中華人民共和國香港特別行政區政府總部教育局
Education Bureau
Government Secretariat, The Government of the Hong Kong Special Administrative Region
The People's Republic of China

本局檔號 Our Ref.: EDB(EPSK)/20-10/2
來函檔號 Your Ref.:
電話 Telephone: 3698 4321
傳真 Fax Line: 2715 8056

各位家長：

轉瞬間，本學年上學期已近尾聲。雖然持續數月的社會紛爭可能令部份同學的情緒受到困擾，個別同學更或會感到壓力、不安、擔心和惶恐，但是，有賴校長和老師與同學一起面對挑戰，並跟家長合作，用專業的態度和誠摯的愛心關顧和支援同學，讓他們能夠在相對平和的校園內學習，這是教人欣慰的。

佳節假期將到，我們鼓勵各位家長和同學在這段日子放下不同的意見，好好與家人和親友享受相處的時光，互相關懷，珍惜和鞏固彼此間的關係。藉著假期，大家請放鬆心情，多休息和多做運動，整頓自己的身心，迎接新一年的開始。

家長是子女最親近的人，你們的關心、瞭解和支持，對於幫助子女面對壓力是非常重要的。教育局在上星期剛為中、小學及特殊學校的校長和老師舉辦專題講座，邀請了精神科專科醫生和心理學家講解如何照顧學生的情緒需要。講座內容豐富和實用，因此，我們把相關的資料集結成兩份文件，分別為幫助可能出現情緒困擾的子女的建議和政府部門及社區的專業支援服務和精神健康資訊，與各位家長分享，希望大家細閱及採用合適的方法，紓緩子女的壓力和情緒。

香港九龍九龍塘沙福道 19 號教育局九龍塘教育服務中心西座二樓 201 室 教育心理服務(九龍)組
Educational Psychology Service (Kowloon) Section, Room W201, 2/F, West Block, Education Bureau KTESC, 19 Suffolk Road, Kowloon Tong, Kowloon
網址: http://www.edb.gov.hk 電子郵件: edbinfo@edb.gov.hk
Web site : http://www.edb.gov.hk E-mail : edbinfo@edb.gov.hk

我們衷心期望學校和家長協力同心，發揮家校合作的精神，繼續攜手以愛心引導和培育我們的下一代。最後，謹祝各位家長和同學有一個充滿希望、關愛與和平的假期。

教育局教育心理學家

張巧儀

二零一九年十二月十八日

附件一

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。

附件二

專業支援服務和精神健康資訊

1. 衞生防護中心－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

衞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

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.hkcpsych.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