

如何帮助有思觉失调的子女

「关爱孩子好精神」家长教育系列

教育局 二零二二年

甚么是「思觉失调」？

思觉失调（包括精神分裂症、妄想症等）是一种脑部疾病。因为大脑神经网络失调，从而产生「思」和「觉」的障碍，由此引起情绪、言语及行为异常。「思」是指思想的内容及条理，「觉」是指不同五官感受到的。当患上思觉失调，患者便不能正确地了解周遭现实情况，不能够掌握自己的思想和感受，以及未能清楚地表达自己。

思觉失调常见的征状有：

- 幻觉，如听到、看到、嗅到或感觉到一些不存在的声音、影像或气味
- 一些脱离现实和令人难以置信的妄想
- 思维紊乱，谈话内容杂乱无章、缺乏逻辑
- 缺乏动力
- 忽略仪容及个人卫生
- 情感表达变差
- 语言贫乏

家长角色

如怀疑子女有思觉失调，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思觉失调，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：

覆诊及服药安排

- 药物治疗在治疗思觉失调中扮演着最重要的角色，家长应依时带子女覆诊，约见精神科医生及按指示服药，并留意子女服药后的进展
- 为了减低复发的机会，即使子女病情已稳定下来，也要按医生指示持续服药，不要自行减药或停药

环境及日常活动安排

- 减少在家中摆放有可能为子女带来刺激的物品
- 若子女的状态能应付，尽量在生活中安排恒常和适量的家庭或社交活动，避免在社交上过于孤立

沟通技巧

- 说话时保持平静，避免刺激子女的情绪
- 使用简单语句与子女直接沟通，清楚表达想法及感受，有需要时重复说话
- 以行动和语言表达关心和接纳，例如多陪伴子女或写下鼓励的小便条
- 欣赏子女的优点和作出改善的努力，适时给予鼓励，以增强他们的信心
- 遇到困难时，教导子女以有系统的解难策略逐步解决问题
- 响应子女的幻觉和妄想时，宜耐心地聆听子女的经历，理解他们受病患困扰的感受，避免与他们争辩幻觉和妄想的真实性，亦无须假装自己感受到他们的幻觉和妄想

情绪处理

- 理解及接纳子女的感受，引导子女使用合适的语句表达感受
- 指导子女运用适当放松的方法，如深呼吸和松弛练习，以减低幻觉或妄想出现时的焦虑

家庭管教方式

- 保持正面的管教方式，避免过分保护或过度批判子女的行为
- 根据子女的能力调整期望和标准
- 如子女逐渐康复，可鼓励子女学习照顾自己，以培养子女的独立能力

除了关心子女的病情外，照顾者也要留意自身的精神健康，因此家长可：

- 培养有效的个人精神压力管理方法，保持身心平衡，以支持子女成长
- 善用社区资源或与家人分担照顾子女的工作
- 参加患者家属互助小组，与组员分享困难和经验

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

- 与医护团队商议，为学生订立合适的支援措施及策略，以协助学生在学校应付幻觉和妄想
- 配合心理治疗所运用的策略，协助学生在校园生活中加以应用，以提升其分辨思想与现实的能力
- 容许学生按自己的能力及状态参与课堂活动，避免令学生承受太大压力
- 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

- 建立关爱校园文化，增加师生对思觉失调的认识和以包容的态度接纳有思觉失调的学生
- 教师多对学生表达关心，例如欣赏并指出他们进步的地方，或写下一些鼓励的字句
- 为学生安排一些乐于助人的同学作朋辈关顾，给予学业上的支援

协助学生参与学习活动

- 为有需要的学生提供合适的学习支援，以减轻学生在记忆、专注及组织上的负荷
- 给予简短的指示，在有需要时重复指示或给予口头或视觉提示
- 按学生能力调节期望，将工作分拆成较细小部分，并教导学生运用组织及记忆方法处理课堂的学习资料
- 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，了解学生覆诊及服药的情况
- 如发现学生有复发的征状，应及早与其家人及医护人员沟通，寻求适切的协助

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>

医院管理局

「思觉失调」服务计划

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