

# 「家」多點守護-家長網上工作坊

## 第四節

---

註冊臨床心理學家

# 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

# 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

# 問題為本、解決問題

---

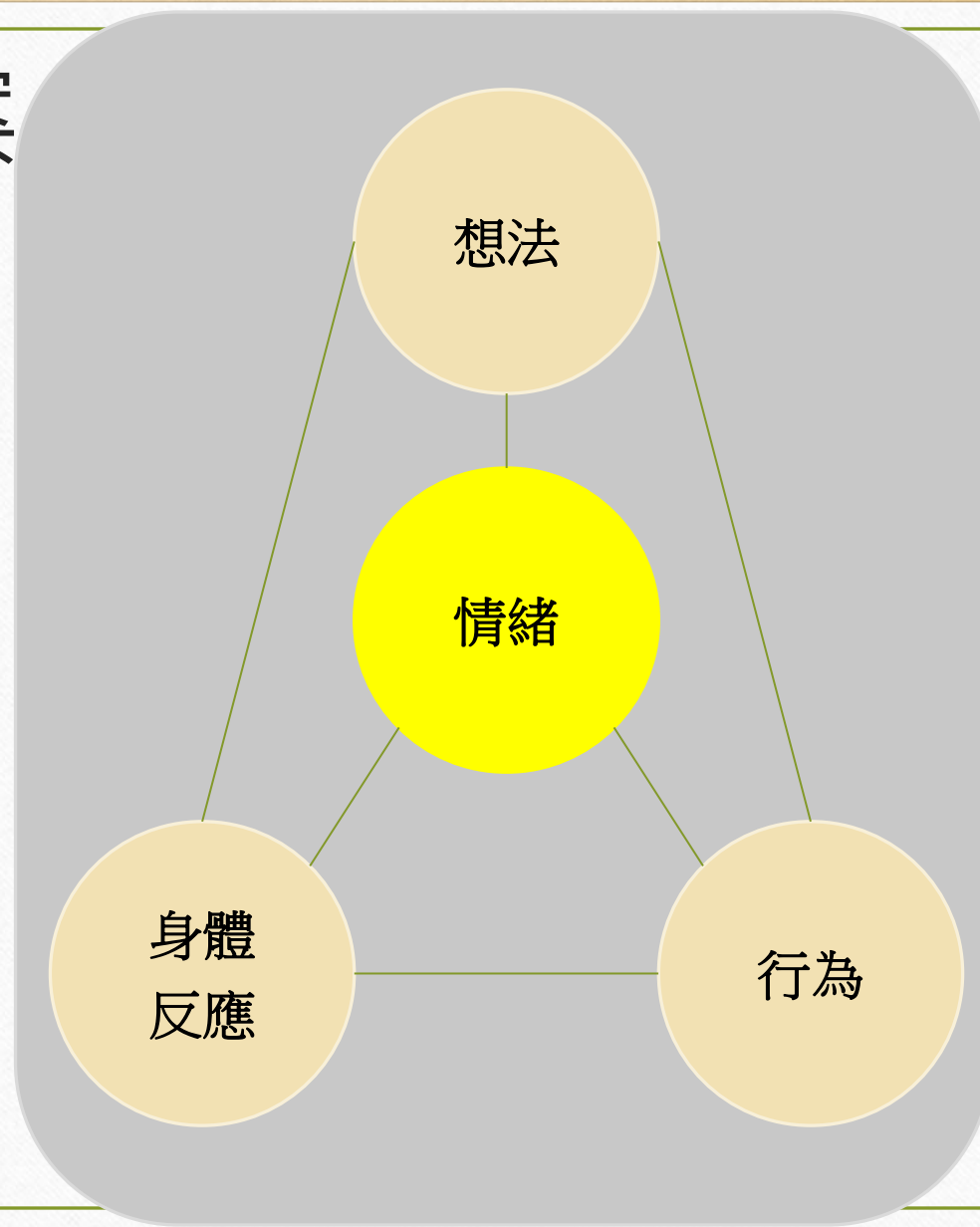
1. 釐清所面對的問題
2. 列出解決問題的方法
3. 評估每個方法的好與壞
4. 選擇合適的方法
5. 實行
6. 評估效果及反思

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

# 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?



# 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）

# 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

# 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兒童面對的情緒 / 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

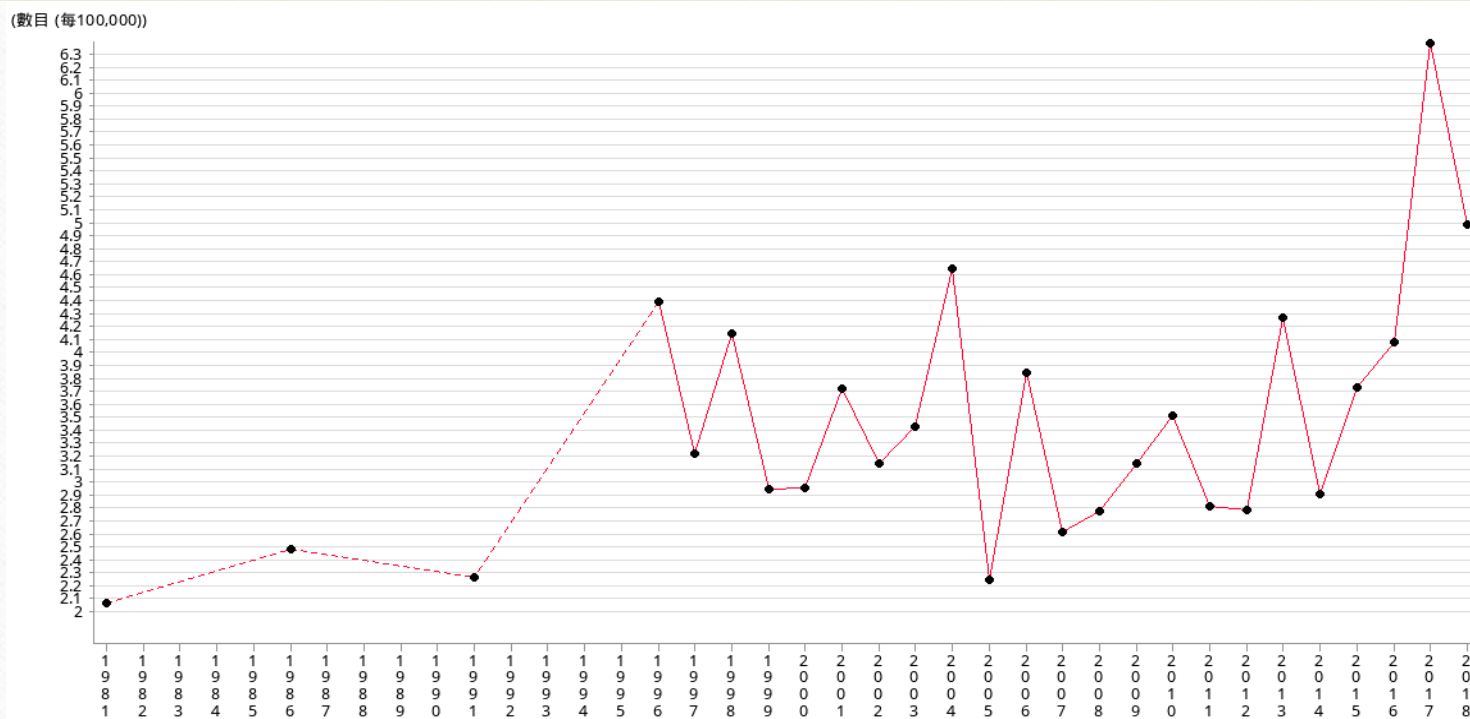
- 學童自殺問題及介入策略
- 「幫人先幫自己」- 如何自我關顧
- 專業人士的介入角色及家校合作的重要性
- 社區資源介紹
- 重點總結

# 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%

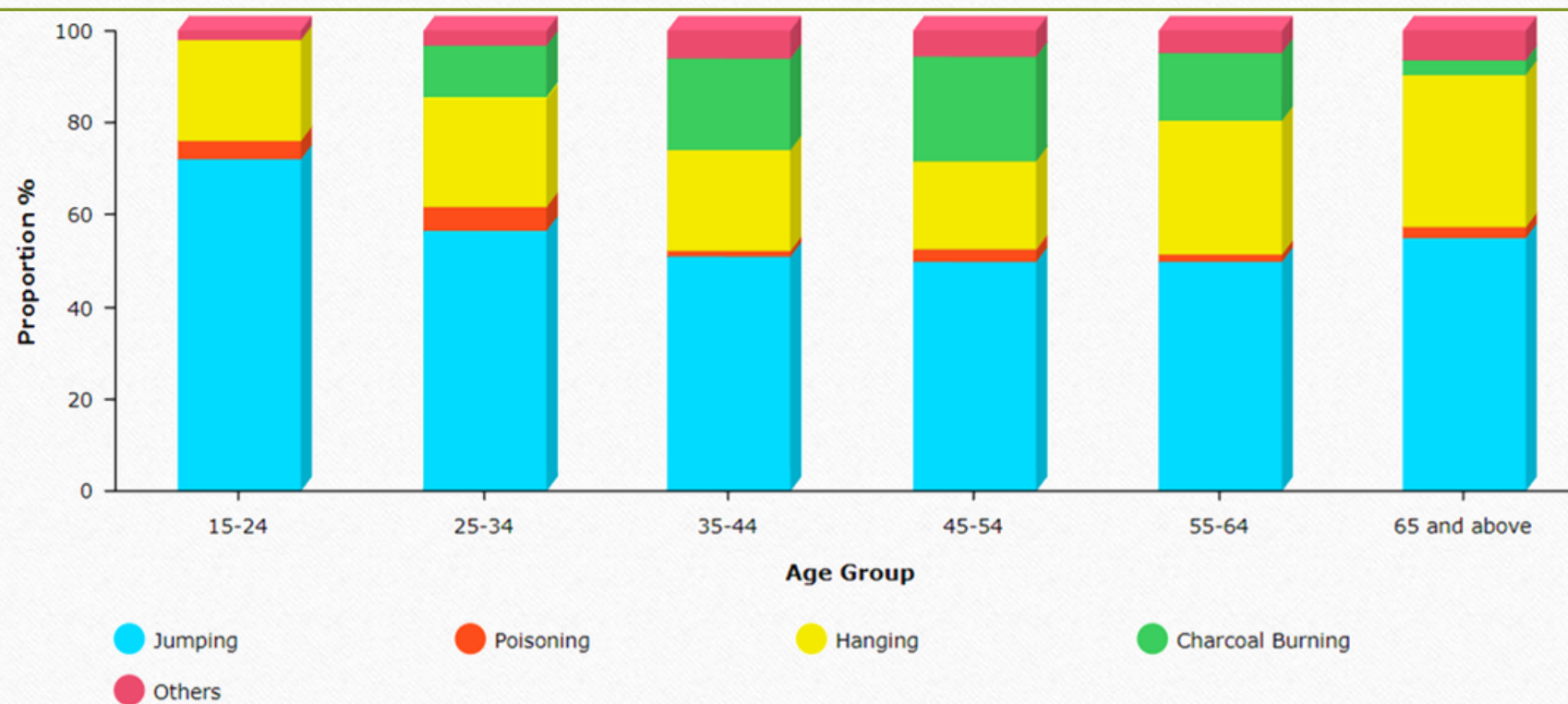
# 年齡為10-19歲的自殺數字



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

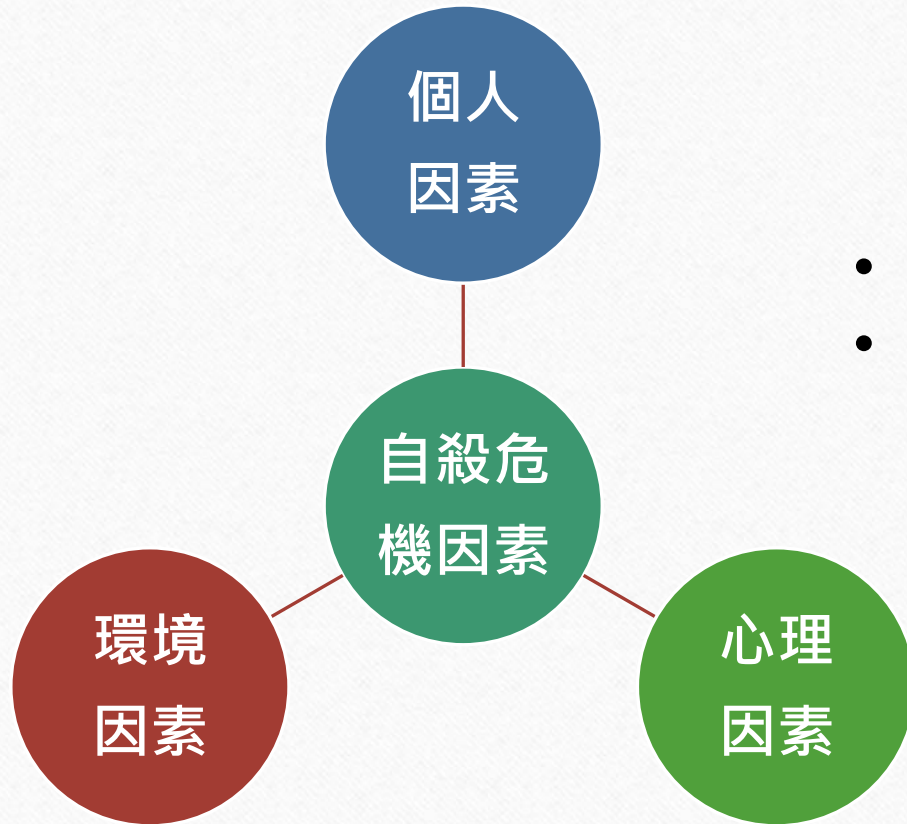


# 《總是笑面迎人的社長阿樂》

---

臨床個案

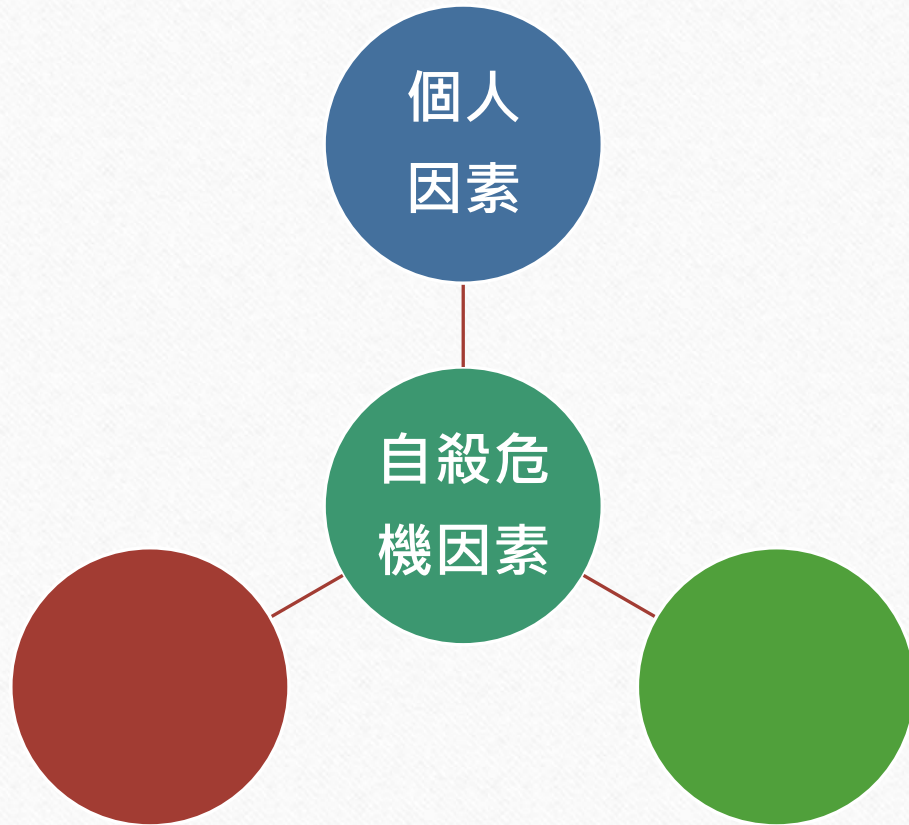
# 自殺危機因素



- 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）

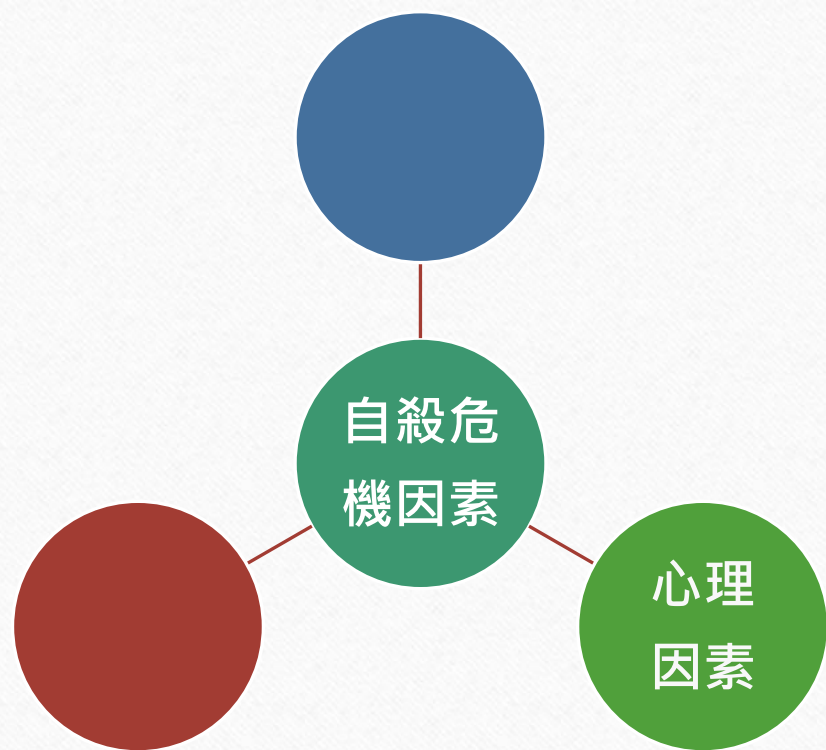
過往曾企圖自殺

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

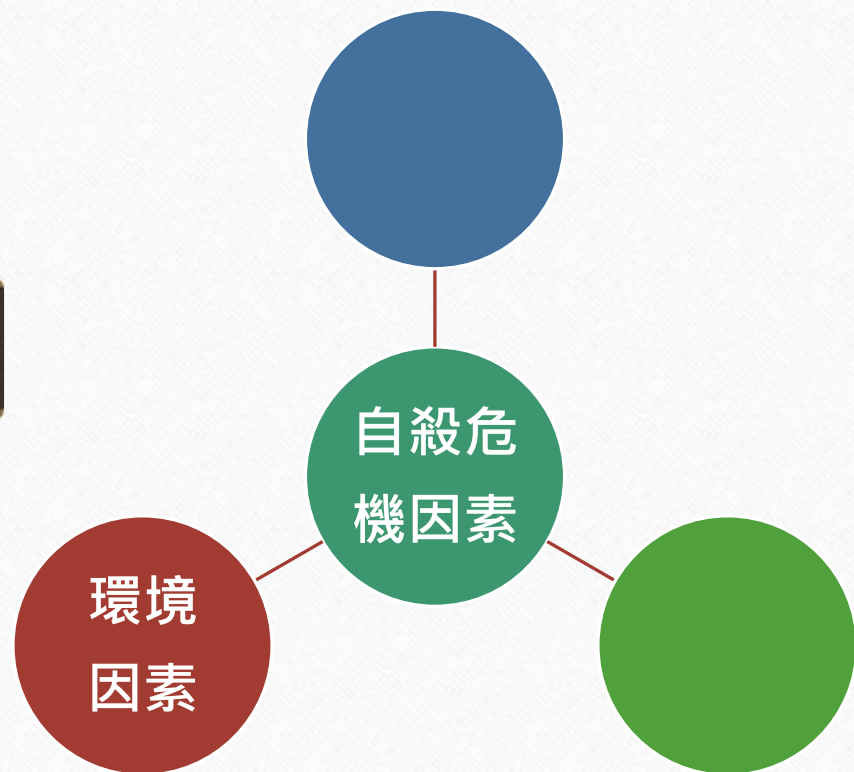
衝動

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
- 尋找或提及自殺的方法或途徑
- 嘗試獲取自殺的工具，例如：藥物
- 安排身後事，例如：寫遺書、將心愛財物轉贈他人
- 疏遠朋友及家人
- 對未來感到絕望、感到人生無意義、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

# 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

**越多自殺警號出現  
代表自殺的風險越高**

# 回應子女的自傷行為/自殺念頭

---



## 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

# 當子女有自傷行為/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」
- 訴諸道德；「身體髮膚受諸父母」
- 過早提出解決問題的方法
- 答應保密
- 表示震驚
- 情緒勒索；「如果你死左我都唔想活」

# 情景一

子女表現出焦慮或情緒低落 (但沒有自殺風險)，家長該如何表達支持？



我留意到你最近有啲唔開心/焦慮㗎 (指出觀察)

我見到你咁都有啲擔心，你可唔可以同我傾下、話我知發生咩事？(表達關心)

不如我地可以一齊傾吓，搵下啲方法去處理呢啲情緒，或者呢個問題？(協作)

近排有啲乜嘢困擾緊你？  
你既感受同情緒係...？(開放式問題)

我可以想像到你因為xxx而感到困擾/難受/無助。你有咁樣嘅感受都好正常同自然 (提供肯定)



## 情景二

家長留意到子女有自傷跡象 (例如割手)或被動的自殺意願，心存疑慮，想進一步探究。家長該如何做才好？



呢個世界冇咗我會更加好...

近排有啲乜嘢困擾緊你？  
你既感受同情緒係...？(開放式問題)

我留意到近排你手臂出現啲荊痕 (溫和地指出觀察)

我可以想像得到你因為xxx而感到困擾/難受/無助。  
你有咁樣嘅感受都好正常同自然 (提供肯定)

我明白你宜家會想用荊手嘅方法去處理，不如我哋  
試吓一齊搵下有冇其他方法，一來可以舒緩到你嘅  
情緒，但同時間可以確保你嘅安全？(協作)

如果呢一刻你未ready講住，唔緊要嘅，慢慢黎。  
你ready就同我講呀，我會等你嘅 (表示尊重)



# 情景三

子女向家長表達自殺傾向，家長該如何反應？



我想結束自己嘅生命...

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生命的工具

門窗要鎖上

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，如急症室、18區的精神健康綜合社區中心、精神科醫生和臨床心理學家

我可以想像得到你因為xxx而感到困擾/難受/無助  
etc。你有咁樣嘅感受都好正常同自然 (提供肯定)

我想比你知道我一直都喺依度，喺你身邊支持你  
同陪伴你；我地一齊去面對/度過呢個難關  
(表達關心與支持)

同醫生、社工等專業人士一齊傾下可能會幫到手，  
你會唔會想同佢地傾吓？不如我同你一齊去聯絡/  
搵佢哋？(建議尋求專業協助)





# 情景四

孩子表現懶惰和沒有動力，不溫書，一直躲在房間。當家長叫他起來做點功課時，孩子表現激動和發脾氣，甚至發出自殺威脅...

家長該如何反應？



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生命的工具

門窗要鎖上

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，如急症室、18區的精神健康綜合社區中心、精神科醫生和臨床心理學家

我可以想像得到你因為xxx而感到困擾/難受/無助  
etc。你有咁樣嘅感受都好正常同自然 (提供肯定)

我想比你*知道*我一直都喺依度，喺你身邊支持你  
同陪伴你；我地一齊去面對/度過呢個難關  
(表達關心與支持)

你會唔會想同精神科醫生/臨床心理學家/社工/xxx  
組織/xxx服務傾吓呀？不如我同你一齊去聯絡/搵  
佢哋呀？(建議尋求專業協助)



家長在這情境可能會感到憤怒和委屈

面對有強烈情緒，甚至有自殺危機的孩子，  
家長感到強烈的負面情緒和壓力十分自然

與孩子有效溝通需要平靜的心，家長要掌握情緒覺察、情緒管理、尋求專業人員諮詢等等有效的方法

提昇對自己的情緒的覺察

學習憤怒處理的技巧

- 先離開現場
- 喝一杯水
- 深呼吸十下

在內心比較平靜時，才與和孩子溝通

尋求專業人員諮詢，提昇處理壓力和管理情緒的技巧



# 你並不孤單

---

- 社工
- 輔導老師
- 輔導員
- 教育心理學家
- 臨床心理學家
- 精神科醫生

要為子女主動求助

# 精神科藥物，真的好嗎？

---

- 抗抑鬱藥

- 出汗、失眠、疲倦、神經緊張、手震等

- 鋰

- 暫時性的輕微肚瀉、作嘔、手震、口渴及尿頻，也會影響甲狀腺功能或導致胎兒不正常。若中鋰毒，會出現視力模糊、腸胃不適、手震厲害、昏迷及抽搐等徵狀

# 精神科藥物，真的好嗎？

---

- 苯二氮平類藥物 (Benzodiazepines)
  - 鎮靜劑抑制中樞神經，引致神智迷糊而減低警覺性
- 抗精神病藥物
  - 疲倦、坐立不安、反眼、帕金森綜合症徵狀如肌肉僵硬、手震、行動緩慢等。遲發的運動困難如口部出現咀嚼、舌頭不自主的轉動和伸出、口乾、便秘、血壓低、月經不調及流乳等。

# 非藥物介入，點揀好？

---

- 臨床心理學家、輔導員、社工的分別
- 治療進行方式、療程
- 認知行為治療、家庭治療、遊戲治療、心理動力治療...

# 最有效的治療方案

---

- 藥物治療通常在治療中至關重要且有效，其他非藥物介入方案可以與藥物同時使用
- 對於藥物治療副作用，必須持續與精神科醫師溝通，以便進行必要的調整
- 當透過藥物有效控制症狀時，孩子通常能從其他非藥物介入方案中獲得更大的進展



# 跨專業合作

---

- 團隊式的協助，互相配合，互相補足
- 家長是一個重要的專業
- 一起尋找最合適的路

# 資源分享



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

三層支援模式  
政策大綱

## 普及性層面的推廣

為學校提供的推廣資源  
《精神健康素養資源套》  
學生園地  
家長教室  
專題文章  
相關項目及網站

## 選擇性層面的及早識別

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

## 針對性層面的支援

支援有精神病患的學生  
支援有自殺風險的學生  
資源及指引

## 教師專業發展

有系統的教師「守門人」訓練  
有關學生精神健康推廣的專業發展活動  
有關支援有精神健康需要學生的專業發展活動  
有關識別及支援有自殺風險學生的專業發展活動  
有關學校危機處理的專業發展活動

## 支援項目

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

## 資源分享



學生精神健康資訊網站  
香港特別行政區政府  
教育局

## 社區資源及求助熱線

如學校人員發現學生有精神健康問題，可協助他們尋求社區專業支援服務。

[按此](#)下載求助熱線及社區資源。

# 資源分享

陪 SHALL  
我 WE  
講 TALK

關於

心理健康

精神健康資料

求助

社區支援

參與

學校

公眾人士

職場

專題報導

陪 SHALL  
我 WE  
講 TALK



## 測出你的心有多累

Take this test to check on your mental well-being!

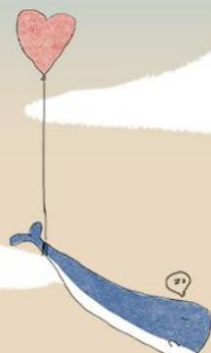
## 心很累動物日記

你會是哪種動物?

What animal lives inside you?

### 開始測試

Start your test



# 總結

- 語氣、節奏、眼神比說話內容說得更多
- 情緒大腦要休息，不需退一步，只要停一停，也能海闊天空
- 精神科藥物並不恐怖，用知識打破迷思
- 心理治療很多種，哪種合適要知道
- 跨專業合作中，家長是最重要的專家

---

感謝各位家長參與  
一起為守護子女努力