

如何帮助有焦虑症的子女

「关爱孩子好精神」家长教育系列

教育局 二零二二年

甚么是「焦虑症」？

焦虑是我们面对困难或危险时一种正常的情绪反应。当危机已过，但焦虑却持续地出现，并严重地影响学习表现、社交、健康和日常生活等，便可能是患上「焦虑症」。

焦虑症常见的征状有：

- 情绪紧张、过度担忧、难以放松
- 生理征状，如心跳加速、肌肉绷紧、肠胃不适、睡眠问题等
- 行为退缩、逃避困难的事情
- 坐立不安，情绪容易暴躁
- 对一些小事的反应过敏
- 难以集中精神、记忆力下降
- 对事情过分追求完美

儿童及青少年阶段常见的焦虑症类别包括：

- 广泛性焦虑症
对日常生活中各样的事情有过多且难以控制的担忧，身体出现各种不适的征状（如头痛、胃痛等）。
- 社交焦虑症 / 社交恐惧症
持续地对一种或多种社交情境感到恐惧，例如避免眼神接触，脸红或发抖，经常逃避参加活动或与他人接触。
- 特殊恐惧症
对特定的情境或对象（如动物、黑暗的地方、电梯、血液等）产生不合比例的恐惧和惊慌，会极力逃避这些事物，甚至会大叫或哭闹。
- 分离焦虑症
当与情感依附的人（如父母或照顾者）分离时，因过度担心失去父母或害怕父母受到伤害，出现与其年龄及发展阶段不符且过度的焦虑反应，例如不愿意上学，或经常联络父母以求安心等。

家长角色

如怀疑子女有焦虑症，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焦虑症，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

- 接纳子女的焦虑感觉，耐心聆听他们的忧虑，不要急于评论或责备
- 教导子女运用深呼吸等方法自我放松，纾解焦虑情绪
- 引导子女思考忧虑问题所在，一起想出解决方法，正面鼓励子女面对恐惧

行为管理

- 向子女预告生活上可能面对的转变，减低他们面对突发事情时的担忧或惊恐
- 与子女一起进行适度的练习或预演，让子女逐步地接触令他们害怕的环境或事物，减低焦虑
- 协助子女订立时间表，逐步完成日常课业，并进行放松身心的活动

家长的情绪状况亦会影响其与孩子的互动及管教。

家长应：

- 面对自己害怕的事物或情境时，勇于面对、不回避，成为子女的好榜样
- 多留意自身的身心平衡，让自己有休息及自我放松的时间，并保持正面的管教方式，支持子女的成长

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

- 给予学生空间和时间调整自己的焦虑情绪
- 发掘有助学生放松的活动，适当时让学生参与这些活动
- 为有需要的学生提供小组训练或个别辅导，提升学生的社交、情绪管理及解难技巧，增强学生的能力感和自信心
- 因应学生的病情及需要，弹性处理常规和出席要求

协助学生与师长及朋辈相处和沟通

- 赞赏学生的正面行为及特质，及在各方面所付出的努力，以增强他们的信心
- 循序渐进地鼓励学生面对容易引起焦虑的情况，并赞赏他们勇敢面对的行为

- 为学生配对一些乐于助人的朋辈，协助他们建立社交圈子

协助学生参与学习活动

- 和学生适度地练习或预演令他们忧虑的工作或学习活动，以增强自信
- 按学生的情况和能力调节期望，在学习活动、提问方式和工作要求等方面作出调适，或给予额外提示和协助，帮助他们逐步完成工作，并在完成后给予赞赏，以加强学生的能力感
- 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

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>