

如何帮助有饮食失调症的子女

「关爱孩子好精神」家长教育系列

教育局 二零二二年

甚么是「饮食失调症」？

饮食失调症（包括厌食症及暴食症等）是指多种与异常的饮食态度和行为有关的疾病。患有饮食失调症的人可能会进食极大量或极少量的食物，并通常会对体重、身形及食物过度关注。

厌食症患者对体态有扭曲的认知，对肥胖有极端的恐惧，因而过度节食，令体重剧降。暴食症患者会经常出现暴饮暴食的情况，然后作出一些不恰当的补偿行为（例如：扣喉呕吐、滥用泻药），以避免体重增加。

任何年龄的人士都有机会患上饮食失调症，但女性确诊的比率通常较男性高。饮食失调症常见的症状有：

情绪方面

- 自我形象低落
- 情绪困扰（例如：焦虑、抑郁、羞耻感）

生理方面

- 体重突然增加或减少，或在短期内波动
- 因新陈代谢减慢而感觉疲乏、虚弱和寒冷
- 有饱胀感，头发或皮肤干旱
- 难以集中精神

认知方面

- 脑中充斥着有关体重或身形的思想
- 感觉不能控制自己的饮食行为

行为方面

- 持续节食（例如：减少进餐、禁食、以饮品代替正餐）
- 暴饮暴食
- 会过量运动，经常谈及有关食物的话题
- 对社交活动或嗜好失去兴趣
- 欠缺学习动力（例如：缺乏精力完成功课或成绩下滑）

如得不到适当的治疗，饮食失调症可引致广泛的并发症，对身体造成永久的伤害，甚至死亡。

家长角色

如怀疑子女有饮食失调症，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持

我的子女已被评估为有饮食失调症，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：

日常生活

- 正确了解饮食失调症，并加深对此症的认识，能更有效支援子女
- 帮助子女建立有规律的早、午、晚进餐时间
- 以身作则，对食物、饮食、运动和体重持正确态度，并实践健康的生活模式。例如：不要节食或减少用餐次数、奉行均衡饮食、恒常运动以保持身心健康
- 接纳不同的身形。不要对子女的体重、身形、外表或个别身体部位给予不恰当的评语
- 教导子女如何应对朋辈的负面压力（例如：对针对体重或身形的嘲笑说「不」或向信任的朋友或成年人求助）
- 与子女参与不着重体重或外表的社交活动

沟通技巧与情绪处理

- 带有同理心并耐心地聆听子女对体重和身体形象的看法
- 饮食失调症是可治愈的疾病，切勿因他们的行为而批评或责备他们
- 帮助子女以健康的方法抒发负面情绪。鼓励他们以散步、听音乐、静下独处、深呼吸或渐进式肌肉松弛练习等方法取代以饮食减压

建立正面价值观

- 帮助子女认识他们的自我价值。强调他们的优点和内在的正面特质，例如：友善、体贴等，而非他们的外表
- 协助子女以批判性的角度，审视从传媒和朋辈方面接收到关于节食、理想外表或「完美体态」的讯息

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

- 当学生感到十分紧张和压迫时，让学生在安全和宁静的地方休息和放松
- 需要更换校服时（例如：上体育课），确保学生有足够时间进行，并让学生选择在更衣室或私密度更高的地方更衣
- 协助学生适量进食，并按学生的进展和需要提供不同的进餐安排（例如：照常与其他学生进餐、与学生辅导人员进餐、在独立房间进餐或远离主要用餐区，但与好朋友进餐等）
- 配合医护专业人员的建议，监察及纪录学生的用膳情况及体重健康状态，家长可按建议提供额外零食，让学生按需要在学校进食
- 为有需要的学生提供小组或个别训练，培养他们对饮食、运动和体重方面的健康态度及行为
- 按学生的需要提供弹性上课时间或课堂安排，以接受医疗或辅导服务

协助学生与师长及朋辈相处和沟通

- 积极推广健康的饮食和生活模式，并在学校推广不批评别人外表的校园文化
- 营造一个对外貌欺凌零容忍的健康校园环境
- 确保不同体型和外表的学生都得到同等的重视和尊重
- 主动关心学生，如学生不进食时，以平静和非批判性的态度与他们倾谈，让他们知道老师看到他们的行为而感到担忧
- 安排一些乐于助人的朋辈为该生在学习或情绪上给予支持

协助学生参与学习活动

- 留意饮食失调症对学生的认知表现的潜在影响
- 按学生的需要，老师可在课堂上提供小休，以便他们进食少量食物
- 如学生在课堂上感到寒冷，老师可批准学生利用毛毡或饮用暖水保持体温
- 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，豁免参与体育课或给予其他调适安排
- 如学生需在上课期间接受医疗或辅导服务，老师可为他们提供课堂上的笔记
- 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
- 家长及专业人员（如医护专业人员、社工、心理学家等）保持紧密协作和沟通，了解学生进食及体重的状况
- 如发现学生的体重及健康状况恶化，应及早与医护人员沟通，寻求适切的协助及跟进

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

医院管理局心理健康专线 (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>