

身心抗疫

家長篇



衛生署兒童體能智力測驗服務



前言

突如其來的新型冠狀病毒，令不少香港人都措手不及。家長既擔心疫情及防疫物資是否足夠，亦要處理小朋友的「額外」假期及出外的限制等等，當中實在面對不少壓力和挑戰。

我們的專業團隊設計了這本小冊子，希望透過心理學及科研實証的建議，幫助家長照顧自己的同時，也關顧孩子的身心健康，藉此與家長並肩同行，以抗逆力一同抗疫。

衛生署兒童體能智力測驗服務
顧問醫生李敏尤



本小冊子分為兩個部分：



在疫情中照顧
自己的身心



在疫情中照顧
孩子的身心



目錄



照顧自己的身心

- 面對疫情可能出現的身心反應
- 面對疫情的建議
- 家長壓力管理



照顧孩子的身心

- 孩子面對疫情可能出現的身心反應
- 如何協助孩子紓緩壓力及情緒
- 何時需要尋求專業協助
- 給不同特殊需要兒童家長的建議





照顧自己的身心



面對疫情可能有的身心反應

感受

擔心、焦慮、驚恐、忐忑不安、緊張、無助、生氣、忤憎……

身體反應

難以入睡、失眠、心跳加快、手心出汗、胃口減少、難以集中精神……

想法

- 屋企啲口罩就嚟用晒，又買唔到，點算？
- 我屋企人有啲唔舒服，會唔會係受咗感染？
- 孩子唔駛返學，留喺屋企，都唔知做乜好？
- 條街度有啲人咳都唔用口罩，有無搞錯？
- 孩子唔駛返學，但我要返工，可以點安排？
- ……





這些情緒、感覺、身體反應和想法，在抗疫時期出現都是人之常情，而每個人的反應都可能不一樣。

面對疫情，家長要先提升自己的抗逆力，才可帶領孩子一同抗疫。在『疫』境下，建議家長宜先照顧好自己的身心，保持積極正面的態度，和家人同心協力，運用有效的解難方法，面對疫情帶來的挑戰。





面對疫情的建議

作為家長，我可以：

- 維持家庭日常生活流程和孩子的學習
- 保持充足的睡眠、均衡飲食及適量運動
- 保持與親人及朋友之社交支援
- 主動關心身邊人
- 保持了解疫情最新資訊的同時，亦要分析資訊真偽。如果覺得資訊太多，一時間未能消化，就應歇一歇，選取從可信來源獲得的資訊
- 尊重並接納家庭成員對疫情可能會有不同的理解及感受，嘗試和他們一起商量可行的抗疫方法





家長壓力管理 – 理性思考

1. 留意自己思想模式有否鑽牛角尖、較負面呢？

例如：「弊啦！一定會染到！呢排要匿喺屋企！」

2. 考慮其他可能性

除咗呢個諗法，仲有冇較健康、較正面的想法呢？

如果採取另一個想法，會否令我感覺好些？

例如：

「雖然小朋友無得返學，但我多咗時間同佢相處，留意咗更多平時無留意嘅地方。」

「屋企口罩唔多，唯有減少外出，感恩親友慷慨轉贈少量，能夠應付一段日子。」

「雖然擔心會受感染，但我哋已做足預防措施，感染機會已大大減低。」





家長壓力管理 – 感恩練習

感恩就是當我們明白有些事情並非理所當然，就會懷著謙卑的心去珍惜自己擁有的東西。科學文獻顯示感恩對提升人們的快樂有正面果效，練習感恩能對身體健康及睡眠有好處，從而提高抗逆力。

建議：

1. 感恩週記：生活裏，有大大小小的事，可能都值得我們感恩。回想過去一週，試寫下數項你覺得感恩的人、事或經歷：

例：兒女在停課期間幫忙做家务、收到親友們贈送的口罩及抗疫用品

2. 感謝信：向一位你最心存感激的人寫一封感謝信或製作一張心意卡。寫下令你感恩的原因，及他/她的善舉如何影響你的人生（特別是近期疫情流行的時候），以及你常常記起他/她的善意。





家長壓力管理 – 鬆弛練習

當我們感到緊張，身體亦會出現一些訊號，如呼吸變得短促和不規律、全身肌肉繃緊、心跳加快等。這時候，我們就可以利用鬆弛練習幫我們的身體放鬆下來，同時亦可緩和緊張的情緒。

家長可嘗試以下的鬆弛練習：

- 腹式呼吸練習
- 漸進式肌肉鬆弛練習
- 意像鬆弛練習

(鬆弛練習詳情可參考本小冊子的資源部份)





家長壓力管理 – 靜觀練習

「靜觀」（或稱「正念」）是指「有意識地、不加批評地、留心當下此刻而升起的覺察，藉以瞭解自己，培育智慧與慈愛」（John Kabat-Zinn, 2013）。

靜觀呼吸

- 選擇一個舒適的位置，慢慢閉上眼睛。將注意力放在呼吸上，留意身體的感覺。如感覺「舒服」可繼續做下去，如有「唔舒服」可以停止，如「無感覺」可繼續或停止。過程中，接納自己有分心的情況。

靜觀步行

靜觀進食



（靜觀練習詳情可參考本小冊子的資源部份）



靜觀教養

科學研究初步顯示靜觀有助育有特殊教育需要孩子的家長減低壓力和焦慮。

靜觀教養是先將注意力從孩子身上(及其行為)放下，不急於改變孩子。把注意力帶回到自己，靜觀覺察當下的自己。

當自己能平靜下來，便能嘗試去理解孩子行為背後的需要，運用父母本有的智慧，去回應孩子。

(詳情可參考本小冊子的資源部份)





照顧孩子的身心



面對疫情，有些孩子可能情緒會受到影響， 出現以下身心反應

學齡前孩子(0-5歲)

孩子可能出現以下的反應：

- 比之前「黏身」，經常要求家長的陪伴
- 多了啣手指，「瀨床」的情況
- 情緒起伏較大，易哭或易忮憎
- 飲食習慣或睡眠模式改變(如胃口變小、難入睡、發惡夢見怪獸之類)
- 不明原因的身體不適(如頭痛、腹痛)
- 在遊戲中重演與疫情相關(甚至是誇大)的情節





面對疫情，有些孩子可能情緒會受到影響， 出現以下身心反應

學齡孩子(6-12歲)

除了前頁提及的反應外，還可能出現：

- 行為倒退(如要求家長餵食，更衣等)
- 專注力下降(即使參與其喜愛的活動)
- 不明原因的攻擊行為
- 因為感到焦慮，經常問及疫情相關的問題
(如新聞、家人的安全、家中日用品數量等)





協助孩子紓緩壓力及情緒

舒緩情緒時，不同年紀、脾性、特殊需要的孩子可能需要父母及照顧者作出調適。大原則是令孩子感受到安全、關心及愛護。如孩子年幼，可以給予更多身體接觸(如擁抱)和陪伴。可考慮採用以下由Dr. Gottman提議的「情緒教練」技巧。參考此情緒教練概念，近年也有大學研發了家長訓練課程並得到科研實證支持(Tuning Into Kids Program)。

建議：

1. 察覺孩子情緒變化
2. 以同理心去聆聽及了解
3. 描述孩子的感受
4. 協助解決問題
5. 設規限

(詳情可參考本小冊子的資源部份)

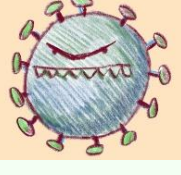
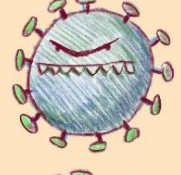


何時需要尋求專業協助？

面對壓力時，孩子出現前述的情緒反應是很正常的。在家長的支援下，孩子的情緒通常可以慢慢定下來。

但如果孩子(或家長)出現以下情況：

- 明顯的情緒或行為反應持續約2-4星期
- 嚴重影響日常生活
- 嘗試使用本小冊子所建議的方法處理其情緒或行為，但如果仍未有明顯改善，甚至出現惡化情況，請考慮尋求專業協助





給不同特殊需要兒童家長的建議 有專注力/活躍問題的孩子

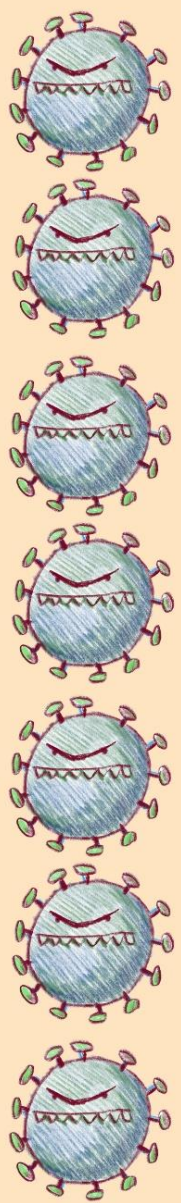
- 解釋疫情時，宜用簡短或分段說明重點，以獲取孩子的專注
- 停課期間，和孩子制訂日常生活時間表，安排不同種類、有趣和能消耗體力的活動（家長可參閱親子活動篇）
- 給予指令時（例如潔手步驟），宜逐點提示，避免多於1-2步驟的指示
- 提醒孩子不當行為的自然後果（例如：不戴口罩會增加接觸到病菌的機會）
- 若家長必須帶孩子外出，應預早向孩子解釋外出的規矩（例如排隊時，手要放在褲袋），孩子有跟從規矩可即時稱讚和回家後獲得獎勵。家長亦宜預備一些孩子在外空閒時（例如搭巴士時）可進行的活動（例如猜謎語）



給不同特殊需要兒童家長的建議

有社交困難和較固執的孩子

- 講解疫情相關資訊時，可利用視覺提示如圖卡幫助說明（如講解洗手步驟，可參考後頁圖片或網上影片作示範，詳情可參考本小冊子的資源部份）
- 盡量預告將會發生的事，例如未來數星期不用上學（可利用日曆說明）、外出要配戴口罩等
- 停課期間，為孩子制訂生活時間表，以保持生活規律
- 在家盡量保持孩子熟悉的生活流程，以減低因轉變帶來的不安
- 用情緒圖卡協助表達情緒（家長可參閱親子活動篇）
- 可利用社交故事講解抗疫時的期望與不期望行為。社交故事的內容長短宜根據孩子年齡和理解能力而撰寫





社交故事（例子）

＜為什麼不能上學和外出＞

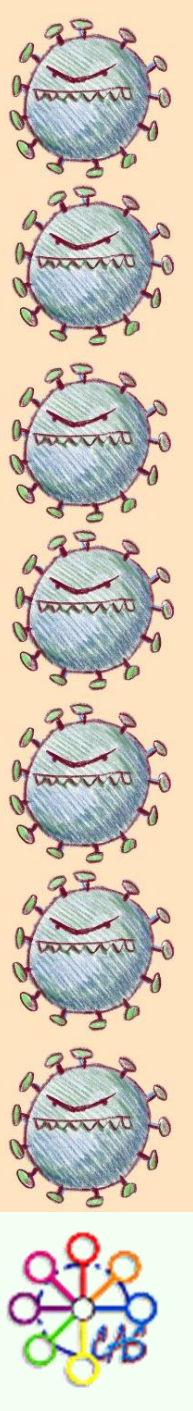
平日早上我要上學，爸媽要上班。放學後，我可以到公園玩一會兒。但當有嚴重傳染病的時候，人們都會盡量留在家中，不會上學或外出。*（描述句子描述情境）*

留在家中可以減少感染傳染病的機會、保護自己和家人。*（透視句子指出人們的想法及信念）*

由於香港近日出現了會傳染的新型冠狀病毒，所以我會盡量留在家中。爸媽會陪伴我，安排我在家活動和學習。*（指示句子提示孩子適當行為）*

這樣做，人人都會稱讚我是注重健康的好孩子！
（肯定句子幫助孩子自我肯定）





社交故事（例子）

<為什麼要勤洗手>

香港近日出現了傳染病，名叫「新型冠狀病毒」。這種病毒可能會引致嚴重的身體不適而需要住院。它主要是透過飛沫和接觸傳播的，而病毒可以留在物體表面一段時間。（描述句子描述情境）

當我們用手接觸到物體表面上的病毒，然後去擦眼睛或口鼻時，病毒便能透過我們雙手入侵我們的身體。沒有洗手就將食物遞給他人，也會令人害怕受感染而不敢接受。

（透視句子指出人們的想法及信念）

為了預防病毒入侵，我們在吃飯前後、如廁後或接觸不潔物件後，必需用洗手液和清水洗手。（指示句子提示孩子適當行為）

這樣做，人人都會稱讚我是注重健康的好孩子，是幫忙對抗疫情的小勇士呢！（肯定句子幫助孩子自我肯定）

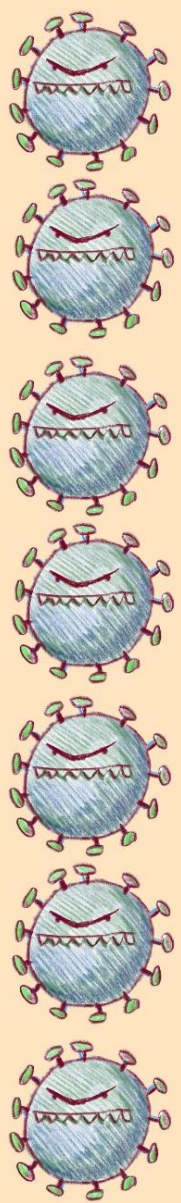
視覺提示（例子）



給不同特殊需要兒童家長的建議

情緒容易受困擾的孩子

- 講解疫情相關資訊時，家長宜先留意自己的情緒，保持平靜
- 鼓勵孩子與你分享他/她的感受
- 讓孩子在面前抒發感受而不受批判
- 不要期望孩子十分「勇敢」或「堅強」
- 若孩子發惡夢，告訴孩子做「不好的夢」在這時期是正常的，而夢境會過去和並非現實。避免要求孩子詳細說出夢境的內容
- 運用處理負面情緒的方法（例如呼吸技巧、正面思維等）



結語

希望這小冊子能幫助家長在這困難的日子中，愛惜與家人相處的機會，保重自己及孩子的身體及心靈健康。

疫情雖然充滿挑戰，但家長和孩子將會從困難中學習和有所成長，抗逆力亦能有所提升。



參考資料

Benn, R., Akiva, T., Arel, S., & Roeser, R.W. (2012). Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental Psychology*, 48(5), 1476-1487. Advance online publication. doi: 10.1037/a0027537

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>

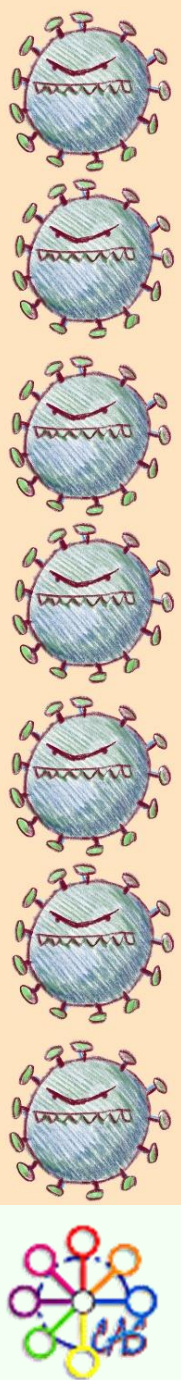
Gottman, J. M., & DeClaire, J. (1997). *The heart of parenting: How to raise an emotionally intelligent child*. London: Bloomsbury.

Havighurst, S. S., Kehoe, C. E., Harley, A. E., & Wilson, K. R. (2015). Tuning in to Kids: An emotion focused parenting intervention for children with disruptive behaviour problems. In C.A. Essau & J.L.Allen (Eds), *Making parenting work for children's mental health*. ACAMH Occasional Paper 33 (Chap 5, pp.41-50). London: Association for Child and Adolescent Mental Health.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. (2nd rev. ed.). New York, NY: Bantam/Random House.

SAMHSA (2012). [Tips for Talking With and Helping Children and Youth Cope After a Disaster or Traumatic Event – A Guide for Parents, Caregivers, and Teachers](https://store.samhsa.gov/product/tips-talking-helping-children-youth-cope-after-disaster-or-traumatic-event-guide-parents/sma12-4732). Retrieved February 4, 2020, from <https://store.samhsa.gov/product/tips-talking-helping-children-youth-cope-after-disaster-or-traumatic-event-guide-parents/sma12-4732>

Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66(1), 43–48. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.09.002>





其他資源

有關新型冠狀病毒及衛生

1. 正確使用口罩

https://www.chp.gov.hk/files/her/use_mask_properly_pamphlet.pdf

2. 何時應洗手

<https://www.chp.gov.hk/files/pdf/08657-doh-pr2-r05.pdf>

3. 洗手步驟

<https://www.youtube.com/watch?v=vWJE6xExRel&feature=youtu.be>

4. 香港兒科醫學院 - 預防感染新型冠狀病毒、家長需要注意的事項

http://www.paediatrician.org.hk/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=1769&Itemid=66

有關學習

1. 公共圖書館電子資源

https://www.hkpl.gov.hk/tc/e-resources/e_databases/home/all/1

2. 教育城資源網站

<https://resources.hkedcity.net/index.php>

3. 特殊教育資源中心

<https://www.edb.gov.hk/tc/edu-system/special/resources/serc/index.html>





其他資源

有關壓力處理

1. 好心情

<https://www.joyfulathk.hk/tc/index.asp>

2. 鬆弛練習

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/eht_re/eht_re.html

https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/mulit_med/000103.html

https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/class_life/woman/woman_wm_stress.html

3. 靜觀練習

書籍：香港心理學會臨床心理學組。(2017)。《靜觀：觀心・知心・療心》。

香港：知出版社。(隨書附有語音光碟，錄有成人篇和小孩篇的靜觀練習)

4. 靜觀練習有助更有效的教養

https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/parenting_corner/expert_tips/mindful_parenting.html

5. 成為孩子的情緒教練

https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/parenting_corner/expert_tips/emotion_coach.html

6. 社會福利署臨床心理服務科2020抗疫心理資源庫

https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_cps/sub_2020/





身心抗疫－家長篇

編寫：衛生署兒童體能智力測驗服務
臨床心理學家團隊

鳴謝：趙錦誠先生為本小冊子繪畫插圖

出版日期：2020年2月



本小冊子版權為衛生署兒童體能智力測驗服務所有