

如何幫助有選擇性緘默症的子女

「關愛孩子好精神」家長教育系列

教育局 二零二二年

甚麼是「選擇性緘默症」？

選擇性緘默症是焦慮症的一種。患者在某些場合（例如：家中或與熟悉的家人一起時）能如常對話及互動，但在個別的社交場合（例如：在學校面對老師或家中有陌生人時）卻無法說話，影響其學習或社交表現。

他們在熟悉的環境（如家中）能如常對話，但在個別的社交場合（例如：學校或朋友聚會），他們有機會出現以下的情況：

- 不能與他人對話
- 有時只能輕聲地說一或兩個字作回應
- 以點頭或搖頭，面部表情和手勢等代替言語溝通表達
- 表現害羞、依賴和退縮
- 當意識到別人注視或接近自己時，突然表現反常或靜止不動

家長角色

如懷疑子女有選擇性緘默症，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選擇性緘默症，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：

社交溝通方面

- 營造開放、正面的社交環境，並為子女作一個好榜樣，例如：父母主動示範與人交談的方式、如何自信和流暢地對答等
- 以關懷和體諒的態度，循序漸進地鼓勵子女在社交環境作出回應

- 在聚會時，請家人或朋友先給予子女適當的個人空間，讓子女在準備好的情況下才嘗試參與對話或互動，並避免在人前標籤子女為「不說話」
- 注意子女在社交情境下的焦慮程度，若察覺其身體語言（如低頭、蜷縮身體等）反映焦慮程度上升，應避免強迫子女發言
- 給予充足的等待時間讓子女回應，避免過早介入或代替子女發言
- 在子女回應他人的問題時，家長可把問題簡化，例如：把開放式問題改為多項選擇題（如「你想喝橙汁、檸檬茶還是其他？」），以協助子女回應
- 當子女與別人溝通（包括言語或非言語方式）或嘗試參與社交活動時，家長應給予讚賞

日常訓練方面

- 鼓勵子女多用說話表達想法，協助子女建立語言表達的技巧及信心
- 邀請朋輩到家中玩耍，並由口語溝通要求較少的活動開始，例如：模型或粘土製作等，以提供更多機會讓子女在熟悉的環境中與朋輩相處
- 讓子女習慣多聽到自己的聲音，例如：與子女一起重溫在家中對話或互動的錄影片段

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

- 有需要時給予學生空間和時間調整自己的焦慮情緒
- 發掘有助學生放鬆地與人互動的活動，適當時讓學生參與這些活動
- 為有需要的學生提供小組訓練或個別輔導，提升學生的社交、情緒管理及解難技巧，增強學生的能力感和自信心
- 安排指定的教師或輔導人員與學生建立穩定、互信的關係，並在學生有需要時提供協助／在校內建立學生的支援網絡

協助學生與師長及朋輩相處和溝通

- 營造安全、友善的學習環境，透過非語言的活動或日常的班務，增加學生及師生的互動，為學生的口語溝通建立基礎
- 主動關心學生，以低調的形式及自然的語氣與學生溝通，建立互信關係
- 讚賞學生的正面行為及在各方面所付出的努力，避免否定或批判學生的不安情緒和不語情況
- 為學生配對一些友善和樂於助人的朋輩，協助他們建立社交圈子，加強學生在班裡的歸屬感
- 教授學生自我放鬆的方法，並建議學生在有需要時運用

協助學生參與學習活動

- 按學生的情況和能力調節期望，在學習活動、提問方式和回應要求等方面作出調適，逐步提升學生的參與度。容許學生以不同的方法與人交流（如以點頭／搖頭回應是非題），減少學生對學習活動產生焦慮和壓力
- 提問前先給予預告或讓其他學生先回答該問題，讓學生有足夠的時間預備作答，並於學生回答問題後（語言或非語言方式）給予讚賞和鼓勵

- 在安排分組活動時，可讓學生與熟悉和信任的同學一組，提升學生的參與程度
- 按學生的需要安排功課的調適（如有關口語表達方面），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

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

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>