

新冠肺炎疫情趨緩，學校開始復課。誰料，由9月29日至10月28日發生了八宗學生自殺個案，令人心痛。究竟這是否屬於早前疫下學生未能回校上課、如今復課衍生出來的問題？有臨床心理學家指，在社會層層壓力下，一些孩子心理脆弱，社會必須正視，而父母要多聆聽子女的心聲，同心協力幫助青少年健康成長。



▲臨床心理學家甄梓竣。

大公報記者 陳惠芳

臨床心理學家甄梓竣博士強調，壓力不是突然間在孩子的群體中無端端出現，其中一個原因，可能是層層的壓力造成。

他說：「源頭可能是政府和現今社會的形勢，有些學校跟足（學習）指引進度。但在疫情嚴峻時，學校只能提供網課，現在部分學校只有半天面授課，學校要老師追進度，每天只有像『趕鴨子』般上課，家長也承受壓力，要求子女百般武藝，以備多些『沙紙』考進心儀學校。最終，種種壓力也一層層壓到學生身上，這是不負責任的事情。若這種情況不被正視再加上學生的『玻璃心』（形容一個人內心脆弱敏感，易受傷害，像玻璃一樣容易弄碎），致使部分學生不再表達內心想法，甚至感到絕望而走上自殺的路。」

言傳身教共建同理心

甄梓竣解釋說，「玻璃心」孩子不願意接受批評，殊不知反而剝奪了本身的學習機會，他們被指正就會發脾氣，禁止對方發言。長輩若是如此，孩子也有樣學樣，不肯接納自己的不足。孩子就是大人的一面鏡子，當大人批評孩子時，又有多少人肯先來個自我檢討？

他續說：「2020年精神健康諮詢委員會調查顯示，在現時的社會環境下，15%年輕人出現抑鬱症徵狀。以此數據推算18歲或以下青少年人口比例（約100萬），即15萬名孩子或有抑鬱情況。當有些人擔心子女在這種環境下長大而出現移民潮時，究竟是孩子的問題？還是社會的問題？標籤孩子有『玻璃心』的意義何在？如果大人只是沒有提供幫助還好，還要怪責孩子的行為，這樣會令他們更難在如今的逆境中成長。」

那父母該如何和孩子相處？甄梓竣說：「身教永遠都是最重要的教養行為，如果父母不肯積極面對自己的負面情緒和壓力，只懂將情緒隱藏起來，或者以憤怒去掩飾本身不舒適的感覺；當子女有樣學樣，將自己的情緒隱藏不發一言，或者發脾氣時，家長只懂以責怪的口脛去回應子女的情感需求，這樣只會讓子女覺得無助，也不能學會如何面對壓力和情感上的需要。因此，父母必須學會如何和自己最不想面對和最不舒適的感覺好好相處，甚至直接告訴子女自己不舒服的感覺，以『我今天很不開心』等理性的言語去表達自己的感覺，而非以責罵或發脾氣的行為去表達，從而讓子女模仿他們以正面的態度面對自己不開心的感覺，也容許子女去說出他們的感受。最後，當然父母要耐心聆聽，這樣不是要去解決

▼青少年是未來社會的棟樑，需要大家悉心愛護。



子女的情緒問題，只是容許他們去感受，甚至和他們一起感受這種不舒服的情緒，同理心就是一種與別人建立關係的好工具。」

「勸解」要用對的方法

有個案是一個大學女生因上網課跟不上進度，自行退學，其母一時接受不了責怪女兒，女兒自責對不起父母又過不去自己這一關，

不時以淚洗面並日漸消瘦。母親其後冷靜勸解女兒，親友也好言相勸。

對於上述個案，甄梓竣說：「母親做法是對還是錯，要看她用什麼方法勸解，親人亦然。如果這種『勸解』只是叫對方不用不开心或不必要緊張，效果不彰，甚至是否否定女兒感受的行為。作為母親，以勸解去減少這種對女兒的傷害，當

然是好的。同時，女兒是否有可以傾訴的對象，也同樣重要。」

他更言作為外人，如果不清楚母親和女兒之間的關係和溝通模式，很難判斷怎樣的做法才對。

◀年輕人在成長階段，或會遇上不少困惑。



兩代相處
父母身教勝責罵

年輕人
煩惱多！

持續關注

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心早前公布香港最新自殺數據，2020年香港的標準化自殺率估測為9.1，維持低水平，但青少年自殺卻有上升趨勢。

該中心指有三個群組值得關注，當中包括「15歲以下少年」組別。這個組別的自殺率由2019年的0.7升至2020年的1.3，所以社會更應保持警惕，要持續關注。

香港撒瑪利亞防止自殺會總幹事曾展國曾在電台節目中指出，年輕人的自殺危機比成年人更高，他們面對的問題更廣，涉及家庭、人際關係、學校壓力、感情困擾或情緒問題。教育局向學校發出的信件中已有提及上述因素，並鼓勵學校善用時間安排適當活動，讓學生建立積極正面人生觀及紓緩壓力。



杏林細語

情緒問題?家庭醫生先查因

香港的新冠肺炎疫情趨緩，學生開始回復正常上課，可惜自九月復課後，有學生疑因情緒問題自殺。情緒有問題的人，有些會抗拒看精神科醫生，其實在求診專科醫生之前，他們可以先向家庭醫生尋求治療意見。



▲全科醫生鄭清穗。

全科醫生鄭清穗（Pura）表示，醫生診症會保密，求診者不必有顧慮；很多家庭醫生都有精神科的訓練，可處方輕量的精神科藥物。而專科醫生的訓練重點不同，某些情況下，家庭醫生能更合適地幫求診者找出及處理一些引致情緒問題的非精神科問題，如甲狀腺毛病，或家庭、社交等問題。

對於部分學生復課期間，出現腸胃不適症狀，鄭醫生指，有些是因為情緒問題，但更多的是功能性腸胃症狀如腸易激綜合症，病人可向家庭醫生或專門的腸胃科兒科醫生求診，醫生會按合適情況提供一些舒緩症狀的藥物，或為病人做更詳細的身體檢查以找出病因。如果他們的症狀伴隨體重急跌、大便出血等情況，要立刻求醫。

曾有個案，一個女學生於復課後停經。這是否和壓力有關？鄭醫生稱，停經是內分泌科的問題，壓力會是其中一個原因，但還有很多可能性，例如厭食症、卵巢多囊症等，千萬不要因為有壓力，就以為所有病都由壓力引致，更加不要胡亂使用避孕藥去調理經期，這是非常危險的。

她又指，學生情緒緊張亦會出現暗

瘡問題，此時切勿用自己的方法處理，例如「擠」暗瘡，錯誤的方法不但無法根治問題，更會留下暗瘡印。患者應保持面部清潔，飲食也要留意，不要吃過分油膩的食物，作息盡量有規律。若暗瘡問題仍未解決，患者可向皮膚科醫生或家庭醫生求診，治療方法包括服用暗瘡藥物，接受果酸療程等。

問到如今是流感高峰期，已接種新冠疫苗的學生是否適宜接種流感疫苗？鄭醫生表示，已接種新冠疫苗的學生可以打流感針。不論男女老幼，如果沒有禁忌症，都鼓勵接種流感疫苗，尤其兒童和長者。

不少學生害怕學習進度落後，患有感冒而沒發燒時仍堅持返學；對此鄭醫生解釋說，學生生病時堅持上課，在醫學界公共衛生科來說，並不可取，因為這樣會增加傳染其他人的機會。而且生病時不多休息會令身體受壓變弱，致病情變得反覆嚴重。故此，有病該看醫生，並留家休息，放鬆心情。

大公報記者 陳惠芳



◀當感覺自己情緒有異，應適時向專業人士求助。

慎察學生言行 防患未然

一位女補習老師為就讀名校的女童，補習英文。女童除了英文科，其他科目尤其是數學，成績斐然。補習老師說：「女童很抗拒英文，父母平日偶有和她以英文溝通，她就是不說、不答，轉換說廣東話則滔滔不絕。我說會為她補習英語會話，女童就轉問其他東西，其母拿她沒法子，好擔心。」

補習老師續說：「其母早就跟我說只求女兒合格，切勿給她壓力，怕女兒不开心又把心事收埋埋。」女童母親又對補習老師說，女兒自復課後，學校教師為了追上學習進度，致學生壓力大

增之外，還因學校有二十多位教師離職，學生需重新適應，同時感到不知所措。怎料校內有老師於課堂上將學生的默書成績在全班面前公開，令獲得低分數的學生大感尷尬。女童母親更從朋友那兒獲知他們子女就讀的學校，都有類似例子，有些教師只注重成績好的學生，很多家長對此感到詫異，更擔心有學生壓力爆煲。

註冊社工May（化名）表示，學生的叛逆能力主要看幾項事情，包括是否有能力處理問題？思想是否正面？和家人的關係是否和諧？是否感到被愛及被

重視？如果一家人關係和睦，學生如有不开心，便會有傾訴對象。她又說：「學生想不通，絕對不是一時三刻的事情，家長要多留意子女平時言行的端倪，例如子女對自己是否有負面評價？會否覺得自己無用？社交生活有無朋友支援？有否被孤立？家長亦須留意子女平時處理問題的方法，是傾向逃避還是積極尋求協助等等。」

May指出，家長和教師須多留意青少年平日的情緒，這樣才能預防悲劇發生。

大公報記者 陳惠芳

藥食同源

今天（7日）是二十四節氣中的立冬，代表已正式邁入冬季。此時人體的新陳代謝處於相對緩慢的水平，是容易引發冠心病、高血壓、慢性阻塞性肺病以及關節炎疾病的季節。冬季養生要注意避寒就溫、保護陽氣，使陰陽相對平衡。若有機會可多曬太陽，維持身體溫暖。

養生也需順應時節，所謂「秋收冬藏」，此時養生要專注於「藏」，即要保持精神安靜以及運動的習慣。冬季的運動以靜態運動為佳，適量的運動可增強身體抵抗力。

飲食方面，紫米滋陰補腎、健脾暖肝、明目活血，立冬節氣吃最好。紫米是一種具有諸多營養和保健功效的稻米，富含鐵、鈣、鋅、硒、鉀、

▶紫米粥具滋陰補腎、健脾暖肝的功效。



磷等微量元素及B群，可以預防缺鐵性貧血、防止疲勞、維持骨骼及牙齒健康。但紫米不易消化，吃太多可能會導致腸胃不適，腸胃不好或脹氣者要避免，發燒、咳嗽、痰黏稠的人盡量少吃，且紫米屬於高升糖指數的食物，容易造成血糖波動，因此有血糖問題的人也要減少攝取。

大公報記者湯艾加整理

立冬吃紫米滋陰補腎

紫米粥

材料：紫米100克、白米20克、蓮子10粒。（2人分量）

做法：

- ①紫米、白米洗淨，加水泡發1小時。
- ②6碗水倒進鍋中，加入米，大火煮滾後，加入蓮子。
- ③改為中小火熬煮約半小時至米化開，粥水黏稠。
- ④關火不開蓋，待約15分鐘，紫米粥口感更為綿密。
- ⑤食用前依照個人口味加適量糖，開火微滾至糖融化，即可享用，不加糖直接進食亦可。