

「防患於未然」

《別讓不歡變抑鬱》

沈君豪

內外全科醫生

精神科專科醫生

中文大學醫學院榮譽臨床助理教授

香港大學李嘉誠醫學院榮譽臨床助理教授

目標

1. 識別兒童/青少年抑鬱的身心徵兆
2. 認識陷入情緒低谷的學生 (有關抑鬱的案例研討)
3. 協助教師幫助學生防治抑鬱及消極情緒

前言

1. 抑鬱症的概念

- 對抑鬱症的整體理解
- 不是傷風感冒或一針見效
- 需要跨專業協作

2. 現況概覽

認識香港兒童及青少年精神健康

	全球患病率 % (95%置信區間) N=38,324 – 87,742 研究 = 19 - 41	本港患病率 (青少年) % (95%置信區間) N=541
任何精神障礙	<u>13.4 (11.3 – 15.9)</u>	16.4 (13.3 – 19.5)
任何焦慮症	6.5 (4.7 – 9.1)	6.9 (4.8 – 9.0)
任何抑鬱症	<u>2.6 (1.7 – 3.9)</u>	1.3 (0.3 – 2.3)
嚴重抑鬱症	1.3 (0.7 – 2.3)	–
任何破壞性障礙	5.7 (4.0 – 8.1)	–
專注力不足 / 過度活躍	3.4 (2.6 – 4.5)	3.9 (2.3 – 5.5)
對立違抗性障礙症	3.6 (2.8 – 4.7)	6.8 (4.7 – 8.9)
行為障礙	2.1 (1.6 – 2.9)	1.7 (0.6 – 2.8)

參考資料: 香港食物及衛生局 <精神健康檢討報告> (2018)

2019 社會事件.....

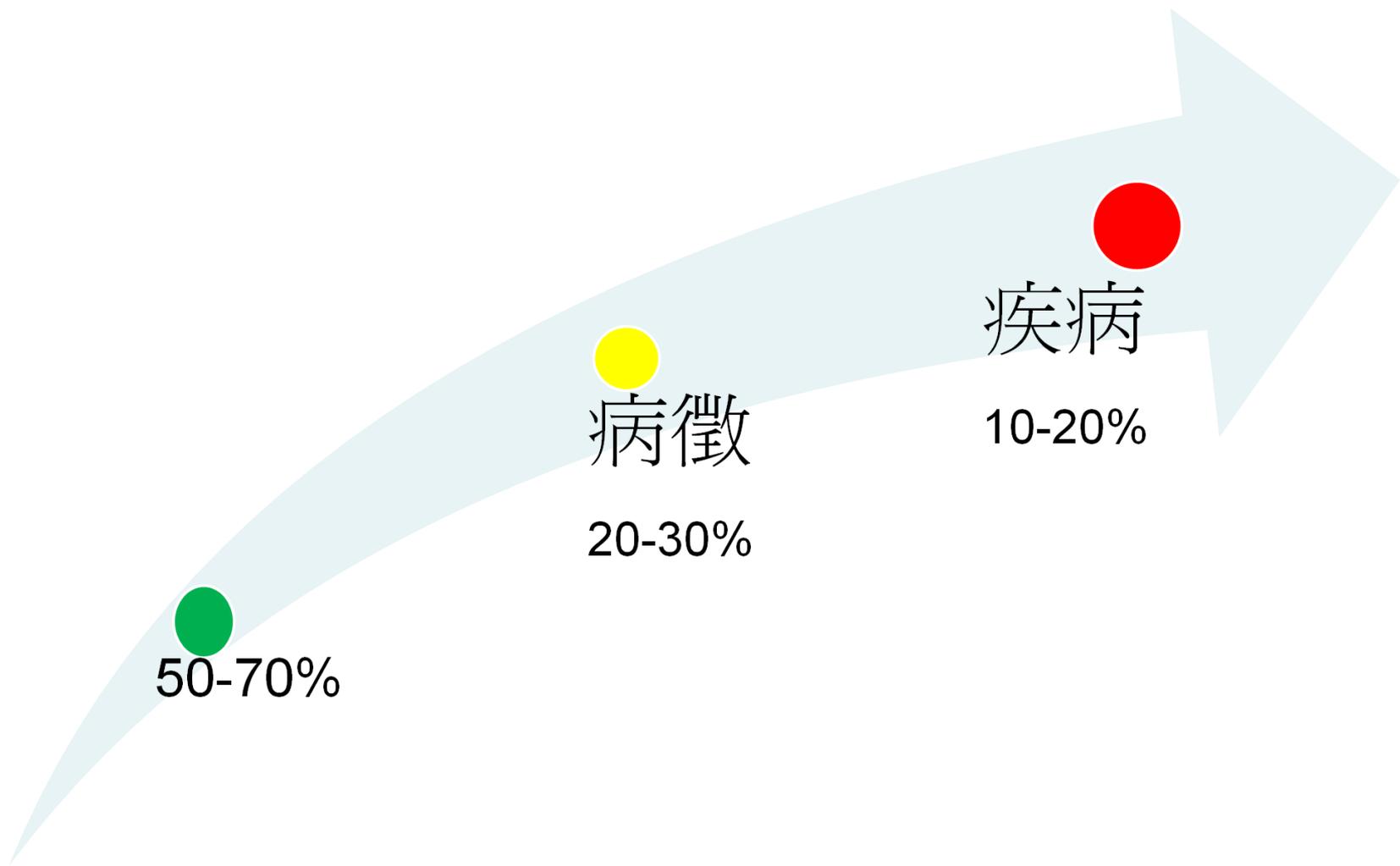
2020 新冠疫情.....

- 據香港特區政府公佈的最新數據，2019至2020學年香港中小學生懷疑自殺個案及新患精神疾病個案，分別錄得**23宗**和**355宗**，達五年來新高
- 社會事件加新冠疫情的夾擊，令學生對未來感彷徨迷茫
- 目前香港家庭大多只有一個孩子，新冠疫情下學生長時間在家裡上網課，無法與同齡人交流，使其**孤獨感**加重
- 學生停課期間在家中上網課，注意力難集中，一會兒可能就轉去玩電腦遊戲或手機，家長必然會教訓和批評孩子，積累多了，**親子關係便會出現對立**

- 事實上，根據2018年5月食衛局發表的精神健康檢討報告
- 醫管局兒童及青少年精神科服務個案：
 - 2011至12年度的18,900宗
 - 2015至16年度的28,800宗
- 5年內增幅超過五成

目標

1. 識別兒童/青少年抑鬱的身心徵兆



情緒低落 與 抑鬱的分別

情緒低落	抑鬱
當不如意的事情發生後感到失望，或出現情緒低落的情況。若想法沒有扭曲，這種情緒屬於正常	與想法扭曲有關，患者會在負面思想中鑽牛角尖
不快樂的感覺是短暫的，會過去的，及能夠 <u>回彈的</u>	抑鬱的感覺是深度、持續、並且 <u>不能回彈的</u>
分散注意力或從事其他工作，最終可沖淡低落的情緒	終日被沮喪的感覺纏繞，持續至少兩星期
憂鬱的感受會流走，不會損害自信	憂鬱感受像凝固了似的，不斷磨蝕自信
不會顯著影響人際關係、學業成績或工作表現	人際關係、學業成績或工作表現受影響

嚴重/痛苦的
症狀

(Intensity)

症狀出現次數
/持續程度

(Frequency;
Persistence)

狀況評
估

影響日常生活/運作/功能

(Functional Impairment)

兒童抑鬱：症狀非典型化

- 年紀越輕，症狀越多變數/非典型
- 隨着年齡接近成年，症狀會較為明顯及典型

案例：亨亨的故事, 7yo, P2, 獨子.....

案例：琳琳的故事, 9yo, P4, ADD.....

青少年, 12-16yo.....

青年人的壓力跡象可通過多種方式呈現：

- **煩躁/憤怒**：孩子們通常較難用文字來形容他們的感覺。壓力大的孩子往往比較暴躁
- **行為改變**：曾經是活躍的青少年變得沉靜, 不願踏出家門。突然的變化可能代表壓力很高
- **睡眠困難**：兒童或青少年可能會抱怨自己一直感到疲倦，比平常睡得更多或晚上難以入睡
- **忽略責任**：突然丟掉功課，忘記責任或比平時拖延
- **飲食變化**：飲食過多或過少都可能是對壓力的反應
- **經常生病**：壓力常表現為身體症狀。感到壓力的孩子經常頭痛或胃痛

在家透過網課學習

出席

功課

測驗考試

病人健康狀況問卷—9

(PHQ-9)

在過去兩個星期， 有多少時候您受到以下任何問題所困擾？		完全沒有	幾天	一半以上的 天數	幾乎每天
1	做事時提不起勁或沒有樂趣	0	1	2	3
2	感到心情低落、沮喪或絕望	0	1	2	3
3	入睡困難、睡不安穩或睡眠過多	0	1	2	3
4	感覺疲倦或沒有活力	0	1	2	3
5	食慾不振或吃太多	0	1	2	3
6	覺得自己很糟 —或覺得自己很失敗，或讓自己或家人失望	0	1	2	3
7	對事物專注有困難， 例如閱讀報紙或看電視時	0	1	2	3
8	動作或說話速度緩慢到別人已經察覺， 或正好相反—煩躁或坐立不安、動來動去的 情況更勝於平常	0	1	2	3
9	有不如死掉或用某種方式傷害自己的念頭	0	1	2	3
總分 _____ =		_____ +	_____ +	_____ +	_____

10-14 分： 輕度憂鬱

15-19 分： 中度憂鬱

20 分以上： 重度憂鬱

廣泛性焦慮障礙識別及評估(GAD-7)

在過去兩個星期，你有多經常受以下問題困擾？	完全沒有	幾天	一半或以上	近乎每天
1. 感到緊張、不安或煩躁	0	1	2	3
2. 無法停止或控制憂慮	0	1	2	3
3. 過份憂慮不同的事情	0	1	2	3
4. 難以放鬆	0	1	2	3
5. 心緒不寧以至坐立不安	0	1	2	3
6. 容易心煩或易怒	0	1	2	3
7. 感到害怕，就像要發生可怕的事情	0	1	2	3

計分方法

0

1-4

5-10

>10

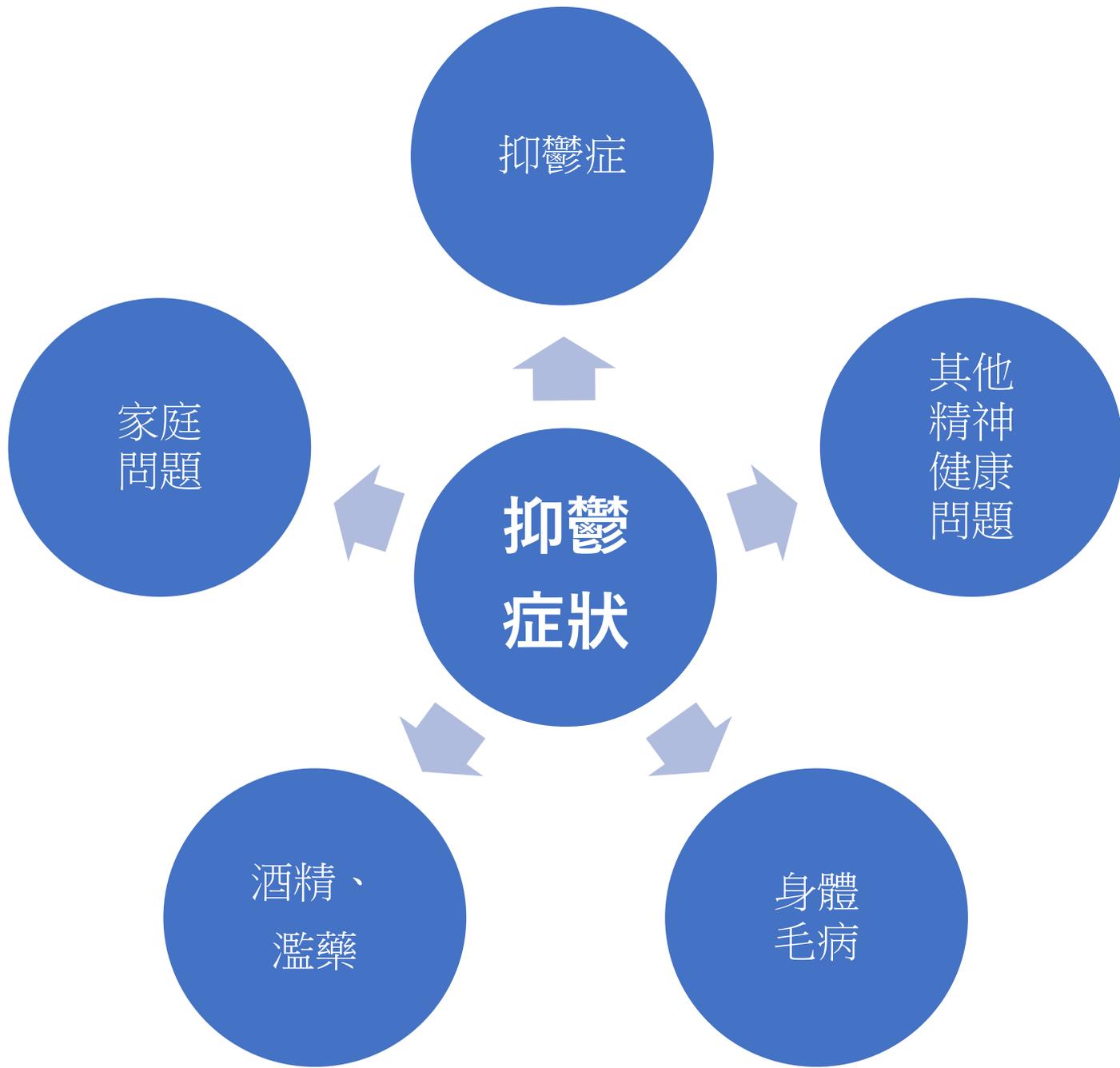
目標

2. 認識陷入情緒低谷的學生 (有關抑鬱的案例研討)

抑鬱症狀

不一定=

抑鬱症



抑鬱症

家庭
問題

其他
精神
健康
問題

抑鬱
症狀

酒精、
濫藥

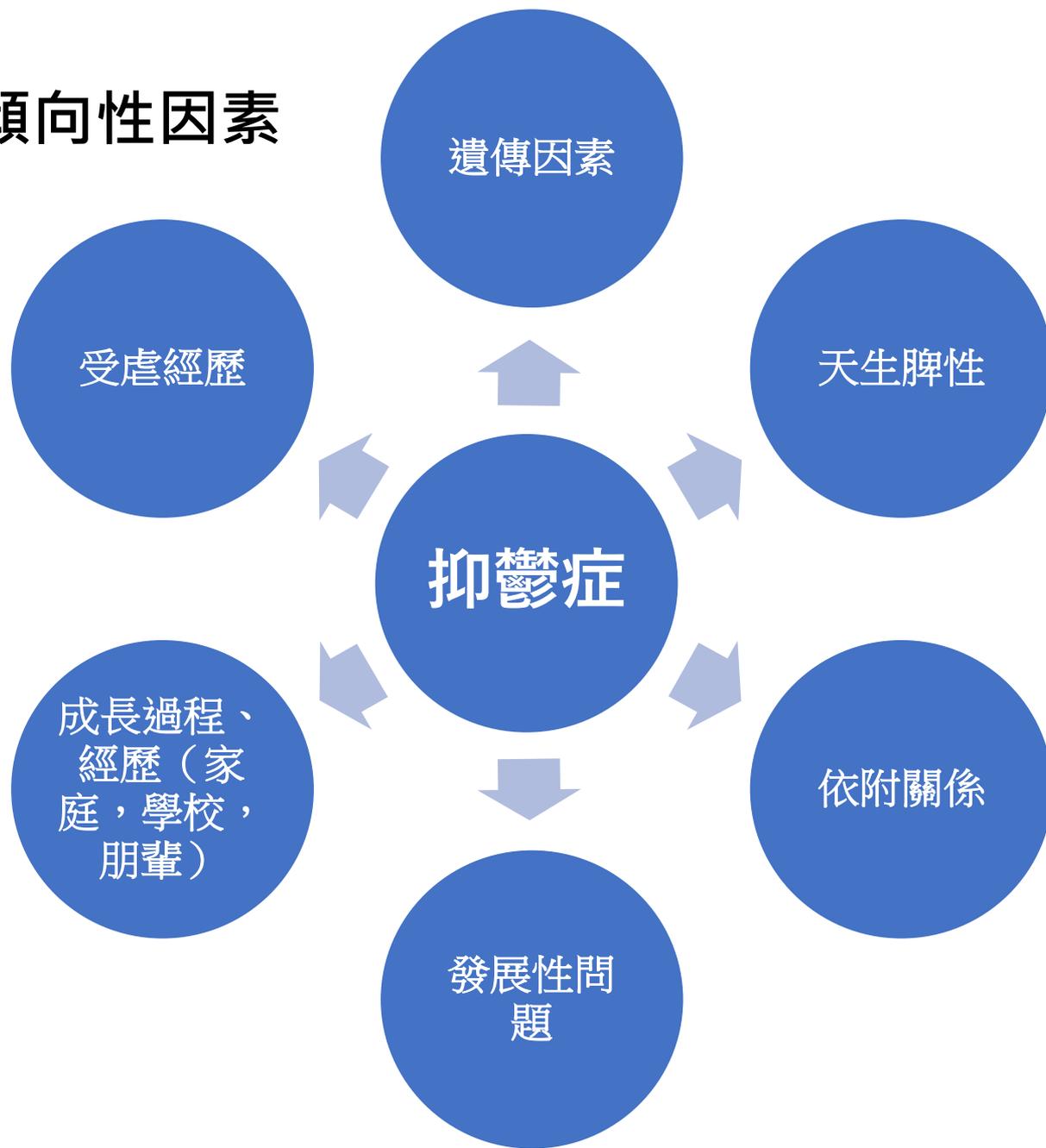
身體
毛病

準確診斷的重要性

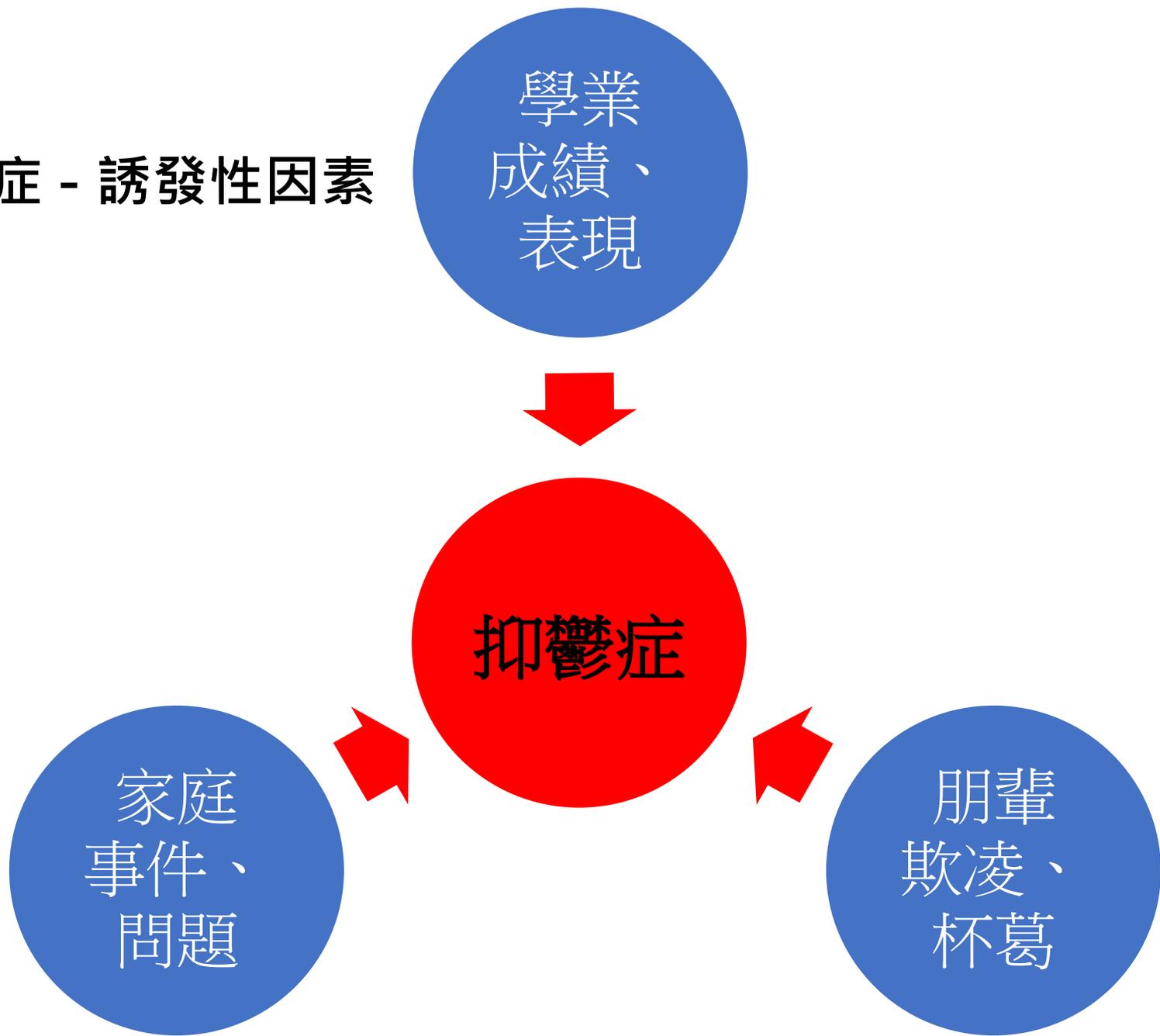
案例：貧血女生

對抑鬱症的整體理解 -

抑鬱症 - 傾向性因素



抑鬱症 - 誘發性因素



衍生應對模式

- 極度害怕父母離婚, 家庭解體
- 肩負保護父親和維繫家庭的重任
- 以學校表現去取悅父母，給他們帶來安慰，將父母離合的責任轉嫁給自己
- 將身邊事情發生的責任個人化
- 非常在意朋輩怎樣看自己

→長期活在焦慮當中，潛藏的脆弱性（生理、心理、社交）

觸碰核心價值而觸發深層恐懼

牽動高度情緒反應

情緒調節機制超出負荷

腦部傳遞物質失去平衡

引發抑鬱症

引發一連
串惡性
循環，令
抑鬱持續
並加深

小結

Depression is like...

冰 山

病癥

誘發性因素

傾向性因素

治療抑鬱症

治療抑鬱症 與 治療心臟病

治療抑鬱症

- 準確診斷
- 包括排除其他可能性，共病因素，分析病因
- 危機風險評估
- 理解病症, 設計治療計劃方
- 藥物治療
- 腦磁激治療
- 腦電震盪治療
- 心理治療
- 家庭治療



目標

3. 協助教師幫助學生防治抑鬱及消極情緒

防治抑鬱 - 學校層面

培養抗逆力

1. 壓力管理
2. 建立保護因素

壓力包含了三個元素

1. 壓力源
2. 對 “壓力” 之評估
3. 壓力反應處理

要有效地管理, 減少壓力, 便要對各方面都針對性地處理

第一步：減少壓力源

- 也許你的思想並無任何謬誤，但因壓力源過多，所以感到壓力很大
- 在這種情況下，最能對症下藥的方法就是減少壓力源
- 兒童及青少年人最常見的壓力源就是
 - 學業
 - 朋輩
 - 家庭

朋輩

乃不放過

死忍眼淚

大力掌摑

女童

網上流傳校園欺凌片段

TOPICK
hket.com

中學女生疑不願借錢被同學掌摑

兼拍片

難忍嘲笑衣櫃內上吊

校
受

2015年「學生能力
國際評估計劃
(PISA)」，向全球
54萬名來自72個國
家或地區的中學生
作調查，香港有約
5000名中學生參與



港澳新聞



32%中學生稱曾受校園欺凌 港 比率冠全球

2017年04月21日(五) 22:15更新 13:20建立



介紹 3

分享



有調查發現，香港學生遭欺凌的比率冠全球。(資料圖片)

學業

2019年「中學生情緒壓力狀況」調查結果

被問到「期望學校提供甚麼情緒支援」時，最多受訪學生選擇首三項為

1. 「調適功課量，減低學習壓力」(68.9%)
2. 「安排一些班際或級際活動，放鬆心情」(36.7%)
3. 「提供安全的空間讓學生表達和調整情緒」(20.5%)

學習障礙

- 特殊學習需要
- 及早察覺
 - 專注力不足過度活躍症
 - 讀寫障礙
 - 自閉症譜系
 - 情緒障礙
 - 思覺失調
 -
- 校本調適

減少浪費時間

- 在忙碌的今天，要省下一兩段較長的時間迹近不可能。因此，其中一個有效的時間管理法就是減少浪費時間
- 一般人平均每天花半至一小時尋找所需物品，若能 **(1)保持家居井井有條**，便可每天省下半至一小時了
- **(2) 時間管理**
 1. 列出工作事項清單
 2. 按照輕重緩急排列先後次序
 3. 安排在整個星期的日程中進行

1. 列出工作事項清單

2. 按照輕重緩急排列先後次序

	Important	Not Important
Urgent		
Not Urgent		

3. 安排在整個星期的日程中進行

Weekly Calendar Worksheet

Weekly Calendar of (your name) _____ Semester _____

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
8:00 a.m.							
8:30 a.m.							
9:00 a.m.							
9:30 a.m.							
10:00 a.m.							
10:30 a.m.							
11:00 a.m.							
11:30 a.m.							
12:00 p.m.							
12:30 p.m.							
1:00 p.m.							
1:30 p.m.							
2:00 p.m.							
2:30 p.m.							
3:00 p.m.							
3:30 p.m.							
4:00 p.m.							
4:30 p.m.							
5:00 p.m.							
5:30 p.m.							
6:00 p.m.							
6:30 p.m.							
7:00 p.m.							
7:30 p.m.							
8:00 p.m.							
8:30 p.m.							
9:00 p.m.							
9:30 p.m.							
10:00 p.m.							

[In the Word version, you can merge cells by selecting the group of cells and choosing Merge Cells from the Table menu. You can also color-code cells using the Borders and Shading option under the Format menu.]

家庭

家校合作

第二步：壓力評估和處理

思想重整——

- 當我們受壓時，思想往往會鑽了牛角尖，可能會高估了事態的嚴重性和 / 低估了自己的能力
- 若評估與客觀事實不符，就會感到壓力更大
- 有效管理壓力的關鍵就是審視自己的思想有否出現謬誤
- 若有，就該了解清楚客觀的事實，然後才選擇適當的反應，以減低因評估不當所帶來的壓力

***“Between stimulus and response
there is a space.***

***In that space is our power to choose our
response.***

***In our response lies our growth and our
freedom.”***

- Viktor Frankl

「我親愛的弟兄們，這是你們所知道的，但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。」

雅各書 1:19

耳聽三分虛，眼見未為真！

思維了解 ABC

Activating event 事件

Beliefs 思維信念

Consequence 後果

情緒反應

身體反應

行為反應

情緒病患者的思想模式與行為

(1)思想陷阱 (Cognitive Distortions) :

人在面對壓力或受到情緒困緒時便會**較容易**出現
以下的思想陷阱:

1. 非黑即白 All or None

- 非黑即白就是「二分法」思考，看待任何人事物不是壞的就是好的，就像小孩子一樣，會把熟悉的爸媽視為好人，陌生人都視為壞人一樣。
- 世界上最成熟的顏色是「灰色」。沒有什麼事是絕對的壞事，也沒有什麼人是絕對的壞人，發生在你身上的衰事，也藏有值得學習的寶貴經驗。

2. 選擇性摘要 Selective attention/abstraction

- 俗稱斷章取義，一張白紙上如果有個黑點，我們往往只注意那個黑點，而忽略其他白的地方。例如小美的男友總是把她呵護得無微不至，送她上班、和她分擔家事，也會傾聽她的心事，但卻有約會遲到的壞習慣。而小美卻只聚焦在他遲到的這一點，認為他很自私，根本不愛自己。
- 人往往只看見自己想看見的，只相信自己想相信的，若我們對自己或他人持有負面態度，往往也只會聚焦在負面訊息上。

3. 以偏蓋全 Over-generalize

- 把一個特殊的案例，變成一種分類，套用在類似的人事物。例如曾經跟某位處女座的同學處得很差，就認為全世界的處女座都很難搞。

4. 過度放大/災難化 Catastrophisation

- 容易把受到的挫折做災難性的聯想，例如你今早因為犯錯被主管唸了一下，就認為自己在這間公司毫無價值，是個廢物。

5. 個人化 Personalisation

- 美國心理學家 F.Heider 曾提出「歸因理論」，個人化就是容易把負面的事做「內在歸因」，把考試考差解釋為自己很笨，把公司業績很差解釋為自己能力很差，把男友不回訊息解釋為自己很煩人。

6. 獨斷的推論 Jumping to Conclusion

- 意思是在沒有充分的證據下，直接推論 A 就是 B。例如剛剛在廁所某位同事沒跟自己打招呼，我就推斷她一定是不喜歡我。

**“I cannot teach anybody anything.
I can only make them think.”**

~ Socrates

蘇格拉底反詰法

- 事情是怎樣的? 讓我們想想有什麼證據支持你的想法是正確?
- 除了你這個想法外，有沒有其他可能性?
- 我們又有沒有證據支持這個可能性?
- 事情最差的可能性會是怎樣?
- 如果是這樣你可以怎樣應付?
- 最好的情況又會是怎樣?
- 最有可能發生的情況會是怎樣?
- 如果我們不斷告訴自己事情會是這樣發生，這對我們有什麼影響?
- 如果我們轉換另一個想法可帶來什麼影響?
- 試想像一下你的好朋友（列出確實名字）在同樣的情況下，你會給他什麼意見?
- 你可以怎樣應用在自己身上?
- 我們現在應該怎樣做?

紗紗的無奈

事件	想法	後果
一晚閑談間，媽媽問他： “為什麼你還沒有好起來？”	他一定覺得我很無用	<u>情緒反應：</u> 沮喪抑鬱 SUDS 8-9/10
樣子像有點厭煩	對我失去耐性	<u>身體反應：</u> 身體很重，有點麻木，全身冇力
	現在連他也覺得氣餒，想放棄幫我	<u>行為反應：</u> 躺在床上，望着天花板，什麼也不願做

意象鬆弛練習

- 透過有系統地運用想像力，令自己彷彿置身一個很舒適的環境
- 過程中運用所有感官來幫助投入放鬆的場景，包括視覺、聽覺、嗅覺、觸覺、甚至味覺
- 圖中以一個古雅的小村莊為練習的場景，其實當你熟習應有的技巧，你可以挑選其他場景來練習。例如過往旅行曾到過的地方，或任何一個能為你帶來美好回憶的地方

釋放壓力

- 當受壓時，身體會裝備我們，以作出自衛或逃走 (fight or flight)
- 不過，今日社會，這些反應在大部分使我們受壓的情況都不適用
- 舉例，老師只給予你極短的時間去完成大量的功課溫習，我們自然會有壓力反應。但是我們既不能跟老師打架，亦不能一走了之
- 因此，身體便會積聚很多負能量，需要我們做適量的運動去釋放

建立保護因素 - 學校層面

1) 提升學生的聯繫感

- 應能有效地提升學生對學校的歸屬感，並協助學生建立與學校和朋輩的「**聯繫感**」(connectedness)，讓學生感到與別人有聯繫、得到接納和認同
- 研究顯示一所學校的學生如有較強「聯繫感」，較少會出現自殺行為、暴力事件和濫藥情況 (Yan C; Fu S)
- 協助有精神健康問題的學生建立「聯繫感」的方法:
 - 加強學校同工間的關心和支援，營造關愛的環境，讓學生感到安全
 - 給予學生足夠支援和不同選擇，協助學生達到學校在學業上、行為上的要求
 - 透過非正規課程和活動，幫助學生建立良好的人際關係
 - 提供機會讓學生學習，讓他們發揮潛能，作出貢獻，建立成功感
 - 欣賞學生獨特之處，**給予肯定**

2) 予以肯定

- 利用老師、主任、校長在學生心目中的地位
- 對學生的優點予以肯定
 - 成績表現
 - 其他技能
 - **品格**