

逆思逆有

迦密中學

學校社工 *Cindy*





他們的心聲

公營中小學大半年8000人退學 校長：移民漸增、縮班殺校難免

撰文：朱海棋

出版：2021-07-25 22:14 更新：2021-07-27 13:35



本港移民成風，公營中小學出現退學潮。同一學年比較，去年10月中小學共有約47,000個剩餘學額，今年6月卻大幅升至逾55,000個，升幅近17%，即近8,000人退學。

小學的剩餘學額升幅尤其顯著，大半年間增加近5,400個，增幅達75%。有校長認為，移民是其中一個退學潮的原因，而小學生亦多數舉家移民，因此退學人數遠超中學生，預計縮班及殺校在所難免。



沮喪

驚

迷惘

惶恐

冇希望

緊張

壓力

不安

寂寞

悶

唔開心

焦慮

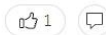
憤怒

擔心

煩

撰文：鍾麗儀

出版：2021-10-25 12:00 更新：2021-10-25 14:46



執門之音

疫下停课又復課造成心理困擾 醫生接學生求助增3成

01月25日(一) 00:05

推介 35

分享

Tweet

分享



林美玲解釋，學生停课突然重新復課，就如橡筋一拉便斷。

學校在疫下停止面授課堂，對兒童及青少年的心理健康造成重大影響，有精神科專科醫生指，兒童與青少年的求助個案自去年6月起大增，數字較以往高出兩、三成，普遍是因停课又復課下難以適應，出現不同程度的焦慮及抑鬱等，有8歲男童強迫自己洗手至雙手紅腫、有中學生無法上學，甚至有人出現輕生念頭，呼籲家長多關注子女的情緒，及早求醫。

假如你有三個願望，你想要甚麼？「去天堂！」這是精神科專科醫生林

疫下生活「反常」青少年精神健康響警號

2021.05.03



衛生+今日香港

疫情反反覆覆，不但威脅市民生理健康，疫下青少年雖未如成人般直接受財政危局處時間大為減少、學校又斷斷續續停課而至，本應活力奔放的青春歲月突然空大增。

社會士要必不可勿視青少年精神健康的

Compassion



苦其所苦



Cheers

Open mind

Model

Patience

Accompany

Sensitivity

Show your care and concern

Individualization

Opportunity

Never give up

Cheers (為孩子喝采)



- ❖ 不是因他做得好，而是因他願意嘗試去做
- ❖ 欣賞 / 發掘他們的優點，例如：多元處理、
創意、專注



Open mind + Open heart

(開放思想和心懷)



- ❖ 有心理準備去接納和面對與子女的不同意見
- ❖ 不要認定他們
- ❖ 開放明白的心，接納子女的不同，擁抱他們
不同時期的狀態，學習新的事物和潮流文化！

Open ♥!
Open Mind!

Model 榜樣



❖ 我們面對逆境的態度

❖ 我們如何處理壓力和情緒



Patience 耐性



- ❖ 聆聽他們的需要
- ❖ 給予意見而非指令，明白子女需要成長的空間！
- ❖ 不要因子女不聽取/不完全採納你的意見而認為他不尊重自己。



Accompany (陪伴)



❖ 陪伴 (**Standby mode**)，陪同他們經歷喜怒哀樂。



❖ 給予子女適當空間，不是完全放手，學習慢慢放手，讓他們學會獨立自主。

Sensitivity (敏感度)



❖ 對他們的變化有足夠的敏感度

如：情緒、身體

● 父母認為的需要

VS

子女真正的需要



Show your care and concern (表達你的關懷)



- ❖ 讓兒女感受到你的關懷
- ❖ “擁抱治療”



說話前先想清楚

避免傷害彼此的感情

適當回應，不要太快給予意見，控制自己的舌頭



抱一下！1天抱抱8次健康減壓更快樂



您相信擁抱也是一種治療方法嗎？研究顯示，除了大笑以外，抱抱在治療疾病、**孤獨**、**憂鬱症**(Depression，又稱抑鬱症)、**焦慮**和**壓力**方面都非常有效，也有許多研究顯示，深深的擁抱，對身心健康有許多正面的效果。

已故的知名家庭治療師維吉尼亞·薩提爾(Virginia Satir)曾表示，我們每天需要抱抱4次才能生存、抱抱8次可維護身心健康，而要抱抱12次才能成長。從今天開始，多抱抱來傳達**愛意**和**關心**吧！以下一一介紹抱抱的5個好處。

1. 抱抱讓人減壓更快樂

1. 抱抱讓人減壓更快樂

抱抱可使身體分泌催產素(Oxytocin)，它是一種體內的化學物質，又稱為「擁抱激素」。當我們擁抱、觸摸或坐在親近的人身邊時，體內的催產素會增加，有助於**減少孤獨**和憤怒感，並**降低血壓**。而經常抱抱的人，也可提升**血清素**(Serotonin)水平，使情緒更穩定和快樂。

2. 抱抱能減痛且少生病

抱抱能放鬆**緊繃**的身體肌肉，並舒緩疼痛，此外，抱抱還能加強**免疫功能**，讓人不易**生病**。根據一項針對擁抱與罹病風險關係的研究，從400多名受試者的表現結果發現，獲得支持和擁抱的人，不太會生病，即使有生病症狀也會較輕微。

3. 抱抱會增強心臟健康

根據研究，發現擁抱可提升心臟健康，在某項實驗中，科學家將200名成年**情侶**分成2大組，一組是情侶互相牽手10分鐘，然後擁抱20秒；一組情侶默默地坐著10分20秒，結果發現第一組比第二組的**血壓**水平和**心率**都低很多。

4. 抱抱可建立信任與安全感

多數人的交流方式，都是透過口頭或臉部表情，然而抱抱時的肢體接觸，是種很直接且真誠地向對方傳遞訊息的方式，能建立彼此的信任，提升安全感。

5. 抱抱能減少焦慮和恐懼感

科學家發現，抱抱的肢體觸碰可減輕低自尊者的焦慮感，並幫助防止他們孤立自己，且從相關的研究中發現，即使擁抱沒有生命的物體，如泰迪熊玩偶、填充玩具等，也有助於**減少人們的**

Individualization (個人化) ➔

- ❖ **尊重** 個人的想法，例如：讀書方法、時間管理
- ❖ **調節** 對子女的期望與相處方法，明白每個人也是獨特的，不會一樣。

X 切忌比較！

X 切忌不斷重複

✓ 給予空間



Opportunity (機會)



- ❖ 給予機會讓子女去嘗試，事後協助他們反思自己的想法
- ❖ 容讓他們有機會失敗
- ❖ 學習獨立的機會
- ❖ **增取與子女相處的機會**
“我和孩子有個約會”



Never give up (永不放棄)



正面態度面對，只要不放棄，
總會成功！



當我們願意.....



十足耐性

把握機會、陪伴他們

常保持開放的心

對他們有足夠的敏感度

認識他們的獨特性

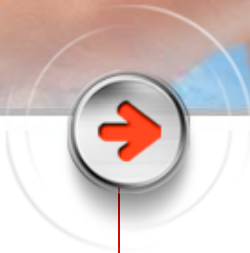
常為他們打氣、表達關懷

對他們永不放棄

願意成為他們的榜樣

孩子必會讓我們與他們同甘共苦!

LOGO



願與各位家長和同學同行