

第三屆校牧培訓課程

日期：24-6-2021

主題：青少年及兒童的心理、情緒及精神健康

講員：陳凱雯女士（香港基督教服務處學校社會工作服務督導主任）

內容精要及點子

1. 情緒有很多種，有正面和負面的，但沒分好與壞。

- 情緒可以「炒埋一碟」。兒童在這方面的表達比較直接簡單，青少年的情緒則會比較容易波動。
- 畫生命線是一個很好的工具。給青少年畫的時候，不少人會覺得「生活太平平無奇，好悶啫！有唔開心也有乜大不了！」
- 「唔開心」並不是洪水猛獸。每人會經歷「有情緒」的時候，有低谷，又會有快樂。這些時候最需要是有人陪伴經過。要明白，負面情緒未必容易擺走。
- 一個人唔開心的時候是怎樣的呢？唔開心的時候最想別人怎樣對待自己呢？就是要人聽、要人陪、要人明。
- 當你遇到情緒低落時，想身邊的人怎樣幫助你呢？

2. 抑鬱/ 抑鬱症

- 人被情緒影響自己。
- 人本來有很多資源可以用來「撐住」自己：家人、朋友、學業、信仰等。要評估一下各種資源有幾強壯，**negative factors** 是否有很多，其他支柱能否撐到他/她。
- 要聽清楚他/她裏面有些什麼，才能夠知道發生什麼事。
- 墮在情緒或抑鬱的處境，人就像「我的內心住了一隻黑狗」般；這時，可以讓年青人用文字、用圖畫，表達他的感覺。
- 進入當事人的世界，會發現抑鬱的人很多時都很孤單，沒有人作聆聽者（有時寵物變成聆聽者的角色）。
- 他/她的生活是如何呢？
- 他/她的家庭又是怎樣的呢？
- 助人者也要和他/她處理實際的問題：例如返番學，目的要漸漸幫助他/她的生活回復正常狀態。
- 若發現有幻聽、有幻覺，要積極建議他/她去看醫生。
- 助人者陪同當事人家長一起見醫生，幫家長向醫生表達病情。
- 自我調節和自我理解十分重要。
- 要提醒：「人要知道自己去到邊一個位，就要搵人幫手。」
- 協助青少年一起先儲好一些資源（好像一個盒，有相片、紀念品、好的經歷 ... 等等）在唔開心的時候，打開這些「救命草」，使自己得幫助。

3. 焦慮/ 焦慮症

- 適當的焦慮是好的，會驅使人向前。
- 學業壓力是焦慮成因之一，尤其在 **Band One** 學校讀書的學生。
- 焦慮有時可以幾何級擴大。
- 能和當事人建立關係最重要，要能 **engage** 到他/她。

- 要慢慢拆解他/她背後正在想什麼，慢慢拆解他/她的感受。例如問：「點解你會咁緊張呢樣嘢嘅？」

4. 特殊恐懼

- 要有 tool box，尤其是一些自我放鬆的方法。
- 當事人覺得冇人會明白，不夠膽告訴任何人，相信冇人會明白和接受他/她這個「特別和奇怪」的情況。
- 能承載當事人這份情緒已經是給他/她最大的幫助。
- 受困的人難得冇人承載他/她的需要。我們冇能力去承載呢？
- 要相信他/她有能力面對困難。青少年是有這份力量的。

5. 強迫症

- 不要只聚焦於其行為，也要了解背後的強迫想法。通常當事人都會有不少恐懼的想法，甚至會連繫到生死，才會出現反覆出現的行為。

6. 思覺失調

- 當事人亂七八糟，講嘢「九唔搭八」時，一定要看醫生。
- 用作治療思覺失調的藥物通常藥力很重，部分藥物對不同的人可以有不同的副作用（個人化）。
- 因為藥物副作用不好受，當事人有可能會抗拒按醫生指示服用。
- 當同學已請假了一段日子，適宜重新返學時（可以安排漸進式返一兩節或半天課堂），有關安排必須先和家長和當事人傾好，也要先和其他同學準備一下如何適應。
- 對家人的支援：家長通常很難面對孩子有這方面的情況，會拒絕接受任何幫助。家人會很多擔心。我們要細心慢慢理解。

（以上由岑樹基牧師筆錄，內容經講者審閱。）