

封面故事

文：羅惠儀 圖：蘇正謙、何健勇、羅惠儀（部分照片由受訪者提供）
場地提供：Innovator Farm（陳彥君訪問）

截稿之際，已接連發生兩宗學童自殺事件。

根據教育局早前向立法會遞交的文件顯示，過去三年，全港中小學向當局匯報的學生懷疑自殺身亡個案分別有21、25及25宗，當局指數字稍有上升，估計受疫情影響所致——那決非一堆數字般簡單，家長亦不要輕視子女的情緒，以免一下子爆發至成為悲劇。事實上，後疫情時代，全球均視情緒、精神健康管理為首要課題，特別是香港復常步伐較其他地區遲，學校亦是今年初才正式全面恢復實體課，可以想像，疫下三年對中小幼學童的精神健康有多大影響。

情緒，乃抽象感受，常規課程沒有學習管理情緒這一課；然而，從認識不同情緒開始，了解個人精神狀態，找到方式表達，學習排解負面情緒，確實是這代最需要的教育。

給兒童好好上一課

情緒教育

先處理心情 後處理事情

甚麼是情緒？不論從精神科，還是心理學角度，均指情緒從沒有所謂好與壞。「每一種情緒，或者天生由遠古遺留下來的情緒，其實都有它的功能。例如我們開心，那便享受；緊張？對於要在這個世界生存是有作用的，如果緊張即是有危險的事情發生，便要立刻去應對這件事，而且緊張也叫自己留心做那件事。」精神科醫生陳蔓蕾指出，有家長見子女緊張、不開心，往往覺得有這種情緒是「不正確」，非要帶着批判。

一杯水為喻

童心苗兒童成長發展中心創辦人，註冊臨床心理學家饒方莉以一杯水為喻，指心理學上有Bio-psycho-social Model（生物心理社會模式），她解釋有些兒童與生俱來的基因，家族有親人有情緒的困擾，在基因裏便有vulnerability（脆弱）傾向比較悲觀，容易跌入情緒困擾，表現比較負面、緊張及焦慮等——正是杯內的水多少，最後外在環境誘發，便如注入再多的水令杯水滿瀉。

「每個人天生都有這樣的一個水樽，（負面情緒）每個水樽的水平會有點不同，而「Social」（影響）可能在你的社會環境、家庭、父母怎樣管教，養大你；或者你小時候有否遇到被欺凌，或者一些創傷，這些就是後天加給自己的水。」

精神科看基因

陳蔓蕾也有相同論調。「其實，因為精神病是一個多因性的疾病，就好像一粒種子，究竟先天性已經決定了它長出來的是一棵蘭花、一棵草，還是一棵樹？」後天陽光、水土等環境決定生長狀態。「基因是預先已經決定了，埋下這種子，究竟會否有傾向（精神病）。這些基因埋藏在我們的身體裏，我們有否引發它出來？使它變成一個精神病，這些都有後天的因素。」她舉例說，不少孩子到診所時，挖損手指、拔頭髮，旁邊的父母卻表現緊張，不住發問。「我都插不進嘴，你見到一家人都處於緊張狀態。跟着發現父母其中一方，甚至兩人都有抑鬱症。」

意圖自殺個案增

壓力、情緒管理將會是疫後整個香港世代須學習的課題。陳蔓蕾坦言，自學校恢復常規在校上課後，她手上中小學生出現的精神問題個案多得應接不下。「其實這三年，不論甚麼年紀的人都多了抑鬱、焦慮。特別是ADHD學童，三年來讀書基本上是空白。因此，當返回學校跟不上進度，便令他們很焦慮。試想想，突然間升了三個年級，學的東西一點都不懂，正常都焦慮。」她形容多了近兩、三成有焦慮、抑鬱的小學生求診。「同學之間多了糾紛都影響情緒。都沒正式與同學相處過，社交能力差很多；還有，寫字能力也差，是因為說話能力低了。腦子少了思考，寫的東西跟着差了。」

她續指，不乏中學生個案有自殺念頭。「有學生衝上學校天台，幸好同學及時制止；亦有學生想衝出馬路……是經常性都有這些個案。」至於背後原因複雜：有對學業成績要求高，亦有與同學相處出現問題、受欺凌等。「其實當小朋友想不到甚麼解決方法，其中一樣便想自殺。」個案屬確診抑鬱症，除了藥物治療，她覺得亦需要正視疫後學童未適應校園生活的狀況。「三年來在家做的事情，一下子回到學校要做返三年內的事……其實你的精神、身體上沒有好好成長過，突然間便跳到另外一個完全要求很高的地方，當然不行。」

她提醒家長，需要注意子女缺課的情況，她曾有個案長達一年不時「因病」缺課。「很難搞的，因為病了一整年。太長時間不回校，已經完全沒有上學欲望。他的同學全部都升班，自己卻低一級，你說，他的心理影響有多大，覺得醜……」就算留班，亦易受欺凌，更難融入校園生活。

抱抱情緒 /

運動有效抒壓

老掉牙的舒壓方法，離不開運動。「當然有幫助，因為做運動令體能好。像游泳強化背肌，不會腰酸背痛。我看到一些SEN小朋友，坐着就軟軟的，好像水母塌在枱上……坐姿好，人的專心度也高。」而運動可分泌安多酚，是重要的腦神經傳遞物質「透過體育鍛煉，就是想培養不屈不撓。」



●精神科醫生 陳蔓蕾





●可以隨意坐着看書，校方特別調整合適的燈光、樟木座椅，讓學生嗅着木香下享受寧謐時光。



細路每日靜觀十分鐘 專注當下覺知



註冊臨牀心理學家饒方莉過去數年積極舉辦「童心苗靜觀小組」教大人、小朋友修習靜觀。「我想在心理學的角度，着重的是後天怎樣培養一些人。縱然先天自己容易不開心、焦慮，或者後天遇到很多壓力，但我們總有方法去幫自己平衡、管理(情緒)，教我們『倒水』不要那麼容易滿瀉……就是我們臨牀上情緒的病症——正是你怎樣看一件事，而有怎樣的情緒。」

環境如何 又如何？

一呼一吸

孩子都要安住躍動的心



該如何引導小學生，對當下呼吸、身體的感覺有覺知？原來殊不抽象，老師利用遊戲，教導學生「觀身體、觀聲音、觀呼吸」。外國早廣泛將靜觀應用於不同範疇，像輔導、情緒治療等，令人心安頓，提升正念——正是當一個人注意自己正在呼吸，每一個步伐，甚至食物進入口腔吞嚥的過程，那是覺察力：為甚麼一個人控制不了自己的情緒，源於自己未意識自己正在做甚麼。

香海正覺蓮社佛教陳式宏學校約於2017年開始，已將半小時的靜觀課引入常規心靈教育課程，旨在培養學生正念。疫情期間確實發揮其作用，校長方子蘅指出，就算網課亦從不間斷靜觀修習；恢復全日實體課，如常每天早上都有靜觀練習。「午膳時有mindful eating，早已將靜觀深入同學整個生活裏，還包括家庭生活。」她指，當重返校園，見到學生很快進入(上課)狀態。「靜觀，是送學生一道『隨意門』……這個情緒管理內置了，那是一個內置的隨意門。靜觀或懂得做呼吸練習呢，對小朋友而言正是隨意門。他可以在感到不開心、有些激動、憤怒時，於那個緩衝區提醒自己。」

「請同學將注意帶到胸腹，感受一下，呼吸時的感覺……」



●校長方子蘅

訓練前額葉助情緒管理

近年學界引入靜觀文化，幫助學童調適情緒。饒方莉解釋，持之以恆的練習靜觀能幫助腦部前額葉啟動。「好像是大腦的CEO，可當是一個總統籌的一個部分，負責情緒管理、計畫、執行功能等……所以，當持續練習靜觀的時候，這個部分和腦神經連接更多，會愈來愈強的。而我們看得到在腦內個杏仁核，當你情緒不好、失控、很激動的時候，中間那個杏仁核會『亮燈』，會愈來愈多情緒。而由上而下其實你的腦部就會有一些我們叫做pathway，即是會幫助你穩定情緒。」

所以，靜觀可幫助兒童，儼如生理系統上，訓練腦部情緒管理。「當你沒事幹的時候，多練習前額葉功能。其功能好，還包括有專注力，可幫助自己更專心做事；所以功能強了，當你有情緒開始『亮燈』的時候，是可以快點平靜下來。」

她補充，外國研究早發現，任何人持之以恆每天練習靜觀，兒童10分鐘，成年人20至30分鐘，已可以訓練到腦部前額葉的功能更加好，有助管理情緒。



●每時每刻都在呼吸，透過一些吹氣活動，令幼童也明白，自己不同強弱呼吸的身體狀態。



●靜靜躺着，身體是有不同感覺。

Mindfulness

不要以為Mindfulness(正念)屬於宗教層面的心靈修行，兒童亦可輕鬆掌握，如饒方莉便跟孩子玩遊戲、不同的呼吸練習、身體掃描等。「靜觀是我們觀察這一刻，此時此刻去留意自己的狀態，包括你的情緒，想法，身體狀態。最重要是學習，不要加任何批判。」過程中，她教小朋友吹波、吹蠟燭時呼吸練習，還有靜觀步行等。「吹不同的東西，有時拿些顏色出來在紙上吹成一幅顏色畫。」五歲的小朋友其實已可以修習。「很難要一個五歲的，坐着不斷跟你呼吸，不過，扮不同動物，如大象、長頸鹿、海豚呼吸，他們會明白多了。」

●註冊臨牀心理學家饒方莉



●圖書館「心薈」的大型屏幕，供學生在虛擬環境下打坐。



●學校特別挑選水母作觀賞，正是水母慢慢的動作，讓學生專注觀察，同時有種療痛感。

境亂心不亂

方子蘅強調，就算外在環境如何，惟學生只要認清情緒，才能思考下一步怎面對。「當社會紛亂的時候，如果只是主張逃避，是不會覺察到身處環境，有甚麼資源也不懂，思維只會困住了。」她想學生知道境亂，心不亂。「無論外在環境、家庭環境或是在貧困之間，外境有多亂，第一樣要知道是心不可亂。」

學校去年九月重新裝修命名為「心薈」的圖書館，配合閱讀、五感、情緒管理及AI科技，讓學生在療癒的空間閱讀。而學校稱作「式宏家」也是該校重視的環境教育：小息看水母；圖書館是綜合活動的地方，有大型投射屏幕，學生可在虛擬戶外環境下打坐等。「有一種氛圍，有一個環境讓他已經進入了一個心流的狀態。」



●饒方莉與女兒練習靜觀。





“我們不是機械人，會有好、壞情緒，怎樣與壞情緒共存，學習渡過不開心、憤怒的時間？”

學習與情緒共存

怎樣用合宜方法讓情緒快些過度，亦是兒童从小便需要學習的課題，有別於正經的教材，設面書專頁「Ms Chan Chan情緒教育」版主陳彥君 (Louisa) 卻用輕鬆、滿有童趣的設計，融入手作製作情緒教育的遊戲和手工資源，供免費下載，冀家長在家透過親子遊戲，鼓勵子女有效表達情緒、感受；她直言不想用「控制」，而是「調適」情緒。「從最根本來看，情緒是不能控制得到——我們可以控制自己不憤怒、恐懼？其實只要我們接納、擁抱這些情緒的特質已經解決了一部分。」



● Ms Chan Chan陳彥君設計的情緒教育教材「三部曲」有系統的(左起)由辨識、表達及至調適情緒的遊戲做起，循序漸進。

相信自己可過度情緒

26歲的陳彥君在澳洲大學主修心理學，畢業後有感成為執業心理學家競爭太大，正為前路躊躇之際，毅然往東埔寨山區的小學義教，用自己的心理學知識，透過自製簡單的遊戲教當地兒童認識情緒，反應不俗，遂萌生從事兒童情緒教育的念頭。2020年初返港後開設面書專頁推廣情緒教育，現時於精神病康復者志願機構工作的她，還為一所小學的特殊教育需要學生做屬於「預防性」的情緒教育工作，還不時在網上舉辦相關免費課程，至今教過逾千名不同年齡的兒童。「我也有跟學校講，自己並非註冊心理學家，但校方想我與學生用遊戲的方式學習——我不是做治療。心理學家有治療目標，反而是與學生建立關係，輕鬆學習氛圍下，令他們不知不覺中學會處理情緒的方式、知識……只要那刻大家都開心，能學到知識是bonus。」

情緒教育三部曲

曾有ADHD小學生跟她說：「我不用控制情緒，只要食藥便可以。」她希望學生學習表達情緒，相信自己有能力改變衝動行為。「其實當復常重返學校，學生的秩序、聽指令能力弱了……整體會見到他們『易忒』。特別叫他們聽完一個步驟才做另一個，要依指示，很明顯見到他們不耐煩。」

她設計的遊戲，分別教導兒童由辨識、表達至調適情緒，單一情緒如快樂、憤怒已可透過這三個步驟深化。「有些小朋友特別容易感到焦慮，尤其是復常返學後，會擔心測驗、考試、和其他同學相處等，我會再用此情緒與學生深入認識。」

學校沒有一課「情緒課」，而孩子的情緒教育，從認識不同情緒的詞彙開始。「正面、負面情緒，除了開心不開心，當中還可以細分不同情緒：騷、愧疚、焦慮……愈多細緻的形容，與人溝通更有用，可以準確表達個人感受——現在的小朋友，很多只會講開心、不開心，明顯是憤怒、害怕都只會用『不開心』形容。」她舉例說，小朋友覺尷尬，或者「惱羞成怒」已經是兩種不同情況下有的情緒，不少孩子只懂形容為不開心。「知道自己不同情緒，可以做的已經很不同，如憤怒，便想方式令自己冷靜；尷尬？可以離開一會，或(對旁人)解釋原因。其實很多方式可以處理——如果混淆了所有情緒，處理方法未必對症下藥。如果早認識情緒，學會調適，是不會一下子去到很嚴重的狀況。」

人生路漫漫長，際遇總有高低起伏，伴隨不同情緒，陳彥君認為沒有人一世都感開心、沒有挫折。「我教的不過是幾堂課，總不夠小朋友一世應用，現在先在心裏栽種一粒種子而已，知道情緒可以表達、調適。」就算家長亦未必知道自己的情绪

● 趕走生氣籃球機

陳彥君用鞋盒、膠杯和雜誌紙等製作成「籃球機」，讓兒童具體感受自己「生氣」狀態：小紙球寫上最簡單表述情緒的用句：「我覺得……因為……」當一個人憤怒下，只要清晰向他人表達便可穩定其波動情緒。



● 簡單的揉搓紙黏土，已令兒童專注投入，享受做手工過程，也是解壓的方式。



● 與人溝通的恰當方法有多種，當兒童懂得辨識情緒，下一步是學習表達，而用哪個方式，透過遊戲，對自己會用的方式，對人自有同理心。

臨界點，因而面對親子關係用上不恰當溝通。像孩子不做家務，家長用上「你又唔做？你又咁懶？你成世都係咁懶」等形容，每每令孩子聽罷更不開心。「家長又不斷『翻舊帳』重複這些說話，對方一定不服氣……其實，你只要用非暴力溝通，像『我見到你未做功課，覺得不開心，又有點騷，點解呢？我希望你可以做功課』，只要重組語句，換另一種溝通方式，用上『情緒教育三部曲』，小朋友很自然會做。」

好好學習溝通，由認識情緒開始，就是改善親子關係的一課；縱然小朋友遇上任何挫折，既懂得調適自己情緒，更重要是肯與父母坦白——有些悲劇可防範於未然。



● Dorothy用身體語言告訴媽媽自己的情绪狀態。「她抗拒做功課，見到她想逃避便如此。」

同樣要關注家長情緒

小model Dorothy曾參與Louisa有份籌辦的實體繪本情緒教育活動及免費網上活動，對各式表達情緒遊戲並不陌生。將升讀二年級的，原本拍攝時笑容滿面，然而，當其母Sandra提起當天派成績表事宜，小人兒面色一沉，即蜷伏在媽媽懷抱；Sandra坦言低估了女兒由屋村幼稚園升讀傳統名校的學習環境轉變，特別是疫情期間，小朋友連網堂也較少。「像寫字，要快又要靚，小一的確未掌握，還要做功課要快，未拿捏得好。」為加強學術基礎，完成功課後還有補充練習等，Dorothy開始有反抗情緒。「做做吓功課啞不想做，開始喊……她開始跟我講『媽咪，你只可以做功課時間，其他時間不可以再鬧！』，其實，她情緒波動，冷靜不到連計數都做不到。」甚至會躲進洗手間十多分鐘，令Sandra有意識要處理其情緒問題。「開始心平氣和，要調整做功課的策略。Ms Chan Chan教她情緒管理，像她喜歡繪畫便由她；開始減少做練習，停下來繪畫、做手作……她慢慢平靜。其實，她很清楚知道自己讀書要努力。」

家長不能改變在校學術文化，惟孩子心情可由家長協助調適。「現在每25分鐘便停一停，我們傾偈休息下，令她的集中力好些少。」不過，她坦言孩子的表現如何，家長同樣要面對校方，不無壓力。「是要先調整自己的情緒才可應付。」