

彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零零三年三月

第十八期

衛生署學生健康服務出版

天

真爛漫的孩子，是上天偉大的創造。活潑的蹦跳、開懷的歡笑、純真的童言趣事，是都市生活中良善又美麗的點綴。孩子可愛之處就是那份真情、率直。他們本來就是沒有掩飾地表達對周圍事情的反應和情緒：快樂、痛苦、歡欣、憂慮、滿足、懼怕……。有用說話、有用臉上表情、外顯的行為或實際行動去訴說。無論如何，總是那麼直接、坦白。

每個孩子都是獨特的，他們來自不同的成長背景，有不同的個性，生活在不同的環境，亦各有自己的喜好、天賦與潛能。同樣他們也會遭遇各式各樣的困難或挑戰，而不同成長背景的孩子會有不同的情緒反應及表達方式。身為關心孩子的教育和健康的工作人員，我們得留心觀察、仔細聆聽、耐心了解，才能明白孩子的心底話，知道他們的需要，與他們共同面對喜與憂，樂與怒。

孩子是敏銳的，我們的關愛、從旁的提醒、適切的協助、悉心的照顧，他們都感受得到，亦會以信任、認同和尊重回報。栽培德、智、體、群全面發展的孩子，無疑是艱巨的任務，能夠陪伴他們渡過人生的階段，分享當中的成果，卻是你、我的樂趣與安慰。



編者的話

編輯委員會：唐雅穎醫生、鄧民琪護士、吳秀敏護士

電話：2349 4212 / 2349 2772 傳真：23483968 網址：http://www.info.gov.hk/keh/main_ser/Index-c.htm

誰明白我心？

■ 資料提供：衛生署學生健康服務 ■ 陳黛蘭護士、龔月紅護士

在學生健康服務中心工作的日子約有一年多，每天會接見不同的學生和家長，盡力去了解學生在身、心和社交上的健康情況再作個別輔導，對我們來說每天都都是一個新的挑戰，也為我們累積了不少經驗，而當中大部份的經歷都是愉快和令人滿足的，願與大家分享一些個案和感受。

個案一：

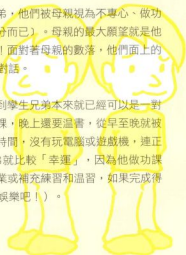
孤獨的學生兄弟

對面坐著的是讀六年級上午校的一對學生兄弟，他們被母親視為不專心、做功課馬虎、成績差（最高的分數都只是六十多分而已）。母親的最大願望就是他們能取得七十分，但兩兄弟總是達不到要求！面對著母親的數落，他們面上的表情是一臉無奈和不快，只偶爾簡單與母親對話。

從母親的訴說與他們母子間的對話，我了解到學生兄弟本來就已經可以是一對玩伴，可惜哥哥每天下午都要到補習社做功課，晚上還要溫書，從早到晚就被媽媽盯著做家課和補充練習，沒有看電視的時間，沒有玩電腦或遊戲機，連正常的運動、社交和玩樂都變成是奢望。弟弟就比較「幸運」，因為他做功課快，下午可以留在家中，做媽媽所安排的作業或補充練習和溫習，如果完成得快，還可以看半至一小時的電視節目（算是娛樂吧！）。

萬般皆下品，唯有讀書高！？

經過一段時間的聆聽，我嘗試跟母親一起分析其中的問題。本來媽媽的要求真的不算高，可是如果單單為了小朋友取不到自己心目中所訂的分數而不開心；



或成績表上欠缺了那區區幾分就變成好像是世界末日一般，我們便應開始反省，究竟我們讀書的目的是為了甚麼？除了能夠考得好分數外，我們更需要享受學習的過程，領略其重要性。難道讀書只為了考取某個分數，和小孩子日後能找到一份「好」的工作，能賺大錢、有舒適的生活等等…嗎？表面上這些目的似乎也沒有甚麼不對，可是始終是比較「現實」一點，何況如果讓小朋友覺得讀書只為滿足媽媽而已，試問小朋友有那裡來的讀書動力呢？我鼓勵媽媽嘗試感同身受地去明白兒子的困難。

我們又分享了讀書的方法和目的。讀書原是可以鍛鍊我們的毅力和恆心，然而在每天的日子裡，小朋友就只有漫長而又讀不完的書和做不完的功課，試問讀書樂趣從何而來呢？其實如果將學習的內容透過實地觀察，將學習的內容融會貫通，其效果也許更佳。例如學習自然科學時，如果能夠利用假期到郊外，觀察野外環境和生物，會使小朋友吸收更多知識和加深印象，提高他們學習的興趣，總比用強迫牢記的方法好。

我心裏開始明白，小兄弟表面上沒有反抗媽媽，但事實上他們已經覺得與媽媽相處時十分不愉快。反過來，我還真的要佩服小兄弟的服從性，他們雖然心裡不滿意媽媽的壓迫，但仍默然忍受，如果換了別的反叛小孩，可能已經做了很多反抗行為。

談到母親的心情，我們都明白母親望子成龍，愛子情切，全心全意只為孩子日後有更好的生活。心思花盡，自己也耗用不少精神時間和金錢；可惜她愛得太「緊」，且又用了不適合的培育方法，以至適得其反。孩子只覺得母親要求高、限制多，他們反而感受不到母親的愛，真是叫人惋惜！

看見小朋友健康快樂地成長，本來就是每位家長心中所希望的。而根據世界衛生組織 (World Health Organization) 對「健康」所下的定義：「不僅是沒有軀體疾病，還要有完整的生理、心理狀態和良好的社會適應能力。」這樣看來，我們除了要有健康的身體外，還要有愉快的心境和社交生活。

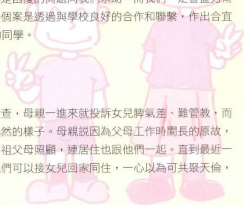
媽媽也開始留意到兩兄弟最近的身體似乎比以前差了，容易患上傷風感冒，而且表現得鬱鬱不歡；媽媽也認同他們可能是缺乏了正常的運動、娛樂和社交。另一方面，她也恐怕失去了良好的親子關係，她期望與兩兄弟建立親子的愛，這樣才能成為整個家庭的生活動力。媽媽開始明白和認同自己要放開一點，不應只著眼於他們所能考到的分數，她會認真考慮改變自己的管教方法，並從新為他們安排讀書、溫習、運動、娛樂和休息的時間，多讓他們接觸友人同學，好讓他們能健康愉快地成長。

個案二：

一位讀小學四年級的男學生到健康中心檢查。他本來一切都正常，問卷調查分數也不錯，就是社交方面的分數略低。經過詳細傾談後，他終於說出原來最近有一位同班男同學有兩三次在轉堂時無故打他，膽小的他敢怒不敢言；也不敢告訴老師，但他選擇了告訴護士。他前來健康中心作檢查和評估的前一日，已經對母親說：「我一定要將那件事向姑娘說。」因他每年都有到我們健康中心檢查，已經與我們建立了一定的信任及關係。我與他傾談後，建議轉介他到學校的輔導老師去處理，他亦樂意接受這建議。兩星期過去，剛巧同學回來中心補做視力測試，他興高采烈的來多謝我，因為經過輔導老師分別與兩人的面談後，那位同學再沒有打他或騷擾他了。從這個案中，我特別感受到學生對我們的信任，他們願意將心裡認為是困擾的問題向我們求助。而我們一定會盡力幫助同學去解決困難，例如這個個案是透過與學校良好的合作和聯繫，作出合宜的轉介，便能幫助到有需要的同學。

個案三：

讀小二的女學生與母親前來檢查，母親一進來就投訴女兒脾氣差、難管教，而女兒卻東張西望，一副不以為然的樣子。母親說因為父母工作時間長的原故，女兒自出生以來，長時間交由祖父母照顧，連居住也跟他們一起。直到最近一年，因為經濟環境的改善，他們可以接女兒回家同住，一心以為可共聚天倫，



快樂地生活，但事實並不如此。女兒有很多壞習慣，常吃零食不願吃正餐；常看電視不願做功課，母親屢勸不聽，而且女兒越來越變本加厲，小小事情也會大發脾氣，母親實在感到管教吃力。

我想母親實在愛女心切，希望她能有好的行為習慣，急不及待要她變「好」變「乖」。其實女兒離別了照顧自己多年的祖父母，已是一個很大的轉變，應該給她多些時間讓她慢慢的適應。到了新環境還要她作多方面的改變，實在會使她產生很大的不滿和對抗；小小的心靈是需要父母的諒解，而不是被著眼於這些不「好」的行為。當我問同學是否掛念祖父母，她頓時哭起來，母親看在眼裡，也似乎明白應該怎樣做。母親立即答應日後多些探望祖父母，同學漸漸停止了哭聲，臉上也露出一些笑容；離開前母親還說了聲：「多謝！」。雖然只是盡上一分力，但看見兩人和好的背影，心裡實在舒暢。

總結：

從過往接見學生和家長的經驗中，我感受到大部份的父母皆是十分疼愛自己的兒女，有些甚至是過份寵愛。他們都是希望將最好的給予下一代，可惜有時他們會用錯了方法。在管教上或是太嚴，或是太鬆；有時甚至弄巧反拙，破壞了親子關係。而家長往往又是「當局者迷」，不容易察覺問題癥結之所在。透過學生健康服務中心的評估，可以為父母提供合宜的建議，令到他們作出相應和適當的改變，調節自己的管教方法。其實每一位學生和家長都是獨特的，他們的家庭和學校背景、生活模式也不盡相同，能與不同的學生和家長傾談，就叫人在當中發現更多的故事。雖然我們常常是作為給予意見的工作者；但亦有很多時候，是家長和學生給予我們機會去學習和反思。





每個人都期望自己於別人眼中有好的形象。

因此每個人對於自己都有一定的希冀。從同學到學生健康服務中心檢查時所留下的心聲中，大多數同學都會比較關注自己的外表，他們很想自己可以長得高些、容貌美麗、青春不老及身形纖瘦。但別看同學們年紀小小，他們除了關注外表之外，對於自己的內在質素都有一定的要求，以至他們會努力鞭策自己，使自己能達至心中所冀盼的形象。

以下是同學們寫下的心聲，表達他們希望自己成為一個怎麼樣的人。

我想做一個
有用的人

希望以後
我都很乖

做個好孩子

我要努力
讀書，不要令
父母失望

我要做好
自己的本份

希望自己能
早日自立，
供養和孝順
母親

希望自己唔
再亂發脾氣

我一定要做
一個不欠交
功課的好學生

青

少年成長的階段裏，或多或少會遇到一些生理或心理的疑難。有同學會向家人、同學、朋友或老師等尋求協助；但有時候同學可能感到難於啟齒或找不到傾訴的對象。健康通訊站很歡迎同學們來信，亦會盡力為他們解答問題。

少年十五二十時，成長路上多心事。男孩子與女孩子都會對異性容易產生好奇或好感，甚至投入感情。是真的找到愛情？定或是普通兩性的相處？同學身處其中，也可能會感到迷惘，甚或做出一些自己未能理解的行為。在此，希望同學們遇到問題時，都能以正面和積極的態度去解決；冷靜地思考和擴闊自己的眼光，有需要時與師長和醫護人員商討，對於日後處理事情都是會有幫助的。

親愛的健康通訊站：

我係芳芳，我好唔開心，因為我失戀呀！本來有咗佢嘅日子，我也可以慢慢快樂地渡過，但係……我發現咗原來我係唔可以冇咗佢（亞明）。自從同佢分咗手之後，我就好掛住佢，無時無刻都想起佢。終於，有一次我忍唔住打電話比佢，當電話一接通，聽到佢把聲，我成個人呆咗；之後冇出聲，佢就收咗線。就係咁，我每日都玩佢電話，因為我覺得聽到佢把聲已經足夠！

今日重比我發現咗一D嘢！就係佢要離開香港去加拿大，同埋原來佢同緊我最信任嘅朋友嚟埋一齊。我知道咗好傷心！而且我重為咗呢件事病咗添！估唔到我信任嘅朋友會唔住我同佢一齊！我真係好傷心。健康通訊站，假如你係我，你會點面對呢一件事？

祝 新年快樂！

芳芳上

親愛的芳芳：

多謝你在二月份的來信。

收到你的來信，知道你「失戀」，也明白你因此而心裏難受。青少年期的男女，很容易對異性產生興趣和愛慕，這是很正常的。但另一方面，由於大家都是在成長的階段，彼此對事物的喜好、觀感和價值觀都會隨著成長而有所轉變，所以與對方相處了一段日子後，可能會發現大家的性格、心智和興趣有很多不同的地方，而對方又未必如想像中那樣跟自己投契，於是很容易對對方的興趣和愛慕也減少了。

你與他分手了，卻仍然掛念他，是正常的現象，待日子久了，這掛念也會淡下來。在這段日子裏，你要堅強一點，積極面對，繼續每天的生活，完成每天的本份。其實人生有很多其他的人和事值得你去學習和關注；我鼓勵你多與家人或好友傾談、抒發情緒、發掘彼此相處的樂趣。另外，多關心和幫助別人，自己會感到快樂的。

事情已經過去，你得恢復心情，去珍惜和把握現在，讓自己有多方面的發展。我建議你多認識其他的朋友，以擴闊自己的社交圈子，學習與人溝通，一起進行有益身心的活動，更加要在學業上努力。

當你 knowing 你的好朋友跟「他」在一起後，便很傷心，我也理解你的感受，但每個人都有交朋友的自由和選擇權，你也要尊重他們的決定。如果因為這件事而失去一個好朋友，就會很可惜。其實朋友之道，貴乎互相扶持、彼此鼓勵、共同分享快樂、分擔憂患，我們要透過不同的經歷，去學習如何建立友誼。今天就由自己開始，做別人真誠的朋友。

祝
生活愉快！

健康通訊站

如欲查詢有關學生健康上的問題，
歡迎與本通訊站聯絡。

九龍觀塘啟田道九十九號

藍田分科診所四字樓

健康通訊站

發信人姓名及地址：

聯絡電話：

