

# 「家」多點守護-家長網上工作坊

## 第一節

---

江偉賢博士

臨床心理學家

WELCOME

# 目標

---

## 第一節

- 家庭在子女情緒/精神健康發展上的重要角色
- 兒童面對的情緒 / 精神健康挑戰

## 第二節

- 子女的成長發展階段及需關注的地方
- 以實證為本的策略支援有情緒 / 精神健康困擾的子女

## 第三節

- 子女受情緒 / 精神健康困擾時的即時應對技巧
- 與子女建立有效的溝通模式以助處理其情緒困擾

## 第四節

- 如何透過自我關顧去提升自己幫助子女的能力
- 如何在困境中與子女建立和諧及有效的互動
- 專業人士的介入角色及家校合作的重要性
- 社區資源介紹



---

你想孩子將來成為一個怎樣的人？

---

作為父母，你怎樣評價你自己？

世上只有媽媽好？天下無不是之父母？

---

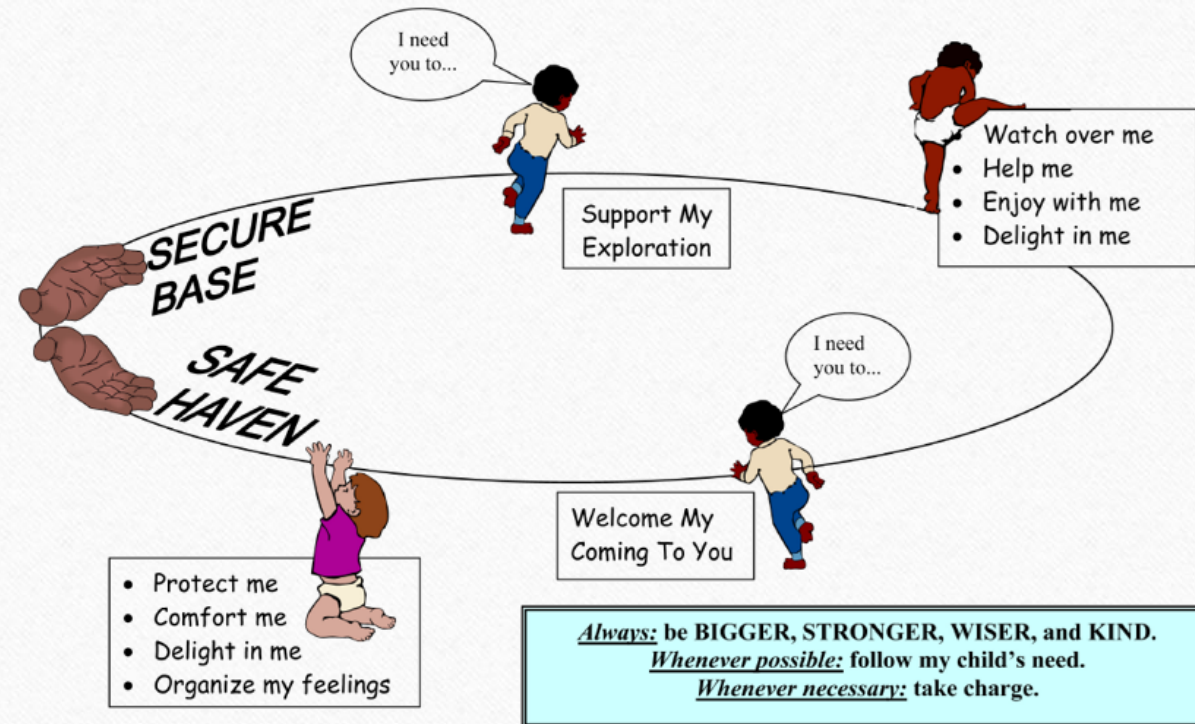


# 無條件的愛

## CIRCLE OF SECURITY®

PARENT ATTENDING TO THE CHILD'S NEEDS

- 自尊感
- 自我價值
- 安全感
- 探索世界



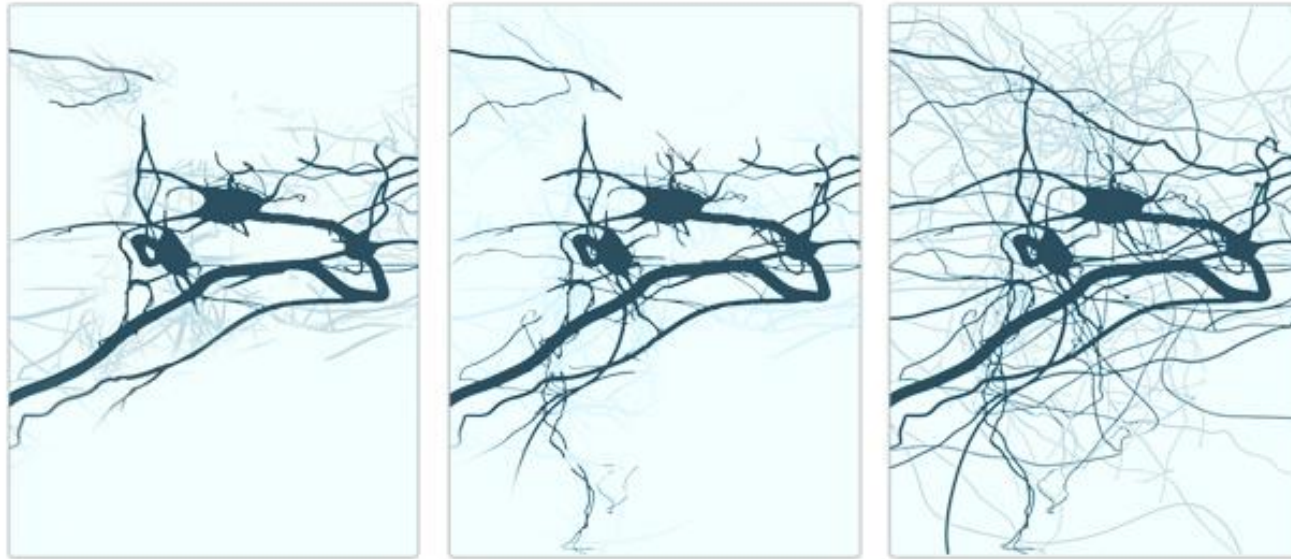
# 「足夠好」的父母

---

- 「足夠好」比「完美」更好
- 完美是一種剝削
- 何謂足夠好？
- 合適的事 需要在 合適的階段出現



# 神經可塑性



Retrieved from: <https://www.cognifit.com/brain-plasticity-and-cognition>

# 抑鬱 與 抑鬱症

---

Unhappy

# 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

缺乏動力

覺得自己一事無成  
或充滿內疚感

難以集中精神  
決斷力下降

自殺念頭

失眠 或 過多睡眠

大幅度體  
重改變

反應遲緩或  
激動不安



# 兒童 / 青少年抑鬱情況

- 葵涌醫院 於2006年發表的數據：
  - 據估計約有百分之二的兒童及百分之四至八的青少年患上抑鬱症

Retrieved from: Chan, P. M., & Hung, S. F. (2006). Depression in children and adolescents. *The Hong Kong Practitioner*, 28, 31-39

- 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

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.

# 兒童壓力的症狀

## 生理

- 肚痛
- 肚瀉
- 頭痛
- 失眠、發惡夢
- 尿床
- 食量增多或減少

## 行為

- 難以集中
- 咬手指或強迫行為
- 對抗行為
- 易發脾氣
- 拒絕上課、做功課
- 拒絕出門

## 情緒

- 過份擔心
- 沉鬱
- 對不如意事情敏感
- 暴躁

# 評估自殺風險三步曲

---

- 有否自殺念頭
- 有否自殺計劃
- 有否具體行動：如已準備自殺工具
  
- 更要留心衝動自殺行為



# 自殺危機訊號

曾表示傷害  
自己或自殺

說話常提及自殺  
的途徑

談及或寫下有關  
死亡、想死或自  
殺的內容

無助無望

不理性行為

濫用酒精或  
藥物

疏遠朋友及  
家人

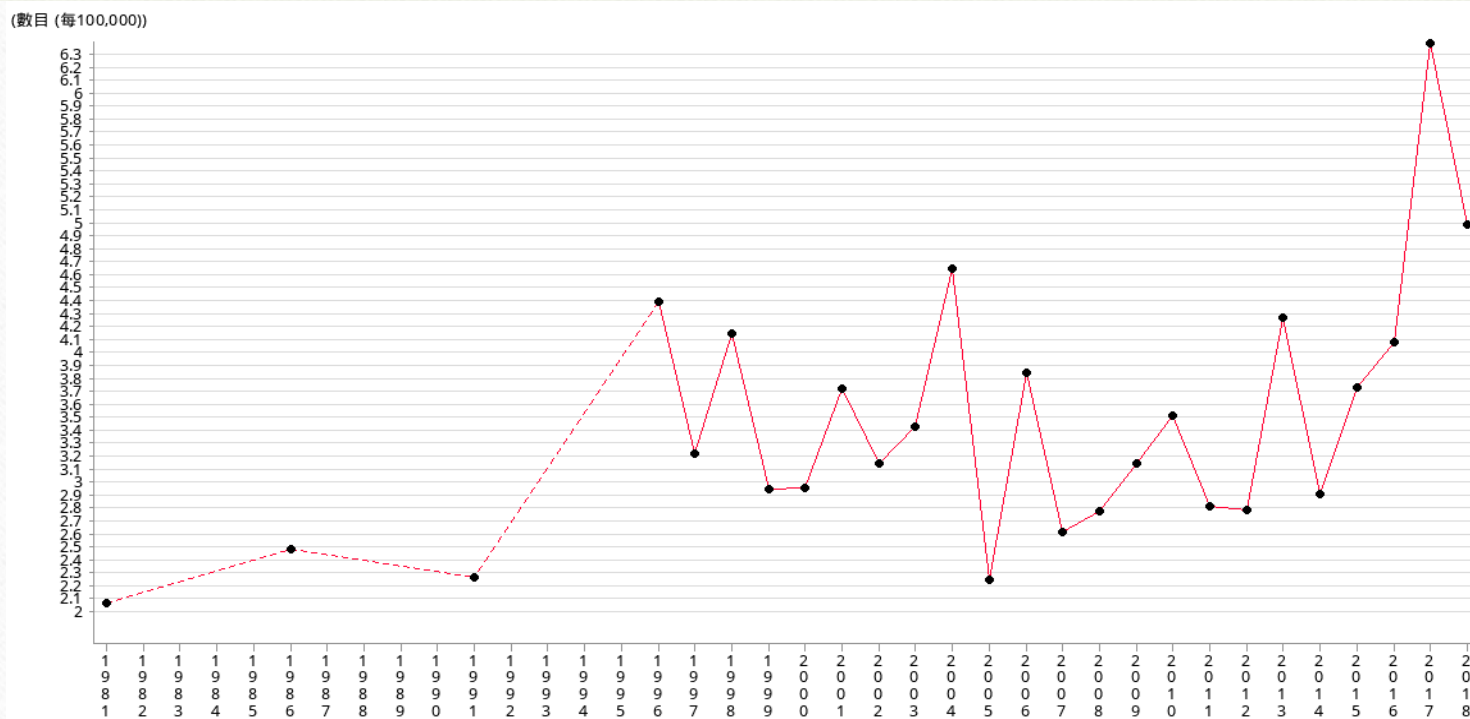
易動怒及激動

失眠或嗜睡

情緒劇變

交托後事

# 年齡為10-19歲的自殺數字



Data and graph retrieved from: <https://www.socialindicators.org.hk/en/indicators/youth/30.4>

# 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)
- 選擇性緘默症 (Selective Mutism)



# 焦慮症的成因

---

- 每 100 名學齡兒童，約有 8 至 10 人
- 女童較多。
- 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
- 夢境逼真...

## 行為方面

- 強迫重覆行為
- 避免個別場合...

# 抑鬱 / 焦慮背後

---

- 亞氏保加症
- 讀寫障礙症
- 智力偏低
- 濕疹
- 朋輩關係
- 欺凌
- 家庭問題



# 家長在孩童成長的角色

---

- 良好親子關係 → 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

