

彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零零三年六月

第十九期

衛生署學生健康服務出版

非典型學習

世紀全新疫症 - 嚴重急性呼吸系統綜合症（即非典型肺炎），肆虐香港至今已 3 個多月，面對連串的壞消息和許多的不明朗情況，很多人都感到焦慮不安。惟有沉著應變，多一點理智，多一點關切。對於全港 90 多萬中、小學生來說，可真是一段非典型的歷程。孩子在過程中成長了，在幾星期的悠長假期中，要經常帶口罩，停止大部份的課內與課外活動、甚至是自我隔離，或多或少受約束的生活，都令孩子頓時發現平日享用不盡的自由，原來是十分可貴；一向覺得平平無奇的校園生活，竟是多麼的令人懷念；常常忽略的個人與環境衛生，正是健康生活的秘訣。復課後，社會各界、家庭、學校和學生都響應和遵守防災的安全措施。不錯，這是同舟共濟，守望相助的時刻，每個人都有可盡的責任及可以貢獻的力量。

非典型溫情

疫症流行期間，亦是顯溫情的時候。孩子戴著口罩，顯得沒有昔日的活潑，眼神裏也帶沉寂與愁緒，小小的口罩遮住半個臉蛋兒，增加了彼此間的距離和陌生感，有時甚至抱歉未能即時認得對方。彼此溝通時就得慢下來，觀察對方的眼神，留心聆聽，用一些簡潔易明的字句，和更多的身體語言。溝通不限於交換資料，也可互訴心聲，所以比以往親切了，大家都會以問候打開話匣子，互相關懷一番後，再交換防災和照顧身體健康的心得，話別時總會報以祝福。這份祝福，不只為自己的親友送上，有時候更是向所有抗炎勇士送上。孩子學會欣賞前

線醫生、護士和有關的工作人員

的盡忠職守，救急扶危的專

業精神，更為他們勇敢堅毅

的情操獻上敬意。看來孩子不

再只是關心自己的小天地，也想

念到家人、朋友，意識到香港、

世界亦同樣受著各方面的壓力和打擊。



編者的話

編輯：唐雅穎醫生、鄒民琪護士

電話：2349 4212 / 2349 2772

傳真：23483968

網址：http://www.info.gov.hk/dh/main_ser/index-c.htm

非典型抗疫

這非典型肺炎事件，若未驚了天，也算動了地，喚醒我們對生命的珍惜，對生活的重視。孩子都是第一次親身經歷疫症流行的危機，心中的疑慮、不安、甚至恐慌，都是前所未有的。

關心孩子的成長與健康的工作者，一起來聽聽他們的心聲，與他們共同面對這非常需要愛與關懷的時刻，彼此鼓勵，積極抵抗逆境中的疫境。

在非典型肺炎的期間，我可以在家中休息和溫習

前線醫護人員：希望你們不要氣餒，這個難關我們一定可以闖過去的

希望醫生早日找到非典型肺炎的來源

我希望哨醫護人員可以研製出疫苗，與SARS對抗

非典型肺炎影響學業，不過教曉我們衛生的知識

近來中國以及多個國家都有「非典型肺炎」發生，希望所有醫務人員能戰勝敵人

我覺得應該要戴口罩，用1比99的漂白水清潔家居

我希望非典型肺炎快些離開世界，不要再回來欺負全世界的人

我很欣賞各前線醫護人員的犧牲精神，希望各港人也勇敢面對及闖過這難關

我覺得很可怕，亦很擔心。我擔心家人或朋友會染上，我擔心非典型肺炎會越來越多，我希望可以盡快解決這件事

我覺得這次非典型肺炎令所有人不安，影響香港經濟，學生停課，不可出外，真是很慘

我覺得非典型肺炎十分可怕，我十分敬佩前線的醫護人員，我希望不幸患上非典型肺炎的人可以快些康復

從校園點滴看如何與青少年溝通

• 青少年健康服務計劃 社會工作者林桂銘姑娘

歲

月匆匆，轉眼間一年多過去了，作為學生健康服務青少年健康服務隊的社工，我與其他職系的同事以外展的形式去到參與這服務的各間學校，利用心智堂或德育堂與青少年探討心理社交方面的題目。我很享受與他們相處的時間，因為青少年那種活力和幹勁深深地感染了我，而且我與他們的溝通和相處，豐富了我的體驗，希望在此與大家分享。

假如你問我對於青少年有何看法？我認為青少年好像一杯「水」，清澈、純潔、而且充滿活力。它相當有性格，你可以接觸到，感覺到，但不能夠牢牢地抓住。有時，或許你會想去「征服」這個現象，用量杯裝得滿滿的，以為控制了它；然而，它可以藉著蒸發悄悄地溜走。在我而言，引導青少年明白自己的特質，懂得自我欣賞與尊重，找到人生的方向已經很足夠；無論他們選擇如液體中的水般溫馴，固體如冰般堅強或如蒸氣般自由都是值得欣賞的。

引導青少年進入互動關係

踏入課室，流露出親切的笑容及向同學問好是重要的一環，跟著便是問一些與他們生活有關的問題。儘管他們的反應有時熱烈，有時冷淡；然而，我從不勉強他們，誰沒有情緒起伏呢？當他們狀態不佳時，我說：「看來今天大家的心情不太好，有何原因呀？」或許未能逐一細聽同學的心事，但我認為表示明白他們的感受是重要的。此外，我暗自在心中不斷提醒自己，把課堂內容講解得更有趣，少嘮叨，並安排多些機會讓同學表達意見，希望能使他們心情平伏。

健康專題

每次與同學第一次見面的時候，其中一項見面禮便是訂立參與活動的規則。適切而又合理的規則是重要的，有助同學清晰地知道導師與他們之間所期望的行為規範；同時，亦有助同學培養自律的精神。若要訂立具有說服力的規則，同學的參與是不可缺少的。他們的建議是甚麼？「可以閒談，可以吃東西，可以離開座位…」同學是否將可以與不可以弄錯？不，我很清楚他們正在測試我的底線。此時，開放的態度、耐心的聆聽與引導是十分重要的。於是我便說：「為甚麼你認為可以在課堂中閒談？」同學答道：「好朋友嘛！當然有很多談不完的話題，平日在學校又沒有太多時間。」我回應：「看來，你相當珍惜與朋友相處的時間，人際關係應該不錯吧？但是，有沒有想過每位同學都只顧與朋友傾談，課堂會變成怎樣呢？」在這種場合下，鴉雀無聲是同學一貫的回應。這時，我便引導他們：「看到你們的反應，我相信大家都是分寸的。其實，我期望同學在課堂上是可以傾談的，不過談的內容要與我們探討的題目相關，大家說好不好？」我看到大部分同學點頭表示贊成，便說：「那麼我們的規則是：積極討論活動主題。有沒有同學反對？好！就這樣決定了。下一項是…」

啟動青少年積極解難

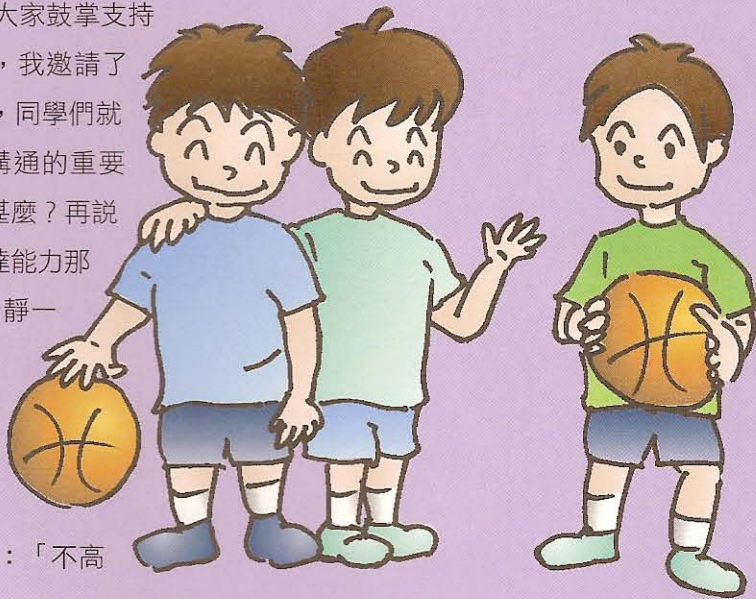
在面對難題的時候，青少年很容易產生放棄的念頭，師長的鼓勵和支持是他們克服困難的動力。在活動「解難篇」中，每一組的同學利用4張報紙及一卷膠紙，在10分鐘限時內砌出可承托一個水樽的橋。「只得這麼少物資，怎麼可能呀！林姑娘，不如你多給予我們幾張報紙。」我說：「我對你們有信心，只要動動腦筋，很快便會想到的。至於報紙，有些難度才能顯示大家的智慧，試試看吧！」

當同學得到鼓勵後，便著手商討解決辦法。期間，他們問：「橋的高度有沒有限制？是否要有橋樑？是否要用盡所有報紙？」我一一耐心地解答，事實上答案在活動開始時已提及過，只是同學不專注而已，或者他們太急於投入砌橋吧！接著，同學的「小聰明」湧現了，我發現有些同學把報紙捲成棒狀，置於兩桌之間的空隙上；有些同學利用膠紙將橋的底部牢牢地貼在桌面。我認為這些都是取巧的行徑，但是與其直接地指出他們的取巧地方，倒不如讓他們自己探討他們的方法是否符合導師所訂的規則。於是，我說：「我想提一提同學，待大家完成後請將你們的橋拿到老師桌上，然後我們一起測試橋的承托力。」當同學接收到這項訊息後便知道需要作出改動，跟著手忙腳亂一番。



鼓勵青少年表達意見及彼此尊重

同學在活動中有許多機會發表意見，發揮創意及領導才能，例如：小組討論、匯報、角色扮演等。對於稍為害羞的同學而言，這些活動具有一定的壓力及難度。除了安排機會給這類同學參與，亦會鼓勵地說：「我欣賞有勇氣出來匯報的同學，大家鼓掌支持他/她。」記起在活動「有聲勝無聲」中，我邀請了小勇出來，讓他描述兩幅畫給全班同學聽，同學們就跟著指示畫；旨在從中帶出單向及雙向溝通的重要性。但同學對小勇的回應是：「吓！你說甚麼？再說一次！」，「你在說甚麼？我從未見過表達能力那麼差的人！」我不時提醒同學：「同學冷靜一點。」直至完成了活動後，我訪問了小勇的感受。他說：「我已經盡量講給他們聽，但是真是很難講得好嘛！他們你一言我一語的，搞到我很亂。」我說：「對於同學的回應，你有甚麼感受？」小勇說：「不高興囉！」



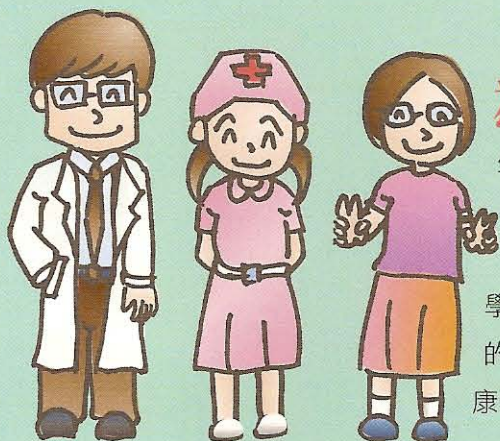
我向全班同學說：「剛才小勇很用心地描述，他嘗試用方位、角度、粗幼去令大家容易些明白，你們有沒有發覺？大家只顧完成幅畫，是否忽略了欣賞別人的努力？當時的言語及態度會否令他難受？」我一再強調一個人受到尊重及得到別人的諒解是十分重要的。若果想別人尊重自己，首先我們要懂得去尊重別人。

總結：從不同角度去欣賞青少年

你會否覺得與青少年相處不是一件容易的事？說不到兩三句，總會出現意見不合的情況。你會否心想你也曾年青過，按道理應不難了解他們。事實上，如果你常常用一個大杯子去量度半杯的水，你會覺得它很不足夠；反過來，換一個容量與那半杯水相同的杯，將水載得滿滿的，你會發現那些水其實有它的獨特之處。打開與青少年溝通之門的要訣是：多欣賞、多引導、多身教、少說教及少批評。若然你也曾在腦海中反思過應如何與青少年相處的話，恭喜你！你已踏出了第一步，那份對於青少年的熱誠是值得欣賞的，加油呀！



青少年健康服務計劃的近況



為了讓青少年在成長的歷程中獲得正面的引導及全面的培育，衛生署學生健康服務於2001年成立了青少年健康服務隊，成員包括醫生、護士、營養師、社工及心理學家等專業人士，合力在學校向學生、老師和家長推行青少年健康服務計劃，透過外展服務在學校內推行促進心理社交健康的活動，務使青少年對生命建立正面的態度，能自信地和有效地面對成長所帶來的轉變與挑戰，邁向健康快樂的豐盛人生。

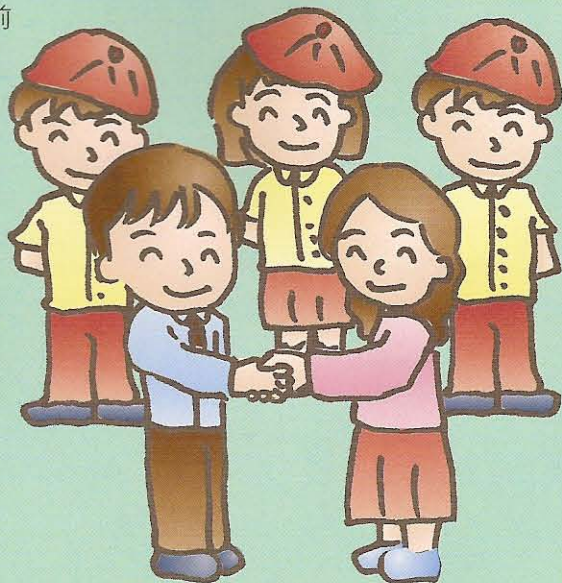
由開始至今，計劃已經有一年多的時間，參與的中學數目亦由最初的18間，大幅度增加至超過160間。直至2003年中，今個學年受惠的學生已超過4萬人次，而老師及家長亦超過1000人。

這個計劃得以順利推行，有賴各方面的支持和配合，除了得到教育統籌局、社會福利署、各學校及志願機構的支持及協助外，學校老師的角色就至為重要。由於青少年健康服務計劃的課程設計是由導師帶領活動及討論，透過互動的方式，使同學學習到有關心理和社交方面的知識、態度和技巧。老師的參與不但可以帶動小組討論的氣氛，而在討論的過程更有助老師了解同學的想法、需要和性格特徵，不少老師也體會到這個部分的好處和重要性。

除此以外，老師的分享亦深受同學的歡迎，例如：『成長新動力課程』內《減壓篇》的分享環節中，同學們聚精會神地聆聽著老師們分享有關處理壓力的個人經歷，在一個較輕鬆和開放的學習氣氛下，嘗試以生命影響生命，相信當中同學的領受會更為深刻，而重要的是老師、導師與同學之間的距離可以拉近，共同繪畫出一幅充滿溫馨的圖畫，因此老師的參與是起著催化的作用，而且相當有效。

青少年健康服務計劃的發展，有賴服務隊及校方的共同努力和合作。由於老師對同學的了解比服務隊的同事為深，亦可適當地作出跟進；若沒有老師的投入和積極參與，計劃所能發揮的效用就會大打折扣。此外，老師對計劃提供的意見有助設計出合適該校學生的課程及活動，真正能夠發揮這個計劃以學校為本的精神和特色；為了達至以上目標，每個課堂前的預備工夫和課堂後的檢討都極其重要。過往老師和駐校社工都提出過不少值得參考及採用的意見，將有助這個計劃能有效地植根於各學校當中；在服務隊的協助下，由學校老師和駐校社工帶領及推行，這計劃將能成為學校課程及校園文化的一部分。

最後，藉此機會多謝各學校的參加，並鼓勵老師和駐校社工積極參與，合力培育這一代青少年的身心健康發展。



在求學的階段中，同學之間的友誼成為校園中不可或缺的一環。友情可以叫同學在困難中彼此扶持激勵，在歡樂時相擁而笑。珍貴的友誼更可以延展下去，成為一生的摯友。但另一方面，同學之間的相處有時候會出現難處，叫同學在生活上平添一份苦惱，當中可能有誤解、有委屈。儘管旁人看來是一些很小的事情，但在同學的心中卻佔著不輕的份量，以至令他們在情緒上也受著困擾。

健康通訊站：

你好，我很久沒有寫信給你，我今天想寫的心事是關於人際關係的。我覺得自己很少朋友，除了在學校，還可以在那裡結識多些朋友？我真的很悶呀！以前和我有書信來往的舊同學現在已沒有寄信給我，我很不開心，我曾經打過電話給她們，她們說很忙，不知是不是想跟我絕交，我應該怎樣做？

我平日返學很少和同學談話，因為我覺得同學唔好，又覺得有些同學好憎我，我都想問是甚麼事令她們不喜歡我，我感到十分難過。希望你能夠幫到我。

祝 互作愉快！

小琳

親愛的小琳：

多謝你在五月六日的來信。

我體會到你與朋友來往時的困難，亦明白你的心情。你一方面為舊同學沒有回信而感到不開心；而另一方面，你覺得有些同學不喜歡你，因而感到難過。

在青少年成長的過程中，是會渴望得到朋友的支持、鼓勵和關心，但有時難免會與朋友發生誤會或磨擦。與朋友相處時彼此要坦誠、懂得關心和體諒對方。遇有誤會時可盡早作出解釋或道歉，才不會令誤會加深，影響彼此的友情。我相信你是一個很重視友情的人，希望你繼續努力改善人際關係。你可嘗試與家人、老師或學校社工傾訴，讓他們了解你的情況和幫助你。

你可能覺得舊同學說很忙是一個藉口，而聯想到她是否想和你絕交。如果你這樣想，你會感到不開心。其實每個人都有自己的生活模式，亦各有各忙。如果你可以體諒和嘗試明白對方，大家會更容易彼此接納，我希望你與舊同學繼續保持聯絡，你可以請她有空的時覆電話或回信給你，若她太忙而未能做得到，也希望你不要因此而介懷。

你說在學校很難交到朋友，不知是否因為你剛轉到新環境而暫時未能交到相熟的朋友。無論是否這原因，我希望你嘗試多主動關心同學；當別人有需要時給予幫忙；跟朋友相處時，需要有友善和尊重別人的態度。你也可以參加學校的課外活動，增加與同學接觸的機會，希望這些建議能幫助你結交更多好朋友。

祝 廣結良朋！

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。

MAIL

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

請在信紙上寫上你的
姓名及地址：
聯絡電話：