

## 社區支援熱線

社區求助	醫管局精神健康專線	2466 7350
	社會福利署 24小時熱線	2343 2255
	香港心理衛生會 心理健康資訊電話	2772 0047
嚴重情緒困擾	香港撒瑪利亞防止自殺會 (24小時服務)	2389 2222
	生命熱線 (24小時服務)	2382 0000
青少年熱線	關心一線	2777 8899
	協青社(可提供暫時住宿服務)	9088 1023
物質濫用	明愛容園中心	2453 7030
	基督教香港信義會天朗中心	2446 9226
家庭危機	明愛向晴軒	18288

## 醫院管理局(新界西) 精神健康服務

E2兒童及青少年 精神健康中心(門診部)	2454 1744 (一般查詢) 星期一至五,公眾假期除外 辦公時間09:00-17:48 2454 5871 (覆診電話改期) 星期一至五,公眾假期除外 10:00 - 11:00或 14:30 - 15:30
屯門精神健康中心(門診部)	2456 8000
青山醫院思覺失調服務	2928 3283
屯門元朗精神健康社區服務組	2462 8735
屯門醫院醫務社會服務部	2468 5330
青山醫院醫務社會服務部	2456 7404
青山醫院網頁	<a href="http://www.ha.org.hk/cph">www.ha.org.hk/cph</a>
精神健康學院網頁	<a href="http://www.imh.org.hk">www.imh.org.hk</a>
智友站	<a href="http://www21.ha.org.hk/smartpatient">www21.ha.org.hk/smartpatient</a>

## 給寶貝孩子的溫馨提示

妥善分配時間

作息定時

自我鼓勵  
從經驗中學習

充足睡眠

適量運動

均衡飲食

保持積極  
正面的思想態度

多與人溝通  
及分享

與父母或  
信任的人傾訴

積極參與

遇上困難  
尋求專業協助

出版：青山醫院兒童及青少年精神科  
E2兒童及青少年精神健康中心  
地址：新界屯門青松觀路二十三號屯門醫院特別座二樓  
E2兒童及青少年精神健康中心-住院部  
電話：2468 5508  
傳真：2468 5507  
網址：<http://www3.ha.org.hk/cph>

版本：一  
管理人：E2兒童及青少年精神健康中心  
Funded: By Patient Empowerment Programme,  
New Territories West Cluster  
新界西醫院聯網 病人啟力基金贊助

# E2兒童及青少年 精神健康中心 寶貝孩子出院篇





## 寶貝的孩子及家長:

今天，孩子出院了，恭喜你們又向前邁進一大步。為了促進孩子健康地成長，出院後生活更和諧，我們特別印制「寶貝孩子出院篇」供參考之用。

## 如何處理上學的問題:

出院初期，孩子在家一切安好。復課後，孩子卻變得鬧情緒和不願上課，怎麼辦？

答：家長於孩子出院後可多注意早期復發徵兆，由於出院初期一般的病情會較為反覆，家長如察覺孩子情緒不穩、行為異常，請不要害怕，應盡快尋求專業協助。



## 藥物要注意的地方:

出院後，孩子的活躍行為減少，但老師卻投訴孩子上課睡覺。下課後，我才給孩子服藥，可以嗎？

答：家長應督導孩子按時服藥及覆診，才能有效地預防病情變壞或復發。如家長留意到孩子服藥後有副作用，應與醫生商討有關藥物副作用的情況和解決方法，切勿私下停藥。



## 教子方程式

### 保持情緒穩定

耐心地聆聽，保持良好的溝通及關係，互相支持

### 合理期望 因材施教

依照孩子的能力及年紀而作出合理期望，從而增加孩子成功的機會，提升獨立的能力及建立自信心。

### 家規要清晰 獎勵要分明

訂定清晰及一致的家規，並有效及合理地執行，給予孩子適時適當的關注和讚賞能使孩子明白他/她的努力是有價值，從而強化孩子的好行為。

### 適時放手

給予孩子自立的機會，從經驗中學習成長，當中可從旁提供適當的協助及鼓勵。

## 《孩子從生活中學習》(節錄)

在指責中成長的孩子，容易怨天尤人。

在恐懼中成長的孩子，容易畏首畏尾。

在憐憫中成長的孩子，學會自怨自艾。

在讚美中長大的孩子，懂得感恩。

在善良、體貼中長大的孩子，學會心存敬意。

在安全中長大的孩子，對自己與身邊的人充滿信任。

在友善之中成長的孩子，自覺身處於美好的世界。

(Dorothy Law Nolte, 1972)

## 覆診及求助

1. 如病情轉趨惡化，請即往就近的急症室
2. 在緊急情況下，可到就近醫院急症室求診
3. 有需要時報警求助，要求將病者送往就近之急症室作緊急檢查及治療
4. 在辦公時間內，親身或致電門診部查詢
5. 尋求私人精神科醫生協助
6. 到任何普通科門診或家庭醫生/註冊西醫診所求診
7. 致電醫院管理局精神健康熱線：2466 7350 尋求專業意見



# 社区支援热线

社区求助	医管局精神健康专线	2466 7350
	社会福利署 24小时热线	2343 2255
	香港心理卫生会 心理健康资讯电话	2772 0047
严重情绪困扰	香港撒玛利亚防止自杀会 (24小时服务)	2389 2222
	生命热线 (24小时服务)	2382 0000
青少年热线	关心一线	2777 8899
	协青社(可提供暂时住宿服务)	9088 1023
物质滥用	明爱容圃中心	2453 7030
	基督教香港信义会天朗中心	2446 9226
家庭危机	明爱向晴轩	18288

# 医院管理局(新界西) 精神健康服务

E2儿童及青少年 精神健康中心(门诊部)	2454 1744 (一般查询) 星期一至五, 公众假期除外 办公时间09:00-17:48 2454 5871 (复诊电话改期) 星期一至五, 公众假期除外 10:00 - 11:00或 14:30 - 15:30
屯门精神健康中心(门诊部)	2456 8000
青山医院思觉失调服务	2928 3283
屯门元朗精神健康社区服务组	2462 8735
屯门医院医务社会服务部	2468 5330
青山医院医务社会服务部	2456 7404
青山医院网页	www.ha.org.hk/cph
精神健康学院网页	www.imh.org.hk
智友站	www21.ha.org.hk/smartpatient

# 给宝贝孩子的温馨提示

妥善分配时间

作息定时

自我鼓励  
从经验中学习

充足睡眠

适量运动

均衡饮食

保持积极  
正面的思想态度

多与人沟通  
及分享

与父母或  
信任的人倾诉

积极参与

遇上困难  
寻求专业协助

出版：青山医院儿童及青少年精神科  
E2儿童及青少年精神健康中心  
地址：新界屯门青松观路二十三号屯门医院特别座二楼  
E2儿童及青少年精神健康中心-住院部  
电话：2468 5508  
传真：2468 5507  
网址：<http://www3.ha.org.hk/cph>

版本：一  
管理人：E2儿童及青少年精神健康中心  
Funded By Patient Empowerment Programme,  
New Territories West Cluster  
新界西医院联网 病人启力基金赞助

# E2儿童及青少年 精神健康中心 宝贝孩子出院篇



## 宝贝的孩子及家长:

今天，孩子出院了，恭喜你们又向前迈进一大步。为了促进孩子健康地成长，出院后生活更和谐，我们特别印制「宝贝孩子出院篇」供参考之用。

## 如何处理上学的问题:

出院初期，孩子在家一切安好。复课后，孩子却变得闹情绪和不愿上课，怎么办？

答：家长于孩子出院后可多注意早期复发征兆，由于出院初期一般的病情会较为反复，家长如察觉孩子情绪不稳、行为异常，请不要害怕，应尽快寻求专业协助。



## 药物要注意的地方:

出院后，孩子的活跃行为减少，但老师却投诉孩子上课睡觉。下课后，我才给孩子服药，可以吗？

答：家长应督导孩子按时服药及复诊，才能有效地预防病情变坏或复发。如家长留意到孩子服药后有副作用，应与医生商讨有关药物副作用的情况和解决方法，切勿私下停药。



## 保持情绪稳定

耐心地聆听，保持良好的沟通及关系，互相支持

## 合理期望 因材施教

依照孩子的能力及年纪而作出合理期望，从而增加孩子成功的机会，提升独立的能力及建立自信心。

## 家规要清晰 奖励要分明

订定清晰及一致的家规，并有效及合理地执行，给予孩子适时适当的关注和赞赏能使孩子明白他/她的努力是有价值，从而强化孩子的好行为。

## 适时放手

给予孩子自立的机会，从经验中学习成长，当中可从旁提供适当的协助及鼓励。

## 《孩子从生活中学习》(节录)

在指责中成长的孩子，容易怨天尤人。

在恐惧中成长的孩子，容易畏首畏尾。

在怜悯中成长的孩子，学会自怨自艾。

在赞美中长大的孩子，懂得感恩。

在善良、体贴中长大的孩子，学会心存敬意。

在安全中长大的孩子，对自己与身边的人充满信任。

在友善之中成长的孩子，自觉身处于美好的世界。

( Dorothy Law Nolte, 1972 )

## 复诊及求助

1. 如病情转趋恶化，请即往就近的急症室
2. 在紧急情况下，可到就近医院急症室求诊
3. 有需要时报警求助，要求将病者送往就近之急症室作紧急检查及治疗
4. 在办公时间内，亲身或致电门诊部查询
5. 寻求私人精神科医生协助
6. 到任何普通科门诊或家庭医生/注册西医诊所求诊
7. 致电医院管理局精神健康热线：  
2466 7350 寻求专业意见

