

# 心裡的聲音

駐校社工：鍾美娜姑娘 (Cindy)

13.11.2020



**世界衛生組織的調查報告「疾病所帶來的全球的損失」〈The Global Burden of Disease〉，亦明確指出2020年抑鬱症將成為排名第二的重要疾病。似乎我們正處於抗鬱的年代**

.....

# 情緒是……

- 個人感受
- 並無好壞之分
- 不能被否定
- 只需被聆聽



調查：每兩個中學生 有1個呈抑鬱徵狀 更有學生表現高焦慮



## 社會新聞

讚好 114

撰文：張美華

🕒 2018-09-02 15:00

最後更新日期：2018-09-02 15:00

近年學生自殺問題受社會關注，越來越多青少年受情緒問題困擾。有機構今日（2日）發表調查報告，發現超過51%中學生呈抑鬱徵狀，即每2個中學生就有1個受抑鬱困擾，更有25%受訪學生出現高焦慮徵狀，其中生活壓力是影響青少年的重要因素。



每5個小學生一人呈抑鬱徵狀 嚴重者佔12.3% 機構指情況令人關注



## 社會新聞

讚好 361

撰文：鄺曉斌

🕒 2018-12-09 14:48

最後更新日期：2018-12-09 20:20

浸信會愛羣社區服務處進行的「小學生抑鬱焦慮狀況調查2018」發現，整體受訪小學生的抑鬱平均值為49.4，屬於沒有/輕微程度，較去年同期平均值47.9輕微上升3%。

調查機構指，呈抑鬱徵狀的小學生佔整體17.6%，增幅為4.4個百分點，即每5個受訪小學生便有1個呈抑鬱徵狀。當中呈嚴重抑鬱徵狀的比例由去年9.7%，增加至今年12.3%，調查機構認為情況值得關注。



# 77%青少年壓力源自學業 有女生割手 減壓 游學修：考試非末日



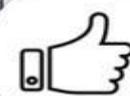
## 社會新聞

讚好 232

撰文：鄧穎琳 2019-05-04 13:53

最後更新日期：2019-05-04 17:09

本港青少年壓力不容忽視，有機構街頭訪問青少年，發現接近77%受訪者壓力來源是對前途感迷茫，以及對功課感到壓力。有受訪女學生直言「好迷茫，唔知讀書為咩，做做下功課會喊」，亦有女生透露父母管束多，且朋友亦要誇讚，平日以割手



患者對人表現樂觀，但內心充斥負面思想，覺得自己無用、生活無意思、無希望，有些更覺得離開世界更好。

精神科專科醫生 麥永接



情緒雙面人

微笑抑鬱症患者皮笑肉不笑

▲ 微笑抑鬱症，當事人表面樂觀，但內心充滿負面思想。

提起抑鬱症，典型徵狀是提不起勁、悲觀消極、持續情緒低落等。但有一種抑鬱，當事人表面是開心果、做事積極，內心卻是長期鬱結充斥負面情緒，這種表裏不一的「雙面人」，被指患上「微笑抑鬱症」。

保險從業員Ann（化名），20多歲。小時候父母離異，媽媽一直把婚姻失敗歸咎於她，少讚賞多打罵，與人相處常怕被人拒絕，也因工作關係，她必須笑臉迎人，但似乎是「過了火」，予人虛假的感覺，人際關係欠佳，加上工作

## 調查：香港學生視學業為主要壓力 情緒較易受困擾



### 社會新聞

👍 讚好 0

撰文：黃偉倫

🕒 2019-06-30 13:42

🕒 最後更新日期：2019-06-30 13:42

香港學生學業繁重，承受不少壓力。有組織早前展開一項調查，了解香港、日本、菲律賓三地學生的壓力問題，結果發現，香港為三地中，最多學生因壓力或煩惱而受到情緒困擾，近九成半學生有相關問題。另外，有14.2%香港學生稱有極大情緒困擾，同樣為三地之首。



調查又發現，三地學生同樣主要視學業為壓力來源，但成績並非欠佳，自評屬於中游。

四成港青抗拒休息 DSE考生為溫書不吃午餐 小睡15分鐘即自責



18區新聞

讚好 3,264

撰文：黃文軒

🕒 2019-05-15 18:45

最後更新日期：2019-05-15 20:53

常言「勤有功，戲無益」，但遊戲是否真的無益？有機構近日就青少年休息文化進行調查，發現有近4成青少年在休息後會感到罪疚，同時亦有約4成人抗拒休息。有剛考完文憑試的應屆考生，就曾因在溫習期間多睡15分鐘而感到懊悔不已。有專家就鼓勵青少年放膽玩樂舒緩情緒，又指休息亦有其價值，不一定為了走更遠的路。



# 怪獸內疚



Inside Out (2015)

BestMovieWalls.com

# FEAR

# 獸青驚



Disney Pixar  
INSIDE  
OUT



OVERCOMER

# 我們學生的情緒壓力來源

1. 學習的壓力
2. 朋輩感染力
3. 家庭的張力
4. 社會影響力



# 子女最怕父母……

1. 否定自己
2. 黑面
3. 盡力而為
4. 問自己想點
5. 待遇不一
6. 比較

# 內疚怪

1. 不配Band 1A
2. 不似迦密人
3. 自己好廢、好垃圾
4. 常常覺得被比下去

# 看見的可能只是表癥問題

1. 我**見**佢成日都話唔想返學，成績又冇之前咁好，覺得係因為佢冇目標。
2. 其實我**見**佢一日到黑唔係玩手機就係玩電腦，完全唔覺得佢有壓力。
3. 佢話佢好緊張成績，但我只係**見**到佢成日都冇做過嘢。

# 我們的回應(1)

1. **其實你只需要專心溫書，什麼都不需要做，我都唔明你為什麼有壓力呢？！**
2. **咁少既事都承受唔到，咁都話有抑鬱，我咪仲抑鬱過你？！**
3. **你話你好緊張成績，但我只係見到你成日都有做過嘢。**

## 我們的回應(2)

4. 「其實你唔好諗咁多咪得……」

5. 「你諗下其實我地已經好幸福，  
這個世界好多人慘過我地，所以  
唔好成日都諗埋一邊……」

6. 「你成日發脾氣，我做野都已經好辛苦，  
點解你唔體諒……」

## 我們的回應(3)

7. 「我其實對佢要求唔係好高，只係要求佢盡力、比心機就得喇，都唔知點解佢會咁……」

8. 「其實你現在面對這些問題，只係好小事，爸爸媽媽以前/現在……」

9. 「其實你係有能力，可以做得好，但點解你……」

# 驚青獸

1. 怕麻煩人
2. 怕被拒絕
3. 怕別人不喜歡自己
4. 怕自己做得唔好
5. 怕自己「與別不同」
6. 怕自己有問題
7. 怕別人覺得自己冇問題

# 反映

1. 需要被肯定
2. 心底渴望做好
3. 很在意別人的想法
4. 常常把自己與別人比較
5. 很矛盾

# 對付驚青獸

<https://youtu.be/jQwN47IYGsg>



# 不要輕視

1. 子女常投訴感覺疲倦
2. 身體出現不同的痛症，如：頭痛、肚痛、胃痛
3. 成績上的改變
4. 興趣上的改變
5. 胃口上的改變

# Laughing

**L** --- Love (愛) and Listening(聆聽)

**A** --- Acceptance and Appreciation (接納與欣賞)

**U** --- Understanding and Unique (明白與獨特)

**G** --- Gentle (溫和)

**H** --- Happy times (開心時間)

**+ ing** (現在進行式---要持續)

# Love (愛) and Listening(聆聽)

- 停一停，想一想，你  
說的話和行為所帶來  
的後果
- 聆聽他們內心的需要

# Acceptance and Appreciation (接納與欣賞)

接納 --- 彼此的不同

接納自己會有錯誤

欣賞 --- 發掘彼此的優點

多表達，要具體

**X** 侮辱性說話：

例：你真係冇鬼用

# Understanding and Unique (明白與獨特)

明白 --- 需要深入的對話

獨特 --- 每個人也是獨特的

**X** 切忌比較以及否定他們！

# Gentle (溫和)

- 溫和的表達，不要讓憤怒控制自己

# Happy times (開心時間)

- 一起外出輕鬆的時間
- 增加彼此認識和分享
- “我和孩子有個約會”





**+ ing** 現在進行式---要持續

愛+聆聽+接納+欣賞+明白  
+獨特+溫和+開心時間+  
持續

= Laughing (歡笑)

幫助我們的孩子常存喜樂!



**對子女有高期望，同時必須對他們有高度關顧！**

愛字的中間是「心」，  
愛的力量，  
可以為人的心加油！  
大家一同努力！

