

# 如何帮助有强迫症的子女

## 「关爱孩子好精神」家长教育系列

教育局 二零二二年

### 甚么是「强迫症」？

强迫症的患者因大脑不断发出警报而对潜在的危机特别敏感，以致出现以下一种或同时出现两种主要征状：

#### 强迫性思想

- 是指脑海里重复出现，并不断侵入患者脑海中的一些想法、冲动或影像。患者虽然知道这些思想是多余及不理性的，但却阻止不了这些思想的出现，尝试抑压反而会更加不安
- 常见的强迫性思想包括害怕遗留了物品、怀疑做事有错漏、担心食物受细菌污染等

#### 强迫性行为

- 是指为了缓解由于强迫思想所产生的不安或焦虑，或好像「仪式」一般，认为有必要重复进行一些行为。这些行为不会带来快乐或满足，亦未能有效地消除不安
- 常见的强迫性行为包括不断洗手、重复检查书包、要求家人不断回答同一条问题、心中默念一些字词等

患者明白这些思想或行为是不合理和超过所需的，但却感到不能自控。患者因为花费过多时间于这些思想或行为，以致严重影响日常生活（如需要很长时间才能出门、未能完成功课或温习、被朋辈误解或引致身体不适等）。

### 家长角色

#### 如怀疑子女有强迫症，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强迫症，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：

## 沟通技巧与情绪处理

- 接纳子女的困难，明白子女不是刻意对抗家人的教导
- 教导子女运用深呼吸、肌肉松弛等练习自我放松，缓和紧张不安的情绪
- 坦诚面对自己的情绪和想法，多留意自身的身心平衡，让自己有足够的休息，并保持正面的管教方式，支持子女成长

## 行为管理

- 调整对子女的期望，共同订立双方同意的行为改善计划，例如订立每次洗手不多于某个时限作目标。根据治疗师的建议及配合强迫症的治疗计划，家人可对重复性的行为设立合适的界线，如要求暂缓进行强迫性行为、限制做重复行为的次数或时间或重复询问以寻求肯定的次数等，以避免强化其强迫性思想或行为
- 发掘并与子女一同进行有助放松身心的活动，促进家庭关系

## 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

- 营造一个关爱和友善的学习环境，让学生感到安全和被关怀
- 安排学校人员在有需要时带学生到一个安全、宁静的环境调整自己的情绪
- 为有需要的学生提供个别辅导，适当时配合强迫症的治疗计划，提升学生对强迫性思想或行为的觉察和认识，并共同订立具体的行为改善计划，与学生探讨处理强迫性思想或行为的策略，并适时赞赏他们的进步

### 协助学生与师长及朋辈相处和沟通

- 明白学生的强迫性行为不是刻意的对抗，不会因此惩罚他们
- 赞赏学生的个人正面特质，安排合适的班务或课外活动，可让学生体会自己的能力和价值
- 教导学生运用视觉提示寻求协助，以应对强迫性思想或行为（如「红灯」表示请老师介入帮忙，「绿灯」表示会尝试自己处理）
- 安排友善的同学与学生进行群体的活动，扩阔其社交圈子，并鼓励朋辈间互相支持及包容，以避免学生因病情减少与人互动
- 如学生的社交关系受病情影响，在上课时可为学生配对一些乐于助人的朋辈，或由老师安排课堂的分组以便给予学习或社交方面的支援

### 协助学生参与学习活动

- 若学生受强迫性思想影响而分心，可给予简短的指示，在有需要时重复指示或给予视觉提示，协助学生维持专注
- 若学生因病情未能跟上学习活动的进度，可协助学生运用工作列表及订立进度时间表，让其逐步完成
- 为学生提供合适的课堂支援（如协助准备笔记），以减轻学生因病情在记忆、专注及组织方面造

成的负荷

- 按学生的需要安排功课调适，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](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](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>