

# 如何帮助有对立性反抗症的子女

## 「关爱孩子好精神」家长教育系列

教育局 二零二二年

### 甚么是「对立性反抗症」？

对立性反抗症是一种常见于儿童的精神健康障碍。如果你的子女常常与你或其他权威者（如长辈、教师）争论，持续地表现出愤怒、烦躁、蔑视或报复的态度，而这些表现对其个人或周遭的人造成困扰，可能是患有对立性反抗症的征兆。部分患者有可能兼患注意力不足/过度活跃症、抑郁症或焦虑症等。

对立性反抗症常见的征状有：

- 拒绝服从指令或遵守规则
- 喜欢与成人争辩
- 经常故意去惹怒别人
- 经常发脾气
- 容易被激怒
- 推卸责任
- 对不满的事情怀恨在心
- 常持报复性心态

### 家长角色

如怀疑子女有对立性反抗症，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对立性反抗症，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持服务
- 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：

### 管理及改善行为

- 保持冷静，避免争论。若子女拒绝服从要求并尝试争辩时，宜先稳住自己情绪，只需给予简短指示或响应。过分争持无助改善其行为
- 先处理情绪，再处理行为。在子女发脾气或愤怒时，可先用说话反映其情绪，如：「我看到你好愤怒」，给予适当的空间和时间让子女冷静情绪后，再以坚定、平和的态度，给予清晰的行为要求
- 给予行为后果，让子女为行为承担责任。后果需合理，并贯彻一致地执行，避免让子女藉漏洞逃避。需注意惩罚并非持久有效的策略，应避免侧重以惩罚的方式管教子女行为
- 尝试理解不当行为背后的原因，以处理子女的真正需要，有助减少子女重复出现负面行为
- 因材施教，善用奖励。按子女的能力和情况订立合理的行为期望及目标，据此设立奖赏机制，鼓励子女以正面、良好的行为取代问题行为。子女有进步，可多作欣赏和赞美。有需要时，可给予额外的奖励，以提高子女改善行为的动机，也可以多留意子女的喜好，以作为行为改善的激励

### 预防问题行为发生

- 订立清晰规则。预先订立简短、明确的规范，并将有关指示张贴在当眼处
- 预告处理的方法。若预测子女有机会在特定场合发生问题行为，宜预先教导他们合宜的应对方法及后果，让他们更注意自己的行为
- 教导适当的解难方法。在子女面对日常的不如意事时，与他们讨论及分析不同的应对策略，可避免他们习惯性采取对抗或报复行为

### 促进亲子关系

- 每天腾出一段时间（如 15 分钟）陪伴子女进行轻松的活动。过程中避免给予指令、予以责骂或纠正行为，以建立信任及提升亲子关系
- 协助子女建立正面的自我形象。多欣赏子女的正面特质，提升自尊，有助促进亲子关系，令子女更愿意合作和遵从要求

## 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

- 学校人员（如教师、社工、辅导人员）以正向、清晰、一致的方式引导学生改善行为
- 需要时给予学生空间和时间调整自己的情绪
- 分析学生不同的情绪表达（如发脾气、抗拒遵从指令）背后的目的或需要，给予合适的辅导
- 为有需要的学生提供小组训练或个别辅导，提升学生的沟通、情绪管理及解难技巧
- 定时检视及纪录学生的行为表现，给予建设性的回馈，并制定奖励计划，鼓励学生建立良好的行为习惯
- 对学生的进步和良好行为予以肯定

### 协助学生与师长及朋辈相处和沟通

- 了解学生的兴趣，或陪伴学生进行有关的活动，从而建立良好的师生关系，有助改善学生的行为
- 安排学生参与群体活动，当中引导学生反思他们对不同情境的想法如何导致后续的行为，并协助他们与教师、朋辈建立和谐友好的关系
- 帮助学生更准确分析别人的意图，以减少他们与别人互动时的对抗行为
- 直接教授社交技巧，制造机会让学生练习及实践所学的技巧，有助他们与人建立及维持关系

### 协助学生参与学习活动

- 预告课堂及学习活动的流程，清晰说明课堂的规则，让学生明白课堂的行为要求
- 在课堂活动中加入能引起学生兴趣的元素，并配合奖励计划，提升学生在课堂的参与度
- 于学习活动中加入让学生选择的机会，有助提升学生的控制感，从而减少对抗行为
- 按学生的能力调节学习要求，需要时给予支援，让学生感觉自己有能力学习
- 按学生的需要安排功课调适，以提升其学习动机
- 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
- 根据学生的情况召开个案会议，订立处理个案的方向，让家长明白校方的处理方法。同时支援家长，协助他们处理家庭困难或转介适切的服务
- 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」学生精神健康资讯网站

<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>