

家長錦囊

最近許多人關心學生的心理健康，家長可留意子女是否有出現以下情況，以便及早介入及協助。

(一) 一般評估：

<p>情緒的徵兆</p> <ul style="list-style-type: none">- 暴躁、焦慮、緊張- 情緒低落，意志消沉- 常自我批評，感到無自我價值 <p>**感到越來越無望、無助及無價值</p>	<p>情緒引致的生理的徵兆</p> <ul style="list-style-type: none">- 越來越多身體不適的投訴，如頭痛、胃痛、全身痛楚等- 反應及動作緩慢- 不正常的體重改變- 疲倦、精神不振
<p>思想的徵兆</p> <ul style="list-style-type: none">- 常自責及不喜歡自己- 單憑幻想，希望因傷害自己而取得別人的寬恕和體諒 <p>**有自我懲罰的意念，覺得如果沒有自己的存在，對別人會更好</p>	<p>重大壓力事故</p> <ul style="list-style-type: none">- 痛失身邊的重要人物，如家人、親友- 處境壓力，如：家庭嚴重破碎
<p>表達傷害自己的徵兆</p> <p>** 有傷害自己的意念或計劃，包括傷害自己時間和方法等，可能直接用話語表示，例如：</p> <ul style="list-style-type: none">● 「如果我死了……」● 「我無用，又無價值，生存無意義……」● 「我以後都不會再煩你了……」	<p>行為的徵兆</p> <ul style="list-style-type: none">- 失眠、發惡夢- 專注力大減- 無故哭泣- 食慾不振或飲食過量- 經常垂頭喪氣、心神恍惚- 不注重個人衛生 / 外表儀容- 性格突變，脾氣暴躁- 疏離親友 <p>** 突然把自己所有心愛物品送交他人</p> <ul style="list-style-type: none">- 做出許多危險動作及自毀行為- 學業成績驟降- 缺席或逃學次數增加- 酗酒或濫用藥物 <p>** 對事物或以往的嗜好失去興趣</p> <p>** 主動與親友告別</p>

如發現子女持續出現以上 ** 的情況，請儘快聯繫學校社工陳姑娘，或所屬機構東華三院。

中聖書院: 2386 4734

東華三院: 2884 4335

(二) 有關抑鬱症的初步評估

如持續兩星期，差不多每天都出現下列 5 項或以上的徵狀，當中必須包括 (1) 或 (2) 的其中一項，子女可能患有抑鬱症，我們鼓勵你向專業人士或學校社工查詢，以便進一步了解其情緒健康狀況。(資料來源: 香港心理衛生會《精神健康急救手冊(香港第二版) 2010》)

		是	否
1	持續不尋常的情緒低落		
2	對平日感興趣的事物失去興趣		
3	失去活力或幾乎每日感到疲累		
4	感到沒有價值，即使不是自己的過失亦易產生罪疚感		
5	反覆想到死亡或自殺念頭		
6	難以集中精神及作決定		
7	動作遲緩或變得激動，坐立不安		
8	失眠或嗜睡		
9	對進食缺乏興趣或飲食過量，飲食習慣改變		

(三) 有關自殺危機的評估：

如子女透露有自殺的念頭，請勿掉以輕心，或只以為是「講下啫」，尤其是有關其意圖自殺的描述中，有下列情況便表示自殺傾向較高：

- 具體計劃及行動：如訂出確實自殺時間、買了燒烤炭等
- 尋死的方法：自縊、從高處躍下
- 寫下遺書
- 曾有一次非常嚴重，或多次較為嚴重的自毀行為
- 感到絕望、悲哀及生存無價值

- 透露極度負面的想法，罪咎感、毫無自我價值
- 患精神病或嚴重的急性病而極需要長期服藥
- 把自己所有心愛物品送交他人
- 與親友告別

(四) 正向溝通五常法：

- ✓ 常聆聽：耐心聆聽，嘗試複述對方意思，讓對方知道你在聆聽
- ✓ 常讚美：多讚賞子女的優點及努力，或以擁抱動作表達
- ✓ 常喜樂：培養每天回想或分享快樂事的習慣，取代責備和埋怨，多與子女進行開心的活動
- ✓ 常投入：珍惜與子女溝通和相處，不玩手機、不看雜誌
- ✓ 常細味：把握聚餐時間與子女溝通

(五) 除了學校社工外，家長可從以下途徑尋求協助和支援：

關心一線專線：27778899

撒瑪利亞防止自殺會 24 小時求助熱線：2389 2222

自殺危機處理中心電話：2341 7227

社會福利署熱線：2343 2255

香港家庭福利會家福關懷專線：2342 3110

醫院管理局 24 小時精神科電話諮詢服務：2466 7350

衛生署中央健康教育組熱線：2833 0111

香港心理衛生會免費心理健康輔導及資訊熱線：2772 0047

憂鬱小王子之路：www.depression.edu.hk

聯合情緒健康教育中心：www.ucep.org.hk

香港健康情緒中心：www.hmdc.med.cuhk.edu.hk

資料來源：

撒瑪利亞防止自殺會 <http://www.sbhk.org.hk/>

教育局 www.edb.gov.hk