

精神健康小測試

請細看下列各項問題，除了自行作答外，最好也請你的親友填上他們覺得你的分數，以作比較。

選擇適用的分數

甲組		經常	間中	不曾
一	發覺手上工作太多，應付不來	2	1	0
二	覺得沒有時間消遣，老是記掛孩子學業	2	1	0
三	時常分秒必爭，例如與孩子在車裡溫習，隨身帶備功課在空檔溫習	2	1	0

乙組		經常	間中	不曾
一	工作太多，未能每事盡善盡美	2	1	0
二	輸了比賽例如棋局/麻雀或運動等，就感到憤怒	2	1	0
三	覺得上司/家人並不欣賞自己的工作	2	1	0
四	憂慮別人對自己及工作表現的看法	2	1	0
五	憂慮自己目前的經濟狀況	2	1	0

丙組		經常	間中	不曾
一	常有頭痛/頸痛/背痛/胃痛	2	1	0
二	借助吸煙/飲酒/吃零食來抑制不安的情緒	2	1	0
三	要服食安眠藥才能入睡	2	1	0

丁組		經常	間中	不曾
一	學障孩子、伴侶或同事時常令你亂發脾氣	2	1	0
二	談話時，常常打斷別人話題，爭取問及學障資料	2	1	0
三	臨睡前思潮起伏，諸多憂慮如擔心孩子考試測驗或就業問題，週末渡假也是這樣	2	1	0

戊組		經常	間中	不曾
一	內疚自己沒有用心照顧孩子	2	1	0
二	在閒暇時輕鬆一下亦感自疚	2	1	0
三	常覺得自己不應該享樂	2	1	0

滿分：34分

28-34	精神壓力很高	6-10	精神壓力較低	如有需要，請及早 聯絡醫生或請社工協助 改編自：衛生署中央健康教育組
16-27	精神壓力較高	0-5	精神壓力甚低	
11-15	精神壓力平均			

「特殊學習障礙服務」活動推介

活動名稱	日期/時間	地點	內容	對象	備註
「活孩子、樂爸媽」 特殊學習障礙社區 支援服務	全年 (服務為期兩年)	明愛賽馬會德田青少年綜合服務 九龍藍田德田邨敬樓一樓	中英文技巧訓練小組、情緒社交小組、 體藝學習課程、學障家長小組	被評估為學習障礙之學童 及其家長，並為低收入及 綜援家庭	費用：\$60/節 (每年約20節) 電話：2772 3198
樂學小組一 初小組 (2-3/2012)	4/2 - 24/3/2012 (逢六、共八節) 10:30am - 12:00pm	明愛賽馬會石塘咀青少年綜合服務 (地址：香港西營盤第三街200號 毓明閣地下高層)	提升兒童的自尊自信及專注力訓練，透 過多感官學習去教授，並訓練其認字及 組織能力。	小一至小三學生 (被評估為學習障礙之學童)	費用：\$200 電話：2546 1071
樂學小組一 高小組 (2-3/2012)	4/2 - 24/3/2012 (逢六、共八節) 2:15 - 3:45pm	明愛賽馬會石塘咀青少年綜合服務 (地址：香港西營盤第三街200號 毓明閣地下高層)	教授不同的學習技巧，並藉小組活動去 提升兒童的自尊自信、專注力及組織 能力。	小四至小六學生 (被評估為學習障礙之學童)	費用：\$200 電話：2546 1071

- 專業評估**
- i.) 由教育心理學家為特殊學習障礙兒童 (5-12歲) 進行智力評估 WISC-IV (HK) 及讀寫障礙評估 (HK-SpLD) 服務。
 - ii.) 由職業治療師為特殊學習障礙兒童進行大肌肉及小肌肉發展評估；視覺感知能力發展評估；感覺綜合處理能力初步調查；眼球控制能力評估及自理能力評估服務。查詢：2843 4606

如欲查詢本機構的特殊學習障礙服務，請致電 2772 3198 或傳真 2772 3989 或瀏覽網址：<http://ycs.caritas.org.hk/spld>

編輯：余健敏、黃安之 督印人：林惠芬 出版日期：2012年1月 印量：3,000份



香港明愛青少年及社區服務

地址：藍田德田村德敬樓一樓

電話：2772 3198



香港明愛青少年及社區服務

Anna Kwanyat Li 2001 Living Trust

贊助



在 2011 年的尾聲，大家都享受著普天同慶的節日，在聖誕和新歷新年的假期裡，孩子暫時放下讀書的壓力。為了讓學障孩子及家庭能夠歡度佳節，我們在 2011 年 12 月於西貢麥理活夫人度假村舉行了一次聖誕親子歡樂營，一方面讓學障家庭有更多的親子交流，另一方面亦讓他們認識到有近似經歷的家庭，以建立互助的網絡。我們明白學障家庭面對著很大的壓力，就像今期季訊內文的主角 Angel，實在需要整個家庭的體諒和別人的支持。



適逢農曆新年又到了，我們希望藉此機會，祝願大家在新一年能保持身心健康，每個學障孩子都能夠愉快地成長！



度假村內開心大合照

我的心感到很痛、很痛

走出谷底的學障媽媽 Angel

因 因因升上中學已有四個月，她很享受和投入學校的生活，成績大躍進，還自動自覺做功課和溫習，我已擁有一直夢想的生活了。可能因因在學習上再沒有給我太大壓力，因此一些因壓力而產生的情緒病，例如一直困擾我的失眠、頭痛和便秘，以往即使我長期服藥都不能醫治，現在都不藥而愈。

每天花數小時教功課的日子·身心疲累

回想因因升上小一時，抄寫背讀功課比幼稚園時多，我每天要花上數小時教導她做功課，但發現其他同學都不花一小時就可以完成功課，最初以為她不適應小學生活，唯有自己慢慢用心教。當時我軟硬兼施，仍難令因因完成功課，而且她寫的字就好像颶風一樣東倒西歪，有時將字倒轉寫，即使怎樣教也不能改善。我感到身心疲累，開始按捺不住對因因又打又罵，但是每次打完卻內疚得流淚。那時老公又未能體諒我的處境，他很反對我用打打罵罵的教法，只覺得我沒有耐性。其實我也不想打打罵罵，而實在是控制不了自己的情緒。自此我們經常因為教導因因的問題上爭吵不休，老公亦因為不想再聽到我罵因因的聲音，不想再和我爭吵而選擇了逃避，放工後不願回家，不斷找節目消磨時間到夜深才回。我們開始少了對話，我感到彷彿有一幅牆壁隔開了我們。

記得有一晚接近十時半，因因還未完成功課，當時家裏只得我兩母因，我的情緒很波動及開始崩潰，我覺得是自己將因因帶來這世界上，令她受著學習和做功課的折磨。既然活著這麼辛苦，不如帶她一起離開這個世界，以免卻活著所受的痛苦。當我抱起因因走近窗邊，恰好這時我一位鄰居來電，在電話中知道我想自殺的念頭，便即時到我家給我安慰。這個電話真是來得合時，不然我便會做出傻事。

發現讀寫障礙·內疚·抑鬱症發作

我向一位朋友訴說我因因的問題，她覺得因因可能有讀寫障礙，介紹了我到一間機構求助，經社工初步評估因因是有讀寫障礙，然而我對「讀寫障礙」這個名詞很陌生，更因不了解而感到很害怕，而且感到好內疚，因為一直誤以為因因是懶惰和不專心學習，作為她媽媽的我好自責。想到自己的孩子每日在學校已受到不公平的對待，被歧視及忽略，但在她最需要別人幫助的時候卻得不到援助，作為她最信賴的媽媽，還對她責罵甚或責罰，想到這裡我的心便感到很痛、很痛。



Angel與因因的作品

由於輪候兒童體能智力測驗中心作評估需時，因因未能即時接受正式評估，只被列為疑似讀寫障礙的個案，因此，學校未能提供一些針對讀寫障礙而設的服務與訓練給她，課堂上亦難為她提供調適。我只好自己去聽一些講座，和因因一起參加其他機構有關讀寫障礙的訓練，其間所受的壓力導致我抑鬱症發作，慶幸當時老公知道問題不在於我，而是因因有學習障礙的情況，他不再逃避而願意與我一起面對，我們商量後，決定暫不找工作做個全職家庭主婦，老公亦盡量幫我分擔一些家務，使我可以全心全意去照顧因因，我的抑鬱症才得以舒緩。



家長Wyman媽媽的畫作

由於因因喜愛玩黏土，我就去學習這門手藝來教因因，一來可以訓練因因的大小肌肉，二來又可以修補我們的關係，令我們有更多話題，後來發覺當我遇上不快樂或感到有壓力時，只要聽聽一些英文民歌及玩上兩三小時的黏土，可以使我心情愉快和平靜下來，我知道做手工可以幫助我減壓，因此就開始用玩手工來幫助我面對因因六年小學生活帶來的壓力。現在手工藝不單只成為我與因因最好的共同話題，我還不時當上了這方面的導師，娛人娛己，生活充實了許多！

最能幫助學障小孩的就是他們的父母

回想六年前，發覺香港沒有太多的服務機構支援讀寫障礙兒童家長，家長無從認識讀障，我們只可從網上與參考書籍了解讀寫障礙的特徵與教學方法等。當面對子女學業問題時，更令我們做家長感困擾，我們即使軟硬兼施，仍難以令子女的成績進步，父母和子女都充滿著挫敗感，不少父母更因此而感到情緒抑鬱。處理子女的學習問題致令親子關係變得緊張，夫婦關係不難而受到影響，更可能賠上了一段婚姻。然而最能幫助學障小孩的就是他們的父母，父母自己都解決不了情緒問題，又怎能以平靜和積極的態度去面對自己孩子的問題？慶幸「香港明愛青少年及社區服務」多年來主動關注讀寫障礙兒童家長情緒問題，給予輔助和支援，紓緩我們在管教讀障學童時產生的情緒困擾和壓力，協助了不少陷於崩潰邊緣的家庭！題，給予輔助和支援讀寫障礙兒童家長，紓緩家長在管教讀障學童時產生的情緒困擾和壓力。

後記

許多學障家長都曾被旁人或伴侶誤會是管教不力，教導無方，甚至無中生有。香港特殊學習障礙協會2008年一項調查發現43%學障家長曾有自殺念頭。學障家長心中的掙扎、內疚和害怕會形成千噸重的壓力，身心疲累，嚴重的或會患上情緒病如抑鬱症、焦慮症等等。然而，就如另一位學障家長Wyman媽媽的畫作(上圖)，人生就如大海中漂泊的一艘帆船，曾經遇上狂風暴雨，雷電交加，驚濤駭浪。但是，只要憑著堅毅和勇氣，一起尋找舒緩壓力的方法，一家人互相支持，並肩同行，每個人總會看見雨後彩虹！

明愛青少年及社區服務轄下提供特殊學習障礙服務的單位

單位	地址	電話
明愛賽馬會德田青少年綜合服務	九龍藍田德田邨德敬樓一樓	2772 3198
明愛賽馬會黃大仙青少年綜合服務	九龍東頭邨耀東樓地下	2382 0265
明愛賽馬會梨木樹青少年綜合服務	新界荃灣梨木樹邨健樹樓地下B翼及C翼	2425 9348
明愛長康兒童及青少年中心	新界青衣島長康邨青盛苑A翼二樓	2497 2869
明愛賽馬會屯門青少年綜合服務	新界屯門兆禧苑商場二樓	2441 2225
明愛莫張瑞勤社區中心	香港堅尼地城蒲飛路二十七號	2816 8044
明愛賽馬會石塘咀青少年綜合服務	香港西營盤第三街200-208號地下高層	2546 1053
明愛香港仔社區中心	香港香港仔田灣街20號二樓	2552 4211
明愛賽馬會赤柱青少年綜合服務	香港赤柱佳美道赤柱廣場五樓	2523 5187
明愛賽馬會長洲青少年綜合服務	香港長洲雅寧苑豪澤閣地下	2981 1124
明愛小學學生輔導服務支援計劃	香港堅道2號明愛大廈139室	2843 4606
學習與成長支援服務	香港堅道2號明愛大廈147室	2843 4606