

「家」多點守護-家長網上工作坊

第二節

胡皚心

註冊臨床心理學家

目標

第一節

- 青春期子女的成長發展階段及需關注的地方
- 父母對於子女在精神健康發展方面的重要性及角色定位

第二節

- 青春期子女的情緒變化 / 精神健康的挑戰
- 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

第三節

- 如何與子女「共情」
- 如何回應受精神健康困擾的子女
- 與子女建立有效的溝通模式

第四節

- 「幫人先幫自己」- 如何自我關顧
- 如何拆解與子女的「相處困局」
- 專業人士的介入角色及家校合作的重要性
- 社區資源介紹

家長在子女成長的角色任務

- **良好的關係**：提升對子女的影響力
- **健康的家庭**：減少家庭帶來的情緒和壓力
- **合理的期望**：理解子女的發展階段和需要
- **積極的合作**：尋求學校和社區支援 願學生

良好的親子關係

- 最好的情緒保護因素

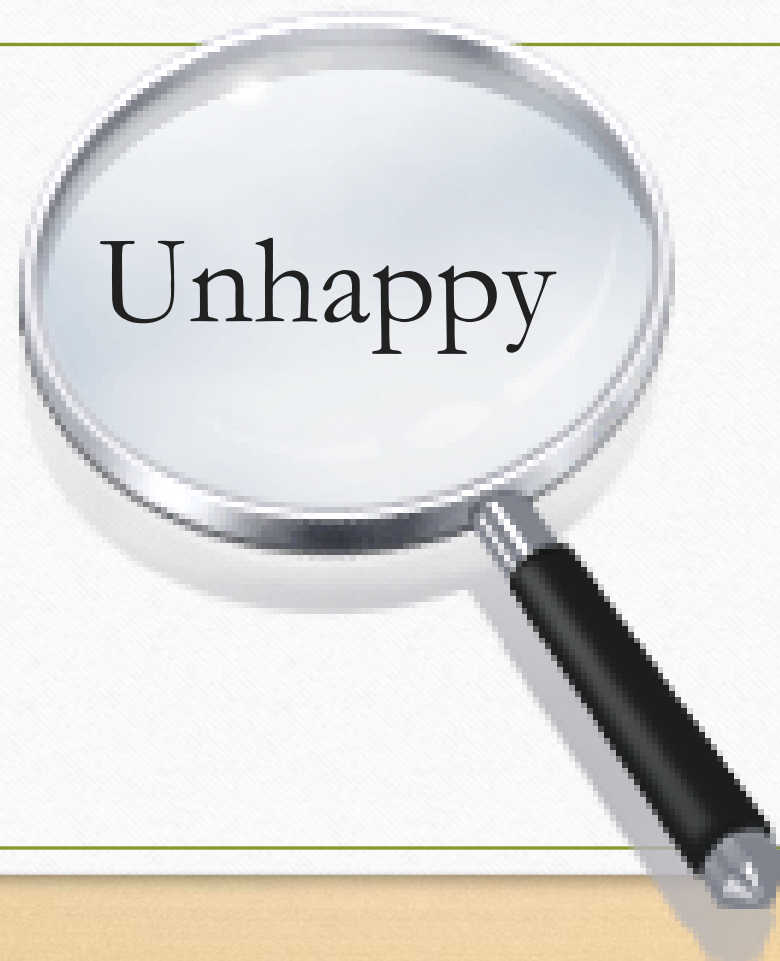
- 自我價值
- 心靈韌性
- 自尊感
- 帶著好奇心接觸世界
- 內在的安全感
- 有勇氣失敗

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 (青春期的)	✓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

抑鬱 與 抑鬱症



Quiz



<https://www.menti.com/alvg2i16pk8h>

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

青少年抑鬱時的行為表現

- 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

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

- 強迫重覆行為
- 避免個別場合
- 退縮...

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

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	



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、鏢刀等



- 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

青少年自傷行為情況

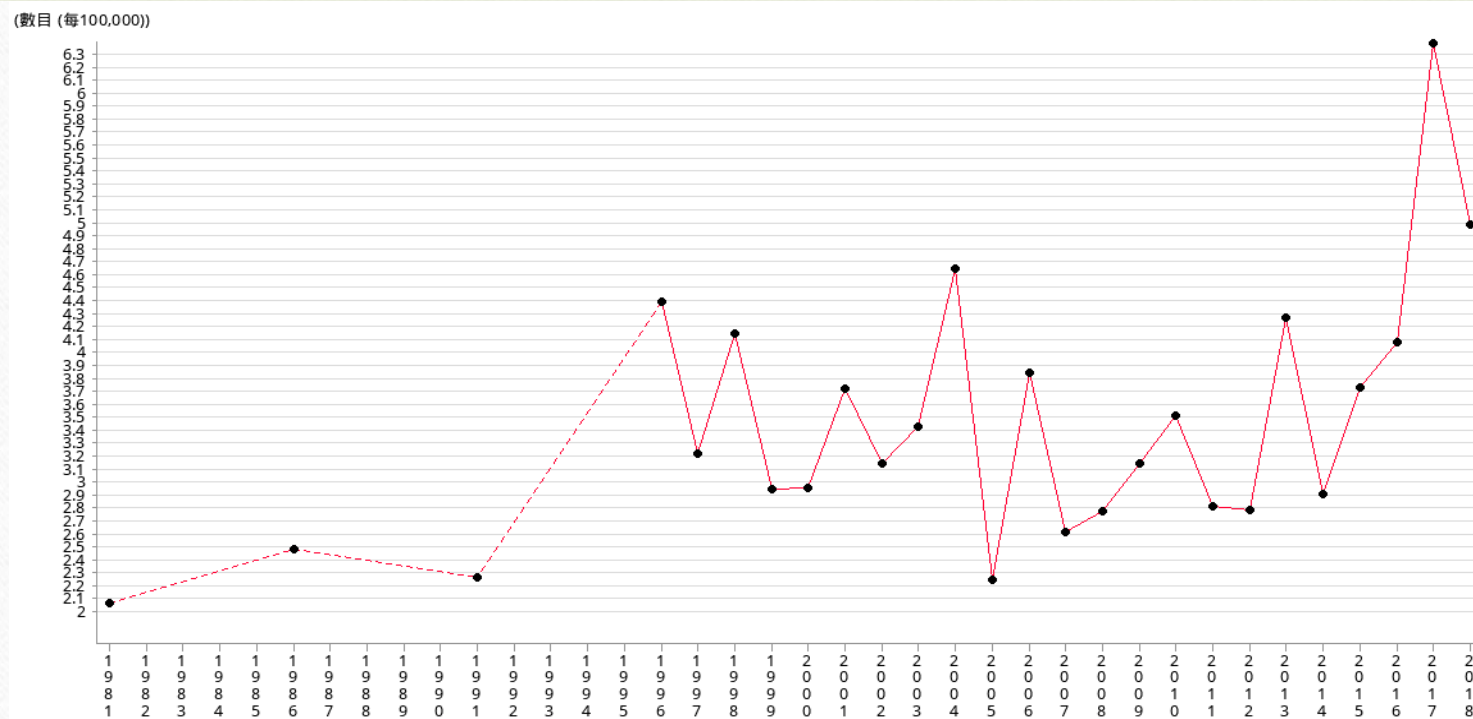
- 盛行率 15% -32.7%
- 女孩多於男孩
- 三種常見形式
 - 抓傷
 - 阻止傷口癒合
 - 割腕
- 性別差異
 - 女性：割腕
 - 男性：阻止傷口癒合
- 與自殺行為增加有關

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

自殺

- 香港大學防止自殺研究中心
- 15歲或以下少年自殺率
 - 2019年0.7 (每10萬人)
 - 2020年的1.3 (每10萬人)
 - 升幅86%

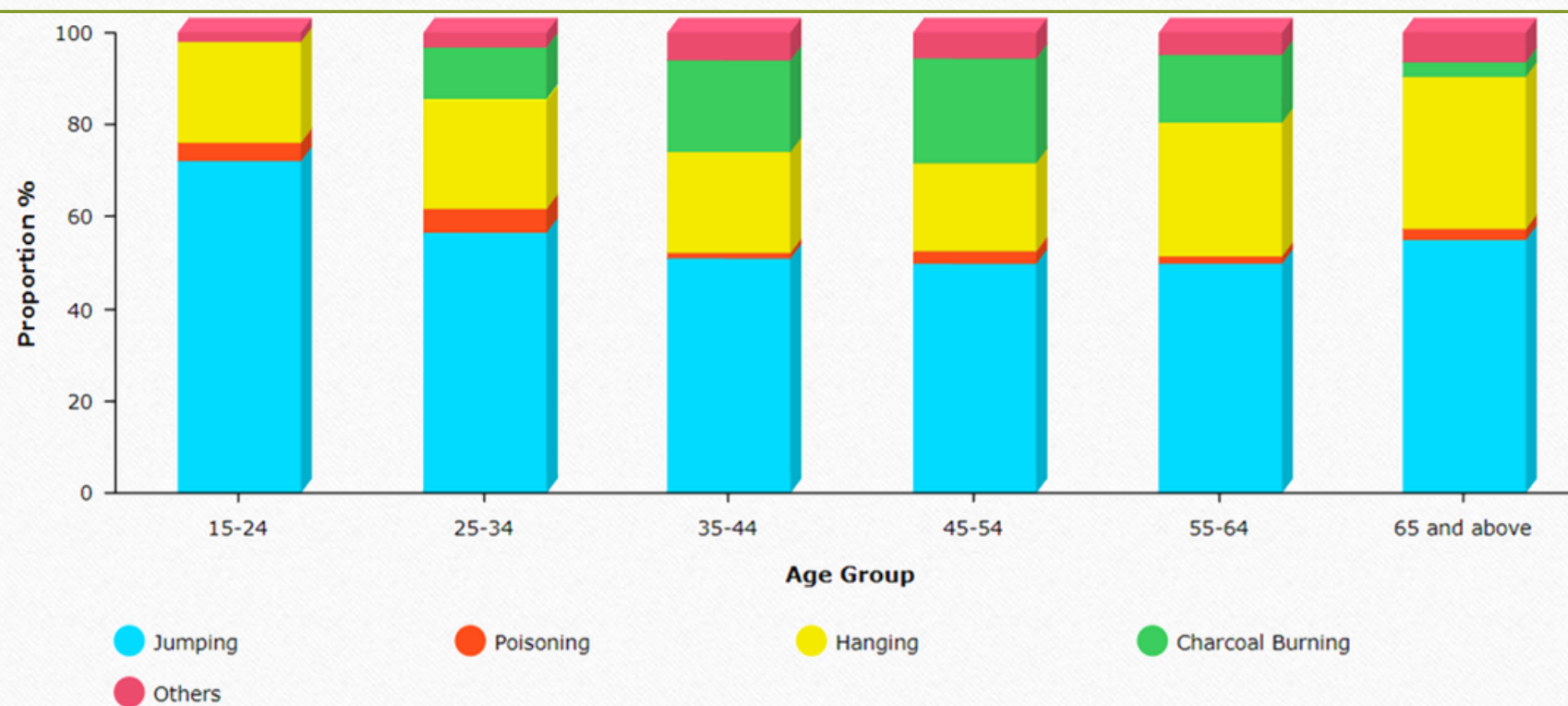
年齡為10-19歲的自殺數字



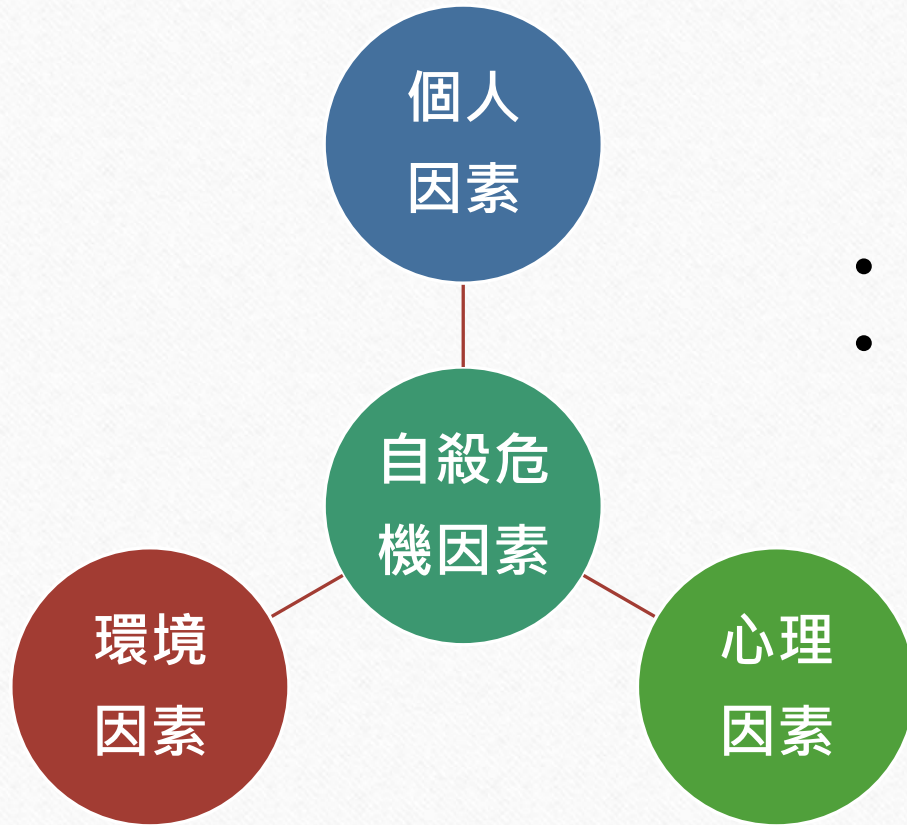
Data and graph retrieved from: <https://www.socialindicators.org.hk/en/indicators/youth/30.4>

自殺方法

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

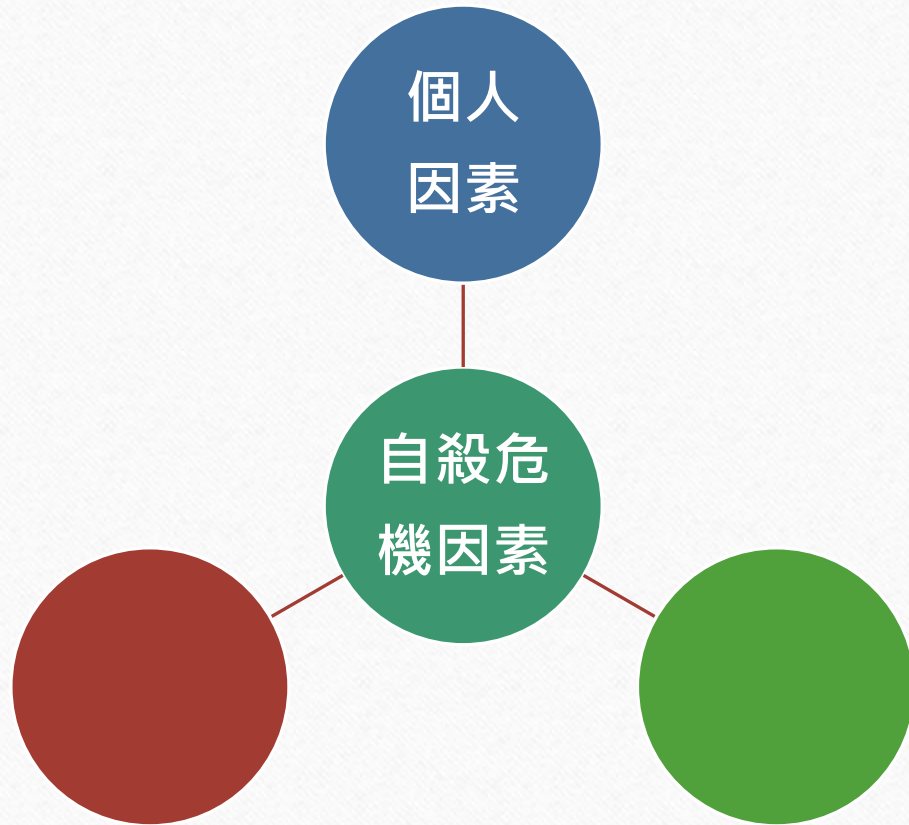


自殺危機因素



- 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）

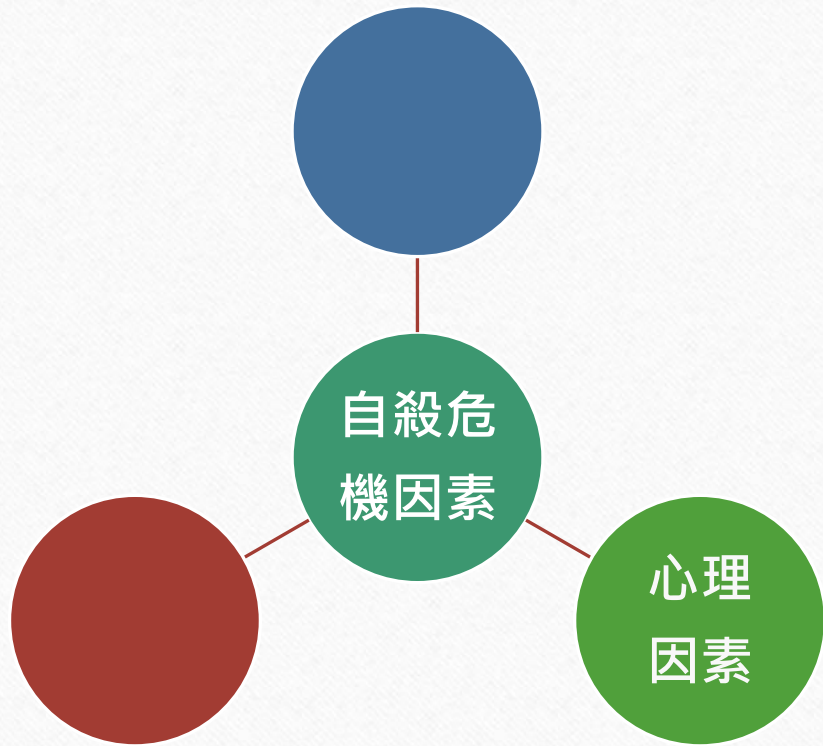
過往曾企圖自殺

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

自尊心低、自我形象低落

長時間感到抑鬱、沮喪

感到被孤立

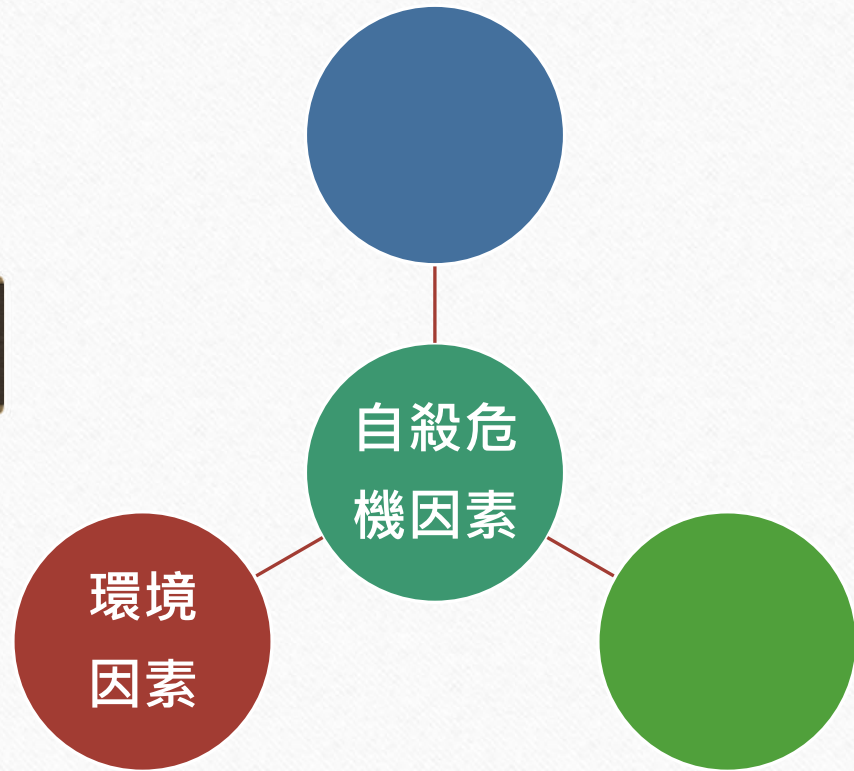
衝動

負面思想

解決問題或應對技巧薄弱

沉重的壓力

自殺危機因素



經歷意外或災難

社交網絡支援不足

受虐待或暴力對待

與家人、朋友、情人分離

受性侵犯

家人、朋友、情人去世

人際關係的衝突

有家族成員曾自殺過身（特別是父母）

受欺凌或欺凌他人

父母有精神健康問題（例如：抑鬱症）

自殺保護因素



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**

自殺警號

- 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

越多自殺警號出現，
代表自殺的風險越高

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

- 留心衝動自殺行為

迷思

事實

只有精神病患者才會出現自殺念頭

面對沉重壓力時，**每個人都有機會出現自殺念頭**

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

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

沒有辦法察覺有自殺傾向的人

意圖自殺的人通常都會有**先兆或警號**

詢問有關自殺的事情有機會引起對方實行自殺計劃

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

意圖自殺的人都抱著必死的決心

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

只要一個人曾經企圖自殺，他再次自殺的機會便會減少

曾企圖自殺的人有**更高的自殺風險**

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

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

Q&A