

如何提升子女的精神健康

鄧振鵬

精神科專科醫生

- **健康**的定義

- 身體，精神，和社交生活都處於**和諧**，**安好**的狀態

- **精神健康**的定義

- 一種安和的狀態，在這狀態中，每個人都能夠瞭解自己的潛力，處理一般的生活壓力，有成效地工作，並對社會作出貢獻

(世界衛生組織)



精神健康問題



	10-14-year-old	15-19-year-old
Anxiety Disorders*	4.4%	5.5%
Depression*	1.4%	3.5%
Behavioral Disorders*:		
ADHD	2.9%	2.2%
Conduct Disorder	3.5%	1.9%
Psychosis		0.1%
Eating Disorders	0.1%	0.4%

辨識子女的精神健康狀態

- 認知 (Cognition)
 - 判斷力, 專注力, 記憶力
- 情緒 (Mood)
 - 喜, 怒, 哀, 恨, 疚, 憂, 懼
- 感覺 (Perception)
 - 聽, 視, 嗅, 觸
- 思維 (Thought Process)
 - 順暢, 胡言亂語, 偏離現實, 違反常理
- 行為 (Behavior)
 - 生活習慣, 學業成績, 操行的轉變
- 生理 (Biological)
 - 睡眠, 飲食

持續，有別於以往，影響正常生活，造成明顯
個人困擾的 **轉變** ⇨ 尋求專業意見及協助

焦慮症

廣泛焦慮症

- 運動性緊張
 - 難以放鬆，明顯的顫抖和緊張
 - 抖大氣，眉頭深鎖
- 神經系統過度活躍
 - 心跳，手震，出汗，胃痛，尿頻
 - 腹瀉，頭暈，喉嚨梗塞
- 過份恐懼、擔心未來
 - 難以安撫或開解
- 過度警覺
 - 經常處於對潛在危險的警惕狀態中
 - 易分心，難以入睡，不安

特殊恐懼症

- 對一些事物或處境產生莫明、不合理、過份強烈的恐懼
- 就算明知不會受到傷害，亦無法消除恐懼的情緒
- 恐懼對象:物體、情境、活動(如動物、尖銳物體，大自然環境、血/注射/受傷)
- 驚恐 (panic attack)
- 極力迴避

分離焦慮症

- 當與依附人物分離，或預期即將分離時，感到不安、焦慮
- 唔肯俾依附人物離開，如去返工，上市場
- 擔心依附人物會遇到意外，以後便不能再一齊
- 唔肯去返學
- 唔肯去瞓，失眠

社交恐懼症

- 害怕處於衆目睽睽の場合
- 覺得會被人打量，批評，指指點點
- 認為別人總會留意到自己覺得自己不足的地方
- 極力迴避

驚恐症

- 一種突發性、極強烈的驚恐情緒
- 焦慮的種種徵狀一併爆發
- 發作時患者感到強烈不適
- 預期性焦慮

廣場恐懼症

- 害怕離家外出、獨處、害怕離家之後處於無助狀態下不能離開該場所

選擇性緘默

- 雖有正常說話和理解語言的能力，但在特定情境(如學校)下卻說不出來
- 一般行為和學習能力都正常

精神健康的迷思

“佢唸多咗啫！”

與生俱來的脾性



性格(心/生理)發展的差異



後天環境、人生際遇、學習...的影響



事件

訊息接收

理解、認知

經驗、判斷



情緒



行為



精神健康的迷思

“搥手指甲=? 焦慮”

抑鬱症

抑鬱症徵狀

- 持續心情低落, 易哭
- 對日常/週遭事物/活動, 興緻大減
- 易怒/燥/唔耐煩
- 難於集中精神
- 記憶力衰退
- 缺乏推動力
- 失眠, 食慾下降
- 悲觀念頭
- 認為自己不受歡迎, 冇價值
- 過份低估或批評自己
- 過份內疚感
- 預料將來必定失敗
- 自殺念頭或自殺行為

精神健康的迷思

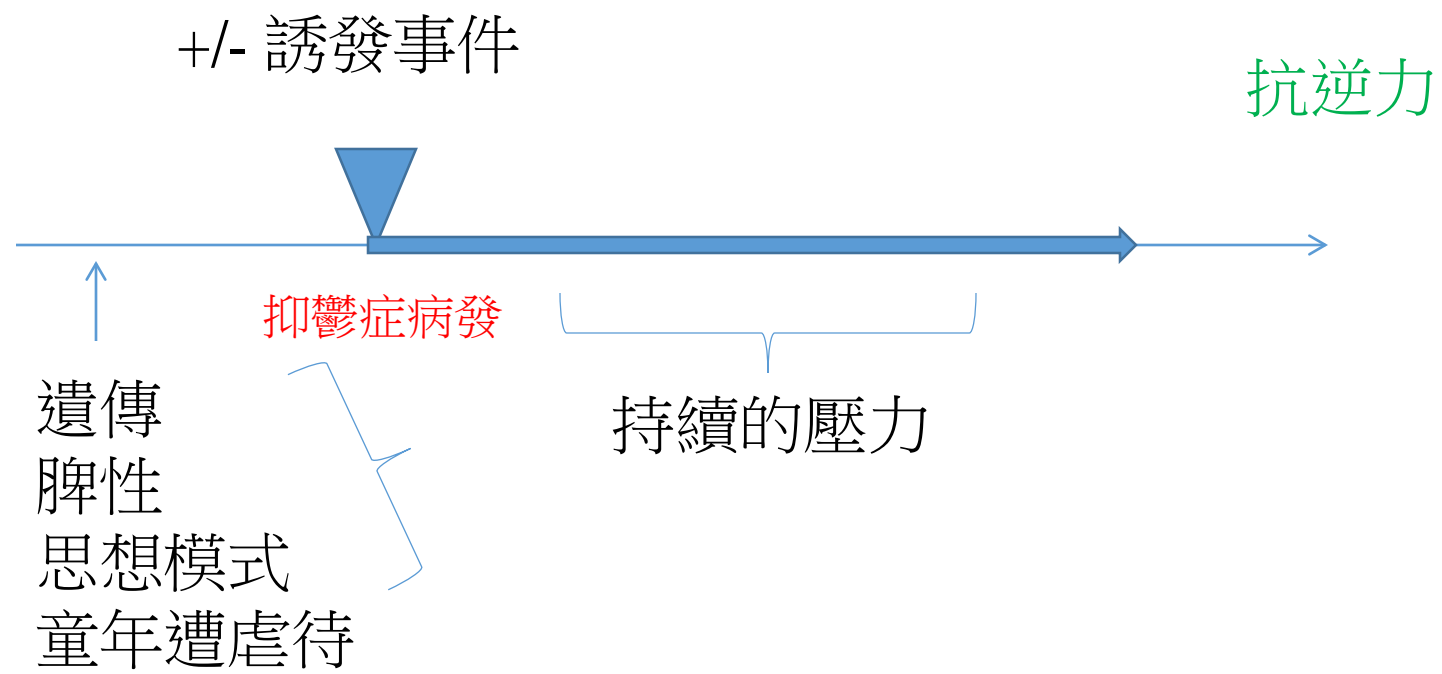
“兒童或青少年也可能患上抑鬱症嗎？”

精神健康的迷思

“人生不如意事十常八九，駛唔駛咁唔開心呀！”

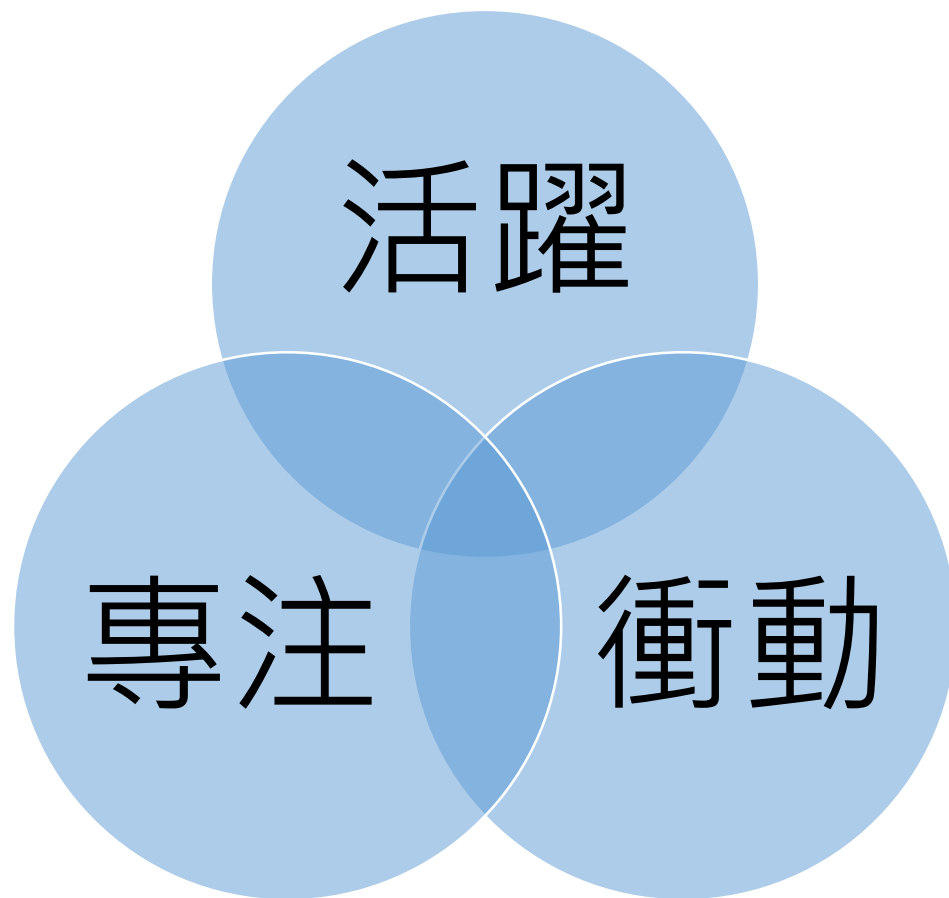
精神健康的迷思

“意志薄弱的人才會患上抑鬱症？”



行為問題

專注力不足/過度活躍症 (ADHD) 核心症狀



專注力不足/過度活躍症

經常...

《1》

- 1.粗心大意，不留心細節
- 2.無法集中精神於一件事情上
- 3.表現得不能專心聆聽別人的說話
- 4.不能夠貫徹完成吩咐要做的事
- 5.有困難去安排及組織工作
- 6.不願、逃避做需有持久專注力的事情（如功課或家務）
- 7.遺失需要用的物品
- 8.容易受外界影響而分心
- 9.忘記日常要做的事

專注力不足/過度活躍症

經常…

《2》

- 1.坐不定、身體四肢不停蠕動
- 2.在需要安坐的情況下仍離位
- 3.在不適當的場合攀爬或奔跑
- 4.難以安靜地玩耍或參與活動
- 5.持續地有過多的動作，卻不能夠根據要求或社交場合需要而調節
- 6.過份多言

《3》

- 1.在未聽完問題便搶著回答
- 2.無耐性等候
- 3.打斷別人的話柄及干擾別人的活動

精神健康的迷思

“孩子脾氣暴躁，活潑好動，就等於是 **ADHD** 嗎？”

精神健康的迷思

“專心- 能力 vs. 態度？”

抑制不恰當的行為和思維

調節專注力

組織和計劃

自省和自我評估

記憶

協調目標導向的行為 (Coordinate goal-directed actions)

- 與生俱來的 (Intrinsic)
- 發展成熟的 (Maturational)
 - incompetent → inconsistent → competent
- 調適行為和情緒的必備功能

精神健康的迷思

“有唔見佢打機嗰陣會分心，唔肯停添呀！”

“佢唔專心上堂係因為佢資優生呀嘛！”

精神健康的迷思

“唔想靠藥物！”

精神健康的迷思

“藥，可以有需要時才食嗎？”

沉迷屏幕活動

成因

- 習以為常
- 其他遊戲冇咁吸引
- 缺乏機會（資源，陪伴，引導）進行較益智的遊戲
- 生活枯燥
- 缺乏獲得成功感，滿足感，被認同的機會
- 社交焦慮
- 溝通障礙
- 欠缺耐性
- 追求快速的回報

.....

虛擬世界/屏幕活動的特點

即時（較客觀，可觀察到）的正面回饋

簡單（不確定性）的獎賞機制

階段性目標

官能刺激

神秘感

滿足（現實中難實現的）幻想

虛擬的銜頭，地位，等級，排名榜

迴避現實生活的壓力

滿足社交需要

達致平衡

- 外置行為制約
- 提升個人能力（學習,表達,社交,解難 ...）
- 重設生活規律，確立理想目標，做事按步就班
- 安全感，歸屬感，滿足感（被接納，肯定，認同，重視，成就，好奇心 ...）
- 個人, 家庭, 教育機構, 社區共同參與

自殺悲劇的相關因素

內在因素

- 精神健康/疾患
- 個人特質，如脾性(衝動)，思維模式(兩極化, dichotomous thinking)，自我形象低落，解難技巧弱，絕望感覺
- 遺傳傾向

自殺悲劇的相關因素

外在因素

- 壓力事件/來源
- 家庭因素
- 學業/工作因素
- 朋輩影響
- 模仿效應
- 自殺方法/工具容易獲得的程度

自殺悲劇的相關因素

保護因素

- 家庭功能
- 支援網絡(朋輩，同學，家庭，學校)
- 解決問題技巧
- 有學業成就
- 專業輔導/治療(求助意識，渠道)

自殺悲劇的預防

- 促進全民精神健康，增強抗逆能力
 - 精神健康教育，推動健康的生活規律/習慣 (飲食,休息,運動),正面人生觀,提升自我形象/自信,培養解難能力/情緒管理
- 提升大眾對精神健康問題的認識,消除歧視和誤解,減低標籤效應
- 正常家庭功能:多溝通,改善親子/管教,有問題要正視/求助;
為有需要家庭提供支援
- 傳媒報導自殺事件的手法

自殺悲劇的預防

- 高危族群(如近親有情緒病紀錄)
 - 及早察覺，轉介渠道
- 精神疾患的有效治療

從少培養良好的精神健康

- 安全感
- 溝通技巧
- 社交能力
- 自尊心
- 抗逆力
- 解難能力
- 歸屬感
- 責任感
- 助人、服務精神
- 正確價值觀
- 積極人生觀
- 良好學習態度
- 強健體格
- 健康生活模式



察覺內在需求

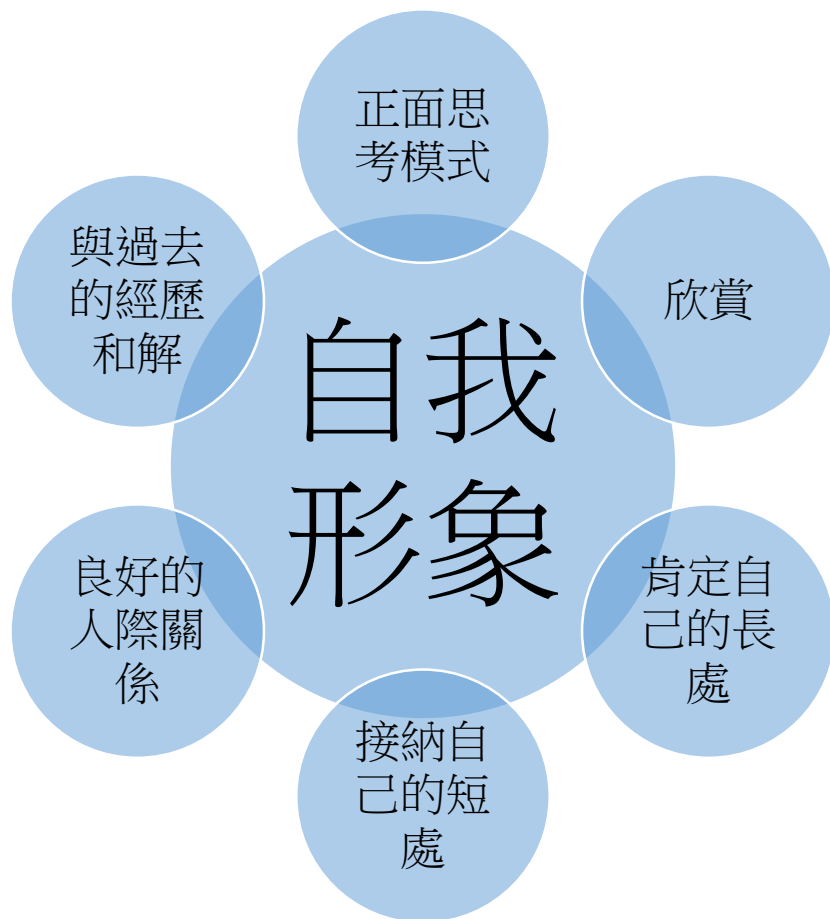
建立內在標準

安全感

愛得其法

培養多角度思考能力

建立良好自我形象



培養解難能力



界定問題

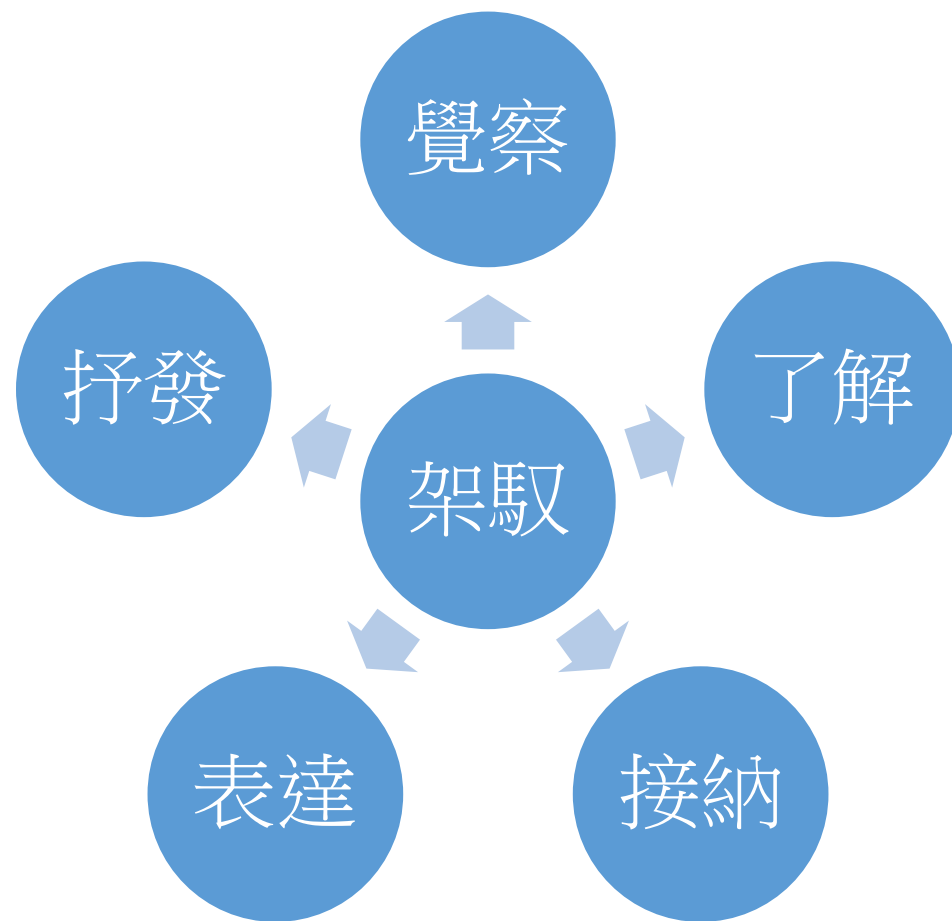
構想不同的解決方法

預測這些方法的結果

挑選並試行最理想的解決方法

檢討

情緒管理



健康生活習慣



家長的角色

“聆聽者”

宜:冷靜,耐性,關心,尊重

忌:批判,責怪,要脅,威嚇

“治療伙伴”

“諮詢人”

先決條件

- 互信的基礎
- 良好的關係
- 適合的環境

“同路人”

有效的指示/指令

- 精準確切 (precise)
- 特定的 (specific)
- 避免說「好唔好 …」 「可唔可以 …」
- 避免一次過作太多指示/指令
- 給予指示/指令前先建立眼神接觸
- 給予指示/指令時避免周圍有太多可引發分心的東西
- 指示孩子「做 XX」而非「不要做 XX」
- 著孩子覆述一次你剛剛給予的指示
- 有「後果」作你的後盾 (back up with consequences)

稱讚

- 說話 (verbal) ， 注意 (attention) ， 關愛 (affection) ， 距離 (physical proximity)
- 具威力的稱讚 (effective praise)
 - 特定的 (specific)
 - 即時的 (immediate)
 - 誠懇的 (honest)
 - 不要作「有後著」或「有要求」的稱讚 (no “back-handed compliment”)

改善與子女的溝通

- 由細做起
- 了解子女（主觀與客觀）的需要
- 充份發揮你的同理心
- 讓子女知道你正努力嘗試去理解他們的想法和感受
- 嘗試去尊重（雖不代表）認同子女的品味，意見，和睇法
- 適當地向子女表達你的感受，想法與期望
- 可以的話，盡量找尋「共通點」
- 恩威並重

子女遭受網絡欺凌怎麼辦？

- 安全考慮
- 保持冷靜
- 了解來龍去脈
- 讓子女感覺他們的感受（如害怕，憤怒，擔心）是可理解的，並且是被重視的
- 避免輕輕帶過便算
- 商量應對之法（家校合作）
- 考慮拉黑欺凌者
- 提高自我保護意識和技巧

- 接納 (Accept)

- 接納孩子的全部，有如我們也希望另一半 接納我們的全部
- 如無接納，何來欣賞？
- 接納需要經歷一個過程

- 接納 (Accept)
- **相信 (Believe)**
- 相信你的孩子和你自己
- 相信幸福和運氣與你常在
- 信念是動力之源，無需原因!
- 「用人不疑，疑人不用」
- 要相信孩子有學習的潛質，相信你自己有永不放棄的情操

- 接納 (Accept)
- 相信 (Believe)
- 冷靜 (Calm)
- 運氣唔會降臨心浮氣躁的人
- 預先準備可幫助自己冷靜的方法以備必時之需

- 接納 (Accept)
- 相信 (Believe)
- 冷靜 (Calm)
- 知己知彼
- 孫子兵法有言：「知己知彼，百戰不殆。」
- 辨識孩子的短處，發掘孩子的優點和潛質

- 接納 (Accept)
- 相信 (Believe)
- 冷靜 (Calm)
- 知己知彼
- **指導、引導、鼓勵、欣賞**
- 孩子最大的動力來自好奇心、滿足感

- 接納 (Accept)
- 相信 (Believe)
- 冷靜 (Calm)
- 知己知彼
- 指導、引導、鼓勵、欣賞
- 好好照顧自己，與孩子同步成長

- 接納 (Accept)
- 相信 (Believe)
- 冷靜 (Calm)
- 知己知彼
- 指導、引導、鼓勵、欣賞
- 好好照顧自己，與孩子同步成長
- 應放手時該放手

寄語

- 2025年剛開始，希望同學盡情投入，享受，過程中的高底起跌，都最後都只不過是漫長人生路的小小回憶。
- 家長及教育工作者能夠去欣賞，肯定，接受孩子的獨特性，共同營造一個有利環境，讓他們發展所長。