

## 就持續的社會事件提供的情緒支援：給家長的參考建議

持續數月的社會事件可能令子女的情緒受到困擾，他們或許會出現以下的徵狀：

### 常見因壓力事件而出現情緒困擾的徵狀：

- 身體不適
- 食慾不振
- 難以入睡和發惡夢
- 倒退行為（例如幼童會尿床、吮手指等）
- 容易發怒、煩躁
- 緊張或不安
- 疲累，提不起勁
- 難於集中精神
- 不願意上學
- 從朋友或活動中離群
- 在腦海中反覆出現事件

家長需密切觀察子女的日常行為和情緒表現，並與學校人員包括老師、學校社工和校本教育心理學家等緊密溝通。在家中，家長亦可採用以下的方法，協助子女紓緩壓力和情緒。

### 建議紓緩子女壓力和情緒的方法：

#### 表達關心，積極聆聽

- 對子女表達愛和關懷，包容他們對事件的不同看法和反應。
- 以同理心聆聽子女的感受和想法，以非批判性的態度和子女溝通。
- 讓子女感受到親人的聆聽和理解，很多時候已可幫助他們紓緩情緒和壓力。

#### 鼓勵表達感受和想法

- 讓子女訴說或透過書寫方式表達他們的想法和感受。
- 若子女未有表達想法或感受，請給予他們空間，並持續給予陪伴和關心。

### **有節制地使用媒體**

- 與子女商討如何能有節制地使用媒體接收資訊。
- 可鼓勵子女改為看報章或雜誌報道，因影像會更容易令人憶起畫面，過份接觸令人驚恐的資訊和暴力影像，易引起不安的情緒。
- 強調與家人朋友交談的重要性，而非只依靠社交媒體與人接觸。

### **重建充實有序的生活**

- 協助子女每天作息有序、充分睡眠和均衡飲食。
- 維持家庭和學校的常規生活，有助子女穩定情緒。
- 鼓勵子女參與正向和充實的活動(例如培養興趣、參與體能活動或義務工作)。

### **尋求協助和轉介**

- 如果子女的困擾持續出現數星期，應向學校尋求協助或尋求精神健康專業人士的意見。

## 專業支援服務和精神健康資訊

### 1. 衛生防護中心－精神健康資訊站

此資訊站為公眾提供一站式資訊，包括有關心理健康和精神困擾的資料，以及尋求協助的資源。

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/101872.html>

### 2. 學生健康服務－衝突管理資訊圖像系列

衛生署轄下的學生健康服務為青少年及家長準備的一系列資訊圖像，提供他們在面對及解決衝突時的知識及技巧。

[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/emotional\\_health\\_tips/emotional\\_health\\_tips.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/emotional_health_tips.html)

### 3. 教育局有關學生精神健康的資訊及社區資源

此網頁載有提供情緒輔導和預防自殺服務的機構一覽表，內容包括求助熱線、網上輔導平台、服務時間和服務對象等。

<https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/overview.html#>

### 4. 「Care4ALL 香港精神 - 同舟共行計劃」

香港精神科醫學院推出的「Care4ALL 香港精神 - 同舟共行計劃」志願診症服務計劃，目的是為受到社會衝突及緊張局面影響，以致出現情緒困擾及疑似病例的市民，提供初步的精神健康評估與治療。

<https://www.hkpsych.org.hk/index.php?lang=tw&Itemid=666>

### 5. 「港講訴 Time To Heal」計劃

香港社會服務聯會推行「港講訴 Time To Heal」計劃，支援因近月社會危機受到創傷的人士，包括為此而出現的家庭或親子關係撕裂、社區衝突、心理及精神健康問題及社會創傷。

<http://hkcss-cys-lm.mail-lm.hk/a/s/1665347-76e5a075c824263b44703a71d0861659/286892>