

如何幫助有思覺失調的子女

「關愛孩子好精神」家長教育系列

教育局 二零二二年

甚麼是「思覺失調」？

思覺失調（包括精神分裂症、妄想症等）是一種腦部疾病。因為大腦神經網絡失調，從而產生「思」和「覺」的障礙，由此引起情緒、言語及行為異常。「思」是指思想的內容及條理，「覺」是指不同五官感受到的。當患上思覺失調，患者便不能正確地了解周遭現實情況，不能夠掌握自己的思想和感受，以及未能清楚地表達自己。

思覺失調常見的徵狀有：

- 幻覺，如聽到、看到、嗅到或感覺到一些不存在的聲音、影像或氣味
- 一些脫離現實和令人難以置信的妄想
- 思維紊亂，談話內容雜亂無章、缺乏邏輯
- 缺乏動力
- 忽略儀容及個人衛生
- 情感表達變差
- 語言貧乏

家長角色

如懷疑子女有思覺失調，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思覺失調，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：

覆診及服藥安排

- 藥物治療在治療思覺失調中扮演著最重要的角色，家長應依時帶子女覆診，約見精神科醫生及按指示服藥，並留意子女服藥後的進展
- 為了減低復發的機會，即使子女的病情已穩定下來，也要按醫生指示持續服藥，不要自行減藥或停藥

環境及日常活動安排

- 減少在家中擺放有可能為子女帶來刺激的物品
- 若子女的狀態能應付，盡量在生活中安排恆常和適量的家庭或社交活動，避免在社交上過於孤立

溝通技巧

- 說話時保持平靜，避免刺激子女的情緒
- 使用簡單語句與子女直接溝通，清楚表達想法及感受，有需要時重複說話
- 以行動和語言表達關心和接納，例如多陪伴子女或寫下鼓勵的小便條
- 欣賞子女的優點和作出改善的努力，適時給予鼓勵，以增強他們的信心
- 遇到困難時，教導子女以有系統的解難策略逐步解決問題
- 回應子女的幻覺和妄想時，宜耐心地聆聽子女的經歷，理解他們受病患困擾的感受，避免與他們爭辯幻覺和妄想的真實性，亦無須假裝自己感受到他們的幻覺和妄想

情緒處理

- 理解及接納子女的感受，引導子女使用合適的語句表達感受
- 指導子女運用適當放鬆的方法，如深呼吸和鬆弛練習，以減低幻覺或妄想出現時的焦慮

家庭管教方式

- 保持正面的管教方式，避免過分保護或過度批判子女的行為
- 根據子女的能力調整期望和標準
- 如子女逐漸康復，可鼓勵子女學習照顧自己，以培養子女的獨立能力

除了關心子女的病情外，照顧者也要留意自身的精神健康，因此家長可：

- 培養有效的個人精神壓力管理方法，保持身心平衡，以支持子女成長
- 善用社區資源或與家人分擔照顧子女的工作
- 參加患者家屬互助小組，與組員分享困難和經驗

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

- 與醫護團隊商議，為學生訂立合適的支援措施及策略，以協助學生在學校應付幻覺和妄想
- 配合心理治療所運用的策略，協助學生在校園生活中加以應用，以提升其分辨思想與現實的能力
- 容許學生按自己的能力及狀態參與課堂活動，避免令學生承受太大壓力
- 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

- 建立關愛校園文化，增加師生對思覺失調的認識和以包容的態度接納有思覺失調的學生
- 教師多對學生表達關心，例如欣賞並指出他們進步的地方，或寫下一些鼓勵的字句
- 為學生安排一些樂於助人的同學作朋輩關顧，給予學業上的支援

協助學生參與學習活動

- 為有需要的學生提供合適的學習支援，以減輕學生在記憶、專注及組織上的負荷
- 給予簡短的指示，在有需要時重複指示或給予口頭或視覺提示
- 按學生能力調節期望，將工作分拆成較細小部分，並教導學生運用組織及記憶方法處理課堂的學習資料
- 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，了解學生覆診及服藥的情況
- 如發現學生有復發的徵狀，應及早與其家人及醫護人員溝通，尋求適切的協助

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

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

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>

醫院管理局

「思覺失調」服務計劃

<https://www3.ha.org.hk/easy/chi/service.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

思覺失調服務計劃 (EASY) 2928 3283

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>