



中學篇

年輕人本來應該自信自強，然而本港防疫近三年，口罩好像成為「身體的一部分」，有中學生坦言怯於除下口罩，是因為「害羞」，更稱：「我日日戴口罩都無問題！」早前有研究指出，逾六成中學生擔心疫情後要「脫罩」相見。

有中學校長直言，近期察覺部分學生有拒絕除口罩的心態，有如在炎夏堅持穿長袖冷衫一樣，均屬欠缺自信的表現。面對逐步復常，學校應多舉辦集體活動，因為總有一天要重新過新生活。

大公報記者 余風(文) 麥潤田(圖)

校長倡多辦活動 鼓勵真面目示人



中學生有Say

中四學生丘思琳：戴口罩會令皮膚差，又會生好多暗瘡，但肯定會繼續戴落去，因為有安全感，仲可以遮住暗瘡。我覺得除口罩好尷尬，好怕人哋見到自己嘅樣貌，好似人哋見到我無着衫咁。如果到時社會復常，一開始我諗未能夠接受，可能屆時要努力克服。

可以遮住暗瘡

舉辦小組活動 重塑人際關係安全感

學校支援 疫情期間學校數度暫停面授課，影響學生的身心發展。有機構早前進行「社交距離措施下對中學生的影響」問卷調查，發現62%學生在社交距離措施限制下，社交意欲下降，有63%學生更憂慮日後除下口罩與別人相見。有前線社工直指，學校可透過舉辦較少人數的小組活動，重塑學生的人際關係安全感。

社交限制產生負面感受

香港路德會社會服務處轄下綜合青少年服務中心組的生命教育工作小組，早前向全港中學生進行有關問卷調查，成功收回1051份有效問卷。結果顯示，近50%人認為疫下社交距離措施限制，人與人之相處多了阻隔，會產生負面感受；62%人表示在社交距離措施限制下，社交意欲下降；有63%人更指憂慮日後除下口罩與別人相見；48%人表示較疫情前更害怕面對面的社交場合，亦有近40%人指，因為要遵守社交距離措施，與人聚會時有罪惡感。在長期的社交距離措施限制下，有22%人表示對與人的溝通能力下降，增加擔心未來前景的壓力。

「有前線社工曾接觸一名長期戴口罩的中學生，因為對自己外表欠缺自信，每日外出午膳均獨自一個人，目的不想同學看到自己的樣貌。」該會雍盛綜合服務中心主管葉文龍表示，青少年長期戴口罩下，逐漸習慣將表情及情緒隱藏，害怕除下口罩與人相處，日後或會出現社交退縮的現象，難以與現實社交接觸。他指出社交退縮只是一個表徵，若未能獲適當跟進，隨時出現社交恐懼，甚至有輟學的可能。

面對相關問題，葉文龍指學校可舉辦一些較少人數的小組活動，讓學生適應社交接觸並重建正常的社交需要，在增加安全感之後，「話唔定個個獨自去食午餐的學生，就可以同其他同學一齊午餐了。」



▲在近三年的疫情中，不少學生都已習慣了戴口罩。

社交恐懼症 影響學業與就業

專家意見 中學生為踏入青春期的青少年，性荷爾蒙分泌增加，第二性徵亦相繼出現，各人生理及心理上亦會產生顯著差別，更會注重個人外表及打扮，而長期戴着口罩，心理上會覺得可以掩藏自己部分缺點，在口罩下生活更有安全感，但有專長擔心，若日後步向全面除罩的生活，擔心潛在社交焦慮人士會浮面。

可透過心理及藥物治療

香港心理衛生會執行委員黎守信表示，人有一些慣常行為，例如以往不戴口罩，及後每天佩戴，當中曾存在困難及不安，需要適應。然而，戴上口罩後，看不到面容，看不清表情，對於社交焦慮的人士而言起了一種保護作用，反而增加其安全感。但當社會逐步復常，學生全面實體上堂，屆時若要除下口罩，相信社交焦慮的人士預期會較多。

黎守信又指出，家長可多留意小朋友日常生活，例如有沒有準時返學、交齊功課，可有參加課餘活動，會否與同輩交往，及是否對生活失去動力，甚至睡眠受到影響等，當中都包括對情緒的反映。而學校亦可透過不同的社交活動及溝通技巧，讓學生建立人際關係，當中包括學校及班際活動，增加人與人之間的接觸。

社交恐懼症令病人無法有正常的社交活動，影響生活、工作或學業，病人也會感到氣餒和沮喪，因而更加逃避。相關症狀可以透過心理治療及藥物醫治，只要及早尋找正確的治療，治療率一般都很高，讓病人可以重過正常的社交生活。

學生缺自信 心態如炎夏穿冷衫 堅持戴口罩



掃一掃 有片睇

▼有中學生表示，已適應了戴口罩，要除下口罩面對同學，可能會不習慣。

早前因第五波疫情嚴重，幼稚園、小學及中學已斷斷續續多次停課或停面授課程，當中2020年至2021年總結回校上課日數不足100天，而即使今年5月起，全港學校陸續恢復面授課，學生仍活在「罩」下，長期戴着口罩上課，同學間只認得彼此的「口罩臉」，同學們的「真面目」被掩蓋，每日相對也像陌生人。

擔心露臉如「沒穿衣服」

大公報記者日前來到東涌的香港教育工作者聯會黃楚標中學作實測，與多名中學生討論口罩「戴」還是「除」的問題，引起熱烈討論，不少學生對於要除口罩面對大眾仍然卻步，其中記者打趣地問巴基斯坦裔中四學生李世光，可否除下口罩以真面目示人，他即時斬釘截鐵地說：「唔得，因為害羞。」現年15歲、土生土長的他自言很喜愛香港，並指在2020年復課的第一天，看到全班同學戴着口罩上堂，感覺很是陌生及奇怪。

步入青春期的青春豆便是這時期的附屬品，由於年輕人着重外表，口罩成了遮醜的最佳配備，但諷刺的是戴着口罩甚為焗熱，催生更多青春豆，口罩更不能脫下，中四學生丘思琳正道出了這個情況，坦言很是害怕別人看到自己的面貌，就像「自己沒有穿衣服一樣」。此外，疫情期間，會參加一些校內大型表演活動，中三學生蘇樂怡打趣說，曾看到有同學在表演初時不願脫下口罩，「我諗佢都係擔心疫情關係」，在幾經交涉下才勉強除下。她亦曾在小息時看到有同學半戴着口罩吃東西，一看到其他同學便迅速戴回口罩，「我想他怕別人看到他的臉」。

「覺得只露出雙眼更美」

「青少年更期望戴口罩，不是因為防疫的關係，而是為保護及收藏自己，欠缺自信，此現象就如過往炎夏攝氏30多度，仍有學生喜歡穿冷衫一樣。」該校校長許振隆表示，近期有發現該類口罩學生，惟仍屬少數，「有些學生覺得戴着口罩，只露出雙眼更美！」他直指有另一種審美觀出現，還有學生表示戴慣了口罩，「舒適啲！」令他意料不到的是，同學間都已接受「口罩臉」，稱戴了口罩更為自信。

許振隆回想2020年復課初時，學生需要適應戴口罩，在面授課時，各人為了防疫須戴上口罩，不容易看到學生的樣貌。然而靠着一直的堅持，學生按政府要求注射疫苗，至今才能繼續復課。他又稱，由於口罩須每日更換，小數怕長計，令不少基層家庭增加沉重的開支，該校免費為學生提供口罩，減輕有需要家庭的負擔。

應多參與活動展開新生活

疫情漸趨平穩，社會步向復常，許振隆指該校近期亦透過參加公開比賽及活動，例如在許可的情況下，於視頻及攝錄活動中會鼓勵學生不用戴口罩，讓表演更自然，當中包括今年喜迎二十大的活動中，該校參與朗誦《中華頌》，眾學生均除下口罩表演，展現自信一面。他希望學校都可透過不同活動，讓學生身心發展覺得有成就感，就會擺脫靠戴口罩隱藏感情及其不足，「疫情會過去，我們應該重新得到新的生活。」



校長有Say

迎接新生活



香港教育工作者聯會黃楚標中學校長許振隆

希望學校透過不同活動，讓學生擺脫不能除口罩的心態，「疫情會過去，我們應該重新得到新的生活。」

中學生有Say

習慣了就不想除



中四學生李世光 (巴基斯坦裔)

我鍾意香港，我係香港人。疫情初期不常戴口罩，復課初期看到全班同學都戴口罩很不習慣，同學們的樣貌也看不到。但習慣了就不想除口罩，現在亦不想除，因為害羞，但如果全部同學都唔戴口罩，我都會除咗佢。

運動時希望可不要



中三學生蘇樂怡

在一次表演節目看到有同學拒絕除口罩，說對着鏡頭會唔自在同緊張。又見過有同學小息飲水、吃東西時半掩着口罩，見到人就即時戴番。我覺得疫情前戴口罩好似異類，被人覺得生病了；現在雖然習慣了，但在參加運動時，戴口罩仍然好焗，希望可以不用戴。

除罩須破心理關口



中四學生姚心然

沒有疫情之前出街亦會戴口罩，覺得戴口罩的感覺良好，之後叫我日日出街戴口罩都沒有問題。我認為日後復常，需要除口罩。我知道身邊有一些同學都抗拒除口罩，除了衛生的問題，原因都是害羞。但最主要的考慮是衛生問題，有次與一班朋友聚餐，有朋友剛隔離完，我怕被感染而戴上口罩。

社交恐懼症 部分特徵

- 持續地害怕一種或多種社交情境，經常覺得在社交場合中被人批評，很害怕因行為失當而招致羞辱或遇困境。
- 逃避社交場合，或在有關場合不發一言，或在場合中極力忍耐焦慮。
- 逃避行為或預期焦慮，嚴重地干擾其日常生活，並感到十分苦惱。
- 減少與人接觸。
- 感到孤獨。



▲一些患社交恐懼的人覺得在社交場合會被人批評。

如何紓緩 社交恐懼

- 保持健康及均衡生活模式，包括均衡飲食，恆常運動，培養個人興趣等。
- 利用身體掃描及腹式呼吸法的鬆弛練習，放鬆緊繃肌肉。
- 多參加校內外活動，建立人際關係。
- 如有需要可徵求專業人士意見。
- 正向思維，勇敢克服害羞及緊張。

大公報記者整理



▲要走出社交恐懼，必須多參加活動，建立人際關係。