

「家」多點守護-家長網上工作坊

第一節

劉美娟博士

臨床心理學家

目標

第一節

- 家庭在子女情緒/精神健康發展上的重要角色
- 兒童面對的情緒 / 精神健康挑戰

第二節

- 子女的心靈成長發展及階段性的壓力和需要
- 以實證為本的策略支援有情緒 / 精神健康困擾的子女

第三節

- 子女受情緒 / 精神健康困擾時的即時應對技巧
- 與子女建立有效的溝通模式以助處理其情緒困擾

第四節

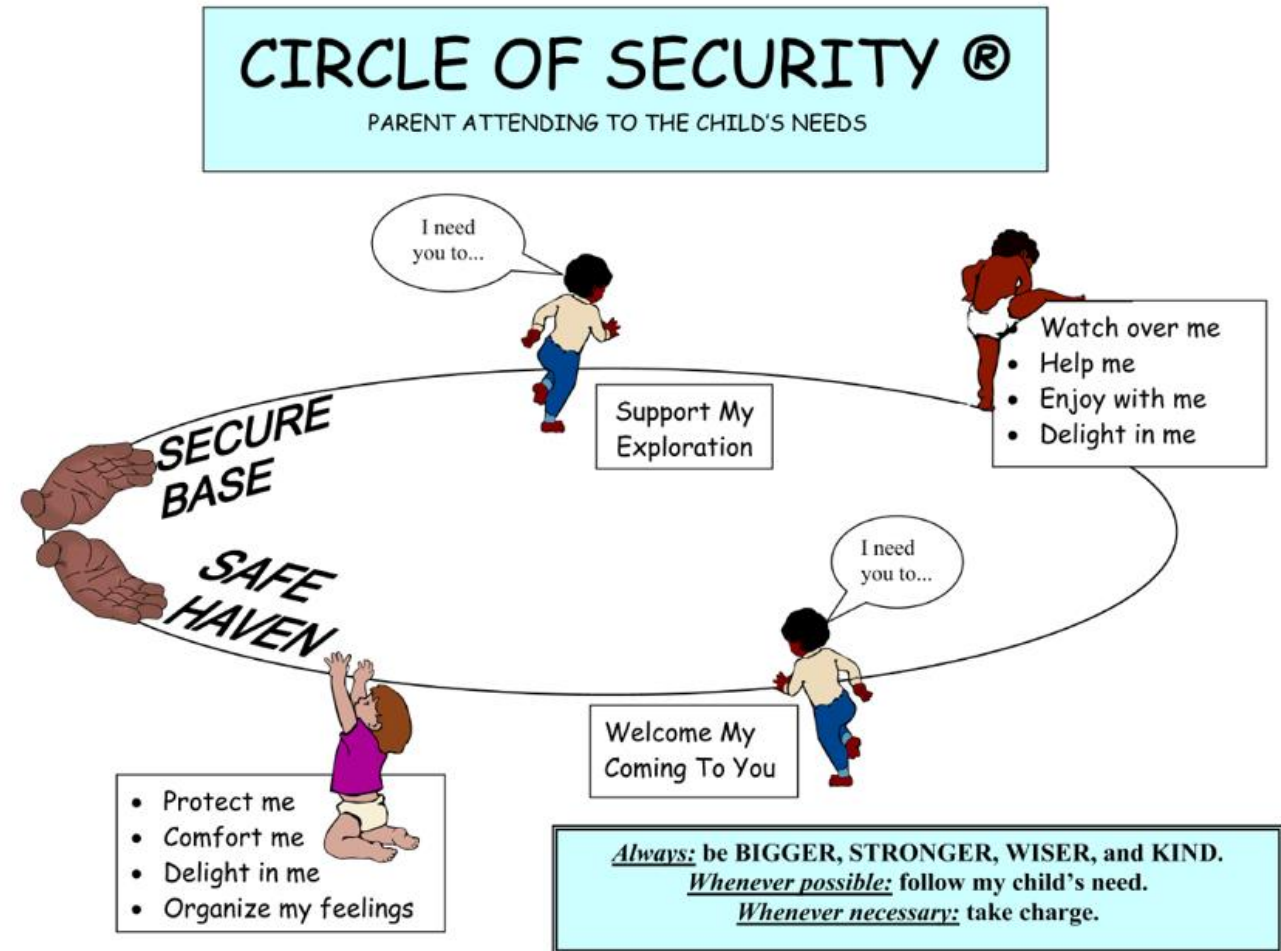
- 如何透過自我關顧去提升自己幫助子女的能力
- 如何在困境中與子女建立和諧及有效的互動
- 專業人士的介入角色及家校合作的重要性
- 社區資源介紹

你想孩子將來成為一個怎樣的人？

作為父母，你怎樣評價你自己？

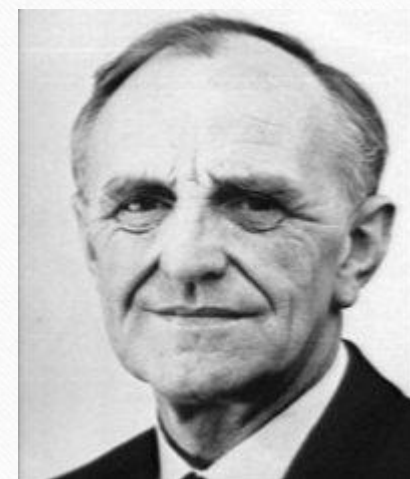
無條件的愛

- 自尊感
- 自我價值
- 安全感
- 探索世界

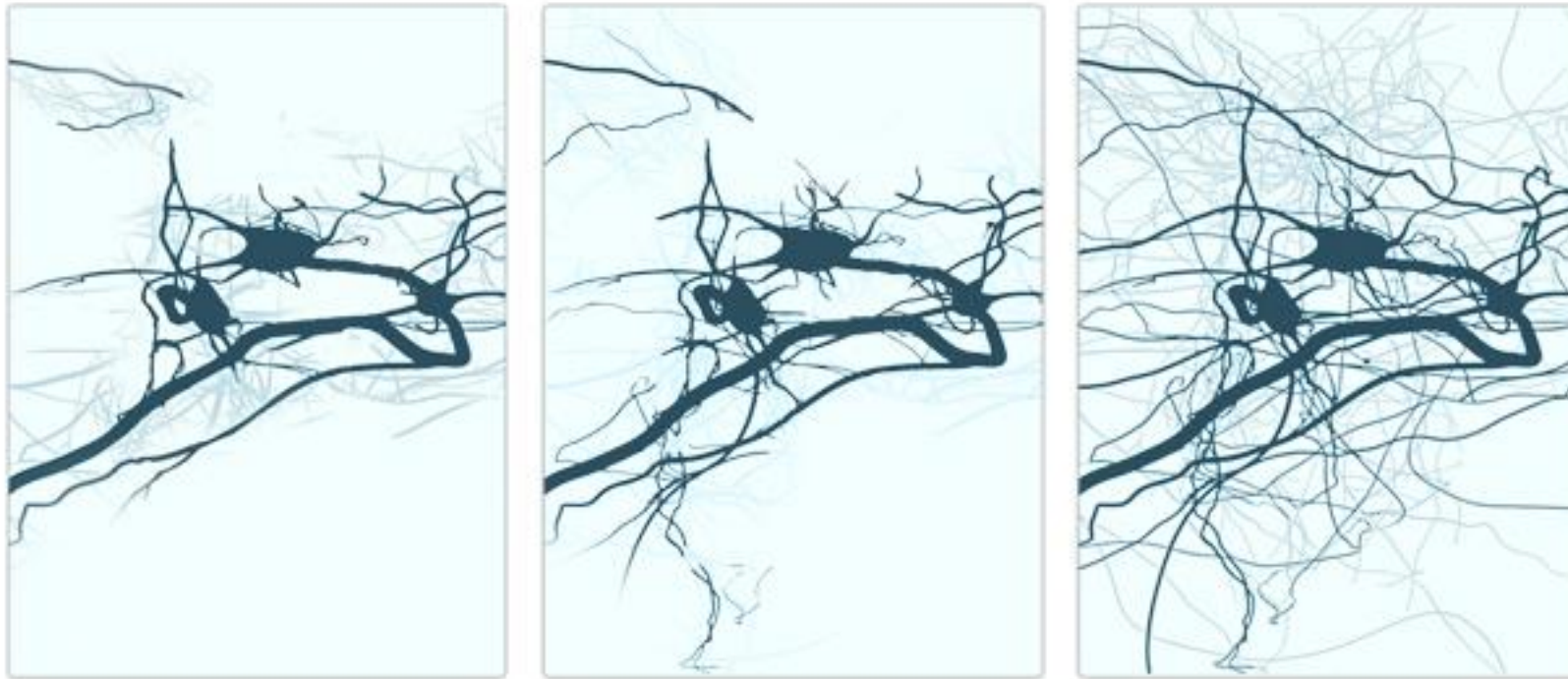


「足夠好」的父母

- 「足夠好」比「完美」更好
- 完美是一種剝削
- 何謂足夠好？
- 合適的事 需要在 合適的階段出現



神經可塑性



Retrieved from: <https://www.cognifit.com/brain-plasticity-and-cognition>

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

兒童 / 青少年抑鬱情況

- 葵涌醫院 於2006年發表的數據：
 - 據估計約有百分之二的兒童及百分之四至八的青少年患上抑鬱症

Retrieved from: Chan, P. M., & Hung, S. F. (2006). Depression in children and adolescents. *The Hong Kong Practitioner*, 28, 31-39

- 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 顯示出現抑鬱及焦慮症狀

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.

兒童壓力的症狀

生理

- 肚痛
- 肚瀉
- 頭痛
- 失眠、發惡夢
- 尿床
- 食量增多或減少

行為

- 難以集中
- 咬手指或強迫行為
- 對抗行為
- 易發脾氣
- 拒絕上課、做功課
- 拒絕出門

情緒

- 過份擔心
- 沉鬱
- 對不如意事情敏感
- 暴躁

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 煩躁的，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。

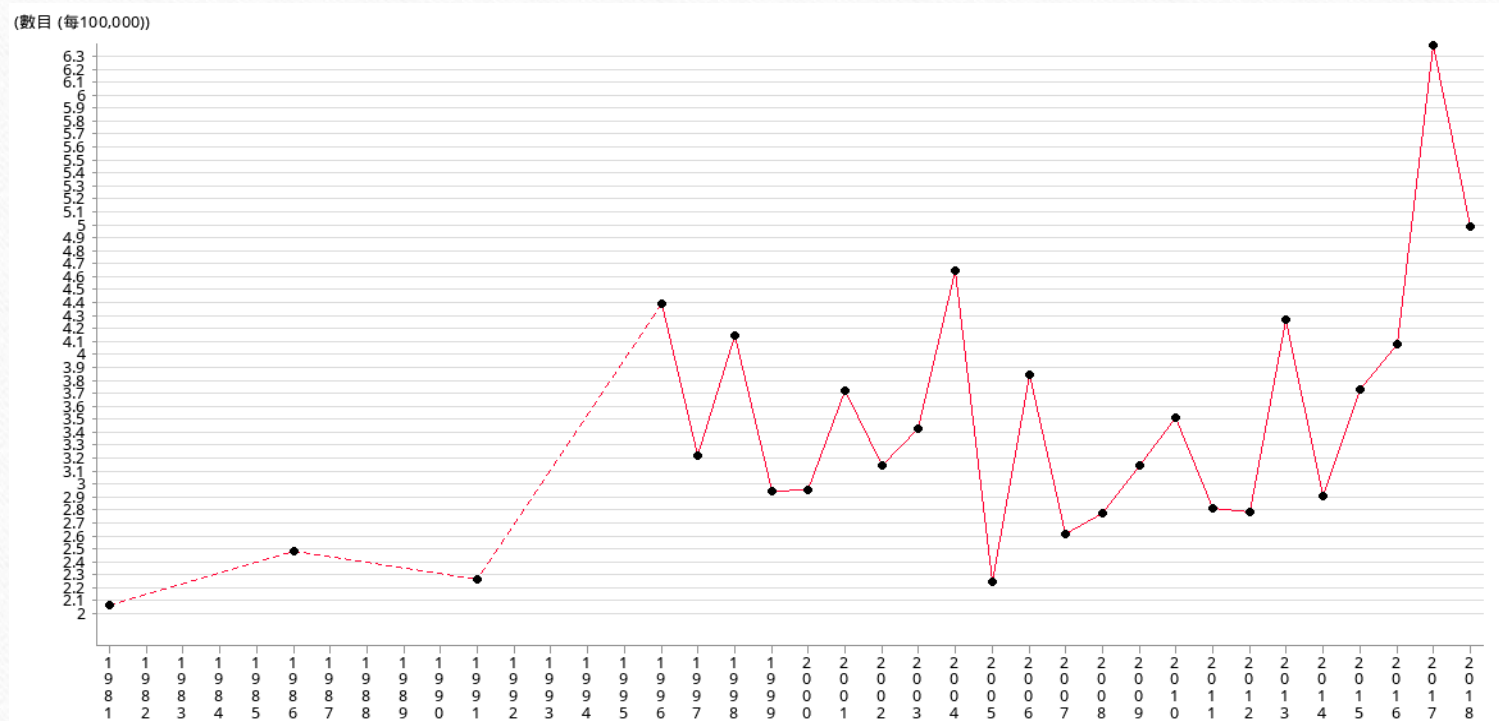
OFTEN = 時常 = 很常見到，感到擔心/ 擔憂。

	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 興致、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

學童自殺

- 香港大學防止自殺研究中心
- 2020:全港人口自殺率 9.1 (每10萬人)
- 15歲或以下少年自殺率
 - 2019年 0.7 ,
 - 2020年的1.3 (每10萬人)
 - 升幅86%

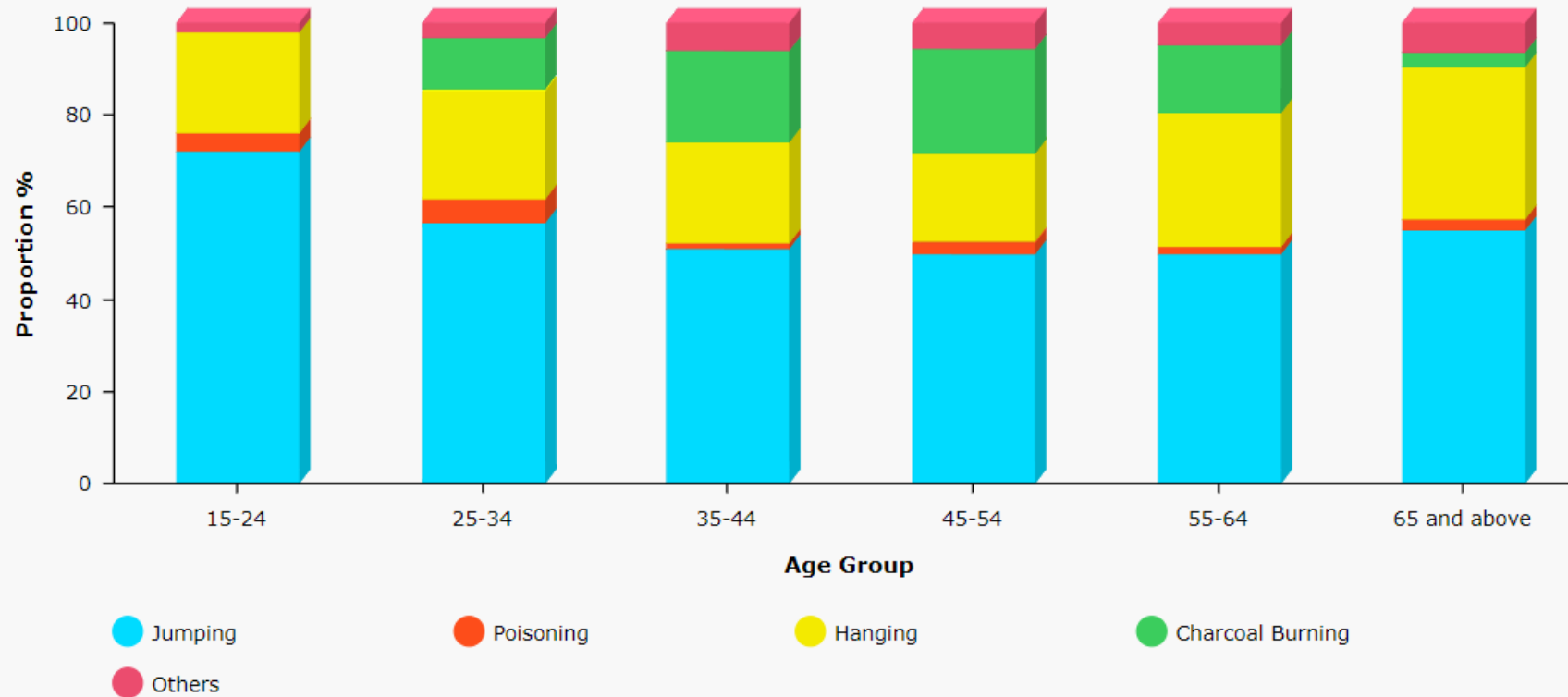
年齡為10-19歲的自殺數字



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



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

- 更要留心衝動自殺行為

自殺危機訊號

表示曾傷害
自己或自殺

說話常提及
自殺的方法

談及死亡、
人生無意義

無助無望

不理性行為

濫用酒精或
藥物

易怒且難以
平伏

失眠或嗜睡

情緒劇變

疏遠朋友及
家人

交托後事

當孩子有自殺念頭時

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」的說話
- 過早提出解決問題的方法
- 答應保密
- 表示震驚
- 情緒勒索

疑問



我如果直接提問，會否引導他自殺？



如果有人想把自殺的想法或行動告訴我，但要我保守秘密，我應答應嗎？



如果他常利用自殺來引人注意 或達到自己的目的，應否理會他？

「高」自殺風險的處理

- 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性命的工具
- 門窗要鎖上
- 要留意耐心聆聽，「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，如各區的精神健康綜合社區中心
 - https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/2383/tc/List_of_24_ICCMWs-082021.pdf

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)
- 選擇性緘默症 (Selective Mutism)

焦慮症的成因

- 每 100 名 學齡兒童，約有 8 至 10 人
- 女童較多。
- 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

心理方面

- 脾氣暴躁
- 過份擔憂

行為方面

- 強迫重複行為
- 避免個別場合

抑鬱 / 焦慮背後

- 自閉症譜系
- 讀寫障礙症
- 智力偏低
- 濕疹
- 朋輩關係
- 欺凌
- 家庭問題

家長在孩童成長的角色

- 良好親子關係 最好的情緒保護因素
 - 自我價值
 - 心靈韌性
 - 自尊感
 - 帶着好奇心接觸世界
 - 內在的安全感
 - 有勇氣失敗

Q&A