

「家」多點守護-家長網上工作坊

第三節

臨床心理學家

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

- **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

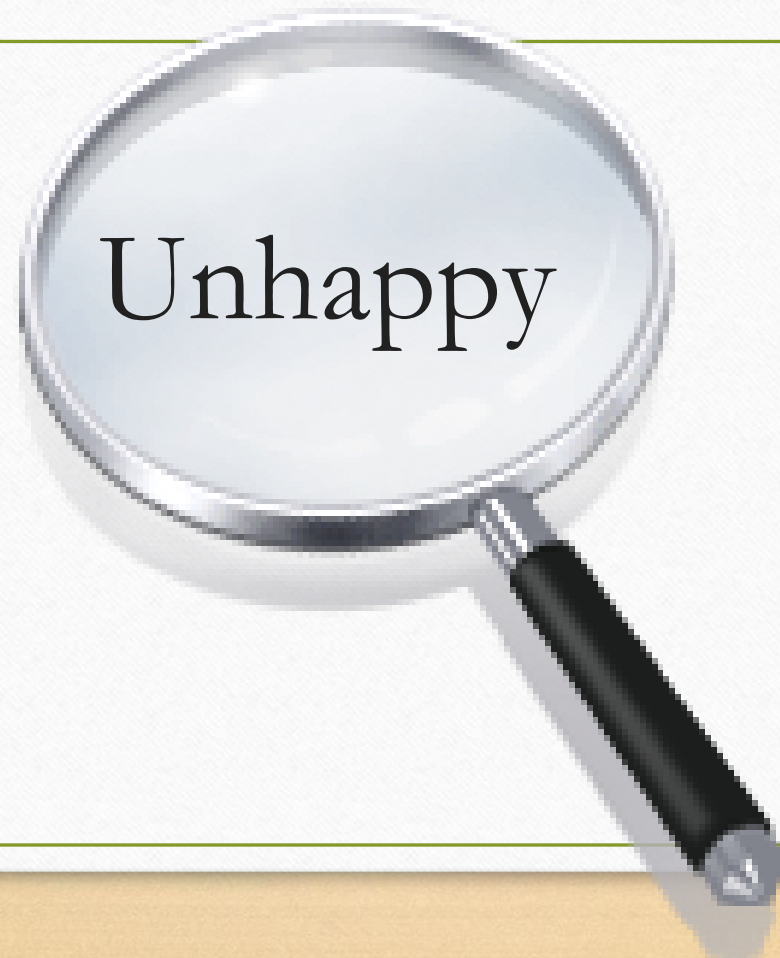
- 自我價值
- 心靈韌性
- 自尊感
- 帶著好奇心接觸世界
- 內在的安全感
- 有勇氣失敗

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



兒童 / 青少年抑鬱情況

- 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.

- 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。

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



情緒低落 VS 抑鬱症

例子分享

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

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	Sometimes	Often
沒有	有時	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

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	Sometimes	Often
	沒有	有時	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

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...

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

臨床個案分享

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	



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)

實證為本的策略支援子女

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

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

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

提示：

- 如問題太複雜，建議把問題拆件處理
- 注意問題的緩急先後

「我唔想返學」

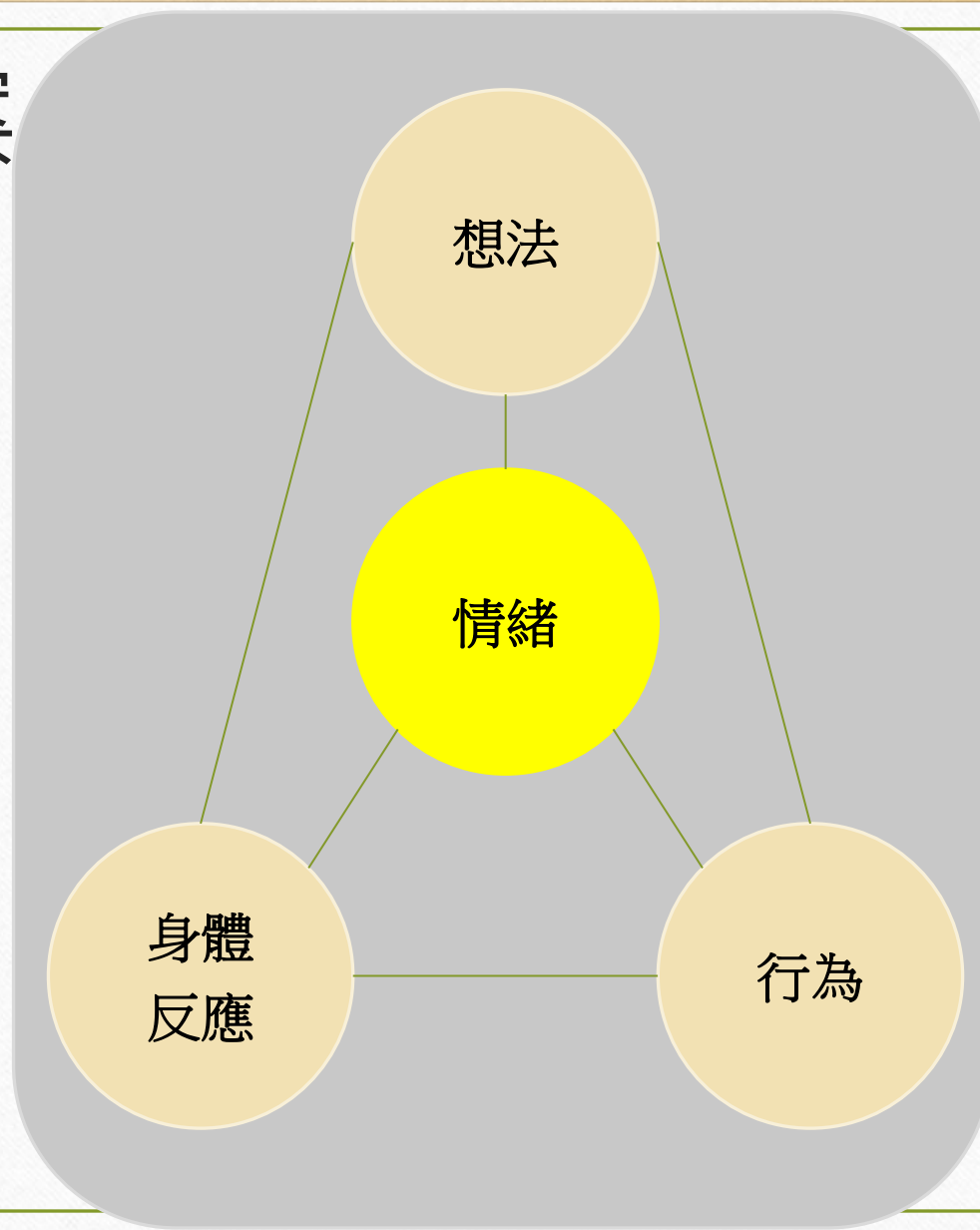
抑鬱症例子

情緒為本錦囊

- 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

事件



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?

「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，如晨運、散步、耍太極等
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
善用社區中心資源

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

Q&A