

以非標籤手法支援父母患有焦慮 或情緒障礙的兒童

溫偉健先生
明愛樂晴軒兒童及青年工作者
註冊社工



明愛樂晴軒

中心服務介紹

- 精神健康綜合社區中心(ICCMW)
2010年全面投入服務，全港18區有24間
- 服務對象：受情緒困擾的中學生或社區人士
(已接受/未接受精神科服務的人士)
- 以上人士的家屬/照顧者 (包括小家屬)
- 關注精神健康的北區居民
- 服務範圍：北區 (上水、粉嶺、沙頭角、打鼓嶺)

支援小家屬服務模式



服務理念

- 根據2014年香港統計處發佈的統計數字，推算香港約有21,000名的「小家屬」
- 除了需要面對一般成長需要及壓力外，他們需同時默默地擔起「照顧者」的角色
- 由於受到精神健康影響，眼見不少服務使用者難以做好父母的角色，而子女亦義不容辭地「照顧」父母的「身、心、靈」需要，務求令父母開心及安心。
- 我們可知道「照顧者」的擔子從來都不輕，故一直致力為他們發展一項專門的「小家屬」支援服務，讓他們被接納、被關懷、被照顧...重拾應有的「童心」。

服務理念(續)

明愛樂晴軒的訪問

於2014-2015年度以個別面談形式深入訪問了25名5-18歲家長為精神病患者的子女，了解他們對精神病患家長的看法及家中情況

情緒普遍受困
擾

難於處理其家
長的負面情緒
反應

自我形象低落

支援網絡薄弱

處理問題技巧
較弱

正面表達情緒
技巧較弱

欠缺社區為本的精神健康支援服務予5-18歲家長為精神病患者的子女

- 提升抗逆力
- 提升自信及溝通技巧
- 學習正確表達情緒
- 自我探索，建立正面家庭觀及自我形象

5-18歲
子女

其家長

- 學習親子管教技巧
- 學習正確表達情緒
- 建立朋輩支援網絡
改善溝通技巧

公眾
人士

精神病
復元人
士

提升教育同工對精神健康之認識，能有效處理精神困擾之學童及家長

- 提升社區人士對精神問題的認識

- 轉化過往經驗，提升自我能力感
- 建立持續互助網絡，維持精神健康



創意藝術小組

戲劇小組

親子活動



社區互動劇場 (公眾)





每當變幻時

公演日期：
2018年7月7日(星期六)

公演時間：
下午2:00-5:00

公演地點：
新界上水北區大會堂演奏廳

費用：免費入場

查詢電話：
3996 8166
3996 8176

她-那個貴氣非凡的
包租婆張玫瑰
他-那個愛錢如命的
兒子李家傑
在那一夜之間失去
所有。

頓時陷入低谷的一
刻，她和他遇上了快
樂精靈，一段改變命
運，尋找快樂的旅途
從此展開，在那變幻
之間，他們終於明白
到生命中最珍貴的
莫過於……

在學校得不到 老師 體諒
老爸

在家庭得不到 老師 體諒
老爸

少女 深感無助

你有 老花？
老爸

劇名：老師，老爸，你有老花？

日期：2018年7月7日(星期六)
時間：下午2:00-5:00
地點：新界上水
北區大會堂 演奏廳

費用：免費入場
查詢及報名：3996 8166
3996 8176

直到有天
國家特工008
把神奇眼鏡送
到她手中
引起眾人一連串
的改變……





社區互動劇場(學校)



教師培訓工作坊



帶領者的態度

- 非標籤性
- 非批判、尊重、包容和接納
- 藝術沒有對和錯
- 作品沒有美和醜



小組成效

個案分享

個案分案一

- 7歲男孩
- 拒絕分享
- 拒絕參與小組主題創作
- 父親患有躁抑症



吸血鬼的意義







鼓勵表達要點

- 尊重孩童有表達形式的自由
- 鼓勵參與，但不強迫參與和分享
- 運用工具，擴闊孩童創作思維

個案分案二

- 9歲男孩
- 選擇性緘默症
(Selective mutism)
- 沒有朋友
- 家長向駐校社工表示
對孩子充滿關心、體
諒，親子關係良好
- 母親懷疑有情緒問題



家長反應

- 媽媽承認有打孩子
- 承諾會多關心孩子
- 控制自己的負面情緒

孩子的正面變化

- 小組氣氛接納，其他組員都配合工作人員指示，多用身體語言溝通
- 孩子感到被接納，會更願意表達自己
- 願意交朋友
- 帶玩具與人分享
- 變得較歡容、開心

提供服務時的困難

- 部分家長很忌諱子女知道自己精神狀況
- 家長普遍以子女學業為優先考試、其次讓子女參加興趣班，對情緒健康教育放較後位置
- 家長尋求小家屬服務時，通常已出現明顯的情緒和行為問題。

小家屬
支援服務
家長資訊



心理教育出版



成長中的

第13期 | 2021

挑戰與出路



很多家長都表示在子女的教養上感到困惑，不知道在受精神健康問題和藥物的影響下如何與子女適當相處，我們希透過本單張解答大家最常見的疑問。

Q1.

我的情緒會影響子女嗎？

在家庭中，人與人之間的情緒是會互相牽動。當父母有煩躁不安、情緒低落、憤怒等不同情緒時，子女會感受到父母的情緒，子女會以為自己做錯事而感到內疚或不明白父母的情緒狀況而感到困惑不安。當子女未能明白和表達自己的情緒時，他們會忽略、壓抑和否定自己的情緒，或以不適當的方法表達，如發脾氣、傷害自己、傷害別人和破壞物件，從而影響子女的自我形象和親子關係。

Q2.

我應該跟子女講我的狀況嗎？

應該。受精神健康問題困擾的家長可能會避談自己的精神狀況，認為可以避免孩子的壓力和疑惑。然而，研究發現當家長開放地以孩子能明白的語言分享自己的狀況，有助孩子更有效的應對父母的狀況，他們會理解父母的狀況並非自己的責任。假如缺乏正確的資訊，兒童可能會產生誤解，最終對患病父母和自我都有負面形象。

Q3.

如何讓子女了解我的精神狀況？

嬰兒時期



- 無須向孩子解釋自己的精神狀況。
- 孩子的哭鬧有時會響父母的情緒，如無法應付可找家人協助。

對家長的提示

照顧孩子和建立安全感

- 多望著嬰兒微笑
- 抱緊孩子
- 以溫和的聲線說話



照顧技巧

學前幼兒



對家長的提示

- 孩童會留意到自己精神欠佳時的行為、面部表情和語調的變化。
- 以簡單語言告訴他們無需要負起照顧父母情緒的責任。



照顧技巧

- 讓孩子明白父母的情緒不是孩子做錯了事。
- 我們可用簡單的句子向子女表達自己的感受。
- 鼓勵孩子說出感受。

例如：我現在感到生氣。很抱歉都讓你感到唔開心，你沒有激怒我，我只是因為其他事而感到生氣。我見到你個語氣/行為表現很生氣？發生了什麼事？

小學階段



對家長的提示

想想你的症狀和行為，如何影響到小孩：

- 你認為你哪些行為和說話可能會讓孩子最擔心？
- 你的孩子怎樣理解這些？
- 你認為他們可能會有什麼感受？
- 加強孩子明白各種精神健康狀況的準備
- 讓你的孩子知道他可以主動討論不同的精神健康狀況
- 讓你的孩子提出問題並獲得正確的信息
- 當他們擔心或感到不知所措時，可以找你或其他人幫忙

- 盡可能用孩子明白的語言解釋。
- 給予空間讓孩子思考和發問及容許日後再討論。

例如：你可能注意到我的症狀和行為而感到擔心。

我想你知道我受到精神健康問題困擾，這並不是由你所引起，這不是你的錯。

你有什麼擔心？我可以解答你的疑惑。如果你想問其他人，可以找學校社工/指定家人。



照顧技巧

家長工作坊

跳跳紮紮放暑假



遊戲輔導

總結

- 從研究中發現家長及其孩童的抑鬱徵狀分數普遍偏高
- 父母的負面情緒會影響孩子的情緒，並帶來相互的影響
- 服務有助增加小家屬的保護因素
- 自計劃結束後，小家屬服務已被正式恆常化
- 有需要的家庭可向所屬的ICCMW查詢服務