

# 認識焦慮同面對 家人齊心易過去

焦

認

識

慮

症



保良局  
PO LEUNG KUK



Save the Children  
救助兒童會



## 保良局 PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶

家庭及兒童綜合服務中心

地址：香港銅鑼灣禮頓道66號中座地下

電話：2277 8272

傳真：2882 5594

電郵：[fcs@poleungkuk.org.hk](mailto:fcs@poleungkuk.org.hk)

書背



## Save the Children

救 助 兒 童 會

香港救助兒童會

聯絡詳情

捐款及一般查詢：(852) 3160-8686

助養兒童計劃查詢：(852) 3160-8786

地址：西環德輔道西410-418號太平洋廣場8樓

電郵：[hkinfo@savethechildren.org](mailto:hkinfo@savethechildren.org)

**參考文獻：**

- 東華三院及香港城市大學應用社會科學系 (2013) <<「從家長及教師角度探討香港學童焦慮研究」>>。香港。
- 醫院管理局 (2021)。青山醫院精神健康學院。香港。
- 香港特別行政區衛生署(2012)。衛生署兒童體能智力測驗服務。香港: 衛生署。
- Taouk, M., Lovibond, P.F. & Laube, R. (2001). Psychometric properties of a Chinese version of the short Depression Anxiety Stress Scales (DASS21). Report for New South Wales Transcultural Mental Health Centre, Cumberland Hospital, Sydney.
- The DASS 21 Chinese translation was carried out by Dr. Calais Chan, Department of Psychiatry, The Chinese University of Hong Kong.

# 給大人的話

「從家長及教師角度探討香港學童焦慮研究」發佈會調查顯示，有接近一成二初小學童(小一至小三)的焦慮水平高於正常，比例較海外同齡兒童為高；家長及教師問卷同樣發現有約二成四的學童及約一成七的學童分別在「分離焦慮」及「社交恐懼」程度被評為高於正常水平，顯示兩者均普遍存在於初小學童身上。在家長的問卷調查中發現有超過半數的學童被評其「特定性恐懼」水平偏高；在「廣泛性焦慮」中，教師問卷得出有四成七學童高於正常水平。調查機構表示，父母應在家庭中建立和睦團結的環境、並多鼓勵孩子勇於表達自己的感受、讓孩子多參與課外或休閒娛樂活動；家長亦應減少對子女過份控制及避免過份執著對與錯，以減低兒童產生焦慮的風險。而學校方面，應與家長攜手合作，為學童製造愉快的學習環境。(東華三院及香港城市大學應用社會科學系, 2013)因此，本中心盼望藉著這本小書仔，加深家長對兒童焦慮症的認識，從而瞭解孩子的需要，作出合適的援助。

# 你有留意到家中的小朋友/ 學生有以下特徵？

小朋友不願意與  
照顧者分離？

小朋友經常抱怨有  
身體不適，例如肚  
痛，頭痛，嘔吐等…  
但服藥後情況依然  
沒有好轉？

## 焦慮≠焦慮症

### 認識焦慮症

焦慮是一種由緊張、不安、焦急、憂慮、擔心或恐懼等感受交織而成的複雜情緒狀態。當焦慮出現時，常伴隨一些生理的病徵，包括心悸、心跳加快、暈眩、呼吸困難、出汗增多、身體顫抖、胃部不適、或腹瀉等。其實，每個人都可能因為某些事、人物、或場合的不確定而感到焦慮，例如面對考試或上台表演，這些焦慮常是短暫性的。但如果兒童焦慮程度較嚴重，而且持續一段時期，如四星期或以上，以致影響日常生活、社交及學習，他/她便有可能患上焦慮症。

(醫院管理局。青山醫院精神健康學院, 2021)



# 兒童焦慮症病徵知多少

常見於兒童及青少年的焦慮症包括分離焦慮症、恐懼症、社交焦慮症和廣泛性焦慮症。

(醫院管理局。青山醫院精神健康學院2021)

## 分離焦慮症的徵狀：

害怕離開身邊常照顧他/她的重要成人(通常是父母或照顧者)。當面臨分離時，或知道將要分離時，該兒童會變得十分驚惶，會擔心大人會遭遇不測，或有禍事發生以致不可再重聚；不肯上學；沒有熟人陪伴下不睡覺；惡夢的內容多數與分離有關；不能獨自留在熟悉的地方；時常抱怨身體不適(例如頭痛、胃痛、或嘔吐)。

## 恐懼症的徵狀：

主要是對某些事物或情境表現過分恐懼；而迴避這些事物或情境。

## 社交焦慮症的徵狀：

主要是害怕面對陌生人，當需要接觸陌生人時，會顯得尷尬、害羞、或過度在乎自己的行為是否恰當；十分憂慮出席一些可能被人注意的場合；在某些社交場合顯得非常緊張、沈默，渴望盡早離開。

## 廣泛性焦慮症的徵狀：

緊張不安、煩躁、容易疲倦、注意力無法集中、肌肉僵硬難以放鬆和失眠。患者隨時隨地容易感到焦慮不安，但是他並不清楚造成焦慮的原因，好像感到隨時將有禍事發生。

# 焦慮症病徵例子



# 焦慮症的成因

## 遺傳因素

家族病史、父母本身的焦慮表現、生活壓力、缺乏應對困難的技巧等都是造成焦慮症的風險因素。

## 外在壓力或生活轉變

日常生活習慣可以影響情緒。

下列幾項事情都可能導致焦慮：

- 轉校
- 功課壓力
- 親人患病或離異
- 親人離世



## 心理創傷後遺症

有一些焦慮症是在患者經歷過一次心理創傷之後才開始出現的，如意外事件。

## 悲觀想法

患者心中有杞人憂天的悲觀想法，常常擔心禍事會發生，或者太刻意迴避曾令自己不安的處境。患者的負面想法和逃避的行為模式，會令焦慮的症狀繼續維持下去。

# 伸出援手幫幫焦慮小朋友

## 藥物治療

藥物治療：選擇性五羥色胺再吸收抑制劑 (Selective serotonin reuptake inhibitors, SSRI)、去甲腎上腺素再吸收抑制劑 (Selective noradrenaline reuptake inhibitors, SNRI) 和三環類抗抑鬱藥物，均有助緩解焦慮症狀；至於苯重氮基鹽 (Benzodiazepine) 則能減輕生理症狀如肌肉緊張，從而促進放鬆。醫生會詳細解釋選擇某種治療的原因、其他治療的選擇和藥物的副作用。  
(衛生署兒童體能智力測驗服務, 2012年)



## 心理輔導及行為訓練

醫學研究已證明心理輔導能夠有效治療焦慮症。心理輔導幫助患者審視現有的負面思考及行為模式，並嘗試新的想法及做法，累積生活中正面的經驗。

例如：

- 1) 靜觀訓練 (Mindfulness Training)
- 2) 認知行為治療 (Cognitive Behavioral Therapy)

## 多管齊下

從多方面著手，動員家人，老師等，對患者聆聽、了解及支持。

(詳見『家長及老師可以做的事』)

# 家長及老師可以做的事

鼓勵孩子告訴你他們的感受。

讓孩子知道有人在關心他們，  
透過聆聽、與孩子親近、正面溝通  
、包容及體諒。

加深對焦慮的認識，可以令你更有  
信心幫助焦慮症的患者。

諒解孩子的需要，嘗試代入孩子的  
角色，了解他們當下的感受。

例如：當下孩子有機會因為學業成績影響了  
情緒而造成焦慮。家長及老師可以代入他們  
的角色，了解他們。

協助他們一起進行呼吸訓練，與孩子一起抒  
援焦慮情緒。

好好照顧自己，保持心境開朗和身體健康可  
以使你持續散發正能量，令你可更投入照顧  
你身邊的人。



# 提供協助的機構建議

本會/本中心服務	內容	聯絡方式
保良局劉陳小寶家庭及兒童綜合服務中心	「遊戲治療」 兒童情緒輔導服務及小組訓練	電話：2277 8272 傳真：2882 5594 電郵： <a href="mailto:fcs@poleungkuk.org.hk">fcs@poleungkuk.org.hk</a>

## 政府部門/醫院管理局服務

衛生署家庭健康服務	電話：2112 9900 網址： <a href="https://www.fhs.gov.hk/">https://www.fhs.gov.hk/</a>
衛生署學生健康服務	電話：2349 4212 網址： <a href="https://www.studenthealth.gov.hk/">https://www.studenthealth.gov.hk/</a>
社會福利署(熱線)	電話：2343 2255 網址： <a href="http://www.swd.gov.hk/">http://www.swd.gov.hk/</a>
醫院管理局資訊熱線	電話：2882 4866 網址： <a href="http://www.ha.org.hk/">http://www.ha.org.hk/</a>
醫院管理局24小時精神科熱線 網址： <a href="http://ipep.hk/tc/community_resources/HA-24-7-hotline">http://ipep.hk/tc/community_resources/HA-24-7-hotline</a>	電話：2466 7350
衛生署兒童體能智力測驗服務	網址： <a href="http://www.dhcas.gov.hk">http://www.dhcas.gov.hk</a>

## 其他社區資源

聯合情緒健康教育中心	電話：2349 3212 網址： <a href="http://www.ucep.org.hk">http://www.ucep.org.hk</a>
浸信會愛羣社會服務處「樂天Buddies」小學身心健康支援計劃	電話：2386 1717/ 3413 1542 網址： <a href="http://www.bokss.org.hk/">http://www.bokss.org.hk/</a>



# 情緒健康量表 (21題目)

你在過去一星期內，以下感受、行為有經常出現嗎？

問題：不適用 (0分)，頗適用，或間中適用 (1分)  
適用或經常適用 (2分)，適用或常常適用 (3分) 標準分小於4

問 題								分 數
1 我覺得很難讓自己安靜下來								
2 我感到口乾								
3 我好像不能感受到任何愉快、舒暢的感覺								
4 我感到呼吸困難（例如不是做運動時也感到氣促或透不過氣來）								
5 我感到很難主動去開始工作								
6 我對事情往往作出過敏反應								
7 我感到顫抖（例如手震）								
8 我覺得自己消耗很多精神								
9 我擔心一些可能令自己恐慌或出醜的場合								
10 我覺得自己對將來沒有甚麼可盼望								
11 我感到忐忑不安								
12 我感到很難放鬆自己								
13 我感到憂鬱沮喪								
14 我無法容忍任何阻礙我的事情								
15 我感到快要恐慌了								
16 我對任何事也不能熱衷								
17 我覺得自己不怎麼配做人								
18 我發覺自己很容易被觸怒								
19 我察覺自己在沒有明顯的體力勞動時，也感到心律不正常								
20 我無緣無故地感到害怕								
21 我感到生命毫無意義 I felt that								

抑 鬱  
指 數 計  
分 表

問題	3	5	10	13	16	17	21	總 分
分數								

	抑 鬱	焦 慮	壓 力
正 常	0-4	0-3	0-7
輕 度	5-6	4-5	8-9
中 度	7-10	6-7	10-12
重 性	11-13	8-9	13-16
嚴 重	14+	10+	17+

焦 慮  
指 數 計  
分 表

問題	2	4	7	9	15	19	20	總 分
分數								

	抑 鬱	焦 慮	壓 力
正 常	0-4	0-3	0-7
輕 度	5-6	4-5	8-9
中 度	7-10	6-7	10-12
重 性	11-13	8-9	13-16
嚴 重	14+	10+	17+

壓 力  
指 數 計  
分 表

問題	1	6	8	11	12	14	18	總 分
分數								

	抑 鬱	焦 慮	壓 力
正 常	0-4	0-3	0-7
輕 度	5-6	4-5	8-9
中 度	7-10	6-7	10-12
重 性	11-13	8-9	13-16
嚴 重	14+	10+	17+