

克服人生艱難走出陰霾 20學生獲獎

戰勝躁鬱車禍傷 逆境自強迎彩虹

香港有部分市民因為內外原因而飽受情緒問題困擾，年輕人也不例外。20名逆境自強的學生在香港青年協會昨日舉行的「中電新世代·新動力獎勵計劃」頒獎禮上獲得嘉許，部分獲獎青年更一度因外在因素而出現不同的情緒問題，但最終都克服種種困難而走出陰霾。其中，有來自單親家庭的清貧女生因父親患上妄想症而要入住兒童之家，自己亦同樣因壓力而徘徊於躁鬱症邊緣，但在身邊各人的鼓勵下積極參與學校服務及調整心態，重建與人相處的信任，投入家舍生活；有學生遭逢車禍一度命危，面對身體傷患及落後的學習進度而一度感到焦慮，但終能面對困難，透過改變心態，學習樂觀面對身體變化，希望以自身經歷化作正能量鼓勵其他人。

◆香港文匯報記者 張弦



◀ 青協「中電新世代·新動力獎勵計劃」頒獎禮昨日舉行，表揚20位勇於面對困境、迎難而上的本港青少年。
香港文匯報記者涂穴 攝

本年度的獎勵計劃接獲100間學校提名249位學生參與。昨日獲得嘉許的學生縱使面對人生低谷，也勇於面對艱辛困境、迎難而上。得獎者之一、天主教南華中學中五女生周智璇來自單親家庭，一直與父親相依為命。由於家境清貧，她那時吃一碗16元的雲吞麵，已覺得好快樂好奢侈。

體諒患病父親 重拾生活自信

智璇就讀小六時其父親中風，半身癱瘓，但不懂事的她仍會與父親吵架，至中二暑假時，父親竟向她揮刀，她才知道父親受到精神疾病困擾。由於涉及家暴的關係，她被安排入住兒童之家，父親則因中風不能自理而要到安老院居住。



◆周智璇和爸爸。 青協供圖

智璇一直長居兒童之家，儘管昔日的家暴經歷令兩父女埋下心結，但她理解及體諒父親當時受躁狂症及妄想症的困擾，故仍會定時到安老院舍探望父親。

要適應家舍的環境，加上院舍內一個受

精神困擾的朋友輕生離世，令智璇的情緒亦變得不穩定。當時，精神科醫生診斷她徘徊於躁鬱症的邊緣，需要服用藥物調節情緒。經過治療，智璇情緒問題逐漸穩定，而種種人生經歷令她學會拓展人際網絡和自我排解。

智璇積極參與學校的服務，曾參選過學生會，更是學校總領袖生，又參加合唱團和司儀訓練等。這些活動令她重拾自信，學會調整心態，開始投入新家舍生活，更從中建立與人相處的信任。身邊朋友、老師、家舍的「家人」成為其支援網絡，令她感到溫暖，「成長不應局限於環境限制，而藝術更能讓她跳出悲傷，故未來計劃投身藝術創作。」

車禍撿回一命 勇敢面對困境

另一得獎者、元朗公立中學中三學生彭利濤於去年11月遭一個被通緝而

危險駕駛私家車的人撞致命危，一度昏迷兩個星期，醒來後才知悉自己遭遇一場嚴重車禍，「醫生告訴我撿回一條命已經屬萬幸。」在漫長的康復期間曾感到氣餒，他每日都嚷着要出院，入睡前都會想：「為什麼自己會這麼不幸？」

利濤住院約兩個月後出院，但由於傷勢嚴重，現在盆骨、手和神經系統依然出現重大問題，未來有可能需要再做手術。出院後，他面對落後的學習進度，更一度感到焦慮，還要適應身體上的變化和接受一連串治療。當時，他不禁埋怨命運，更加深了對自己未來的憂慮，幸好在醫生和物理治療師鼓勵下，學習樂觀面對自己身體上的變化，並勇於面對學習和適應困難，「上天給予我第二次生命，我想她一定會有我要完成的任務。」

面對成績落後及運動能力下降，利濤以正面態度面對，強調不會放棄，「當看到



◆彭利濤(右) 青協供圖

自己身上的傷疤時，亦會感到是上天警示自己要好好做人。」

利濤就讀的中學師生為他摺了兩千隻紙鶴，祈願他早日康復，令他感到溫暖。現在，他願意分享自己遭遇車禍的經歷，希望藉此將人與人之間的關懷和正能量傳遞下去。

家中照顧者 義教促共融

就讀加拿大神召會嘉智中學的葉浩明，是在香港土生土長的尼泊爾裔青年。兩年前，他父親因為工業意外而嚴重受傷，令家中頓失經濟支柱。無奈下，做了十多年家庭主婦的母親要外出工作賺錢，惟語言不通和欠缺工作經驗，遭受種族歧視而頻繁轉工，導致情緒亦出現困擾，「有時其他員工欺負她不會聽中文，安排她做好多工作。」浩明深感父母的艱難，遂負起照顧父親和弟妹的責任，但他不以為苦，更努力學習，終取得佳績。

父親受傷後雙腳不良於行，日常自理也受影響。浩明在父親養傷期間成為家中主力照顧者，除協助父親如廁洗澡外，還要照顧年幼弟妹，有時因需要缺課，影響學習進度，「我要好早起身出門口送弟弟妹妹上學，放學亦要好早返家中照顧家人，有時亦需請假陪爸爸去覆診。」

他本來非常喜愛打籃球，但為照顧家人而缺席籃球訓練和比賽。為了練習籃球，他每朝清晨5時起床練習，之後跑步回學校，既當作是體能訓練，也以此節省交通費開支。

對花費不少時間照顧家人，他不以此為苦，因為深感父母的艱難，故在空餘時間努力學習，並考獲全級第八名。獲得老師的協助，令他深受啟發，希望可以回饋他人，包括以自己專長在校內開辦籃球班，希望不同族裔同學參與。他又擔任了校內籃球社的幹事，和隊員一起當義工，幫助其他基層小朋友。

浩明表示，日後希望能成為香港甲一籃球員或擔任體育老師，以自身經歷鼓勵不同族裔的同學，同時以籃球宣揚共融精神。

◆香港文匯報記者 張弦



◆葉浩明(左) 青協供圖

窮到吃剩飯 考入精英班



◆謝曉駿 香港文匯報記者涂穴 攝

就讀佛教善德英文中學的謝曉駿因為父母離異，加上母親在內地居住，故自小缺乏父母陪伴，小一起就被安排到寄宿家庭居住，需與20多個小朋友同住，空間窄小，加上沒有書枱做功課，只能鋪地墊睡在地上。由於性格內向及自卑，他更遭同住小朋友覺得他難以相處而被孤立。

曉駿曾因此自怨自艾，感到被遺棄，幸有老師和朋友開導，終拋開負面情緒，學懂接納自己。他希望好好學習，日後當插畫家，以自己的作品鼓勵其他人。

兩年前，曉駿的親戚短暫回流香港，接他暫時同住，惟一日三餐及生活事務仍要其自行處理。由於母親收入有限，每月只能向他提供2,000元生活費，以支撐一日三餐、交通及雜費等生活開支，令他有時連午餐也買不起，只能吃同學剩餘的飯菜。「點解人哋有錢食飯但我冇？」他一直感到孤單，經常自怨自艾，埋怨世界的不公平，甚至覺得絕望，感覺自己不值得被愛，壓力亦逐漸增加。

幸好，他得到學校的視藝科老師和朋友開導，重新找到人生志向，「老師以自身經歷開解我的鬱結，更送我繪畫器材紓解情緒。」他明白雖然不能改變原生家庭狀況，但其實可以改變自己的心態，「相信這些經歷令我與他人不同，並且是好的不同，相信是特別版本的我。」

他其後開始專注自己能力範圍的事情，包括學習好好照顧自己、學習平均分配生活費，及專注在學業上，終成功考入精英班和發展藝術才能。未來，他希望可以成為數碼插畫家並製作繪本，以自身經歷鼓勵及幫助其他正在迷失的人，讓他們找到「走出去」的力量。

◆香港文匯報記者 張弦

走出喪父痛 揚威田徑場

就讀聖貞德中學的黎天朗，於2020年經歷人生最艱難的時刻：他是學校長跑隊隊員，但確診新冠肺炎，加上過度練習，令腳部患上筋膜炎，不得不暫停跑步訓練。在傷患下，他就連行路都感覺到好像被針刺的疼痛。

不過，天朗憑着不屈不撓的精神，在艱難的時間內仍盡力保持體能訓練，最終在多項田徑賽事上獲得佳績。可惜在一次比賽的翌日早上，他的父親在工作期間突然從高處墜下離世，令他感到悲傷不已，久久不能釋懷。

為減輕悲痛，他透過長跑練習及比賽紓緩個人情緒，「跑步的時候令頭腦更清晰，判斷力增加，不好的事情會拋諸腦後，只會想到正面的事情。」在跑步中他獲得正能量，重新振作，教練、老師及社工的鼓勵，亦協助他走出黑暗。

天朗比喻人生有如高山低谷，形容成功像在高峰，但亦可能跌入低谷遭逢困境。在任何情況下，都不能放棄，要努力突破自己並做到最好。他希望日後能加入港隊，在田徑場上為香港爭光。



◆黎天朗 青協供圖

◆香港文匯報記者 張弦