

# 如何幫助有抑鬱症的子女

## 「關愛孩子好精神」家長教育系列

教育局 二零二二年

### 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

#### 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

#### 主頁

<https://www.edb.gov.hk/tc/index.html>

「融情·特教」融合教育及特殊教育資訊網站

<https://sense.edb.gov.hk/tc/index.html>

「校園·好精神」學生精神健康資訊網站

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/index.html>

「全校參與模式」融合教育運作指南

[https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated\\_education/landing/ie\\_guide\\_ch.pdf](https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/ie_guide_ch.pdf)

認識及幫助有精神病患的學生 – 教師資源手冊

[https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/CHI\\_Teacher's\\_Resource\\_Handbook\\_on\\_Understanding\\_and\\_Supporting\\_Students\\_with\\_Mental\\_Illness\\_Aug\\_2017.pdf](https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/CHI_Teacher's_Resource_Handbook_on_Understanding_and_Supporting_Students_with_Mental_Illness_Aug_2017.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

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

## 社會福利署

<https://www.swd.gov.hk/tc/index/>

## 香港社會服務聯會

<https://www.hkcss.org.hk/>

## 查詢電話

### 教育局

有關特殊教育的一般查詢 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 2246 6659

學生健康服務 2349 4212

### 社區資源及求助熱線

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>