

情緒 不可怕

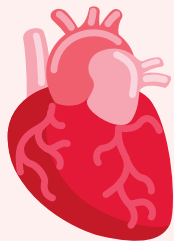
與孩子同行 小錦囊



中醫 x 情緒

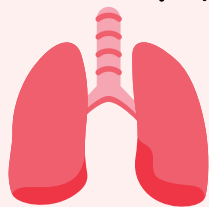
喜

傷心



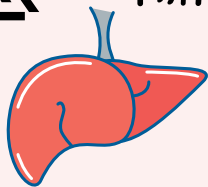
憂

傷肺



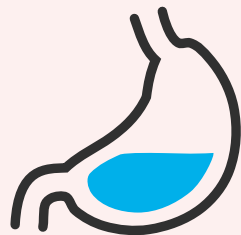
怒

傷肝



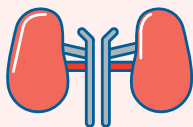
思

傷脾



恐

傷腎



人體五臟失調會引起不同情緒反應，
反之，情緒又會影響五臟。

中醫 × 情緒

如果你好多思慮擔憂、用腦過度，會比較容易患上脾病，出現胃痛、胃脹、腹脹、腹痛、腹瀉等情況

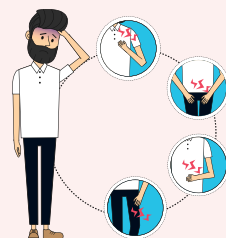
如果你成日沾沾自喜、自以為是，會較容易患上心病，出現心悸、胸悶、心痛、神志問題等等

如果你好多思慮擔憂、用腦過度，會比較容易患上脾病，出現胃痛、胃脹、呃逆、腹脹、腹痛、腹瀉等情況

如果你心情低落、無力感重、意志力消沉，會比較容易患上肺病，例如咳嗽、咯血、氣短氣促、哮喘、鼻敏感等等

如果你經常驚青恐懼，會比較容易患上腎病，出現腰膝酸痛、脫髮白髮、耳鳴、陰部疾患等等

唔同情緒都會影響身體架！
有咩事都可以同家人、朋友
或者社工傾下



關心及留意身邊人有沒有以下情況...

情緒

易怒、好挑釁
容易落淚、無助、絕望
過度的恐懼或憂慮
強烈的罪咎感
感到無價值
對喜愛事物失去興趣

行為

對以往喜愛的活動失去興趣
學業表現退步
個性改變
疏遠朋友及家人
睡眠或飲食習慣出現問題或變化
經歷嚴重困擾事情
如喪親、關係的破裂、失學等...

思想及行動

濫藥或酗酒
不注重個人衛生及儀容
不願為未來計劃
計劃將心愛或貴重物品
送贈他人
透露出自我傷害的念頭
魯莽行為

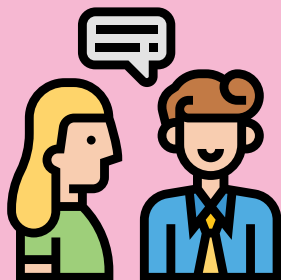
以上每一個特徵，都是孩子暗示的
「求救行為」，代表他們極度絕望，
需要幫助，家長及朋友都不容忽視
這些求救信號！

如何回應「求救信號」？



聆聽

把注意力放於對方，
願意明白對方；
不只於收集資料

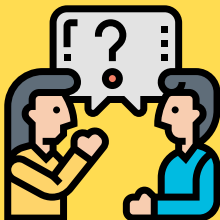


全神
貫注

正面具參與性的身體語言

如點頭、看著對方眼睛、
坐著時把身體稍微向前傾斜。

給對方一種支持的信號，
讓他感到「被理解」，
使對方更有信心繼續談話



適當
回饋

透過提問或是重複對方
提及過的事情，
確認其中重要細節

「唔...」「我現在明白你點解傷
心...」「可唔可以再多講一點關
於...」等等

回應方式



與受到情緒困擾孩子
對話須知



1

友善邀請
分享

「我知道你而家好唔開心，如你舒服的話，同我分享下」

「唔好諗太多唔開心野」

2

適切關心

「我未必能夠完全明白的你既感受，但我真係關心你，想幫你」

「我為你好的」、「身在福中不知福」

3

接納對方的
看法

「我可以想象到你的處境有多困難」

批評對方、與對方爭拗

4

尋求專業
協助

「不如我陪你一齊搵專業人士尋求意見」

「過一排就無事」

若察覺對方可能有即時的生命危險時，謹記要報警求助

尋找支援 - 社區資源



情緒支援熱線

生命熱線.....	2382 0000
香港撒瑪利亞防止自殺會.....	2389 2222
明愛向晴熱線.....	18288
社會福利署熱線.....	2343 2255
協青社熱線 (設whats App聊天服務).....	9088 1023

網上情緒支援服務 /
精神健康資訊



hkopenup



賽馬會青少年情緒
健康網上支援平台



SMS

91 012 012

香港中文大學心理學系
公共心理健康研究室



pmhlabb





仁愛堂
YAN OI TONG

學校社會工作服務



無論晴天陰天雨天，
我也伴你同行

仁愛堂學校社會工作服務

地址：大埔運頭塘邨鄰里社區中心一樓

電話：2654 6878