



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

青少年階段



對家長的提示

踏入青春期的子女可能會擔心你的精神健康狀況；你的狀況會否得到改善；他們亦可能擔心自己會否日後同樣受精神健康問題困擾；他們可能想知道如何向別人解釋你的狀況，而不會讓你感到不尊重。

- 你的行為如何影響你的孩子？
- 你的症狀和行為如何影響你與他們的關係？
- 哪種行為對他們來說最具挑戰性？
- 這會如何影響他們和朋輩相處？
- 他們對自己的心理健康有什麼顧慮？
- 哪些信息可以幫助您的子女增加對你的了解？



照顧技巧

除小學階段的回應外，還可以做以下：

- 青少年從不同的渠道了解精神病，但這些資訊未必完全針對你的狀況，請細心聆聽孩子的關注，然後向他們解釋你的情況。
- 請確保你和孩子都有足夠的心理準備去討論相關話題。
- 向他們提供有關症狀，復元情況以及你認為對你精神狀態有利的幫助。
- 例如：我的精神狀況不穩，有需要到醫院暫住，以改善我的情況，這段時間你可以照常你的生活，有需要可找_____協助。

讓孩子知道：

- 並非因孩子引起父母面對精神健康問題
- 孩子不需要“補救”父母的精神健康問題
- 父母正在尋求幫助
- 知道我的精神健康狀況是可以改善
- 孩子可以提出問題
- 孩子可以說出自己對精神健康狀況的看法
- 孩子可找尋合適的支持者



總結



印製數量：500份

印製年份：2019年

服 務 區 域

明愛樂晴軒服務區域涵括上水、粉嶺、沙頭角及打鼓嶺。

服 務 對 象

- 15歲或以上受精神健康問題困擾的人士
- 15歲或以上懷疑有精神健康問題但並未接受精神科服務的人士
- 以上人士的家屬/照顧者
- 小家屬（受精神健康問題困擾人士之5-18歲子女）
- 受情緒困擾或關心精神健康的中學生
- 有意進一步認識/關注精神健康的北區居民

小 家 屬 服 務

- 兒童遊戲輔導
- 親子溝通時間
- 個別輔導
- 親子活動

☎ 2278 1016 🌐 <https://www.caritaswln.org/>
☎ 3590 9110 ✉ rswn@caritassws.org.hk
🏠 新界粉嶺雍盛苑雍華閣B翼地下（臨時辦公地址）

Q4. 如何提升與子女的關係？

平常相處

不少家長反映情緒狀況和受藥物影響而感到十分疲倦，未能投入親子時間。這並非代表親子要形影不離，反而在一些微小的事情上保持連繫，例如坐在一起看電視或在一邊看著子女玩耍、發短訊和在考試時寫鼓勵卡。你無需要逗子女開心，只需陪伴和觀看孩子遊戲，並邀請他們分享正在做什麼。如果你沒有足夠精力參與遊戲，你可以在旁描述子女在做什麼或邀請他們分享感受。

每日固定的親子時間

無論你的精神狀況是否理想，都盡可能每日抽一些單獨相處的時間，讓子女知道你是疼愛他的，從而建立安全感。例如：邀請子女分享在學校發生的事情和感受。如你未能陪伴他們，坦白說出你的難處。例如：媽媽感到很疲倦，我需要一些時間休息，之後我們花時間一起。

精神狀況欠佳時

你可以在精神狀態良好時和子女填寫旁邊的支援網絡卡。當你的精神狀態欠佳，需要離開家中、住院或讓子女在外寄宿時，請謹記和子女保持連繫。你可以：

- 發訊息給子女
- 寫信/電郵
- 致電給子女
- 在你的精神狀況較佳時安排會面
- 與醫護團隊商討離院與家人短暫相處

Q5. 如果發現子女的情緒健康出現問題，該怎麼辦？

你可以先主動了解子女的情緒受什麼事情影響，以不批判和接納的態度去聆聽他們的感受，嘗試從進入孩子的世界去回應他們的感受。

如發現情況持續，請向駐校社工或向各區的精神健康綜合社區中心求助。

請與你的子女一起填寫這資源卡

我開心時會與誰分享？

當我難過時，我會……

當我遇到困難時，我可以找誰？

當我需要時，可以找：

昨天我……

……時，我可以去哪裡？

姓名: _____ 電話: _____

姓名: _____ 電話: _____

姓名: _____ 電話: _____

姓名: _____ 電話: _____

明愛樂晴軒

