

「家」多點守護-家長網上工作坊

第一節

2023年10月27日

江偉賢博士

臨床心理學家

A rectangular, brown, textured doormat is centered on a white background. The word "WELCOME" is printed in large, bold, black, sans-serif capital letters across the middle of the mat. The mat has a slightly frayed edge. The white background is framed by a thin black border, and there are dark horizontal bars on the left and right sides of the frame.

WELCOME

目標

第一節

- 青春期子女的情緒變化
- 家庭對於青春期子女在精神健康發展方面的重要性及父母角色定位
- 父母如何辨識子女面對精神健康問題的訊號

第二節

- 青春期子女的成長發展階段及父母需關注的情緒困擾特徵
- 以實證為本的策略，用青春期子女受落的方式緩解情緒 / 精神健康困擾

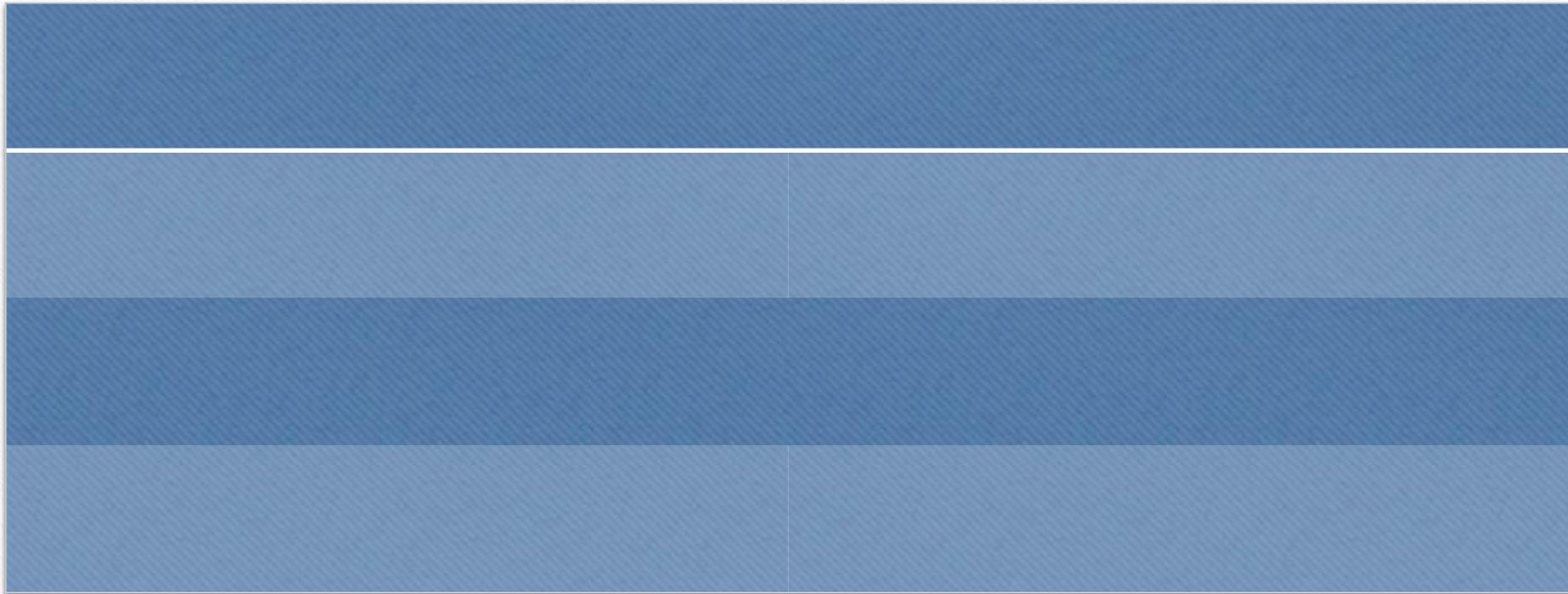
第三節

- 面對子女受情緒 / 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、衝突和對抗行為

第四節

- 如何在兼具情與理，在與青春期子女相處中管教而不失關係
- 如何透過自我關顧去提升自己幫助子女的能力
- 專業人士的介入角色及家校合作的重要性
- 社區資源介紹

你想子女將來成為一個怎樣的人？



你現在做的
是否在帶領子女指向這個目標進發？



作為父母，你怎樣評價你自己？



你最大的挑戰是甚麼？

青春期的子女的情緒變化

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



前額葉 Prefrontal Cortex

在約25歲才完成發育

在下決定時，成年人較多用前額葉；年青人較多用杏仁核 (Amygdala)

杏仁核 是大腦的情緒中心

9 FUNCTIONS OF THE PREFRONTAL CORTEX



1. Empathy
2. Insight
3. Response flexibility
4. Emotion regulation
5. Body regulation
6. Morality
7. Intuition
8. Attuned communication
9. Fear modulation

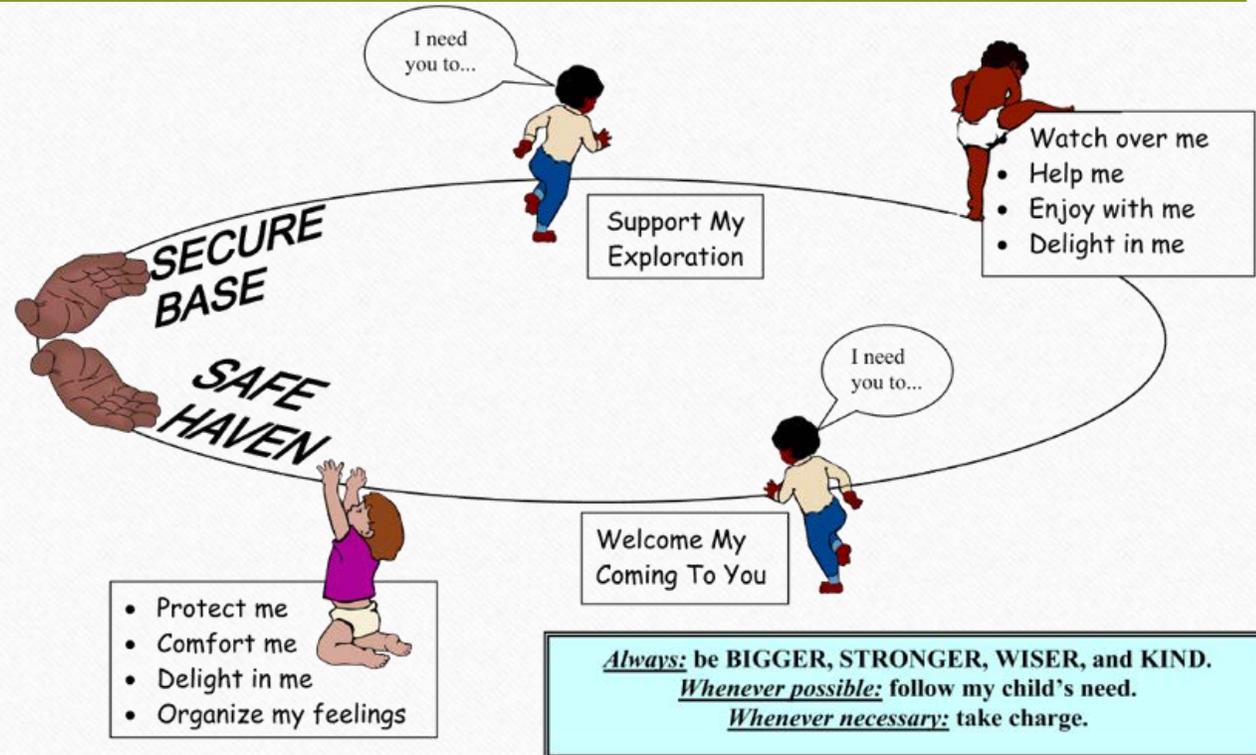


無條件的愛

CIRCLE OF SECURITY®

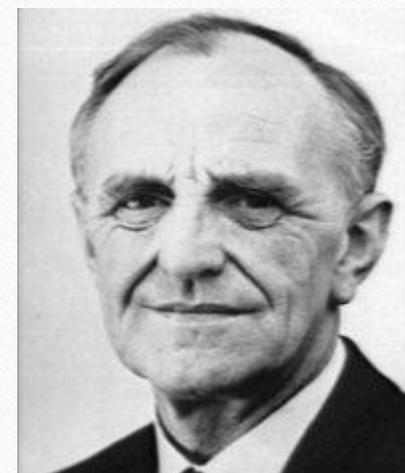
PARENT ATTENDING TO THE CHILD'S NEEDS

- 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



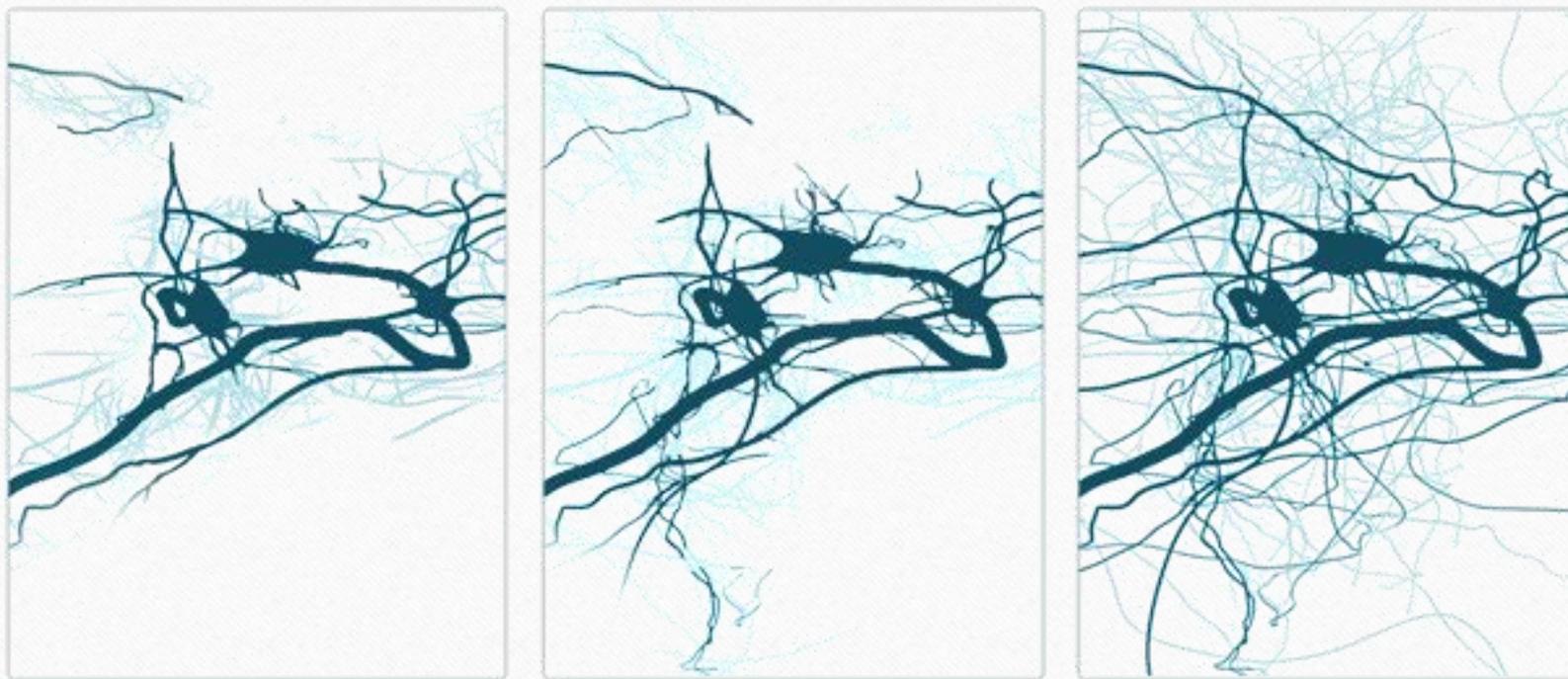
Donald Winnicott

「不夠好」的父母

- 有意識地主動傷害子女
- 只知在子女身上擺著數
- 子女受傷時，無表現關愛、保護
- 子女的感受往往都不在考慮之列
- 以自己為中心，飾演「好父母」的角色



神經可塑性



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、記憶力差
- 咬手指或強迫行為
- 對抗、易發脾氣
- 拒絕上課、做功課
- 拒絕出門
- 沈迷電玩以逃避現實

情緒

- 過份擔心
- 沉鬱
- 對不如意事情敏感
- 暴躁
- 需要長時間調適小情緒

抑鬱 與 抑鬱症



負能量

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



青少年抑鬱情況

- 浸信會愛羣 - 「中學生抑鬱焦慮狀況調查2022」：
 - 超過三成（35.5%）及五成（51.3%）受訪學生呈中度至非常嚴重的抑鬱及焦慮徵狀
 - 超過一半（55.8%）學生呈不同程度的壓力徵狀
 - **不足兩成親子關係理想**
 - **超過七成（74.8%）及六成（67%）學生認為自己與父親及母親關係欠佳**
 - Retrieved from:
<https://www.bokss.org.hk/content/press/306/%E4%B8%AD%E5%AD%B8%E7%94%9F%E6%8A%91%E9%AC%B1%E7%84%A6%E6%85%AE%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E6%96%B0%E8%81%9E%E7%A8%BF2022.pdf>
- 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 顯示出現抑鬱及焦慮症狀
 - 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.

PHQ-9 抑鬱量表

在過去兩個星期，你有多經常受以下問題困擾？		完全沒有	幾天	超過一半或以上的天數	近乎每天
1	做事時提不起勁或沒有樂趣				
2	感到心情低落、沮喪或絕望				
3	入睡困難、睡不安穩或睡眠過多				
4	感覺疲倦或沒有活力				
5	食慾不振或吃太多				
6	覺得自己很糟—或覺得自己很失敗，或讓自己或家人失望				
7	對事物專注有困難，例如閱讀報紙或看電視時				
8	動作或說話速度緩慢到別人已經察覺，或正好相反—煩躁或坐立不安、動來動去的情況更勝於平常				
9	有不如死掉或用某種方式傷害自己的念頭				
		Subtotal:			
		Total:			

0-4分正常；5-9分輕度抑鬱；10-14分中度抑鬱；15-19分中至重度抑鬱；20分以上重度抑鬱

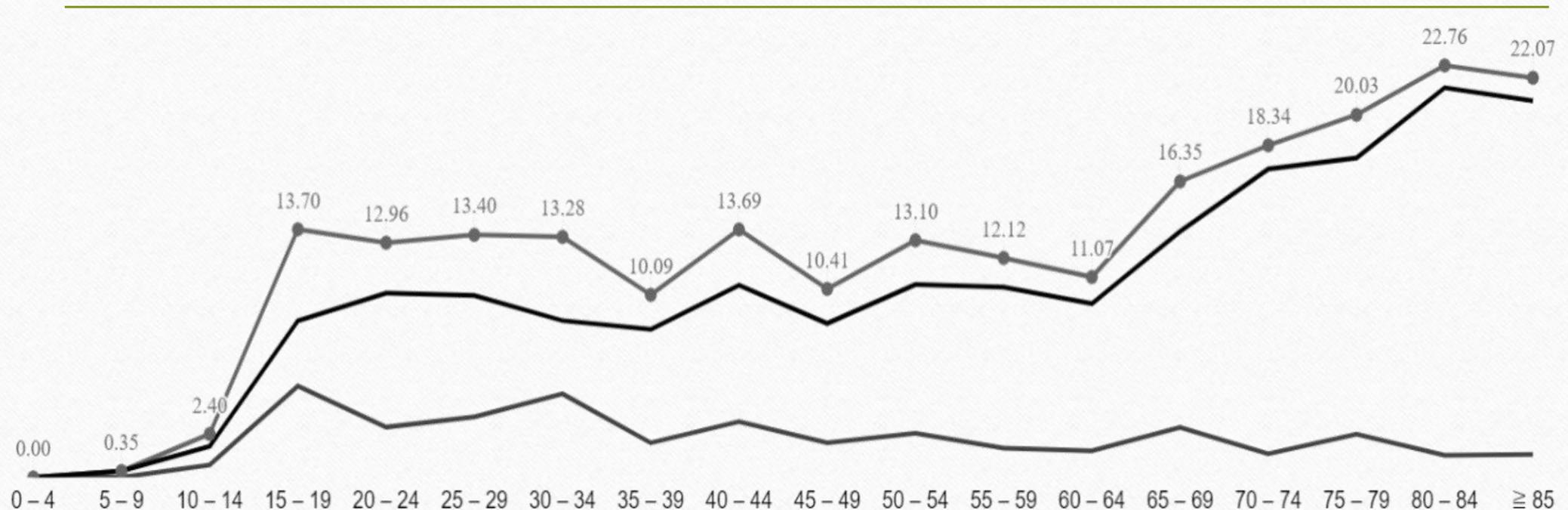
學童自殺

- 香港大學防止自殺研究中心
- 2020:全港人口自殺率 12.1 (每10萬人)
- 2021年數據：
 - 15至24歲整體青少年的自殺率則為9.3
 - 女性自殺率有逐年遞增的趨勢
 - Retrieved from: https://www.hku.hk/press/press-releases/detail/c_25024.html

2022 自殺率 (按年齡)

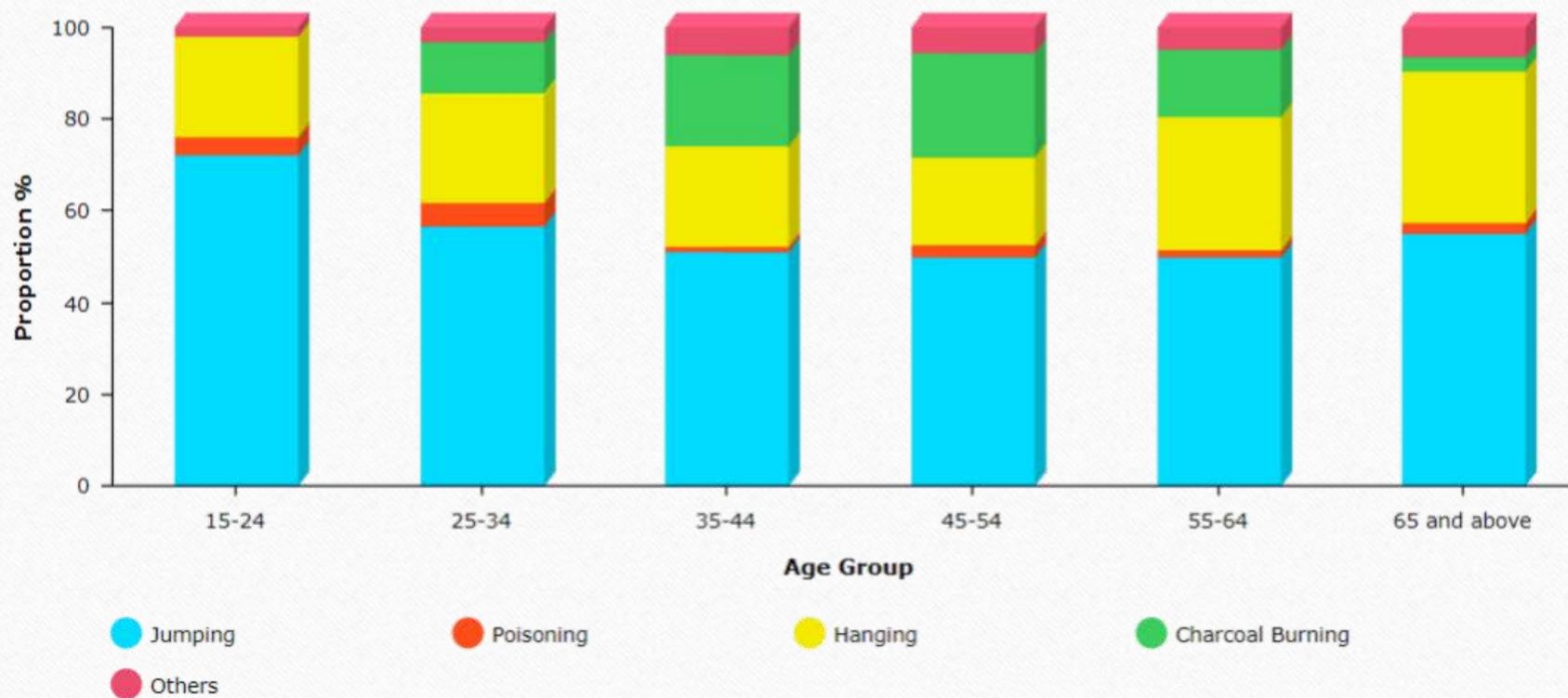
自殺及企圖自殺率 和 自殺身亡率(每十萬人) - 按年齡組別劃分

• 2022年自殺及企圖自殺率 - 2022年企圖自殺率 - 2022年自殺身亡率



自殺方法

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



自殺危機訊號

表示曾傷害
自己或自殺

說話常提及
自殺的方法

談及死亡、
人生無意義

無助無望

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

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

當子女有自殺念頭時

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」的說話
- 過早提出解決問題的方法
- 答應保密
- 表示震驚
- 情緒勒索

疑問



我如果直接提問，會否引導他自殺？



如果有人想把自殺的想法或行動告訴我，但要我保守秘密，我應答應嗎？



如果他常利用自殺來引人注意 或達到自己的目的，應否理會他？

「高」自殺風險的處理

- 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性命的工具
- 門窗要鎖上
- 要留意耐心聆聽，「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，如各區的精神健康綜合社區中心
 - https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/2383/tc/List_of_24_ICCMWs-082021.pdf

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

行為方面

- 強迫重複行為
- 避免個別場合
- 退縮
- 驚恐發作

抑鬱 / 焦慮背後

- 學業壓力
- 自閉症譜系
- 讀寫障礙症
- 濕疹
- 朋輩關係
- 欺凌
- 家庭問題
- 感情問題

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
 - 帶着好奇心接觸世界
 - 內在的安全感
 - 有勇氣失敗

Q&A

「家」多點守護-家長網上工作坊 第一節

2023年10月27日

有關「校園·好精神」網站的介紹

「校園·好精神」

「校園·好精神」網站提供有關提升學生精神健康的多元化資訊，首頁設有焦點項目及常用資源或指引的快速連結，並會定期更新內容，以方便公眾獲取最新資訊。網站首頁的「每天好精神」語錄旨在宣揚正向訊息，為校園注入正能量，期望學生積極度過每一天。

網址：

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/index.html>

「校園·好精神」網站





輸入關鍵字



學生精神健康資訊網站
香港特別行政區政府
教育局



全校參與模式

普及性層面的推廣

選擇性層面的及早識別

針對性層面的支援

教師專業發展

支援項目

守護孩子精神健康 預防青少年自殺

Safeguard Children's Mental Health – Prevent Youth Suicide



Parent Resource Pamphlets
(英文 English)



आमाबुबाको लागि संसाधन पत्राहरू
(尼泊爾文 Nepali)



แผ่นพับแหล่งข้อมูลผู้ปกครอง
(泰文 Thai)



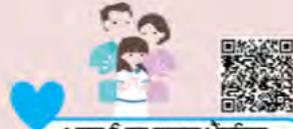
माता-पिता संसाधन पुस्तिका
(印度文 Hindi)



家長資源小冊子
(中文 Chinese)



Pamflet Sumber Daya Orang Tua
(印尼文 Bahasa Indonesia)



ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਸਾਧਨ ਪੇਂਡਲਿਟ
(旁遮普文 (印度))
(Punjabi (Indian))



والدین کے وسائل کے کتابچے
(烏爾都文 Urdu)



Mga Libre na Mapagkukunan ng Magulang
(菲律賓他加祿文 Tagalog)



Sổ tay tài liệu hỗ trợ dành cho phụ huynh
(越南文 Vietnamese)



普及性層面的推廣

主頁 > 普及性層面的推廣 > 家長教室

守護孩子精神健康 預防青少年自殺

守護孩子精神健康 預防青少年自殺

孩子在青少年時期會經歷身心成長的重大轉變。當孩子面對轉變中的挑戰和逆境時，他們有機會感到困擾、無助和絕望，甚至出現自殺念頭。家長是孩子這段時期的重要守護者，當留意到孩子出現自殺警號時，家長應盡快尋求學校及社區的專業支援，切忌掉以輕心或替孩子保密。本單張中簡述了青少年自殺的警號、保護因素、危險因素及支援他們的方法，盼能提升家長對青少年自殺的認識。

讓我們一同守護孩子精神健康，預防青少年自殺。

你知道嗎？

向孩子了解有關他們有沒有自殺的念頭是不會讓他們實行自殺計劃的；反之，細心聆聽並與孩子一同談論這題目有助孩子感到受關懷和理解，更能舒緩他們的壓力。

自殺行為是複雜現象，涉及多種成因及因果關係，當多項危險因素累積並產生相互作用，便會增加自殺傾向，另一方面，保護因素則可平衡危險因素，提高個人抵抗力。

危險因素

危險因素是指在不同方面有可能增加個人自殺傾向的因素。家長認識這些危險因素有助了解孩子的自殺風險。

- 生理：精神疾病、青春期等
- 心理：自卑感、自尊心低落等
- 認知：解題技巧弱、完美主義等
- 環境：過往曾企圖自殺或自殺、家庭結構改變等
- 家庭關係：家庭衝突、被家人身體或精神虐待等
- 同儕關係：同儕關係欠佳、與朋友關係破裂或被欺凌等

保護因素

家長可以積極提升孩子的保護因素，減低孩子的自殺風險。以下是一些重要的保護因素和提升孩子抗逆力的方法：

- (1) **家庭支援及凝聚力**
 - 多陪伴孩子，讓孩子知道你關心他
 - 多聆聽及認同孩子的感受和困難，避免批判及指責
 - 與孩子有優質的親子時間，建立良好的關係
- (2) **朋輩關係及社交支援**
 - 鼓勵及協助孩子結交朋友及聯繫友誼
- (3) **解題技巧及社區專業支援**
 - (A) **合宜的應對及解題技巧**
 - 引導孩子從不同角度看事情及學習有效的解題技巧
 - 為孩子示範如何抒發情感、解難及照顧自己
 - (B) **正面的自尊感**
 - 協助孩子發展興趣，了解自己的強項

孩子在青少年時期會經歷身心成長的重大轉變。當孩子面對轉變中的挑戰和逆境時，他們有機會感到困擾、無助和絕望，甚至出現自殺念頭。家長是孩子這段時期的重要守護者，當留意到孩子出現自殺警號時，家長應盡快尋求學校及社區的專業支援，切忌掉以輕心或替孩子保密。本單張中簡述了青少年自殺的警號、保護因素、危險因素及支援他們的方法，盼能提升家長對青少年自殺的認識。

讓我們一同守護孩子精神健康，預防青少年自殺。

[按此](#)下載英文版本。



輸入關鍵字



學生精神健康資訊網站
香港特別行政區政府
教育局

全校參與模式

普及性層面的推廣

選擇性層面的及早識別

針對性層面的支援

教師專業發展

支援項目

為學校提供的推廣資源

學生園地

家長教室

專題文章

相關項目及網站

為學校提供的推廣資源



「新學年·好精神」相關資源

新學年開始前後，學生或因要面對不同的轉變，例如新老師、同學、環境、課程和生活常規而感到不安。我們希望學校可以參考此專頁內為學校、學生及家長而設的資源，幫助學生應對開學可能出現的挑戰。



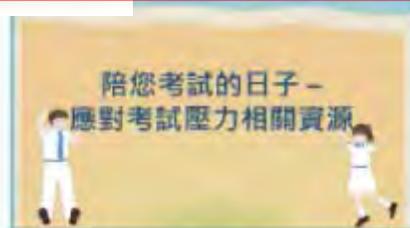
陪你共度DSE – 應對放榜壓力相關資源

香港中學文憑考試（DSE）即將放榜啦！教育局為學校、學生及家長整合了一系列應對放榜壓力的相關資源，幫助學校向學生及家長介紹有效的應對策略和減壓方法，亦為同學提供方法幫助自己舒緩緊張的情緒，並讓家長認識如何在DSE放榜期間表達對子女的關心。



「自我關懷·創造幸福」資源下載區

自我照顧是好好照顧自己身體和情緒上的需要，是學生需要學習的生活技能之一。自我照顧不只是進行人放鬆的活動，更包括有計劃地安排有益身心和社交的活動。在面對困難或感到壓力的時候，自我照顧尤其重要。如能教授學生相關策略，並適時提示，甚至安排一起進行自我照顧的活動，讓學生明白自己有能力和方法提升自身幸福感，這將是學生畢生受用的重要一課。



陪您考試的日子 – 應對考試壓力相關資源

教育局為學校整合了一系列應對考試壓力的相關資源，幫助學校向學生介紹有效的備試策略、健康的應試心態和減壓方法，以及幫助家長認識如何在考試期間表達對子女的關心。

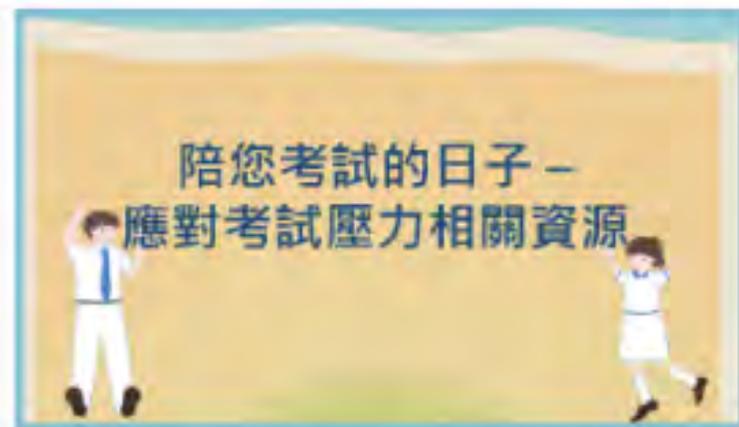
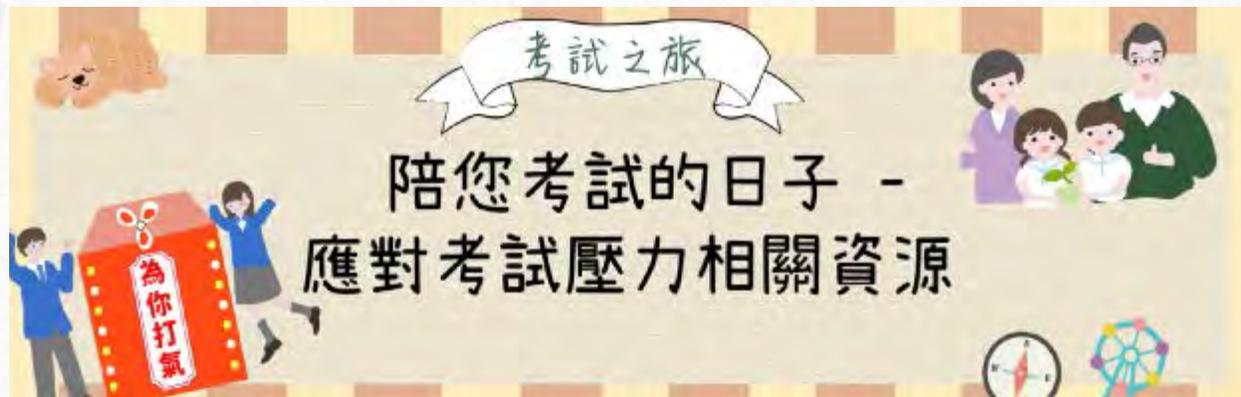


佩戴口罩安排 – 給學校及家長的建議

教師及家長可以參考建議，預先給予同學心理準備，協助他們逐步適應新的生活習慣。



「校園復常·好精神」專頁為學校及家長提供實用資源，協助學生適應全日面授課堂。



陪您考試的日子 - 應對考試壓力相關資源

教育局為學校整合了一系列應對考試壓力的相關資源，幫助學校向學生介紹有效的備試策略、健康的應試心態和減壓方法，以及幫助家長認識如何在考試期間表達對子女的關心。

1. 相關資源

1.1 考試之旅電子海報

我們對自己覺得重要的事情，容易感到有壓力，覺得越重要的事情，感到的壓力會越大。其實壓力有好有壞，適量的壓力是好事，使我們認真對待事情。但如果壓力太大，便會有反效果，可能會出現拖延或逃避行為、身心症狀（例如：腸胃不適）及失眠等，影響考試讀書表現，令成績變差。因此，考試期間要好好減壓及照顧自己。同學可以參考「考試之旅」實證為本抗壓指南中的方法，保持良好的精神健康。如有需要，可向學校的輔導老師或社工尋求協助。

成長森林 Mind Well

吸收美國心理學家Carol Dweck所提出「成長型心態」的精髓，明白每個人的能力是可以透過後天努力而不斷進步的。

要練成成長型心態，要提醒自己：

- 當表現未如理想時，轉個角度，提醒自己是「唔得」只是「未得」，將焦點放在學習的過程，透過嘗試不同方法令自己進步。
- 「健康」或「失敗」是學習機會，令我們學習更深刻，更大機會將已學到的知識應用出來。當我們發現「錯誤」所帶來的效益，便能勇對自己更負責，更有韌力面對挑戰。

燃料補給站 Eat Well

面對當前挑戰，我們先要為身體選擇好的燃料：

- 選擇含氨基酸的食物，例如雞蛋、堅果、深海魚類、乳酪、香蕉等，有助抗壓。
- 避免含咖啡因的飲料，以免引起焦慮，影響睡眠。
- 避免高糖含防腐劑和含精製糖的食物如糖果及甜品，以免增加身體的壓力負擔。

可以唔好飲的飲品
未為自己打氣嘍！

眠眠仙洞 Sleep Well

研究顯示充足的睡眠對大腦記憶過程，起着至關重要的作用：

- 學習前有充足睡眠：有利記憶，可以令新知識有效存入大腦。
- 學習後有充足睡眠：可以鞏固已學的知識。
- 一致的睡眠不足，會使人難以集中精神、反應變慢及記憶變差，以致容易犯錯及減低學習表現。
- 小學生每晚需要9至12小時睡眠；而高中生則需要8至10小時睡眠。

這係咩嘢？

自由王國 Free Time

每天不少於一小時的自由活動時間，是身心健康的重要關鍵。你可以選擇到：

活氣能量吧 Exercise Well

研究發現每天30分鐘帶氧運動有助：

提升學習表現

- 運動能強化腦神經連結，提升學習和記憶力。
- 先運動再學習，能令大腦處於覺醒狀態，使學習更有效率。

抗壓

- 運動能促進新陳代謝，使身體更快排出過多的壓力荷爾蒙，同時可刺激腦部分泌多巴胺，有助入眠。
- 運動使大腦釋放多巴胺，令人有愉快的感覺，改善情緒。

好開摩天輪 Play Well

- 投入自己喜愛的消閒活動，如手工、彈結他、聽音樂、烹飪等，能增加快樂荷爾蒙多巴胺分泌，促進正面情緒，有助專注學習。

有情花田 Love Well

- 歡迎向他人互相支持，為心量注入能量。
- 四個人可以是你的朋友、家人、師長或寵物。
- 分配時間與牠們相處，建立情感聯繫，你會發現自己更能進入良好的學習狀態。

自由時間
並不是偷懶嘍！

為你打氣

祝你考試能發揮水準！

1.2 平行心間LevelMind@JC「考試喘息空間」

教育局與「[賽馬會平行心間計劃](#)」協作，於2022年12月至2023年1月期間推出「考試喘息空間」。學生在溫習或考試期間，如想找地方放鬆一下，可以考慮到各區的「平行心間」充電，亦可參加減壓工作坊，增強抗逆力。學生可[按此](#)瀏覽有關詳情。

「[賽馬會平行心間計劃](#)」是由香港賽馬會慈善信託基金資助，由香港小童群益會、香港明愛、香港青少年服務處、香港青年協會、聖雅各福群會及香港遊樂場協會及香港大學共同合辦，專為12-24歲青年人而開拓的自在舒服、平和寧靜的放空及充電空間，並提供早期介入及支援，成長小組及個案輔導服務。學校可[下載電子海報](#)，並透過學校內聯網或網頁等方式向學生及家長發放。



Level Mind@JC 賽馬會平行心間計劃
放空 · 充電 · 減壓助考
Relax · Recharge · Rejuvenate

考試，同樣可留一刻喘息



平行心間，一個專為青年人而開拓的自在舒服、平和寧靜的放空及充電空間。

- 對話內容絕對保密
- 開支援人員盡訴煩惱
- 專屬休閒放空角落
- 8間平行心間任擇

如欲了解更多，歡迎與我們聯絡

荔枝角 5322 1961	WhatsApp	沙田 2602 5423
上水 5223 7917	荃灣 9105 2191	觀塘 6354 1949
黃大仙 5347 8254	柴灣 9190 1226	葵青 6712 5854

總合資助
香港賽馬會慈善信託基金

合作機構
香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG

BGCA
The Hong Kong Baptist University

聖雅各福群會
St. James' Settlement

香港明愛
Caritas

香港青年協會
The Hong Kong Young Men's Christian Association

香港遊樂場協會
The Hong Kong Amusement Society

香港賽馬會
The Hong Kong Jockey Club



3. 其他給家長的相關資源

考試期間
我想關心和鼓勵子女
可以怎樣做

肯定的說話：

- 「我好欣賞你為考試努力預備！」
- 「我見到你有認真做練習題目。」

適當的身體語言：

- 給子女一個擁抱、微笑、或輕拍子女的背部、手臂或肩膀

窩心支持：

- 煮子女喜歡的飯菜
- 送子女需要的用品、文具給他/她

陪伴同在：

- 抽時間與子女一起做一些有益身心的活動

週末和阿囡踏單車！

教育局 2021年2月

考試期間我想關心和鼓勵子女，可以怎樣做？
(教育局)

每日吉位：家

2021 二月 立春

3 好

問：我可以怎樣陪伴子女正面面對考試結果？

宜

- 好情緒**
留意自己及子女的情緒
先給自己安靜的空間
保持平靜，避免讓子女感到過份緊張
用心聆聽和接納子女的感受
- 好說話**
具體讚賞子女的付出
「無論結果點，我都支持你！」
「好欣賞你今次肯嘗試！」
「聽到你立志改過，我覺得好欣慰！」
- 好心態**
抱成長心態，向前看
與子女一起調整心態
將經驗視為成長階梯

忌

- 口不對心，神傷出真想法
- 太快給予意見/判斷

教育局 2021年2月

我可以怎樣陪伴子女正面面對考試結果？
(教育局)

3. 其他給家長的相關資源 (短片)

- 若子女表現不好，家長可以如何安慰子女？(家長智NET)
- 學習減壓學靜觀 (賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動)
- 應付放榜所帶來的壓力(家長智NET)

新學年，好精神！



1. 最新資源

1.1 *headwind* 迎風

準備好開學了嗎？

新學年即將開始，你的心情如何？完成暑期作業了嗎？有沒有緊張到失眠？會不會害怕要回到學校面對老師和同學？如果有這些情況而令你情緒很困擾，可以怎樣處理？

headwind 迎風 HKU Med School of Clinical Medicine Department of Psychiatry 香港大學醫學院精神科

Going to School 返學了

社交焦慮? Social Anxiety? 睡唔好? Poor Sleep?

可以點做? What Can You Do?

好大壓力? Getting Stressed Out? 冇晒心機? Feeling Unmotivated?

了解多啲精神健康貼士 Learn More Tips for Mental Well-being

同精神科醫生或臨床心理學家傾吓 Chat with our Psychiatrist or Clinical Psychologist

讚好及追蹤 Like & Follow @headwind.hkupsychiatry

• 留下聯絡方法俾得傾 Leave Your Contact and Nickname
• 以視像形式傾吓 Chat through a Video Call

Website 網頁 <https://www.youthmentalhealth.hku.hk/>

「*headwind* 迎風」是由香港大學精神醫學系團隊推出的網上精神健康平台，當中包括：

- 實證為本的精神健康資訊：學生可追蹤「*headwind* 迎風」的Instagram [@headwind.hkupsychiatry](https://www.instagram.com/headwind.hkupsychiatry)，從中了解一些處理問題、提升精神健康的方法，例如有效地管理時間、改善睡眠質素及緩和焦慮情緒等。
- 免費線上精神健康諮詢：學生可[按此連結](#)登記及提供聯絡方法及暱稱，香港大學精神醫學系團隊會安排精神科專科醫生或臨床心理學家以視像或電話形式跟學生進行一個簡單又方便的會面（大概30分鐘）。醫生或心理學家不會作任何診斷或藥物治療，但會聆聽他們的需要並給予意見。對話內容保密，讓他們可以放心分享他們的困擾。

聆聽了學生的分享後，香港大學精神醫學系團隊會邀請合適的學生參加「導向性心理支援服務」。服務針對「睡眠與放鬆」、「壓力管理」及「實用思考能力」的困擾，就每個主題提供4節1小時的線上會面，與學生一對一探討改善方法，希望學生儘快回復精神狀態。服務由受過專業訓練的心理支援助理提供，費用全免。

1.2 「Open嘢 – 開學心事台」

當學生出現情緒困擾需要協助時，除與學校的輔導老師、學校社工及校本教育心理學家尋求適切的情緒及心理支援外，亦可利用社區資源及求助熱線尋求協助。教育專業委員會青少年情緒健康網上支援平台「Open嘢」(www.openup.hk) 運作，於2023年8月25日起至9月30日設立24小時「Open嘢 – 開學心事台」(Whatsapp 電話：9101 2012)。「Open嘢」是香港賽馬會慈善信託基金資助，由香港小童基金會、香港明愛、香港青年協會、聖雅各福祿壽會及香港青少年服務處共同營運，聯同香港大學醫務管理局防止自殺研究中心合辦的服務，利用社交媒體和不同通訊工具，陪伴學生一談面對開學適應所產生的情緒困擾。

下載PDF海報



Open Up 開學心事台 (25/8-30/9)

面對開學，你或會遇到的問題是：

家庭 人際 學業 財政

[Open嘢] 服務特點

- 24小時在綫
- 對話內容會被保密
- 真人文字對話
- 多平台入帳

在何處討論對新學年的情緒困擾，都可以與我們分享...

賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open嘢」

hkopenup | 91 012012 | www.openup.hk

提供機構：香港賽馬會慈善信託基金

主辦機構：BGCA, Caritas, 香港明愛, 香港青年協會, 聖雅各福祿壽會, 香港青少年服務處

1.3 成長思維開學錦囊



新學年成長思維家長學堂

解說

人有兩種思維模式：

- 固定型思維**：強調天賦是固定的，孩子的可能性因而被局限。
- 成長型思維**：強調能力可透過後天努力或策略改變，孩子的可塑性得以發展。

宜	忌
<p>想法</p> <p>錯誤並不可怕，是個學習機會。</p> <p>新學年遇到的新同學同理老師，咁啱識可能未必相處得咁順利，都好正常，反而可以練習下同唔同嘅人相處嘍。</p>	<p>犯錯是可怕的，會顯得我孩子能力低。</p> <p>你同陌生人講嘢講多錯多，你嘅學校唔好出咁多聲！</p>
<p>言語</p> <p>透過建設性評語，協助調整方法策略，令孩子知道自己能繼續進步。</p> <p>今年咁多新同學，你只係需要啲時間同佢哋熟落嚟，我見你小息都有留意同學做乜，幾好嚟！下次又可以試下主動同佢哋打招呼呀。你會想同佢哋講啲咩呀？</p>	<p>對天賦的讚美或批評</p> <p>你好靚呀！老師未教都識！開學無難度啲！</p> <p>咁怕醜！冇鬼用！</p>
<p>行動</p> <p>透過身教，示範嘗試一項新活動，著意在過程中學到什麼，並與孩子分享想法。</p> <p>今次我學咗/ 領會咗...</p>	<p>在意以結果證明自己的能力，不願意嘗試新事物。</p>

教育局 二零二三年八月



輸入關鍵字



全校參與模式

普及性層面的推廣

選擇性層面的及早識別

針對性層面的支援

教師專業發展

支援項目

及早識別有精神健康風險的學生

及早支援有精神健康風險的學生

社區資源及求助熱線

資源及指引

相關報告



社區資源及求助熱線



社區資源及求助熱線

I. 求助熱線及網上輔導

A. 適合兒童及青少年的服務					
機構	電話熱線/網上輔導	服務時間/服務資料	服務對象	服務語言	網址/社交媒體
生命熱線	2382 0777	「青少年生命專線 Youth Link」 服務時間： 每日下午 2 時至凌晨 2 時	24 歲以下青少年 (及其家屬)	廣東話	https://www.sps.org.hk/?a=doc&id=218 Facebook: https://www.facebook.com/spshongkong/
香港撒瑪利亞防止自殺會		「Chat 窩」 網上輔導服務 服務時間： 星期一至五 下午 4 時至凌晨 1 時 星期六、日及公眾假期 晚上 8 時至凌晨 1 時	需要情緒支援及防止自殺的人士	中文及英文	https://chatpoint.org.hk/ Android 版: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sbhk.chat.client iOS 版: https://itunes.apple.com/cn/app/chat%E7%AA%BF/id1429849615?mt=8
醫院管理局	2928 3283	「思覺失調」服務計劃 24 小時查詢及轉介熱線	15 至 64 歲公眾人士	廣東話、普通話、英語	https://www3.ha.org.hk/easy/chi/service.html
賽馬會青少年情緒健康網上支援平台 「Open 嚟」	WhatsApp/ SMS: 9101 2012	24 小時網上輔導	11 至 35 歲青少年	中文及英文	www.openup.hk Facebook / Instagram: Hkopenup



輸入關鍵字



學生精神健康資訊網站
香港特別行政區政府
教育局

全校參與模式

普及性層面的推廣

選擇性層面的及早識別

針對性層面的支援

教師專業發展

支援項目

為學校提供的推廣資源

學生園地

家長教室

專題文章

相關項目及網站



按此瀏覽 普及性層面的推廣

普及性層面的推廣

主頁 > 普及性層面的推廣 > 家長教室

◀ 返回

普及性層面的推廣

主頁 > 普及性層面的推廣 > 家長教室

◀ 返回

家長教室



「在家·好精神」家長「守門人」系列

孩子在成長的不同階段，面對着不少壓力及挑戰，有時難免感到困擾及徬徨。作為父母正是子女最重要的守護者，在他們有需要時給予關懷和支持。就此，教育局製作了一系列主題式心理教育短片，幫助家長及早識別及支援子女在精神健康方面的需要，以正面的態度協助子女面對成長路上的挑戰。



「在家·好精神」家長「守門人」系列短片 - 第一集： 「適應轉變你可以」

「適應轉變你可以」讓家長了解孩子在成長過程中面對不同轉變所帶來的影響及培養子女適應能力的方法。



「在家·好精神」家長「守門人」系列短片 - 第二集： 「壓力處理我有計」

「壓力處理我有計」以腦神經科學原理講解甚麼是壓力及介紹五大減壓法，讓家長掌握如何協助子女正確處理壓力。



「在家·好精神」家長「守門人」系列短片 - 第三集： 「及早識別找辦法」

「及早識別找辦法」讓家長了解及早治療情緒病的重要性、獲處方精神科藥物需注意事項及促進孩子精神健康的方法。



「在家·好精神」家長「守門人」系列短片 - 第四集： 「靈活應變可做到」

「靈活應變可做到」簡介如何運用成長心態培養子女對抗逆境。



佩戴口罩新安排 – 給家長的建議

家長可以參考建議，預先給予子女心理準備，協助他們逐步適應新的生活習慣，正面迎復常。



「校園復課·好精神」協助子女適應全日面授課堂小貼士

為協助家長了解子女在適應全日面授課堂的需要，教育局製作了



「家校齊合作 迎接新學年」家長錦囊及電子提示卡

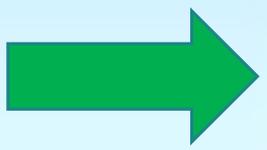
為協助家長了解子女在適應新學年的需要，教育局製作了家長錦



「家校同行 守護生命」 - 為家長舉辦的全港性網上分享會

為加強家長作為「守門人」的技能，幫助他們及早識別及支援子

- 學生守護大使計劃
- 「校園·好精神」教師專業網絡
- 家長「守門人」訓練**
- 醫教社同心協作計劃
- 好心情@學校
- 「每天好精神」標語創作比賽



支援項目

主頁 > 支援項目 > 家長「守門人」訓練

◀ 返回

家長「守門人」訓練

(1) 「在家·好精神」主題式「守門人」家長網上工作坊

(2) 「家」多點守護家長工作坊 🔴 最新!



「家」多點守護家長網上工作坊

家長在促進子女的精神健康及協助他們面對壓力或情緒問題時，擔當十分重要的角色。「家」多點守護家長工作坊旨在加強家長對精神健康的關注和認識，並提升他們識別和支援有精神健康困擾的子女的能力。

計劃目標

1. 提高家長對精神健康及自身心理健康的認識；
2. 提升家長及早識別有精神健康困擾子女的知識和技巧
3. 加強家長應對和支援有精神健康困擾子女的能力；
4. 為家長提供可用於支援有精神健康困擾子女的社區資源

「『家』多點守護」 - 家長網上工作坊 (高中場次) (重辦) 現正接受報名!

🔔 最新!

工作坊資料：

日期：2023年10月27日、11月3日、11月17日及11月24日（星期五）

時間：上午9:30至11:30

形式：網上形式進行

對象：中四至中六學生的家長

授課語言：粵語

截止日期：2023年10月20日（星期五）

請[按此](#)了解工作坊詳情及報名方法

講義：

- [第一節](#)

講義即將上載