

# 如何幫助有飲食失調症的子女

## 「關愛孩子好精神」家長教育系列

教育局 二零二二年

### 甚麼是「飲食失調症」？

飲食失調症（包括厭食症及暴食症等）是指多種與異常的飲食態度和行為有關的疾病。患有飲食失調症的人可能會進食極大量或極少量的食物，並通常會對體重、身形及食物過度關注。

厭食症患者對體態有扭曲的認知，對肥胖有極端的恐懼，因而過度節食，令體重劇降。暴食症患者會經常出現暴飲暴食的情況，然後作出一些不恰當的補償行為（例如：扣喉嘔吐、濫用瀉藥），以避免體重增加。

任何年齡的人士都有機會患上飲食失調症，但女性確診的比率通常較男性高。飲食失調症常見的徵狀有：

### 情緒方面

- 自我形象低落
- 情緒困擾（例如：焦慮、抑鬱、羞恥感）

### 生理方面

- 體重突然增加或減少，或在短期內波動
- 因新陳代謝減慢而感覺疲乏、虛弱和寒冷
- 有飽脹感，頭髮或皮膚乾旱
- 難以集中精神

### 認知方面

- 腦中充斥著有關體重或身形的思想
- 感覺不能控制自己的飲食行為

### 行為方面

- 持續節食（例如：減少進餐、禁食、以飲品代替正餐）
- 暴飲暴食
- 會過量運動，經常談及有關食物的話題
- 對社交活動或嗜好失去興趣
- 欠缺學習動力（例如：缺乏精力完成功課或成績下滑）

如得不到適當的治療，飲食失調症可引致廣泛的併發症，對身體造成永久的傷害，甚至死亡。

## 家長角色

### 如懷疑子女有飲食失調症，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飲食失調症，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：

#### 日常生活

- 正確了解飲食失調症，並加深對此症的認識，能更有效支援子女
- 幫助子女建立有規律的早、午、晚進餐時間
- 以身作則，對食物、飲食、運動和體重持正確態度，並實踐健康的生活模式。例如：不要節食或減少用餐次數、奉行均衡飲食、恆常運動以保持身心健康
- 接納不同的身形。不要對子女的體重、身形、外表或個別身體部位給予不恰當的評語
- 教導子女如何應對朋輩的負面壓力（例如：對針對體重或身形的嘲笑說「不」或向信任的朋友或成年人求助）
- 與子女參與不著重體重或外表的社交活動

#### 溝通技巧與情緒處理

- 帶有同理心並耐心地聆聽子女對體重和身體形象的看法
- 飲食失調症是可治癒的疾病，切勿因他們的行為而批評或責備他們
- 幫助子女以健康的方法抒發負面情緒。鼓勵他們以散步、聽音樂、靜下獨處、深呼吸或漸進式肌肉鬆弛練習等方法取代以飲食減壓

#### 建立正面價值觀

- 幫助子女認識他們的自我價值。強調他們的優點和內在的正面特質，例如：友善、體貼等，而非他們的外表
- 協助子女以批判性的角度，審視從傳媒和朋輩方面接收到關於節食、理想外表或「完美體態」的訊息

#### 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

- 當學生感到十分緊張和壓迫時，讓學生在安全和寧靜的地方休息和放鬆
- 需要更換校服時（例如：上體育課），確保學生有足夠時間進行，並讓學生選擇在更衣室或私隱度更高的地方更衣
- 協助學生適量進食，並按學生的進展和需要提供不同的進餐安排（例如：照常與其他學生進餐、與學生輔導人員進餐、在獨立房間進餐或遠離主要用餐區，但與好朋友進餐等）
- 配合醫護專業人員的建議，監察及紀錄學生的用膳情況及體重健康狀態，家長可按建議提供額外零食，讓學生按需要在學校進食
- 為有需要的學生提供小組或個別訓練，培養他們對飲食、運動和體重方面的健康態度及行為
- 按學生的需要提供彈性上課時間或課堂安排，以接受醫療或輔導服務

## 協助學生與師長及朋輩相處和溝通

- 積極推廣健康的飲食和生活模式，並在學校推廣不批評別人外表的校園文化
- 營造一個對外貌欺凌零容忍的健康校園環境
- 確保不同體型和外表的學生都得到同等的重視和尊重
- 主動關心學生，如學生不進食時，以平靜和非批判性的態度與他們傾談，讓他們知道老師看到他們的行為而感到擔憂
- 安排一些樂於助人的朋輩為該生在學習或情緒上給予支援

## 協助學生參與學習活動

- 留意飲食失調症對學生的認知表現的潛在影響
- 按學生的需要，老師可在課堂上提供小休，以便他們進食少量食物
- 如學生在課堂上感到寒冷，老師可批准學生利用毛氈或飲用暖水保持體溫
- 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，豁免參與體育課或給予其他調適安排
- 如學生需在上課期間接受醫療或輔導服務，老師可為他們提供課堂上的筆記
- 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
- 家長及專業人員（如醫護專業人員、社工、心理學家等）保持緊密協作和溝通，了解學生進食及體重的狀況
- 如發現學生的體重及健康狀況惡化，應及早與醫護人員溝通，尋求適切的協助及跟進

## 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>