

【編者按】

香港經歷三年的疫情煎熬，正逐步復常，昨天起更可免檢疫與內地通關，令人振奮！

回想疫下三年來，無論是疫情時臨盆的準媽媽，又或伴隨着疫情成長的疫情BB，豆蔻年華的少男少女，風雨兼程走來，無奈地，口罩成了生活中的重要部分，習慣了，他日一旦可以卸下，有人反而可能產生恐懼症、後遺症。有幼童見到陌生人脫下口罩會驚慌失措，甚至嚇得大哭，也有青少年將口罩視為美麗屏障，永遠不想以真面目示人。

有專家表示，常戴口罩有損小朋友社交及健康成長，口罩亦為傷健人士帶來不快回憶，希望盡快復常，重拾「無罩」的方便。《大公報》推出這個專題系列，探討大家的罩下生活。

疫下三年，習慣戴！復常之後，怎麼辦？

▶四歲雅詩顯得膽怯，媽咪蘇太太表示，「小朋友長期宅在家，足足有兩年多，性格亦變得內向、認生，到兩歲多時，見到陌生人或少見的親友都會喊爆。」



幼稚園實測 四條問答尋真相

大清早，一群天真爛漫、活潑可愛的幼稚園生帶着七彩繽紛的口罩來到學校。大公報記者日前在旺角的漢師幼稚園（龍總）進行實測，向該校的幼稚園學生提出四條問題：「戴口罩舒不舒服？」「鍾唔鍾意戴口罩？」「除咗你個口罩得唔得？」「你以後一直戴住口罩好唔好？」結果發現第一題的答案多是「舒服」，第二題則是「鍾意」，第三題是「唔得」，第四題則是「好」。

此外，有不少家長亦擔心，子女長期戴着口罩，對其學習及心理均有障礙。有家長更指子女由以往拒戴口罩，到現時已成習慣變「唔除得」。

「有啲小朋友弄髒了口罩，老師替佢除下更換，佢都會第一時間講：『我要口罩！』」校長楊洋承認，為了防疫，現時學生對戴口罩十分依賴。但她指出，戴口罩初期，低年級的學生最不習慣，都經歷一段掙扎期才能逐漸適應。而在初期亦會存在誤解，在口罩的覆蓋下，難以看到各人的表情，有老師被誤解為「口黑面黑」。

「師生共處良久，但在除口罩飲水或食飯時，才會看到各人的真面目。」教英文的老師說，戴口罩教拼音及發音甚有難度。她笑言，雖然疫情下各人戴着口罩，但溝通仍充足，並多了交談。她說，到了全民除口罩之時，學校及老師方面會多作輔導，並留意及教導學生的改變。

怕陌生人見到樣貌 幼孩抗拒除口罩



幼兒篇

「但即使在公園同小朋友玩都不敢除口罩，甚至返在家裏都會戴住唔除」，住在大澳的李太太日前向大公報記者感嘆道，其兩歲四個月大的兒子小禮樺，是名副其實的疫情BB，「戴口罩這件事，其實但我的肚裏時就已經有認知了。」當時真是好大壓力，李太太接着說：「剛懷上禮樺時，先是遇上反修例黑暴，外面好亂，不敢出街，跟住到疫情，成日擔心會染疫傳給BB，出現後遺症。到產房分娩時，醫生要求全程都要戴口罩，可想我當時的心理壓力有幾大！」

大公報記者 盛德文 余風 黃山（文） 蔡文豪（圖）

禮樺出生後，除了去母嬰健康院檢查外，李太太一直都不敢帶他出街，直到九個月大，疫情稍緩和，要上幼兒playgroup，才帶禮樺外出，「初時他都好抗拒戴口罩，經常用手扯開，要想辦法綁實佢手仔，經過約一星期的適應，好快就習慣，一直戴到現在。」

不過，成習慣後，叫他除下卻很困難，李太太表示，長期習慣戴口罩及耳濡目染，口罩已成為困身軀的「一部分」，深印腦海。「有時在街上見到只戴透明膠罩的BB或無戴口罩的大人，佢就會手指指同我講：『媽咪，嗰個小朋友同叔叔阿姨又有戴口罩啦。』」記者和幼稚園校長要求他示範如何除口罩飲水，「除口罩畀叔叔望吓，好唔好？」小禮樺直接拒絕：「唔可以。」

見到別人戴透明口罩 「點解叔叔唔戴？」

在缺乏社交下，四歲大的雅詩亦顯得膽怯，記者問她今年幾歲時，她伸出四個手指卻細聲地回答說「三歲」。媽咪蘇太太在旁表示，因不滿一歲時就爆發疫情，「當時真是好驚、好恐懼，當時連買餅、去公園都不敢帶佢出街，全日24小時留在家，爸爸收工回家，都不敢即時抱她，少了擁抱的親情。」蘇太太稱，「小朋友長期宅在家，足足近三年，性格亦變得內向、認生，到兩歲多時，見到陌生人或少見的親友都會喊爆。」

「好鍾意戴口罩，怕給不認識的人睇到我個樣。」另一名就讀幼稚園高班的五歲女童晨曦，非常害羞，即使媽咪在旁，亦不願在陌生人面前展示真顏，在記者同校長的多次安慰下，才微微拉開少許口罩，立即鬆手回復原狀。

基督教宣道會大澳幼稚園張校長表示，全校只有16名學生，疫情期間小朋友長期宅在家中，不利健康成長，養成長期戴口罩的生活習慣，若有朝一日解除口罩令，小朋友反而可能不習慣，不能適應，校方和家長均需思量，如何減低小朋友對除口罩的「抗拒症」，在復常路上可盡快融入社會，健康、快樂地成長。

對除下口罩心存疑惑、恐慌的，除了遠離市區的大澳幼童，就連鬧市中心的旺角，也有不少幼童出現同樣問題。

去公園玩好興奮

「咪住！我要戴口罩！」

「好嘢，可以去公園玩。咪住！媽咪，我要戴口罩啊！」近四歲的Angues在旺角一家幼稚園就讀高班，在近三年的疫情中，口罩有如衣服般不可或缺，無論前往公園「放電」多興奮，都會自覺記得戴上口罩。

「除咗你個口罩好唔好？」Angues即時回答：「唔鍾意、唔好！」再問他：「以後一路帶着口罩好唔好？」他爽快地回應「好！」到了公園，記者所見，Angues與同樣戴着口罩的小朋友們，都是各玩各的，全程「零交流」。

「但開始唔鍾意戴口罩，一戴上就除，之後學校教了他要戴口罩，現已成為日常生活一部分。」Angues媽媽表示，疫情期間，兒子由抗拒，到現時認為戴口罩是必須，已深印腦中。她擔心長期如此，兒子在學習上會存在困難，上課也看不到老師教導的口型，發言常有誤差。此外，她更擔心兒子長期在口罩下生活，會日漸變得內向。

專家建議

- 加強溝通互動，通過遊戲、閱讀講故事等活動，以及提問技巧，多留意小朋友的心理變化和情緒。
- 讓小朋友多參與不用戴口罩的活動，如游泳、唱歌、行山等。
- 最重要是帶小朋友打疫苗。



看不到嘴形 恐影響言語學習

「幼稚園及小學生長期佩戴口罩，對他們學習確有困難。」兒童心理顧問張嘉峻表示，疫情期間，接獲不少學生及家長反映，在言語學習上存有困難，因為「蒙着嘴」發音，較難看到嘴形及臉部的變化。此外，他又稱，長期佩戴口罩對社交亦有影響，易造成隔膜，「同一班小朋友，如有些有戴口罩，有些無戴，有戴的可能會走開，不同玩耍。」

溝通互動觀察小孩變化

張嘉峻又指出，小朋友戴着口罩，難以看到其喜怒哀樂和情緒表達，「他們（幼齡學童）已習慣這種生活模式，不像以前沒戴口罩，可直接看到他們的情緒變化。」張說由於年幼學童疫苗的接種普及率不高，戴口罩仍將持續一段時期，對早已習慣長期戴口罩的學童，老師和家長們更要多作溝通互動，通過遊戲、閱讀、講故事等活動，以及提問等的技巧，多留意觀察小朋友的舉動和情緒，加強彼此的溝通、互動，及時了解他們的心理變化和可能遇到的不正常情況。讓幼童更好渡過長戴口罩造成的心理、社交和學習困擾。

「確實有幼稚園學生，家人懷疑孩子有社交障礙，見到陌生人就哭，人多地方又哭，說話能力不好。」精神科專科醫生林美玲表示，幼童長期戴口罩，加上少與人接觸，及在口罩遮蔽下難以看到別人面部表情，對社交及言語學習有一定影響，而疫情期間她亦接觸過類似個案。她又指對於先天有言語或社交障礙人士，長期戴口罩會加重病情，必要時需作專業治療，而一般情況下，當疫情完結，不需要戴口罩，接觸多些人，問題就會自然獲改善。

◀幼稚園小朋友習慣了戴口罩，在鏡頭前依然精靈可愛。

家長有Say

看不到女兒表情

陳太

就讀K3的女兒開始戴口罩時唔習慣，成日喊，又除下口罩，現時已完全習慣。但我都擔心有時都未必睇到佢的面部表情，唔知佢諗咩。

唔戴罩會變怕醜

黃女士

讀K2的女兒有時身體不適，流鼻水，替她擦鼻水，除下口罩時她也不情願，話要即時戴回，而出門忘了戴，也會即時要回家。唔戴口罩變得怕醜；她因看不到別人的口型，發音不準。

戴罩如着衫出街

江女士

就讀K3的孫女，現時戴口罩就如着衫出街一樣，必需品，都驚長此以往下去，對其發展有影響。

憂除罩要再適應

區先生

讀K1的兒子一出生就戴口罩，覺得對小朋友的成長有影響，但同同學仔開心唔開心的面貌都睇唔到，到唔使戴口罩時要再適應。

成為困身軀一部分

李太太（小禮樺媽咪）

兩年多與口罩為伴，口罩成為困身軀一部分，已深印腦海，見到沒戴口罩的小朋友和大人，就會指住說：「媽咪，嗰個小朋友同叔叔阿姨冇戴口罩。」

學童有Say

何受曦 (4歲) 戴口罩好舒服。

Ariana (5歲) 好鍾意戴口罩。

羅欣茵 (4歲) 喜歡以後一直都戴住口罩。

禮樺 (2歲4個月) (除個口罩畀叔叔望吓好唔好?) 唔可以。

◀兒童心理顧問表示，長期戴口罩影響小朋友社交，易造成隔膜。

晨曦 (5歲) 好鍾意戴口罩，我怕給唔識的人睇到我個樣。

魏銘言 (3歲) (可否除下你的口罩?) 唔得。

掃一掃 有片睇