

今日香港 + 公共衛生 + 個人成長與人際關係

# 休整日啱啱 師生齊減壓

面對學童壓力長期「過熱」，近年有教育界人士和一些關注學生精神健康的團體倡議學校舉辦休整日，可算是就減輕學童壓力較新的提議。部分學校曾舉辦休整日，師生反應普遍正面，加上坊間有團體承辦到校休整日，休整日對學校師生而言成為低成本、高效益的抗壓方式，相信未來會見到更多學校參與。

■ 林曦彤 特約資深通識科作者



今日香港 + 公共衛生 + 個人成長與人際關係

1. 細閱以下資料：

資料A：

表一：香港最多學童出現的抑鬱徵狀

徵狀	選「總是」的百分比
我常常覺得疲倦	13.5%
我感到自己沒有用	11.2%
我感覺不想動	9.2%
我睡眠有問題	8.8%
我感覺空虛或悲傷	7.8%

■ 資料來源：綜合本港報刊、浸信會愛羣社會服務處調查

表二：最令香港學童感到壓力的問題

壓力來源(類別)	選「經常」的百分比
功課太多(學業)	24.8%
升中選擇及適應(學業)	20.5%
學業成績未如理想(學業)	20.2%
自由/玩樂時間太少(學業)	18.6%
面對老師(師生關係)	17.4%

■ 資料來源：綜合本港報刊、浸信會愛羣社會服務處調查

資料B：香港學校的「休整日」

「休整」有休息及整理的意思。休整日讓師生暫停日常教學一天或一段時間，不同學校可因應各自的情況、文化、宗教背景等，進行各類課外活動，例如分享會、工作坊、集體遊戲、才藝表演，或一些簡單的義工或班務活動，旨在於緊湊的教學節奏中稍息，緩和緊張氣氛和整理個人情緒，以免壓力過度累積。

事實上，休整日並非新意念，外國有不少企業也有定期進行類似活動，員工暫停日常工作，一同進行各種與工作沒有直接關係的活動，例如：野外歷奇、興趣工作坊、義工服務等。一些企業管理人士認為，這類活動有助建立良好團隊關係、發掘員工才能、認清團隊工作目標、增加員工的歸屬感等，從而提升員工的工作效能。

資料來源：綜合本港報刊

資料C：有關學校「休整日」效果

潛在問題

- 在一般學校的教學設計，學生較少機會表達自己，容易累積負面情緒而得不到宣洩機會。
- 學校學習及應試氣氛濃厚，師生溝通時間不足，難釀成有趣的話題或活動，互動易趨單一乏味，難滿足多元社交需要。
- 在應試操練下，學習節奏急速，學生缺乏空間整理所學或思考生活，或導致混亂和盲目地追求未必適合自己的目標，安全感相對低，容易衍生壓力。
- 香港教育以應試主導，較少提供機會讓學生展現學術成就以外的才能和價值，既容易令部分學術能力不佳的學生有挫敗感，也埋沒學生的多元性。

休整用途

- 一些如工作坊、分享會和遊戲等活動，以學生的參與為核心，一方面讓學生放下日常單向的「接收者」身份，另一方面活動氣氛不如平日嚴肅，學生有較多機會自由表達個人想法和情感。
- 透過進行與課業及考試無關的活動，師生均可暫時脫離緊張的學習氣氛，藉不同的活動打開話題，也可透過認識彼此在教學以外的一面，降低人際疏離感。
- 鼓勵學生定期回顧及整理累積的經驗，藉此辨識個人的優劣、須改進或加強的能力、評估學習進度、處理積存的疑問等，然後以上述問題的結論為基礎，調整現有目標或制訂新的目標。
- 進行與學術和應試沒有直接關係的活動，有助學生在其他活動中展現才能，或發掘自身的不同價值，建立自信心。

資料來源：綜合本港報刊



想一想

- 根據資料A，描述香港學童抑鬱和面對壓力的情況。
- 你在多大程度上同意立法規定設立「休整日」能有效改善學童精神健康？參考資料，論證你的立場。

2. 細閱以下資料：

資料A：

表一：你認為現時香港小孩的學習壓力有多大？

壓力程度	百分比
非常大	47.3%
頗大	44.3%
很小	2.7%
完全沒有	0.9%
不知道/很難說	4.8%

資料來源：綜合本港報刊、香港中文大學香港亞太研究所

表二：你是否贊成沒有考試測驗小孩就不會溫習？

贊成程度	百分比
非常贊成	11.9%
頗贊成	42.1%
頗不贊成	33.7%
非常不贊成	7.3%
不知道/很難說	5.1%

資料來源：綜合本港報刊、香港中文大學香港亞太研究所

資料B：對香港「家庭教育」的看法

望子成龍是不少香港父母對子女的期望，惟他們經常忙於工作，缺乏時間了解子女的想法及情緒，只重視他們如何成材，令親子關係破裂。外國早已盛行「家庭教育」的概念，在家教育的課程中會要求父母先管理自己、學習面對自我，然後透過一個清晰的方向管教子女，惟香港則遲遲未推廣。教育界立法會議員指出，香港家長擁有中國人傳統思想，認為自己生兒育女後就自然懂得教養，加上政府投放在家長教育的資源不足，導致家長管教不善的情況十分常見。

資料來源：綜合本港報刊

資料C：有關香港「怪獸家長」現象的看法

近年，家長動輒花費萬送子女到海外留學，但香港「怪獸家長」的怪象也「跳出香港」。有瑞士知名酒店管理學府來港收生之餘，大吐苦水，指本港「怪獸家長」幫子女包辦入學手續，更要求校方將寄給學生的電子郵件，發送副本予家長過目，更誇張的是不堪子女在實習酒店工作辛苦，向酒店人事部要求調職，種種行為令港人汗顏之餘，也貽笑國際社會。

本港社會趨向核心家庭發展，子女數目減少，家長自然「萬千寵愛在一身」，出現過度溺愛。本來家長呵護子女是人之常情，但「都是為你好」無限延伸，為子女「過關斬將」，久而久之養成抗逆力、自理力差的「港孩」，投身社會時便處處碰壁。

資料來源：綜合本港報刊



想一想

- 良好的家庭教育對香港青少年有什麼正面的影響？試舉出兩個，參考資料，解釋你的答案。
- 參考資料及就你所知，試提出三個可行的建議，以提升香港青少年的生活技能。

總結

近年，主流媒體時常將過度保護孩子的父母標籤為「怪獸家長」，認為他們須對「港孩」的出現負上最大責任。不過，有人認為這種批評存在矛盾，而且本地學童多數在校內學習，與同儕共處的機會可能更多，反映了家庭、朋輩和學校對孩子的發展也相當重要。

個人成長與人際關係 + 今日香港

3. 細閱以下資料：

資料A：

表一：香港南亞裔貧窮人口的語言熟練程度

語言範疇	熟練程度	語言					
		6歲至17歲貧窮兒童			18歲或以上貧窮人口		
		中文	英文	母語	中文	英文	母語
聽	完全理解/理解	77.4%	92.6%	97.3%	37.4%	74.5%	99.5%
講	流利/可進行一般對話	77.4%	92.7%	97.0%	36.9%	74.1%	99.2%
讀	完全理解	58.9%	88.5%	30.5%	8.5%	66.0%	84.8%
寫	流暢/可撰寫一般書信	58.8%	89.0%	29.6%	8.1%	65.4%	84.2%

■ 資料來源：綜合本港報刊、政府統計處

資料B：施政報告中有關支援少數族裔的內容

在2017至2018立法年度內向立法會提交《種族歧視條例》的7項修訂建議；

持續觀察小學及中學實施「中國語文課程第二語言學習架構」的情況，積極收集少數族裔學生、家長及相關機構的意見，協助非華語學生有系統地學習中文；

公務員事務局將在明年完成檢視各公務員職系的中文語文能力入職要求，為少數族裔提供在政府工作的機會；

警務處將推出跨紀律部隊的少數族裔青少年訓練計劃，內容包括為少數族裔青少年提供紀律、體能及團隊訓練，協助他們融入社會，以及培養正面的價值觀。

資料來源：綜合本港報刊、《施政報告》

資料C：有關少數族裔在港生活困難的調查報告資料

有機構公佈「少數族裔在港生活困難研究結果」，訪問了520名15歲至34歲香港操廣東話的青年，了解他們對少數族裔的看法，發現有逾60%人過去一年沒接觸少數族裔，65%人稱不了解少數族裔生活文化，機構稱結果顯示社會對少數族裔認識仍不足。

接受訪問的其中146名對少數族裔有負面看法者中，40人認為他們對社會沒貢獻，惟有接觸和沒接觸過少數族裔人士的香港青年，對少數族裔看法亦有不同，有接觸少數族裔的182名香港青年傾向對少數族裔持正面觀感。

機構負責人指出，香港少數族裔融合是雙方面的，希望推動本地市民多主動接觸少數族裔人士，建議可以趣味手法舉辦大型少數

想一想

- 解釋資料A反映的現象可能會導致的兩個社會問題。
- 「香港政府是最能推動香港種族共融的持份者。」你是否同意這說法？參考資料，解釋你的答案。

表二：香港青年對少數族裔的觀感

評分	百分比	評分	百分比
10分	1.8	4分	12.0
9分	1.1	3分	8.7
8分	6.2	2分	4.3
7分	11.2	1分	2.4
6分	11.1	0分	0.7
5分	39.0	沒有評分	1.5

註：10分為非常正面、5分為普通、0分為非常負面。

資料來源：綜合本港報刊、香港青年協會