



開學壓力恐一堆 家長幫手減焦慮

悠長暑假結束，今天又到開學日。新學年開始，對於不少學生和家長而言，除了面對新的目標與計劃，可能也要面對伴隨新環境和挑戰帶來的適應壓力。有社福機構日前梳理出學生在適應新學年時可能出現的4個異常信號，包括學習表現突然大幅下降、逃避社交、身體不適和情緒大幅波動，並提出相應的紓解貼士，以便及時察覺並做好應對，順利愉快地展開新的學年。臨床心理學家則提醒家長，開學初期應特別注意孩子可能因為環境轉變而出現的心理和生理上的不適應，並擔當正面、聆聽與陪伴的角色，減低學生開學焦慮。

◆香港文匯報記者 金文博

社福機構梳理4異常信號 專家倡父母要「打開」耳朵

面對新學年，部分學生或會感到混亂、焦躁、疲勞，甚至無助。聖雅各福群會青年服務分析指，一般來說學生主要有四方面的壓力，包括因學習程度加深或繁重功課和考試造成的學業壓力；認識新同學和老師的人際關係壓力；調節作息平衡學業和活動的時間管理壓力；以及面對升中學或大學，就未來規劃作抉擇的壓力。

建議定優次改善學習時間管理

該機構指，面對壓力學生適應困難屬正常，最重要是給予時間和空間，但一旦出現以下4個異常信號，便要加緊注意。首先，若學生學業突然大幅退步或注意力散漫，說明學習動力或方法出問題，應作出檢討改進，找出適合的方式，並善用老師和同學協助，充分利用學校資源去提升學習效能。另外，也可透過制定合理作息計劃等，分辨緊急和重要的事情，擬定優次，改善學習時間管理。

其次，若學生出現社交逃避和退縮行為，包括顯得孤獨，不願意與同學互動，甚至經常請假或逃課等，可能意味著無法適應學習節奏或面臨某些困難。該機構提醒，學生應盡量參與校園社團活動，拓展社交圈，需要時更要與家人和朋友溝通，尋求情感支持。

第三，若學生作息紊亂或身體不適，如失眠或嗜睡、胃口改變、頻繁的頭痛、胃痛等，可能是由壓力引起，亦反映潛在心理健康困擾，建議學生從生活習慣入手，保證充足睡眠，注意飲食均衡，多做適度運動。

嘗試採取成長型思維模式

第四個信號則是情緒大幅波動或持續出現消極想法，例如容易低落或生氣，甚至異常暴躁，以及懷

疑自身價值，變得偏執負面等。該機構強調，如學生的負面消極想法持續出現，甚至出現自我傷害行為，應盡快尋求社工協助；另外亦應嘗試採取成長型思維模式（Growth mindset），看重提升空間和過程而非聚焦結果，並接納別人的反饋讓自己持續進步，同時也要定期運動、靜觀練習等舒展身心，紓解壓力。

邁步兒童發展中心註冊臨床心理學家朱嘉麗昨日接受香港文匯報訪問時指，面對開學，緊張、焦慮、擔心等不安情緒是常見於學生身上的問題，建議家長應擔當一個正面的角色去鼓勵、支持孩子，即使沒有出現問題，也可主動溝通，例如讓子女分享開學的人和事，心情如何，是否遇到什麼開心事情，以及有否認識了新朋友和老師等，「『打開』耳朵，以開放的方式與子女溝通」；另外也可以問子女有什麼事情需要幫忙，例如可能漏了一些上學所需用品，便一起去補齊。

家長錦囊

- ◆保持積極心態，幫助子女正面迎接挑戰
- ◆幫助子女養成良好習慣，保持健康
- ◆與子女一起設定學習目標和計劃
- ◆與子女一起預習新課本
- ◆協助子女調整作息時間，適應上學規律
- ◆鼓勵子女參加活動，擴展社交圈子
- ◆坦誠溝通，了解子女對新學年的期望和擔憂
- ◆提供情感支持，幫助子女克服焦慮
- ◆關注學校資訊，更好地支援子女

資料來源：香港教育城

整理：香港文匯報記者 金文博



◆臨床心理學家提醒家長，開學初期應特別注意孩子可能因為環境轉變而出現的心理和生理上的不適應。圖為中學生上學情況。資料圖片

香港文匯報訊（記者 姬文風）新學年正式展開，香港特區政府教育局局長蔡若蓮昨日表示，局方會在新學年關注學生在新學年適應、交通等準備情況。另一方面，蔡若蓮指教育局建議學校在開學日等重要日子，都有升旗儀式，相信學校會自動自覺。她特別分享「奏國歌」與「奏唱國歌」的不同，後者需要大家一起唱，部分學生可能沒有為意，又或擔心應否開聲去唱。她提醒「奏唱國歌」的儀式，是可以一起莊嚴、投入感情地唱好國歌。

對於學童於新學年的精神健康情況，蔡若蓮強調教育局有應急機制，動員包括教育、社福和醫護界別共同努力，希望第一時間能幫助有需要同學。而在大時大節等高風險期間，盡量希望大家都能成為守門人，對身邊人的敏感度、意識提高一點，並要正視精神健康問題，有需要應尋求協助。她寄語同學要開開心心迎接新學年，又期望家長能以正面積極態度扶持和陪伴學生，讓他們活出最開心的自己。

「以前我會很期待新一學年的開始，開學前一日會再三執拾書包、整理校服，盡量早睡早起，希望知道新學年誰是我的班主任，又是哪位同學坐我的隔離，所有事情都很期待。」蔡若蓮昨日在電台節目分享指，即使現在成為局長，對新學年也是同樣期待，「因為新學年教育局的工作也是方方面面，小朋友新開學的適應，交通如何，學校的準備情況，各同事都非常努力了解各區情況。」

談及學童精神健康問題，蔡若蓮表示每個個案的成因複雜，包括個人健康原因、

學業壓力、人際關係、感情、與家庭爭執等，很多情況並非移除了單一風險，就等同零意外或不會發生。她呼籲社會大眾在大時大節等高風險時期要一同做好守門人角色，多加幫助身邊同學。

談及喪子痛 在熱鬧處仍感孤獨

其後，蔡若蓮談及7年前的喪子傷痛，形容永遠失去一個很愛的人，那種感覺好比「心中有一個好大的窿，即使去到一個好熱鬧的地方，都會感到孤獨」，而她認為「不能逃避」是走出傷痛的關鍵。她分享自己會通過大量閱讀，了解與自己相似經歷的人是如何面對難關，「借助其他人的生命力量支持自己，加大自身內心力量」。加上信仰和眾多親友的支持，「即使心內永遠有着一顆大石頭的感覺，但我仍覺得心臟有一層保護罩包住，未至於完全碎裂。」

她又分享自己是如何排解生活和工作壓力，「要清除自己腦中的負面垃圾，當自己覺得唔開心，要問自己點解唔開心，有何想法令自己唔開心，要提醒自己，這些垃圾通通倒掉。」至於「倒垃圾」方法可以是寫出來，找朋友傾訴、聽歌、跑步、睇戲等等，並宜適量放鬆休息。

未來5年料三四間中小學停辦

蔡若蓮表示，在結構性人口下降情況下，未來5年預計會有三四間中學及小學陸續停辦，但強調局方不會主動「殺校」，亦不希望學校因收生不足而「搶學生」，會全面推進小班政策目標。

有關公經社科的性教育教材，她強調有關內容是教育局提供予學校教學活動的參考建議，並非教育政策，又重申教材的對象是12歲至14歲學生，應確保他們有正確性觀念、能保護自己、尊重他人、為自己的行為負責任。



◆圖為培僑中學舉行升旗儀式並奏唱國歌。資料圖片

幼童抗拒上學

香港文匯報訊（記者 金文博）邁步兒童發展中心註冊臨床心理學家朱嘉麗分享指，曾經處理從幼稚園升小一的個案，當中的小男孩因沒有相熟的幼稚園同學在小學同班，引致出現嚴重不適應的問題而抗拒上學，不但在情緒上出現極大焦慮、緊張並哭泣，身體上亦有不良反應，由朝到晚都會「瀨尿」。後來男孩家長從家教會中認識了其他家長並訴說情況，獲悉原來兒子是害怕上學時沒人陪伴、一起玩耍，當中一位家長更特意囑咐女兒多照顧和找這位男孩玩耍，果然不出一星期該男孩的情緒大為好轉，更不再出現生理不適情況，「這告訴我們，社交互動、有人陪伴，對小朋友適應新環境真的好有幫助。」

在了解孩子開學狀況的實際操作上，朱嘉麗建議家長，第一步須細心聆聽孩子的心聲、看法，像「接球」一樣先接收起孩子的情緒，「不要急於『插嘴』，讓孩子感覺與你距離很近，可以找你幫手」，然後再一起分析孩子遇到的難題並找出解決方法。

家長首重聆聽



◆圖為學童由家長陪伴上學。資料圖片

朱嘉麗並強調，若發現孩子在開學一個月後都仍然很不開心或持續出現問題，就千萬不可「收埋」，一定要尋求社工、老師等專業人士幫助，去了解小朋友是否出現比較明顯的情緒問題，從而作出輔導，盡快改善情況，「大部分問題都是可以解決的。」

兩成受訪中學生現中度至非常嚴重抑鬱

香港文匯報訊 浸信會愛羣社會服務處昨日公布一項調查顯示，中學生的幸福感知屬一般水平，以5分為滿分，只有2.63分。約兩成受訪學生出現中度至非常嚴重的抑鬱或焦慮徵狀，其中以女生的整體精神健康狀況明顯較差。

該服務處於去年11月至今年4月，以問卷訪問了超過1,600名中學生有關他們的幸福水平情況。調查結果顯示，最多受訪學生不滿的生活範疇是學業，其次是外貌體型及文憑試。超過一半受訪學生經常會很批評及責備自己，團體指學生愈常自我批評，愈容易受情緒困擾，連帶幸福亦會越低。

團體建議學生，可透過訂立可行目標及有效的行

動計劃，着重成長而非結果，將有助減少自我批評及情緒困擾，又認為青少年求助意慾低，當局用作識別高自殺風險學生的「三層應急機制」應該恒常化。

團體指出，社會復常後中學生的缺課問題持續，過去一個年度共收到300宗求助個案，當中兩成有社交困難或缺課習慣，普遍因為學習困難或與老師、同學的相處問題，建議學校在處理長期缺課的個案時，可因應學生的情況制定合適策略，例如容許學生有自修的時間，或安排老師單獨指導課業等。

此外，團體還建議政府加強校本精神健康支援計劃，及早將學校個案轉介專業人士。

運輸署籲提早出門 九巴城巴增班次



◆運輸署呼籲學生開學日應提早出門。圖為學生乘坐校巴回學校。資料圖片

香港文匯報訊（記者 莫楠）為協助各位同學開學一路順暢，香港特區政府運輸署一方面已採取一系列措施支援開學日的交通情況，同時呼籲學生應提早出門，尤其是準備就讀新校的學生，應盡快熟習往返學校的公共運輸服務路線和班次，乘搭渡輪則應進一步了解航線的船種和航程時間，並留意最新交通消息。往返學校時亦應注意道路安全，正確地使用行人過路設施橫過馬路；橫過馬路時不應飲食、玩遊戲機、使用流動電話或音響耳機等。

運輸署發言人昨日表示，署方已提醒各主要公共運輸營辦商提供充足服務；檢視新學校鄰近交通和運輸安排，並將恢復服務學校區的特別路線；提醒提供接駁陸路口岸的本地專營巴士及過境巴士營辦商，提供足夠服務予跨境學生。

另外，九巴和城巴均宣布在開學日的服務安排。九巴指，會重開多區合共30條學校路線服務，並於早上開出特別班次，覆蓋整個九龍和新界，包括觀塘、葵青、沙田、北區等人口

密集地區，也會額外加強多條路線服務，方便學生往返位於九龍、新界和將軍澳等學校區，並增強落馬洲邊境路線的服務，以照顧跨境學生的交通需要。

城巴則表示，學校路線即日起恢復週一至週五的上課日常規服務，覆蓋港島、西九龍等主要學校集中地。多條市區和新界常規路線會提供特別班次及適時加強服務，新學年亦將繼續於深圳灣口岸和香園圍口岸提供特別巴士服務，以應付需要。