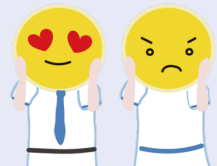


協助學生與師長及朋輩相處和溝通

- ▶ 讚賞學生的正面行為，鼓勵學生表達自己的情緒
- ▶ 安排友善的朋輩在校園提供適切的支援



協助學生參與學習活動

- ▶ 給予學生正面的回饋及鼓勵
- ▶ 容許學生按能力及狀態參與課堂活動（例如：小組討論），避免學生承受太大壓力
- ▶ 採用多元化的教學活動，如小組討論、觀看影片示範等，以幫助學生學習
- ▶ 在教學策略方面，可將工作細分及突顯重點
- ▶ 按學生的需要安排功課調適，以減輕其壓力
- ▶ 按學生的需要及專業人員的建議提供特別考試安排



加強支援及家校合作

- ▶ 按需要為一些出現嚴重困難的學生提供加強支援服務，例如：制定個別學習計劃，並作定期檢討和跟進
- ▶ 學校、家長及專業人員（如醫護專業人員、社工、心理學家等）保持緊密的協作和溝通



常用網址

教育局



教育局主頁



「融情·特教」融合教育及特殊教育資訊網站



「校園·好精神」學生精神健康資訊網站



「全校參與模式」融合教育運作指南



認識及幫助有精神病患的學生 — 教師資源手冊

衛生署



兒童體能智力測驗服務



學生健康服務

社會福利署



香港社會服務聯會



社區資源及求助熱線



教育局

- 有關特殊教育的一般查詢

查詢電話

3698 3957

醫院管理局

- 醫院管理局精神健康專線（24小時）2466 7350

衛生署

- 兒童體能智力測驗服務
- 學生健康服務

2246 6659

2349 4212

抑鬱症 Depression



如何幫助有抑鬱症的子女

「關愛孩子好精神」家長教育系列



甚麼是「抑鬱症」?

喜、怒、哀、樂是每個人都會有的情緒變化。但若果負面的情緒持續揮之不去，並長期伴隨其他的負面思想和行為，甚至出現生理徵狀，引致日常生活也受到明顯的影響，則可能是患上了抑鬱症的徵兆。

抑鬱症常見的徵狀有：

情緒方面

- ✦ 長時間情緒低落或悶悶不樂
- ✦ 容易情緒波動或發怒

生理方面

- ✦ 難以集中精神
- ✦ 食慾或體重有顯著的減少或增加
- ✦ 容易疲倦或無精打采

認知方面

- ✦ 對大部份事物失去興趣或動力
- ✦ 容易感到內疚、無助或感到自己無價值

行為方面

- ✦ 行動遲緩
- ✦ 社交退縮
- ✦ 對平日喜歡的活動提不起勁
- ✦ 欠缺學習動力
(例如：常欠交功課或成績下滑)



家長角色

如懷疑子女有抑鬱症，我應該……

- 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、校內輔導組或學校社工，以便學校為子女提供適切的支援

我的子女已被評估為有抑鬱症，我應該……

- 配合醫護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）
- 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

在支援子女時，可考慮運用以下策略：

- 溝通技巧與情緒處理
 - 耐心聆聽，表達同理心。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



- 陪伴子女。家長宜多與子女傾談，在子女需要時陪伴在側，以減少他們的抑鬱情緒
- 接納子女表現下滑的情況，避免責備及批評，應予以安慰及鼓勵
- 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

日常生活

- 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
- 參與社交互動。鼓勵子女與朋友或家人進行體育或娛樂活動，以幫助子女與他人保持聯繫及得到社交上的支援
- 為幫助子女專注，可將任務分拆為較小步驟逐步完成



支援措施及策略

一般而言，學校可因應個別學生的情況提供下列支援：



協助學生適應校園生活

- 有需要時安排安全寧靜的地方，讓學生調整自己的抑鬱情緒
- 協助學生發掘有助改善情緒的活動，適當時讓學生參與這些活動
- 安排合適的班務，讓學生獲得成功經驗，有助提升自信心和能力感
- 為有需要的學生提供小組訓練或個別輔導，提升學生的情緒管理、社交及解難技巧
- 因應學生的病情及需要，彈性處理常規和出席要求