

各位家長：

關心子女的情緒健康

父母都希望子女健康快樂地成長。可是，他們在漫長的成長路上，總會在不同事情上遇到大大小小的困難或挫折(如交友、學業、戀愛、家庭關係、自我形象等)，難免會經歷有壓力和情緒受到困擾的時候。作為教育心理學家，我理解到父母是子女最親近的人，你們的關心、瞭解和支持，對於幫助子女面對困難和走過低谷是非常重要的。

或許你會想，子女未必會主動表達心中的困擾和負面情緒，我可以如何處理？我們鼓勵父母日常多留意子女的表現，當他們的日常習慣、行為或情緒表現有不尋常的轉變時，大家需即時主動問候，細心聆聽他們的心聲，並向子女說出父母的擔心。大家切勿因感到尷尬或害怕子女不接受而錯過了協助他們過渡困難的機會。

子女每天在學校學習、與老師相處，老師作為「身邊人」往往不難發現同學的情緒變化。因此，我們鼓勵父母就子女的表現和情緒狀況多與老師溝通，與老師一同及早了解學生的情緒需要，安排適切的介入服務，以便家校配合。當子女的情緒持續或嚴重地受到困擾，父母須立刻陪同他們向相關的專業人士(如社工、心理學家、精神科醫生)求助，並讓他們明白每個人都會有需要別人幫助的時候，求助是解決困難的重要一步，而及早接受專業輔導或治療，更是逐步擺脫負面情緒的必要途徑。

教育局的網頁上有一篇由教育心理學家撰寫的文章，鼓勵同學「換個想法 點亮心情」 (<https://www.parent.edu.hk/article/換個想法-點亮心情-我們一起來試試看>)，值得各位家長抽空閱讀，與子女分享文章中提議的積極面對困難的方法，並加以運用。

此外，社會上很多機構會為有情緒困擾的人士提供支援及舉辦不同類型的活動和講座，各位應踴躍參加，如有需要可參考以下資料尋求協助：

<https://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/index.html>

情緒受困擾的子女，縱然表面上看來可能顯得冷漠或被動，但他們其實非常需要你的關心、聆聽、陪伴和引領以走出困局。我們再次鼓勵各位父母多主動關心子女的情緒健康，在他們有需要時扶上一把，讓他們健康快樂地成長。

教育局

教育心理學家張巧儀



二零一九年五月十日