



10歲竟已尋死 孩童壓力何來?

— 今日香港 + 個人成長及人際關係 —

壓力爆煲 早前香港撒瑪利亞防止自殺會生命教育中心進行一項名為「青少年的壓力指數與支援網絡的關係」的問卷調查，結果發現，有38.9%人在面對壓力情緒下曾想過自殺；兒童死亡個案檢討委員會也於7月中發表有關兒童死亡研究報告，檢討2010年至2011年共238宗18歲或以下兒童死亡個案，當中87宗屬於非自然死亡，自殺佔40%，年紀最小的自殺個案只得10歲。由此可見，港童成長面對沉重壓力，學前、小學、中學甚至大學階段均要面對多方面的壓力，倘若處理不善，後果不堪設想。

Henry Law 資深通識科教師

答題三寶：

時間性、重要性、必然性

參考《壓力面面觀》一書，壓力主要有6種來源：
個人壓力：例如自卑、對儀表缺乏信心、健康欠佳
家庭壓力：例如父母期望過高、家庭經濟欠佳
學校壓力：例如老師要求過高、考試測驗頻繁、功課問題
社會壓力：例如居住環境擠迫、治安不良、環境污染
朋輩壓力：例如朋輩糾紛、被排斥冷落、朋輩競爭
愛情壓力：例如雙方期望過高、缺乏溝通

Q：你認為以上哪一種是中學生最主要的壓力來源？

A：一般學生面對「個人成長及人際關係」單元的議題時，容易過分投入，代入自己的處境回答題目，忽略通識教育科講求的「客觀性」，這題要求學生選擇一項「最主要」的壓力來源，首要訂立客觀的比較準則，並且思考有沒有哪些普遍事例為論據。

愛情非必然 家庭學校難避免

時間性：中學生最長時間接觸哪一項壓力來源？

重要性：中學生最重視哪一項壓力來源？

必然性：有沒有哪一項壓力來源是中學生必然面對？

透過提出比較準則可以加強答題及思考的客觀性，以「必然性」為例，學生稍作思考，可以發現愛情壓力並非中學生必然面對，反之學校壓力、家庭壓力相對的「必然性」則較高。不同議題的比較準則固然有所不同，不過，最主要都是從兩個角度提出比較準則，其一為「量性」比較，例如接觸時間長短；其二為「質性」比較，例如重要性、關鍵性等。學生切記先思考客觀比較準則，再逐一分析，最後得出比較結果。

Q：可如何紓緩香港學童壓力問題？

A：學生思考建議時，必先指出問題的成因，再逐個成因提出針對性的解決方法，同時可以思考建議的可行性、成效、可能面對的困難和進一步方案。

| 壓力源頭 | 建議 | 成效 | 可能面對困難 |
|------|---------------------------|----------------|---------------------------|
| 家庭 | 宣傳教育：港府和學校協作，灌輸正確教育觀念 | 改變「起跑線」競爭心態 | 家長有可能漠視宣傳，當局可以改動教育制度，根治問題 |
| 學校 | 改革課程：港府應該加強持續性評估，減低考試的重要性 | 減低「一試定生死」產生的壓力 | 學校缺乏資源處理持續性評估，可以增撥資源予學校 |

以上例子純粹給予學生思考框架，實際答題應該提出更多事例和加強推論部分。總而言之，提出建議應該考慮針對性、可行性和成效，透過逐點擊破顯示學生思維的全面。



■有專家指出，青少年如有任何情緒困擾，可向社工求助，不應怕被人標籤。
資料圖片

「一試定生死」壓肩

我們可以從持份者分析了解青少年的壓力來源，成長過程會接觸的不同持份者均可能對青少年構成壓力，包括家長、朋輩、學校、青少年自身等，分析不同持份者與青少年之間的互動，層層推論下可以得悉壓力如何產生，並且有助後提出具針對性的建議。

朋輩

對於青少年而言，朋輩的評價和看法影響青少年的一舉一動。根據香港撒瑪利亞防止自殺會的調查，超過50%的青少年認為「朋輩人際關係」是壓力主要來源，青少年的自尊有一定程度建基於「聯繫感」，即人際關係的支援。朋輩之間爭執、排斥、冷落等行為都會嚴重影響青少年的自尊，人際關係上出現期望落差，壓力由此而來。

當然，從以上的持份者分析，不難發現直接壓力來至父母、朋友和學校。然而，核心壓力來源是社會風氣和部分教育政策，致使不同成長階段均要面對競爭和挑戰，當兒童或青少年的心理未能負荷壓力時，後果不堪設想。

家庭

家長為成長階段必然接觸的持份者，在心理學的角度，屬於兒童的「重要他人」，深刻影響兒童的自我評價和自尊。近年不斷有報道指出，香港家長為子女籌謀多元化的興趣班和補習班，使他們沒有足夠的休息和遊戲時間；參考聯合國兒童基金會的建議，兒童每天最少應該有一小時的遊戲時間。

一方面對兒童期望過高，另一方面沒有給予孩子放鬆空間，加上家長之間的競爭心態造成惡性循環，擔心「輸在起跑線上」的心理也進一步令家長更焦慮，最終將壓力轉移到孩子身上。

學業

學校是青少年成長的搖籃，然而，現今香港的學校已經變成催谷成績的戰場，令兒童成長蒙受莫大壓力。學校在3方面直接對青少年產生壓力，包括師長責罵、功課和考試，三者均源於對青少年有所要求。所謂「要求」，是基於家長期望和當局政策：香港教育政策重視考評，「持續性評估」在任何的學習階段都佔較輕比重，特別中學階段；「一試定生死」的文憑試，更令學校安排大量補課、功課、考試和測驗予青少年，壓力由此而來。

試一試

請回想一下自己在過去一個月內有否出現下列情況：

1. 覺得手上工作太多，無法應付。
2. 覺得時間不夠用，所以要分秒必爭。例如過馬路時衝紅燈，走路和說話的節奏很快。
3. 覺得沒有時間消遣，終日記掛著工作。
4. 遇到挫敗時很易會發脾氣。
5. 擔心別人對自己工作表現的評價。
6. 覺得上司和家人都不欣賞自己。
7. 擔心自己的經濟狀況。
8. 有頭痛/胃痛/背痛的毛病，難於治癒。
9. 需要借煙酒、藥物、零食等抑制不安的情緒。
10. 需要借助安眠藥入睡。
11. 與家人/朋友/同事的相處令你發脾氣。
12. 與人傾談時，打斷對方的話題。
13. 上床後覺得思潮起伏，牽掛很多事情，難以入睡。
14. 太多工作，不能每件事做到盡善盡美。
15. 當空閒時輕鬆一下也會覺得內疚。
16. 做事急躁、任性而事後感到內疚。
17. 覺得自己不應該享樂。

計分方法：從未發生0分，間中發生1分，經常發生2分
0分-10分：精神壓力程度低但可能顯示生活缺乏刺激，比較簡單沉悶，個人做事的動力不高。
11分-15分：精神壓力程度中等，雖然某些時候感到壓力較大，仍可應付。
16分或以上：精神壓力偏高，應反省一下壓力來源和尋求解決辦法。

■資料來源：http://www.mhahk.org.hk/chi/sub4_1_info_b5_1.htm



想一想

1. 根據上文，指出青少年壓力的主要來源。
2. 有人認為朋輩壓力比家庭壓力更大，你同意嗎？解釋你的答案。
3. 你認為學業壓力主要來自哪裡？「一試定生死」佔多大的比重？試建議紓緩方法。

■香港文匯報記者 戚鈺峰

答題指引

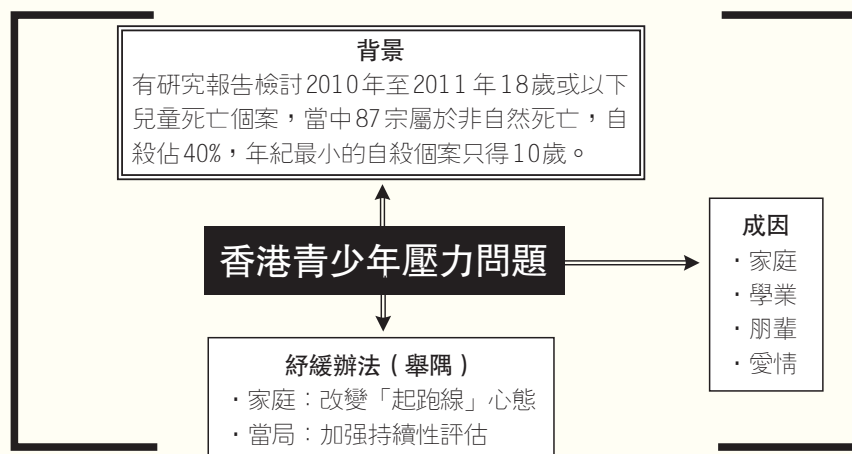
1. 試指出根據參考書，主要有6種：個人壓力、家庭壓力、學校壓力、社會壓力、朋輩壓力、愛情壓力。或指出別的分類方法，合理便可。
2. 按文中的作答方式，從「時間性」、「重要性」、「必然性」衡量，同意可指出，和朋友接觸時間可比家人更長，反對可指出家庭的壓力無法避免（朋友可以絕交），等等。
3. 可指出壓力源如老師期望、同學競爭、教育制度等，再指出預備文憑試所需時間、它的重要性等。針對以上壓力源提出建議。

■香港文匯報記者 戚鈺峰



■家庭(上)和朋輩(下)的影響都不可忽視。
資料圖片

概念圖



■製表：香港文匯報記者 戚鈺峰

延伸閱讀

1. 《逾八成中學生認考試是「壓力之源」》，香港《文匯報》，2015年9月15日，<http://paper.wenweipo.com/2015/09/15/ED1509150006.htm>
2. 《面對挑戰 化壓力為動力》，香港《文匯報》，2015年9月14日，<http://paper.wenweipo.com/2015/09/14/PL1509140006.htm>
3. 《港自殺率降 青年尋死增》，香港《文匯報》，2015年9月10日，<http://paper.wenweipo.com/2015/09/10/YO1509100012.htm>

■香港文匯報記者 戚鈺峰