

# 在校及在家處理青少年精神問題的方法



美國/香港註冊臨床心理學家  
彭學海博士

# 彭學海博士

- 美國/香港註冊臨床心理學家
- 紐約市政府學童早期介入計劃
- 紐約高雲尼醫院首席心理學家
- 香港大學/理工/嶺南講師
- Email: [paulpang01@yahoo.com](mailto:paulpang01@yahoo.com)



# 案例1

- 【名字】東東（假名）【性別】男

- 【年齡】12歲【職業】學生

- 今年剛上F1的東東，在小學時，還能準時起床，從未感覺疲勞。自從上了F1，他就總要媽媽費盡心思叫醒才能勉強睜開雙眼。

- 東東每日除了正常上學之外，還要在放學之後輾轉鋼琴、跆拳道、英語班，直到晚上7點左右才能回到家裡。看到孩子疲憊不堪的樣子，但成績優秀。東東媽媽害怕跟不上進度，心裡很不是滋味。更讓媽媽擔心的是，最近以來東東偷偷的玩IPAD，所以沒收了。

- 在幼兒園的時候，東東的集中力非常好。可最近他卻很難在書桌前坐穩30分鐘。就連老師都反映，在上課中的表現非常散漫。開始焦慮，掌心流汗，某天在班上叫道：我真是想死!

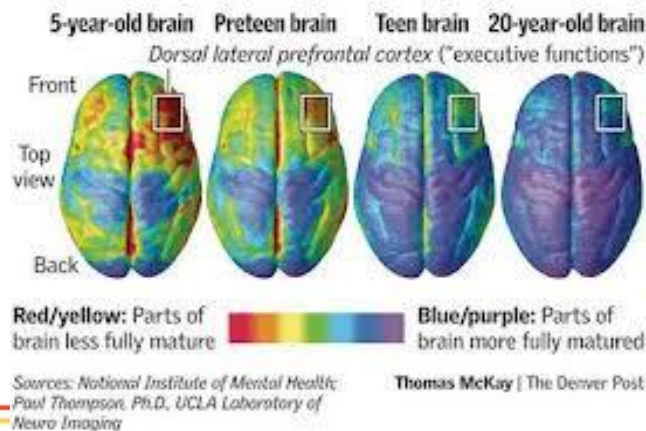
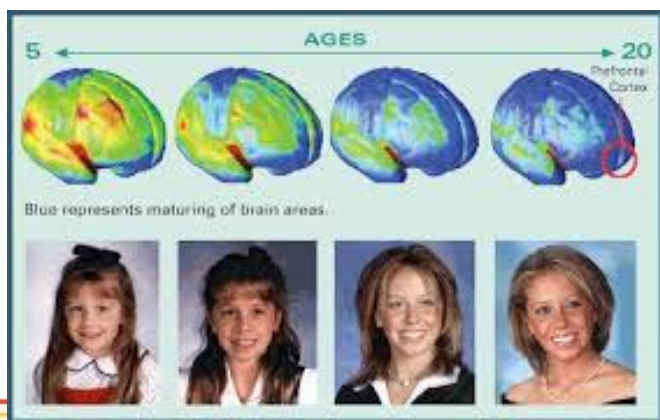
- 問題一：他們有甚麼問題？
- 問題二：案例的每個人，其實需要甚麼呢？
- 問題三：有甚麼改善的建議？

## 案例2

- 【名字】A老師【性別】女【年齡】25-30歲【職業】中學老師
- 近一年來，A老師從來沒有享受過安穩睡眠，害怕夜晚來臨，整晚被噩夢纏身，第二天早晨猶如未曾睡覺的疲倦不堪，每天喝黑咖啡提神。
- A老師的日常生活也攪得一團糟，辦公室內部矛盾、考核、失戀、生活中的大大小小的矛盾，很多壓力，脾氣也越發暴躁，經常罵中學生。
- 工作上，因身心疲憊失去工作熱情的，A老師在講課的時候總是敷衍了事。這樣做的結果只能是失去中學生對自己的信任了。面對中學生的挑戰，她更加失控。
- 後來，A老師花錢買很多化妝品保養，不敢吃精神科藥物，試著用中草藥調理身體，可一切都是枉然，沒有任何效果。
- 問題一：他們有甚麼問題？
- 問題二：案例的每個人，其實需要甚麼呢？
- 問題三：有甚麼改善的建議？

# 「青少年」的意義—學者的定義

- 青少年期（adolescence）一詞源自拉丁文動詞 *adolescere*，意指「成長」或「趨於成熟」。
- 「青少年期」又細分為青少年期前期（10至13歲）、青少年期中（13至16歲），晚期（16至19歲），有助於作階段性的討論。



# 康復者感受到的歧視

- 757精神健康服務使用者表示(Lee, Chiu, & Ching, 2002)
- 學習就業困難
- 受家人及朋友歧視
- 受到非精神健康專業人員的差劣對待

# 抗污名·促復元

## De-stigmaization/Delabeling

- **Affiliate Stigma** 家屬感受到的連帶污名
- 隱瞞病情，康復慢，效果不穩定
- **Confidentiality**
- **Normalization**



## 24精神病中心 僅一永久落戶 (明報) 2011年02月13日

- 辦事處收到2000份問卷調查中有九成反對，認為政府不能「夾硬」要求居民接納，只能加強教育。





# 本港約一成學生達臨床心理健康問題

- [http://www.cuhk.edu.hk/cpr/pressrelease/100413\\_survey.pdf](http://www.cuhk.edu.hk/cpr/pressrelease/100413_survey.pdf)



## 建議

- 1. 了解青少年求助意欲偏低的原因，推行簡單求助方法，家長會議等；
- 2. 推行反歧視和反歧視策略；
- 3. 加強培訓，認識青少年問題，
- 4. 及早發現有問題學生，作出合適轉介
- 4. 教育和宣傳，減少青少年對精神病患者的負面看法和增加其接納態度；
- 5. 共融活動，增加青少年與精神病患者接觸的機會，讓他們透過親身相處經驗。

# 青少年思想和行為特色 (Elkind, 1985)

- 1. 反抗權威
- a) 追求真善美，完美主義
- b) 成人應該體會了解青少年，並坦白指出：世界上沒有完美。
- 更好的方法去改善，從善如流，勇於面對現實，而不諉過掩飾。



- **2.批評好辯, 喜歡爭論**
- 青少年為了肯定自我，常堅持己見，為個人的立場辯護，爭道理。這是正常發展的過程，並非故意與父母親作對。



- **3.十分敏感，自我意識很強**
- 1) 害怕別人談論到自己的的是是非非。常會有「想像中的聽眾」(imaginary audience)現象，因此變得十分敏感。
- 2) 父母應該避免對青少年作公開地批評和數說，並尊重其隱私權。

- <https://www.youtube.com/watch?v=828Dk1kInvl>

- 4.自我中心，喜歡冒險
- 青少年常有「個人神話」(personal fable)--認為不幸的事情一定不會輪到自己，而會發生在別人身上。因此會有飆車、喝酒、吸毒等行為。



- **5.猶豫不決，優柔寡斷**
- a)由於個人經驗有限，面臨太多的選擇，不知如何做決定(**Indecisive**)。
- b)青少年常含糊/胡亂決定說：「隨便、還好、沒差、不知道、還可以、沒什麼、差不多」



- **6. 忽略現實與理想間的差異**
- 理想目標和實際行動之間有一大段距離。  
◦ 青少年常不能細察，造成自相矛盾。
- 如：要弟妹看卡通保持安靜，自己聽熱門音樂卻開很大聲。黑社會=有地位？





# 治療

- 認知行為 CBT
- 尋解導向 Solution focus
- 精神分析 Psychoanalysis
- 存在意義 Existentialism



### 三、20招幫自己克服憂鬱

<input checked="" type="checkbox"/> 聽你覺得有幫助的歌	<input type="checkbox"/> 和孩子玩
<input checked="" type="checkbox"/> 找喜歡的書看	<input type="checkbox"/> 為自己買一個禮物
<input checked="" type="checkbox"/> 睡一會兒，再忙都要睡	<input type="checkbox"/> 為他人或自己做趣事
<input checked="" type="checkbox"/> 不要獨自一人，找人陪	<input type="checkbox"/> 到外頭看風景和天空
<input checked="" type="checkbox"/> 緊抱某人或讓人擁抱	<input type="checkbox"/> 唱歌
<input checked="" type="checkbox"/> 吃些東西	<input type="checkbox"/> 挑一項小任務去做它
<input checked="" type="checkbox"/> 看搞笑片	<input type="checkbox"/> 運動
<input checked="" type="checkbox"/> 長途步行	<input type="checkbox"/> 整理環境
<input checked="" type="checkbox"/> 去洗澡	<input type="checkbox"/> 不要期望自己完美
<input checked="" type="checkbox"/> 跳舞	<input type="checkbox"/> 養寵物



# Teen使助精神病患融入社會

為加深青少年對精神病的認識，葵涌醫院與慈善組織合辦「Teen使行動——青年少思健計畫」，參加的中學生完成兩年學習活動及義工服務後成為「思健大使」。他們先從工作坊中建立對精神病的正確觀念，並探訪病患者，支持他們融入社會。

準備升中六的朱曉芬說：「我希望將來當社工，因而參加該計畫，試試自己是否適合。」中四開始她為葵涌醫院精神病患者提供四次義工服務，在探訪經歷中遇上年紀

相若的病人，令她覺得自己很幸福，亦很想幫助他們。

另一次探訪中，一名中年男病者觸動了她心弦，「他叫我千萬不要吸毒……雖然我不知他是否因吸毒而導致精神病，但這已令我印象很深刻」。

## 義工與同學分享經歷

同樣將升讀中六的林恩賢，曾為一間中途宿舍提供義工服務，「起初有些驚，亦不知怎樣溝通，到後來我們已好似朋友了。」她曾與服務對象一同為年宵攤位製作福袋，參觀濕地公園，其後在校內早會與同學分享經歷，希望消除大家對精神病患者的歧視。

負責計畫的臨牀心理學家陳雅欣表示，要提升年輕人對精神病的認知和灌輸正確觀念，讓他們兩年間身體力行參與服務，才能使所學「入心入肺」。 記者 周敏盈



■Teen使行動負責人陳雅欣（中）與參加計畫的林恩賢（左）和朱曉芬同學。 周敏盈攝

《星島日報》2011年8月1日, A14  
© Sing Tao Daily, all rights reserved

- <http://www.healthinmind.org.hk/website/tc/main>

- 綜合社區中心的服務包括：

遇到服務

外展服務

個案輔導工作

治療及支援小組工作

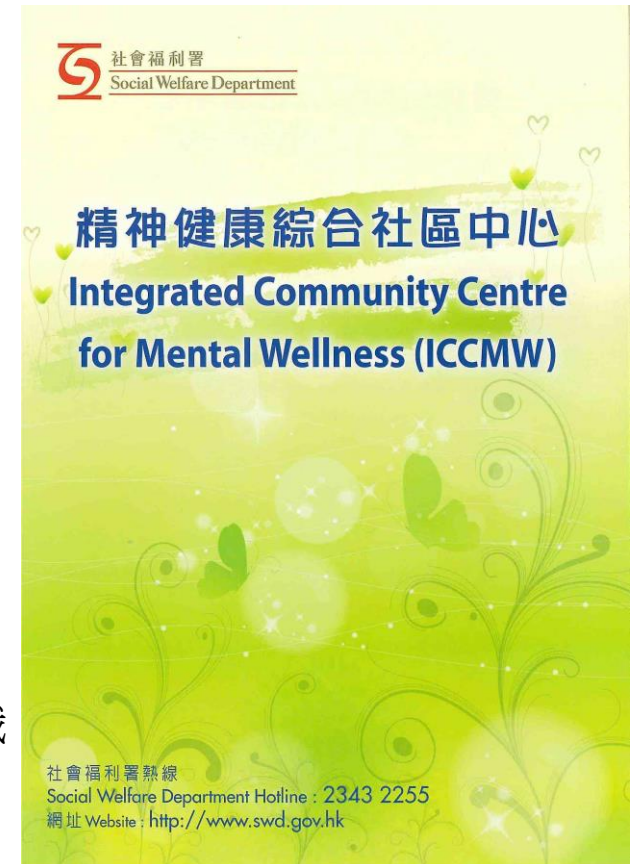
網絡服務，包括社交及康樂活動

日間訓練

外展職業治療服務

舉辦教育性活動加強社區人士對精神健康的認識

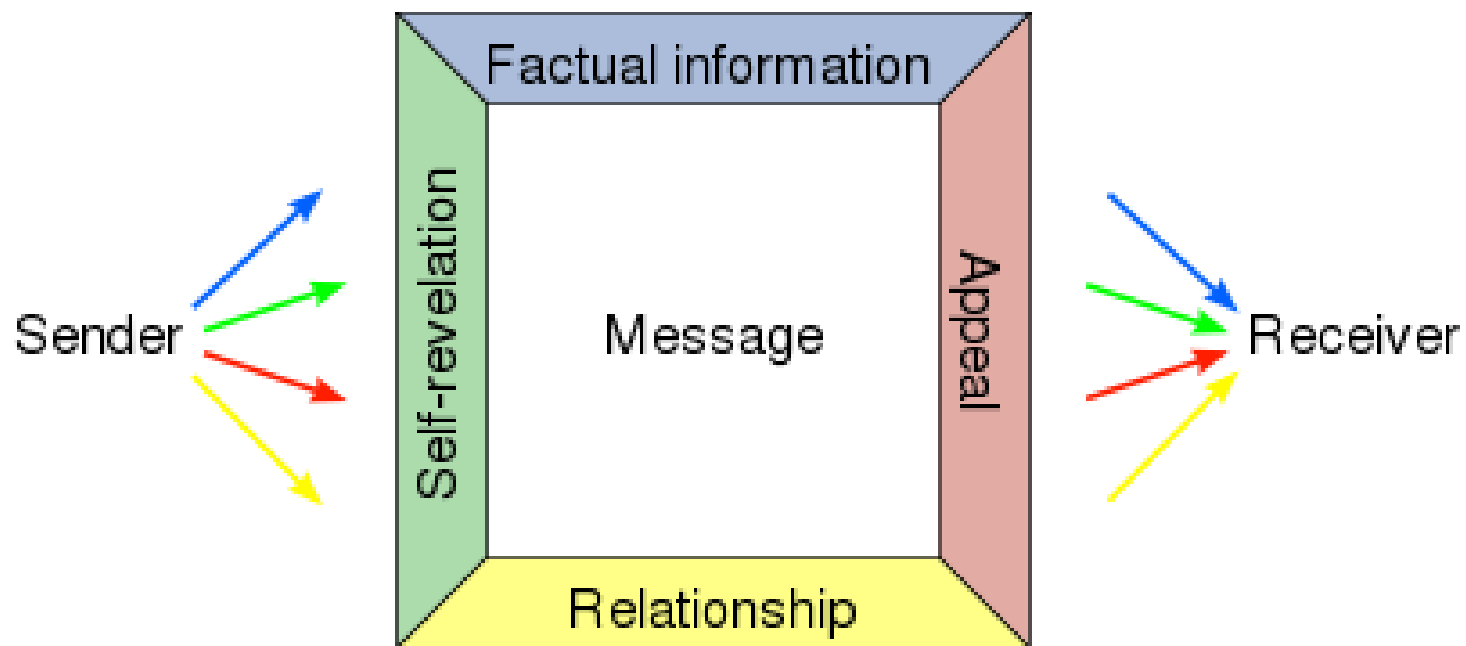
轉介有需要的個案



- [http://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_rehab/sub\\_listofserv?id\\_iccmw/](http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv?id_iccmw/)

# Active Listening





# Effective Communication Procedure

## Directions:

- Listen to a (i.e., teacher, student, administrator, parent) problem.
- Paraphrase the Problem in your own words.
- Ask an Open-Ended Question to clarify the problem.
- Ask a Closed-Ended Question to clarify the problem.
- Make a Reflecting Statement about the problem.
- Make a Reflecting Statement on the Person's Emotion.
- Ask the person the following questions: Is this correct? Do you want to add/change anything that I said?
- Make a Summarizing Statement.

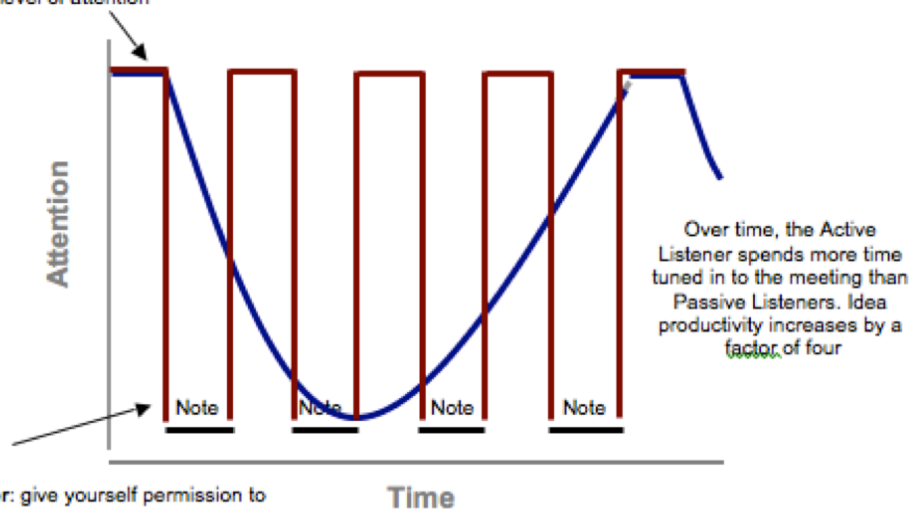
# Shift response

- Listening barriers (e.g. anger, noise and visual distraction).
- Me-oriented to We-oriented

## ACTIVE LISTENING: The Simple Way to Not Lose Ideas

Actively listening and speaking this way will change your interaction pattern to something like this:

**Speaker:** Headline your thoughts while you have your listeners' highest level of attention



**Listener:** give yourself permission to drop all the way out, make a note on your pad, then come all the way back into the meeting.





# Basic Communication Skills

## \*Nonverbal & Verbal encouragers

- Body posture
- Eye contact
- Facial expression

### Types of Eye Contact In Conversations



**Business Gaze**



**Social Gaze**



**Intimate Gaze**



## What to Focus Your Mind On

- Focus on the **content** of the person's verbal statements.
  
- Focus on the **feelings**.
  - a. Speaker's **voice tone**;
  - b. Speaker's **nonverbal behavior**.



# Reflecting Statements

- **Paraphrase the Speaker's Words;**
- **Reflect the Speaker's Emotions;**
- **Pause at least 5 seconds after making a reflecting statement.**

# Ask Questions

- **Ask Open-ended Questions**

***Examples:***

**“What would you like to discuss today?”**

**“What solutions have you tried?”**

**“What seems to be the problem?”**

**“What successes has your child experienced recently?”**

# Close-Ended Questions

## *Examples:*

- “How many assignments is Peter missing?”
- “Do you agree with the proposed changes?”
- “Are you feeling discouraged about this situation?”

# Indirect Questions

## *Examples:*

**“I wonder how often this has happened?”**

**“I wonder what might have happened to cause this behavior.”**

# Clarifying Questions

## *Examples*

- **“You’ve stated that John has a bad attitude. What does he say or do that indicates to you that he has a bad attitude?”**
- **“What’s an example of how Jane reacts when you tell her NO?”**



# Summarizing

**1. Begin with an initial phrase that introduces the summary.**

**e.g. “Let’s go over what we’ve discussed so far.”**

**2. Make an summarizing Statement.**

**e.g. “We can work on it together.”**

**3. Ask the Person to Confirm or Reject the Summarizing Statement.**

**e.g.: “I do need your help in order to make it happens”**

**4. Listen Actively.**

**e.g: “I listen to you problem, what about the solution?”**

**5. If Necessary, Ask the Person to Correct the Summarizing Statement.**

**e.g: “I try my best to help, have I omitted anything?”**



## 10 Guidelines for to act

How they should react if there is a case in school?



# 香港心理衛生會 精神健康急救(香港)



1. *Don't assume*
2. *Junk the jargon*
3. *Don't generalizations about parents and families guide your efforts.*
4. *Be sensitive and responsive to the cultural and linguistic backgrounds of parents and families*
5. *Don't be defensive or intimidated.*
6. *Refer families to other professionals when needed.*
7. *Help parents strive for a realistic optimism.*
8. *Start with something parents can be successful with.*
9. *Respect a children & parent's status to became the "same."*
10. *Don't be afraid to say "I don't know."*



Mental Health  
First  Aid

# What is Mental Health First Aids (MHFA)?

- 提供精神健康問題或危機的幫助
- 急救給出直到接受治療或危機得到解決
- 醫療急救模式

- Top 4
- 學業問題
- 前途問題
- 文憑試壓力
- 外貌體形未如理想
- 男生於
  - 「朋輩相處問題」
  - 「與老師相處問題」
  - 「與異性相處問題」
  - 「網絡上的人際關係問題」
- 女生於
  - 「與家人相處問題」
  - 「外貌體形未如理想」
  - 「選科的壓力」
  - 「文憑試的壓力」遇到較大壓力。

LOCAL NEWS 港聞

## 功課壓力大 易患情緒病

# 焦慮中學生半數曾想自殺

焦慮症是最常見的隱形情緒病之一，有研究發現，一成七受訪中學生容易或經常出現不安或急躁等焦慮症狀，在六百多名經常焦慮的學生中，近半數甚至有自殺或自殘念頭，建議政府對全港學生進行定期的身體及情緒健康調查。

記者：岑詠欣 魏綺婷

**基** 香港家庭服務中心副理工大學護理學院在二〇一一年起，進行為期三年的研究，在將軍澳、觀塘及黃大仙隨機抽樣十六所中學，訪問逾一萬一千名中學生，發現一成七學生在受訪前兩周內容易或經常出現焦慮症狀。在六百三十七名經常焦慮的學生中，七成半幾乎每天感到煩躁，近半數更差不多每天有自殺或自殘念頭，比率遠高於一般學生。八成六經常焦慮的受訪學生，感到較大功課壓力，四成七曾飲酒抒發情緒，近百分之五的學生更會吸煙。

中心主任周偉儀指部分患有焦慮症的學生，出現呼吸困難及胃痛等症狀，個別更害怕外出，「他們覺得全世界望住自己，亦只能在非繁忙時間乘車，離開人群；凡事亦過分憂慮，例如被蚊咬後，擔心會患上登革熱。」

中心專業服務發展經理陳國風分析，學生出現焦慮症狀或與成長背景有關，「他們未能化解成長的壓力，或在朋友圈子中找不到定位。」中大護理學院助理教授麥曉華指學生過分焦慮會學業倒退，甚至輟學，而被父母及老師怪責懶惰，忽視焦慮症狀後果，建議政府對全港學生進行定期的身體及情緒健康調查，及早識別病徵，學校亦應定期舉辦精神健康活動。

### 港學童焦慮指數逾三成

此外，循道衛理楊震社會服務處去年九至十一月，以澳洲研發的「斯賓思兒童焦慮量表」問卷，訪問約一千六百名來自十二所學校的小三至小六學生，結果發現學童焦慮指數達三十點四，較中國的二十一點四，荷蘭二十點五，德國的二十二點二，平均高出三成多，學業為主要的壓力來源。亦有百分之五的學生指數高過四十五，須轉介到社工，接受情緒治療。

**中** 中學生學習壓力 情緒焦慮與身體健康 研究報告會 3年9月24日

助理教授麥曉華(中)表示，學生過分焦慮致學業倒退，或被誤責為懶惰。 岑詠欣攝

負責調查的趙依莉表示，西方國家家長相對不太着重學業成績，而着重培養子女興趣，內地學生在中學時期需應付高考，才漸增讀書壓力，而香港的學生小學已要應付各科的系統性評估，又要擔心升中前程等，更不敢向家人透露自己壓力大，怕別人責怪他無稽無用等。

升讀小六的何子康有輕微焦慮徵狀，如戰戰兢兢、坐立不安等，他指每日最少用兩小時完成作業，又要溫書，擔心达不到心儀中學。

# Mental Health First Aid

- 目標:
  - 保護生命
  - 避免造成人身傷害或疾病惡化
  - 促進癒合
  - 提供舒適的生病或受傷

# The Five Basic Steps

- **A**ssess risk of suicide or harm
- **L**isten non-judgmentally
- **G**ive reassurance and information
- **E**ncourage the person to get appropriate professional help
- **E**ncourage self-help strategies



# 壓力測試



香港心理衛生會

The Mental Health Association of Hong Kong

- 請回想一下自己在過去一個月內有否出現下述情況:
- 覺得手上工作太多，無法應付。
- 覺得時間不夠要，所以要分秒必爭。例如過馬路時衝紅燈，走路和說話的節奏很快速。
- 覺得沒有時間消遣，終日記掛著工作。
- 遇到挫敗時很易會發脾氣。
- 擔心別人對自己工作表現的評價。
- 覺得上司和家人都不欣賞自己。
- 擔心自己的經濟狀況。
- 有頭痛/胃痛/背痛的毛病，難於治愈。
- 需要借煙酒、葯物、零食等抑制不安的情緒。
- 需要借助安眠藥去協助入睡。
- 與家人/朋友/同事的相處令你發脾氣。
- 與人傾談時，打斷對方的話題。
- 上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡。
- 太多工作，不能每件事做到盡善盡美。
- 當空閒時輕鬆一下也會覺得內咎。
- 做事急躁、任性而事後感到內咎。
- 覺得自己唔應該享樂。



Mental Health  
First Aid

<http://www.mhahk.org.hk/chi/index.htm>

- 計分方法：從未發生 0分,間中發生 1分,經常發生 2分
- **0-10分**：精神壓力程度低但可能顯示生活缺乏刺激，比較簡單沉悶，個人做事的動力不高。
- **11-15分**：精神壓力程度中等，雖然某些時候感到壓力較大仍可應付。
- **16分或以上**：精神壓力偏高，應反省一下壓力來源和尋求解決辦法。
- 香港心理衛生會心理健康熱線：2772 0047與我們的輔導員傾談。  
◦ (星期一至五 下午二時至晚上十時)

# Risky Sign and Symptoms

- 威脅要傷害或殺死自己
- 計劃或說出方法來傷害或殺死自己
- 感到絕望
- 長期衝突
- 增加使用煙、酒精、性或藥物
- 抽離家人，朋友，或社會
- 情緒發生巨大變化，如煩躁、憤怒、悲傷
- 從事高風險活動
  
- **立即行動!**

# 行為合約 Behavioral Contract

**Contract for Safety and Self-Care**

Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Safety Goal Area: \_\_\_\_\_

(My goal)

I care about myself and am committed to my healing. I realize that to do this I have to make changes in my life and the way I live it. By making these changes, no matter how small, I am affirming my choice to become the person I want to be.

I want (to): \_\_\_\_\_

(My goal)

I will prove to myself that I am committed to becoming my best self by completing the following behavioral objectives (tiny achievable steps):

Self-Care: \_\_\_\_\_

Connection with Others: \_\_\_\_\_

Self-soothing Skills Acquisition: \_\_\_\_\_

I will complete these affirmations of myself on or before: \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_ date \_\_\_\_\_

Witness \_\_\_\_\_ date \_\_\_\_\_

Heward, W. L. (2006). *Exceptional children: An introduction to special education (8th ed.)*. Columbus, OH: Merrill/Prentice Hall.

Knackendoffel, A., Robinson, S. M., Deshler, D. D., & Schumaker, J. B. (1992). *Collaborative problem solving: Teaming techniques series*. Lawrence, KS: Edge Enterprises, Inc.

# Resources

- <http://www.exceptionalparent.com>
- <http://www.beachcenter.org>
- <http://www.nichcy.org>
- <http://www.prenhall.com/heward>
- <http://www.specialchild.com/index.html>
- <http://www.assistivetech.net>
- <http://www.cec.sped.org>

# Additional Print Resources

- Gorman, J.C. (2004). *Working with challenging parents of student with special needs*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Lynch-Quinonez, C. (2000). *Bless my special child: Prayers and insights for parents*. Liguori, MO: Liguori Press.
- Naseef, R. A. (2001). *Special children challenged parents: The struggles and rewards of raising a child with a disability*. Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing Co.
- Simons, R. (1987). *After the tears: Parents talk about raising a child with a disability*. Denver, CO: The Children's Museum of Denver, Inc.
- Wilmshurst, L., & Brue, A.W. (2005). *A parent's guide to special education*. New York: AMACOM.