



第四期
(二零一五年)

快樂 成長 路



目錄

目錄	頁數
1. 預防勝於治療: 新生代精神健康介入	P.1 - 2
2. 淺談學童情緒健康	P.3 - 4
3. 《比比和朋友》計劃	P.5 - 10
4. 自然在學	P.11 - 12
5. 幼兒探射燈	P.13 - 14
6. 童心同行	P.15 - 16
7. 遊戲治療與兒童及青少年精神健康	P.17 - 18
8. 快樂・由家開始	P.19 - 20
9. 讓我再愛你一次	P.21 - 22
10. 阿健的回首	P.23 - 24

受訪嘉賓在本刊物中所發表之文章及感受，謹反映其個人意見，並不代表本中心立場。



編者的話

「贏在起跑線」已經是今時今日社會上耳熟能詳的口號，以此為出發點，父母們都各出其謀，望的是子女能有美好的將來。但美好的將來是否就單單由優異的學業成績、比人多及強的技能又或是不同比賽場中獲得的獎項所堆砌而成的呢？

從今期「心源」不同人士的分享中，可以明顯看到以上問題的答案一定是「否」。要一個人健全地成長，無論在身、心、社、靈方面都要有均衡的發展，因為這些要素能培養出良好的抗逆能力，使人有解決問題及面對各種困難環境的能耐。可是一句「贏在起跑線」就將所有對孩子的專注力都放在孩子的「成就」上，但當我們不停地問為甚麼時有幼童輕生時，有沒有想過是時候改變對孩子的期望呢？值得慶幸的是，兒童的精神健康在香港漸漸受到關注，尤其是教育界，努力將精神健康的知識從小灌輸，讓孩子得到身心均衡發展。我們希望這個觀念能受到廣泛認同，讓所有孩子都能夠真真正正健康成長，盡展所長。



預防勝於治療：新生代精神健康介入

專訪 陳國齡醫生 瑪麗醫院兒童及青少年精神科主管
採訪 莫道暢 註冊社工

近年來，「學生自殺」、「青少年抑鬱」的新聞標題在各報刊頻頻上報，引起社會各界對兒童及青少年的精神健康高度關注。究竟現世代的青少年是否動輒出現精神及情緒困擾？兒童及青少年精神科主管陳國齡醫生指出：「近幾年由醫院聯網轉介至兒童及青少年精神科的個案由幾十個上升至百多個，有三、四倍的數字升幅」。可見，兒童及青少年情緒及精神健康困擾個案一直有上升的趨勢。

要分析兒童及青少年的精神困擾成因，當中會涉及成長環境、性格、家庭病患史及個人抗逆力等不同因素。從陳醫生與孩子相處及診症的經驗中，她認同「現今世代，孩童的解難能力及情緒管理比以往也要弱」。但在是次訪問中，她特別強調兩個環境因素對孩子心理成長的影響。

「贏在起跑線上」的成長環境

高競爭的成長環境，正滲透每個孩子的成長階段。在沉重的競爭氛圍下，現世代的的孩子要「贏在起跑線上」，比以往也要承受更多的代價。由報讀幼稚園開始，孩子要準備一份齊整的履歷表，預備升讀「名牌」小學、中學，甚至大學。因此，許多孩子在幼童階段已經要被催谷學習不同的才藝技能及參與不同的興趣班，要增加個人的「身價」。陳醫生指出，有子女預備

升讀幼稚園的家庭忙得甚至連培養親子關係的機會及空間也沒有，亦因而忽略了孩子在個人發展階段的成長需要。同時，並非所有孩子也能夠適應這種忙碌的生活及沉重的壓力。陳醫生坦言：「有要面試幼稚園的小孩子，即使沒有被父母通知要面試，但看到要進入學校，也嚎哭起來」。這也反映出，新世代的童年生活已充滿壓力。當孩子不能面對持續不斷的壓力，情緒困擾便會緊接而來。

新世代的親子管教

面對成長壓力，孩子會本能地想方法解決。但當家長看到子女遇上問題，便急不及待為他們解決，反而扼殺了孩子發揮創意解決問題的空間及機會。陳醫生指出：「當子女遇到問題出現情緒，父母一般不會正面處理，而是抑制子女的情緒。譬如會說：『別哭了，快點做功課吧』。現世代的父母在協助處理子女遇到的困難時，並不是與子女理性分析問題，卻是致電學校問：『為何我的兒子會在學校裡哭起來？』」。以上都反映出，孩子沒有在親子關係中適當的情感表達及獲得情緒支援，同時解難能力卻因為父母的大力介入而降低。倘若累積的情緒沒有得到適當的疏導，孩子會容易變得情緒低落、自我形象受損等等，嚴重者更會出現抑鬱及自殘行為，影響身心發展。

「處理精神危機，要對症下藥」

「對症下藥」是每個醫生治病的基本及重要原則。但面對情緒困擾，處方卻不單純泛指藥物治療，心理社會介入(psycho-social intervention)及心理治療(psychological treatment)亦扮演了很重要的角色。在高壓的成長環境下，孩子往往是被動的。要促使孩子能夠身心均衡發展，學校及家長間互相合作及協調，這樣才能事半功倍。

陳醫生則分享其中一個正面的經驗。她有一個成長於單親家庭，患有抑鬱的中六女案主。雖然母親也會打理家務，但她亦要上班，故此這名中六女生除了要面對公開考試及日常功課的壓力外，還需要處理家務。隨著考期逼近，課業壓力大增，成績下滑，因而患上抑鬱症。陳醫生了解過她的情況後，會先從案主的家庭角色著手，與其母親商量解決之道。案主母親明白案主的困難後，願意多方面積極配合，包括在家庭中分擔更多的家務，又與女兒達成彼此對學習要求的共識等等。在母親的積極配合下，女兒的情緒逐步改善起來。

但陳醫生表示，與家長溝通的工作殊不容易，並非每個病人及家長都願意聆聽醫護人員的忠告。一方面，家庭成員也可能累積了一定的情緒困擾。部分個案的家長也需要轉介至精神健康綜合社區中心，由社工跟進其情況。

「預防勝於治療」

推動更多精神健康教育工作，讓社會大眾學習精神及情緒壓力的處理方法及態度，才是介入精神危機的治本之道。其中重要一環為有效的親子管教。父母能夠在管教上提供合適的情緒支援及給予適當的情緒管理。例如，當有小朋友有不合理的情緒發泄時，父母便需要教孩子訂立規則，讓他們學習如何管理自己的情緒。不要傷害自己、傷害他人及破壞物件亦是三大重要的情緒管理原則。當孩子學會了正確的情緒管理，然後才会有空間處理及面對問題。此時，父母就要協助孩子分析事情的緩急輕重，學習自己判斷及解決問題。如果父母平日能夠為子女提供有質素的相處時間，也有效協助疏導子女的情緒。

陳醫生明白到，在標榜競爭的社會上，孩子無可避免承受很多的壓力。但她也期許學校及家庭提供合理的成長環境，讓他們培養自己的興趣及發揮自己才能，才是兒童及青少年身心健康成長的關鍵。



淺談學童情緒健康

專訪 林德明教授 香港教育學院健康與體育學系
採訪 莫道暢 鄒順利 註冊社工

香港學童的精神健康狀況

在2010至2013年度，聯合國世界衛生組織曾發起大型的倡導運動及舉行國際會議，呼籲衛生界關注兒童及青少年的精神健康，可見兒童及青少年精神健康已經成為國際關注議題。兒童及青少年的心理及健康問題在全球性的發病率(prevalence rate)為十至二十百分比。林教授指出，雖然香港沒有相關的深入研究，但相信相關發病率也不會低於十個百分比。換言之，在香港，每十個兒童及青少年中，至少會有一個可能會遇到情緒及精神健康困擾。

他進一步指出，學童的精神健康問題可以分為「外在性」及「內在性」。「外在性」(externalization)的學童會傾向以對外及用行為表達自己的情緒，譬如專注力不足及過度活躍症(ADHD)、對抗性行為(opposition defiant disorder)及行為差異(conduct disorder)；「內在性」(internalization)，與「外在型」相反，學童會傾向將情緒收藏於自己身上，譬如抑鬱症、驚恐症。在眾多的情緒病中，廣泛焦慮症較常在學童身上發現，而躁鬱症則在學童中較為罕見。「內在性」，比起「外在性」，不容易被周遭的人察覺，因此潛在危機會相對比較高。

除了以上兩大類外，成癮行為、欺凌及濫藥也會引致學童精神健康問題，甚至部分行為更被評為精神問題。他指出，校園欺凌在香港並不是罕見現象。估計有至少三十個百分比的學童在一個月曾經遭遇最少兩次校園欺凌事件，而被欺凌的經驗可以

為學童的精神健康帶來嚴重創傷。隨著科技進步，網上欺凌也是不可避免的現象。林教授指出，雖然在香港未有相關研究，但在已發展國家中，有十至十五個百分比的年青人曾經遭遇過網絡欺凌，因此香港學童遭受網絡欺凌的數目也不會低於十個百分比。

學童情緒困擾的成因

學童在整個成長的過程中，必然會遇到不同的壓力及成長問題。無論是幼年或是青少年期，學童的成長及精神健康也與學校密不可分。林教授認為，在華人社會中，學校與家庭對學生成長上有著同等重要的地位。學童不但將其最精力旺盛的時間投放在學校生活，而且他們花在學校的時間也隨時比家中還要長。

形成學童情緒困擾的成因眾多。在學校裡，學生不但要處理學科功課考試帶來的壓力，亦要參與課餘後各式各樣的課外活動及補習，學習不同技能。在這些持續學習及尋找自我身分的過程中，無形中累積了不少壓力。

另外，社會因素滲入校園也是增加學生壓力的原因之一。林教授指出，現今社會上有很多因素正透過校園滲入青少年中，甚至幼童身上。面對這些從社會滲透的壓力，他們未必能夠理解，但會感受到當中的張力及緊張。部分學童未必能夠處理，而他們身邊的人，如家長及老師也未必會意會到他們所受

的壓力及張力。在沒有適當的抒發渠道下，部分學童會較容易用激烈的方式表達。日本與香港及其他東南亞國家一樣，無論是父母對子女學業要求，還是學生對自己學業成績要求也是偏高。今年有研究更指出每四十秒便有一名年輕成年人因不能承受壓力而選擇自殺。

事實上，學童與壓力一直是處於相互性的關係中。有不同素質的學童面對及處理壓力的反應及方式也是截然不同。適當的壓力會為學童成長帶來正面動力，而過分的壓力則可以為學童帶來嚴重的傷害。

應對學童情緒壓力的困難

學童情緒及精神健康一直是學校關注的議題之一，老師及學校慢慢意識到提高精神健康對學生成長有著正面的幫助。林教授指出，有學校校長更安排老師在週末期間參加精神健康急救課程。可是，這只是個別情況，都要視乎每間學校的需要而決定。事實上，大部分老師的精神健康知識是比較薄弱。這要歸因於以往老師培訓上缺少精神健康教育這一環。而現職老師本身工作量繁重，為了要符合學校期望及其教學等要求，已經無暇照顧學生情緒。因此，老師在處理學生情緒及課堂秩序時也處處碰壁。譬如說，若老師以體罰方式來處理學生行為問題，其效果往往是出奇的差。面對有特別需要的學生，老師容易變得束手無策，亦不理解學生行為背後的原因。

推動校園精神健康

林教授留意到現時在老師培訓上欠缺對學童精神健康的認識，因此他已計劃於下學年將心理健康訓練融入教師培訓課程中，以推動中小學教師對精神健康的關注。他認為，要促進學童精神健康，老師先要學會關顧自己的精神健康，並且以身作則，成為身心健康的學習榜樣。他表示，在心理健康訓練的過程中，準教師會在自我認識及成長方面有所得著，同時又會學習心理健康知識及即時處理學童精神健康的心理急救技能。他認為，老師的早期介入對預防學童精神健康惡化是非常重要的。只要老師處理得宜，已經可以及時照顧學童的特別需要，並能夠轉介至社工及有相關精神健康的輔導人員繼續跟進。他強調，推動健康校園，除了老師的心理健康知識外，家長、校長以至整個學校也需要有緊密及有效的溝通及合作，從而塑造身心健康的校園氣氛。

受訪者簡介：



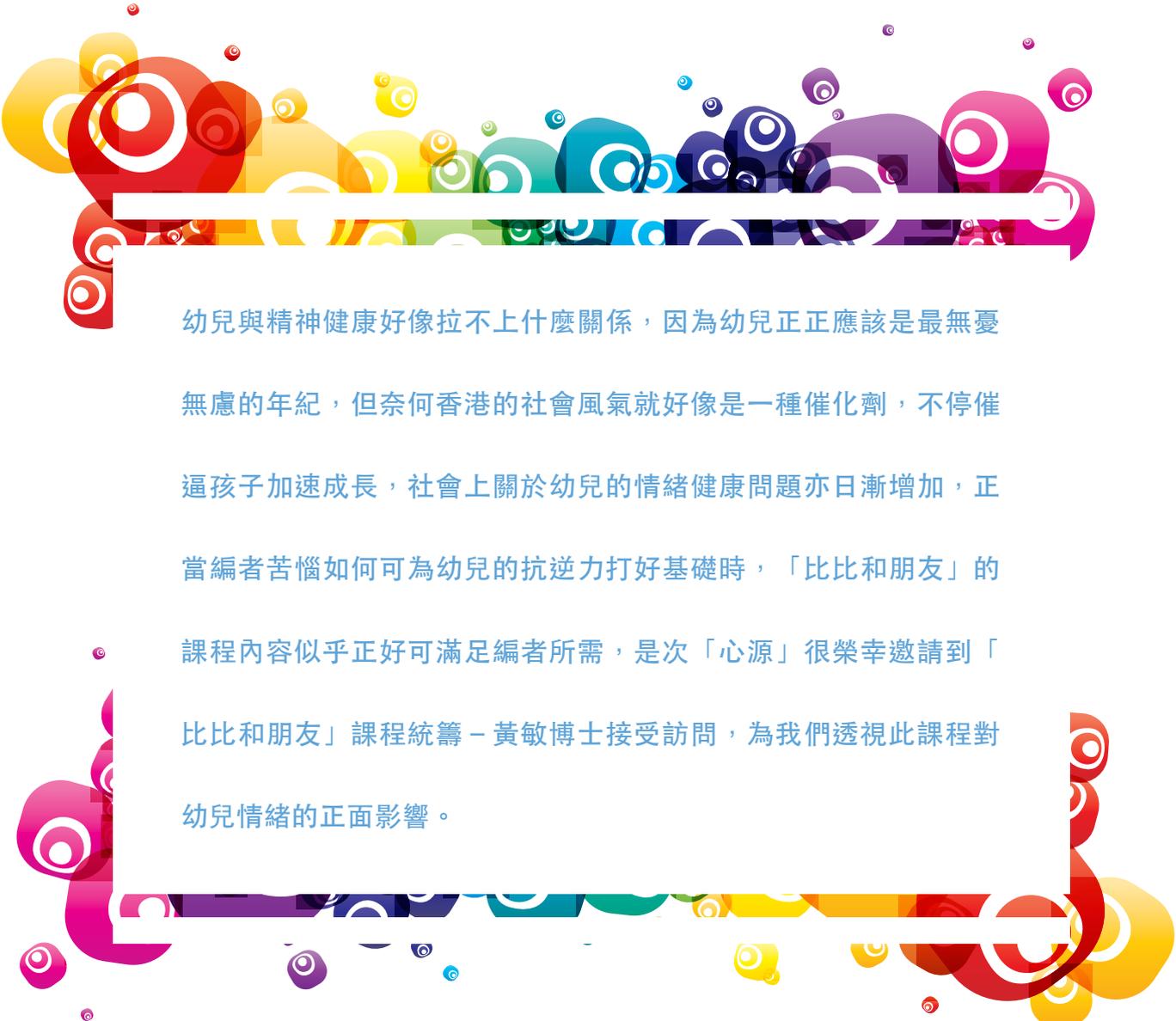
林德明教授為心理學、公共衛生、流行病學及醫學領域上的專家。除了醫學及流行病學外，他一直積極研究兒童及青少年精神健康，譬如年輕人的駕駛行為和心理等。為了普及化中小學教師對精神健康關注，他將於2015-2016學年在香港教育學院引入「精神健康急救」訓練。

《比比和朋友》計劃

專訪 黃敏博士 香港教育學院幼兒教育學系助理教授

《比比和朋友》課程統籌（香港）

採訪 黃煒玲 註冊社工



幼兒與精神健康好像拉不上什麼關係，因為幼兒正正應該是最無憂無慮的年紀，但奈何香港的社會風氣就好像是一種催化劑，不停催逼孩子加速成長，社會上關於幼兒的情緒健康問題亦日漸增加，正當編者苦惱如何可為幼兒的抗逆力打好基礎時，「比比和朋友」的課程內容似乎正好可滿足編者所需，是次「心源」很榮幸邀請到「比比和朋友」課程統籌－黃敏博士接受訪問，為我們透視此課程對幼兒情緒的正面影響。

「比比和朋友」的簡介

《比比和朋友》是由英國慈善組織兒童好拍檔Partnership for Children創辦及發展的課程，起源於丹麥和立陶宛，發展至今已長達14年之久，並成功在31個國家推廣。全球有逾一百萬名兒童參與並取得了成功的經驗。由2006-2007年度開始，《比比和朋友》課程已在上海的學前機構進行首批試行，2008-09年度擴展至北京；到

2012-13年度亦推廣至天津。而香港，在滙豐銀行慈善基金的慷慨資助下，《比比和朋友》計劃已推行10年之久。至2014-15年度，全港參與課程的學校已擴展至超過676間，惠及超過八萬七千名5-7歲的幼兒和小學生。整個課程有6個單元，是一個有系統的全年課程，課程共有24節，能深入地教導小朋友面對情緒及處理問題，並以培育兒童健康情緒和社交能力為宗旨。

隨著社會不斷進步，人們對教育的要求逐漸提升，兒童情緒健康發展開始備受教育界和家長關注。學校教育不僅具有傳授知識的功能，更是培養兒童社會行為和情緒健康發展的主要途徑。然而，香港一直缺乏有關促進兒童情緒健康的課程。有見及此，香港教育學院與兒童好拍檔Partnership for Children合作，於2004年開始將《比比和朋友》Zippy's Friends引入香港學前教育及初小界別，致力培訓老師，為幼稚園高班和小學一年級兒童提供有系統的情緒健康課程。在香港展開計劃後，參與的老師及學生家長均認為《比比和朋友》對於一些被動、內向或缺乏自信的兒童之幫助更為明顯。每年參與《比比和朋友》的學校數目不斷上升。

然而，一般家長也許會質疑是否自己的孩子有問題，才有需要上情緒教育的課程。但在黃博士與其團隊的角度，其實是任何

人都有需要管理情緒健康，不一定是小孩的問題有增加的趨勢才推出這個課程。在童年期，自然要適應不同類型的事情，每位兒童都會經歷不同程度的挫折或意外事件，例如：遊樂場裡的爭執、妒忌兄弟姊妹、轉換學校、被人欺負、經歷變遷、甚至面對寂寞、親人離世及失去。而小孩的年紀雖輕，他們亦承受著一定的壓力，但過往並沒有一個有系統的恆常課程協助小孩處理這些壓力，因此黃博士與其團隊決定引進這個在外國已經發展成熟，亦有不同研究成果支持的《比比和朋友》課程。孩子從《比比和朋友》中學習如何辨別、傾訴和處理他們的情緒，以及運用不同社交技巧處理人際關係等。當他們面對困難和失意時，能夠想出解決方法，就越容易成功處理這些挫折和意外事件，渡過困境，使他們的身心能健康發展。



「比比和朋友」的成效

黃博士與其團隊有兩種不同的方法去追蹤課程的成效。第一，他們在2008年進行了一項研究，有系統地對比139位有參與(實驗組)及128位沒有參與(控制組)《比比和朋友》計劃的小孩(Wong, 2008)。在研究中，老師需要觀察兒童在學校裡的行為，並以軼事記錄的方式來記錄兒童面對壓力的反應及他們使用的應對策略。老師亦需要指出當兒童感到壓力、緊張或擔心時所運用的具體應對策略的頻率。兩組老師需要在進行研究之前和於實驗組完成《比比和朋友》計劃後填寫「兒童應變策略評量表」。評量表中列出了一些當兒童對某些事物感到壓力、緊張或擔心時可能會出現的行為。黃博士與其團隊亦利用「兒童應變策略評量表」與兒童進行訪談。每位參與了研究計劃的兒童(包括實驗組和控制組)均需要分別在進行研究之前和於實驗組完成《比比和朋友》計劃後接受一共兩次訪談。研究人員會向兒童說明和解釋一些在日常生活中可能出現的壓力情況，並訪問當他們感到壓力，緊張或擔心時所運用的具體應對策略的頻率。

相對於沒有參與《比比和朋友》計劃的小孩(控制組)，曾參與此計劃的兒童(實驗組)能運用更多有效的策略來解決問題，包括：「嘗試處理這問題」、「在學校裡找些事做」、「想想怎樣可以解決這問題」；運用「畫畫、寫作或閱讀」、「玩遊戲或玩具」、「步行、跑步或踏單車」等方法來舒緩壓力；參與計劃後，更多兒童表示以上策略能幫助他們處理情緒和壓力。

老師觀察到兒童明顯減少使用某些策略如：「抱住自己的寵物或毛公仔」和「自言自語」。老師亦指出兒童參與了《比比和朋友》計劃後，會發現一些應對策略如「發白日夢」和「生氣」是沒有很大的效用。老師表示，《比比和朋友》計劃改變了他們對兒童的看法及增加了課堂上與兒童的交流，同時亦幫助了他們更加了解和明白兒童的情感需要。

第二，有關課程的整體成效，黃博士與其團隊每年都會邀請《比比和朋友》的老師根據學校內學生完成此課程後的改變來填寫問卷。綜合2012-2013年度的問卷調查結果：

結果顯示，所有幼兒在**願意表達自己的情緒**方面有進步，當中包括：

- 兒童會主動表達自己的情感
- 更積極地與老師及同學溝通，亦會用文字或圖畫說出心中感受
- 多了用說話表達情感及己見，減少以哭泣來表達不滿

幼兒在**消除衝突的能力**方面有進步，當中包括：

- 兒童會運用《比比和朋友》故事中的方法來解決問題，如透過深呼吸來消除憤怒
- 懂得冷靜過後再去解決問題，或有悔意地道歉
- 兒童會主動尋求老師的幫忙，接納別人意見

幼兒在**處理欺凌問題**方面有進步。當中包括：

- 兒童學會處理與同伴之間的衝突，互相商討對策
- 如不懂自行處理，便找別人幫助，如告訴老師



◀ 黃敏博士

黃敏博士是香港教育學院幼兒教育學系的助理教授，致力於幼師培訓工作和研究童年壓力的成因以及幫助兒童建立抗逆能力的方法。黃博士擔任《比比和朋友》計劃統籌已超過十年，致力培訓《比比和朋友》專任教師，在校內推行情緒健康教育課程。這計劃也提供適合家長的兒童情緒健康講座及工作坊。黃博士在2010年受英國牛津大學教育學系的邀請擔任客席研究員，研究兒童對於資源分配公平原則的看法。

持續發展「比比和朋友」計劃的原因

課程已運作了10年之久，黃博士與其團隊仍熱心的繼續推行這個計劃，黃博士表示是因為看到繼續發展這個課程的意義，雖然教師的訓練差不多達至飽和，但見到課程能進入學校，令學生在情緒發展上有進步，令老師在精神健康的觸覺有所提升，她與其團隊都為此而感到高興。

另外，最重要的原因是見到推行《比比和朋友》課程的正面成果。黃博士與其團隊於2012-2013年度進行了一項追蹤研究，研究《比比和朋友》課程對幼兒帶來的正面影響。完成《比比和朋友》課程的幼稚園高班幼兒被邀請在幼稚園階段和小學階段進行訪問。幼稚園階段訪問是問及有關幼兒在預測小學生活情況，而小學階段的訪問則提問幼兒真實的小學生活情況。而研究得出的結果是《比比和朋友》課程確實能有效提升孩子處理壓力的能力。將幼稚園和小學階段的訪問作出比較，孩子擔心自己在應付學業、自理及守規方面的能力不足和被同學欺凌，是最多幼兒在幼稚園和小學階段訪問同樣提出的不愉快事件。預測和真實發生的結果也頗為接近，由此可知課程可協助幼兒預測升小一時將會遇到的困難，增強幼兒的抗逆力，協助他們在升小一的階段作出適應(Wong, 2014)。

另外，課程亦可讓幼兒學習面對和處理困難的技巧。根據黃博士與其團隊的追蹤研究結果，幼稚園階段被訪的幼兒表示他們在《比比和朋友》課程學到的解難方法可用來應付小學發生的事情；而在小學階段的訪問，幼兒指他們仍會沿用《比比和朋友》課程學到的技巧，例如遵守《比比和

朋友》守則（如說話前先舉手、每次一人說話和互相聆聽等守則）、向別人求助、主動結交朋友和控制自己的情緒等方法。

可見《比比和朋友》課程協助幼兒提高解難能力，同時也鼓勵了他們接受小學生活的各項挑戰，正正是這樣的成果推動黃博士與其團隊繼續堅持初衷。

幼兒畫上在校內的不愉快事件：



畫 1：被同學欺凌



圖畫 2：與同學發生爭執



圖畫 3：被老師責備

銜接高小及中學

發展精神健康課程的重要性

黃博士相信不只是5-7歲的孩子才有需要管理情緒的健康，因為孩子在高小及中學階段都將面對不同的挑戰及壓力事件（如學業成績、同儕關係、與父母和成人間之衝突、對自身能力和儀表的要求、欺凌事件）。

在外國，兒童好拍檔(Partnership for Children)已經開始試行不同階段孩子的情緒教育課程，如適合7-9兒童的《比比和朋友小學計劃》(Apple's Friends)正進行初步的課程評估。黃博士長遠希望課程可以接軌並引進來港，而發展一套全新的教材是需要很長時間才可實踐的，而現時可以做的是等待比比和朋友小學課程發展成熟。

黃博士表示在很多研究中均指出情緒教育在小朋友的成長階段是十分重要(Mishara & Ystgaard, 2006; Wong, 2008; 2014)，故此建議政府可投放更多資源在情緒教育及配套上；設立專責的部門去協助發展有關學生情緒管理及精神健康的課程及於幼稚園和小學階段全面推行。



參考文獻：

- Mishara, B.L., & Ystgaard, M. (2006). Effectiveness of a mental health promotion program to improve coping skills in young children: Zippy's Friends. *Early Childhood Research Quarterly*, 21, 110-123.
- Wong, M. (2008). Helping young children to develop adaptive coping strategies. *Journal of Basic Education*, 17(1), 119-144.
- Wong, M. (2014). Voices of children, parents and teachers: How children cope with stress during school transition. *Early Child Development and Care*. Retrieved from <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/03004430.2014.948872>.

對於將來的願景

黃博士表示，對於將來的發展抱有不同的方向，第一，是希望課程的接軌及配套會有改變，當然就如之前所說，是需要很長的時間才可以實踐，但她會與兒童好拍檔(Partnership for Children)保持聯絡，冀望將來會有更大的發展空間。

第二，黃博士期望可好好運用她手上掌握的本土數據，把這些資訊有系統的發放給用者(如學校、家長及老師)。將研究的結果報告給用者，令他們更了解孩子的需要及想到更好的方法去幫助孩子跨越他們在成長中需要適應的困難。

第三，黃博士希望將來會有更多的資源可開辦家長工作坊。在現實的社會環境中，除了孩子，家長們也正面對極大的壓力，他們於日間有很長的上班時間，工作過後又要督導孩子做功課，但卻因此減少了輕鬆的親子時間。社會上「一定要贏」的風氣，亦把家長迫得喘不過氣來。孩子做不到又做不好的話，會被指是涉及家長的原因，有些家長曾向黃博士表示他們的情緒壓力亦接近崩潰的邊緣。黃博士與其團隊期望與更多不同的社區機構合作，原因是在社區上開辦工作坊與在學校舉辦的有截然不同的效果，當中可接觸到更多不同類型的家長。

自然在學

專訪 小雨校長 自然學校
採訪 張綺文 精神科護士

「贏在起跑線」這是近年流行的金句！當主流教育都追求速度、品牌與卓越為方向時，確實對家長、學生都會構成不少的無形壓力。在屯門井頭上村的小山丘上，有一所名為「鄉師自然學校」，為家長們提供不一樣的選擇。今期有幸訪問自然學校小雨校長，淺談非主流教育下學生的情緒健康；並如何幫助學生身心成長及抒解壓力。

崇尚自然人本及自主

「自然·人本·自主」是自然學校的辦學理念，「鄉師自然學校」使用小班授課，所以學生人數不太多，令每個都得到適切的關顧。學校主張奉自然為師，希望學生可向自然學習，在自然環境中學習保育並成長。此外，校方亦提倡自主學習，培養自覺學習的態度及主動學習的能力。在人格方面，透過培養學生關懷綠色生活價值，以陶造他們健康整全的生命狀態，更重要的是將生活與學習結合，利用體驗作為教育模式，令學習充滿樂趣及意義。所以學校的設施都會使用一些二手傢俱，與學生一同美化校園，讓他們身體力行實踐綠色教育。

與主流學校的不同之處

小雨校長表示小一至小六課程，除一般學校的基本學術課程外，還有學校透過「生活會議」共同訂下的「生活公約」、「生活法庭」、「勞動課」環節等，培養民主社群及公民教育。此外，學校亦會舉辦不少戶外活動，例如每月至少一次「戶外自然」課程，可令學生有接觸大自然的機會，讓他們進行不同的田野活動，擴展視野。而每位老師和學生都有屬於自己的「自然名」，如小雨校長和磨菇老師等等，讓學生感有趣之餘，也可以對大自然更有親切的感受。

從自然中學懂與情緒共處

現今學童的情緒問題較複雜，表現兩極化，常見的有倒退行為或容易焦慮、情緒容易激烈及波動等等，小雨校長認為要化解學童的情緒問題，可以加入一些與自然環境有關的課程，來排解他們的負面情緒。她舉例曾遇過一位轉校生由於他還未適應新學校的環境，對功課及學習產生焦慮壓力，後來校方得悉後，調節了功課的量度，並鼓勵其享受趣味學習。



此外，學校還編排了一些以綠色自然生活為題的活動，讓學生在親近大自然的同時，學懂從容面對焦慮，重新振作起來。自此她便明白到面對焦慮及與自己情緒共處的法門，而這種方法能排解她的負面情緒，讓她一生受用。後來因應其特質，學生還當上了學校中的「生活法庭」成為大法官，為大家排難解紛呢！

學校運用小班授課，以人為本、奉自然為師，還設有生活課程、戶外自然外出郊遊等等，在自然舒泰的氣氛下，確實可舒解學生部份的壓力和情緒，過程中亦有較多學習人際關係的機會，以扭轉本來情緒或行為的問題，令學生有更大的成長空間。

協助排解情緒及壓力

為了讓學生愉快成長，學校在每個月都會舉辦教師會，聚集一班教師在一起，共同了解學生的狀況，就情緒有異的學童加強支援。此外平日也會緊密與家長和學生溝通，理解學生的真正需要，當遇上有情緒困擾的學生時，盡快辨識及作出即時的協助。曾有學生上學動機低，不願回校上課，平時情緒也容易激動，會胡亂發脾氣。當遇到這情況時可能大家都會以負面的眼光去評論他，但小雨校長卻把學生解讀為「未準備好返學的同學」，以不帶標籤的眼光有耐性地想出不同的方法等待學生回歸。小雨校長指出，老師先與家長保持聯繫，當學生不欲回班房時會給予學生適當的空間，讓他選擇學習有興趣的課堂，從而誘發他的學習動機及興趣。另外又會從人際關係方面作出配合，例如邀請同學去他家中開生日會，慢慢地讓他結交好朋友，以朋輩的方法鼓勵他重返班房。

提升學生的抗逆力

其實成長中會有不同壓力，例如人際關係、性別角色、生理轉變，所以課程會因應需要開設人際關係小組、性別角色小組等等。我們希望將這些教學題材融入小組的課堂中，以提升學生的抗逆力。

舉例來說，學生參加校際比賽過程中也會遇到各樣的壓力，老師會給予他們很大的自由度讓他們決定是否參與比賽，並陪他們去面對及經歷當中的不同階段。

另外，學生在畢業前都要完成一份自選的畢業專題，題目類似「一人有一個夢想」，學生可以天馬行空地想出自己的梦想，並把他們的夢想實踐，這既是一份畢業的功課，也是一個不可多得的鍛練機會。學生很有創意，題目更是包羅萬有，例如選擇使用少量金錢完成海南島背包遊、成為電波少年（不備金錢去完成指定目標）、了解肉類的來源、自家製作一套衣服、研究雨傘運動…等等，更有一些想不到的社會議題，例如製造衣服帶出的水污染問題、平等交易等等，全部都是具深度和值得反思的課題！



受訪者簡介：
小雨校長(社會工作學士)，在校任教中文、藝術及專題等。小雨校長喜愛閱讀、烹飪、登山、縫紉及美術。曾任單親人仕協會中心主任及自然協會導師多年。

幼兒探射燈

專訪 溫惠青老師 明愛香港崇德社幼兒學校

程曼珠老師

採訪 黃煒玲 註冊社工

有情緒問題出現而且需要處理不再只是青少年或成年人的專利，現今香港的兒童被喻為「港童」，港童的特徵是自理能力、情緒智商和抗逆力三者均低的港孩，這三者當中有兩樣(情緒智商和抗逆力)都是與精神壓力有關的議題，看來香港孩童的情緒問題已經響起了警號，而且需要被正視。家長間盛行「互相比較」的風氣，過多的課外活動問題亦開始滲入幼稚園的學童生活當中。當處理幼稚園學童的情緒，幼稚園老師首當其衝。是次編者訪問了明愛香港崇德社幼兒學校，學校推行了「比比和朋友」的情緒管理課程，透過與兩位老師進行訪問，希望加深大家對香港幼童出現的情緒壓力的認識。



幼兒層面推廣精神健康議題的重要性

老師表示「幼兒」是發展及教育精神健康的「黃金時間」，因為小朋友在小學(6歲)開始，他們將開始在知識領域上進行吸收，但社會對他們有太多的要求，往往忽略了小童的精神健康。

老師們認為萬丈高樓從地起，倘若連基本根基(表達自己的情感)都未做好，當小朋友升到小學時，又如何能夠懂得面對及處理社交、人際關係和抗逆力等更多更複雜的挑戰呢？由此可見及早的情緒教育及介入，就有如摩天大廈的地基工程般，於小朋友的未來發展有深遠的影響。

幼稚園學生最常見的情緒及壓力

訪問期間，老師表示微小至日常生活上的得失錯敗，重大如家庭背景因素所引致的困擾，全部皆可以是小朋友發生情緒及壓力問題的開端，繼而小朋友就會出現讓家長頭痛的行為問題，如過於興奮、大吵大鬧、嚎哭、頑皮搗蛋，甚至出現輕微的攻擊性行為。

以上都是家長誤以為瑣碎及容易被忽略的事情，但正正因為小朋友不理解情緒，更不懂得處理情緒，因此當他們有情緒的問題時，很容易被標籤為「頑童」，在這負面標籤底下，非但他們的情緒沒有被理解，孩童的問題亦因沒有被適當的處理，才會進一步惡化。

老師處理學生情緒問題的方法及困難

老師表示面對產生情緒的小朋友，首先需要明白幼兒缺乏足夠的認知能力去正確表達自己內心的不適感，因此只能用大吵大鬧、嚎哭，甚至以失控的行為來呈現自己內心的不安感。所以，老師們都會慣性地先安置小朋友到一獨立的空間，讓小朋友發洩完畢，直到他們自行停止及冷靜下來才會與他們進行溝通，繼而了解他們內心發生的問題。



老師表示通常會用「比比和朋友」課堂中的技巧，以詢問形式開始，慢慢讓小朋友表達自己，從而理解及學會自己當時是什麼情緒，例如是開心、是生氣、是難過或是傷心等等。通過這樣的練習，小朋友在日後遇到同樣情況，他們會明白及習慣應如何用語言表達自己情緒，繼而跟別人進行溝通。

另外，通過角色扮演及講故事的形式，老師可教導小朋友認識到在合適的場合做合適的行為，當中老師會適當地運用朋輩的影響力，並在日常生活中多加提醒，令小朋友更容易吸收及消化「比比和朋友」課堂中的訊息，令小朋友認識到如何處理情緒。

辨識有情緒困擾的學生

綜觀老師們的教學生涯，她們歸納出要鑑別到有情緒困擾的學生並非單純依賴輔導技巧，而是「時間和耐性」。老師指幼稚園學生的上學時間是由早上8點開始直到晚上7點為止，師生之間有充分的時間相處及交流，亦因此而建立了深厚的互信關係，正正是這種互相信任的關係，令老師們能有效地辨識到每位小朋友的情緒，從而提供及時適切的介入。

另外，從小朋友踏入校園開始，老師就開始留意每位小朋友當日的行為表現，再加上與家長在校門前的交談及小朋友的自行分享與表達，這些都是老師辨識學生情緒或壓力問題的重要技巧及資訊。

提升學生的抗逆力

老師表示「比比和朋友」的課堂對幼稚園內的小朋友有深遠的影響。在訪問當天，學校正進行了一個名為「貧富餐」的活動，讓小朋友以抽籤形式，分別以「貧餐」或「富餐」享用當天的午餐，從而令小朋友學會珍惜食物及學會感恩。

當時有小朋友在抽到「貧餐」時，他們會出現不同的情緒—如嚎哭及大聲吵鬧，在老師的引導下，有一個幼稚園小朋友能用言語表達自己很妒嫉，失望，從而辨別到自己因何而不快樂，所以傷心嚎哭。這些都是學生提升抗逆力的表現，他們開始了解自己情緒，發洩過後，懂得尋求協助，過往不同的經驗累積，會成為小朋友重要的學習經驗。

家校合作全面提升幼童的精神健康

老師表示除了推行「比比和朋友」外，在日常生活中，學校跟家長有緊密的溝通。除了每年一次的家長面談，學校更安排了每位同學都有一份個人報告，報告當中包括有小朋友在學校的生活照片，老師給小朋友的讚揚說話及需要改善的建議等。在每天的學生手冊上，家長亦可以在手冊裡寫下小朋友在家的情況，作為提醒老師需要留意小朋友有什麼方面的問題，從而加強家校合作，互相溝通，令老師不只知道小朋友在學校的情況，更可掌握他們家中的情況，有效更全面地提升小朋友的精神健康。

此外，老師們亦認為家長的教育是十分重要的，現代的家長十分忙碌，與小朋友相處的時間相對地少，家長為了彌補自己對小朋友的照顧不足，很多時候會對小朋友作出很多溺愛寵壞的行為。而父母過度保護小朋友，最終使他們缺乏面對逆境及失敗的能力。因此對家長進行教育是緊要的，可避免學生以為在家在校可有不同的標準，令老師更難管理及教導小朋友們合適地表達自己的情緒。

推廣幼童精神健康的願景

訪問到尾聲時，問及學校對幼童精神健康推廣的願景，老師回應指現時的教育多著重於日常生活、認知灌輸及德育方面等來培育小朋友。但老師更希望能做到實踐愛心及關懷別人，讓小朋友學會禮貌、禮讓，欣賞自己也欣賞別人，培養他們的正面思維，了解自己的獨特性，做到真正的心理平衡及身心健康。

童心同行

專訪 臨床心理學家 潘麥瑞雯博士
採訪 蘇嘉寶 註冊社工

問：在臨床上常見的兒童及青少年精神健康問題的種類？

潘：到目前為止，在香港仍未有就以上範疇進行正式統計，因此暫時未有準確的分類數字。而精神健康問題可以分類為與生俱來的發展障礙、內在障礙(internalizing disorder)及外在障礙(externalizing disorder)。此外，有研究顯示香港與外國的精神健康問題成因並沒有分別，亦不受社會文化因素的影響。

問：近年來，受情緒及精神健康問題困擾的個案數字有上升趨勢，而涉及問題種類越來越複雜化，如行為問題、暴力、欺凌、自殘、自殺、濫用藥物等，你認為這些現象的成因是什麼？

潘：其實這是一種錯覺，原因是隨著近年來公眾教育的加強，令越來越多人認識精神健康問題，以致有更多求助個案。無可否認香港是一個大都會，生活節奏緊湊，加上具壓迫性的教育制度等社會因素都會對青少年的精神健康問題有影響。

校內的欺凌風氣與受欺凌者如何面對被欺凌的情況，對年青人的精神健康問題有著雙互影響的。有些年青人較脆弱容易受傷(vulnerable)傾向較易受到欺凌問題困擾，或是會用自殘的行為去處理自己未懂釋放的負面情緒。就青少年上網成癮問題而言，沉迷上網的行為影響了青少年人與身邊人和事的關係，令他們不打算與外間溝通聯繫，而現今科技發展迅速，令人不需要與人接觸，只需要透過網絡世界，即使足不出戶也可以事事滿足。這減少了青少年學習與人相處及體諒他人的機會，而且上網要求使用者對人事的敏感度亦不高，更可以隱瞞身份去為所欲為，故會出現網上欺凌(cyber bullying)問題。

問：你認為兒童及青少年的精神健康與個人因素(抗逆力、身份認同危機、自我形象、自我效能感等)有何關連？他們有那些需要？

潘：抗逆力是沒有與生俱來的分別，亦沒有進化上的轉變。每個人來到這個世界都有其獨特的特質，青少年需要被家人以及大眾的肯定與認同，需要有人欣賞，在成長路上需要有人陪伴同行。

問：你認為家庭關係如何影響兒童及青少年的精神健康？

潘：家庭因素亦對兒童及青少年的精神健康有影響，家長如何自小開始訂立適當的規矩原則去管教小孩並及早處理行為問題是關鍵的，舉例有家長前來求助去處理兒子的情緒問題，因為並沒有為就讀小學生的兒子訂購某品牌最新款的智能電話時，兒子便發脾氣打破了媽媽的花瓶，以及對父母惡言相向以作回應。子女為何能習慣了要求要擁有與成人相同的物質條件，並視之為理所當然呢？為何沒擁有的兒童當受到朋輩壓力影響也會向父母提出擁有的要求呢？問題源於時下家長大多不忍見到子女受苦淒涼的模樣，亦不理解施予愛的同時，也需加以管教。

此外，現今社會的生活條件及物質較以前好，在家長容易滿足孩子的物質要求的同時較容易忽略小孩被認同被肯定的需要。家長較以前更著重孩子的成就而悉心栽培，在時間表填滿不同課餘活動及學習班後，少了對孩子的關心與溝通，少了重視孩子的快樂成長。正如近來電視經常播放一段聯合國兒童基金會的「兒童遊戲權利」宣傳片，呼籲家長每天讓孩子自由遊戲最少一小時，讓他們健康發展，還他們一個真正的童年。

父母的婚姻關係、家庭問題和生活習慣等皆影響著孩子的身心健康成長。當青少年長大成人後將成為其他人的父母，故此我們需要學習如何為人父母，學習愛的同時也需要管教，學習如何面對不同經歷及價值觀對管教的衝擊，以及吸收上一代對我們的管教經驗，轉化成正面的影響。

問：給從事兒童及青少年工作的同工在介入兒童及青少年精神健康問題的建議

潘：青少年工作者可以對他們多些欣賞鼓勵與肯定，多些邀請他們分享其專長，多些體諒明白他們的處境與感受，當想起自己在年青時需要面對的處境，便能設身處地去體會固中的需要與感受，讓自己融入年青人生活當中。

問：給兒童及青少年、家長、學校、社會在預防及處理兒童及青少年精神健康問題的建議

潘：家長需要從小開始做好管教，與青少年相處時也需要有「肯學肯坐低」的態度，接受自己能放低一些尊嚴，因為即使有更好的道理，但青少年人「關了門」不願意聽也沒有用。家長需要學習打開彼此溝通的門，了解子女行為背後之需要，不要用一種我比你知更多 (I know better) 的態度去相處。對於權威型或多要求類型的家長，可以借鏡近年在外國倡議的非暴力抵抗式的管教 (non-violent resistance parenting)，不是由上而下式的高壓管教，而是出於對彼此的尊重，建立以和平手法去解決衝突的親子關係。

在學校方面，需要因材施教，需要有多些彈性的靈活教育方法，不要千篇一律去對待有不同特質的學生，校規是死的人是活生生的，以留堂去處罰只會令學生感恥辱，並不能讓學生獲得啟發。學校是教育思想的地方，而不應是將問題學生篩選出來的地方。曾遇到一些很有心的學校，教職員們願意花心思時間一起商討協助有問題學生的對策，造就學生能在有支持的環境下克服困難，促進彼此的學習與成長。

問：給家長與青少年溝通相處的提示

潘：有些家長在與青少年溝通相處時「理念贏晒，手法輸晒」，以強硬、兇惡及不公平的方式去表達。家長需要嘗試放下批判、放下防衛機制、放下身段、學習讓步，用大家敏銳直覺與雪亮眼睛去理解青少年行為背後的動機與困難，向青少年人虛心請教其專長的並鼓勵他們表達所思所感，抱著「不是從雞蛋裡挑骨頭，而是從骨頭裡挑雞蛋」的態度，要有「相信每一個人在心底裡也有值得我們欣賞的東西」的信念，不要放棄，終有一天會發掘到的。

大家需要明白年青人會有眼高手低的時候，有失去動機鬥志絕望的時候，也有需要體諒他們已經盡了力的時候。我們需要彼此勉勵：“Hopelessness is an attitude, not a reality, where there is a way.” 天無絕人之路，有志者，事竟成。讓我們用心去陪伴青少年一起重拾信心，一起重燃鬥志。



潘麥瑞雯博士

資深臨床心理學家，從事臨床心理工作二十多年，服務對象主要是兒童及青少年，曾任職葵涌醫院兒童及青少年精神科多年，現於浸信會醫院提供臨床心理服務。熱心家長教育，經常到學校、社區中心演講，深受家長歡迎。曾出版《龍仔樂園故事集》兒童叢書是希望小孩子看得開心，學得高興。更希望家長有多點童真，以兒童的眼光看世界，與他們同步成長。

◀ 潘博士與自閉症青年參加毅行者活動

遊戲治療與兒童及青少年精神健康

專訪 卓梅女士 恩苗遊戲治療、美國註冊遊戲治療師及督導
採訪 李東惠 註冊社工

遊戲治療對兒童或青少年的成長有什麼作用？

兒童及青少年在面對困難、逆境及情緒困擾時，往往很難用言語去表達自己，而遊戲正是一種自然的方法去幫助他們表達自己，因為他們兒時就用一個玩樂式的方法去認識這個世界。在一個安全的環境下，遊戲治療師籍著遊戲的治療能力幫助孩子投入自身感受，透過遊戲的過程及與治療師之間的互動讓他們進一步瞭解自己，接觸自己的情緒，增強自我表達能力，疏導情緒及提高洞察力，從而促進孩子的認知發展，加強自我控制能力，醫治或預防心理創傷和困擾，使孩子達至完全的成長和發展。

一些家長著重子女學業，對於「勤有功、戲無益」，你有何看法？

現今社會風氣是小朋友要「贏在起跑線」，每個小朋友都被催谷成長，除了學術的學習更要在課後參加不同的興趣班學習一技之長，增強競爭能力。其實也曾有家長向我表示感到困惑，不知道自己是否應該繼續去督促孩子參加這些興趣班，但倘若不催谷孩子去參加那些補習班、去學那些興趣班就好像自己有問題。但其實小朋友的發展有自己的步伐，在每一個階段都有不同的任務要完成，倘若未到那個階段就要完成那個階段的任務的話，反而會破壞了自我的發展，從而帶來因未能完成發展任務所帶來的心理創傷。小時候可能會以行為表現出來，長大後就有可能會發展成為心理、社交等問題。

為什麼可以透過遊戲的過程提升兒童的身心健康或識別他們的精神問題？

遊戲治療是一個很好的評估工具和治療方式，可用象徵性的方法去反映內心世界的衝突，情緒、智能等各方面的發展，而且不限於兒童及青少年，是任何年齡層的人士都適用的。當然兒童不會在遊戲的過程意識到自己是否有精神健康問題，所以責任上是由遊戲治療師去評估。例如有個早期就有精神病的小朋友，在治療室全部都選用紅色且有驚嚇和恐懼性的道具，並把道具都埋藏在沙裡，在某程度上是在反映自我的決裂，治療師要小心謹慎地評估，做適當的轉介。

如何運用遊戲治療來促進孩子的成長，從而增強他們的抗逆力？

小時候不懂得社會規條，沒有這麼多的框框，長大了反而會被社會規條框著。而遊戲治療是要重新啟動他們的想像力，讓他們在玩樂的環境和氣氛下體驗積極和建設性的經歷，增強他們的抗逆力。但遊戲治療對重性精神病患者並不適合，因為他們已有太多與現實不符的想像。而精神官能症患者則能幫助他們重新表達，得到更多能量，踏上健康的成長路。當孩子在遊戲治療中體驗積極和建設性的經歷，他們的康復能力自然就能得到完滿發揮。

對推廣兒童或青少年精神健康的願景？

童年的經歷對於成年的精神健康影響深遠。例如我們發現很多成人在處理親密關係上遇到很大的困難，其實是幼年時不能建立健康的依附關係。因此，在兒時就要重視兒童的精神健康，及早識別及早介入。



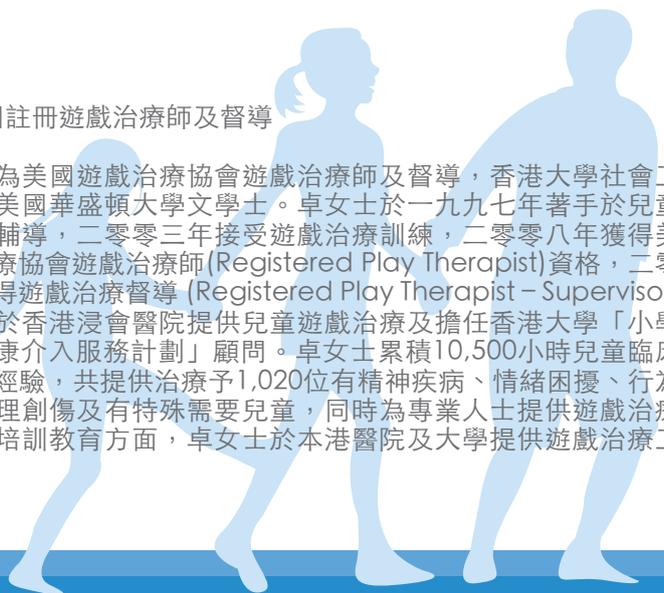
給家長的意見

香港在物質方面太豐富，小朋友要什麼一般都能得到，但當小朋友不能夠輕易得到他們想要的東西時，他們就會選擇不妥協，並出現很多對抗性行為，這就變得彈性不足。家長要相信自己的管教模式，就著小朋友的真實成長情況而作出改變，提升自己的敏感度，而不是任由環境主導。



◀ 卓梅, 美國註冊遊戲治療師及督導

卓梅女士為美國遊戲治療協會遊戲治療師及督導，香港大學社會工作碩士，美國華盛頓大學文學士。卓女士於一九九七年著手於兒童臨床心理輔導，二零零三年接受遊戲治療訓練，二零零八年獲得美國遊戲治療協會遊戲治療師(Registered Play Therapist)資格，二零一一年獲得遊戲治療督導(Registered Play Therapist – Supervisor)資格。後於香港浸會醫院提供兒童遊戲治療及擔任香港大學「小學生情緒健康介入服務計劃」顧問。卓女士累積10,500小時兒童臨床心理輔導經驗，共提供治療予1,020位有精神疾病、情緒困擾、行為問題、心理創傷及有特殊需要兒童，同時為專業人士提供遊戲治療督導。於培訓教育方面，卓女士於本港醫院及大學提供遊戲治療工作坊。



快樂 · 由家開始

專訪 羅乃萱女士 家庭基建發展總監
採訪 譚敏英 註冊社工

今非昔比

「少年不知愁滋味」道出兒童及青少年的成長生活快樂無憂，不用為生活瑣事而感到壓力及煩惱。不知何時開始我們的社會教育風氣亦慢慢在改變，競爭的風氣愈來愈激烈。小朋友由出生的一刻開始父母已為他們日後的生活及教育作出種種的安排及計劃。小小的個子理應天真爛漫地度過他們快樂的童年及享受學校的社群生活，無奈他們大部份的時間很早已被堆得滿滿的學校功課、課外練習及琳琅滿目的興趣班所佔據，休息及玩樂的時間少之又少。實在地，這一代的兒童及青少年面對的壓力確比上一代沉重。他們的壓力來源主要來自家庭關係不和、父母婚姻問題、學業壓力及人際關係等等，持續的壓力累積而沒有適當的處理對他們的身心健康造成深遠的影響，嚴重的甚至出現精神及情緒的困擾。

本文邀請了資深的青少年及家庭教育工作者羅乃萱女士分享她對培育兒童及青少年的經驗，讓家長及社會人士認識從小有適當的培育，其實能夠加強他們的抗逆力，促進身心發展。羅女士表示近年的工作經驗確見青少年的情緒困擾(又稱心靈感冒)較以前多，主要是父母的婚姻出現問題，孩子缺乏一個穩定及安全感的成長環境。其次是父母只顧給予孩子教育但又不善於管教。這些繁重的功課及忙碌的興趣班，正正反映了父母很多時提供物質上的滿足而忽略心靈發展的需要，又或者是雙職父母為兩餐忙碌，沒時間管教。以上種種因素均阻礙孩子身心健康的成長。

言行一致 建立良好榜樣

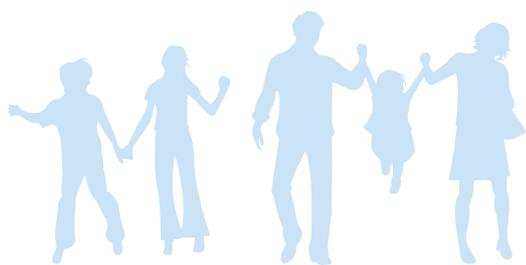
羅女士指出要培育健康的下一代，父母本人的心靈質素及自省能力至關重要。父母要有彈性及靈活變通處理孩子的問題，需要經常反問及檢視自己管教的方法是否有效，還是有其他更好的方法。遇到管教有困難不妨向有關人士請教或閱讀相關書籍增進與孩子相處的知識。再者，互聯網資訊發達改變了不少青少年的生活模式，父母不能再單向教育他們。父母需要與時進步掌握這方面的知識外，透過彼此互動的發問及討論促進交流，啟發他們從多角度思考、批判及從中尋求答案，而不是要求別人給予答案。羅女士認為父母身教對灌輸孩子正確的價值觀很重要。她舉例父母一邊擔心孩子過份沉迷使用電子產品而作出種種限制，但父母本身就時刻手機在手。故此父母的言行舉止要一致，講得出要做得好，孩子在探索的成長環境裏會不斷模仿和吸收父母傳遞的訊息。

均衡發展 因材施教

密密麻麻的功課、補習及興趣班會窒礙孩子的正常發展，羅女士鼓勵父母不要讓孩子的生活只得功課及興趣班。父母可以多些陪伴孩子外出探索外界的環境，接觸不同層面的事物增強他們的好奇心及求知欲，培養創意思維，這正是近年坊間大力推行的多元智能發展。羅女士認為父母要認識自己孩子的潛能而作出適當的培育，她指出每個孩子都有自己專長的地方，但不是每個都能夠在學業成績方面有出色的表現。父母不要因「贏在起跑線上」的短暫目標而揠苗助長。羅女士強調終身學習的態度，人生在不斷學習和經歷中成長，未到最后怎知誰贏誰輸？她極力鼓勵父母培養孩子從小愛上閱讀及學習事物的態度，因為一個會閱讀的孩子會懂得思考及自行尋找解決問題的方法。

挫折中成長

常聽到別人說現今孩子的自理及解難能力弱，心靈脆弱不能承受壓力。面對困境很多時採取負面的態度及方法處理。羅女士指出父母要忍心讓孩子面對失敗，學習應付危機。父母過度保護孩子事事為他們安排，除去所有障礙未必是好事。當他們一旦失去這個「保護罩」便會變得脆弱不堪，難以從挫敗中站起來。羅女士坦言父母需要學習「放手」，就著孩子的年紀和能力給予適當的工作及責任，例如參與家務，鼓勵孩子要事事依賴家庭傭工照顧，父母應以身作則，與孩子一起參與一些家務工作，過程中能夠提孩子的自理能力及責任感。而孩子的表現可能不如父母所期望的，但重要是孩子在參與過程的感受及父母與他們一同「賽後檢討」，從中汲取經驗為日後可以做得更好！



後記：

短短兩小時的訪問讓筆者感受到羅乃萱女士的健談、和藹可親及對教育工作的熱忱。更觸動筆者的是眼前的羅女士曾經是一位性格悲觀對生活看不到希望的女孩，因此被家人稱為「惆悵小姐」- 無病呻吟。羅女士的父親患有抑鬱症，羅女士在父母的爭吵和恐懼中成長。她努力扮演著和事佬的角色支撐著父母的關係。羅女士的成長深受家庭環境及父母的影響，她與父親的關係很惡劣直到她離港十年後再回到成長的地方，在宗教信仰的影響下她與父親的關係復和。仇恨父親多年的她終於放下執著去了解他的成長經歷，讓羅女士重新認識及接納父親的個性。羅女士體會到人是要有信念或信仰，她相信人是可以改變，關係是可以復和及疾病是可以痊癒的。人對生活要存有希望！

父母角色的轉變

羅女士指出父母在孩子不同的成長階段扮演不同的角色。孩子年幼時父母的角色較為主導：保護和教導禮貌、品格和信念的建立及價值觀的灌輸。孩子約在高小的階段可以多些互動的討論，探討問題的過程培養孩子的批判思考。當孩子升上中學時父母要當他們的朋友和「教練」，教練的意思就是要發掘孩子的潛能加以培育，鍛練孩子成為獨立、有自信和責任感的個體。羅女士分享教導女兒寫作的方法，她用了數年時間在女兒身上播種才漸見成績。她比喻孩子的成績像過山車般，高低跌盪是少不免的，鼓勵父母以平常心看待孩子成績的起跌，不要因此與子女劍拔弩張把關係拉到綑緊，損害彼此的關係。

陪伴孩子成長的過程，父母也要關心個人的身心健康，適當地舒緩承受的壓力。羅女士提點父或母不要將所有責任扛在自己身上，與家人坦承溝通分担部份照顧者的責任。同時，父母要有個人成長的空間，不論是外出兼職、參與興趣班或義工服務，讓自己暫時放下照顧者的工作，學習放鬆及享受做自己喜歡的事情！



◀ 羅乃萱女士

《家庭基建》發展總監暨《家庭發展基金》總幹事，為資深親子及婦女教育工作者。近年致力關心社會及服務香港的家庭，常獲邀請主領有關家庭和諧、親子教養和兩性相處的講座。羅女士很榮幸於2005年獲頒授香港特區榮譽勳章及2008年獲委任為太平紳士。現為教育統籌委員會委員、家庭議會非官方委員、職業教育專責小組委員及香港教育學校長諮詢小組顧問等。

近期著作有《愛不容辭》、《當更年期擁抱青春》、《活在地上》(經濟日報與貿發局合辦「領袖的書櫃」推介好書)等。現為《經濟日報》、《天使心》多個媒體撰寫專欄。

讓我再愛你一次

專訪 凌葉麗嬋女士 香港有品運動總幹事
採訪 譚敏英 註冊社工

「生命無 Take Two」?! 當你經歷生命險些從你身邊溜走再失而復得時，你會有何感想? 重新檢視過往的生活態度、價值觀、人生的追求又或依舊故我，沒需要作任何的轉變? 但對凌太及她的家人而言，若昔日沒經歷與女兒嚴重破裂的關係，今日的她不懂得珍惜與家人一起生活的日子，亦不會更明白每個人獨特獨立的珍貴。

近幾年經常聽到些刺耳的字眼「怪獸家長」、「直昇機家長」、「虎爸虎媽」等等形容現今的父母，字眼背後反映了什麼的社會現象? 長遠又會衍生什麼的社會問題? 凌太當年與上述家長沒太大的分別，希望讀小學的女兒獲取好的學業成績外，也擁有其他的技能為將來入讀名中學鋪路。凌太每日催谷女兒學習不同的東西，玩樂的時間變得愈來愈少。時間慢慢過去，女兒變得反叛，行為及成績一落千丈。經常欠交功課、逃學，鏢手甚至離家出走表達不滿及內心的痛苦。中一至中二的時間已記了三十多個大過，學校最終也勸喻凌太為女兒另覓更合適的學校。作為母親的她感到擔心、無助、無奈、挫敗感及羞辱感，個人承受著巨大的精神壓力致出現焦慮抑鬱的情緒。另一邊廂，令凌太更無助的是與丈夫的關係也日漸疏離，丈夫採取逃避的方式處理家庭的困局。

失而復得 生命再思

凌太與女兒的關係破裂到達沒法修補的地步，關係變得很陌生。她從沒想到女兒眼中的她是一個無情的母親! 直到中二的某一天，女兒終於忍受不了痛苦企圖跳樓輕生。剎那間，凌太才當頭棒喝女兒的生命比任何東西都重要，她願意捨棄任何東西換回女兒。她當刻可以做的是祈禱神給她機會再愛女兒一次。那種失而復得的喜悅促使凌太及丈夫重新反思今後與女兒的相處，他們用了數年的時間修補嚴重破裂的關係。女兒重新在被愛、肯定及欣賞的環境下茁壯成長，女兒將以往與母親鬥氣的能量放在讀書上，明白讀書是為了自己而不是為父母，並且在不同的人生階段找到發展的方向及目標。

與女兒的經歷啟發了凌太於2006成立了一間非牟利的教育機構「香港有品運動」，與父母們分享與子女相處之道，鼓勵培育子女良好的品格有助他們發展健全的人格。凌太認為一個充滿正能量的家庭氛圍能讓子女擁有正面及積極人生態度，家庭成員之間應多些的讚賞和肯定而少些的批評。凌太坦言以前的自己是一個嚴肅及要求高的人，與丈夫因為管教女兒出現很多的紛歧甚致互相指責，想盡方法證明對方的想法是錯的。凌太指出夫婦的吵鬧及不



協調不但令子女缺乏安全感，還影響日後建立信任的人際關係。她心裏明白丈夫與自己都是愛惜女兒的，只是表達愛的方法不同。這樣令她願意放下個人的執著多聆聽對方的意見甚致以行動配合，倆人能夠互補長短。

平衡發展 增強抗逆力

凌太以親身的經驗道出現今父母面對激烈競爭的社會氣候，很希望為子女將來的升學及前途打好基礎。在他們幼時已開始悉心的栽培及訓練，期望要有優異的成績及多樣技能致不落後於人。但期望與現實往往有落差，凌太指出過度催谷子女的學業成績而忽略其他方面的需要，不但損害親子關係還導致父母與子女之間的持續角力。她很鼓勵父母由子女年幼開始要了解及認識他們的性情、興趣、能力及潛質，因材施教才是他們成長過程最大的得著。

相信很多人都有同感現今孩子面對逆境的抵禦能力弱，要加強子女的抗逆能力，凌太建議父母不要因害怕他們失敗或受傷而過度保護。日常生活中不妨讓子女參與及承擔其能力範圍可以做到的，增強他們的能力感。縱使失敗或遇到挫折亦是一個寶貴的學習機會，今天的失敗是為他日成功而鋪路。父母可藉此與子女一同檢討該次失敗的經驗及感受，嘗試站在他們的位置一起去感受其所經歷的。其次是隨著子女日漸成長，父母作為照顧者的角色也隨之減輕。為提高子女的獨立自主能力，凌太認為他們需要多些個人的發展空間、自由度、選擇及決定的權利。父母一廂情願認為好的未必是子女的需要或他們想行的一條路，凌太分享其女兒面對高中及大學選科的經驗，她與丈夫提供開放的平台與女兒從不同角度討論及分析利弊，並鼓勵她自己搜集需要的升學資料，但決定權最終落在女兒手上，讓女兒在決定過程中學習承擔責任。

凌太透露與女兒修補關係的數年間，她與丈夫有一默契就是每天要找機會對女兒的讚賞。他們明白多些的鼓勵及讚賞是對女兒努力嘗試及付出的肯定，重視女兒在過程中的表現勝於結果，這與以前的自己只重實質成果很大分別。適當的鼓勵及讚賞是進步的推動力這對提升女兒自信有很大幫助。

給父母的說話

以前將所有時間投放在子女的管教及教育上的凌太坦言不論對其個人或家人都不健康，子女的成績不是父母的成績表。她建議父母要有自己的生活及成長空間，善用時間培養個人的興趣、建立自己的社交圈子。若可以的話將子女暫交由親友照顧讓夫婦倆人有獨處的時間，有助夫婦親密關係的建立。凌太指以前的自己很執著及嚴肅，不會浪費時間做些無價值的事情甚致不懂享受玩樂。她指出要適當地放鬆自己才有空間吸收新的知識及增進自己不懂的事情。人每分每秒都是在學習及成長，陪伴子女經歷成長過程的喜怒哀樂亦是父母的第二次成長！



◀ 凌葉麗嬋女士簡介資料

香港有品運動總幹事，育有一女一子，以過來人的親職經歷積極在推行品格教育，經常主持不同的講座分享育兒的心得及兒童品格的發展。

阿健的回首

專訪 阿健 會員
採訪 鄒順利 註冊社工

青少年彷彿是朵朵正怒發綻放，殷紅欲滴的繁花般，永遠予人充滿強烈生命力的感覺。但其實由他們破蕾初綻的一刻，各種壓力便已悄然而至，若沒有對潛伏的壓力加以覺察及處理，縱是生命力旺盛的年輕人亦會被擊倒。我們十分有幸能夠邀請到過來人阿健，與我們分享他成長旅程中的切身經歷、體會，以及提供一些實質的建議予我們各社會階層的人士以作參考，讓我們對兒童及青少年精神健康有更全面的掌握，為我們的未來社會主人翁提供更好的成長環境。

「雖然果陣被欺凌係唔開心，但都不及讀書壓力的影響來得深遠」－這是阿健憶述自己在初中時曾遭遇過欺凌事件的感受，當時的他曾被同學打罵及請他食「加工」的食物，雖然他感到很不快，但他根本不知道有何合適的傾訴對象，更不想主動透露被欺凌的經歷，因為於他而言這是一件「醜怪」的經歷，予人很人窩囊的感覺，故他只能默默支撐過去，祈求盡快忘記傷痛的回憶，並期盼明天會更好。

熬過了初中的艱苦歲月後，雖然欺凌事件沒有再發生，但迎來的卻是愈來愈沉重的學習壓力。阿健往往因功課量大而需捱夜至凌晨，當做至崩潰時更會把書本功課等統統掃跌及丟個滿地，並時常於深夜因此而啜泣。但由於阿健的願望是考入本港頂級的大學，故不管多艱辛他均咬緊牙關闖過去。只是數學科的難度有增無減，更逐年攀升至一個他難以應付的程度，阿健為了確保自己的成績，唯有放棄運算而選擇

背誦算式和答案，經過海量的背誦，他勉強能夠應付老師的要求，但對他的精神和肉體而言卻是苦不堪言的折磨，而阿健的精神狀況亦因而每況愈下，哭泣的次數亦漸見頻密，此時阿健才開始意識到自己的身心已出現了變化。

得知自己確診為抑鬱症患者後，阿健花了許多年的時間和努力，掙扎了幾許才慢慢地走出抑鬱的幽谷，但因為當時的負面經歷已影響了他對人的信任，並總覺得別人不會待他好。現時的他需要花費很長的時間與人相處和觀察，才能建立對人的信任。阿健更自言中學的是訓練社交能力的黃金時期，但他已錯過了這階段，故現在與人相處時亦會變得比較羞澀，缺乏自信，可見當中有些傷害並非努力便可以及時彌補的。

但被問及如何協助自己康復時，阿健指出足夠的抗逆力和適當的壓力處理是箇中的關鍵。「同一壓力事件發生在不同人的身上，但得出不同的結果，反映每人的抗逆力均有不同」－這是阿健對抗逆力的理解，他更指出抗逆力主要由自己的解難能力、想法，再加上內外資的資源如健康、朋友和家庭等的支援所組成。而現在的他較以往更重視培養抗逆力，並努力豐富自己在這方面的資源，當中最能幫助他的是閱讀相關的勵志書籍，這些讀物為他帶來許多的啟示，例如令他明白壓力是能夠被計算，而處理壓力的最佳方法是疏導而非壓抑等等，亦為他踏出艱難的第一步提供了勇氣。

阿健亦以過來人的身份，以康復者的角度，為我們透析了各個層面在看待學生精神健康的狀況，以及應如何提昇整體兒童及青少年精神健康的質素。在學校層面方面，阿健認為校園太過著重成績，並常刻意營造競爭氣氛，縱使近年積極提倡「求學不是求分數」，但實際上學校卻常設立成績龍虎榜讓全校的人閱覽並加以比較，故他在學校裡常感到很大的學習壓力，令他喘不過氣來。阿健又指若學校能及早提供精神健康教育，令他對情緒病有足夠的認知，他便不需要待苦撐數年後才在經過書局途中，發現相關的情緒病治療書籍，此時阿健才知悉原來自己的情況是可以透過看醫生及服藥而得到治癒。

可惜的是，由於延誤診治的時間較長，低落的情緒已成為常態，阿健現在需要比一般人花更多的努力，才可以從深谷中走出來，為了不讓更多人重蹈他的覆轍，阿健希望學校除了在著重成績外，亦應多關注學生的精神健康狀況並提供相關培訓予老師，讓他們能夠及早識別有情緒困擾的學生並提供適切的支援。

此外，阿健認為家庭與精神健康亦是密不可分的，由於家人當時對情緒病全無概念，認為問題是源自於他的意志不足，故給予阿健相當數量的宗教類書籍並加以遊說，希望他能從中受到啟發並正面堅強地面對，但這些家人眼中的支持不但無效，反而令他感到甚為煩厭，令他心中的鬱悶更為糾結。故阿健建議若家長發現子女有情緒健康問題時，應先易地而處，嘗試理

對方的感受，因為家庭應該是情緒問題的最後一道的防線，及最強的后盾，若他的家人能夠諒解他並鼓勵他及時就醫，現時將會是另一光境。而病後的他發現在家庭精神健康方面的宣傳極為不足，他期望將來有更多的家庭能夠接觸精神健康的資訊，又指當時若家人會對情緒病患者會有多一分的認識、明白及體諒，這對他來說已是莫大的支持，會令康復的道路更為平坦和順暢。

另外，在社會方面，阿健認為政府應在教育方針應著重人的全面發展，並非則重於學術上的追求，他親身的體會是學校正在走回頭路，校本評核亦令戰場提早漫延至初中。宏觀而言，最重要的是社會大眾應多認識精神健康資訊，因為他感到社會對情緒病患者仍存有很多的歧視，認為他們是具攻擊性的，這些對情緒病患者的誤解令到他感到難以與社會融合。

最後，阿健寄語希望自己的切身經歷能夠令更多人開始關注精神健康，亦希望與他有相同背景的人能夠盡早走出深谷，積極面對人生。訪問期間，阿健能從容地回顧以往的經歷，與筆者認識，當時被低落的情緒和動力所折騰的阿健截然不同，相信亦正正是因為阿健他切身經歷過當中的苦痛，才渴望社會大眾能及早正視精神健康的重要性。





印刷品

心源 第四期

督印： 卓素珊
編輯小組： 譚敏英 蘇嘉寶 鄒順利 李東惠 黃煒玲 莫道暢 張綺文
印刷數量： 1000份

聯絡方法

聯絡地址： 新界粉嶺雍盛苑雍華閣B翼地下 (臨時辦公地址)
查詢電話： 2278 1016
傳真號碼： 3590 9110
網址： <http://rscwInd.caritas.org.hk/>
電郵地址： rswln@caritassws.org.hk