



香港城市精神健康聯盟

City Mental Health
Alliance HK

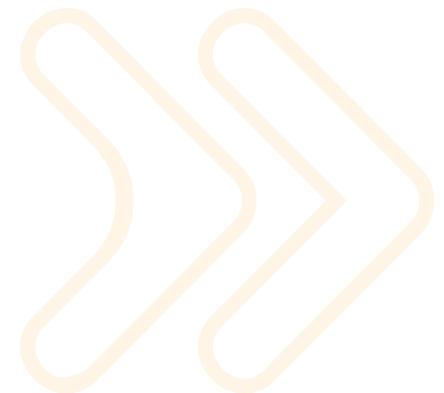
支持兒童和 青少年的 心理健康



家長工具包

內容

關於本工具包	2
兒童和青少年的心理健康	4
腦部發育	5
幼年 (0-5 歲)	6
青春期、青少年及之後 (12-20 歲)	7
心理健康意識	8
良好的習慣	9
常見的觸發因素	10
感覺與眾不同	11
您的孩子正處於掙扎中的徵兆	12
自殺的想法	13
一個年輕人的經歷	14
採取行動	15
如果您的孩子遇到困難，應該如何與他們交談	16
如果您感到擔心，應該怎麼做	17
困難時期的親職之道	18
一位家長的經歷	19
狀況與治療	20
常見的心理健康問題	21
治療和療法	23
附錄	24
支援持孩子的資來源	



關於本工具包

對於父母來說，看到自己的孩子在心理健康方面遇到困難時，都會感到擔憂和壓力巨大。當您需要資訊時，往往不知道該從何處開始。

這就是為什麼我們編制了這個工具包；提供了關鍵主題的概述，引導您查閱來自可靠來源的信息，並分享來自那些曾面對心理健康挑戰的父母和年輕人的見解。本工具包將幫助您：

- 了解良好的心理健康以及兒童和青少年的心理健康問題
- 了解為什麼和何時會出現困難，以及需要注意什麼
- 如果您的孩子面臨困境，知道如何幫助他們
- 知道何時以及如何獲取專業幫助
- 了解到您也需要照顧好自己。

這個工具包以 [CMHA UK 的父母工具包](#) 為藍本。雖然我們收錄了許多香港特有的資源，但仍然保留了一些來自 [Place2Be](#) 和 [YoungMinds](#) 的有用鏈接和資源，兩者都是英國備受尊敬的心理健康慈善組織。我們已證實，本工具包中所有國際資源都為家長提供了有用的相關信息，不論他們身在何處。



如果您的孩子正在經歷心理健康危機，需要立即獲得幫助，請直接跳至第18頁。



這是一個互動的PDF文件。點擊鏈結可在不同部分之間跳轉，或直接查閱可信的在線資源以獲取更多信息。

我們要特別感謝Coolminds 凝心知友（香港心聆與啟勵扶青會共同策劃的項目）為此工具包的本土化付出了寶貴的時間。



A joint initiative by
共同策劃機構



簡介



兒童和青少年的心理健康

心理健康是指我們思想、行為和感受的方式。和身體健康一樣，我們孩子的心理健康也會隨着時間而改變，任何兒童或青少年都可能遇到心理健康問題。

最近的一項研究發現，42%的青少年經常或總是感到悲傷或長時間感到沮喪，而每5個青少年中有3個擔心他們認識的人會自殘。在2020年進行的一項有關兒童福祉的國際調查發現，香港兒童的整體幸福感排名最低。

大多數孩子都會在生活中遇到挑戰，這些挑戰可能會對他們的心理健康構成風險。如果某種心理健康問題在家族中有遺傳傾向，那有些人基因上會更易罹患心理疾病。然而，許多孩子在他們的生活中也有一些事情可以平衡這些風險，並幫助他們從困難中恢復過來。這些因素被稱為抗逆因素，包括與可信任的人建立穩固的關係、喜愛學校、對運動或其他活動感興趣、擁有良好的友誼、有精神或宗教信仰等。

每個人都有獨特的風險和抗逆因素組合，作為父母，我們可以支持孩子養成良好的心理健康習慣並增強他們的防禦能力。

然而，我們無法防止年輕人有時會陷入掙扎。這也是為何辨識心理健康問題的跡象、知道如何支持您的孩子應對，以及何時和如何尋求額外的幫助如此重要。

我們無法防止年輕人有時會陷入掙扎。這也是為何辨識跡象如此重要。

沒有父母想看到自己的孩子患上任何疾病，而心理疾病可能會讓人非常沮喪和恐懼，因為它會使我們所愛之人感到悲傷、恐懼、憤怒或不可預測。如果您正處於這種情況，請記住：

1. 您和您的孩子能夠渡過這個難關。很多年輕人都經歷過心理健康問題，而最終走出了低谷。如果需要，現今的治療和療法都非常有效。
2. 您並不孤單。每個情況都是獨特的，過去和現在都有許多香港家庭的孩子有心理健康問題。因此，尋求支援非常重要，無論是來自朋友和家人，還是慈善機構和聊天室。

腦部發育



幼年 (0-5 歲)



我們出生時就擁有數十億個腦細胞—遠遠超過我們的需要。

起初，我們的腦細胞只是鬆散地聯接在一起。當我們在年幼生活時與環境互動，例如與他人玩耍、攀爬、繪畫、聽故事、感受安全和愛，我們經常使用的腦細胞會建立更強的聯繫。而沒有使用的細胞最終會被丟棄。

這種變化是早期發展的正常過程，因為我們的大腦在憑藉經驗和基因的指導下排除不需要的細胞。這有助於大腦變得更加高效，並為處理複雜的信息做好準備。

研究顯示，幼年生活中持續的逆境，例如持續的虐待或忽視，對發育中的大腦有深遠的影響。然而，我們也知道有許多因素決定大腦的發育，若在正確的幫助下，可以減少負面經歷的影響。*

很多腦部的發育都是在出生後最初五年的生活中發生的，但不同的腦部部位有不同的發展速度。前額葉皮質（位於額頭後面的腦部區域）負責控制衝動等功能，在25歲之前並未完全發育。這就是為什麼年幼的孩子需要幫助來理解和管理強烈的情感。



Place2Be 建議：
當您的孩子
情緒失控時
該如何應對

國家兒童和家庭
中心解釋了許多
在年幼兒童中
出現的困難

年幼兒童的心理健康問題

這個年齡段可能遇到的困難包括焦慮和恐懼、如廁、餵食或睡覺的問題。有些孩子在學校可能會遇到行為方面的挑戰。這可能會導致他們拒絕上學或被排斥、退縮或不說話、與朋友相處困難和過度擔心。

*J Bick and C Nelson 2016. Early Adverse Experiences and the Developing Brain. Neuropsychopharmacology 41(1) 177-196

青春期、青少年及之後（12-20 歲）

除了生命最初的幾年之外，我們生命中沒有哪個時期的大腦變化像青春期前和青春期那樣多。

青春期和少年期的大腦正在快速生長和變化。這是指在在大腦思考和處理過程中，未使用的部分細胞被刪除，剩下細胞的聯繫得到強化的時候。此時，大腦的情感和獎勵系統（當我們對某些事情感到愉悅時）變得更加敏感。但是負責決策、提前計劃、思考後果和控制衝動的前額葉皮質是最後發育的。

這些變化使青少年傾向冒險、做出衝動的決定，以及表達更多和更強烈的情感。

青春期和青少年的心理健康問題

行為障礙在青少年中很常見，但可能是由於神經多樣性，如專注力失調及過度活躍症（ADHD）或自閉症譜系障礙（ASC），而不是心理健康問題。

情緒障礙，如抑鬱症，通常稍遲出現。

在全球，抑鬱症、焦慮症和行為障礙是導致青少年患病和殘疾的主要原因之一。

有關更多具體的心理健康問題信息，請跳轉至第21頁。

Coolminds:
凝心知友：
父母的教育方式會影響
青少年的情緒健康

Raising Children
Network 探討了青春
期前和青春期的腦部
發育

心理健康意識



良好的習慣

父母的第一反應是保護孩子遠離不良情緒的影響，但是沒有人能完全逃避壓力、風險和逆境，它們是生活的一部分。我們的角色是通過向孩子展示我們如何應對挑戰來幫助他們建立應對技能，幫助他們學習如何談論自己的感受，並鼓勵他們在需要時尋求幫助。

健康的習慣

我們鼓勵和支持孩子照顧好他們的身體，這對他們的心理健康至關重要。健康飲食、運動和充足的睡眠是關鍵。

- Coolminds 凝心知友解釋了睡眠及[睡眠對年輕人的重要性](#)
- Place2Be [提供了解決睡眠和就寢問題的建議](#)
- YoungMinds [提供了青少年睡眠問題的指南](#)

提升抗逆力

作為父母，我們可以憑藉各種日常生活，讓孩子更能應對困難並從中恢復過來；從建立一致性的常規到幫助他們挑戰自我。

- Place2Be [提供了如何培養具抗逆力孩子的建議](#)
- MindEd for Families [提供了建立信心和抗逆力的資訊](#)

樹立榜樣

您可以讓孩子知道有強烈的情感感受是正常的，我們可以應對和管理這些感受，並可以做些事情來照顧自己。

- YoungMinds [談到了作為父母如何照顧自己](#)
- Place2Be [提供了如何在與孩子爭吵時管理強烈情感的技巧](#)

溝通

養成與孩子談論感受的習慣是很有用的，這樣如果他們遇到心理健康問題，溝通的渠道就已經打開了。與孩子在一起時，定期與他們進行交流。YoungMinds 提供了一份[開啟對話清單](#)，您可以下載它，這適用於世界各地的兒童。

安全的使用互聯網

持續追蹤最新的網絡熱點、遊戲趨勢和社交媒體平台可能會讓人感到不知所措。與孩子談論關閉網絡設備和認識線上內容帶給他們的感受是很重要的。

- 凝心知友提供了有[關社交媒體和青少年的指南](#)
- 啟勵扶青會提供了一套包含不同單元的青年多元化工具箱
- YoungMinds 推出了一份指南，[幫助孩子建立健康的社交媒體習慣](#)以及另一份[導父母如何與孩子談論遊戲的指南](#)
- Place2Be [提供了有關小學階段的安全和負責任的遊戲指南](#)
- [Thinkuknow](#) 為各年齡段的兒童和家長提供了有關安全使用互聯網的遊戲和指南。

常見的觸發因素

任何孩子都可能在心理健康方面遇到困難和困擾，這通常是他們對生活中發生的事情的直接反應。

隨著孩子和年輕人的成長，他們會經歷各種變化。當代年輕人甚至不得不面對一場大流行病。幫助孩子理解正在發生的變化，並承認他們的感受，對幫助他們渡過困難起到了重要的作用。成為他們的錨，在變化時保持冷靜、一致和可靠尤其重要。

學校過渡期

開始上小學、轉學或升入中學對您的孩子來說都是人生中重要的一步。

- Coolminds [凝心知友](#)提供了精神健康和升高中的過渡期的觀點
- Place2Be 提供了[如何幫助您的孩子過渡到小學或轉校, 如何支持在學校門口告別時感到困難的孩子](#)以及[如何幫助孩子過渡到中學的建議](#)

喪親之痛

當孩子所愛的人（或寵物）去世時，您會想要消除他們的痛苦，但您無法做到這一點。允許您的孩子悲傷是很重要的。

- Coolminds凝心知友提供了一份[有關認識失去和哀傷的簡介](#)
- Place2Be提供了當有人去世時，[如何為小學階段兒童提供協助的建議](#)
- YoungMinds 提供了[有關年輕人哀傷和失去至愛的信息](#)

幫助孩子理解變化，並承認他們的感受，可以幫助他們渡過難關。

家庭分離

在分手期間或者在您與前伴侶建立共同育兒的常規時期，孩子需要很多安慰。重要的是，他們不會覺得自己必須選擇偏袒其中一方。

- Hong Kong Divorce [提供了有關兒童在離婚和心理健康方面觀點](#)
- MindNLife [探討了如何通過協調離婚保護兒童](#)
- YoungMinds [為父母提供了有關離婚和分居的指南](#)
- Place2Be [提供了如果您正在經歷離婚並想支持您的孩子的資訊](#) 以及 [在分居或離婚後如何共同育兒的建議](#)

其他觸發因素

您的孩子可能會因為生活中正在發生的事情或自我感受而經歷心理健康問題。以下是有關其他常見觸發因素的更多有用信息，例如：

- [考試時間和成績公佈日](#)
- [遭受欺凌](#) (也可參考 [這裡](#) 和 [這裡](#))
- [不健康的完美主義](#)
- [友誼問題](#)
- [性取向](#)
- [創傷性事件](#)

YoungMinds 提供有關幫助孩子渡過過渡期和轉變時期的建議

建立孩子的抗逆性可以幫助他們從困難中恢復過來。想要了解更多，可以參考 Place2Be 的資源。

感覺與眾不同

隨著孩子的成長，他們了解自己是誰，以及自己如何融入這個世界。若孩子感到自己不能融入，會導致真正的痛苦。由於與眾不同而被取笑、欺負或排斥會加劇痛苦。

種族

孩子可能會因為種族而遭受歧視，這會嚴重影響心理健康。

- [Coolminds凝心知友提供了污名、歧視與精神健康的臨床建議，以及香港社區資源列表](#)
- [YoungMinds 為父母提供了有關種族主義和心理健康的指南](#)
- [Place2Be 提供了如何與孩子談論種族和歧視的建議](#)

Coolminds
凝心知友為
年輕人提供了一份有
關歧視和心理
健康的指南

神經多樣性

神經多樣性涵蓋了大量不同的、往往是隱藏的大腦發育差異，包括自閉症譜系障礙、專注力失調及過度活躍症、閱讀障礙、動作協調障礙和妥瑞症。對於一些人來說，神經多樣性意味着他們在某些方面比大多數人做得更好，但對於他們掙扎的事情可能需要額外的支持或調整，以及對抗排斥。請參閱下面由Coolminds凝心知友和YoungMinds提供的資源，了解更多信息。

- [專注力失調及過度活躍症ADHD和心理健康指南（適用於年輕人）](#)
- [自閉症和心理健康指南/自閉症譜系障礙+年輕人父母指南](#)

殘疾

有額外需求或殘疾可能會導致兒童面臨挑戰，打擊他們的自信心，使交友變得更困難，進而加劇其社交孤立。這些因素可能會導致殘疾兒童比非殘疾的同輩更容易遇到心理健康問題。請閱讀 [YoungMinds 中一位殘疾年輕人的真實故事](#)。

LGBTQ+

性別認同和性取向都是在兒童和青少年時期形成的。支持您的孩子理解其性別認同和性取向，會讓他們對自己的身份充滿信心，而不會感到內疚、羞愧或害怕被家人拒絕。然而，LGBTQ+的兒童和青少年可能會遭受偏見、歧視和欺凌。當被人的指定性別與其自我性別認同不符時，他們可能會經歷性別焦慮。這些因素意味著他們可能更容易遇到心理健康問題。

- [Coolminds 凝心知友提供了有關應對性別焦慮，LGBTQ+空間中的同輩壓力以及有關LGBT和心理健康的5個迷思的資訊](#)
- [AMAZE 供了醫學上準確且適合各年齡段的性教育資源](#)
- [YoungMinds 為年輕人提供有關性取向和心理健康的指南](#)
- [Place2Be 提供了有關如何支持孩子渡過不同階段的性發展指南](#)

YoungMinds
提供的資訊可以幫助
那些感到被誤解
的年輕人

留意孩子正處於掙扎中的跡象

年輕人有時感到生氣、悲傷、擔心或有壓力是很正常的。這些感受可以通過許多不同的方式表達，例如：

- 行為突然改變
- 負面思想和低自尊心
- 爭吵和打鬥
- 睡眠問題
- 逃避學校和活動，退縮或不願離開父母或照顧者
- 抱怨身體疼痛
- 過度活躍
- 開始尿床而之前並沒有這個問題

這些感覺以及其引起的行為通常會隨着時間而逐漸淡化。然而有時很難判斷這些困難的感受何時會超出了這一範圍，但有以下跡象則需要關注：

- 困難持續很長的時間
- 持續異常的行為
- 如果您的孩子傷害自己(參見 鄰板)
- 如果您的孩子有自殺想法(見第 14頁)
- 如果其他孩子的安全受到威脅
- 困難干擾到孩子的發展
- 如果這種情況對父母或照顧者來說不堪重負

您最瞭解您的孩子，所以您能夠很好地認識到他們的消極情緒或不健康的想法是否已經變得不負重荷。若是如此，您或許需要尋求額外的幫助。

需要立即求助嗎？
請直接前往第18頁的“
如果您感到擔憂應該怎
麼辦”部分。

自我傷害

一些年輕人以自我傷害作為處理困難的情緒的一種方式，表達一些難以用言語表達的東西，和減輕難以忍受的思想並有一種控制感。

如果您相信或發現您的孩子正在自我傷害，當然會感到非常擔心和不安，但請記住，他們可以渡過這個困境—許多自我傷害的年輕人都會康復。有很多信息和建議可以幫助您了解自我傷害並支持您的孩子。

- [Coolminds 凝心知友](#) 有關於識別和應對自我傷害以及從神經科學的角度認識青少年自殺問題的資源
- [MindNLife](#) 分享了自我傷害方面的研究成果
- [YoungMinds](#) 有一個關於自我傷害的父母指南
- [Place2Be](#) 有一篇文章介紹如何支持自我傷害的年輕人

自殺的想法

許多年輕人在某些時候會有自殺的想法。這並不意味著他們要嘗試自殺,但這確實表示他們需要幫助和支持。

要知道您的孩子是否有自殺的想法並不總是那麼容易。許多年輕人會把它藏在心裡。雖然下列情況不適用於所有人,但是某些行為上的變化可能是警告信號:

- 表達無望、無價值、悲傷、內疚或羞愧的感覺
- 花很多時間獨處,避開朋友和家人
- 對通常喜愛的事物失去興趣
- 將他們的財物贈與他人
- 顯得煩躁不安或行為舉止異常
- 進食或睡眠較平常多或少
- 使用藥物和酒精來幫助他們應對困難
- 自我傷害

談論自

與您的孩子談論自殺想法是一件非常困難的事。但談論它並不會增加它發生的可能性,反而對孩子有所幫助。一個有自殺想法的年

輕人經常會因為他們陰暗的想法而感到非常孤獨,所以能夠分擔他們的擔憂可能會幫助他們感到不那麼孤立。

不要害怕直接詢問他們是否有自殺的想法。The Weez Project [談到自殺的迷思](#)香港科技大學Counselling and Wellness Center [有指導處理自殺想法的指南](#)

如果您的孩子告訴您他們有自殺想法:

- 認真對待他們的感受
- 讓他們放心,您很欣慰他們會坦誠相告,他們並不孤單
- 不要試圖糾正或淡化他們的感受,對他們來的糟糕處境感同身受
- 一起想想為什麼他們會有這種感覺

談話結束後,尋求專業的幫助(跳至第18頁 如果您感到擔憂應該怎麼辦?)。如果您的孩子不想和您說,您就不能強迫他們。

考慮他們是否有其他值得信賴的人想與之交談,並幫忙安排。

確保他們知道有24小時都可以聯繫到的為他們提供援助的組織(附錄有這些資訊)。



Weez Project 和 Coolminds 凝心知友有一個應對自殺念頭的資源

一個人有企圖自殺風險的最大徵兆是如果他們已經制定計劃,例如考慮如何、何時或在哪裡自殺,或者通過上網搜索自殺方法。

在這種情況下,請立即尋求專業幫助:致電 999 或帶他們去急症室。在此處可查看香港的緊急熱線。



詢問任何人是否有自殺念頭都很困難,更何況是自己的孩子。但當我在工作中成為一名心理健康急救員時,讓我意識到,我們不應該對這樣的對話感到害怕。如果您的孩子說“是”,試著不要因恐懼和不安做出反應,並試圖解決這個問題,而是耐心聆聽並認知理解他們所說的。 - 家長

一個年輕人的經歷



當我14歲左右的時候，我第一次注意到我在心理上感到掙扎……我記得當時感到一種奇怪的憤怒和孤獨感。我放學回家後感到筋疲力盡……周末賴床的時間越來越長，我的情緒也越來越糟，我漸漸地相信“我就是一個不快樂的人”。

回顧過去，有幾個明顯的原因。首先，我變成了一個完美主義者，將很多的自尊心建基於我的學業表現。隨著學業難度的增加，我更加難以獲取完美的分數。這使我變得敏感，暴躁和易怒，並逐漸陷入孤立和不快樂的情緒。

第二個原因是我開始意識到男性對我的吸引力，我的反應是壓抑和否認。我塑造了一個堅硬的外表，盡我所能避免顯得與眾不同。

直到三年後我向父母坦白，我開始意識到我自己很沮喪。出櫃和被接納給予了我開始理解自己情緒的空間，並與我的家人和朋友談論它們。

那些與我父母的對話是我最終能夠尋求心理健康幫助的主要原因。他們做得最有用的事情就是在多次交談中聆聽我的感受，並且不帶任何批判性地傾聽。我的家庭醫生診斷我患有中度焦慮和抑鬱症……這讓我有了一種方式去表達我當時的感受和理解我的行為。

現在距離我確診已有五年之久，我感覺自己完全變了一個人。我希望正在經歷類似事情的年輕人知道：只要你願意開啟對話，事情就會開始好轉。



採取行動



如果您的孩子遇到困難， 應該如何與他們交談

YoungMinds
有更多開啟對話
的想法，並提供有關
如何談論心理健康的
建議

My
Emotions Activity
Book 幫助年幼的孩
子敞開心扉說出他
們的感受

當您意識到您的孩子正在與他們的感受做鬥爭時，與他們談論這個問題可能很困難。您可能不知道從哪裡開始或什麼時候是最佳時機。

以下是一些開展對話的提示：

- 嘗試使用開放式問題，例如「你在想什麼？」或「你對...的想法或感覺是什麼？」
- 不要立即嘗試提供解決方案，年輕人只需要知道您什麼時候都會支持他們。
- 保持非批判性，專注地聆聽孩子。
- 有時一邊進行活動一邊交談可以減輕壓力和緊張感，做一些運動也有助於釋放焦慮情緒。
- 如果您的孩子現在不想談論，讓他們知道他們可以隨時與您交談。
- 如果您的孩子總是覺得難以開口談論，給他們用其他不是面對面的方式溝通，例如即時文字短信。

作為父母，我們想減輕孩子的痛苦，但是重要的是要避免通過說“不要擔心”之類的話來忽視孩子的經歷。要向孩子展示您在認真聆聽，並相信他們描述對於自己情感和恐懼所的內容。

- 告訴他們您所注意到的事情，例如：最近你看起來有點忐忑不安/難過/沮喪/生氣，我在想你是否在擔心什麼。
- 說「你有...的感受是可以理解的」可以幫助他們知道他們有權擁有這些感受。這與「我理解」不同，後者讓您扮演專家的角色。
- 讓他們知道您愛他們，您在這裡支持他們，如果他們需要，您可以幫助他們獲得支援。
- 問問他們您能做些什麼，會讓他們感到特別有幫助。
- 給他們希望，讓他們放心，事情可以改變，他們會有所好轉。
- 雖然您想問很多問題，以了解孩子的困難，但這可能會讓他們感覺像是被盤問。有時候，最好專注於此時此刻，以及什麼能幫助我們繼續前行。
- 盡量保持冷靜，繼續聆聽，並且要有耐心。

如果您感到擔憂，應該怎麼做呢？

如果您對孩子的心理健康感到擔憂，請尋求額外的幫助。獲得早期的支援可以帶來很多好處，所以不要等到事情變得非常嚴重才採取行動。有許多不同類型的服務，總有某種形式或組織可以幫助您和孩子。

如果您擔心並需要幫助：

首先，與您的孩子談論這種情況非常重要。即使他們還沒有準備好與其他人交談，您仍然可以尋求建議和支持。告訴您的孩子您打算這樣做，尤其是對於青少年來說，可能會有幫助。

與家庭醫生交談是很好的第一步。預約您的家庭醫生，或詢問您的診所是否有專門從事青少年心理健康的醫生。家庭醫生應該能夠告訴您附近有哪些支援，並進行轉介。

告訴您孩子的學校或大學發生了什麼事情。他們應該能夠提供協助，例如心理輔導員，如果您孩子願意的話，他們可以定期且保密地談論他們的感受，以及獲得其他支援。

如果您正在考慮自費尋求私人心理健康支援，可以詢問學校或家庭醫生是否有推薦。

如果您處於危機中：

如果您擔心您的孩子有受到即時傷害的危險，請致電999或將他們送到急症室。精神健康的緊急情況與身體健康的急症一樣嚴重，需要及時處理。



Coolminds
凝心知友
緊急熱線目錄

困難時期的親職之道

即使事情進展順利，做父母仍然不是一件容易的事。當您的孩子正在處理心理健康的問題時，保持冷靜和清晰的思維是非常困難的。

“這就像在飛機上先給自己戴上氧氣面罩的比喻一樣。您需要確保自己處於一個可以支持孩子的良好狀態。我尋求了一些幫助——心理輔導——並發現與一個沒有被情感控制的人交談非常有幫助。” ——家長

父母和照顧者經常會責怪自己，或感到無助或無用。但請記住，許多家庭也在經歷類似的挑戰，您並不孤單，您可以渡過這個難關。

開放和溝通

您可能希望立即採取行動，做您認為需要做的事情來拯救您的孩子。然而，這可能會剝奪他們的權力，加劇他們的困難。與您的孩子談論他們認為什麼有幫助，即使您不同意也需要尊重他們的看法，這一點非常重要。您的孩子也需要同意任何奏效的方法。

- YoungMinds [提供了與孩子共同解決問題的建議](#)

沒有人可以獨自解決家庭中的心理疾病。向您的朋友、親戚、家庭醫生或專業組織尋求支持、建議或只是一個聆聽對象。在您的周圍凝聚支援，有助於每個人都能為正在掙扎的孩子或年輕人，以及其他家庭成員提供支持。

- Coolminds [凝心知友提供了有關支援患有精神健康疾病家人和朋友的資源](#)
- 檢視您的員工福利和保險範圍。您可能可以通過員工援助計劃（EAP）為自己和家庭成員提供支持。

自我照顧

養育一個正在經歷心理健康挑戰的孩子是非常困難的。您有時會感到筋疲力盡。不要因為感到挫折而有罪疚感，考慮到處理這種情況的困難，這是完全可以理解的。重要的是找到照顧自己的方法，以保護自己的心理健康，並給予孩子所需的足夠支持。

- 香港兒童慈善機構維樂天有一個[照顧者計劃](#)
- 從Place2Be找到[照顧自己的提示](#)
- YoungMinds的[《父母生存指南》](#)提供鼓勵和建議
- MindEd [提供了有關如何照顧具有心理健康問題孩子的信息](#)



一位家長的經歷



我們現在意識到，女兒在 8 歲時就出現了第一個心理問題的症狀。她只是說她無法入睡……我們沒有注意到她有更廣泛的焦慮，她在學校和社交場合都表現得興高采烈，我們沒有發現任何跡象。

直到她上了 7 年級，其他行為才顯現出來……我注意到她的睡眠更加不穩定，她會有非常戲劇性的，有時甚至是暴力的爆發，出現很多爭吵，和極端的情緒波動。她經歷了一段不進食的時期及有幾個月說她想改變性別。

但到她 14 歲時，她變得非常封閉。一個星期天，我們在去家庭午餐的路上，在車裏進行了激烈的討論，她告訴我們她在自殘。

在所有行為的背後，我們知道有人感到困惑和不安。我先預約的是全科醫生，經過漫長的等待，我的女兒被診斷出患有焦慮症，並被列入心理服務的名單。

在這段旅程開始時，我給其他父母的建議是，要認識到你能做的事情是有界限的……我認為，即使我擁有所有的詞彙、所有的工具和培訓，作為她的父母，我仍然不會是她會接受幫助的那個人。

它仍然讓人感到不穩定和脆弱，但在幫助下，我們的女兒——現在已經 16 歲——一點一點地在改善，現在的情況比以前好很多。



狀況與治療



常見的心理健康問題

以下是一些常見的心理健康問題，這些問題在兒童和年輕人中很常見。還有一些可信賴的資源可提供進一步的信息。

成癮

成癮是指一個人對於自己是否使用某種物質（例如毒品、酒精、遊戲或社交媒體）失去掌控權，並且已經對它產生了身體或心理上的依賴。物質濫用是指以有害的方式使用藥物或酒精，但不一定意味著該人成癮。然而，濫用也可能成為成癮的開始。

- 啟勵扶青的青年多元工具箱提供有關[藥物和酒精意識](#)
- Coolminds凝心知友提供[關於社交媒體成癮的資源](#)

焦慮

恐懼和擔憂是正常的情緒，但如果感到難以忍受或持續很長的時間，焦慮就可能成為一個問題。它可能開始影響行為，干擾學習、家庭和社交生活。它可能會引起驚恐發作。一些孩子更容易感到焦慮，有些孩子可能會從周圍人身上學到焦慮行為。這也可能在壓力或經歷創傷事件後產生。

- Coolminds凝心知友深入研究了[焦慮症的徵兆及症狀](#)，以及為[焦慮症尋求幫助](#)
- 可下載Mental Health Foundation [免費的The Anxious Child 電子小冊子](#)

躁鬱症

躁鬱症會使人們經歷情緒極度高漲或低落的時期，持續數天甚至數週。在兒童或年輕人中，躁鬱症可能會影響睡眠、能量水平、行為、思維和人際關係。

- Coolminds凝心知友為年輕人提供了[有關躁鬱症的指南](#)

抑鬱症

有時感到情緒低落是正常的，但如果這種情緒難以忍受或持續很長時間，可能就是抑鬱症。抑鬱症可能是由於過去或現在的壓力或令人沮喪的經歷造成的，也可能是源於家族遺傳。抑鬱症經常被忽視，但是可以治療，而父母可以提供幫助。

- Coolminds凝心知友研究了[抑鬱症的成因](#)和[青少年的抑鬱症](#)
- HelpGuide提供了詳細的[青少年抑鬱症家長指南](#)

飲食失調

飲食問題通常在青春期和青年期出現。最常見的疾病是神經性暴食症、狂食症和神經性厭食症。患有飲食失調的人會使用過度進食或絕食來應對困難的情緒。他們會比平時吃得少或多。他們還可能過度運動，或通過嘔吐或濫用輕瀉劑等方式來清除已吃下的食物。這情況被稱為嘔瀉/清除。

- Coolminds凝心知友研究了[青少年飲食失調和身體形象障礙的問題](#)
- Family Lives [提供了有關飲食失調的有用文章和案例](#)

強迫症

強迫症是一種影響人們日常生活的焦慮症。強迫症有兩個主要部分：強迫思想和強迫行為。強迫思想是一種不想要的思想、形象、衝動、擔憂或疑慮，反復出現在人們的腦海中，並使他們感到非常焦慮。強迫行為是重複性的行為和儀式，試圖讓強迫想法消失。這可能會成為一個惡性循環。

- Coolminds凝心知友提供了[強迫症及其相關的疾病資源](#)

人格障礙

如果一個人在與自己和他人相處方面遇到顯著的困難，並且日常生活中經常遇到同類問題，他們可能會被診斷患有人格障礙。由於孩子和青少年的個性仍在發展和演變中，他們被診斷出有人格障礙的情況比較少。

- 香港心聆提供[有關人格障礙的信息](#)
- YoungMinds為年輕人提供[有關邊緣型人格障礙的指南](#)

重性精神病

重性精神病是指一個人的思想受到嚴重干擾，而與現實脫節，。他們可能會聽到聲音，看到或感覺到不存在的東西，或相信不真實的事情。有些人可能會有一次性的精神病發作，這可能是由於壓力事件、疾病或藥物使用所引起的。在其他情況下，可能會定期發作，有時與其他疾病如躁鬱症或精神分裂症有關。儘管精神病可以影響各個年齡段的人，但很少在十幾歲之前發生。

- 醫院管理局提供[「思覺失調」服務計劃](#)
- 英國The Royal College of Psychiatrists 為年輕人提供[有關精神病的信息](#)
- YoungMinds為年輕人提供[有關精神病的指南](#)

創傷後壓力症 (PTSD)

創傷後壓力症 (PTSD) 是一種焦慮症，可能會因為經歷或目睹令人極其恐懼或痛苦的事件後而產生。症狀包括經歷「閃回」，避免觸發因素，非常緊張和其他情緒變化。創傷後壓力症是可以被治愈的。

- 香港心聆提供[關於創傷後壓力症的資料單張](#)

精神分裂症

精神分裂症是一種嚴重的慢性心理健康疾病，具有一系列的心理症狀，可能包括幻覺，妄想，對日常活動失去興趣和與他人疏遠等。它通常出現在15歲至35歲之間，但很少在成年之前被診斷出來。病患可以獲得有效的治療方法。

- 醫院管理局有[關於精神分裂症的資源](#)

從心理健康問題中復元

對不同的人來說，復元的含義有所不同。在得到支持的情況下，許多年輕人能夠完全復元，不再出現心理健康問題的症狀。其他人則可能會因應他們個人認為重要的事情而實現良好的個人復元。這可能是可以掌控自己的情緒、更積極地思考並對未來充滿希望，或者能夠實現一些他們覺得困難的事情，例如上學。

從Rethink Mental Illness了解更多關於個人康復的信息。香港心理衛生會也提供復康服務。

治療和療法

如果您的孩子已經被轉介到心理健康服務機構，或已自行轉介，那裏的專家將進行評估。這將確定您孩子的問題是否符合心理健康診斷，以及哪種支持或治療方式最為適合。專家將與您和您的孩子針對評估結果和建議進行討論，以便和您們共同商定治療計劃。

對話治療

任何涉及一個人與訓練有素的治療師談論他們的困難的治療都被稱為對話治療。它們有許多不同的形式，適用於不同的情況。一些針對年輕人的常見療法包括：

- 心理輔導通常涉及與輔導員每週進行一次一對一的會談，輔導員會幫助您的孩子思考他們的處境。這對於一般狀況良好但需要幫助應對當前危機的人來說尤為理想，您孩子的學校可能也提供這種服務。
- 認知行為療法（CBT）支持年輕人探討如何管理他們的思想，情感和行為，以及如何改變他們的思維方式來幫助他們解決情緒困擾。
- 家庭治療，如其名，涉及整個家庭。它在家庭出現困境的情況下使用，可能是因為家庭中某位成員的一個嚴重問題影響了所有人。
- YoungMinds [為年輕人提供有關心理治療和輔導的指南，包括真實故事](#)
- 臨床心理學家Kimberley Carder [分享了當您的孩子接受治療時可以期望的三件事](#)

Coolminds
凝心知友有一份關於
尋求幫助和期望管理
的指南

藥物治療

有很多證據顯示對話治療效果良好，但在某些情況下，使用藥物也會有幫助。例如，患有專注力失調及過度活躍症（ADHD）、嚴重抑鬱症或焦慮症的年輕人。

- YoungMinds [提供藥物詞彙表](#)和關於[年輕人服用藥物治療心理健康問題的真實故事](#)

住院治療

大多數需要治療的兒童和年輕人會繼續在家中居住，並定期與其心理健康服務者進行會面。這被稱為門診或社區護理。

如果一個年輕人需要密集的心理健康支持，或者存在對自己或他人造成嚴重危害的風險，他們可能會受益於住院治療。通常如果醫院管理局的醫生已經評估該人需要住院精神治療，並且獲得了兒童或年輕人的同意才會發生這種情況。但是，如果危害風險非常高以至醫生認為住院是必要的，便可以使用《精神健康條例》來強制他們入院。[在此閱讀更多信息](#)。

附錄 - 支援孩子的資源

求助熱線

- 啟勵扶青會「呼蜂喚語」青年精神健康轉介服務 - 25216907 (廣東話/英語/普通話)
- 協青社 - 24小時熱線 - 90881023 (廣東話 / 英語 / 普通話)
- 香港青年協會 - 關心一線 (星期一至六，下午二時至凌晨二時) 27778899
- 生命熱線 - 24小時熱線 - 23820000 / 青少年生命專線 Youth Link (下午2時至凌晨2時) 23820777 (只有廣東話)
- 撒瑪利亞會 - 防止自殺多國語言熱綫 (24小時) - 28960000
- 香港撒瑪利亞防止自殺會 - 24小時熱線 - 23892222

短訊熱線

- 啟勵扶青會「呼蜂喚語」手提熱線/ WhatsApp/Signal - 56476688
- 明愛連線TEEN地 - WhatsApp/Signal - 93773666
- 香港小童群益會 WhatsApp/Signal - 97268159 / 98528625
- 香港撒瑪利亞防止自殺會 - 網上聊天服務 [Chat窿](#) (中/英文)

社區資源

- [OPEN喻](#) - 專為11至35歲青年提供24小時網上情緒輔導
- [啟勵扶青會](#)
- [浸信會愛群社會服務處](#)
- [香港救助兒童會心理健康項目](#)
- [聖雅各福群會](#) - 6PM 網上青年支援隊
- [uTouch網上外展輔導服務](#) - 中文 (星期一至五：下午2時至凌晨12時)



香港城市精神健康聯盟

**City Mental Health
Alliance** HK

關於香港城市精神健康聯盟

香港城市精神健康聯盟是一個非牟利組織聯盟。我們是一個企業聯盟，與心理健康專家和伙伴機構合作，以實現我們的願景，即每個工作場所都能夠為員工提供保護、支持和創造積極的精神健康。我們為希望創造心理健康工作場所的公司提供培訓、活動、資源、研究及實際支援。

本指南不適用於醫學臨床建議或支持，如有需要，請尋求專業建議。

聯絡方式

如需更多資訊，請電郵至: info@cmhahk.org

網站: cmhahk.org

LinkedIn: [City Mental Health Alliance Hong Kong](https://www.linkedin.com/company/city-mental-health-alliance-hong-kong)