

如何帮助有选择性缄默症的子女

「关爱孩子好精神」家长教育系列

教育局 二零二二年

甚么是「选择性缄默症」？

选择性缄默症是焦虑症的一种。患者在某些场合（例如：家中或与熟悉的家人一起时）能如常对话及互动，但在个别的社交场合（例如：在学校面对老师或家中有陌生人时）却无法说话，影响其学习或社交表现。

他们在熟悉的环境（如家中）能如常对话，但在个别的社交场合（例如：学校或朋友聚会），他们有机会出现以下的情况：

- 不能与他人对话
- 有时只能轻声地说一或两个字作回应
- 以点头或摇头，面部表情和手势等代替言语沟通表达
- 表现害羞、依赖和退缩
- 当意识到别人注视或接近自己时，突然表现反常或静止不动

家长角色

如怀疑子女有选择性缄默症，我应该……

- 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、校内辅导组或学校社工，以便学校为子女提供适切的支援

我的子女已被评估为有选择性缄默症，我应该……

- 配合医护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）
- 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

在支援子女时，可考虑运用以下策略：

社交沟通方面

- 营造开放、正面的社交环境，并为子女作一个好榜样，例如：父母主动示范与人交谈的方式、如何自信和流畅地对答等
- 以关怀和体谅的态度，循序渐进地鼓励子女在社交环境作出回应

- 在聚会时，请家人或朋友先给予子女适当的个人空间，让子女在准备好的情况下才尝试参与对话或互动，并避免在人前标签子女为「不说话」
- 注意子女在社交情境下的焦虑程度，若察觉其身体语言（如低头、蜷缩身体等）反映焦虑程度上升，应避免强迫子女发言
- 给予充足的等待时间让子女响应，避免过早介入或代替子女发言
- 在子女响应他人的问题时，家长可把问题简化，例如：把开放式问题改为多项选择题（如「你想喝橙汁、柠檬茶还是其他？」），以协助子女响应
- 当子女与别人沟通（包括言语或非言语方式）或尝试参与社交活动时，家长应给予赞赏

日常训练方面

- 鼓励子女多用说话表达想法，协助子女建立语言表达的技巧及信心
- 邀请朋辈到家中玩耍，并由口语沟通要求较少的活动开始，例如：模型或粘土制作等，以提供更多机会让子女在熟悉的环境中与朋辈相处
- 让子女习惯多听到自己的声音，例如：与子女一起重温在家中对话或互动的录像片段

支援措施及策略

一般而言，学校可因应个别学生的情况提供下列支援：

协助学生适应校园生活

- 有需要时给予学生空间和时间调整自己的焦虑情绪
- 发掘有助学生放松地与人互动的活动，适当时让学生参与这些活动
- 为有需要的学生提供小组训练或个别辅导，提升学生的社交、情绪管理及解难技巧，增强学生的能力感和自信心
- 安排指定的教师或辅导人员与学生建立稳定、互信的关系，并在学生有需要时提供协助 / 在校内建立学生的支援网络

协助学生与师长及朋辈相处和沟通

- 营造安全、友善的学习环境，透过非语言的活动或日常的班务，增加学生及师生的互动，为学生的口语沟通建立基础
- 主动关心学生，以低调的形式及自然的语气与学生沟通，建立互信关系
- 赞赏学生的正面行为及在各方面所付出的努力，避免否定或批判学生的不安情绪和不语情况
- 为学生配对一些友善和乐于助人的朋辈，协助他们建立社交圈子，加强学生在班里的归属感
- 教授学生自我放松的方法，并建议学生在有需要时运用

协助学生参与学习活动

- 按学生的情况和能力调节期望，在学习活动、提问方式和回显请求等方面作出调适，逐步提升学生的参与度。容许学生以不同的方法与人交流（如以点头 / 摇头回应是非题），减少学生对学习活动产生焦虑和压力
- 提问前先给予预告或让其他学生先回答该问题，让学生有足够的时间预备作答，并于学生回答问题后（语言或非语言方式）给予赞赏和鼓励

- 在安排分组活动时，可让学生与熟悉和信任的同学一组，提升学生的参与程度
- 按学生的需要安排功课的调适（如有关口语表达方面），以减轻其压力
- 按学生的需要及专业人员的建议提供特别考试安排

加强支援及家校合作

- 按需要为一些出现严重困难的学生提供加强支援服务，例如：制定个别学习计划，并作定期检讨和跟进
- 学校、家长及专业人员（如医护专业人员、社工、心理学家等）保持紧密的协作和沟通

常用网址

教育局

主页

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

「融情．特教」融合教育及特殊教育资讯网站

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

「校园．好精神」学生心理健康资讯网站

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

「全校参与模式」融合教育运作指南

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/ie_guide_ch.pdf

认识及帮助有精神病患的学生 – 教师资源手册

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

卫生署

儿童体能智力测验服务

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

学生健康服务

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

社会福利署

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

香港社会服务联会

<https://www.hkcss.org.hk/?lang=zh-hans>

查询电话

教育局

有关特殊教育的一般查询 3698 3957

医院管理局

医院管理局精神健康专线 (24 小时) 2466 7350

卫生署

儿童体能智力测验服务 2246 6659

学生健康服务 2349 4212

社区资源及求助热线

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