



聖類斯中學

敬啟者：

協助孩子處理情緒困擾

香港近日發生多宗學童輕生事件，引起社會廣泛關注。我們相信不少同學已透過不同媒體知悉事件，情緒或受影響。

我們十分關注同學的精神健康，將繼續透過不同途徑推廣生命教育，提倡珍惜生命的重要，並培養他們的正向思維，提升抗逆力，以正面的態度應對日常的困難和挑戰。宗教教育主任何家輝神父已在早會向同學分享生命的意義及對生命的正面態度；學校亦特別安排輔導老師及社工協助受影響的同學、舊生及老師，為他們提供適切的輔導，疏導他們的情緒。

家長宜多關注子女的情緒，留意他們的行為和情緒反應，亦可參考附上的「**如何協助孩子處理情緒困擾 —— 給家長的建議**」。如家長發現子女在一段時間後（如 1-2 星期）仍有情緒不穩（如缺乏安全感、覺得害怕、容易哭泣等）的情況，應盡快聯絡班主任或社工，尋求協助。

我們亦邀請恩悅綜合家庭服務中心於 2016 年 4 月 9 日（星期六）下午 2 時 30 分至 4 時 30 分在學校地下的 MMLL 舉辦「從子女中的情緒認識他」的講座，屆時將有社工指導家長如何辨識子女的情緒，從而加深對子女的了解，促進彼此溝通。歡迎各位家長踴躍出席，報名及詳情可留意稍後派發的通告。

我們會繼續與家長保持密切聯繫，盡力提供協助。如發現同學在家中的行為或情緒有異常變化，可即時聯絡班主任或駐校社工（2546 0117）。

此致

各家長/監護人

聖類斯中學校長
葉偉明博士謹啟

二零一六年三月十五日

如何協助孩子處理情緒困擾 —— 給家長的建議

家長的情緒反應對孩子有莫大影響，故家長首先要有穩定的情緒，才能避免加深孩子的恐懼和不安。以下是一些處理孩子情緒困擾的方法：

聆聽及陪伴

- ✓ 多陪伴孩子，耐心聆聽他們的感受，讓他們感到被接納和愛護
- ✓ 保持親切和體諒的態度，容許並鼓勵孩子表達自己的意見和內心感受（如說「謝謝你跟我分享」、「我不一定完全明白你的感受，但是我很關心你，我會支持你，與你一起面對」等說話）
- ✓ 避免責備或否定孩子的感受（如說「沒甚麼大不了」、「男孩子要堅強」、「男孩子不應哭泣」等說話），勉強壓抑不安的情緒反而會做成更大傷害

處理不安情緒的方法

- ✓ 維持日常生活習慣及家庭活動
- ✓ 安排有益身心的活動，把注意力投放在其他事情上
- ✓ 指導孩子做一些輕鬆的運動或深呼吸，協助他們放鬆自己
- ✓ 適當篩選有關事件的報導，避免孩子不斷重複收看或閱讀相關的新聞或網頁
- ✓ 透過閱讀故事、繪畫、寫作、分析新聞剪報等活動，幫助孩子舒緩情緒
- ✓ 協助孩子回憶正面的生活體驗或愉快經歷

面對挫折、逆境時，孩子在短期內有情緒（如不安、焦慮、驚慌、悲傷、內疚）和生理（如食慾不振、精神恍惚、睡得不好）反應是自然的，家長毋須過份憂慮。家長可多與孩子傾談，給予關懷、肯定和支持，多抽時間陪伴他們、聆聽他們的內心感受，疏理他們的情緒。如發現孩子的情緒持續波動，應盡快聯絡班主任或社工。如家長需要更多協助，亦可撥打以下的求助熱線或瀏覽有關網站：

香港撒瑪利亞防止自殺會：	2389 2222	http://sbhk.org.hk/
協青社：	9088 1023	http://www.yo.org.hk/center/service.htm
生命熱線：	2382 0000	http://sps.org.hk/
撒瑪利亞會：	2896 0000	http://samaritans.org.hk/
明愛向晴軒：	18288	http://fcsc.caritas.org.hk/