

如何培育有精神病患的子女

教育局 二零二二年

引言

作為父母，總希望給予子女合適的生活和學習環境，以幫助子女發揮潛能。為懷疑有精神健康需要的兒童及青少年提供及早識別和支援，便可避免病情惡化，減少患病對生活的影響和增加康復的機會。

甚麼是「精神病」？

精神病是疾病的一種，有精神病患的兒童及青少年可能出現各種病徵，包括認知功能、思想、情緒、感知、行為、生理功能的異常，以致影響日常生活，包括學習、社交或工作等。一般精神病患者在病發前會出現先兆或徵狀，例如情緒持續低落、胃口欠佳、長期失眠、疏於自理、作輕率或不設實際的決定等。精神病的種類繁多，常見於兒童及青少年階段的精神病有焦慮症、抑鬱症和強迫症等。當中亦有較嚴重的精神病，如思覺失調及鬱躁症等，其病徵一般較為持續、影響範圍較廣。其他精神病種類包括對立性反抗症、妥瑞症、飲食失調症等。

有精神病患的兒童及青少年受病情或藥物的副作用影響，部分患者較容易出現以下的適應困難：

- **精神狀態**：容易出現疲倦、渴睡、眼花、頭暈、行動緩慢、坐立不安等情況
- **溝通和社交關係**：可能會反應緩慢、變得沉默寡言、對他人的反應比較敏感等。這些轉變可能會影響他們與別人的溝通和相處，別人對他們的行為和態度亦容易有誤解
- **認知功能**：因處理訊息速度、注意力、計劃及組織、語言流暢度、工作記憶、語言學習／記憶及視覺記憶等方面的困難，而阻礙他們學習的進度

家長角色

我懷疑我的子女有精神病.....

- 儘早帶子女求診及接受評估，以安排合適的治療及支援訓練
- 主動通知特殊教育需要統籌主任（統籌主任）、班主任、學生輔導人員或學校社工，以便學校為子女提供適切的支援

我的子女已評估為有精神病.....

- 應配合醫護及其他專業人員建議的治療計劃，確保子女接受所需的治療及按照醫生指示服藥（如有）
- 應儘早及主動向學校提供子女的特殊教育需要資料，包括轉交精神科醫生報告予學校，以便學校安排合適的支援服務
- 與校內輔導組或學校社工、統籌主任、學生支援組、班主任及科任教師保持溝通，以便了解子女的學習及適應情況；若有需要，共同商議合適的支援策略
- 因應子女的能力，調適對子女的要求和期望
- 可運用以下的溝通技巧，協助子女調控情緒：
 - 耐心聆聽，鼓勵子女表達他們的情緒，設身處地了解子女的感受和想法，並予以接納，讓子女感到父母是同行者
 - 多發掘和肯定子女的長處，對他們的進步予以讚賞，協助他們建立正面的自我概念
 - 教導子女適當處理情緒的方法，例如：作深呼吸或鬆弛身體的練習等
- 作適當的家居安排，以建立良好的生活習慣，例如：
 - 鼓勵子女訂立健康的生活模式。每天有均衡的飲食、保持充足的休息／睡眠，定時參與鬆弛身心的活動或運動
 - 跟子女一同訂定實際可行的時間表，讓學習、休息與活動交替進行，舒緩緊張的情緒
 - 為幫助子女專注及減輕壓力，可協助把工作分拆為較小步驟逐步完成
 - 參與社交互動。鼓勵子女與朋友或家人進行有益的閒暇活動，以幫助子女與他人保持聯繫及得到社交上的支援

家長若想了解如何幫助有個別精神病患類別的子女，可參考「關愛孩子好精神」家長教育系列 — 小冊子(上載於教育局「融情·特教」及「校園·好精神」網頁，以獲得更多相關資料（網址見後頁）。

支援措施及策略

一般而言，有精神健康問題的學生可入讀普通學校。他們需要醫護專業人員（包括精神科醫生、臨床心理學家或醫務社工）的診治和跟進，學校的角色是在校內支援這些學

生，作出配合。學校會因應個別學生的情況提供下列支援：

- 精神病的症狀各有不同，有些較輕微及短暫，有些則較嚴重及持續。若學生因病情出現適應上的困難，甚至影響康復，可按需要提供支援和調適安排，協助減輕壓力，幫助學生重建自信心及增強適應技巧，克服過渡性質的困難。例如可考慮從以下三方面訂定合適和有效的支援策略：

一、協助學生重新建立有規律的校園生活

維持恆常的校園生活可幫助患病學生重建健康而規律的生活模式及節奏，而校內的正面經驗亦有利他們的康復進度。

二、協助學生融入師生及朋輩之間的相處和溝通

於康復初期，可盡量減輕學生的壓力，但可按學生的病情進展和適應情況逐步調節要求，協助學生重新適應校園生活。如情況許可，可考慮與學生共同商議有關安排，以提升其參與及投入感。

三、協助學生參與學習活動

為學生營造一個關愛和友善的學習環境，讓他們感到安全和被關懷，幫助他們儘快融入校園生活。了解學生受病情影響所帶來的認知困難，並透過調節教學策略，協助學生參與課堂，同時按學生需要給予調適。

常用網址及查詢電話

教育局

<http://www.edb.gov.hk>

港島區域教育服務處	2863 4646
九龍區域教育服務處	3698 4108
新界東區域教育服務處	2639 4876
新界西區域教育服務處	2437 7272
有關特殊教育的一般查詢	3698 3957

教育心理服務組

- 香港 3695 0486
- 九龍 3698 4321/ 3907 0949
- 新界東 3547 2228
- 新界西 2437 7270

「校園·好精神」學生精神健康資訊網站

<https://mentalhealth.edb.gov.hk>

「融情·特教」融合教育及特殊教育資訊網站

<https://sense.edb.gov.hk>

- 支援有精神病患學生的相關資訊

<https://sense.edb.gov.hk/tc/types-of-special-educational-needs/mental-illness/index.html>

- 「全校參與模式融合教育－家長篇」

<https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ieparentguidec.pdf>

- 「全校參與模式」融合教育運作指南

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ie_guide_ch.pdf

衛生署

兒童體能智力測驗服務

<https://www.dhcas.gov.hk/tc/>

學生健康服務

<http://www.studenthealth.gov.hk/cindex.html>

社會福利署

<http://www.swd.gov.hk>