

忽略兒童情緒 恐抑鬱易輕生

與平日表現
比較評估
嘗試攀談
了解原因



精神科專科
張漢奇醫生

開學不過數月，大部分學校還未恢復全面授課，但已經發生多宗學童自殺事件。兒童死亡個案檢討委員會日前發表報告，2016至2018年間錄得59宗18歲以下兒童死於自殺的個案，最年幼的自殺死者僅10歲。令人痛心的是，近六成自殺兒童在自尋短見前曾有先兆。有精神科專科醫生指出，家庭狀況和兒童情緒是息息相關的，可是家長卻往往忽略自身的情緒，因此家長亦要時刻警惕，才可減少這類悲劇發生。

精神科專科醫生張漢奇表示，近年臨床上已發覺，兒童情緒個案比以前有所增加，甚至患上焦慮症、抑鬱症，不排除部分學童自殺個案，和他們患上抑鬱症，但沒被老師、家長發覺有關。「根據該報告指出，學業、家庭和情緒是學童自殺的主要原因。以學業來說，近年見不少父母對小朋友過度要求，考試測驗要求很高分，拿B也不滿意，又會安排他們學很多不同的體藝項目，要求體藝成績要出類拔萃，甚至要代表學校參賽等等，對小朋友都是壓力。壓力太大，久而久之就有機會引起情緒問題。」張漢奇說。

學業家庭或致情緒問題

其次是家庭，張漢奇表示，家庭狀況和兒童情緒息息相關，但家長反而常會忽略，「最常見而又易被忽略的是父母吵架，有時父母因為經濟、感情或家中大小事，都會吵上幾句，甚至哭鬧，父母是成年人，可能覺得這種是宣洩壓力的方法，吵完就沒事，但卻疏忽了小朋友會不明白，會很害怕父母爭吵，情緒可能受影響。」

所以，學業、家庭問題，最終可能都導致情緒問題，而小朋友的情緒問題有個特點：「會比較多生理上的不適，例如他們會有頭痛、頭暈、肚瀉、肚痛、呼吸急促、心跳手震等肉體上的症狀，其實都有可能是他們壓力太大出現情緒問題的徵兆。」張漢奇

說。

盡量讓兒童細訴情況

但同時，他們也會有心理上的症狀，例如脾氣暴躁、驚慌、悶悶不樂、對什麼事都提不起興趣，甚至無故地哭。張漢奇強調，以上生理和心理症狀，並非一定是代表小朋友情緒有問題，家長應和小朋友平日的表現比較，作出評估。

「例如平日他很喜歡和其他小朋友玩，忽然不想玩了，悶悶不樂。或者以前很喜歡打機，現忽然都提不起興趣了。或者平日很乖的，忽然在行為上故意和老師、父母作對。這些轉變如果是突然出現，父母就要注意了，不要只當他們頑皮，或者以為加以責罰就可令他們改善。」

張漢奇提醒，小朋友情緒問題若不停嚴重下去，有機會變成抑鬱症，產生自殺念頭。所以當小朋友出現上述提到的症狀，或者行為上有不自然的改變，家長可嘗試和他談談，了解發生了什麼事，例如技巧地問：「噢，我見你近來好像不開心，是否有什麼事呢？」盡量讓他把詳細情況告訴家長，若問過後仍有懷疑，就需要考慮帶他見專業人士。

■家長吵架，往往忽略小孩子感受。

適當控制行為 自主紀律平衡

- 1 家長先保持冷靜
- 2 了解孩子的情緒（觀察/提問），如聆聽孩子表達
- 3 接納及表達孩子的情緒（同理心）
- 4 適當地回應孩子的需要
- 5 施以適當的限制，如「但係你打妹妹，佢會痛……」
- 6 提供其他可行選擇，如「你做完功課就可以玩。」

資料來源：女青賽馬會家庭健康促進中心



李灼珊
香港註冊中醫師
湖南中醫學院中醫內科博士

秋冬護膚 宜內外調理

人的衰老，最初是表現在面部，面部出現皺紋是衰老的重要徵象之一。皺紋的產生，是由於皮下缺水，脂肪減少，彈性纖維組織（骨膠原）的退化所致。人在30至40歲，面部就開始出現衰退，40歲後衰退的情況就更加明顯。而每當到了秋冬乾燥的季節，面部皮膚就更加受影響了，所以秋冬保養皮膚很重要。

其實皮膚有一個優點，就是可外用護膚品，讓皮膚直接吸收，以得到更快效果；亦可以內服中藥補肺潤肺，對皮膚也有很大的幫助。

例如，每晚用中藥白芷粉、白芍粉、百合粉，用水調稀敷面一小時便可。或者用以上中藥粉加雞蛋、牛奶調稀，塗上面部按摩15分鐘後沖洗乾淨。

筆者會將以上中藥放在洗面乳中，每日清潔面部，也有很好的效果；至於內服的中藥食療，可用黨參、百合、麥冬、蓮子、沙參、玉竹，煲雞蛋糖水，每星期兩次便可。持續食整個秋天至冬季，對皮膚會有很大的保養作用。

現時有不少女士，十之八九會用廣為宣傳的外用護膚品，更不惜付出昂貴價錢。然而，錢已付出，期望「一塗見效」，這卻是不太實際的。皮膚每天都受內在的衰老影響，也受外在的因素所傷害，因此保養當然也是長期的，而且必須由內至外，慢慢把它調理至正常和平衡的狀態。請緊記，保養面部皮膚貴在堅持，雖然我們不能永葆青春，但至少能延緩衰老！

