

正向思維給自己打氣

DSE考生放榜前心理調適

▲今屆文憑試考生的成績，快將公布。資料圖片

早
作
準
備

2021年度香港中學文憑考試（DSE）將於下周三（7月21日）公布成績，對考生而言，這是頭等大事，越是臨近放榜，壓力陡增是人之常情。其實，人生漫漫長路，在青年階段學會一種正確的自我心理引導以及自我心理激勵，那麼，無論DSE取得怎樣的一張成績表，考生也能更加積極面對未來的人生。

大公報記者 湯艾加

學生面對考試，難免承受壓力。高壓之下，如何讓他們正向紓解壓力，營造積極的環境，關注學生心理健康，是大多數老師和家長關注的問題，這將會影響學生的個人健康成長，甚至關係着未來社會的幸福指數。聯合國可持續發展行動網絡（SDSN）早前公布2021年全球幸福指數報告（World Happiness Report），當中調查了149個國家及地區，依據多項指標作基準計算排名，香港僅排名第77位。

為心理健康打好基礎

「招商局·仁愛堂YES青年快樂人生資助計劃」為全面推行正向教育持續發展而創立，希望引導青少年掌握快樂人生之道，提升自我認知和自我心理調整，幫助學生未來在升學、就業等出現問題時，積極面對。該計劃過去兩年曾走訪八間中學，透過一系列入校活動、師友計劃和網上平台，以PERMA（幸福五元素，見另文）正向心理學為主要教授課題，向逾1300名學生提供「正向心理學」教育課程，主要服務對象為中四及中五的學生。

仁愛堂YES培訓學院高級主任黃愛稀解釋說：「選擇中四及中五這兩個年級的學生，因為他們將要面對DSE考

試，隨年級增長其壓力會增加，我們希望為踏入中六前的學生的精神健康打好基礎。通過兩年的鍛煉培訓，學生都能在面對壓力時，抱着正面的心態，也學習了如何規劃自己的人生。」

過去一年受到新冠肺炎疫情和停課影響，計劃也嘗試以線上形式開展，在疫情期間幫助學生保持心理健康，同時讓學生主動學會學習，面對挑戰迎難而上。有老師談到自己的感受，表示疫情停課和開始網課，在再次開啟面授課程時，感受到上網課學生的知識積累較過往同年級的學生少，學習效率低。同時，老師也難以適時跟進學生身心健康以及學生缺乏與同學間正常社交所產生的問題，這些因素都會影響學生的心智發展。有些學生甚至會出現情緒問題，面對反覆的疫情，出現極大壓力和無力感。2020年該計劃透過師友計劃（Mentorship Program）的方式，讓參與的中學生和「正向領袖」（經培訓後的大專生）透過視像和短訊聯絡，互相勉勵。

老師：教學生管理情緒

寶血會上智英文書院的彭何文娟老師分享說：「帶領學生參加了兩屆計劃，第二屆同學反應更熱烈。好開心看到學生踴躍參與計劃提供的工作坊和互

動課，正向心理學課堂成為他們期待、感興趣的課堂。有些學生連課餘也繼續追問相關內容，包括主動報名參與價值實踐（VIA）突顯優點調查，想透過了解自己的性格強項，再加以運用去發展正向人生。這個課程能幫助學生從學習、生活、人際關係等方面，有系統地幫助他們成長和深入學習情緒管理。自己作為中文科老師，會嘗試讓同學按個人需要、能力訂立成績目標，不再視拿到5**為唯一指標，從而減少心理壓力。同時，課堂的氣氛也有轉變，同學更投入和享受課堂。」

新亞中學的史鳳霞老師說：「今年帶領的是中四的學生。我參與的原因是，觀察到很多時學生會因為學業成績差而灰心，希望藉正向心理學的課程讓學生懂得應對學業成績的高低起伏，勉勵他們不要輕易放棄。中四是學習的新階段（踏入高中階段，正式修讀選修科），是推出正向心理學的最佳時機。開啟課程後，可感受到參與計劃的同學在心態、思維上有明顯轉變。例如，他們學會了訂立清晰的學業目標，以至大學選科及生涯規劃。」

部分圖片：主辦方提供

幸福五元素 PERMA

1 正面情緒 Positive Emotions

2 全心投入 Engagement

3 人際關係 Relationships

4 生命意義 Meaning

5 成就感 Accomplishment

P

E

R

M

A

從受助到助人

學生心聲

現就讀於香港浸會大學的楊子晴是「YES青年快樂人生資助計劃」的「正向領袖」，她說：「在網上看到計劃招募的宣傳時，回想起自己曾參與不同的師友計劃，得到學長莫大的幫助，所以決定將所得的經驗分享給正在迷茫階段的中學生。回想起當年的學習過程，壓力好大，自己恰好是DSE改革前的最後一屆考生，即使成績不好，重讀也恐難適應新的考試模式。DSE放榜時自己的成績雖然不理想，但最後幸運地走上自己夢想中的醫學道路。參與這個計劃，能幫到學生的同時，也幫助了自己，令我的輔導技巧有所提升，知道怎樣細心關切病人的各種需要，更學會未來在擔任中醫工作上鼓勵病人努力以正面心態對抗疾病，希望能成為一個體貼病人的醫生。」



▲學生上「正向心理學」課程，建立正面的價值觀。



▲彭何文娟（左三）、黃愛稀（中）、史鳳霞（右三）與楊子晴（左一）等出席「正向心理學」分享會。



▲學生參與工作坊，發揮創意。

修甲師跨越情緒低谷

杏林細語

一位修甲師於2019年自立門戶做生意，開業已難，其店舖於2020年初因新冠肺炎疫情影響，數度停業。修甲師是單親媽媽，女兒住在外婆家，她一人獨居，其間捱過一段差點踏上鬼門關之路。

Boa（化名）說：「那時沒得開門做生意，日日留在家中無所事事。我居住的地方未知是否不適合我，晚上總不能入睡，下午就是哭，有幾次我自擲發洩，又飲酒麻醉自己，睡醒後竟發現面頰腫了。」

今日的她談笑風生，原來曾經歷無數痛苦。Boa說：「我十八歲因懷孕來港結婚，除了老公及其父母外，我什麼人也不認識，沒一個朋友。擺酒那天我突然不想嫁，可是米已成坎，來不及後悔了。懷孕時自覺情緒不好，不時會哭，老公也沒關心我。生下女兒後，我希望丈夫多些關心自己，那時年輕唔識湊女，又無人幫我。老公每日回來都是黑着口臉，

我對他說湊女好辛苦，他卻說：『只係在家湊女又不用搵食，有幾辛苦？』之後他父母回鄉，空出一個房間，他搬了進去，自此我們再沒同房，後來他在外邊有了女人，最後我們離婚。」

Boa知自己的情緒出現問題，但沒看過精神科醫生，當時她替人打工，就日日以工作麻醉自己，令她不再胡思亂想。

2020年Boa與年紀比自己小的男友結婚，二人雖是姊弟戀，但日子過得開心。她說：「他好照顧我，肯聽我訴苦水，忍得我的脾氣，奶奶對我又好，不時弄東西給

我吃。早前奶奶常整曲奇餅叫我送給客人，她不是想做生意，只要大家喜歡吃，她就心滿意足。我現在的情緒好了很多，一來捱過疫情可以開業工作，但最重要的是我找到終身伴侶，婚禮上我真的很開心，和上次完全不同，那次我不想嫁，今次我自覺嫁給他會幸福。我感覺到老公的愛，奶奶的愛，朋友的愛。我又搬離那間屋，和老公另築愛巢，晚晚他煮飯等我回家吃，現在生活正常了，人也胖了。」

她又言就讀中四的女兒很生性，讀書成績不錯，當年自己辛苦的時候一直沒同女兒說，因女兒年紀小不會明白，自己也不想讓女兒分擔她的痛苦。

Bao經歷過情緒病，她雖然沒看醫生，但從中悟出情緒出現問題時需要有人關懷，需要愛，現今的她比以往堅強：「我可以靠自己走過低谷，惟每個人的情況不同，若察覺自己情緒出現問題，還是建議他們看醫生。」

大公報記者 陳惠芳



▲人若是感到有愛，再困難也能走下去。

漫談安宮牛黃丸的安全性

中西醫論

沈劍剛

由於安宮牛黃丸含朱砂和雄黃等礦物藥，雄黃主要成分為硫化砷，朱砂主要成分是硫化汞，對於安宮牛黃丸的安全性，尤其是否會引起人體內重金屬蓄積和中毒反應，值得關注。

我們對安宮牛黃丸治療缺血性中風安全性進行了研究，有以下幾個發現：

(1) 對過去四十餘年使用的安宮牛黃丸毒副作用報道系統分析，發現僅四十九例有不良反應，主要是對小兒的不當過量使用的反應、過敏反應或胃腸道不適，無肝腎毒性報道。

(2) 動物實驗顯示，常規劑量每日一粒，連服七天停藥，無顯著砷汞在體內蓄積，但四粒安宮牛黃丸可以升高血中砷汞水平，砷主要分布在肝臟，汞主要在腎臟蓄積，砷易於排出，汞的排出時間較長。常規用藥無肝腎毒性反應。

(3) 朱砂與雄黃是安宮牛黃丸的必要成分，去掉朱砂雄黃後其腦保護功能顯著減弱。因此，它們是安宮牛黃丸的重要組成部分。由於安宮牛黃丸是

急救藥物，遵照傳統的用法每日一丸，連服三天至一周應該是安全的，一至三歲小兒減為服四分之一丸。但是不能濫用為養生保健中成藥。

那麼，為什麼大家擔心服用含朱砂和雄黃的安宮牛黃丸的毒性呢？原來大家往往以食品標準代替藥品標準，用食品標準衡量中成藥中砷、汞含量，管理上缺乏科學依據。另一方面，不能以重金屬元素代替化合物。正如有機汞有毒，而硫化汞毒性至今尚無定論一樣，重金屬毒性取決於其化學形式、價態和代謝產物。用總砷、總汞的含量評價含雄黃和朱砂中成藥的安全性是片面的。

除安宮牛黃丸之外，含朱砂和雄黃的名貴中成藥還有朱砂安神丸、牛黃清心丸、活絡丸、益元散、跌打丸、紫雪丹、至寶丹、再造丸和六神丸等。由於這些含重金屬的中成藥大多數缺乏有毒或無毒的科學證據，有效性和安全性有待深入研究。建議大家在中醫師指引下使用它們，以免造成不良反應。

作者為香港大學中醫藥學院教授、香港中西醫結合醫學會副會長



▲朱砂是中藥，也是安宮牛黃丸主要成分之一。