

年輕生命何價！近期本港接連有學生自尋短見，令人惋惜萬分。在不少西方發達國家，社會亦愈來愈關注學生的精神健康和抗壓能力，教育界為了保護學生心靈，對可能觸動學生情緒的話題避而不談。然而研究指出這往往矯枉過正，無助減輕學生情緒負擔，令他們不懂面對壓力。相反，學校應協助學生正視壓力來源、主動尋找解決辦法，創造更積極的世界觀，方可助學生成為疾風勁草，在人生的風雨中走出一條彩虹路。

■香港文匯報記者
李鍾洲、黎耀康

■大學校長斯科滕透露自己也曾向輔導員求助，鼓勵學生求助。
網上圖片



及早輔導 開學迎新最關鍵

美國社會講求競爭和個人成就，學生容易累積負面情緒，卻往往羞於啟齒。美國多間大學有見及此，致力改善心理輔導服務，鼓勵遇上情緒困擾的學生勇敢求助，走出陰霾。有些大學早在迎新階段，已務求盡早發現值得關注的學生，及時予以輔導。

開學和考試都是自殺「高危機」，俄亥俄州立大學早於迎新階段，即教導新生分辨自殺的危險訊號，關懷有需要的同學。該校防止自殺計劃主任菲倫強調，接受輔導不羞恥，校方會訓練學生和教職員及早發現高危機案，並尋求專業人士協助。西密歇根

籲直升機家長放手 子女自決人生

「直升機家長」即香港所叫的「怪獸家長」，指那些過分照顧、保護、催谷及介入子女學業及生活的父母。曾在美國史丹福大學擔任學生心理健康組負責人的利思科特一海姆斯撰文指出，「直升機家長」與大學生出現抑鬱及焦慮症狀密切相關，呼籲家長讓孩子自由發展，為自己的選擇負起責任。

作者引述工作經驗，指不少求助學生在選科方面沒有自由，在父母要求下選擇理科、醫科或工程，但其實毫無興趣，內心充滿痛苦。其中一名女生被父親威脅，若不選修經濟學，便與母親離婚，結果該學生花7年才讀完4年課程。

美校鼓勵學生勇於求助 走出低潮更上層樓

情緒無罪

「勁草」馭「疾風」

不少學生對情緒困擾羞於啟齒，不欲尋求校方或家人協助。曾任康奈爾大學校長的斯科滕以自身經歷為例，向新生透露自己也曾向輔導員求助，鼓勵學生求助。波士頓大學心理復康中心服務主任哈欽森指，校方應傳達「情緒問題無罪」的訊息，並建議教職員主動留意學生，同儕更要扮演把關角色。

好意避談 反淪標籤效應

美國「個人教育權利基金會」(FIRE)分析了美國教育方針與學生情緒問題的關係，基金會引述美國院校心理輔導協會(ACCA)2013年統計顯示，全國幾乎所有大學的患嚴重心理病學生人數均有上升趨勢，同時，有情緒問題的學生比率持續高企。協會翌年統計亦指出，有54%受訪大學生聲稱「感到非常焦慮」，比率在5年間上升5個百分點。

受情緒問題困擾的學生與其成長背景有關，社會強調培育孩子成材，加上罪案率上升，家長自然極力保護孩子，令孩子不懂面對壓力。社會風氣趨向兩極化，新一代年輕人置身其中，容易產生「非黑即白」的觀念，面對與自己立場相左的意見，或有過激反應。

現時院校科系繁多，課程複雜，

波士頓大學指，校方應傳達「情緒問題無罪」的訊息。
網上圖片

美研究：歷練愈多 看法更正面

美國麻省阿默斯特大學心理及腦科學部門最近進行研究，發現長者對於「平靜」、「寂寞」等情緒的理解，較年輕人看法更正面，原因可能是長者個人歷練較多。

研究訪問32名介乎60至92歲的長者，以及111名介乎18至32歲的年輕人。研究員會給受訪對象觀看

一些描述情緒的詞語，然後詢問他們詞語是正面還是負面。結果顯示，受訪者普遍認為，「平靜」、「放鬆」及「歇息」等與正面情緒有關，但受訪長者較多會把「寂寞」及「專注」視為心境平和，顯示長者面對一些不少人視為負面的情緒，看法較為正面。

教授難民童 巴女獲全球教師獎



■赫魯卜

第二屆「瓦爾基金會全球教師獎」頒獎禮昨日在阿聯酋迪拜舉行，在巴勒斯坦難民營長大的女教師赫魯卜，在全球143個國家及地區約8,000名候選人中脫穎而出得獎，獲得高達100萬美元(約776萬港元)獎金，表揚其在教育領域的傑出貢獻，同時讓社會明白教師的重要角色。赫魯卜主要教授難民兒童，尤其擅長輔導在戰亂中心靈受創的學童。

教師獎的最終候選名單有來自英國、印度、日本、肯尼亞等地的10

名教師。

入圍教師支援紅燈區女童

印度孟買教師焦拉錫亞創辦非牟利機構，教育及支援來自紅燈區的女童。她日前呼籲印度政府改革教育體系，讓人人都有機會受教育。

英國倫敦數學教師赫加蒂拍下自己的講課過程，上載網站免費公開，去年獲頒英國教育獎後更請假設立專門網站，已上載1,500段影片，約70間學校可看到，至今已有約600萬人次觀看。此前曾擔任會計師的赫加蒂指，6年前放棄高薪厚職轉行後便全情投入，形容自己熱愛教學。

日本教師高橋一也在理科教學中發展出創新教法，充分調動學生創造力，他又與多間機構合作，舉辦首屆「太空升降機」設計大賽，還倡導學生的全球公民意識。

過來人打氣

■樂壇天后Beyonce，曾患抑鬱症

「我很有名，我怕沒人跟我談戀愛，我怕結識新朋友，直至母親告訴我有多聰明和美麗，我才醒覺自己只有兩個選擇，要不放棄、要不前行。」



■百變天后Lady Gaga，曾患抑鬱症

「不快情緒不會戰勝我的好處，我很慶幸自己找到僅餘的一線曙光。」



■美國歌女Demi Lovato，曾患躁鬱症

「我要向處於絕望和無助的人分享，讓他們知道只要接受診斷，生命將充滿驚喜，而且精彩。」

■《哈利波特》系列小說作者羅琳，曾患抑鬱症

「我抑鬱過，這有何羞恥？那段時間很難熬，我為走出來感到自豪。」



■美國新晉作家John Green，曾患焦慮症

「在不少年頭，我要每天服藥及做運動，對抗焦慮情緒。這是長期疾病，我明白有時候會感到絕望，但我們得與生命各種事情共存，世上永遠有希望，疾病也可以治療，你不會孤單。」

MIT即時求助app 匿名傾心事解壓

學生在學業或生活遇到

困難希望求助，但經常擔心自己的問題「不夠嚴重」，以為「未夠資格」去尋求專業協助。美國麻省理工學院(MIT)3名學生有見及此，利用他們在手機應用程式(app)方面的專長，編寫防自殺短訊app「Lean On Me」(依賴我)，讓同學在情緒波動時即時透過手機匿名求助，以降低校內自殺率。

MIT過去10年有12名學生自殺，20歲大二學生特拉特納遂與同學布杜馬及琳達·荊(譯音)合作，希望能以同學身份，向陷入困境的學生提供幫助。特拉特納10歲時喪母，他與妹妹曾接受心理專家輔導，但他認為效用不大，「我沒有同輩可分擔心事」。他指同學用短訊求助時，毋須經過登記姓名等繁瑣手續，可直接訴說心事。

求助短訊由多名曾受訓練的MIT學生負責回覆，他們了解在MIT求學的壓力，求助者可即時得到適當支持。



■防自殺短訊app「Lean On Me」