

如何培育有精神病患的子女

教育局 二零二二年

引言

作为父母，总希望给予子女合适的生活和学习环境，以帮助子女发挥潜能。为怀疑有精神健康需要的儿童及青少年提供及早识别和支援，便可避免病情恶化，减少患病对生活的影响和增加康复的机会。

甚么是「精神病」？

精神病是疾病的一种，有精神病患的儿童及青少年可能出现各种病征，包括认知功能、思想、情绪、感知、行为、生理功能的异常，以致影响日常生活，包括学习、社交或工作等。一般精神病患者在病发前会出现先兆或征状，例如情绪持续低落、胃口欠佳、长期失眠、疏于自理、作轻率或不设实际的决定等。精神病的种类繁多，常见于儿童及青少年阶段的精神病有焦虑症、抑郁症和强迫症等。当中亦有较严重的精神病，如思觉失调及郁躁症等，其病征一般较为持续、影响范围较广。其他精神病种类包括对立性反抗症、妥瑞症、饮食失调症等。

有精神病患的儿童及青少年受病情或药物的副作用影响，部分患者较容易出现以下的适应困难：

- **精神状态：**容易出现疲倦、渴睡、眼花、头晕、行动缓慢、坐立不安等情况
- **沟通和社交关系：**可能会反应缓慢、变得沉默寡言、对他人的反应比较敏感等。这些转变可能会影响他们与别人的沟通和相处，别人对他们的行为和态度亦容易有误解
- **认知功能：**因处理讯息速度、注意力、计划及组织、语言流畅度、工作记忆、语言学习 / 记忆及视觉记忆等方面的困难，而阻碍他们学习的进度

家长角色

我怀疑我的子女有精神病.....

- 尽早带子女求诊及接受评估，以安排合适的治疗及支援训练
- 主动通知特殊教育需要统筹主任（统筹主任）、班主任、学生辅导人员或学校社工，以便学校为子女提供适切的支援

我的子女已评估为有精神病.....

- 应配合医护及其他专业人员建议的治疗计划，确保子女接受所需的治疗及按照医生指示服药（如有）
- 应尽早及主动向学校提供子女的特殊教育需要资料，包括转交精神科医生报告予学校，以便学校安排合适的支援服务
- 与校内辅导组或学校社工、统筹主任、学生支援组、班主任及科任教师保持沟通，以便了解子女的学习及适应情况；若有需要，共同商议合适的支援策略
- 因应子女的能力，调适对子女的要求和期望
- 可运用以下的沟通技巧，协助子女调控情绪：
 - 耐心聆听，鼓励子女表达他们的情绪，设身处地了解子女的感受和想法，并予以接纳，让子女感到父母是同行者
 - 多发掘和肯定子女的长处，对他们的进步予以赞赏，协助他们建立正面的自我概念
 - 教导子女适当处理情绪的方法，例如：作深呼吸或松弛身体的练习等
- 作适当的家居安排，以建立良好的生活习惯，例如：
 - 鼓励子女订立健康的生活模式。每天有均衡的饮食、保持充足的休息 / 睡眠，定时参与松弛身心的活动或运动
 - 跟子女一同订定实际可行的时间表，让学习、休息与活动交替进行，舒缓紧张的情绪
 - 为帮助子女专注及减轻压力，可协助把工作分拆为较小步骤逐步完成
 - 参与社交互动。鼓励子女与朋友或家人进行有益的闲暇活动，以帮助子女与他人保持联系及得到社交上的支持

家长若想了解如何帮助有个别精神病患类别的子女，可参考「关爱孩子好精神」家长教育系列 — 小册子(上载于教育局「融情·特教」及「校园·好精神」网页，以获得更多相关资料（网址见后页）。

支援措施及策略

一般而言，有精神健康问题的学生可入读普通学校。他们需要医护专业人员（包括精神科医生、临床心理学家或医务社工）的诊治和跟进，学校的角色是在校内支援这些学

生，作出配合。学校会因应个别学生的情况提供下列支援：

- 精神病的症状各有不同，有些较轻微及短暂，有些则较严重及持续。若学生因病情出现适应上的困难，甚至影响康复，可按需要提供支援和调适安排，协助减轻压力，帮助学生重建自信心及增强适应技巧，克服过渡性质的困难。例如可考虑从以下三方面订定合适和有效的支援策略：

一、协助学生重新建立有规律的校园生活

维持恒常的校园生活可帮助患病学生重建健康而规律的生活模式及节奏，而校内的正面经验亦有利他们的康复进度。

二、协助学生融入师生及朋辈之间的相处和沟通

于康复初期，可尽量减轻学生的压力，但可按学生的病情进展和适应情况逐步调节要求，协助学生重新适应校园生活。如情况许可，可考虑与学生共同商议有关安排，以提升其参与及投入感。

三、协助学生参与学习活动

为学生营造一个关爱和友善的学习环境，让他们感到安全和被关怀，帮助他们尽快融入校园生活。了解学生受病情影响所带来的认知困难，并透过调节教学策略，协助学生参与课堂，同时按学生需要给予调适。

常用网址及查询电话

教育局

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

港岛区域教育服务处	2863 4646
九龙区域教育服务处	3698 4108
新界东区域教育服务处	2639 4876
新界西区域教育服务处	2437 7272
有关特殊教育的一般查询	3698 3957

教育心理服务组

- 香港 3695 0486
- 九龙 3698 4321/ 3907 0949
- 新界东 3547 2228
- 新界西 2437 7270

「校园·好精神」学生心理健康资讯网站

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

「融情·特教」融合教育及特殊教育资讯网站

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

- 支援有精神病患学生的相关资讯

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

- 「全校参与模式融合教育一家长篇」

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

- 「全校参与模式」融合教育运作指南

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

卫生署

儿童体能智力测验服务

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

学生健康服务

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

社会福利署

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