

# 如何幫助有焦慮症的子女

## 「關愛孩子好精神」家長教育系列

教育局 二零二二年

### 甚麼是「焦慮症」？

焦慮是我們面對困難或危險時一種正常的情緒反應。當危機已過，但焦慮卻持續地出現，並嚴重地影響學習表現、社交、健康和日常生活等，便可能是患上「焦慮症」。

### 焦慮症常見的徵狀有：

- 情緒緊張、過度擔憂、難以放鬆
- 生理徵狀，如心跳加速、肌肉繃緊、腸胃不適、睡眠問題等
- 行為退縮、逃避困難的事情
- 坐立不安，情緒容易暴躁
- 對一些小事的反應過敏
- 難以集中精神、記憶力下降
- 對事情過分追求完美

### 兒童及青少年階段常見的焦慮症類別包括：

- 廣泛性焦慮症  
對日常生活中各樣的事情有過多且難以控制的擔憂，身體出現各種不適的徵狀（如頭痛、胃痛等）。
- 社交焦慮症 / 社交恐懼症  
持續地對一種或多種社交情境感到恐懼，例如避免眼神接觸，臉紅或發抖，經常逃避參加活動或與他人接觸。
- 特殊恐懼症  
對特定的情境或物件（如動物、黑暗的地方、電梯、血液等）產生不合比例的恐懼和驚慌，會極力逃避這些事物，甚至會大叫或哭鬧。
- 分離焦慮症  
當與情感依附的人（如父母或照顧者）分離時，因過度擔心失去父母或害怕父母受到傷害，出現與其年齡及發展階段不符且過度的焦慮反應，例如不願意上學，或經常聯絡父母以求安心等。

### 家長角色

#### 如懷疑子女有焦慮症，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焦慮症，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：

### 溝通技巧與情緒處理

- 接納子女的焦慮感覺，耐心聆聽他們的憂慮，不要急於評論或責備
- 教導子女運用深呼吸等方法自我放鬆，紓解焦慮情緒
- 引導子女思考憂慮問題所在，一起想出解決方法，正面鼓勵子女面對恐懼

### 行為管理

- 向子女預告生活上可能面對的轉變，減低他們面對突發事情時的擔憂或驚恐
- 與子女一起進行適度的練習或預演，讓子女逐步地接觸令他們害怕的環境或事物，減低焦慮
- 協助子女訂立時間表，逐步完成日常課業，並進行放鬆身心的活動

家長的情緒狀況亦會影響其與孩子的互動及管教。

家長應：

- 面對自己害怕的事物或情境時，勇於面對、不迴避，成為子女的好榜樣
- 多留意自身的身心平衡，讓自己有休息及自我放鬆的時間，並保持正面的管教方式，支持子女的成長

### 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

- 給予學生空間和時間調整自己的焦慮情緒
- 發掘有助學生放鬆的活動，適當時讓學生參與這些活動
- 為有需要的學生提供小組訓練或個別輔導，提升學生的社交、情緒管理及解難技巧，增強學生的能力感和自信心
- 因應學生的病情及需要，彈性處理常規和出席要求

#### 協助學生與師長及朋輩相處和溝通

- 讚賞學生的正面行為及特質，及在各方面所付出的努力，以增強他們的信心
- 循序漸進地鼓勵學生面對容易引起焦慮的情況，並讚賞他們勇敢面對的行為

- 為學生配對一些樂於助人的朋輩，協助他們建立社交圈子

### 協助學生參與學習活動

- 和學生適度地練習或預演令他們憂慮的工作或學習活動，以增強自信
- 按學生的情況和能力調節期望，在學習活動、提問方式和工作要求等方面作出調適，或給予額外提示和協助，幫助他們逐步完成工作，並在完成後給予讚賞，以加強學生的能力感
- 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
- 學校、家長及專業人員（如醫護專業人員、社工、心理學家等）保持緊密的協作和溝通

### 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>