



敬啟者：

關心子女的情緒健康

本學年已到中後段，學生將忙於應付期終考試，心情可能會緊張，或會感到考試壓力。本校十分關注學生的精神健康，老師會密切留意學生的情緒，及早適別及支援有精神健康風險的學生，有需要時會轉介給學校社工、輔導人員或教育心理學家跟進。若家長發現子女情緒出現極大轉變、終日悶悶不樂、意志消沉，應即時通知班主任或學校社工，使學校能及早提供支援和輔導。

現附上教育局製作的「提升生命韌力」小錦囊(家長篇)，亦附上教育局致家長的信件，希望家長留意子女的情緒健康，並與學校緊密溝通，給予 貴子女多一點關愛和支持，協助他們積極面對困難，健康快樂地成長。

此致

貴家長

樂道中學校長

謹啟

二零一九年五月二十一日

✂.....

函件編號：157/18-19

敬覆者：

關心子女的情緒健康

本人為_____班學生_____ ()之家長，現已知悉 貴校來函有關「關心子女的情緒健康」之內容。

此覆

樂道中學校長

家長姓名：_____

家長簽署：_____

二零一九年五月 日

各位家長：

關心子女的情緒健康

父母都希望子女健康快樂地成長。可是，他們在漫長的成長路上，總會在不同事情上遇到大大小小的困難或挫折(如交友、學業、戀愛、家庭關係、自我形象等)，難免會經歷有壓力和情緒受到困擾的時候。作為教育心理學家，我理解到父母是子女最親近的人，你們的關心、瞭解和支持，對於幫助子女面對困難和走過低谷是非常重要的。

或許你會想，子女未必會主動表達心中的困擾和負面情緒，我可以如何處理？我們鼓勵父母日常多留意子女的表現，當他們的日常習慣、行為或情緒表現有不尋常的轉變時，大家需即時主動問候，細心聆聽他們的心聲，並向子女說出父母的擔心。大家切勿因感到尷尬或害怕子女不接受而錯過了協助他們過渡困難的機會。

子女每天在學校學習、與老師相處，老師作為「身邊人」往往不難發現同學的情緒變化。因此，我們鼓勵父母就子女的表現和情緒狀況多與老師溝通，與老師一同及早了解學生的情緒需要，安排適切的介入服務，以便家校配合。當子女的情緒持續或嚴重地受到困擾，父母須立刻陪同他們向相關的專業人士(如社工、心理學家、精神科醫生)求助，並讓他們明白每個人都會有需要別人幫助的時候，求助是解決困難的重要一步，而及早接受專業輔導或治療，更是逐步擺脫負面情緒的必要途徑。

教育局的網頁上有一篇由教育心理學家撰寫的文章，鼓勵同學「換個想法 點亮心情」 (<https://www.parent.edu.hk/article/換個想法-點亮心情-我們一起來試試看>)，值得各位家長抽空閱讀，與子女分享文章中提議的積極面對困難的方法，並加以運用。

此外，社會上很多機構會為有情緒困擾的人士提供支援及舉辦不同類型的活動和講座，各位應踴躍參加，如有需要可參考以下資料尋求協助：

<https://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/index.html>

情緒受困擾的子女，縱然表面上看來可能顯得冷漠或被動，但他們其實非常需要你的關心、聆聽、陪伴和引領以走出困局。我們再次鼓勵各位父母多主動關心子女的情緒健康，在他們有需要時扶上一把，讓他們健康快樂地成長。

教育局

教育心理學家張巧儀



二零一九年五月十日

面對逆境要積極 勇闖難關顯韌力

家長篇



引言

「天生我材必有用」，每個人都是獨特、重要和有價值的。然而人生中總會有逆境的時候，當子女面對生活中的巨大壓力時，家長應幫助子女提升他們的抗逆力和減低他們的自殺行為風險。

增強子女生命成長韌力

以下是一些能夠提升子女抗逆力的元素：

- 積極的態度及人生觀
- 有效的生活技能（如善於解決困難、調解衝突、有效的溝通能力等）
- 良好的忍耐力；不易衝動、控制情緒
- 擁有自尊感
- 良好的自制能力
- 持有宗教、文化及種族信念
- 良好及健康的家庭環境和關係
- 身邊重要人物（如父母、好友）的支持
- 健康的社交生活（如善用餘暇）
- 能投入社區生活（如在社區有參與和貢獻的機會）

面對逆境時的常見反應

以下是子女在面對逆境時一些常見的反應：

I 常見的情緒反應

- 哀傷、焦慮、擔憂
- 憤怒、震驚
- 自責、內疚
- 害怕孤獨、擔心與家人分開



II 出現情緒問題時的一些行為特徵

- 成績下跌、集中力弱
- 經常感到不適：如頭痛、胃痛、疲倦、全身痛楚
- 睡眠或飲食習慣改變：如發惡夢、飲食失調
- 憤世疾俗、很多怨恨、越來越暴躁、情緒化、好挑剔
- 終日悶悶不樂、容易落淚、對任何事物提不起勁
- 對周遭事物、朋友或嗜好失去興趣
- 不參加活動或退出所屬學會
- 屢次做出傷害自己的行為，甚至提及輕生意念

幫助子女面對逆境

如子女因遇到逆境而出現負面反應，家長可嘗試以下方法幫助子女面對：

家長應該：

1 以身作則

- 家長應保持冷靜與子女溝通，令對方感到安全和舒適
- 與他們分享你的感受，使子女明白每人都有不同的反應，不用過份擔心自己的反應，通常過一段日子便可以平伏過來

2 聆聽

- 多花時間與子女傾談，耐心聆聽，瞭解子女的感受。盡量保持親切、體諒及開明的態度，避免作出批判或教訓
- 留意他們的健康和內心需要
- 鼓勵沉默的子女利用不同方式表達自己的感受（例如：講故事、繪畫、做手工等）

3 協助子女處理不安情緒

- 如子女腦海中重複出現負面事物的影像，鼓勵他們以喜歡的影像 / 輕鬆的片段代替（例如回想一次愉快旅行的經驗、喜歡的電影、美麗的風景等）
- 當子女感到有壓力時，協助他們放鬆自己，保持適當運動、參與合宜和輕鬆的活動，例如聽音樂、與寵物玩耍等
- 為子女提供正面的生活經歷，幫助他們訂立及完成合適、可達到的短期目標



4 提升子女的安全感

- 多陪伴子女，特別是年幼子女更需要多給予擁抱和關懷，讓他們感到被接納和愛護。如有需要，可陪伴子女入睡，或睡時避免將所有的電燈關掉，可將房門打開，以提升安全感
- 提供一個安全的家居環境
- 盡量維持日常生活的程序及家庭活動的編排，盡快回復日常規律

家長不應：

- 家長不要迴避問題或拒絕與子女溝通
- 家長不應因為子女的異常行為影響日常生活而予以責備
- 家長不應與他人過份重複討論逆境事件，令子女困擾不安
- 家長不應在子女面前爭拗，特別是與子女有關的事情

尋求協助

家長應密切留意子女在行為或情緒上的變化，如子女的負面或消極情緒表現劇烈或持續，也可以向提供輔導服務的機構求助。

參考資料

教育局

《培育子女小錦囊》

<http://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/index.html>

24小時熱線：

香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222
生命熱線	2382 0000
明愛向晴軒“向晴熱線”	18288
社會福利署	2343 2255

香港大學香港賽馬會 防止自殺研究中心

<http://csrc.hku.hk>

醫管局葵涌醫院 – 精神健康教育資訊

<http://www.ha.org.hk/kch/start.html>

「思覺失調」服務計劃

<http://www3.ha.org.hk/easy/chi/index.html>