

支援家長的香港機構

Mind Hong Kong 提供一系列關於精神健康主題的資訊和建議，以及可用資源的社區目錄。

新生精神康復會 提供家庭支援服務。他們致力為照顧者建立一個全面的支援網絡，支持他們以正面的心態面對挑戰和維持家庭功能。

明愛向晴軒 (僅限中文版) 致力於透過提供綜合和容易獲取的服務，處理早期家庭危機，來協助處於危機或困境的個人或家庭。提供的服務包括 24 小時熱線服務 (18288) 及短期緊急住宿。

協青社 (僅限中文版) 為 8 歲至 18 歲的年青人提供 24 小時熱線服務。組織亦透過提供緊急住宿、個人及家庭輔導、學術和就業建議等等服務向年青人提供支援。

香港進食失調康復會

除了患者支援小組和會員聚會之外，他們亦會舉辦小組聚會，讓照顧者分享和紓緩壓力。

浸信會愛羣社會服務處 設有家庭資源及服務中心，為精神疾病康復者的家庭提供支援和輔導。

基督教家庭服務中心 為兒童和家庭提供教育、輔導、小組、庇護中心及其他服務。他們致力於協助解決家庭問題、提供優質的學習環境，並建立互助的支援網絡。

支援家長的國際機構

Young Minds 是關於兒童精神健康的所有層面資訊的優質來源，其中亦包括家長幫助熱線。

Minded for Families 提供免費而且有品質保證的建議，內容顯淺易明。對於照顧出現精神健康問題的兒童或青少年的任何成人都很有幫助。

Beat 對於處理飲食失調的所有層面均提供清晰的建議，包括為家長、照顧者和家庭提供有用的指引。

Anna Freud Centre – 為年幼兒童的家長提供關於精神健康的單張。

這份小冊子已就供香港使用而本地化，並由 Mind HK 和啟勵扶青共同創立 Coolminds 計劃翻譯為繁體中文。如欲了解更多有關 Coolminds 的資訊，請瀏覽 www.coolmindshk.com

我們鳴謝 Charlie Waller Memorial Trust (CWMT) UK 提供這些資源，並允許我們作出調整。如需這份小冊子的原始版本，請參閱 CWMT 網站：www.cwmt.org.uk



在 Charlie Waller Memorial Trust，我們製作為關於精神健康的多種層面的小冊子和海報。這些資源都可以免費下載或訂購，包括了解抑鬱的家長指南：www.cwmt.org.uk/parents-guide



電話：01635 869754 電子郵件：admin@cwmt.org 網址：www.cwmt.org.uk
註冊慈善機構編號：1109984



Charlie Waller Memorial Trust

32 High Street, Thatcham, Berkshire RG19 3JD



The Charlie Waller Memorial Trust
Depression – let's get talking

兒童及年青人精神健康問題： 家長及照顧者指引

照顧出現心理或精神健康問題的兒童或年青人，可能會面對重重困難。你可能會感到挫敗、害怕、孤立無援、甚至極之沮喪，而你也想知道可以從哪裡尋求協助。

這份單張有甚麼用途？

這份單張將指導你如何更有效地支援你的子女，以及在哪裡可以找到有關精神健康的其他建議及協助。

你要有信心，相信孩子的情況會有所改善。精神健康就像身體健康一樣，與我們所有人都息息相關，包括兒童和年青人。問題通常是暫時性，而且在得到支持時會有改善。

尋求協助

儘管很多家長和照顧者未必願意討論精神健康問題，但他們也有著相似的疑慮和壓力，你並不孤單。一些國際和本地組織提供了良好的支援和指引，包括本單張背面列出的機構，都會提供基於實證的資訊，請參考並找出最適合自己的資源。

面對精神健康問題，越早尋求協助越好。每個地區所提供的支援都略有不同，而以下三處是尋求協助的好開始。

與你的家庭醫生傾訴

你的家庭醫生會聆聽、開始了解你孩子的需要，並建議最適合他們的行動或支援，包括在有需要時轉介至精神健康專科醫生。

因此，請為你的孩子預約，並為此向他們解釋你的疑慮。你本人亦可以與家庭醫生進行第二次預約，討論一下孩子所面對的困難為家庭帶來的「漣漪效應」，你或會認為此舉對事情有幫助。

「[我曾經] 與老師談及我的絕望和悲傷，他然後致電我的媽媽，並安排我們會見家庭醫生。一年之後，我剛滿 16 歲，與一年前的自己截然不同。」

學校支援

學校在孩子的精神健康上扮演著重要的角色，了解孩子所經歷的問題的最佳方法是與學校保持溝通。學校很可能有資源提供支援及協助，因此，請鼓勵你的孩子與值得信賴的老師或其他支援人員傾談。

「年輕一代有望在精神健康不受忽視，而是大家都關注的情況下成長。」——老師

綜合家庭服務中心 (IFSC)

綜合家庭服務中心 (IFSC) 由社會福利署資助，偏佈全港各區，你可以在該處獲得對孩子和年輕家人的支援。如有需要，中心的社工可以提供輔導服務，或將個案轉介至心理學家。你可以致電 **2343 2555** 為你的家人尋找附近的 IFSC。

你可以做甚麼來幫助你的孩子

作為家長，你在孩子的康復過程中的角色極為重要。你對精神健康和孩子所面對的困難了解越多，你會越有信心支援他們。尋求專業協助固然重要，但作為家長的你也能夠做到很多事情。每個個案都獨一無二，但以下一些通用的貼士或有助你支援你的子女：

鼓勵他們談話

嘗試提出「開放性」問題，例如「你最近如何？」「你發生了甚麼事嗎？」「你對...有什麼想法或感覺？」或「你在想甚麼？」，而不是「是非」題。討論他們的問題時，切勿嘗試「解決」。大部分年青人只需要知道你什麼時候都會支持他們。

聆聽和理解

以平靜的心境聆聽，嘗試不要對你的孩子作出評價。讓他們知道你任何時間也很樂意聆聽他們想告訴你的任何事情。切勿低估作為聆聽者需要保持專注、不批判的重要性。請記住，你不需要知道所有答案，細心聆聽而不作出回應通常已經足夠。

基於實證，為你的孩子提供從可信賴的來源所獲取的可靠自助資訊

他們可以按照自己的進度閱讀和使用這些資訊。請給予他們一點私人空間，但同時讓他們知道自己並不孤單，你什麼時候都會支持他們。朋輩支持亦非常有用。有關自助的資訊包括：

- 香港科技大學 (HKUST) 學生輔導中心出版 (香港)
- 香港大學 (HKU) 學生發展及資源中心精神健康與充實資訊 (香港)
- epicfriends.co.uk (英國)
- studentsagainstdespression.org (英國)

告訴並讓他們知道你如何在乎他們、他們對家庭如何重要

壓力太大的日子並不易過，但和諧有愛的家庭生活確實有助復元。盡量維持正常的家庭生活規律，並和家人一起進行一些簡單的活動——可能是看電影或吃飯、散步或玩遊戲。僅僅一起做一些簡單的日常事情 (例如去超市購物或煮飯) 便能有效分散注意力，亦可以使家庭成員更加親近。

享受你們一起渡過的時光，但你要明白，你的孩子可能需要一些時間才能再次開始享受這些活動。嘗試不要給他們壓力，如果他們需要一些空間，請在不使其孤立的情況下提供支持。

了解問題

就像身體健康一樣，我們有機會以多種不同的方式經歷精神健康問題。嘗試閱讀相關資訊，了解你孩子的情況。這樣會有助你理解他們的經歷，以及知道什麼有助康復，從而建立他們對未來的信心。

鼓勵你的孩子保持與朋友和家人之間的社交互動

鼓勵你的孩子外出 (短時間也可) 並和朋友保持聯絡。

簡單的體能活動

定時運動 (例如散步) 可以幫助改善情緒和舒緩焦慮。

明白不會在一夜之間康復

作為家長或照顧者，你希望立即看到孩子好轉，但就如身體健康問題，精神健康問題有時候也需要時間改善，尤其是有些問題可能既複雜，看起來亦可能不合邏輯，如飲食失調，而康復過程亦經常會有起伏。

鼓起勇氣向精神健康專業人士尋求進一步的建議

他們擁有豐富的經驗，通常能夠為你提供優良的指引和支援。

不要怪責自己

家長或照顧者經常感到內疚，認為問題是由自己造成，例如因為遺傳或家庭生活，但情況通常並非如此。

照顧自己

為了支援你的孩子，你必須堅強和保持身體健康。與別人傾訴會有所幫助，因此不要為與朋友、家人傾訴或使用家長服務熱線而擔心。**如需更多有關家長自我照顧的資源及支援，請到 www.coolmindshk.com 瀏覽網上支援熱線及資源。**

