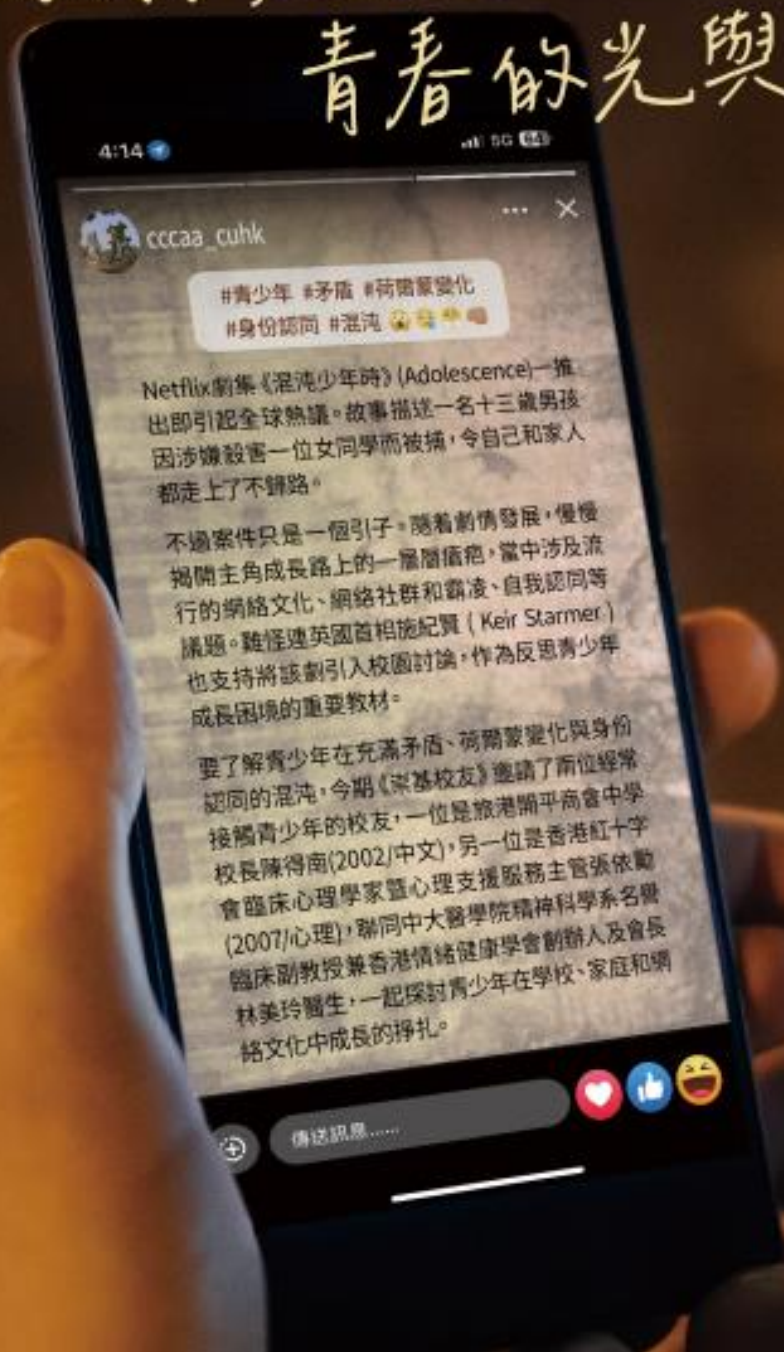
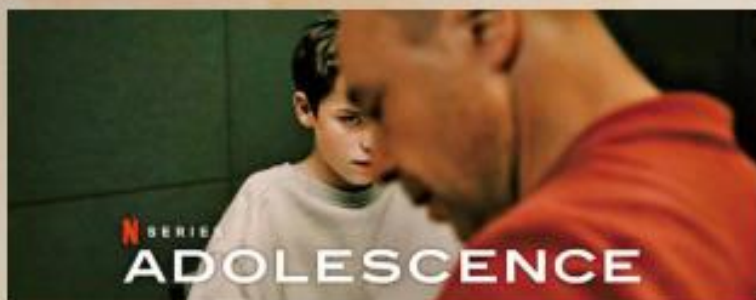




陪孩子走過

青春的光與暗





《這歲少年時》(Adolescence) 揭示令人擔憂的青少年問題，引起極大迴響。(圖片：《這歲少年時》劇組)

令人不安的不單是社交媒體……

早前張依勤看畢《沒》後，便即時推介給她的團隊：「現今青少年所面對的問題，與我們成長那個年代相去甚遠。這劇正正揭示了一個問題——年青人乖乖地待在房中，是否就代表他真的是『安全』？如何建構一個『安全』環境讓他們成長？我甚至無法想像，如果我成長於這個年代，自己究竟會如何面對這個世界。作為照顧年輕人精神健康的工作者，我要嘗試代入他們的生活狀態，站在他們的立場，感受他們面對的壓力。」陳得兩對此深表認同：「在家庭見到的年輕人，與他在網上所表現的可以截然不同。劇中對我最大的啟示是，作為家長及教育工作者，真的要學習如何與年輕人相處及溝通——一個十三歲的小伙子竟然殺害了他的同學，確實令我深思到底發生了甚麼事。」

要了解年輕人，林美玲醫生說最佳方法是親身走進他們的世界，理解他們的語言及文化：「尤其是踏入人工智能(AI)年代，年輕人在現實世界未必能獲得肯定及認同，結果他們便求諸網絡，任何東西也先『貼上網』，『Like數』就變成他們的價值和認同。我們需要尋找現實世界中不足的地方，為何他們不能獲得滿足。如果不去理解年輕人在真實世界的缺失，填補不到那塊欠缺的拼圖，便永遠解決不到他們的問題。」她舉例說，有家長見到子女沉溺網絡，便索性不讓他們上網：「結果反而令他們轉去吸煙、酗酒、濫藥等成癮惡習，可說是適得其反。」陳得兩則指出最重要的是溫度：「重點是信任與關懷，年輕人要在網上尋求肯定，往往是學業、家庭或朋輩等方面出現了問題，沒有人肯去正面地支持他。我們身處AI年代，資訊上是甚麼都有，但卻缺乏了人與人之間的溫度。我們需要所有人一起努力經營，把年青人帶回現實世界之中。」



當然整件事是雙向的：年輕人願意走向現實世界固然是好，但相反要踏入他們身處的網絡世界，張依勳認為可能要花更多心思：「要他們完全遠離及放棄網上世界，是不太可能的事情。反而我們要思考網絡與現實之間，應如何取得平衡。有機構在網上提供諮詢，提供一些朋輩支援服務；我們團隊也會用網上短片，深入淺出解釋網絡世界也是滿載人與人之間的關係。要讓他們感受到這份誠意，就需要各式各樣的心思和創意。」陳得兩覺得這正是「水能載舟，亦能覆舟」的道理：「互聯網的出現本是好事，讓我們快速地取得資訊，問題是如何去善用它，主動透過此渠道走入年輕人的世界。我早前見過一塊人工智能鏡子，表面除了鏡面還有一些文字。如果你的情緒健康，三分鐘內可以清晰看到自己樣子；但如果你情緒不穩，心情煩躁，鏡面的文字便會排列得不整齊，鏡中影像更會變得模糊。這是個很好的自我投影(self reflection)，使用者從鏡裏察覺到原來自己情緒不佳，鏡子就以語音教導使用者以呼吸來平伏思緒，這正是一個善用網絡及科技的好例子。」

子女好與壞 在乎溝通與關懷

林醫生則覺得，疫情是青少年情緒健康出現問題的另一原因：「疫情令人與人之間的關係變得疏離，無形中加劇了孤獨感；加上疫後全球各地政治經濟多方面都出現不穩定的情況，有實體戰爭也有貿易戰爭，經濟轉差對年輕人雖然沒有直接影響，但卻會影響他的家長。父母所表現的擔憂及不安，也在不知不覺間感染到下一代。」疫情期間，大眾只聚焦病毒的傳播，但林醫生卻指出，不要小看恐懼情緒的破壞力。即使家長並非刻意說出來，但在無形間也會影響青少年：「這已是全球的問題，世界衛生組織公布，疫情後每四位青少年就有一位出現情緒障礙，比疫情前上升了一倍，自殺更是所有青少年死亡原因的第三位。香港醫務衛生局的統計也指，過去五年有近四分之一本地學童受精神困擾。以上數字不禁令人反思，整體社會比以前更富裕，但學童自殺問題卻漸趨嚴重——這是否因家長給予的只有資源，卻缺少了愛和關懷？還是父母太著意為子女遮風擋雨，令他們無形中失去抗逆能力？」



林美玲簡歷

- 2022 香港情緒健康學會創辦人及會長
- 2016 維樂天香港兒童慈善基金副總監終身顧問及聯席主席
- 2004 香港精神科醫學院院士
香港醫學專科學院院士(精神科)
- 2003 哈佛大學醫學院社會醫學系訪問學者
- 2000 英國皇家精神科醫學院院士
- 1995 澳洲新南威爾斯大學內外科醫學士



陳得南簡歷

- 2024 九龍城民政事務處何文田分區委員會委員
- 2023 九龍城區中學校長會主席
- 2021 課程發展議會中國語文教育委員會主席(2021-2023)
- 2020 旅港開平商會中學校長
- 2007 香港中文大學教育學院教育文憑
- 2003 英國布里斯托大學國際關係碩士
- 2002 香港中文大學中國語言及文學系學士

青少年活得幸福，卻欠缺幸福感——這是陳得南日常工作的親身體驗：「活得幸福單純是物質條件富裕，但他們卻活得不快樂。他們欠缺與人合作的歷練，缺乏從廢鐵中學懂的同理心及對事物的珍惜。社會變得太快，成年人對青少年的期望也愈來愈高。父母莫不望子成龍，十分希望他們出人頭地，成為專業人士。然而，當他們發現滿足不到家長的期望，又或者發現現實與理想的巨大落差時，就會感到失望沮喪。其實父母除了要認識子女，調整期望外，更要適時放手，讓孩子有機會從挫敗中成長。『不經一番寒刺骨，那得梅花撲鼻香』，家長要明白放手及適度的廢練才可以讓孩子走得更遠。幸福不是由物質堆砌，而是由關係來營造，只有具溫度的連結才會讓人感到幸福。」

林醫生也明白家長的難處：「聽說過有家長很在意要買指定品牌最新型號手提電話給子女，因為大半班同學都在使用。表面看來這件事不切實際，但我多年來接觸到的都是苦心家長，心態上只是想給最好的給子女。平日工作已夠忙，還加入了很多學校群組，看到其他家長分享不同訊息，為子女安排去學十樣課外活動時，不期然也產生很大壓力——我學不夠十樣，也要給他學七樣吧……父母過份擔心而形成焦慮，再傳回青少年身上，最終變成惡性循環，因此解決問題有時也要先由家長入手。」

多年來接觸過無數青少年個案，林醫生特別記得二零二三年尾見過的一位女生：「她是一位中五學生，見面時剛好是第一學期考試完結。她跟我說考試考了兩天，就因為身體不適而缺席餘下考試。細問之下，才知她一直以來成績中規中矩，在中四下學期更有不錯的進步，於是她立下決心向心儀大學某出名難入的學科進發。」那位女生偶有頭暈、肚痛等小毛病，臨近考試的兩星期



更開始惡化成失眠，導致日間沒有活力及精神，專注力變得很差，溫書時不斷要停下來休息；「本來她也想繼續捱下去，但考完第一天回家溫習時，她打開書本便立刻頭痛，於是放下書本，看看手機放鬆一下。這時媽媽剛巧經過，誤以為她在重要關頭只顧玩手机，便輕責了幾句，誰知這句話竟成了壓倒她最後的一根稻草，以致往後幾天的考試都要缺席了，當時對母女倆都是很大的打擊。經過這次經歷，媽媽加深了對她的了解，女生也慢慢學會調節壓力，可幸最後也能成功考上心儀的大學。」林醫生說希望以此例子提醒年輕人及父母：「有時精神健康出現問題，青少年未必能夠具體地說出來，但身體會出現各種各樣的表徵作為提示。無疑適當的壓力是一種動力，但壓力過大卻會帶來反效果，家長表面上看見子女「躺平」，實際上他們的精神壓力已瀕臨「爆煲」，輕輕的一句說話，已足以令到他崩塌下來，作為家長真的要懂得拿捏。」

如何接收到他們沉默裏的呼救？

關於期望這回事，張依勵說要看社會能否給予機會，讓不同才能的人得以發揮：「世界上並非只得讀書一回事，每個人的才能也有所不同。試想像給森林裏的小動物作評估時，如果堅持要鳥蟲去爬樹，那便很明顯沒有給牠適合的環境，讓大家盡展所長。」張依勵認為，這個環境是需要家庭及社會齊心建立，可惜回看香港的治療鴻溝(treatment gap)，超過七成有精神疾病的青年均沒有尋求任何形式的服務：「社會確實提供了各種途徑——學校有輔導服務，學生亦可外出向社工、醫生等專業人士求助。然而，為何治療鴻溝仍然存在？我們是否沒有營造環境，讓青少年在面對困境時，可以信任我們，向前踏一步接受支援？精神健康問題並非只是教育界或醫療界的事情，是所有人的事情，人人均可以出一分力。」

林醫生指出，如果青少年的身邊人願意多行一步，甚至學習科學實踐方法，及早察覺到問題，對整件事會很有幫助：「外國關於青少年自殺的研究已有數十年歷史，研究團隊在事後訪問自殺者家人及朋友進行心理解剖(psychological autopsy)，發現九成個案在自殺前均有潛在的情緒障礙，當中三分之二屬於焦慮、憂鬱等較為輕微的情緒病。如果能及早介入治療，相信有助解決自殺問題。」她亦提到朋輩幫助往往最有效，因此常鼓勵將國際認可的方案引入學校，培訓學生成為情緒風紀：「通過三小時的訓練，不單能提升學生的情商，減少出現情緒問題。身邊同學不开心時，也可能會先跟熟識的情緒風紀分享，情緒風紀可即時運用訓練時學到的方法，舒緩同學的情緒。」



張依勵簡歷

- 2021 香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院客席助理教授
國際紅十字會亞太區精神健康與社會心理支持協作社主管
「心呼吸」董事會成員
- 2019 無止憐慈善基金董事會成員
- 2015 香港十大傑出青年
香港臨床心理學家協會主席
- 2014 香港中文大學公共衛生哲學博士
- 2012 香港紅十字會臨床心理學家
- 2009 香港中文大學臨床心理學碩士
- 2007 香港中文大學心理學學士，崇基學院優異畢業生

張依勵也舉例說，曾經有位籃球教練前來上課，希望學懂什麼是抑鬱症、焦慮症等。他希望可以掌握與年輕人的溝通方法，並有效引導他們把個人困擾與他分享：「在一次籃球訓練的休息期間，這位教練跟一位年輕球員一起看我們製作的青少年生活情境影片，大家很快就打開了話匣子，慢慢聽到他的心聲。有時家長未必能即時察覺子女的情緒變化，老師又分身乏術，難以兼顧班中的每位學生。這位年輕球員因為幾星期沒參加籃球訓練，練習時又心不在焉，教練看在眼裏便主動踏出第一步，於是就成了打開話題的切入點。只要多加入這種契機，為年輕人建立更廣闊的安全網，就能從多方面入手去了解他們的問題。」

各施各法 走出青春迷惘霧霾

當然要建立這個安全網，是要各方群策群力方能成事。主管香港紅十字會心理支援服務的張依勵表示，他們主力普及心理急救教育：「心理急救像是身體急救一樣，毋須一定由醫生護士進行。一般人都可以學習當中技巧，然後即時處理。有大學生曾學過心理急救，跟我們說想起宿舍同房好像有迫切需要，正好將所學應用出來。我聽了他的分享確實很高興，這正好體現了心理急救的功效。另外我們想利用遊戲形式，讓年輕人多學習情緒知識，尤其是他們對描述情緒的詞彙大多很貧乏，例如停留在「開心」或「不开心」的淺白層面。如果他們學會「尷尬」、「委屈」、「受傷害」等具體情緒，就能更準確地明白和表達自己。團隊過去兩、三年集合了多位心理學家及設計師，製作了一款桌上遊戲，透過遊戲來學習管理情緒。最近我們又舉辦遊戲設計比賽，邀請年輕人參加，從他們的角度加入更多有趣的元素，希望藉此能連結更多青少年。」

學校方面，陳得南感激社會上有很多機構提供課程，裝備教師去盡早發現學生的情緒問題：「除了這些課程，學界現時大力配合《4Rs精神健康約章》，推動建設校園健康環境，讓學生在相關設施中進行身心靈活動，包括沖咖啡、飼養動物、做瑜伽或是靜觀等，而這心靈的空間能讓師生及朋輩之間可以放鬆心情。我的學校會有健康大使(PACER)，為校內同學舉辦不同的活動，讓同學放鬆心情，例如有同學負責教授沖調水果茶，亦有學插花，讓同學在急速的節奏中慢下來，不論對於老師還是學生來說，都是個釋放壓力的重要平台。」



《心之旅》為香港紅十字會心理支援服務推出的桌上遊戲。



林醫生作為香港情緒健康學會會長，在二零二三年推出WeCare SOS計劃支援學生：「計劃以校本模式運作，如果校內輔導員在會見過受情緒問題困擾的同學後，依然未能解決問題，便會轉介給我們跟進。計劃成立至今已處理逾三百個個案，超過一半屬於高危學生，即是有自殺想法甚至自殘行為，而計劃亦成功避免了悲劇發生。我們又推出了一些半日課程，講解識別危機的方法，讓老師裝備有關知識，懂得在出現問題時尋求專業支援。早前我們特別舉辦了六場《好有朋友》音樂會，結合個案分享及音樂，喚醒大眾對情緒健康的認識。為了帶出It's okay not to be okay及You've got a friend兩大訊息，我們又設計了OK仔及iPANDAS有心熊貓兩個角色，讓大家明白無論有任何問題，只要肯找人傾訴，就一定有解決方法。」



OK仔(右)與iPANDAS有心熊貓。



崇基的身心靈休憩空間

今期訪問特意選址位於贊約翰學生中心LG2的崇基學院生命中心(Living Room)。這個今年二月才正式啟用，佔地的二千二百平方呎的地方，是學院為崇基同學提供的全新身心靈休憩空間。當中設有五大區域：自在天地、靜修角、小組室、活動區和大廳。在和諧寧靜的環境中，同學既可作休憩靜修，亦可作適度的聊天和聚會，使身心得以放鬆舒緩。學院希望能提供一個具正能量的空間，提升崇基同學的身心靈健康。