以上症狀 (包括首兩項)

1. 情緒低落
2. 對事物失去興趣或無法享受
3. 缺乏動力
4. 自殺念頭
5. 難以集中精神決斷力下降
6. 覺得自己一事無成 或充滿內疚感
7. 失眠或過多睡眠
8. 大幅度體重改變
9. 反應遲緩或激動不安

The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) of the American Psychiatric Association
Picture from https://www.mirror.co.uk/news/uk-news/child-depression-scandal-ill-kids-3129996

01

情緒低落 VS 抑鬱症

例子分享

兒童及青少年抑鬱時的常見行為表現

- 申訴疲累，即使比平時睡得更多
- 忘記或不願動手做家務
- 長時間逗留在房間內，逃避接觸
- 脾氣轉差，容易與同學及家人發生爭執和衝突
- 學業成績退步及功課表現差
- 缺課
- 減少和朋友接觸及參與活動
- 以吸煙、酒精或藥物去處理情緒困擾
- 可能出現自我傷害問題

Pediatric Symptom Checklist-17

NEVER = 沒有 = 沒有時間或很少注意到。

SOMETIMES = 有時 = 有時注意到。

OFTEN = 時常 = 很常見到，感到擔心／ 擔憂。

	Never 沒有	Sometimes 有時	Often 時常
Fidgety, unable to sit still 煩燥的，不能坐定	0	1	2
Feels sad, unhappy 感覺悲哀，不快樂	0	1	2
Daydreams too much 太多白日夢（幻想）	0	1	2
Refuses to share 拒絕分享	0	1	2
Does not understand other people's feelings 不明白他人的感覺	0	1	2
Feels hopeless 感覺無希望	0	1	2
Has trouble concentrating 難於集中精神 / 注意力	0	1	2
Fights with other children 和其他孩子打架	0	1	2

©1988, M Jellinek & JM Murphy, Massachusetts General Hospital (PSC-17 created by W. Gardner & K. Kelleher)
Chinese translation courtesy of Gouverneur Healthcare Services, NYC

NEVER = 沒有 = 沒有時間或很少注意到。

SOMETIMES = 有時 = 有時注意到。

OFTEN = 時常 = 很常見到，感到擔心／ 擔憂。

		Never 沒有	Sometimes 有時	Often 時常
	Is down on him or herself 看不起自己	0	1	2
●	Blames others for his or her troubles 因自己的煩擾而責備他人	0	1	2
	Seems to be having less fun 似乎興緻樂趣不多	0	1	2
●	Does not listen to rules 不遵守規例	0	1	2
❖	Acts as if driven by a motor 太愛動 / 不停活動	0	1	2
●	Teases others 取笑他人	0	1	2
	Worries a lot 太多憂慮	0	1	2
●	Takes things that do not belong to him or her 拿取不屬於自己的東西	0	1	2
❖	Distracted easily 容易分心	0	1	2

©1988, M Jellinek & JM Murphy, Massachusetts General Hospital (PSC-17 created by W. Gardner & K. Kelleher)
Chinese translation courtesy of Gouverneur Healthcare Services, NYC

焦慮 與 焦慮症

- 廣泛性焦慮症 (Generalized Anxiety Disorder)
- 社交焦慮症(Social Anxiety Disorder)
- 驚恐症 (Panic Disorder)
- 恐懼症 (Specific Phobia)
- 分離焦慮症 (Separation Anxiety Disorder)
- 選擇性緘默症 (Selective Mutism)

焦慮症的成因

- 每 100 名學生約有 8 至 10 人；女性較多
- **生理因素**：遺傳、神經傳遞質
- **心理因素**：
  - 個人的思想模式和經歷
  - 完美主義思想
  - 害怕犯錯
  - 對學業或朋輩關係有過高期望等

焦慮症普遍病徵

生理方面

- 心跳
- 出汗
- 肌肉痛
- 肚瀉...

心理方面

- 脾氣暴躁
- 過份擔憂
- 思想空白
- 失眠...

行為方面

- 强迫重覆行為
- 避免個別場合
- 退縮...

焦慮症狀

情緒方面	生理方面	認知方面	行為方面
擔心	心跳加速	難以集中精神	坐立不安
緊張	呼吸短促	記憶力下降	情緒容易暴躁
	肌肉繃緊	追求完美	逃避困難的事情
	頭痛	放大危險線索	懼怕失敗
	腸胃不適		畏縮
	睡眠問題		對一些小事的反應過敏

抑鬱／焦慮背後

- 亞氏保加症
- 讀寫障礙症
- 智力偏低

- 朋輩關係
- 欺凌
- 家庭問題

02

臨床個案分享

03

自我傷害行為

自我傷害行為

常見的自我傷害行為包括：

故意割傷或刺傷皮膚	撞頭或把身體撞向硬物
掐傷自己	拳打物件
抓傷自己	將物件（如釘和針）藏在皮膚下
咬自己	阻止傷口癒合或拒絕接受治療
灼傷部分皮膚	攝入軟性毒品或酒精
剝脫皮膚或扯出毛髮	



Source: EDB

自傷行為的徵兆



- 情緒出現變化，或睡眠或飲食模式有改變



- 行為隱秘，如不尋常地長時間閉門待在浴室或房間



- 社交退縮，與朋友和家人的關係疏離



- 身上有無法解釋的割痕、瘀傷或燒傷的痕跡



- 藏有利器，如剃刀片、鋸刀等



- 拒絕參與需要更換衣服或穿著短袖衫的活動



- 衣著打扮與天氣不符，如天氣炎熱仍然穿上長袖衫或長褲，刻意遮掩手臂或腿部

Source: EDB

青少年自傷行為情況

- 盛行率 15% -32.7%
- 女孩多於男孩
- 三種常見形式
  - 抓傷
  - 阻止傷口癒合
  - 割腕

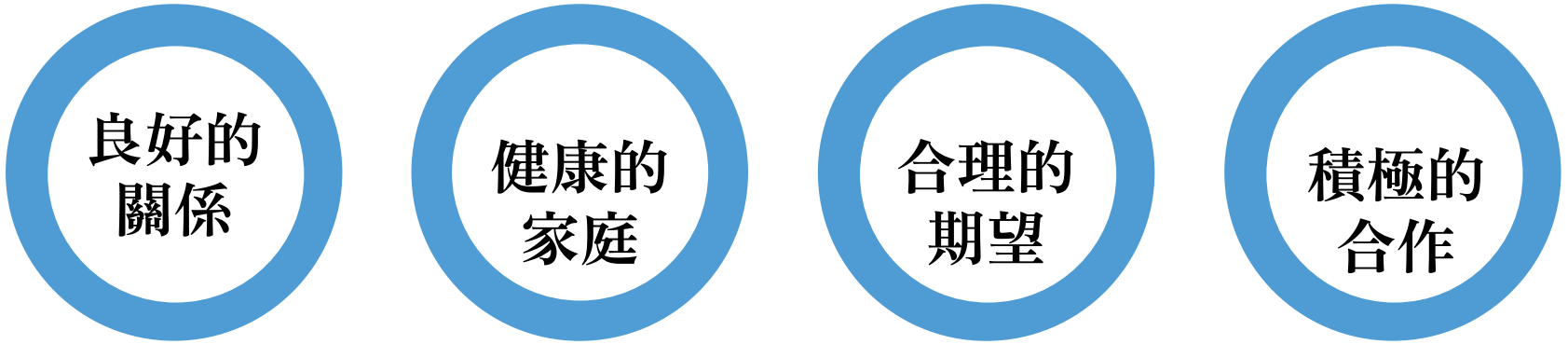
- 性別差異
  - 女性：割腕
  - 男性：阻止傷口癒合
- 與自殺行為增加有關

Source: Siu (2019)
Cheung, Wong, Lee, Lam, Fan & Yip (2013)

04

實證為本的策略支援子女

家長在子女成長的角色任務



提升對子女的影響力

減少家庭帶來的情緒和壓力

理解子女的發展階段和需要

尋求學校和社區支援

當子女有情緒問題時……

- 相信 及 支援
- 「你不是你的子女」- 同理心 + 注意溝通的路障
- 預備情緒支援資源

問題為本、解決問題

- 釐清所面對的問題
- 列出解決問題的方法
- 評估每個方法的好與壞
- 選擇合適的方法
- 實行
- 評估效果及反思

提示：

- 如問題太復雜，建議把問題拆件處理
- 注意問題的緩急先後

06

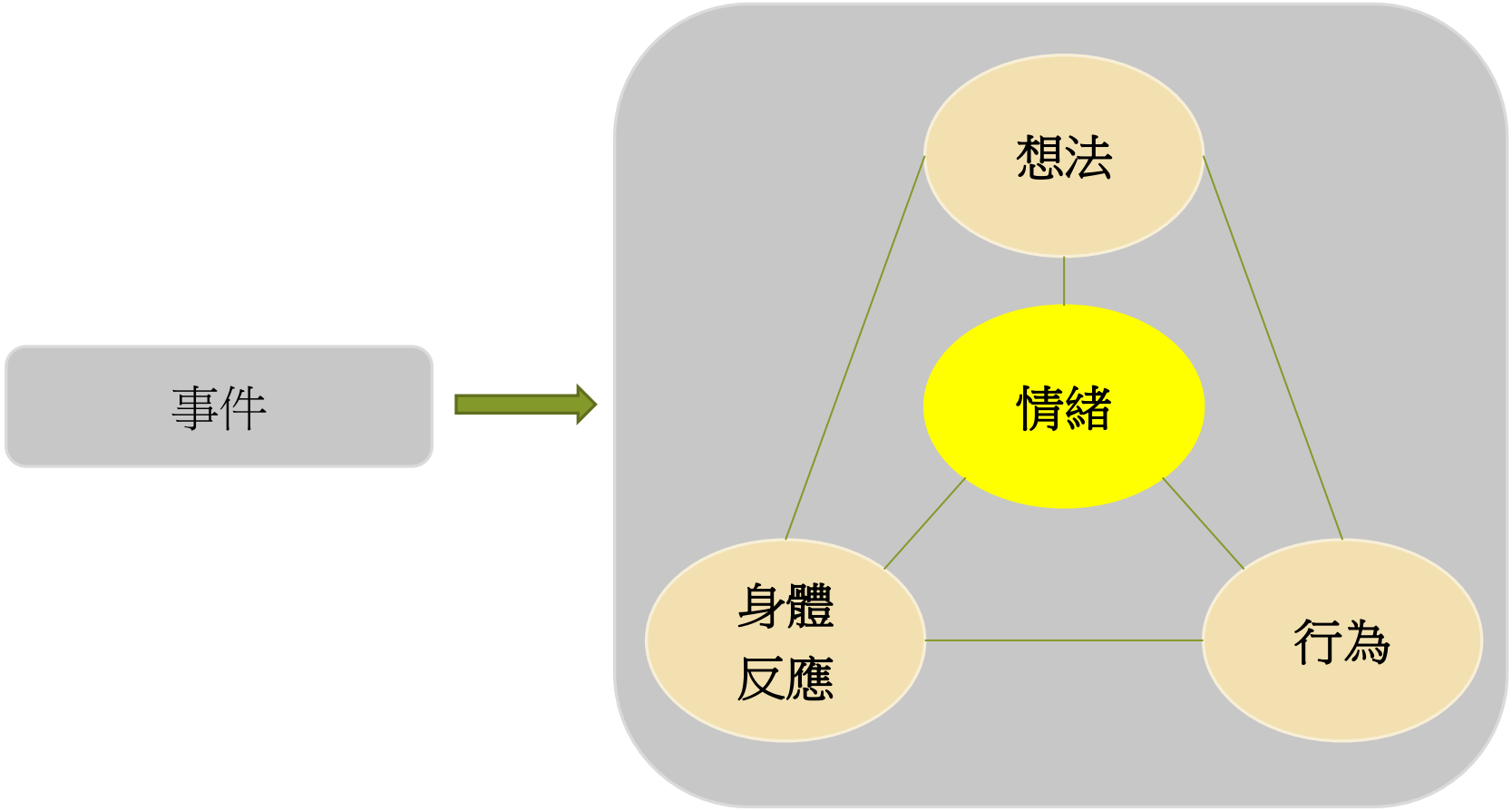
「我唔想返學」

抑鬱症例子

當子女有情緒問題時……

- 調整期望至合理水平
- 跳出思想牛角尖（如：災難化思想、妄下判斷）
- 建立家庭、社交支援網絡
- 不被情緒主導行為
- 維持健康的生活習慣
- 有需要時尋求專業人士的幫助

認知行為治療方案



跳出思想牛角尖

辨識思想及情緒

- 我當下的情緒是?
- 我正在想什麼?

核對事實

- 我的想法是事實嗎?
- 有沒有思想陷阱?

想出其他可能性

- 其他人會怎樣想?
- 如果真的發生了, 我有什麼解決方法?

07

「高敏的青少年－阿月」

靜觀

- 「被思想拉扯」的例子
- 靜觀如何幫助？

靜觀資源



三步呼吸空間 - 應變



靜觀呼吸空間 - 平常



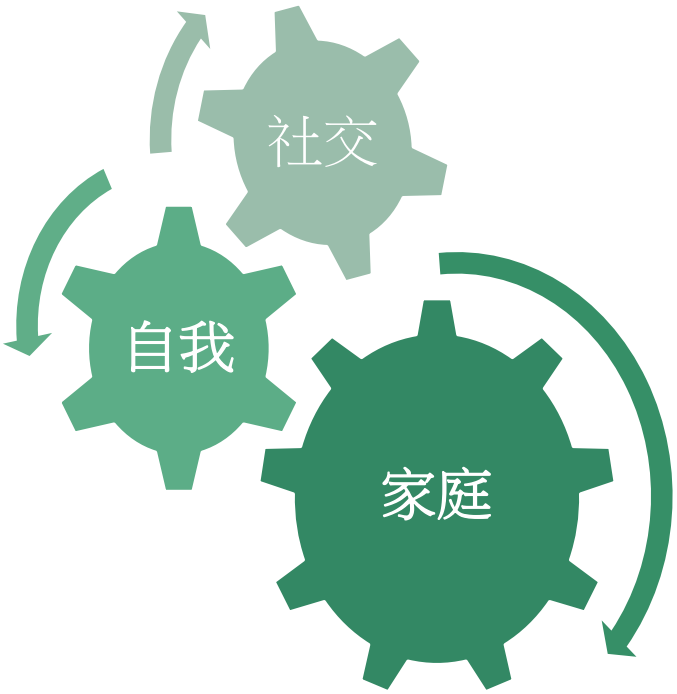
十分鐘靜坐修習（廣東話）

與人聯繫

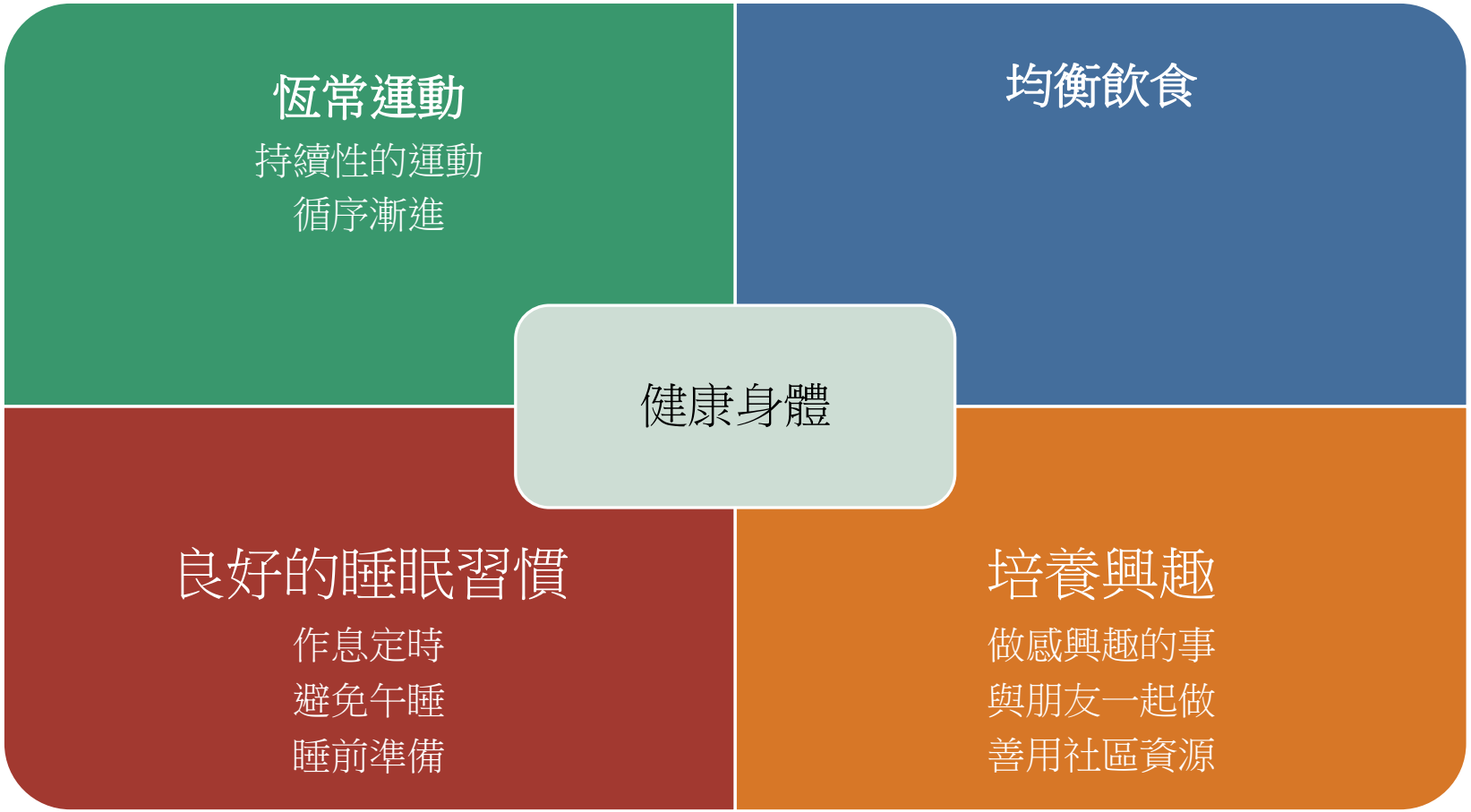
- 研究發現良好的人際關係 (Positive relations with others) 是促進健康心理的關鍵之一 ：
- 與他人有溫情、滿足，及信任的關係；
- 關注他人福祉；能夠表現出高度的同理心、

情感，及親密度；

- 明白人際關係裡的付出與接受



保持健康身體


恆常運動
持續性的運動
循序漸進
均衡飲食
健康身體
良好的睡眠習慣
作息定時
避免午睡
睡前準備
培養興趣
做感興趣的事
與朋友一起做
善用社區資源

08

Relaxation Exercise
放鬆運動

自我關懷 放鬆身心

腹式呼吸法

意象鬆弛法

漸進式肌肉鬆弛法