

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	www.ha.org.hk/cph
精神健康學院網頁	www.imh.org.hk
智友站	www21.ha.org.hk/smartpatient

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。



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

