

如何幫助有強迫症的子女

「關愛孩子好精神」家長教育系列

教育局 二零二二年

甚麼是「強迫症」？

強迫症的患者因大腦不斷發出警報而對潛在的危機特別敏感，以致出現以下一種或同時出現兩種主要徵狀：

強迫性思想

- 是指腦海裏重複出現，並不斷侵入患者腦海中的一些想法、衝動或影像。患者雖然知道這些思想是多餘及不理性的，但卻阻止不了這些思想的出現，嘗試抑壓反而會更加不安
- 常見的強迫性思想包括害怕遺留了物品、懷疑做事有錯漏、擔心食物受細菌污染等

強迫性行為

- 是指為了緩解由於強迫思想所產生的不安或焦慮，或好像「儀式」一般，認為有必要重複進行一些行為。這些行為不會帶來快樂或滿足，亦未能有效地消除不安
- 常見的強迫性行為包括不斷洗手、重複檢查書包、要求家人不斷回答同一條問題、心中默念一些字詞等

患者明白這些思想或行為是不合理和超過所需的，但卻感到不能自控。患者因為花費過多時間於這些思想或行為，以致嚴重影響日常生活（如需要很長時間才能出門、未能完成功課或溫習、被朋輩誤解或引致身體不適等）。

家長角色

如懷疑子女有強迫症，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強迫症，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

- 接納子女的困難，明白子女不是刻意對抗家人的教導
- 教導子女運用深呼吸、肌肉鬆弛等練習自我放鬆，緩和緊張不安的情緒
- 坦誠面對自己的情緒和想法，多留意自身的身心平衡，讓自己有足夠的休息，並保持正面的管教方式，支持子女成長

行為管理

- 調整對子女的期望，共同訂立雙方同意的行為改善計劃，例如訂立每次洗手不多於某個時限作目標。根據治療師的建議及配合強迫症的治療計劃，家人可對重複性的行為設立合適的界線，如要求暫緩進行強迫性行為、限制做重複行為的次數或時間或重複詢問以尋求肯定的次數等，以避免強化其強迫性思想或行為
- 發掘並與子女一同進行有助放鬆身心的活動，促進家庭關係

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

- 營造一個關愛和友善的學習環境，讓學生感到安全和被關懷
- 安排學校人員在有需要時帶學生到一個安全、寧靜的環境調整自己的情緒
- 為有需要的學生提供個別輔導，適當時配合強迫症的治療計劃，提升學生對強迫性思想或行為的覺察和認識，並共同訂立具體的行為改善計劃，與學生探討處理強迫性思想或行為的策略，並適時讚賞他們的進步

協助學生與師長及朋輩相處和溝通

- 明白學生的強迫性行為不是刻意的對抗，不會因此懲罰他們
- 讚賞學生的個人正面特質，安排合適的班務或課外活動，可讓學生體會自己的能力和價值
- 教導學生運用視覺提示尋求協助，以應對強迫性思想或行為（如「紅燈」表示請老師介入幫忙，「綠燈」表示會嘗試自己處理）
- 安排友善的同學與學生進行群體的活動，擴闊其社交圈子，並鼓勵朋輩間互相支持及包容，以避免學生因病情減少與人互動
- 如學生的社交關係受病情影響，在上課時可為學生配對一些樂於助人的朋輩，或由老師安排課堂的分組以便給予學習或社交方面的支援

協助學生參與學習活動

- 若學生受強迫性思想影響而分心，可給予簡短的指示，在有需要時重複指示或給予視覺提示，協助學生維持專注
- 若學生因病情未能跟上學習活動的進度，可協助學生運用工作清單及訂立進度時間表，讓其逐步完成
- 為學生提供合適的課堂支援（如協助準備筆記），以減輕學生因病情在記憶、專注及組織方面造

成的負荷

- 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

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>