

在親子分離期間 照顧精神健康

2022年5月

在親子分離期間為孩子提供支援

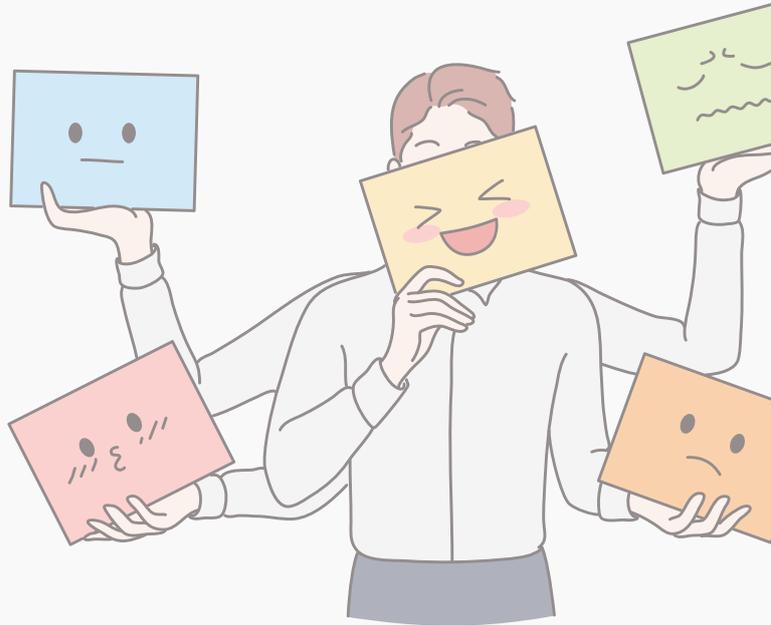
新冠肺炎疫情使家長需要面對各方面的挑戰和憂慮，其中可能包括因孩子或父母住院或接受隔離而需要暫時分開生活。分離期間，雖然最好的做法是安排值得信賴的成年人來照顧孩子，但是我們亦必須**培養適應力**以面對親子分離所產生的不安感。

- 每天與醫療團隊保持聯繫
- 每天與孩子通話或發送訊息
- 在通話期間進行一些輕鬆互動，例如唱歌、玩遊戲、閱讀或聊天



- 雖然可能有些困難，但請**盡量在通話期間保持你的情緒**。讓孩子知道與他們分離令你感到難過和想念他們。你也可以讓孩子表達他們的感受。然而，在與孩子互動時，嘗試限制你難過的情緒。
- 時刻留意現時有關親子分離的政策，**並優先預留時間陪伴他們**。

鼓勵孩子 表達他們的感受



無論是已經與父母分離，還是懼怕及憂慮與父母分離，我們都必須確保孩子能夠坦誠地表達自己的感受。不論孩子處於任何年紀，我們都可以引導他們表達情感，讓他們探索自己正在經歷的事情以及因此而產生的情緒。記得要聆聽和肯定他們的感受。

對較年幼的孩子...

你可以透過遊戲或說故事來協助他們表達自己的感受，例如藉著遊戲或故事中的角色來了解孩子的情緒。

對較年長的孩子...

他們一般都喜歡與父母開心見誠、不加批判的方式來討論。請聆聽和肯定他們的感受，讓他們知道出現這些感受是人之常情。不要忽略或淡化他們的情緒。

最重要的是聆聽他們的聲音，讓他們感到被聽見，而不是快速進入「解決問題的手法」。孩子需要的是你能提供一個讓他們安心的空間，以探討和表達他們的感受和情緒。

對任何年齡的孩子，你可以透過以下的開場白引導他們傾談：

「[呢件事]令你有咩感覺？」

「講多啲有關[他們正在經歷的情緒]比我知啊！」

「你係身體邊個部分感受到[情緒]呢？」

肯定他們的感受：

- 「咁樣一定令你覺得好難過」
- 「我留意到呢件事令你覺得好傷心。」
- 「呢一刻，你覺得[悲傷、憤怒、沮喪]都係正常嘅」

切勿：

- 忽略或淡化他們的經歷 — 「冇事啦」、「你唔需要擔心呢樣嘢」、「好小事咋嘛」
- 覺得孩子不應表達他們的情緒 — 「大個咗仲喊咩啊」、「唔好好似個BB咁成日喊」、「好誇張啊你」



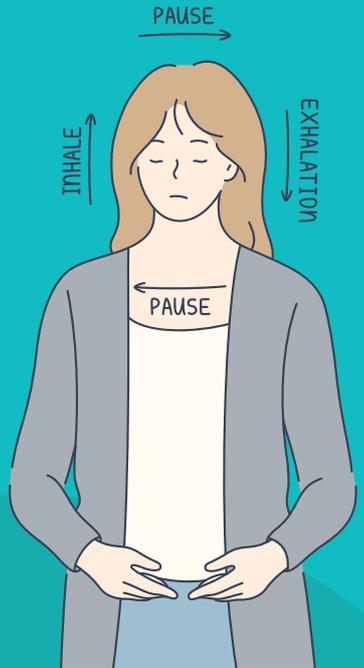
培養抗逆力

- **安撫他們**。當你了解過他們的感受和憂慮後，與他們一起探討他們可做的事，以及目前有什麼措施來確保他們安全。向他們提供選擇讓他們自行決定（例如他們今天所穿的衣服、所吃的餐點、週末的活動等），這能讓他們重拾對生活的控制感覺。
- **確保他們能維持常規的生活習慣**。有條理及規律的生活能讓孩子（和我們）獲得安全感和對生活的控制感。這在充滿不確定性的日子裡尤其重要。
- **協助孩子與朋友以及身邊的人保持聯絡**
- **成為孩子健康行為的榜樣**（例如保持運動、有充足的睡眠），嘗試全家人一起參與這些活動，例如時行山、靜觀練習和瑜珈。

正面的榜樣

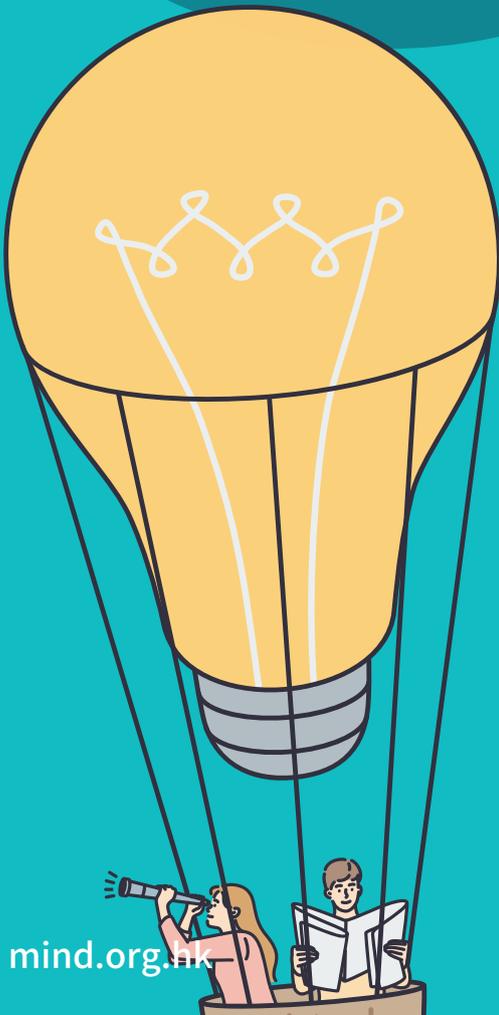
留意自己的行為和思維過程

你正在專注什麼呢？你希望孩子從你身上學會什麼行為呢？在肯定孩子可能會出現焦慮情緒的同時，你也可以以身作則，向他們展示積極應對焦慮情緒的方式。



展現出保持冷靜的形象

避免過份地與孩子表達你的擔憂。假如你感到不知所措和焦慮，你可尋求身邊的支援，或嘗以不同方式來讓自己專注當下。孩子很容易能夠觀察到你如何面對壓力和焦慮。孩子們所見到的是父母能夠妥善處理焦慮感，還是意識到他們所身處的世界危機四伏？



處理焦慮不只是消除壓力源頭。

應對焦慮意味著我們需要學會處理和應對恐懼和面對不確定性時的不安。



- **處理恐懼感**。父母可以以身作則，向孩子分享你應對焦慮的方法，和它令你產生什麼感受（例如「當我感到擔憂時，我會躺在床上放鬆或想像自己身處於自己的快樂之地。這讓我感到安心和踏實」）
- **接受及容忍不確定性**。與孩子制定後備計劃 — 例如「假如下個月你生日時，餐廳仍在實施防疫限制，令我們無法在你喜歡的餐廳裡與朋友慶祝，你有沒有其他提議呢？」
- **明確地表明不確定性的存在，但你們會全家共同面對** — 例如「雖然我們無法完全肯定我們在八月回港時會發生什麼事，但我們總有方法能平安渡過。你想告訴我你目前正擔心什麼嗎？」

留意自己有沒有談論太多自己所面對的恐懼或與疫情相關的焦慮。

留意整體情況，計劃自己希望優先照顧孩子在心理和社交的發展階段中的因素。你希望在這段艱難的時間中，孩子，或整個家庭，可以培養什麼特質呢？是盡力保護他們的健康，還是同時著重連繫、家庭溝通、同理心，和培養他們的個人優點呢？

孩子正在聆聽。

孩子會聆聽你與其他成年人之間的對話，因此你需要加倍留意。孩子往往會聆聽或零碎地接收對話內容大意，卻未能完全掌握當中的意思。



創造希望。

在交談時嘗試傳遞盼望，讓孩子能在眾多的不確定中仍能留意到一線曙光。在這之前，你自己也要能看見與相信擁有希望呢！

留意孩子出現的困擾

不論任何年齡，你也可以留意他們在行為上的變化。

適用於任何年齡

- 身體不適：例如頭痛、胃部不適、胃口或睡眠習慣轉變（身體徵狀需由專業醫療人員評估，確保孩子身體無恙）



較年幼的孩子（10歲以下）

- 比平常更依賴你，或對於與你分離感到焦慮
- 反應變得更激烈、出現較多情緒崩潰的情況
- 變得孤僻、不想參與社交活動
- 經常談論事情或將其發大
- 倒退行為，例如曾接受過如廁訓練的孩子會尿床、重新使用他們已戒掉的奶嘴（或其他安撫物品），及無法自行入睡等
- 在遊戲中表現憤怒或悲傷情緒。孩子往往會在遊戲中表達自己的情緒，因此你需要留意他們在遊戲時所說的話



青少年

- 較易感到煩躁或憤怒
- 情緒變得波動（超出你預期的正常範圍）
- 變得孤僻和孤立，拒絕與家人或朋友來往
- 做事的動力改變，或對事物缺乏興趣
- 難以集中精神完成工作
- 物質濫用
- 花更多時間在社交媒體或電子遊戲上

照顧自己

在孩子面前保持情緒固然重要，但你亦需要讓他們明白感到脆弱與困擾亦是人之常情。讓孩子知道這段時間對你來說也同樣困難，並（以適合他們心智年齡的方式）與他們分享你的感受。孩子可以此作為榜樣，學習以健康的方式來表達自己的情緒。與此同時，你亦可以讓孩子知道和看見你如何照顧自己（例如做運動、與身邊的人保持聯繫、練習靜觀）。你也可以和孩子一起進行這些活動，例如是一起散步、遠足或練習瑜伽。確保自己擁有一些獨處時間，在孩子不在的時間中照顧自己。讓自己休息、儲電同樣重要，因為你的身心健康同樣能影響孩子，影響他們如何看待和面對當下的情況。

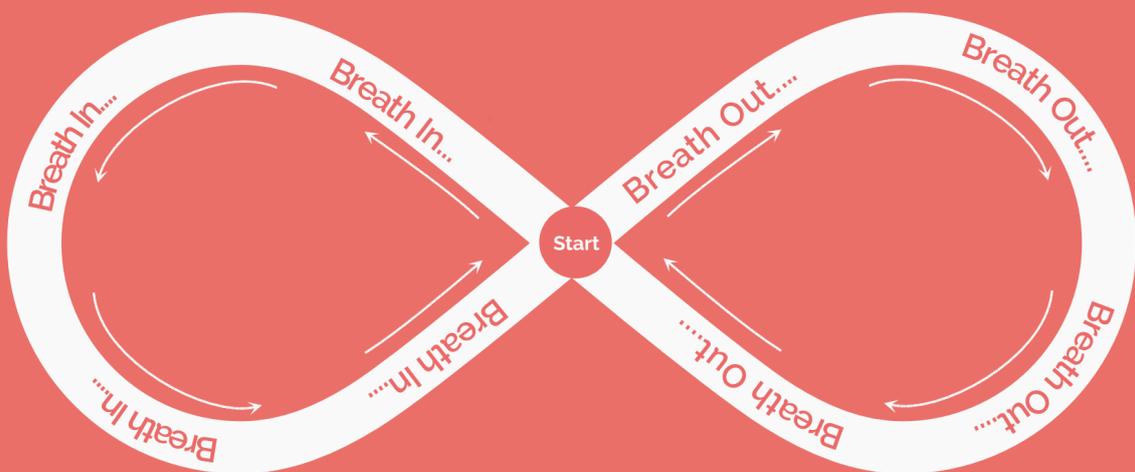


在親子分離期間照顧好你自己

- 每天與孩子保持聯繫
- 向你信任的人傾訴你的近況。他們可以是你的摯友、家人，或精神健康專家

- **進行靜觀和呼吸練習**。這段時間很多人都會感到焦慮，並出現與焦慮相關的徵狀，例如是出現翻騰思緒、難以集中和其他身體徵狀如心跳加速、各種痛感等。你可以透過進行靜觀和呼吸練習，協助自己回到當下，紓緩這些徵狀。YouTube 上以及各種手機應用程式亦有提供大量免費的靜觀和呼吸練習，你也可以嘗試以下的簡單呼吸練習：

'Lazy 8' 呼吸練習



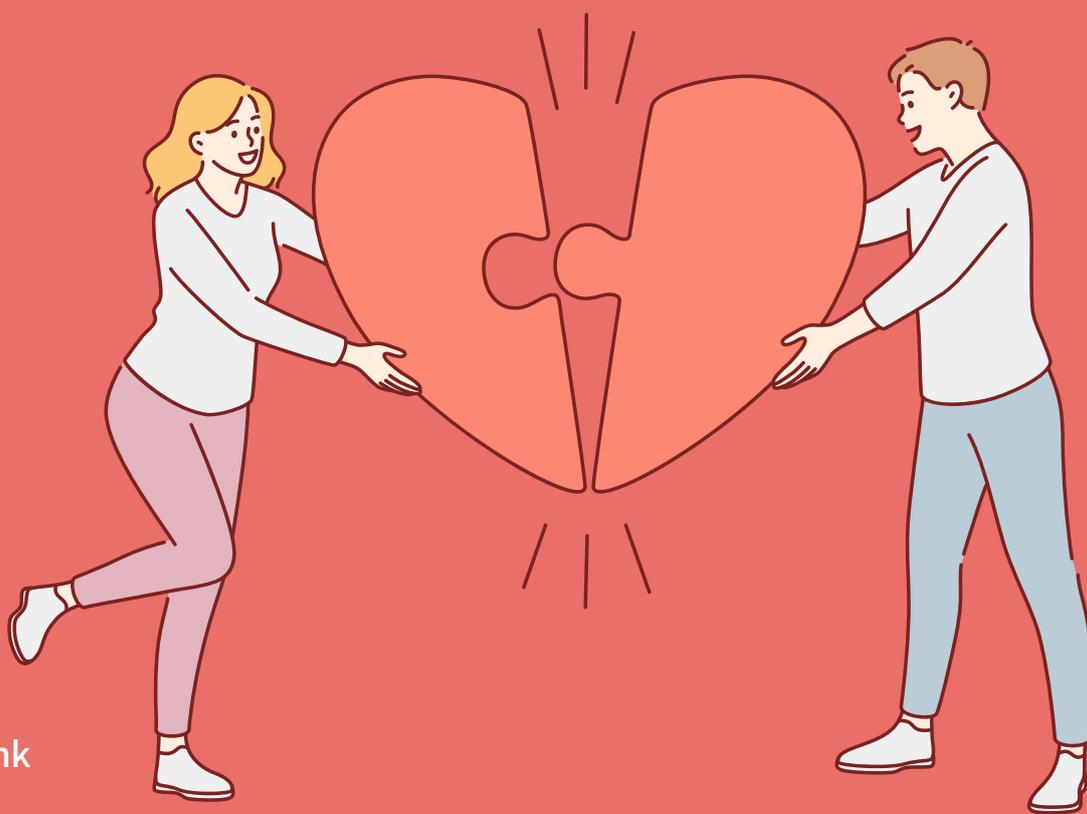
1. 將食指放在另一隻手的手心上。在手心上慢慢畫出「8」字。留意在畫出形狀時的各種感覺。
2. 將你的注意力專注在你的呼吸上。隨著你慢慢吸氣，在手心上用手指畫出「8」字左邊形狀，同時留意空氣從口中進入你的肺部的感覺。
3. 慢慢呼氣的時候，在手心上用手指畫出「8」字右邊形狀。留意空氣離開肺部與從口中呼出，以及你的腹部放鬆的感覺。
4. 如果你留意自己的思緒被其他事情擾亂，很正常的，嘗試捕捉這些時刻，並將自己的注意力帶回 Lazy 8 之中。
5. 繼續進行呼吸練習，留意你的呼吸、並將自己的思緒從翻騰狀態中帶回當前的狀態。



- **優質睡眠十分重要。** 在這段時間中，獲得一夜好眠是其中一件最重要，亦最難做到的事情。你可參考以下的小貼士來改善自己的睡眠質素。然而，與孩子分離對父母而言是一段相當困擾的經歷，因此在這段時間你很可能會難以入眠也十分正常。善待自己，體諒自己已盡力面對艱難的處境。

- **培養一些睡眠習慣**，讓自己在休息前放鬆自己（例如沐浴、正念冥想、呼吸練習、瑜伽、散步）
- **睡前避免使用社交媒體或長時間凝望螢幕**，這樣可能會令焦慮感上升
- **避免在晚間飲用含咖啡因的飲品**

- **抽時間做運動。** 運動能有效地助你應付壓力
- **與伴侶傾訴**，確保你和伴侶在這段時間能互相扶持



與孩子重逢後照顧自己

- 當你與孩子重逢後，你將會花很多精力來照顧孩子。在這段時間中，請確保你有抽時間照顧好自己，安排時間進行自我照顧活動，確保自己有足夠能力與孩子共處。自我照顧活動可包括做運動，進行自己喜愛的活動（不論是藝術、體育或學術活動），以及與身邊重要的人聯繫。
- 抽時間與你信任的朋友或家人傾談你的感受，或尋找專業支援，協助你應對曾經歷過的創傷。
- 更多照顧自己的方法，可以[按此](#)瀏覽我們的團隊製作的自助手冊。

不要低估家長較差的精神健康可能對孩子造成的影響。當你照顧好自己時，你才更能夠做好家長的角色，孩子亦能從你身上學習如何照顧自己。





與孩子重逢後照顧他們

— 採取面對創傷的方法

讓孩子感到安心。

安撫孩子，讓他們知道自己正身處在安全的環境，而親子分離並不是他們的錯，讓孩子知道你愛他們，亦會在身邊支持他們。

提供舒適感。

尤其對於較年幼的孩子，你可提供一些能讓他們感到舒適的物品（例如他們喜歡的食物、毛公仔、書籍、音樂等）。你亦可以與他們玩耍、擁抱、向他們說故事或抽時間陪伴他們，但請勿強迫他們做這些事情。

確保他們能維持常規的生活習慣。

有條理及規律的生活能讓孩子獲得安全感和對生活的控制感。這在充滿不確定性的日子裡尤其重要。

給孩子機會表達他們的感受，和與你傾訴自己目前的感受。

如果他們希望談論自己的經歷，你可以鼓勵他們多表達自己。然而如果他們仍未準備好討論事情或自己的情感，請給予他們適當的空間。

肯定他們的感受。

讓孩子明白感到恐懼、悲傷或難過，是人之常情。

花時間與家人度過充實時光。

例如與孩子一起進行他們喜歡的活動，透過讓他們自行選擇喜歡的活動，重拾對生活的控制與掌控感。

假如孩子持續感到困擾，
或你發覺自己在支援他們時感到困難，請尋找專業人士協助。

尋找專業人士協助

假如你或孩子所感到的困擾超出了你給予的支援，即使你已嘗試過不同的應對方法，但仍然無法紓緩孩子的困擾，你可以選擇尋找專業人士協助（愈早愈好）。你可先諮詢孩子的家庭醫生或兒科醫生，就孩子的情況作出初步評估，並討論後續安排。家庭醫生／兒科醫生一般會建議不同方法調整孩子的生活作息，或可能會提議與輔導員、心理學家或精神科醫生見面。家庭醫生／兒科醫生能協助你就自己或孩子的需要，逐步尋找合適的支援。請記著，公營和私營醫療系統的情況可能會有所不同。

網上資源

兒童資源

聯合國兒童基金會家長指引

<https://www.unicef.org/parenting/coronavirus-covid-19-guide-parents>

美國心理學會 — 兒童新冠病毒疫情指引

<https://www.apa.org/pubs/maginations/covid-19-help-kids-cope>

獅子會資源 — COVID-19 兒童心理指南

https://www.lionsclubs.org.hk/Covid_Child_PsychologicalGuide/COVID19_eBook.pdf

香港教育大學兒童與家庭科學中心— 家長、教育工作者、兒童網絡資源

<https://www.eduhk.hk/ccfs/fight-coronavirus-together/>

青年資源

青年在疫情爆發期間保持身心健康手冊

<https://www.coolmindshk.com/en/resource/staying-well-during-the-coronavirus-outbreak/>

給家長的指引

<https://www.coolmindshk.com/en/resource/the-mental-health-effects-of-covid-19/>

關於 Mind HK

Mind HK 為《稅務條例》第 88 條下的一所註冊慈善機構 (91/16471)，並於 2017 年成立。我們希望確保香港沒有人需要獨自面對精神健康問題。我們透過網上資源、培訓以及外展活動與計劃等工作來提高大眾對精神健康的認識及消除有關污名，達到全民精神健康的目標。透過合作研究，我們希望讓香港成為公共精神健康界內的全球領袖及地區典範。瀏覽 www.mind.org.hk/zh-hant/ 了解更多 Mind HK 的工作、使命與願景。

有用資源

如想了解更多其他精神健康主題，請瀏覽我們的精神健康 A-Z：

mind.org.hk/mental-health-a-to-z/

疫情精神健康資訊站

有關疫情的精神健康資源及現有本地支援，協助你照顧你的精神健康

mind.org.hk/covid-information-hub

青年精神健康資源：

www.coolmindshk.com

如你正處於緊急或危機處境，請致電 999 或前往最近的急診室。

更多緊急本地支援：

mind.org.hk/find-help-now

更多非緊急本地支援：

mind.org.hk/community-directory/

在香港尋求協助：

mind.org.hk/getting-help/



©2022 Mind Mental Health
Hong Kong Limited.
全權擁有

聯絡我們

地址：
香港灣仔盧押道18號
海德中心18樓B室

www.mind.org.hk
電郵：hello@mind.org.hk
電話：3643 0869

