



傳媒 MEDIA : HK01

標題 TITTLE : 【未成年照顧者2】欠兒童社區支援服務 致精神壓力世代相傳？

日期 DATE : 2018年7月22日(星期日)

## 【未成年照顧者2】欠兒童社區支援服務 致精神壓力世代相傳？



### 社區專題

👍 讚好 3,153

撰文：李慧筠 ⌚ 2018-07-22 21:00 最後更新日期：2018-07-25 15:13

阿冰為了生曉晴，懷胎十月停用精神科的藥，「說到尾也覺得是毒藥……」如此反覆作嘔，迎來小生命，卻陷入荷爾蒙變化的抑鬱漩渦，三個月後逐漸好過來。後來懷上兒子卓卓，她吃醫生宣稱比較安全的藥，漩渦再度來襲，今趟足足灰了三年。這段時間，6、7歲的女兒曉晴成為了她的支柱，但阿冰也很怕，那麼小的身軀能承受幾多？

(此為未成年照顧者報導之二)

(上文提到，有精神壓力的媽媽阿冰把所有開心不開心都告訴曉晴，而曉晴則適時要負起照顧媽媽和幼兒弟弟的責任。逐漸，她收起自己的情緒，努力表現得比媽媽更看透一切。)



傳媒 MEDIA : HK01

標題 TITTLE : 【未成年照顧者 2】欠兒童社區支援服務 致精神壓力世代相傳？

日期 DATE : 2018年7月22日(星期日)

“跟同學說是浪費口水，他們不會明白。我有做雙面人的目標，常說笑話的另一面是什麼都不說。”

10歲女兒 曉晴

## 未成年照顧者在邊緣的邊緣

在學校，曉晴寧願跟朋友講自己最近學煮了什麼餅，難道跟十歲的朋友說我阿媽有事我得照顧全家嗎？「跟同學說是浪費口水，他們不會明白。我有做雙面人的目標，常說笑話的另一面是什麼都不說。」

照顧者議題在近幾年受公眾關注，但政府仍然未有資料統合這些照顧者的人口特徵，我們只能從旁推敲這些人的多寡。2014年，203,700名殘疾人士和175,600長期病患者表示自己有人照顧日常生活，兩者各自有約三成照顧者為其子女或後輩。

15歲以下的照顧者，在邊緣的邊緣。以精神病患及康復者的社區支援服務為例，精神健康綜合社區中心（ICCMW）對於照顧者的支援，預設為成年人，限15歲以上人士。

阿冰本來在浸信會愛羣社會服務處（愛羣）有定期見社工，她想找人幫自己的女兒清走情緒垃圾，否則只會攬埋一齊死。愛羣為6至15歲孩子提供輔導服務，但社工每次家訪亦感覺到曉晴不想說家中的事，只能以遊戲或藝術方式引導她嘗試多講。今年愛羣服務的青少年情緒健康個案，大約有307個。

「Stand By U 結伴成長計劃」是浸信會愛羣社會服務處的精神健康綜合服務中的小家屬支援計劃，特別為6-15歲的兒童及青少年而設。服務主要以師友計劃、親子活動、藝術治療等，輔導這些特別壓抑自己、逼自己快點成熟的小朋友紓解鬱悶。



傳媒 MEDIA : HK01

標題 TITTLE : 【未成年照顧者2】欠兒童社區支援服務 致精神壓力世代相傳？

日期 DATE : 2018年7月22日(星期日)

“ 子女或者表現很正常懂事，仍需要成人定時聽他們說話。否則小孩可能以為自己必須收藏情緒，不應為家人帶來麻煩，有機會發展成情緒問題。 ”

浸信會愛羣社會服務處社工 鄧姑娘

## 精神壓力在「家」這密室中循環

曉晴快要升中，阿冰曾因自己病史令卓卓被幼稚園拒絕面試，一連串的挫折讓她又陷入無日無之的擔憂。「他們那麼小，讀不成書照顧不到自己，嫁不到好的，一世好悲哀.....」然後原點是想到自己，阿冰一直覺得抑鬱始於原生家庭，惡化於後來不如意的婚姻。

愛羣在2015至2016年跟香港教育大學訪問了260位精神病康復者及他們的一個18歲以下的子女，研究發現家長焦慮徵狀較高，他們子女在認知學習、朋輩社交和行為紀律方面有較多問題。他們認為，焦慮的家長容易以高壓手段去管教孩子。這些孩子則較多情緒、自律和高度活躍的問題。曉晴也被認為有過度活躍及專注力不足問題(ADHD)。

2013年，「生命熱線」發布研究指，若有家人自殺，家屬尋死的想法高達17%。精神壓力在家這個密室中循環，而曉晴這樣的孩子早就不是一張白紙了。



傳媒 MEDIA : HK01

標題 TITTLE : 【未成年照顧者 2】欠兒童社區支援服務 致精神壓力世代相傳？

日期 DATE : 2018年7月22日(星期日)



阿冰聽過自殺者遺囑也有可能傾向自殺，於是暫時打消了想死的念頭。

## 社工：小孩收藏情感 將來或有情緒問題

社工鄧姑娘在浸信會愛羣社會服務處工作12年，她觀察到求助的父母雖不想自己的情緒影響子女，但小朋友卻很敏感，見他們難過會想幫忙，表現得懂事，家長久而久之會變得需要子女的支持，換過來小朋友會覺得這種付出是理所當然的，甚至失去自己。

她覺得除了尋找社工機構幫助，成人和小孩互相扶持也能幫上忙，但這種扶持是雙向的，成人只需子女做合乎年紀及能力相當的責任；至於關於成人世界的苦惱，成人也不要強行負擔，可以跟子女提出自己能主動找其他成人支持自己，並避免未經過濾全盤向小孩吐苦水。

「子女或者表現很正常懂事，仍需要成人定時聽他們說話。」她說：「否則小孩可能以為自己必須收藏情緒，不應為家人帶來麻煩，有機會發展成情緒問題。」

網頁連結：<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E5%8D%80%E5%B0%88%E9%A1%8C/213209/%E6%9C%AA%E6%88%90%E5%B9%B4%E7%85%A7%E9%A1%A7%E8%80%852-%E6%AC%A0%E5%85%92%E7%AB%A5%E7%A4%BE%E5%8D%80%E6%94%AF%E6%8F%B4%E6%9C%8D%E5%88%99-%E8%87%B4%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%A3%93%E5%8A%9B%E4%B8%96%E4%BB%A3%E7%9B%B8%E5%82%B3>

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E5%8D%80%E5%B0%88%E9%A1%8C/213209/%E6%9C%AA%E6%88%90%E5%B9%B4%E7%85%A7%E9%A1%A7%E8%80%852-%E6%AC%A0%E5%85%92%E7%AB%A5%E7%A4%BE%E5%8D%80%E6%94%AF%E6%8F%B4%E6%9C%8D%E5%88%99-%E8%87%B4%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%A3%93%E5%8A%9B%E4%B8%96%E4%BB%A3%E7%9B%B8%E5%82%B3>

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E5%8D%80%E5%B0%88%E9%A1%8C/213209/%E6%9C%AA%E6%88%90%E5%B9%B4%E7%85%A7%E9%A1%A7%E8%80%852-%E6%AC%A0%E5%85%92%E7%AB%A5%E7%A4%BE%E5%8D%80%E6%94%AF%E6%8F%B4%E6%9C%8D%E5%88%99-%E8%87%B4%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%A3%93%E5%8A%9B%E4%B8%96%E4%BB%A3%E7%9B%B8%E5%82%B3>

NO 36 OI KWAN ROAD WANCHAI HONG KONG TEL: (852) 3413 1500 bokss@bokss.org.hk