

## 齊來解讀 孩子身心的密碼

曾雯清醫生 香港大學兒童及青少年科學系 6-10-2012



**UPAM** 



### 身心的密碼: 身體和心靈是緊密相連的。

- •望梅解渴
- •不寒而慄







肝火、脾氣、膽小

氣得我話都說不出來

這件事令人頭痛

那人使我人嘔心

忙得我頭昏眼花



#### 11歲的偉明:復發性腹痛

- <mark>求診原因</mark>:2個月(10月 11月)的復發性 腹痛
- 病史:
  - 陽胃炎發作後開始有腹絞痛
  - 每天早晨發生,導致他不能去上學, 一直缺課1個月。
  - 在週末假日不太嚴重,從沒有影響睡眠。
  - 正常的食慾。體重沒有改變。
  - 剛升上中一,學校的表現令人滿意。
- 體檢正常。



#### 9歲的小明: 大便失禁

- 求診原因:在學校大便失禁2個月
- 病史:
  - 小學四年級學生,過去健康良好。
  - 陽胃炎時趕不及去廁所,弄污校服,被同學嘲笑。
  - 每天上學都擔心趕不及去廁所。
  - 每天上學大便失禁,但從沒有在家裡發生。
  - 小便正常。活動正常。
  - ,體檢正常。

#### 身體症狀



頭痛、麻痺、失聲、目盲、耳聾、發抖或類似 癲癇發作等問題

#### 呼吸困難或窒息感

、心悸、胸痛或胸悶

脹氣、腹瀉

疼痛:腹、背、四肢

、關節



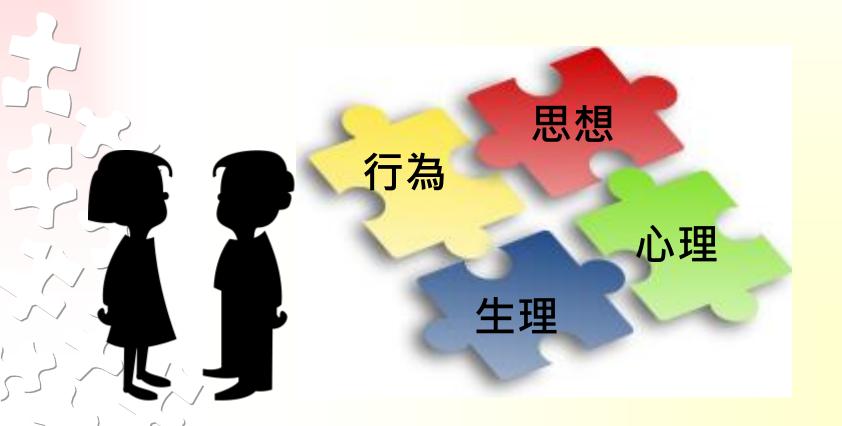
- 肌肉繃緊、酸痛
- 吞嚥困難,覺得有 外物哽在喉嚨
- 顫抖
- 頭痛
  - 多汗

- 心跳加速
- 呼吸困難
- 胃痛
- 腹瀉或便秘
- 噁心
- 經常需要上廁所

#### 症狀日記

| Date<br>日期 | Time<br>時間 | Who?<br>誰? | What?<br>發生<br>了什<br>麼? | When?<br>什麼<br>時候<br>? | Where?<br>在哪裡<br>? | Symptom rating (0-10) 症狀自評 (0-10) |
|------------|------------|------------|-------------------------|------------------------|--------------------|-----------------------------------|
|            |            |            |                         |                        |                    |                                   |
|            |            |            |                         |                        |                    |                                   |
| 7-5        |            |            |                         |                        |                    |                                   |
|            | /\/        |            |                         |                        |                    |                                   |

#### 孩子的症狀可能 是反映他內在的情緒



#### 喜、怒、哀、懼

| 喜     | 怒    |
|-------|------|
| •開心   | • 厭惡 |
| •興奮   | •憤怒  |
| •被愛   | •煩躁  |
| •滿懷信心 | •妒忌  |
| 哀     | 懼    |
| •孤單   | ●害怕  |
| •憂傷   | •震驚  |
| •無助   | •緊張  |
| •失望   | •擔心  |



· 觀察孩子的情緒 變化。



### 情緒面譜













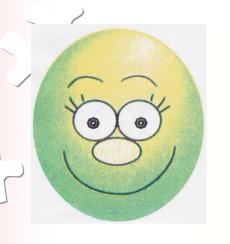








#### 情緒面譜



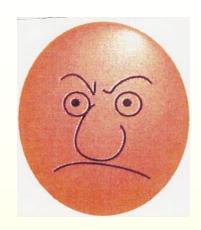
滿懷信心



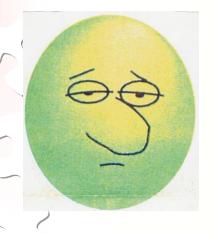
憂傷



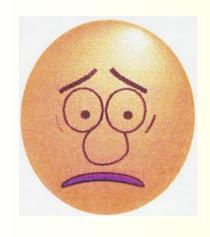
煩惱



憤怒



無助



緊張



孤單



害怕

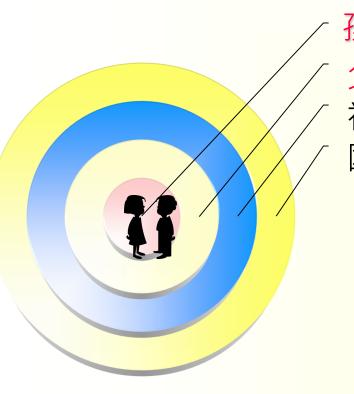
#### 如何解讀孩子的情緒-2

多聆聽。









#### 孩子

父母、家庭、朋友、學校

社區、社會

國家、世界、文化

# 孩子問題往往是反映了父母之間 的矛盾。

孩子的情緒

父母的情緒

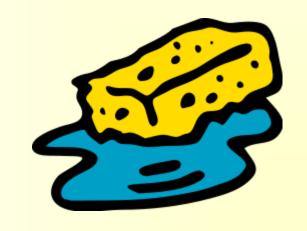


#### 孩子是一面鏡子,同時是一塊海綿。

父母關係有任何憂慮,都會被孩子接收。



孩子不用擔心父母 ,就會安心的做自 己的本份。



#### 解讀孩子身心的密碼

- 身體和心靈是緊密相連的。
- 孩子的症狀可能是反映他內 在的情緒。
- 解讀孩子的情緒
  - 🦩 情緒面譜
  - 聆聽
  - 父母的情緒、矛盾
- 知己知彼





### 謝謝!

Thank you!

