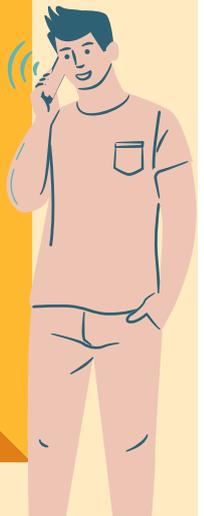




講嚟聽吓!



疫境中 保持精神健康 家長手冊



九月 2020

編輯:

Coolminds 團隊 & Illissa Howard

圖:

Coolminds 團隊 & Helaina Chow

感謝:

Teresa Kwok, Amy Chan, Doris Wong, Benjamin Wong 為我們翻譯這本手冊! 並感謝 Sasha O 為我們校對所有內容!

政府通過實施社交隔離與自我隔離等措施以阻止疫情傳播。可是，這些措施卻為香港青年帶來種種打擊及不便。學校持續暫停面授課堂，青年需要長期留在家中網上學習，增加他們使用電子產品的時間、減少體力活動，再加上缺乏跟朋友面對面的互動機會，這可能會導致青年情緒低落及感覺孤獨。青年的日常生活受干擾以及為疫情感到焦慮及有壓力，亦有機會導致青年的行為有所改變。

作為父母，你可能會因為要同時兼顧自己以及孩子的精神健康而感到有壓力。這本小冊子為你提供一些如何在困境中為自己及孩子提供支持的建議。



坦誠溝通



主動跟家中青年交談、幫助他們了解近來的疫情發展情況，可以有效為自己及對方舒緩情緒、減輕壓力。如果發現孩子最近在情緒或行為上有所改變，可以讓他們知道你明白他們的處境，並同時告訴他們你不會批評他們，這是一個跟孩子建立信任的重要做法。作為父母，現在的你可能會比以前更加忙碌，要同時兼顧工作、孩子的在家學習以及其他職責其實一點也不容易。因此，跟孩子保持開放坦誠的溝通習慣特別重要。

時機

找個交談的合適時機。在自己準備好的時候找個不會被打擾的地方跟對方溝通。如果此刻並不是最理想的時間，讓孩子知道您仍希望和孩子溝通，和自己什麼時候會有時間。



積極聆聽

確保自己細心聆聽對方說話，同時讓對方按照自己的步伐主導對話。成為一個好的聆聽者，讓對方明白你會尊重他的意見，為對方打造一個可以隨心分享自己經歷及感覺的空間。請謹記，即使自己未能感同身受或不同意對方的觀點，讓對方感受到自己的理解及支持更為重要。未經深思熟慮隨便給予的建議，有可能帶來反效果。積極聆聽的重心是聆聽，而不是解決問題。



坦誠

坦誠地幫助孩子了解世界的現時實況，但謹記不要添加個人評論，以避免不必要的擔憂。遇到連自己也解釋不清的情況時，並不一定要即時嘗試解釋，可以跟孩子說自己會事後跟進及作進一步了解。讓孩子學會如何應對生活中的不確定因素是人生很重要的一課。

分享資源

幫助孩子了解身邊的支援，並鼓勵他們在需要時約見醫生、醫護保健專業人士、朋友及家人交談。你可以在Coolminds的網站上找到一系列的青年服務資源，跟孩子分享。



錯失機會 + 處理悲傷

青年也許會在這段時間面對很多不如意的事情，例如停學、錯過聚會、畢業禮及體育活動、大學參觀，或者自己準備已久的比賽。這些活動對青年來說可能很重要，讓他們明白到自己理解他們的感受非常重要。

作為父母，讓孩子明白在困境中感到生氣、悲傷和沮喪是正常、可理解的。

幫助孩子接受自己的情緒有助他們適應及接受現實。讓孩子明白在這段不穩定的時期，許多人也同樣受到影響，自己其實一點也不孤單。

青年在疫情下錯過了重要的活動可能引致焦慮及情緒低落，父母應細心留意孩子的情緒變化。

以下是一些幫助年青人應對逆境的提示：

保持聯繫



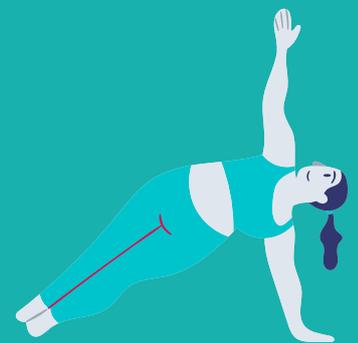
幫助孩子跟朋友保持聯繫。父母可以考慮放寬孩子使用電子產品的時間來讓孩子跟朋友在網上聯繫。

抒發感情



寫日記、畫畫、聽音樂、跳舞等。

自我關愛



確保孩子有充足的睡眠和運動，可鼓勵孩子練習冥想及瑜伽。





挑戰 負面想法

挑戰極端的負面想法，以更積極和現實的想法替代。



學會 感恩

讓孩子學會在困境中苦中作樂，例如因疫情而不用上自己不喜歡的課程或參加不喜歡的活動。讓孩子即使身在困境中也能找到可以感恩的事情。

持續 對話



孩子的情緒可能會因時間而改變，父母要持續及定時了解孩子的想法的。

你可能會也會因為錯過了孩子生活中重要的事項而感到難過。此時，不妨試試多了解及接受自己的情緒，告訴自己在困境中感到失望及沮喪是人之常情，無需責怪自己為小事而煩惱。給予自己空間及時間去慢慢消化自己的情緒非常重要。

青年的精神健康

現時的防疫措施正在為很多人帶來精神上的負面影響。對怕被感染的恐懼、未來的不確定性、日常生活習慣及作息的改變都會讓人感到焦慮；社交隔離措施更會令人感到孤獨及情緒低落。如此的困境除了為一般人帶來影響，也對本身有精神困擾的人帶來更負面的影響。因此，在這樣的關鍵時刻，細心觀察及留意孩子情緒非常重要。

■ 情緒正常化

當有威脅存在時，就如我們正在面對疫情的威脅，感到焦慮是種很自然而且正常的反應。

父母可以跟孩子討論他們對疫情風險的看法，同時確保孩子沒有...



高估情況的嚴重性

也沒有

低估照顧自己和處理困難的能力。



專注強項

不妨提醒孩子他們本身有足夠能力應付各種艱難的狀況同時一起探討孩子以往在遇到困難時使用過的各種不同有效方法。

限制新聞資訊

鼓勵青年限制閱讀或觀看疫情資訊的時間



提醒他們只參考可靠消息來源

鼓勵孩子進行有益的分散注意力的活動

如看電影、玩遊戲、鍛鍊身體及跟朋友聊天。這些活動對調節憂慮或乏味的情緒特別有效。

保持溝通

鼓勵青年與家人和朋友分享自己的疑難。

有效管理自己的情緒

自己焦慮的情緒有可能也會影響到孩子。當自己感到有壓力時可以跟朋友傾談或做些平時可以幫助自己放鬆和平靜的活動。

如果孩子的朋友及家人沒有遵守社交隔離等的措施時，你的孩子可能會感到不公平及特別沮喪。父母應跟孩子解釋防疫措施由專家建議，所以有遵守的理由；同時也可以建議孩子以「父母不允許」的理由拒絕跟朋友外出。父母可以跟孩子一起探索跟朋友保持安全社交聯繫的方法，如考慮到孩子在這段時間不能經常與朋友面對面交流，可以適當放寬他們使用的電子產品的時間，讓孩子在網上與朋友聯繫，但要確保這不會影響孩子與家人交流、睡眠或學習的時間。

在家人長時間留在家中工作及學習的情況下，要謹記青年需要自己的隱私及獨處的時間。如果孩子已經做完功課及做好其他本分，並想留在自己的房間裏時，千萬不要認為這是孩子在針對自己而放在心上，應該盡量體諒孩子的需要而作出遷就。

父母的精神健康 + 自我關愛



爲了照顧好孩子，你得先照顧好自己。父母在家或辦公室工作的同時，還要兼顧照看孩子在家的生活和學習，在兩者之間找到平衡非常困難。你可能沒有平時那麼有效率，也可能會責怪自己沒盡父母的責任。這個時候，其實更應善待自己，給自己放鬆及休息的空間。

在疫情期間，很多人都在學習如何適應新的生活方式，而適應需要時間。同時，應該提醒自己跟孩子相處時間越長並不代表相處的質素越高，不妨將專注力放在你跟孩子分別完成各自日常任務後的相聚時間，更能有效增進感情。

以下是一些關愛自己的方法：



每天為自己預留一些時間，放下工作要務，閱讀一本好書或觀看電視。



每天只須花一點時間去留意可靠資訊，了解最新的疫情狀況便已足夠。



與家人及朋友透過電話、Facetime、Zoom、WhatsApp 等緊密聯繫。



每周至少安排一晚和伴侶共渡，或一些時間與某位朋友相聚。



練習靜觀Mindfulness。對靜觀練習不熟悉的話可下載免費應用程式協助自己進行。



疫情也有可能導致我們為財政及前景擔憂為我們帶來巨大壓力及焦慮。遇到這樣的情況，應向家人及朋友尋求支援。



身體健康

運動不但能增強免疫系統，還可以改善專注力、自信及睡眠。在抗疫時期，充足的運動尤其重要。父母除了鼓勵孩子每天進行體能活動，也不能忽視運動對自己的重要性。跟家人一起做運動可以舒緩壓力，還有助增進感情。

多外出跑步、騎單車或遠行；亦可觀看網上及應用程式中的免費鍛鍊視頻、玩電動舞蹈遊戲、使用虛擬的運動裝置、善用身邊的資源鍛煉都可促使腦分泌安多酚，一種有效紓壓，激發愉悅感的大腦化學物質！

此外，為了確保自己跟孩子得到充分休息，保持一致的睡眠時間同樣重。注重飲食健康，並且攝取足夠的水分。



在家學習

在家學習對青年、家長及教師同樣是種挑戰。要有效在家學習需要具備學習設備及網絡資源。若果父母無法獲得學習資源，應該跟校方商討如何為自己及孩子提供支援及協助。

實用提示： 生活作息與日程

- 跟孩子共同設計日程表，並謹記要細心聆聽孩子的意見，避免要求對方盲目遵從自己的想法。鼓勵他們為自己安排日程時間表，完成學業之餘不忘進行社交及其他活動。
- 父母應嘗試不以命令性、指向性的口吻跟孩子溝通以協助他們完成任務，同時鼓勵孩子學懂掌控自己的時間，如問子女：「你今天有什麼安排？」如想避免讓孩子覺得自己過分緊張，可以跟孩子約定每天在一個固定的時間跟進情況，並提供適當的幫助。

孩子有可能比你想象中能幹、更有自理能力。父母應盡量給予孩子認同及肯定，同時讓他們發揮自己所長。



嘗試不要執着於想像青年的反應及行動，反之應細心觀察對方能否適應及妥善安排自己的生活。如孩子顯得比之前成熟，可給予他們更大的自由及空間，讓他們為自己安排生活所需。

世界上大部分的青年都正在經歷同樣的困境，所以父母應避免過分擔心孩子因需要在家中學習而進度落後。與此同時，老師都是處理這種情況的專家，他們會在復課後按需要幫助學生趕上進度；有將要畢業的孩子之父母亦無需過分擔心。這次的疫情為全球大流行，學校和雇主都會明白及理解疫情所帶來的挑戰及影響。放心！疫情終會有結束的一天，屆時孩子們將會重返校園。



善用空餘時間!

縱使疫情讓人擔憂，但請別忘記我們也可以苦中作樂！一般情況下，一家人難得有相聚的時間；現在，可以好好把握這個時機，盡情享受跟家人一起的時間！可嘗試跟家人一起下廚、烘培、玩桌上遊戲、教授新技能等平時沒有時間進行的活動。

你亦可以利用這段時間重新整理衣櫥，向慈善團體捐贈不需要之物品。如有意轉換職業或在現有事業更上一層樓，你也可以學習新技能，利用網絡進修及為自己增值。

疫情期間，首要任務是照顧好自己及孩子。精神及身體健康在此時遠比學業成績和工作重要。如在經濟遇到困難，可考慮使用政府資源。如在按照此冊子內的建議實行後仍感到精神困擾，請尋求專業意見及協助。



緊急支援

如果你正經歷嚴重負面情緒或創傷而影響日常生活，你可向不同機構尋求協助。請不要忘記你**無需獨自面對難關**。

如需緊急支援，請聯繫：

緊急熱線：999

撒瑪利亞會 24 小時熱線電話（多種語言）：(852) 2896 0000

香港撒瑪利亞防止自殺會 24 小時熱線（廣東話）：(852) 2389 2222

生命熱線 24 小時熱線（廣東話）：(852) 2382 0000

「Open 嘢」 24 小時網上情緒支援平台（中文／英語）：www.openup.hk

更多支援服務：<https://www.coolmindshk.com/zh/emergency-hotlines-hk/>

更多非緊急支援服務：<https://www.coolmindshk.com/zh/service-directory-hk/>



資源

www.coolmindshk.com

IG: [@coolminds.hk](https://www.instagram.com/coolminds.hk)

FB: [@coolmindshongkong](https://www.facebook.com/coolmindshongkong)

有關更多青年精神健康信息及資源，請瀏覽 Coolminds 網站。透過 Coolminds 網站你可以了解更多有關我們將為家長，教師及學生舉辦的活動及工作坊的資料，同時可以閱讀由香港青年撰寫的文章及故事。



項目由以下機構合辦：



聯絡我們

有疑問？

在此提問或電郵

至 hello@coolmindshk.com

想了解更多？

瀏覽我們的 ['常見問題' 專頁](#)