



香港中文大學醫院
CUHK
Medical Centre

及早識別找辦法

林煒醫生

中文大學醫學院精神醫學系榮譽臨床副教授

香港中文大學醫院精神科專科醫生

- 英國皇家精神科醫學院院士
- 英國皇家精神科醫學院榮授院士
- 香港精神科醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士
- 精神科專科醫生



認識和照顧有精神健康需要子女的技巧

- 抑鬱症、焦慮症、思覺失調
- 影響精神健康的因素
- 如何及早識別有精神健康風險的小朋友？
- 甚麼情況需要主動求助？
- 自殺風險
- 及早識別、及早支援
- 精神健康專業支援的資源
- 促進學生精神健康及預防精神疾病
- 健康的生活模式
- 有效的情緒管理方法



本地數據 (資料來源：mindhk)

- 每七人就有一人患上情緒病
- 70% 情緒困擾患者並沒有尋求專業協助
- 焦慮症和抑鬱症在香港最普遍



抑鬱症

- 情緒低落、冇心機、疲倦
- 集中能力下降影響成績
- 自我傷害的念頭
- 體重



焦慮症

- 不同形式的焦慮：
- 緊張、冒汗、手震心跳、忐忑不安失眠
- 重複性動作
- 搭車有困難



思覺失調- 甚麼是思覺失調？

- 精神分裂病、妄想症、有思覺失調症狀的其他情緒病
- 幻想與現實脫節
- 思緒混亂、言語混亂
- 幻聽和幻覺、妄想
- 自我照顧轉差



青年精神疾病（資料來源：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。



Early Intervention → Better Prognosis

及早治療提高康復機會和癒後較好



影響精神健康的因素：



生理因素

- Stress-vulnerability model（壓力-脆弱性模式）
- 神經傳導物質失衡：血清素、多巴胺、其他
- 不同形式的壓力
- 感受的壓力



心理因素

- 思想陷阱
- 自我形象
- 壓力



社會因素

- 外來因素例如環境變遷、離婚、搬屋、換學校等等
- 酗酒和濫藥



如何及早識別有精神健康風險的小朋友？



精神疾病的先兆

- 生理病徵例如失眠
- 情緒上的影響
- 認知方面的影響
- 學業上的影響
- 日常生活的影響
- 其他症狀例如幻覺等等



要注意的事項

- 負面情緒
- 發脾氣
- 自殺傾向
- 看醫生？



要注意的事項 (精神科藥物)

- 精神科藥物有甚麼需要注意
- 精神科藥物的副作用
- 精神科藥物所需的調教時間



自殺風險?

- 遺書
- 贈送心愛禮物給他人
- 避免他人發現
- 幻覺、幻聽
- 濫用藥物
- 以往有自殺記錄



甚麼情況需要主動求助？

- 當你覺得擔心時
- 病向淺中醫
- 弄清楚病因
- 尋求壓力紓緩指導及技巧



如何求助?

- 文化背景考慮
- 標籤化
- 如何鼓勵病人見精神科醫生



對學習及日常生活的壞影響

- 集中精神轉差
- 不定時服用過度活躍症藥物
- 意外增加
- 社交技巧變差



及早識別、及早支援

- 醫管局精神科熱線：2466 7350
- 家庭醫生、精神科專科醫生
- 老師、社工及臨床心理學家
- 其他協助



精神健康專業支援的資源

- 有用的網站
- 青山醫院精神健康學院-精神健康教育資料
- https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/index_chi.asp
- 葵涌醫院-精神健康教育資訊
- <http://kch.ha.org.hk/TC/subpage?pid=16>



促進學生精神健康及預防精神疾病

- 健康的生活模式
- 充足的睡眠 - 睡眠跟生長的關係
- 休息和玩樂時間
- 家庭時間
- 運動時間
- 健康飲食



韌性 (Resilience)

- 改善認知想法
- 強化情緒管理
- 促進社交技巧
- 其他：優質睡眠、均衡飲食...
- 時刻保持覺察 (awareness)

Mindfulness 正念
(靜觀)



3分鐘呼吸空間正念練習

<https://www.youtube.com/watch?v=gpR-hnYxXcg>

Stress is not the problem...
... lack of **recovery** is the problem

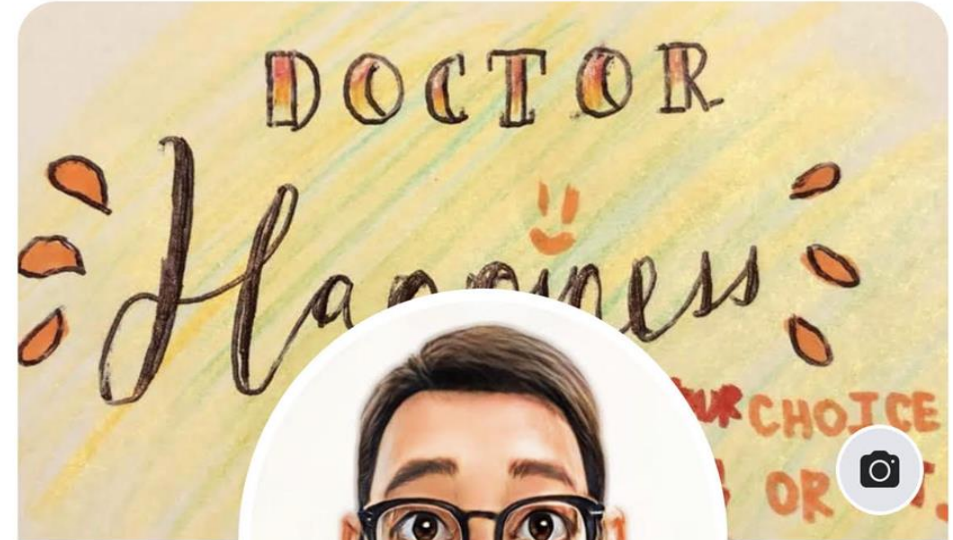




LEISURE 悠閒



• Have a nice day 😊 !



快樂大夫 by 林煒醫生