

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	2389 2222
	(24小时服务)	
	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

