

主辦機構 Organised by



捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



青少年精神健康 家長手帳

Jockey Club Embrace Life Series 2.0 - Power T.A.G. Project

賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 「心·動啟航」計劃

青少年精神健康 家長手帳

「青少年精神健康 - 家長手帳」(賽馬會擁抱生命系列2.0 - 「心・動啟航」計劃)特別為青少年子女的家長而設。手帳可支援家長於日常生活中察覺青少年子女的精神健康需要、與青少年談及危機的建議以及提供與精神健康相關的有用資源。

賽馬會擁抱生命系列2.0 - 「心・動啟航」計劃

「心・動啟航」計劃以強化青少年及家庭的內在力量為重點。參加者透過經歷「蛻變、實現和滿足」的過程，促進他們發展成長心態，以應付在生命中出現的心理健康挑戰。此計劃主要服務中學生、家庭及教師。同時，藉著與不同地區的服務學校和服務單位建立合作伙伴關係，共同創造社區協作行動，以促進各社區之參與，並為青少年及家庭建構有意義的參與體驗。

計劃目標

1. 通過灌輸成長心態來應對他們的心理健康挑戰，增強他們的內在力量
2. 強化家庭的能力，並與相關的持份者接觸，以解決青少年和家庭的心理健康需要



蛻變自己

成為更好的自己，
改變「你是誰」，
並成為「你想成為的人」



實現所想

務實而行，
運用自己所有的能力，
逐步去實現可行的期望



滿足所需

同時給予和接受，
達成理想和目標，
愉快追尋並獲得滿足感

青少年常見的壓力來源

本計劃於2022年9月至2023年1月進行了「香港青少年精神健康調查」，收集了2,464份由12歲至19歲正就讀中學的青少年填寫的有效問卷。

結果按重要性及影響力，把青少年的壓力因素排列如下：

1. 學業成績 95.1%

2. 家人期望 93.7%

3. 家庭關係 92.2%

4. 自我期望 89.1%

5. 前途出路 88.8%

6. 朋輩關係 86.7%

7. 社交網絡 80.8%

8. 社會期望 75.4%



壓力因素對青少年的影響因人而異，根據最近家福會的調查，學業成績、家人期望及家庭關係是首三項最影響青少年精神健康因素。

NEXT

如何識別子女的精神健康需要？

若果你發現子女出現以下變化並持續數週，甚至開始有倒退的現象，可能反映他/她已經出現情緒困擾，需要多加留意。

生理



- 有時感到窒息或比過去較難呼吸
- 沒有活力或能量水平下降
- 欠缺食慾或飲食過量
- 身體疼痛但原因不明
- 睡眠出現障礙

心理

- 容易變得多愁善感
- 頻密而重複地檢查相同事情
- 長期感覺焦慮、寂寞、沮喪
- 情緒激動或出現消極情緒的頻率增加



社交



- 出現社交退縮或總是感到孤獨
- 在日常愛好中，無法感受到以往的快樂
- 由於情緒波動而退出一些社交平台
- 常常獨自吃飯而逃避結伴共膳

學校/家庭生活

- 溫習或做作業的效率緩慢
- 上課時，集中力明顯下降
- 對測驗、作業、考試有強烈的恐懼
- 避開日常家庭活動
- 與家人日常對話的容忍力下降



不同的青少年所呈現的表徵都存在差異，家長可以多觀察他們的日常行為及特質，以了解他們的轉變。

NEXT

如何回應子女的情緒困擾？

當你懷疑子女出現情緒困擾時，你可以嘗試進一步去了解他們的情況。

- 保持冷靜、避免批評
- 運用主動聆聽及反映感受的技巧
- 透過開放式提問，讓子女講述自己的處境和感受



「你最近心情如何啊？」

「不如同我分享吓你最近嘅生活㗎！」

「我注意到你最近似乎悶悶不樂，係咪有咩煩惱呢？」



- 對子女的感受和想法表達同理心
- 表達關注，讓子女知道他/她並不是孤立無援的
- 如果察覺子女有自我傷害的念頭，需要向子女了解



「你最近狀態唔同咗，我會陪住你一齊搵出解決嘅方法」

「多謝你信任我，俾我同你分享呢一份感受」

「你有冇出現過傷害自己嘅想法？」



- 引導子女思考應對策略
- 持續觀察子女的情況，有需要時尋求專業支援



「有咩方法可以幫助你紓緩情緒？」

「如果你準備好，我哋可以一齊搵學校社工幫忙」

「雖然問題未能即時解決，但我哋可以有方法俾自己好過啲」

如何回應子女的情緒困擾？(情景篇)

當你發現子女回家後情緒低落....



DO' s 建議回應

「見你今日返到嚟頭耷耷咁，你想唔想講吓發生咩事？」

「如果你未準備好嘅，等你想講嘅時候再同我傾啦~」

在子女分享時，以下的身體語言能讓子女知道你在專心聆聽

身體微微傾前

保持眼神交流

停止手上的工作

適時點頭



DON' Ts 避免回應

「做咩一返到嚟頭耷耷咁，你快啲話我知發生咩事」

「你成日咩都收收埋埋，唔想講咁以後咩都唔好講啦！」

子女分享時，你會否...

「我做緊嘢唔得閒，你同我講都無用啦。」 (拒絕溝通)

「我以前辛苦過你多多聲啦！」 (否認子女的情緒)

「點都好，你應該.....」 (急於給予建議)

自我傷害行為的徵兆

若果子女出現以下行為，
家長需要多加留意子女的精神狀況



- 在功課、週記或信件等等，表達死亡/自殺的意念
- 安頓好各樣事情(例：轉送心愛物品給朋友、向朋友道別)
- 情緒起伏不定，有失控現象
- 行為改變(例：孤立離群、參與高危行為)
- 專注及思考能力減弱
- 自我放棄，拒絕別人幫助

如果發現子女有上述的徵兆

讓子女明白並接受父母的支持

保持冷靜，旁敲側擊了解子女行為背後的動機
避免說教，聆聽並理解子女的需要



一同尋求進一步協助

陪伴子女尋求相關人士的專業意見和協助，
例如學校社工，班主任及輔導組主任

防止危急情況繼續惡化

若子女已經出現傷害自己或他人的行為
請致電救護站，等待救護人員協助送院



NEXT

有用資源及熱線

非政府機構所提供的服務

當子女情緒困擾時，家長可以善用以下資源

Re:Fresh「線上精神健康自助平台」

提供家長自助課程、互動工作坊、
心理諮詢、情緒評估等免費線上服務



賽馬會平行心間計劃

全港八個充電空間，為12至24歲青少年
提供情緒支援服務及多元化充電活動



Newlife330

透過網頁或手機程式進行簡單
靜觀練習。可參加不同興趣活
動，如靜觀親職，從而達至身
心和諧

其他 資源



Open 嚨 (24小時情緒支援)
香港小童群益會

 9101 2012



CHAT 隆 (網上聊天服務)
香港撒瑪利亞防止自殺會

 2389 2222



一微^_^米網上青年支援隊
香港青少年服務處

 6280 6281



生命熱線(24小時)
2382 0000



關心一線
2777 8899



香港紅十字會
3628 1180



明愛向晴軒
18288