



談 說 理

半年刊 // 第七期

二零二五年十月

本期內容

編者的話

專題

| 學生精神健康 |

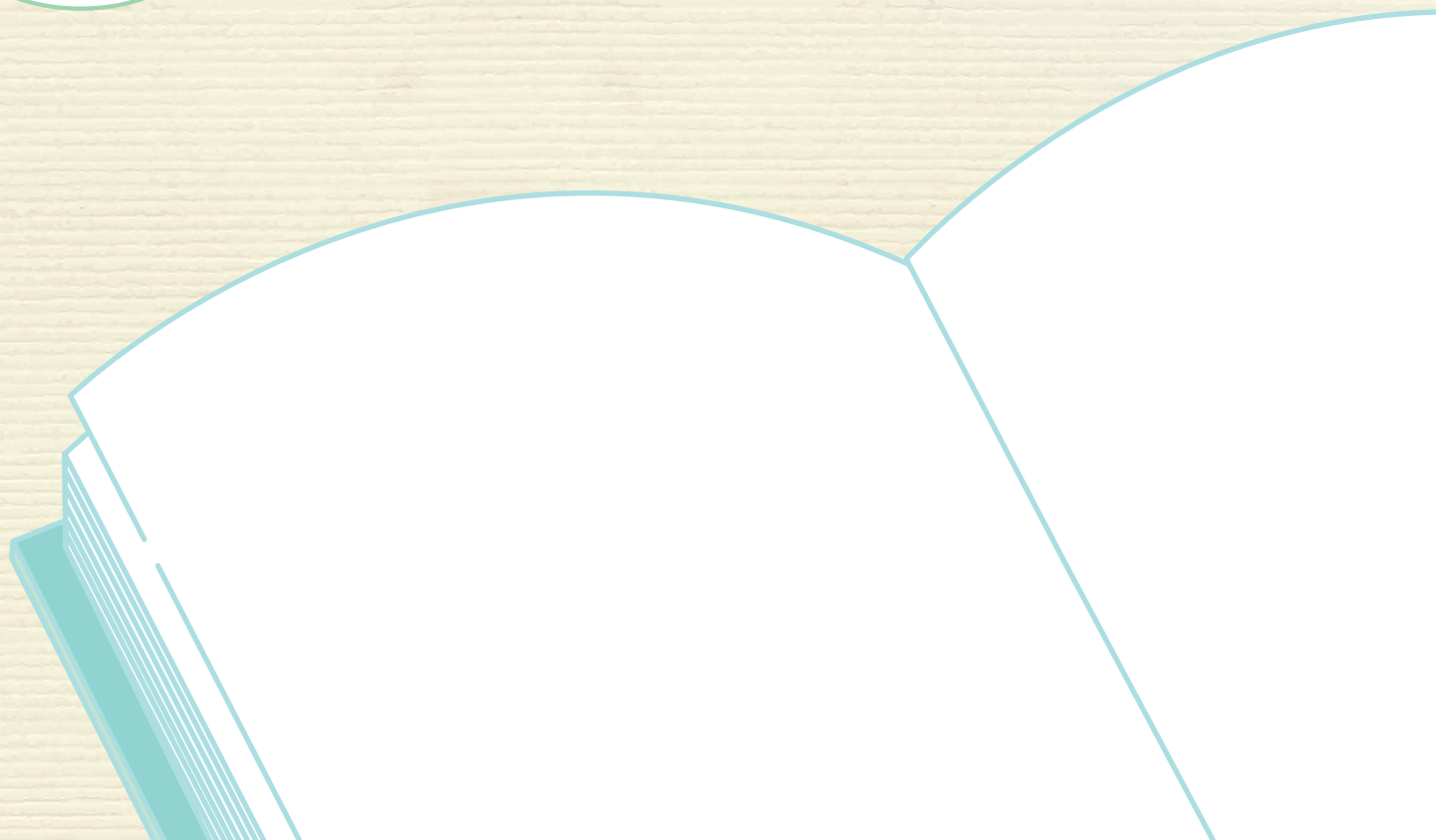
- 家長如何幫助孩子適應校園生活？
- 「失去聲音的孩子？」
— 認識選擇性緘默症
- 在壓力中成長：幫助孩子適應小學生活的挑戰
- 肩上重擔 心中孤單
- 孤獨的me — 傾聽內心的聲音
- 陌生的孩子 — 青少年大腦發展
- 「媽，我不想上學！」
— 如何回應孩子的求救信號？
- 在現實與虛擬間建立真我
- 當「入U」不等於人生答案



社會福利署

Social Welfare Department

臨床心理服務科



香港學生從幼稚園到大專，除面對成長過程中的各種轉變外，還背負家庭、學校及社會的期望，難免承受一定的心理壓力。故此，心理健康對學童的全人發展尤為重要。

幼稚園及小學生甫進校園，便要面對新環境的挑戰；部分有特殊學習需要的學童，更要加倍努力方能趕上進度。步入青春期的中學生，身心隨大腦發展發生巨變，既要避免不自覺地迷失在現實與虛擬網絡世界之間，亦要抵禦沉重的升學壓力，稍一不慎，情緒便如江河缺堤。大專生佇立於校園與社會的十字路口，肩負各界期望，在探索自我價值及回應外在壓力的矛盾中摸索前行。近年，越來越多青少年面對情緒困擾，自殺率亦見攀升，反映青少年的精神健康問題已迫在眉睫，亟待社會各界正視。

世界不盡完美，我們應給下一代足夠空間讓他們以自己的步伐健康成長，還是不斷鞭策，力求他們盡善盡美？本期多篇文章不約而同地指出，無論學生處於那個成長階段，都渴望得到別人的理解、體諒與支持。希望這些文章能為讀者帶來啟發，喚起更多人關注本港學生的精神健康，因為這不僅關乎他們的個人成長，也是建立一個更具韌力、更包容的社會所不可或缺的元素。

林瑞敏博士

高級臨床心理學家（四）

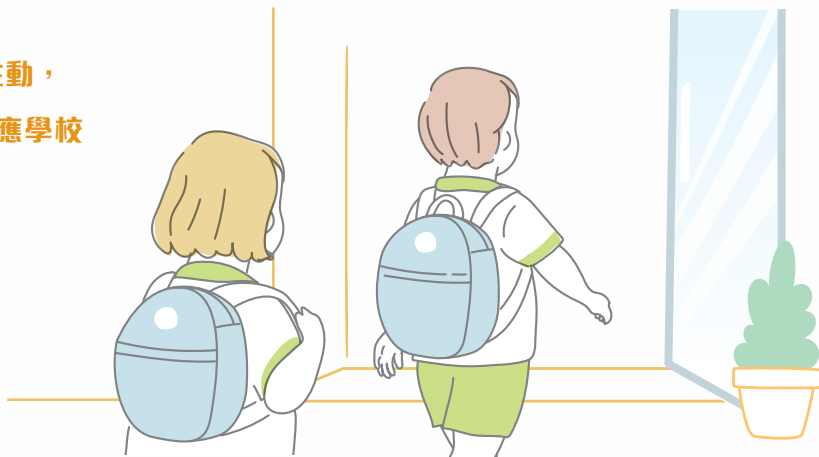
— 本刊故事均改編自臨床個案 —

專題 | 學生精神健康 |

家長如何幫助孩子適應校園生活？

臨床心理學家 郭仲思

每個孩子都有天生的獨特氣質，有的活潑主動，有的慢熱內斂。孩子的氣質會影響他們適應學校生活的步調。如何幫助孩子融入校園生活，並促進他們的情緒和心理發展，是每位家長都要面對的重要課題。



1 了解孩子的先天氣質

氣質是孩子與生俱來的情緒和行為反應模式，如情緒特質、活動量等，是他們個性發展的基礎。雖然氣質相對穩定，卻非一成不變，良好的教養和成長經驗依然可以塑造孩子的性格發展。了解孩子的氣質有助家長建立合理期望，並提供更具針對性的支援。

► 內向或敏感的孩子

面對新環境或陌生人時，這類孩子容易感到緊張、焦慮，除了在行為上有所退縮外，有時還會出現肚痛、頭痛等身體不適的狀況。他們需要更多時間來觀察和適應新環境，因此家長不應操之過急，或拿孩子與他人比較。建議家長耐心陪伴，多加鼓勵，例如陪孩子參與學校活動，一起認識新老師、新同學，一起熟習學校環境，並透過繪本或角色扮演，在家中模擬校園情境，為他們注入勇氣與安全感，慢慢降低他們的不安情緒。

► 容易分心的孩子

有些孩子容易因身邊任何風吹草動而分心，較難長時間保持專注。優化學習環境，例如安排他們坐在課室前排或遠離窗邊的座位，都有助隔絕干擾，減少分心。在家裏，家長可將學習時段化整為零，加插小休時間，甚至將功課設計成遊戲，以小獎勵增加專注動機，再循序漸進地延長專注學習的時間。

► 固執或適應力較弱的孩子

這類孩子喜歡規律有序的生活，因此較難適應環境及人事上的變化。家長可善用月曆提前預告活動日程，並透過預先介紹新環境、參觀教室、預演流程，讓孩子逐步熟習校園生活。家長亦應盡量保持穩定的日常作息，例如安排固定的用餐和睡眠時間，以增強孩子的安全感。

► 活動量高或較衝動的孩子

這類孩子精力充沛，情緒和行為反應較為強烈，難免在遵守規則方面遇到困難。家長平日可引導孩子透過運動、舞蹈等方式釋放能量，同時鼓勵他們在學校幫助老師做些收拾書本等小任務，以提升他們的成就感和自制能力。



2

**當學校告知孩子的問題時，
家長該如何應對？**

收到學校對孩子的評價不理想時，家長難免會緊張、焦慮、失望或生氣，這是可以理解的。但要注意的是，孩子對父母的情緒非常敏感。他們會如「鏡像」(Mirror)一般呈現家長的焦慮和憤怒，令親子互動捲入惡性循環的漩渦。因此，家長應避免為了「糾正」孩子而急於質詢和責備他們；相反，家長應先調節自己的情緒，如進行腹式呼吸練習或與朋友傾訴，這樣才能為孩子提供理性而安穩的情緒依靠。

了解孩子行為背後的原因

平靜下來後，家長要先釐清問題本質：孩子的行為中，哪些是「氣質特性」使然？哪些是需要引導調整的行為？例如活潑是氣質，但在課堂上跑來跑去則需要糾正。接下來，家長應以平靜開放的態度與孩子回顧個別事件，例如輕聲問道：「你可以慢慢告訴我發生了什麼事嗎？」，藉此鼓勵孩子放心表達。討論時，家長應緊守「先共情，再引導」(Connect

and Redirect) 的法則。嘗試站在孩子的視角，幫他們了解自己當時的情緒，例如：「當時因為同學拒絕讓你加入，所以你感到不開心和生氣，對嗎？」這樣能夠讓孩子整合情緒和經歷，從而辨識自己的行為反應。過程中要讓孩子知道，他的感受，無論好壞，父母都能理解和接受，這樣對他們學習調節情緒十分重要。當孩子感到被接納，家長便可以開始引導他們思考更好的應對方法，例如：「讓我們一起想想，下次遇到類似情況，可以怎樣做？」

3

建立安全依附關係

父母應是孩子生命中的「安全堡壘」，以無條件的愛為他們提供一個可以遮風擋雨的港灣，並建立安全的依附關係。換言之，在孩子需要慰藉時，父母給予陪伴和安慰，在他們準備探索世界時，父母提供支持和鼓勵。日積月累之下，不但可以加強親子連結，更能培養孩子的自信心及調節情緒的能力，繼而建立健康的人際關係。

結語

適應校園生活是孩子融入社會的第一步。家長的理解與支持有助孩子在「被接納的安全感」與「挑戰自我的勇氣」之間找到平衡點。當孩子確信無論成敗，父母的愛都不會褪色，便能培養出擁抱挑戰的勇氣和韌力，好好享受愉快的校園生活。

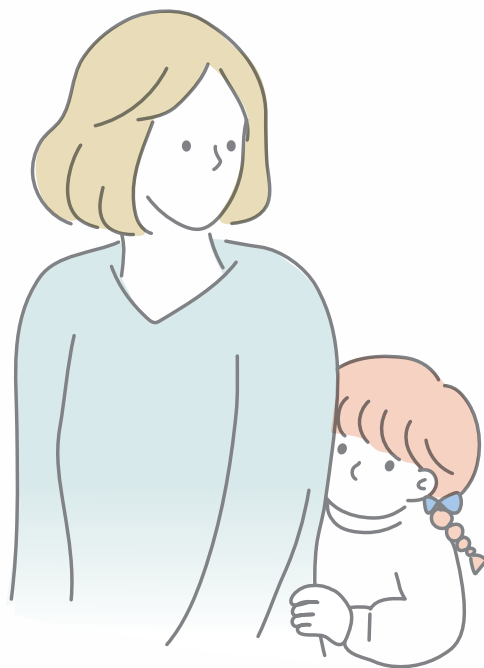
專題 | 學生精神健康 |

「失去聲音的孩子？」——認識選擇性緘默症

| 臨床心理學家 張芷蕎

一位家長眉頭深鎖，將手機拿到我面前，
語氣中滿是無奈與挫敗感：

“「你看！」螢幕上播放的是她小女兒滔滔不絕的短片。「她在家像『開籠雀』，一天到晚嘰嘰喳喳，但老師在家長會上反映，她進幼稚園兩年來，幾乎都不說話，在親戚面前也不打招呼。姑娘，你說她是在故意跟我作對，讓別人覺得我們沒家教嗎？明明在家對我諸多要求，對外人卻像啞巴一樣，就算慢熱，也不該兩年都這樣吧！氣死我了！」”



這孩子到底發生了什麼事？——選擇性緘默症

患上選擇性緘默症的孩子說話能力正常，在熟悉的環境中（例如家裏）能夠流暢地與別人溝通，但在某些需要說話的社交場合，例如在學校面對老師和同學，或在家庭聚會中遇到不熟悉的親戚時，他們卻一言不發。他們不是任性地拒絕說話或故意作出挑釁，也不是不懂社交場合該使用的語言。真正讓他們無法開口的原因，是內心一股強烈的焦慮感。

當孩子在社交場合感到自己成為眾人目光的焦點，或需要開口說話時，壓力和焦慮會不斷增加，觸發身體啟動「僵住」（Freeze）的防衛機制，不但動彈不得，更不自覺地退縮，無法與別人有眼神接觸，腦袋甚至一片空白，聲音也因此被「吞噬」。每次「失去聲音」都會加

深孩子的焦慮感，令他們更害怕說話，更想逃避社交場合。

選擇性緘默症多見於3至6歲兒童，當中約0.7至2%¹受影響。這個年齡的兒童開始接受學前教育，大多數能逐漸適應新的社交環境，學會與別人交流。然而，患有選擇性緘默症的孩子卻可能因焦慮而持續沉默，無法在校內正常溝通。

這些「失去聲音」的孩子在學校需面對更多挑戰。沉默令他們的課堂表現無法真實反映其學習能力，更在他們與同學之間築起一道無形的牆。當焦慮嚴重到連肢體語言都一併消失，例如迴避眼神接觸，老師就更難理解他們的想法與需要，孩子的挫敗感也越來越重，內心世界也變得更加封閉。

如何支援選擇性緘默症的孩子？

選擇性緘默症的成因尚未完全明確，但研究認為與多種因素有關，包括孩子天性害羞、有行為抑制的氣質，家族有焦慮症病史，以及社交環境因素等。

在支援這些孩子方面，如家長或老師在孩子陷入沉默時表現得過度緊張，不斷催促孩子「開金口」，反而會為他們增添無形壓力，令閉口的雙唇加倍沉重。另外，如家長或老師為了減輕孩子的焦慮而直接替他們說話，可能會剝奪了孩子學習克服困難的機會。這兩種極端做法都只會幫倒忙。

其實，孩子最需要的是家長和老師的理解與接納，以下是一些可供參考的具體建議：

- 讓孩子在信任的親人陪同下出席社交場合
- 避免讓孩子成為焦點，減輕他們的焦慮感
- 在與孩子互動時保持耐心，給他們足夠的時間和空間去表達所思所想
- 如孩子尚未準備好開口，應尊重並接受他們用點頭、搖頭、打手勢等身體語言表達自己

以上策略有助孩子在社交場合中建立安全感。給孩子無條件的支持和理解，他們嘴上的封條才會慢慢鬆開，並逐步建立自信，最終找回自己的聲音。

專業協助的重要性

當家長發現孩子有類似選擇性緘默症的症狀，而症狀持續超過一個月（不包括新入學第一個月的適應期），除保持理解和耐性外，建議盡早尋求專業人士的協助。及早介入能有效幫助孩子減輕焦慮和促進語言表達及社交發展，從而走出困境。

參考資料：

1. Hua, A., & Major, N. (2016). Selective mutism. *Current opinion in pediatrics*, 28(1), 114–120.
2. Rodrigues Pereira, C., Ensink, J. B. M., Güldner, M. G., Lindauer, R. J. L., De Jonge, M. V., & Utens, E. M. W. J. (2023). Diagnosing selective mutism: a critical review of measures for clinical practice and research. *European child & adolescent psychiatry*, 32(10), 1821–1839.

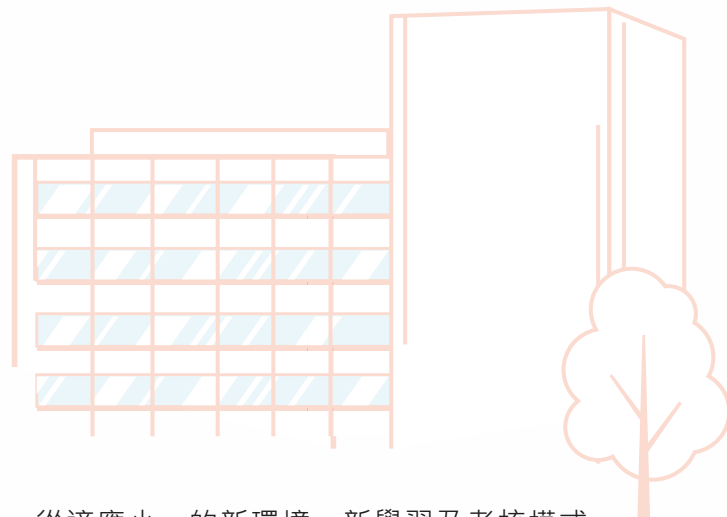
專題 | 學生精神健康 |

在壓力中成長： 幫助孩子適應小學生活的挑戰

臨床心理學家 蕭碧銀



孩子從幼稚園升上小學，迎來校園生活上的許多變化：昔日色彩繽紛的教室換了功能至上的「正規」課室；生動有趣的活動教學變成靜態的課堂學習；功課更多也更難；與同學和老師的相處方式亦有別於從前等等。度過相對輕鬆的初小階段（一至三年級），孩子剛適應了小學的學習模式，便要在四年級開始為小五的「呈分試」綢繆。到了五、六年級，除了接踵而來的「呈分試」，也要為升中四出奔走，例如在周末參觀學校、參加自行收生計劃、報讀心儀中學、參加面試等。放榜當日，更可能要到多間心儀的中學「叩門」，箇中勞碌可想而知。



從適應小一的新環境、新學習及考核模式，到面對呈分試與升中的挑戰，這一切都是小學生必經的階段。隨之而來的是源自四方八面的壓力，包括孩子對自己的要求、父母的期望，以及學校所要求的標準等，正正考驗孩子的適應能力。有些孩子能從容應對，有些則可能因沉重的壓力而衍生情緒或行為問題。

孩子表達情緒的方式往往與成年人不同，他們未必會把內心感受宣之於口，但積壓的情緒可能會透過行為顯現出來。這些行為表徵一般可分為「內化行為」和「外化行為」兩大類：

內化行為

指自身反應，很容易被忽視。
這些行為包括三方面：

- 生理：** 身體無故出現不適，例如頭痛或肚痛
- 情緒：** 悲傷、恐懼、焦慮、羞恥和害羞
- 社交：** 退縮和孤立

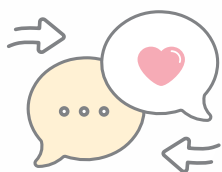
外化行為

則較為明顯，容易引起成人的注意，
但大人卻容易忽略了孩子背後的壓力和不安。這些行為包括：

- 發脾氣、打人、腳踢或投擲物件
- 好辯、衝動或坐立不安
- 說謊或偷竊

應對方法

孩子在面對學習和生活轉變時，難免承受各方壓力，成人可理解他們因壓力引致的情緒和行為問題，並幫助他們建立良好的應對辦法。以下是一些可行的方法：

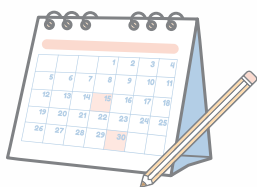


1. 開放的溝通

鼓勵孩子表達自己的感受和想法，並主動分享他們遇到的困難，重點在於讓他們體會到自己的情緒能獲得別人理解和接受。

2. 識別與管理情緒

教導孩子辨別不同的情緒，讓他們能夠準確地了解 and 描述自己的感受，從而增強他們的情緒意識。鼓勵他們以不同方法梳理情緒和解決問題。



3. 建立有規律的作息

規律化的日常作息能為孩子建立生活秩序，加強他們的安全感。定立固定的學習、休息和娛樂時間，可讓孩子在有序的環境中成長，減少對未知的焦慮。

4. 增強自信心

通過讚美來肯定孩子的努力和成就，幫他們建立自信心。即使孩子遇到挫折，也要讓他們明白這也是成長的必經之路，並鼓勵他們勇敢嘗試新的事物。



5. 學習放鬆技巧

教導孩子一些基本的放鬆技巧，例如深呼吸或簡單的運動，讓他們在壓力降臨時能夠有效地調節自己的情緒。

結語

以上方法亦有助增進親子關係，讓家長成為孩子的避風港；當孩子遇到困難，亦能敞開心扉，與父母分享心事，一起尋找解決方法。日後即使面對人生不同階段的風雨和挑戰，孩子不單不會感到孤單，而且能在父母的關愛下，從容地應對，茁壯地成長。

專題 | 學生精神健康 |

肩上重擔 心中孤單

| 臨床心理學研究生 戎家慧

| 高級臨床心理學家 林瑞敏



你可曾在放學回家的路上，
感到肩上壓力沉重得令你喘不過氣，
可是書包裡明明只有幾本筆記？
你又可曾在夜闌人靜時，
感到呼吸困難、思緒攪擾，
不斷重複問：「我係咪好有用？」

**當世界沉重得令人心力交瘁，
我們如何還能互相支持？**

有數據顯示，2010至2020年間，美國10至14歲青少年的自殺率顯著上升，男女性分別增加91%及167%¹。2023年，香港有32名學生自殺，創下十年新高。每100名6至17歲學生中，就有約四人想過結束生命，兩人有自殺計劃，一人曾企圖付諸實行²。當情緒無從宣洩，青少年或封閉自己，不想把脆弱的一面袒露人前。研究顯示，近半數家長即使察覺子女情緒有異，也因擔心問題被誇大或子女被標籤而選擇沉默³，反倒令青少年習慣隱藏心事，害怕被指「玻璃心」或成為別人的負累。

藏在日常中的SOS信號：你看見了嗎？

青少年未必願意主動表達自己，內心卻渴望被看見、被接納。自殺從來不是一時衝動，若能留意藏於日常生活的細節，或可及早察覺端倪：

- 嘴邊常掛著「好叻」兩字，放學後總是累得直接躺平；
- 身體響起警號：無故頭痛、胃痛、失眠等；
- 突然刪除所有Instagram/Threads帖文，並說「反正有人在乎」；

察覺這些信號只是第一步，更重要的是學會如何互相支持。當我們願意停下腳步，用心聆聽並接納對方，便能一起營造安全空間，讓積壓心底的苦楚得以和盤托出。



以下四個練習能幫助大家更好地互相支持，讓掙扎中的人不再孤單。

四個學習互相支持的練習³

Be Active in Listening 用心聆聽：

通過用心聆聽，讓對方抒發情緒，也讓我們更深入了解對方的內心世界，從而幫助他們梳理思緒，走出困境。與其急着勸對方「睇開啲啦」，不如試試：

- 主動關心：「你好似唔開心。咩事呀？」
或「嗯，我聽到了，戔你辛苦！」

這樣能讓青少年感到別人關心他們、願意耐心聆聽他們的心聲，讓他們感到「有人真正在乎我」。

Be Accepting 擁抱不完美：

如潮汐漲退，心理狀態也有高低起伏。人生不如意事十常八九，學會與「不完美」共存，才是接納的本質。理解挫折與失敗是成長的一部分，輕聲說句：「It's okay to be not okay」。

- 發脾氣時，與其指責對方「你唔識控制情緒」，不如說：「我知你唔想咁，慢慢講吓發生咩事！」

簡單的一句「我知你辛苦」，表達理解和接納，遠比勸說有力，因為背後傳遞的是：「我看見你的掙扎，這份掙扎值得被尊重。你是我重視的人，我願意陪你走過難關。」

Be Wise 建立健康界線：

陪伴不等於承擔對方的全部問題，也不必為無法解決所有問題而自責。當你的睡眠、食慾或情緒因對方面對困擾而受影響，即表示情況已超出你所能承受的範圍。此時，放手並陪伴對方尋求專業人士協助更為合適。

Be Kind to Yourself 助人者也需要喘息：

在幫助別人的過程中，我們容易忽略自己的需要。然而，好好照顧自己同樣重要。只有保持身心健康，才有餘力成為別人的後盾。緊記預留時間進行輕鬆愉快的活動，這樣才能有充沛的能量去幫助別人。

面對種種生活壓力，青少年容易把心事封藏。我們只要多走一步，建立安全空間，便可以陪伴他們走出困境。同時，我們也要持守健康界線，學懂照顧自己，才能繼續成為青少年的支柱，讓他們不再孤單。

參考資料：

1. Haidt, J. (2024). *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*. Penguin Publishing Group.
2. 《陪我走過——了解青少年自殺》立法會秘書處資料研究組 —數據透視 ISSN 22/2024 (香港學生的精神健康情況)

3. 數據透視社會福利署－臨床心理服務－
《陪我走過——了解青少年自殺》
YouTube 影片：

https://www.youtube.com/watch?v=6leTGx_9N3c



專題 | 學生精神健康 |

孤獨的me—傾聽內心的聲音

| 臨床心理學家 周恩呈

中三學生阿怡最近上課常打瞌睡，整天愁眉苦臉，卻沒有朋友關心她。因為她過去常常情緒失控，每次發怒都久久未能消氣，同學對她都有所顧忌。儘管阿怡渴望結交朋友，也曾主動融入同學圈子，但始終徒勞無功，同學也漸漸疏遠她。

在一次心理治療中，阿怡雙手用力捏着治療室的小玩偶，憤憤不平地傾訴自己的委屈。她提

到，連唯一願意和她做朋友的插班生也開始不理睬她，甚至與其他同學一起排斥她。原來，這名插班生曾想跟阿怡聊天，但阿怡為了專心聽課，請對方先別說話。自此，插班生對阿怡態度變得冷淡，令她倍感挫敗與孤單。

我請阿怡以畫作描繪身體對不同情緒的反應和內心想法，並為每種感受命名和賦予聲音：



“ 早知他會不理我，我就不叫他別說話了。我到底做錯了什麼？ ”



“ 他真把我當朋友嗎？為這點小事就絕交，還聯合其他人孤立我，太不公平了！ ”



“ 他們是否在背後議論我、嘲笑我？我今天的髮型是不是有點怪怪的？ ”



“ 為什麼大家都不願意和我做朋友？我有什麼讓他們不高興嗎？ ”



“ 沒有人願意陪伴我，我只能裝睡。這樣就不用與人互動，也不會那麼難堪。 ”

阿怡開始聆聽各種情緒的心聲後，我請她一起做深呼吸練習，幫她冷靜下來，調節情緒。然後一起探索每種情緒背後的需要和渴望，引導她尋回自己成熟、積極的一面。

成熟而積極的自己這樣說：

“其實我很渴望有朋友，如果我一直只顧睡覺，與別人交流的機會就越來越少，反而更難融入。也許我可以給大家一些時間和空間，雖然他們暫時不理我，但不代表永遠如此。以前我也曾成功與朋友和好，所以我相信，我可以找個合適時機，嘗試與一些比較健談的同學聊聊。他們如何反應是他們的選擇，即使他們不理我，也不代表是我的錯。”



阿怡把自省的結果放在心中，懷着勇氣和希望向前邁進。她開始學會調節自己的憤怒情緒，當情緒湧現時，懂得先冷靜下來，以更恰當的方式表達感受。漸漸地，她不僅改善了校內的人際關係，更在校外建立了新的友誼，重新找到屬於自己的社交天地。

結語

表面行為的背後，往往隱藏着不為人知的心事。傷心、憤怒、焦慮、孤單、尷尬……這些情緒需要的不是壓抑，而是傾聽和理解。通過心理治療和自我探索，我們得以重新連結內心感受，以更成熟且積極的態度應對挑戰，繼而建立健康的人際關係。

專題 | 學生精神健康 |

陌生的孩子——青少年大腦發展

| 臨床心理學家 劉兆鋒

「為什麼我的孩子會變成這樣？」疲憊的父親看着緊閉的房門，心中滿是無奈。

15歲的琪琪曾是家人引以為傲的乖女兒。小學時，她安靜完成作業，牆上總貼滿獎狀，放學後常分享學校趣事。然而，升上中學後，她漸漸變成了父母最熟悉的陌生人。家中不時爆發衝突，琪琪摔門、尖叫，並說出傷人的話。父母好言相勸，她卻大發雷霆。深夜，她房裡傳來鍵盤聲；清晨，她怒吼着拒絕上學。

父親內心充滿困惑，母親則深夜獨自垂淚。他們不明白，曾經笑容甜美的女孩，為何變成渾身是刺的陌生人？

青少年大腦

琪琪的激烈行為與其大腦發展密切相關。著名精神科醫生丹尼爾·西格爾指出，12至24歲的青少年大腦正經歷「突觸修剪」與「髓鞘化」——未使用的神經連接會被修剪掉，而重要的神經通路則透過髓鞘化提升傳導效率。



西格爾醫生提出「ESSENCE」框架，解釋青少年大腦的四大特質：

ES 情緒火花 (Emotional Spark)

在青少年的大腦中，掌管情緒的杏仁核異常活躍，如同過度敏感的警報器；而負責理性調控情緒的前額葉卻仍在發育中。這種「油門靈敏而煞車不足」的情況，讓青少年容易情緒激動。琪琪激烈的情緒波動和較低的自控能力，可能正是這種神經失衡的表現。

N 新奇探索 (Novelty Seeking)

青少年的大腦獎勵系統對新刺激格外敏感，釋放的多巴胺比成年人更強烈，由此產生的興奮感覺驅使青少年繼續追求這種刺激。虛擬世界正是一個充滿新奇刺激的地方，自然對琪琪的神經系統產生強大的吸引力。

SE 社交參與 (Social Engagement)

青少年的社交腦區快速發展，解讀他人表情的能力比兒童更精準，卻也對別人的評價加倍敏感。獲得讚賞時的愉悅與被排擠時的悲痛，都促使他們瘋狂追求社交認同。琪琪在學校跟同學、老師相處時遇到的挫折，與她在網絡遊戲中得到的認同形成鮮明對比，驅使她透過虛擬世界不斷尋找現實中所缺乏的歸屬感。

CE 創意探索 (Creative Exploration)

青少年大多希望運用創意探索新的道路。琪琪本身充滿創意，更熱愛視覺藝術。如能給她一個發揮繪畫才能的學習環境，定能增加她上學的動力，提升她的學習興趣。

重回正軌

在心理學家引導下，琪琪學會辨識情緒背後的深層需求。她發現自己極度渴望朋輩認同，也意識到自己對「優秀」的執著帶來沉重壓力。心理學家亦令父母明白青少年的心理需要及大腦發展的特性，從而調整跟琪琪的相處方式。父親從慣性責備，變得願意主動花時間與女兒對話，真誠地嘗試理解她的內心世界，讓她切身感受到父母的愛。琪琪開始不再那麼抗拒與父母相處，家庭關係也得以紓緩。隨着父母不再過度着緊其成績，加上學校讓她專注於喜愛的藝術科目，她的情緒漸趨穩定，更能一展所長，最終重拾學習興趣，欣然地重返校園，生活也逐步回到正軌。

參考資料：

Siegel, D. (2014). *Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain*. New York, NY: Tarcher.

專題 | 學生精神健康 |

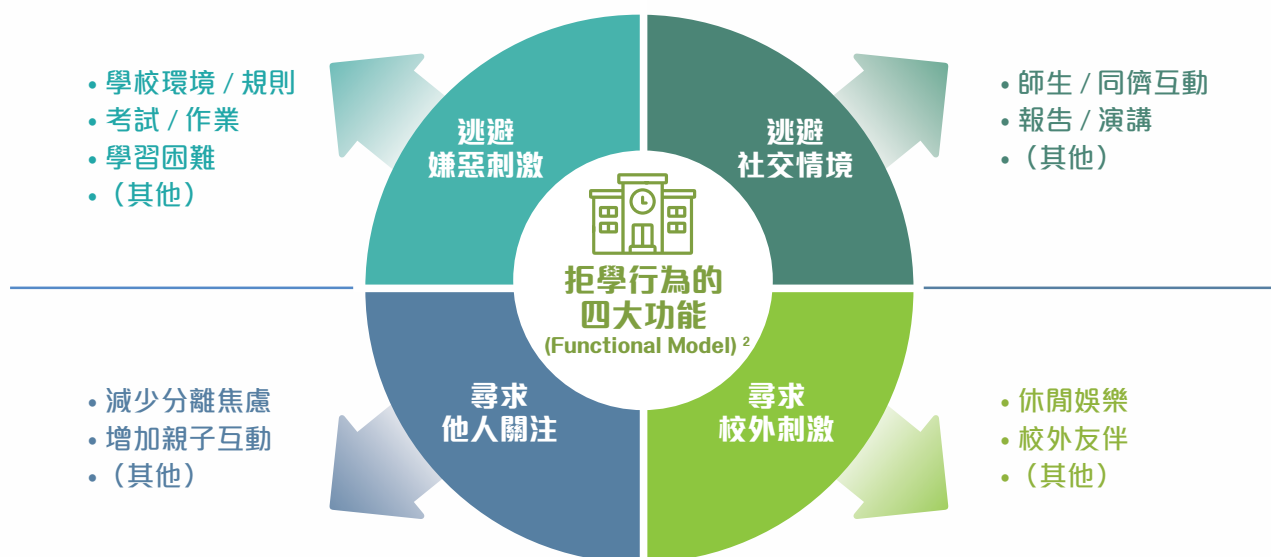
「媽，我不想上學！」 —— 如何回應孩子的求救信號？

| 臨床心理學家 左穎怡

學童承受的壓力不斷增加，拒絕上學的情況日益普遍，影響約1至5%的學童¹，尤以升中初期等過渡時期的學童為甚。疫情過後，健康焦慮加上復課帶來的適應困難，使拒學問題更嚴重。長期拒學不但會影響學業，還可能導致學童出現情緒困擾和心理健康問題。孩子最初出現拒學行為時，大部分家長會以各種方法嘗試勸導孩子重返校園，但隨著時日推移，有些家長漸感絕望無助，把問題歸咎於孩子不成熟或懶惰，甚至因擔心破壞親子關係而放棄施壓。雖然妥協能換來一時安寧，但往往會釀成更嚴重的後果。

如何理解拒學行為

為了進一步幫助孩子，家長可從功能角度理解孩子的拒學行為²：



由此可見，孩子拒學的原因涉及多個範疇，除個人因素外，也受到學校、家庭以及社會環境的相互影響，而家庭互動模式和教養方式對拒學行為的持續性與嚴重性有較明顯的影響。家長的自我效能感(parental self-efficacy)和家庭動態(family dynamics)屬於可調整因素，能在改善孩子拒學的問題上發揮重要作用^{3及4}。

家長自我效能

家長的自我效能感指家長對自身影響孩子行為與發展的信心。自我效能感高的家長通常能採取有效的管教方式，並為孩子提供適切的情感支援，既可促進親子開放溝通，還可營造有助減輕焦慮的正向環境，從而減少孩子的拒學行

為。相反，自我效能感低的家長可能因缺乏信心而迴避與孩子討論學校相關的焦慮，以致孩子持續困擾，甚至因家長的負面情緒引發情緒感染，更加抗拒上學，形成惡性循環。例如，David出現考試焦慮並拒絕上學，父親因不知如

何應對而焦慮不安，與老師溝通時亦未能準確反映兒子的情況和需要，令David更感無助，拒學問題也得不到解決。在另一個案中，Emma因社交困難和遭受欺凌而拒學，幸好母親擁有高度自我效能感，她不但積極了解

Emma拒學的原因並尋求協助，更與學校協商為女兒制定漸進式返校計劃，同時為女兒提供適切的情緒支援。母親持續採取有效的教養策略，使Emma的焦慮逐漸緩解，最終順利重返校園。

家庭動態

家庭動態指家庭成員之間的互動模式、溝通方式與關係結構，對孩子的情緒健康及就學意願影響深遠。凝聚力薄弱、高衝突關係或界線模糊等功能失調的家庭，容易出現孩子拒學的問題，而對孩子過度保護、過度寬容，以及欠缺清晰或一致的管教方式亦可能令拒學情況惡化。相反，穩定且結構化的管教方式有助孩子明白父母的期望及行為後果，這對改善拒學問題尤為重要。以Sarah的個案為例，她面對緊張且界線模糊的家庭關係，內心充滿憂慮，

深怕離家上學便無法保護母親，因此以身體不適為由留在家中，母親卻未能察覺問題的根源，只關注她的身體狀況，導致Sarah持續拒學；相反，阿力因母親過度溺愛和縱容而持續拒學，雖然同屬家庭動態問題，但經學校介入後，母親意識到問題的嚴重性並決心改變，以及在專業指導下採取結構化的教養策略，為兒子制定復課計劃，增強他的學習興趣和信心，令阿力的焦慮及拒學情況得以慢慢改善。

結語

根據臨床經驗，大多數拒學的孩子內心其實渴望重返校園，只是難以跨越眼前的障礙。面對孩子的拒學行為，家長往往感到束手無策，但只要換個角度，將拒學問題視作孩子發出的求救信號，則有助了解背後原因並提供適切支援。除家庭因素外，持續的拒學行為或與孩子本身的學習和社交困難，以及情緒問題有關，父母應耐心引導，並在必要時尋求專業協助。現時許多介入方案都特別增設家長輔導環節，以提升家長的自我效能感，並鼓勵家校攜手，陪伴孩子一起克服困難，實現重返校園的目標。

參考資料：

1. Havik, T., & Ingul, J. M. (2021, September). How to understand school refusal. In *Frontiers in Education* (Vol. 6, p. 715177). Frontiers Media SA.
2. Kearney, C. A., González, C., Graczyk, P. A., & Fornander, M. J. (2019). Reconciling contemporary approaches to school attendance and school absenteeism: Toward promotion and nimble response, global policy review and implementation, and future adaptability (Part 1). *Frontiers in psychology*, 10, 2222.
3. Carless, B., Melvin, G. A., Tonge, B. J., & Newman, L. K. (2015). The role of parental self-efficacy in adolescent school-refusal. *Journal of Family Psychology*, 29(2), 162.
4. Chockalingam, M., Skinner, K., Melvin, G., & Yap, M. B. (2023). Modifiable parent factors associated with child and adolescent school refusal: a systematic review. *Child Psychiatry & Human Development*, 54(5), 1459-1475.3.

專題 | 學生精神健康 |

在現實與虛擬間建立真我

| 臨床心理學家 莊楚瑩

青年人的重要任務之一，是探索「我是誰」。在現實社會的競爭壓力與虛擬世界的評價體系中，若忽視自我關愛、缺乏客觀分析能力，便容易陷入「迎合他人」而自我迷失。然而，渴望活出「自己真正想要的模樣」是極合理的需求，這不僅能回應內心期待，更名為面對成人生活打下穩固基礎。

1. 「I人E人傻傻分不清？」¹——社交挑戰與孤獨感

根據海因茨·寇哈特的自我心理學理論，他人的認同有助建立穩定的自我，但過度迎合他人卻會壓抑真我。「做自己還是『跟大隊』？」這道難題在日常生活的大小決定中都會出現。有些人明明不善交際，但又怕缺席會錯過什麼，這種「錯失恐懼」(Fear of Missing Out)可能比勉強自己參與社交活動更折磨人；另一些人明明在社交場合談笑風生，如魚得水，心底卻更渴望回家獨處。其實，給自己選擇是否出席不同社交場合的權利，有助你更深入了解自己的社交面向和需要。I人與E人從來不是非黑即白的二元對立，而是隨着環境和個人心情不斷變化的光譜。因此，不必固守特定的社交模式，嘗試聆聽和接納自己的感受，才能更自在地與自己和他人共處。

2. 「你睇我好，我睇你好？」——社交媒體上的假象

面對沉重生活壓力，有時只想放空滑手機，卻越滑越迷惘，心中湧現「誰都過得比我好」的念頭。這背後是網絡世界的「濾鏡效應」——人們傾向於展示生活完美的一面，使青年陷入「無限向上比較」的循環。這種比較會讓他們不自覺貶低自我，誤以為「只有變成和他人一樣，才能被認可」。根據投射認同理論，人們常不自覺地將自己與具備理想特質的人對比；加上演算法推波助瀾，社交媒體不斷推送他人看似美好夢幻的生活片段，進一步加劇「這些機會不屬於我」的失落感。於是，青年開始刻意隱藏自身的「不完美」（如學業壓力、孤獨感），最終在「偽裝自我」與「真實自我」間產生強烈內耗，引發更深層的焦慮。





3. 「即時，最緊要快」——「即時滿足文化」下的自我妥協

網絡世界的「即時滿足文化」，大幅削弱了青年人延遲滿足的能力。現實中，自我認同的建立需要時間積累，包括肯定自己做得好和接受自己不足之處，並在與別人相處的過程中，逐漸建立對他人的信任，肯定自己的價值，同時建立調節情緒的能力。但網絡的「量化反饋機制」（如粉絲數增長、影片播放量暴漲），能快速帶來瞬間成就感。為了獲得即時關注，部分青年會刻意模仿網紅風格，即便內容並非自身真實喜好亦盲目跟從。這種「為即時回饋放棄真實自我」的行為，容易讓人在追求速成認可的過程中迷失方向，最終踏入焦慮的漩渦。

「迷惘」是「青春」的代名詞？

擁抱不安，以自己的節奏慢慢成長，

依照自己的步伐邁向將來

其實，「迷惘」從不是青春的必然標籤，每個人的成長路徑都是獨一無二的，沒有標準答案，更無需跟隨他人腳步或盲目比較。你的獨特之處，正是自身價值的核心。當青年能與自己好好相處，在現實中，便能專注做喜歡的事、坦然拒絕與自我需求不符的要求；在虛擬中，也能理性看待他人的點贊與批評。請記住：無需刻意迎合任何人，坦誠面對自己便足夠。成長的意義，在於對得起自己的內心。撐不下去時向他人求助、遇到煩惱時找人傾吐——這是勇氣的表現，而非軟弱。你或許會發現，原來每個人的內心「小劇場」，都足以拍成一部精采絕倫的微電影！



參考資料：

1. 「I」：Introversion（內向）；「E」：Extraversion（外向）
2. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
3. Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340.
4. Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. International Universities Press.

專題 | 學生精神健康 |

當「入U」不等於人生答案

| 臨床心理學家 陳倩葦



在許多人眼中，考上大學等於前途一片光明。然而，筆者在臨床工作中不時遇到一些青少年，甫進大學校園便感到焦慮及迷惘，甚至陷入自我懷疑的困境。

**「我曾經以為考上大學就等於成功，
但現在我根本不知道自己的未來方向，
既擔心做錯選擇，又怕辜負家人期望。」**

大學三年級生阿晴（化名）的這番話，道出了不少大學生的心聲。在香港傳統教育制度下長大的她，自幼稚園開始，一直循着考試、升學、再考、再升學的軌道走。這條由父母和社會精心鋪設的標準成長路，早已成為普遍認同的成功方程式。阿晴的學業表現一向出色，憑着優異的公開試成績，順利考入理想學系，看來一切都那麼順理成章。但當她真正成為大學生

後，卻發現軌道突然消失了，她要獨自規劃未來和建立個人的社交身分，沒有人指點她下一步該如何走。這種突如其來的自由，反而令她頓失所依，無所適從。

阿晴發現自己對所選的學科不感興趣，更令她不解的是，身邊同學似乎一早找到人生方向：有人忙於實習，有人埋首學術研究，她瀏覽社交媒體時，總看到朋輩分享的精彩生活片段，看似無憂無慮。但她不知道的是，那些同學或許跟她一樣忐忑不安，那些叫人艷羨的生活照背後或許也藏着不為人知的迷惘與挫折。阿晴開始懷疑自己，質疑自己的選擇，甚至出現失眠、焦慮等症狀，最終經轉介來到本課接受臨床心理服務。

成長必經的心理歷程

從發展心理學角度來看，大學時期是年輕人從依賴走向獨立的關鍵過渡期。在這個階段，他們的主要任務是探索自我和嘗試不同的角色，藉此逐步建立穩定的身分認同。在心理學家埃里克·埃里克森(Erik Erikson)的心理社會發展理論中，這個過程稱為「心理社會延緩期」

(Psychosocial Moratorium)，是每個人成長路上不可或缺的重要階段。

處於心理社會延緩期的年輕人會思考「我是誰？」、「我想要什麼？」等問題。雖然這種自我反思可能帶來短暫的困惑，但他們必須通過探索才能找到適合自己的發展方向。

大腦發育的特點

此外，神經科學研究顯示，20歲左右年輕人的大腦仍在「施工中」，而負責規劃與決策的前額葉皮質，通常要到大約25歲才會完全發展成熟。這正好解釋為什麼許多大學生在面對重要抉擇時，總顯得猶豫不決，甚至焦慮不安，這不是他們優柔寡斷，而是因為大腦還在發育中，需要時間累積經驗。這個時期的大腦，好比一台正在更新作業系統的電腦，完成更新後，系統會變得更「個性化」，運作得更暢順，功能也更強大。

在心理治療的過程中，阿晴慢慢明白迷惘不代表失敗，而是成長的必經之路。她學會調整自我批判的想法，並接納人生中的不確定性。這種心態上的轉變不僅紓緩了她的焦慮情緒，更助她逐步釐清自己的



興趣和價值觀，進而建立更具彈性的自我認同。

大學時期的適應階段，就如大腦系統的升級過程，需要充分的時間與耐性。如從小就讓子女自主探索，避免為他們的人生軌道作出過多規劃，便能幫助他們及早鍛煉面對不確定性的能力，培養獨立思考的習慣。因此，我們應以更開放的心態看待這段充滿困惑的探索期。那些曾經困擾我們的疑問，最終都會成為認識自我的寶貴線索，引領我們找到更清晰的人生方向。

參考資料：

1. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
2. Siegel, D. J. (2013). *Brainstorm: The power and purpose of the teenage brain*. New York, NY: Jeremy P. Tarcher/Penguin.

心理資訊站

最新消息

工作坊



社會福利署臨床心理服務科榮幸獲邀與青年廣場及香港文化博物館合作，向青年導賞大使分享人工智能時代的心理健康知識，並探討如何將靜觀理念融入科技產品的應用。

公共服務



最新出版



單張

《邊一個發明了不停ENCORE的Smart Phone!》

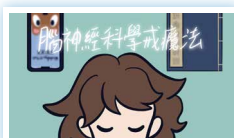
<https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/405/overcoming%20smartphone%20overindulgence.pdf>



Youtube

《邊一個發明了不停ENCORE的Smartphone?》

<https://www.youtube.com/watch?v=6jPG92DKDJI>



《腦神經科學戒癮法 — 3大秘訣戒除手機沉迷》

<https://www.youtube.com/watch?v=meXghfVhO4>



聯繫我們



社會福利署
臨床心理服務科

出版及參考資料
單張



社會福利署
臨床心理服務科

出版及參考資料
書籍及小冊子



社會福利署

Youtube



談心說理
半年刊 // 第七期
二零二五年十月

編撰 | 社會福利署臨床心理服務課 (四)
出版 | 香港特別行政區政府
社會福利署 臨床心理服務科
地址 | 香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈8樓
電郵 | cpsbenq@swd.gov.hk
網址 | <https://www.swd.gov.hk>
出版日期 | 2025年10月

版權所有 • 不得翻印

