

心源



明愛樂晴軒
Caritas Wellness Link
North District



成長中的

挑戰與出路

第13期 | 2021

目錄 CONTENTS

第十三期 2021

- 1 正向探索「新常態」的生涯勇氣
- 2 坦誠與小家屬同行
- 3 以藝術滋養親子關係 以創意捍衛愉快童年
- 4 保護兒童 讓他們在安全和關愛的家庭環境中成長
- 5 學習和不同情緒相處
- 6 小家屬與我－從情緒危機到契機
- 7 浸會愛群結伴成長計劃如何支援精神復元人士小家屬
- 8 青少年照顧者面對的壓力與困境
- 9 探討壓力對青少年的影響
- 10 讓我們陪伴青少年與情緒共處
- 11 表達藝術治療 x 兒童及青少年精神健康
- 12 網上守護者 - 「Open喻」
- 13 青少年性別認同的迷思
- 14 拉闊人生－從生涯發展服務看青年精神健康

編者的話

兒童及青少年的精神健康，取決於不同的要素，例如關愛及正面的家庭環境、互相體諒及支援的朋輩、著重全人培養而非只注重成積的學習氣氛、還有安全感、成功感及被認同感……等。但事情並非往往如想像中完美，成長過程中總會經歷各種跌跌碰碰，但如果有支持、愛護及協助，跌碰經歷也會成為正面的成長材料，讓年青人活得更充實、更精彩。

本期「心源」以「兒童及青少年精神健康」為題，希望引起讀者們對他們的關注，合力為他們締造一種健康及充滿支援的社會氛圍，讓他們就算面對艱難困境，仍能茁壯成長。



正向探索 「新常態」的生涯勇氣

撰文：葉智仁先生 香港樹仁大學社會工作學系講師
曾任「賽馬會鼓掌・創你程計劃」
(CLAP1.0) 專業發展 (Level 1 ~ Level 3) 課堂導師



二零二零年全球新冠病毒 (COVID-19) 疫情爆發，大部份人的牛年願望都是想儘快回復正常。今趟的挑戰被傳播界喻為黑天鵝事件，除了因為引發了連串負面後果，例如防疫措施讓人神經繃緊、經濟持續收縮外，更是在沒有準備下，很多事情或行業突然停擺，顛覆了「天鵝一定是白色的」舊觀念。保持距離地生活的「新常態」重挫餐飲業、旅遊業、航空業、表演藝術等行業，失業人口隨之大幅上升。

特別對生涯轉換期 (career transition) 的畢業生和處於求職過程中的青年人來說，疫情影響下目睹一些公司繼續裁員或倒閉，亦面臨一些行業因凍結招募人才或降低招聘待遇時，因而產生相應的困擾或問題，生涯輔導員或社工可以如何回應呢？

本文嘗試從阿德勒學派 (Adlerian) 的正向觀點，談談由政策倡議層面到個人的生涯諮詢，幾個值得我們思考的要點。從社會變遷的角度來說，新冠疫情同時加快把我們送往「宅/繭居」文化經濟 (cocooning culture & economy) 常態化的「未來」。從企業營運、學校授課、社福服務、網上職位招聘，到私人溝通，數碼轉型的爆發速度是前所未有的。大家趕緊以數碼科技修補社交鏈斷裂之際，一方面抗拒改變，擔心被新時代淘汰，矛盾地盼望昔日時光重臨，但亦預計在不可逆轉的環境下，尋覓變局中化危為機的途徑。另一方面，也要嘗試增加心理穩定度。換言之，我們知道幸福的追求不單是期盼「生存的確幸」，更是要積極學習如何在「新常態」中，培養發現機遇的心態，並活出生涯的勇氣。

• 青年失業人口大幅上升 浮現深層次問題

讓我們先看看社會的痛點。據政府統計處2021年一月中的公布，經季節性調整後的香港整體失業率由2019年10月至12月的3.3%上升至2020年底的6.6%，為16年來的高位。然而，當我們進一步審視，把2019年底整體失業率的3.3及去年底的6.6，再按年齡及性別劃分，便看見2019年底15-19歲組別的男女合計失業率其實是10.2% (男13.2%，女7.1%)，而20-29歲組別的男女合計是5.9% (男6.8%，女5.9%)。隨疫情來襲，到了2020年底，15-19歲組別的男女合計失業率攀升至17.6% (男21.6%，女13.0%)，而20-29歲組別的男女合計已達11.0% (男13.6%，女8.5%) 的雙位數。

疫情爆發前，低學歷及低技術或有特殊需要的15至24歲年輕人的職業及生涯發展服務，一直已是教育及社福界關注的議題。經濟衰退，不單凸顯了「個人努力主義」的有限性，亦劍指經濟及福利政策中缺乏韌性的結構性問題。要支援年青人，政府、企業及民間社會需要携手提供財務和非財務的支持，目前情況是明顯不足，缺乏協作。究其原因，是從沙士、金融危機到今天的限聚令，政府還沒有因應教訓，發展具風險分配邏輯及參照「後現代化」經濟轉型而生的青年就業政策出台。已故德國社會學家貝克 (Ulrich Beck) 1986年出版，翻譯成超過三十種語言的《風險社會》一書，看來到今天仍然值得政府官員、企業總裁和負責災難治理的政策部門首長捧讀。在所謂「平常日子」，沒有對氣候暖化等各類全球風險議題認真關心，奢言思考青年生涯發展的可持續性，似乎還未飽受批評。當此刻，大學畢業生也成為全球風險不平等中的受害群體之一，浮現的是深層次公共決策問題。

• 正向面對新常態 不確定性中發揮勇氣

伴隨「第幾波」疫情來襲的影響，每一個「下一階段的常態」或所謂2.0版/3.0版……的「新」常態，除了顯現大家在社交阻隔中的個體韌性，非傳統就業模式也逐步亮相，線上線下數碼化互動的新經濟變化也「軟硬兼有」地著陸。因此，政府除了短期的紓困措施和提出「大灣區就業」建議外，是否可以放眼新興科技和民間創意，為青年人實現多元化就業出路，多加一些另類計劃？

藉著正向面對逆境的勇氣，人們持續湧現的「新常態」創意告訴我們，「既濟未濟」（already but not yet）的新一代職涯發展，可以有更多可能性，欠缺的是集體力量的介入。從城市周邊遊、聯乘虛擬世界的劇場表演、協助突破疫情阻礙的數碼溝通助理、在線教育娛樂化的設計專案，到企業為大學生而設的虛擬實習（virtual internships）等例子，都說明個人創業、機構或企業打造「新常態」工作的能耐，都比想像的強。若政策層面，有更多資源投入擴展更多適合不同才能（教育程度、技藝）、興趣/堅趣（serious leisure）、社交取向（實體、網上、人機融合）的職業及實習崗位，對加速疫後經濟復原，及增強未來整體青年就業市場的韌性，也會有幫助。

目前，人們在疫情中的心理健康，確實是社工和輔導專業的首要關懷。在「日常」生活充滿不確定性和進退矛盾的風險日子中，談生涯發展，一方面是韌性（resilience）的培養，另一方面是善用機會的探索力，兩者疊加起來，統稱生涯勇氣，可算是「新常態」青年生涯輔導工作焦點。

生涯（career）泛指四個「L」領域的人生路，包括Labour（勞動，包括就業、工作、事業）、Learning（學習、學業）、Love（愛、家庭、人際感情），和Leisure（閒暇時間、工餘課餘生活、嗜好或堅趣發展）。對去年或今年參加文憑試和於大專畢業的年青人來說，老師及社工們都樂意給這群被暱稱「被選中的一代」打氣，同理他們疫情下在學業就業路

上出現的擔憂、焦躁、無助、沮喪，難於掌控前途而缺少了安全感。情感韌性的訓練，讓青少年知道面對茫茫然的將來，「有擔心」是正常的。同時，有沒有「不把問題當問題」的勇氣才是關鍵。正如沙維亞（Virginia Satir）所言，出路的焦點是要明白到，我們「如何應對問題」才是問題的所在。

• 有準備地善用機緣 具毅力地隨遇而安

香港的年輕人成長在「要贏在起跑線」，並要贏在「單一既定終點線」的競爭論述下，掌控環境的渴望愈強烈，害怕被風險淘汰的焦慮感更難受。社會對成功的定義愈單一，生涯有多元出路的想像力愈加成為笑話，能夠勇敢地去逐夢和探索這未知世界的樂觀精神更難培養。因此，社工和輔導員在實務上要呼應前述的社會政策及文化倡議課題外，同時在個人和小組工作方面，要啟發青少年有「勇氣」問自己，「生涯4L，我真正感到有興趣，感到有意義的是甚麼？」。在多種的可能性中追尋探索自我的勇氣，是建構個人身份的生涯發展歷程。

身份（identity）的達成，不純然是青少年的成長任務，更是發展生涯目標過程中帶來熱情（passion）、委身（commitment），和積極行動力的泉源。疫情衝擊下，有些大學生或研究生選擇延遲畢業，真正的動機是害怕，還是因清楚自己興趣、身份意義的策略性選項？生涯路上，縱然不出現百年一遇的疫情，有很多事情都是難於意料的。

後現代生涯理論早就提到如何辨證地（dialectically）結合「計劃了」（planned）和「偶然地」（happenstance）讓橫在我們面前的生涯事件發生，或主動創造和把握適合自己的生涯發展經驗的機會。這個由Mitchell、Levin和Krumboltz三位學者基於學習理論，以正向態度跟生活中的不確定性共處的勇氣配方，就是今天我們華人輔導學界稱為「善用機緣」的生涯論，當中主要培養的是個人如何善用好奇心、毅力、彈性、樂觀與正向冒險能力作為資源有利升學就業，或轉化興趣為工作的智慧。

要把疫情持續發生的「淘汰年」負向思維改寫成「學習年」，我們要激發青少年的生涯勇氣。楊瑞珠、Alan Millren和 Mark Blagen 合著的《勇氣心理學》就列舉了很多種輔導手法。當中直接涉及生涯諮詢範疇的，就是漸被香港教育及輔導界認識的「生活設計」（Life Designing）技巧。當中從阿德勒學派而來的生命風格晤談（lifestyle interview），包括早期記憶（early recollection）等工具，便是協助受輔者了解其個人生涯困惑和執著（pre-occupation），並藉此尋找符合達致生涯意義的職業（occupation）方向之妙方。

實際而言，新常態中的我們不單只青年人要有正向探索未知的現況或前境的勇氣，我們工作人員也是。網上視像生涯規劃輔導服務增添了我們運作的韌性嗎？這次轉換事件是對危機的妥協，還是加速新發展的轉機？如同我們的年青人一樣，我們能否把挑戰與壓力從對立面彈性地解放出來？若果人心靈的需要是未來學家說

的高接觸（high touch），但人活動的實施優勢卻在高科技（high tech），我們在這次提前臨到的「未來」面前，有準備好克服並享受動態風險歷程的能耐沒有？

綜合而言，不論是輔導者或年青人都是同行的學習者，大家生涯發展之道都有點好像參與歷奇挑戰活動，需要學習與反思，一方面要有面對不確定性和艱難的勇氣，另一方面要活出善用機會的行動力和正向思維。

資料來源：香港政府統計處於2021年1月19日公布的〈二零二零年十月至十二月失業及就業不足統計數字發表〉

https://www.censtatd.gov.hk/press_release/pressReleaseDetail.jsp?charsetID=2&pressRID=4712;
及〈表006：勞動人口、失業及就業不足統計數字〉

https://www.censtatd.gov.hk/hkstat/sub/sp200_tc.jsp?tableID=006&ID=0&productType=8

香港政府統計處的勞動人口〈表011：按性別及年齡劃分的失業率〉

https://www.censtatd.gov.hk/hkstat/sub/sp200_tc.jsp?tableID=011&ID=0&productType=8



坦誠與小家屬同行

撰文：溫偉健先生 明愛童心藝伴行計劃
黃敏博士 香港教育大學幼兒教育學系



患有精神病父母的孩子在成長中面對著很多挑戰，面對父母有時難以理解的情緒和行為會有很多的疑問，甚至把家庭的問題歸咎自己，最終對患病父母和自我都有負面形象。

外國研究中的受訪孩童表示，孩童會把和患有精神病父母互動的時間分為「好日子」和「壞日子」：「好日子」定義為增加互動、溝通和父母教養時間，「壞日子」則被描述為父母不那麼專心，脾氣暴躁的時候更可能是大叫的時候（Riebschleger, 2014）。在日常的親子相處當中，孩子們在父母狀態好與壞的日子都很敏感，有時對父母的行為表示羞恥和尷尬。

而父母認為把自己的精神病狀況保密是保護兒童的方法，但孩子的一知半解反而使他們感到混亂（Imber-Black, 2014）。與疾病相關的話題可能是兒童討論的「禁區」，孩子們可能掙扎應否去理解或擔心父母的情況，或者他們可能會扮作漠不關心，引導他們父母也相信他們不知道父母患病（Imber-Black, 2014）。

患有精神疾病的父母的孩子通常沒有得到足夠有關父母精神病的訊息，他們因此猜測或想弄清楚發生了什麼事情。由於缺乏正確的資訊，兒童可能會對精神疾病產生誤解，例如指責自己導致父母患病，或者相信精神疾病可以像感冒一樣痊癒（Maybery, Ling, Szakacs and Reupert, 2015）（Fudge and Mason, 2014）。

可是當孩子們對他們父母的精神病患信息有限時，他們描述了更多對父母的精神疾病的擔憂。很多孩子似乎都在尋找父母異常表現的解釋，但無法獲得準確而且非污名化的精神健康知識，這往往會導致他們困惑和困擾。有研究為挪威20名8-22歲兒童進行訪問，多數孩子們敏銳地意識到他們父母的行為，甚至為他們的表現感到尷尬，羞愧或忽略（Fjone, Ytterhus and Almvik, 2009）。

正確的心理健康知識加上社交支援網絡，可以作為兒童的保護因素。例如，心理健康知識和教育讓孩子們理解到父母的行為源於大腦傳導物質失調，而狀況有機會變好的（Riebschleger, Tableman, Rudder, Onaga and Whalen, 2009）。

父母患精神病的兒童在家庭中成長可能遇上恥辱經歷，這或許包括外部的恥辱來源，例如同伴和嘲笑，其他還可能包括自我恥辱，如因父母的行為而尷尬（Riebschleger, Grové m, Cavanaugh and Costello, 2017）。

為了讓孩子在家庭的「好日子」和「壞日子」下健康成長，家長首先要學習防止自我標籤，香港精神健康調查中發現約有13.3%的香港人出現焦慮、抑鬱等一般精神問題，反映精神健康問題普遍，家長要接納自己患有精神病，猶如患上情緒感冒一樣，可透過藥物和其他有利身心健康的方法抗病。精神病患家長的情緒問題，有可能像「感冒」一樣能傳染給孩子，例如當家長在嘗試中跌碰，家長可能感到挫敗而對自己下了失敗者的定論，孩子在旁亦會對觀察家長的處事手法，他們可能會學習到家長的價值取態，最終對家長和自己都有負面價評。

家長接納自己患有精神病後，要學懂照顧自己的情緒，家長可學習管理情緒的方法和參與適合自己的減壓活動。不過家長僅記這些方法都可能需要一些時間才有效果，即使學到的方法未有效果都不必自責，從經驗中挑選最適合自己的方法，更重要的是多肯定自己曾努力嘗試，並放大其中成功的地方，以身教為孩子建立正面的自我形象。

有精神病患家長的孩子自尊心一般較低，而孩子的自尊心（Self-esteem）受群體中的價值感（sense of worth）和自我效能（self-efficacy）所影響。要提升精神病患家長的孩子的自尊心，

家長可從孩子上小學後，嘗試以孩子能理解的語言解釋自己的精神狀況。很多時孩子因未能掌握父母的精神病患情況，而出現焦慮情緒，情況有如2003年沙士中，孩子看到一些新聞報導，很害怕父母染上沙士而死亡。黃敏博士的工作中，曾接觸經歷家長離世的孩子，若孩子及時知道家長患上重病，當有了心理預備時，對於孩子來說，「壞日子」便不會突如其來，孩子相對容易掌握，可避免更大的傷痛。



精神病患家長可向孩子解釋醫生和社工正在幫助自己，現在學了一些方法，而事情受到控制。在孩子能力範圍內可參與父母的復元過程，告訴孩子如何支持父母，這並非指孩子需要直接擔起安撫家長情緒或生活的工作，而是讓他們知道他們都有能力改變事情，例如當精神病患家長需要休息時，孩子好好管理自己的生活，安排好自己的學習和遊戲時間，待父母狀況好轉時再陪伴自己。當孩子明白更多父母的狀況可以減少朋輩之間的比較，同時孩子會發現自己在家庭中有一些事情能夠幫到父母，他們從此再不是被動等待「好日子」的來臨，而是主動地賺取更多「好日子」，他們的自尊感和能力感便能提升。

家長亦要為孩子做好心理準備，精神病是有起有伏的，即使家長和孩子花很多努力也未必能即時改變事情，要知道自己的能力也有限制，付出了未必一定有效果，有些事情需要時間慢慢改善，雖然如此，親子都應肯定自己願意嘗試和堅持的態度。孩子的家人必須留意，若事件情況過分災難，預知孩子難以承受，以致情緒將受到很大的影響，可預先安排孩子暫避，避免孩子目睹或經歷事情，需要的時候可以找社工支援或把孩子交到信任的親友暫時照顧，而患病家長亦可以減少因為傷害了孩子而造成內咎感。

明愛童心藝伴行計劃獲得香港公益金的撥款，展開為期三年的服務計劃（7/2016至6/2019）為患有精神病家長的小家屬及其家庭以多元化的藝術活動提供服務，以促進家庭的正面互動，和鼓勵孩子的情緒表達。計劃得到香港教育大學幼兒教育學系助理教授黃敏博士的協助，研究多元藝術活動對參與者影響，發現受訪小家屬普遍抑鬱指數超過臨床邊界範圍，他們參加社工舉辦的支援小組後抑鬱症狀的評分有顯著下降。

黃敏博士認為除了鼓勵孩童情緒表達外，加強孩子處理壓力和解決困難的能力亦有助改善孩子的情緒，香港教育大學於2005年開始與兒童好拍檔（Partnership for Children）合作，把「比比和朋友」課程（Zippy's Friends）引進香港，以有系統的方式促進兒童情緒健康，參與課程後的孩童面對困難時會用正面的方法去解決問題、與同伴相處時較之前更為包容、衝突減少、脾氣更為穩定。「比比和朋友」的課程為孩子儲備不同解決問題的方法，待需要時使用。例如從小組的觀察看到小孩子很多時想到道歉有助緩和衝突，但實踐上發現一些孩子把歉意說出來十分不容易，在小組中孩子們便想出可以寫出來或找個朋友陪伴著道歉。

課程並非針對個別兒童的問題或困難，而是成長中必定經歷成敗得失的所有兒童。課程很有系統地分了6個單元，共24課，每堂45分鐘。孩子從基本開始學習，包括提升情緒詞彙和辨認別人的身體語言。現時中小學的德育科的課程指引都有涵蓋情緒的表達、處理壓力的方法和抗逆力，可惜此類比較有系統的心理健康教育仍未納入學校核的核心課程，很多時都取決於校方有多重視培育兒童健康情緒和社交能力，因此，有些學校會在緊迫的課程中全級性推行「比比和朋友」的教育，有些則由社工揀選個別學生參與，有些則需要縮減課程的時間和內容，黃敏博士雖理解學校的限制，但仍相信課程對孩子多多益善，校方可因應學校需要剪裁課程。

香港的社會環境下，孩子從小就過著緊迫的學習生活、面對高度的功課和考試壓力，近年教育局和社會福利處積極加強學童精神健康的支援，但我們都相信預防比補救意義更大，孩子應從小學習認識和調節自己情緒，而非等孩子的情緒出現問題時才介入。明愛對於支援有精神病患家長的子女亦抱有相同的信念，了解到孩子在長成中和家長的互動面對各種的挑戰，未來服務將加強在個案和家長層面的工作，讓他們衝破精神病所帶的各種障礙。

參考資料:

EDB (2014). 如何建立學生正面的價值觀及積極的人生態度 Retrieved from <https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/lecture-notes/lecture-notes-201314/lecture-notes1314-building-students-strengths-for-positive-life.pdf>

Fjone, H. H., Ytterhus, B., & Almvik, A. (2009). How Children with Parents Suffering from Mental Health Distress Search for 'Normality' and Avoid Stigma. *Childhood*, 16(4), 461—477. doi: 10.1177/0907568209343743

Fudge, E., & Mason, P. (2004). Consulting with young people about service guidelines relating to parental mental illness. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 3(2), 50—58. doi: 10.5172/jamh.3.2.50

Imber-Black, E. (2014). Eschewing Certainties: The Creation of Family Therapists in the 21st Century. *Family Process*, 53(3), 371—379. doi: 10.1111/famp.12091

Maybery, D., Ling, L., Szakacs, E., & Reupert, A. (2005). Children of a parent with a mental illness: perspectives on need. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(2), 78—88. doi: 10.5172/jamh.4.2.78

Riebschleger, J. (2004). Good days and bad days: The experiences of children of a parent with a psychiatric disability. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 28(1), 25—31. doi: 10.2975/28.2004.25.31

Riebschleger, J., Grové, C., Cavanaugh, D., & Costello, S. (2017). Mental Health Literacy Content for Children of Parents with a Mental Illness: Thematic Analysis of a Literature Review. *Brain Sciences*, 7(12), 141. doi: 10.3390/brainsci7110141

Riebschleger, J., Tableman, B., Rudder, D., Onaga, E., & Whalen, P. (2009). Early outcomes of a pilot psychoeducation group intervention for children of a parent with a psychiatric illness. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 33(2), 133—141. doi: 10.2975/33.2.2009.133.141



以藝術滋養親子關係 以創意捍衛愉快童年

撰文：濫偉健先生 明愛童心藝伴行計劃
戚凱茵姑娘 明愛樂晴軒

服務簡介

明愛樂晴軒在計劃開展前曾訪問康復者家長有關對子女的觀察，發覺他們的子女有小家屬在康復者家庭中可能受到家長的精神狀況影響，想法較為負面、自信心較低，有些則過分成熟，承擔起照顧家長心情的工作，當時的小家屬服務未正式納入社署的恆常資助範圍，為填補此服務缺口，向公益金申請小家屬服務的撥款，開展為期三年（2016至2019年度）的明愛童心藝伴行計劃，服務透過多元化的非語言的介入手法，希望促進小家屬的心理健康發展，目標讓參與計劃的小孩都應該享有愉快童年。

本計劃邀請到香港教育大學參與成效研究，發現大部分小家屬的情緒分數已達臨界點或高度關注的分數，反映家長的精神狀況和子女的精神健康有莫大的關係，存在很大的小家屬服務的需要。在三年的計劃為小家屬推行創意藝術小組和戲劇小組各約40個。透過計劃的介入後，小家屬的壓力分數顯著改善，可見計劃能夠支援小家屬身心健康。

本計劃的一大特色是非標籤及多運用非語言的介入手法。服務的設計不以問題和治療視角看待計劃參加者，而是透過沙盤遊戲、創意藝術小組和親子活動，去讓參加者表達情和與不同的情緒同行。

以沙盤遊戲認識孩子的世界

每一位參與計劃的孩童，我們都會邀請進行沙盤遊戲，孩童可以在沙盤內隨意玩沙或在沙盤內放入沙盤小公仔，創造屬於他們的沙盤世界。有時沙盤隱含了孩童的情緒和想法，而他們所放的小公仔反映了孩童的意識或潛意識世界，在經驗中有些需要特別關注的孩童，他們在遊戲時看似表現較不合作或在沙盤上呈現一些有壓力的場境。整體來說，沙盤不會具體說明孩童的情緒和家庭狀況，但可以讓他們表達自我，有助工作人員加深對孩童的了解。

以小組作為介入手法

創意藝術小組為計劃其中一個主要的介入手法，以遊戲和創意藝術活動，提升小家屬對情緒的認知和學習表達情緒的方法，並建立互相支持的朋輩支援網絡。

在帶領小組的經驗中，普遍小家屬也不難理解喜怒哀驚這四種情緒，但當遇上一些較複雜的情緒時，例如妒嫉、失望和內疚等，則未能以言語表達。工作人員透過故事創作，運用不同的圖片、顏色和音樂去讓組員創作和表達自己，有助組員理解情緒的多樣性和複合性，並以語言以外的方式抒發情緒。

年紀較大小家屬有較強的理解能力，工作人員會設計一些活動讓他們認識到壓力狀態對自己或其家人的影響，計劃運用戲劇輔助以促進參加者的學習和理解。扮演遇上壓力時與家人的互動情況，組員很多時都會分享日常生活中的應對方法，讓組員能夠互相學習，這有助擴闊了小家屬的資源和應對方法。

親子活動的效果

親子活動是很有意思的，一方面可讓家長暫時放下繁重的生活壓力，另一方面學習如何以尊重的態度和子女相處。

我們發現家長們都很珍惜這些活動，部分家長甚至只專注自己的參與，忽略了好好與孩童相處和溝通，甚至任由孩童到處亂跑。然而，親子活動的目標是讓家長能善用這個時間與孩子有正面的互動，以促進親子關係。可是有一些家長和孩子參與活動時會壟斷創作或要求子女絕對服從自己的指令，結果親子衝突再次發生。因此，工作人員每次帶領親子活動時除了講解重要的活動內容外，更會時刻提醒親子學習互相聆聽和尊重彼此的想法，適時要表達欣賞和給予鼓勵。在需要介入時，工作人員會向個別家長提出管教的建議，讓其在親子活動中學習和實踐，慢慢改善其管教技巧。

社區情緒教育

看到仍然有很多社區人士視傷心、生氣和失望等負面情緒為不對的事情，對它們加以抑壓和排拒，造成更大的身心問題，而服務的親子亦然，故此中心聯同小家屬、精神復元人士、和社區人士創作了《小松鼠兵團大作戰》，並在社區不同的地方演出，例如學校、社區演奏廳和港鐵藝術舞台等，向公眾人傳達情緒健康和壓減方法等訊息。

在計劃中期亦聯同兩間中學的學生創作及演出兩套話劇，分別是《老師，老爸，你有老花？》及《每當變幻時》，當中表達出青少年的需要、想法及家庭關愛的訊息。各個劇場都加插互動環節，觀眾的評價均十分正面。

小家屬在成長中面對的挑戰

透過沙盤、小組等語言和非語言介入，加上觀察親子之間的互動相處，不難發現部分小家屬面對的困難是源於家長的管教方式和家長未有妥善處理自己的情緒。小家屬在成長階段會經歷不同的挑戰和難關，難免會有感到挫敗和沮喪的時候，很多時需要家長協助辨識和疏導情緒，但受情緒困擾的家長往往未能有效發揮此角色，甚至否定他們的情，當孩童的負面情緒未能及時處理，終訴諸不良行為，而這些行為則可能模仿自父母。因此，當父母用不當的行為去發洩負面的情緒時，小家屬會觀察並模仿，當自己遇上難題時，他們會有相似的行為表現，這會阻礙小家屬與同學和家人的相處和溝通，使容易出現社交退縮或人際衝突。

曾經有家長反映管教9歲的兒子(樂樂)出現大的困難，指孩子遇上不稱心的事情便會哭鬧，甚至向家人或同學出手推撞，家長表示有時都難以控制情緒，訴諸體罰。工作人員邀請他同時參與藝術小組和親子活動。在一次親子活動上，樂樂因未能成功爭取到想要的遊戲位置而鬧情緒，其後在小休時間更與其他孩童發生推撞，媽媽上前了解，並要求樂樂向其他小朋友道歉，樂樂拒絕，媽媽即時皺起眉頭，不久向樂樂破口大罵，然後向工作人員哭訴不懂管教兒子。這種哭哭鬧鬧的場面在樂樂的家庭經常發生，要改善這種家庭狀況，相信家長和孩子一

同學習認識和接納不同的情緒，並以積極的行為去回應各自的情緒需要，例如先冷靜自己，然後耐心聆聽彼此的想法等。

推行服務時的限制

本服務最大的挑戰是家長輕視了自己的精神問題對子女的影響，以致延誤了子女接受服務。即使家長都認同子女有服務的需要，但家長往往先把子女的學業放於首位。家長們都會先讓子女參與補習班和興趣班，有剩餘的時間才讓子女參與計劃的活動。當兒童有明顯行為或情緒問題時，家長才會主動帶孩子參加計劃活動，希望可以即時改善子女種種的問題。這類參加者在參與小組期間也表現較抽離或有一些破壞行為，不穩定的出席率和康復者家長欠動機改變削弱了計劃介入的成效。此外，本計劃未能針對他們在學校和家人之間的問題作深入的介入，這些個案必須轉介其他的社會服務作個案跟進。

樂晴軒小家屬服務的發展

明愛樂晴軒於2016-2019年喜獲公益金撥款，開展針對小家屬的「童心藝伴行計劃」，以創意藝術和戲劇作為介入手法，讓他們認識和學習表達情緒，提升親子相處的正面經驗，以促進親子溝通。其後，社署於2019年把小家屬的服務恆常化，小家屬便得到更大的支援。承接過往寶貴的工作經驗，使今天樂晴軒的小家屬服務更臻完善，服務更能針對不同年齡的小家屬及其面對情緒困擾家長的需要。中心設置創意遊戲空間，讓小家屬透過遊戲、沙盤遊戲及藝術創作在安全的空間下表達自己的感受，以建立穩定的情緒，強化自控能力，並提升他們的自尊、自信及責任感。同時按需要安排「親子對話」和定期舉辦情緒教育小組、親子活動和親職小組，讓親子彼此聆聽對方，互相表達愛與關心，以促進親子關係。



保護兒童

讓他們在安全和關愛的家庭環境中成長



專訪：黃翠玲女士 防止虐待兒童會總幹事
採訪及撰文：戚凱茵姑娘

近年，香港虐待兒童的數字和實際情況不斷上升，情況令人擔憂。家庭本為兒童成長的安全堡壘，但照顧者對兒童施行虐待行為屢見不鮮，嚴重影響兒童情緒行為和身心成長發展。根據社會福利署的保護兒童資料系統，近十年呈報的虐兒個案數字為800-1000宗，2018及2019更分別高達1064及1006宗，反映兒童的安全問題和保護兒童工作日益嚴峻。保護兒童工作刻不容緩，讓他們在安全和關愛的家庭環境中成長至為重要。

香港的虐兒概況

根據社會福利署於2020年修訂的《保護兒童免受虐待—多專業合作程序指引》，虐待兒童是指對18歲以下人士作出/不作出某行為以致兒童身心健康發展受危害或損害，又或人們（單獨或集體地）利用本身與兒童之間權力差異的特殊地位（例如年齡、身分、知識、組織形式）使兒童處於一個易受傷害的境況。

虐待兒童的行為可以分為身體傷害/虐待、性侵犯、疏忽照顧、心理傷害/虐待和多種虐待，近七成施虐者為兒童的家人或照顧者。身體虐待為數最多，佔總個案的四成。身體虐待相對於其他虐待行為較易被辨識及發現，繼而通報和跟進，但近年出現隱藏傷痕，如被衣服遮蓋的臀部或背部，便難以被發現及於機制內處理。其次為性侵犯，佔三成多，主要為12-14歲

的兒童。涉及網絡性罪行和為性目的而誘識兒童的案件有上升趨勢。懷疑侵犯者/侵犯者透過互聯網或社交媒體結識兒童，先建立信任關係再進行性侵犯。疏忽照顧佔總個案的兩成，而近十年來持續增長，當中以0-2歲組群佔最多。嬰幼兒依賴照顧者的照顧及保護，當懷疑施虐者/施虐者有濫藥的習慣或面對心理健康困擾，會削弱照顧小朋友的能力，令疏忽照顧兒童的風險增加，如獨留兒童在家、身體護理不善和兒童有機會接觸到危險藥物等，讓他們處於危機中。

心理傷害/虐待雖佔呈報個案最少數字，不足1%，但實際情況遠比呈報數字多，而疏忽照顧、身體虐待、性侵犯都會對兒童造成心理傷害。心理傷害/虐待的定義為危害或損害兒童的身心健康，包括情感、認知、情緒、社交或身體發展方面，例如持續性、重覆性的行為或一次極端的事件，讓兒童感到驚嚇；以冷漠、差別待遇、羞辱和恐嚇的說話令兒童感到驚慌、沒有價值和不被愛。這些說話和行為雖沒有明顯和即時的影響，但長期出現都會令兒童心理造成傷害。香港暫時未有清晰的心理虐待法例，加上一般市民對心理虐待的認知不高，故難以辨識和通報。當兒童經歷一次極端事件或長期受虐，影響其情緒和行為，如失眠、發惡夢、退縮/攻擊他人的行為、抑鬱或焦慮的情緒，才有機會被界定為心理虐待。

虐待兒童的成因

防止虐待兒童會總幹事黃翠玲女士表示大部份虐待兒童的危機因素與施虐者有關，包括管教和育兒技巧不足、心理/情緒問題、濫用藥物等不良嗜好。少數成因與兒童的學業、情緒及行為表現有關。其他危機因素亦包括住屋、經濟、家庭突變和社會支援薄弱。有些施虐者誤以為「合理體罰」，如打手板、掌摑等，能快速及有效地阻止兒童的行為問題，但當發現未能改善兒童的情緒和行為時，家長便使用工具

如衣架和籐條。另外，當他們受生活壓力或環境因素影響，負面情緒容易增加，當面對子女管教問題時，有機會情緒失控，由輕微體罰升級至嚴重身體虐待的情況亦十分普遍，過往有兒童被虐待變成植物人甚至死亡的新聞實在令人心痛，體罰不但無助管教兒童，更會令兒童身心受到嚴重傷害。



新冠肺炎疫情下的管教危機

沉重的經濟和生活壓力大大增加家長的管教危機。根據政府統計處的數據，2021年1月的失業率為7%，為近17年來高位。疫情令各個行業大受打擊，家庭收入大減和變得不穩，同時家庭需要增加購買防疫用品的開支。疫情令學校、補習班和功課輔導班關閉，線上學習取代面授課程，家長擔當老師的角色教導子女功課，令家長壓力倍增，很多家長大感無助、焦慮和緊張。線上學習亦可能影響子女的專注力和知識吸收能力，家長需要調節對子女學業的期望。若家中欠缺線上學習需要的軟件設備、家中環境不適合線上學習或家長不懂使用線上學習軟件，家長便未能跟進子女的學習進度，在種種負面情緒的充斥下更容易令家長於管教子女上失去耐性，訴諸激進的管教方法。

停課安排和社交距離措施為親子相處帶來張力和磨擦，影響子女和家長的精神健康。雖然疫情令親子相處時間大增，然而，疫情限制了兒童出外活動或遊戲的機會，出現情緒和沉迷打機等問題，對父母的管教構成挑戰。兒童不但

需要適應在家學習的上課新模式、學習和生活時間失序。親子間常因子女長時間打機/玩手機、太遲睡覺、催促子女做功課和學習而頻生衝突。在壓力的社會和家庭環境下，家長的壓力隨時爆煲，管教危機一觸即發。

停課及兒童服務場所關閉令隱藏個案數量增加。以往學校老師和兒童工作者在辨識虐兒個案方面擔當重要角色，但疫情令學校和社福設施暫停開放，虐兒個案難被辨識、通報和介入。社區托兒服務暫停開放，家長需要工作而未能安排照顧者，若把兒童留在家中，這都令兒童受傷害的風險增加。

增加對高危家庭的支援

面對經濟困難的低收入家庭、單親家庭、新來港家庭、有濫藥行為或情緒困擾的家長皆為高危群組，生活壓力、困境和個人情緒困擾容易誘發家長的負面情緒，當欠缺有效的管教方法和正確的育兒觀念時，家長或會用了不恰當的方式管教子女。為支援高危家庭，建議政府增撥資源減輕高危家庭的經濟困難，加強家長管教的支援工作，如教授管教技巧、功課輔導及兒童托管服務，以減輕家長的照管壓力等，可以及早預防虐兒事件的出現。

虐待行為對兒童的身心影響

任何形式的虐待兒童行為都會對兒童構成身心傷害，影響深遠。於身體上，受虐兒童出現瘀傷或條痕、營養不良、發展遲緩、腦部發展受影響、言語發展障礙、精神欠佳，甚至生命危險。於心理上，受虐兒童的自信心和自我形象低，認為自己不值得被愛；對人不信任和難以建立關係，削弱人際技巧。當兒童面對施虐者長期的言語或身體暴力對待，會產生害怕不安、憤怒、自責和無助的負面情緒，情緒會變得脆弱和容易有過敏反應，甚至出現抑鬱和焦慮。虐兒行為不但破壞親子關係，更令受虐兒童難以集中精神，令學業成績退步，更會出現退縮或反社會行為和攻擊性行為，也可能會不願與人相處。

長遠而言，家人未能提供保護而令兒童遭受虐待是其中一種童年逆境經驗，與其他兒童的負面生活經驗如目睹家暴、親人離世、父母離異和環境突變，都會影響兒童的安全依附，若未能給兒童提供適切輔導及治療，會增加長大後患有身體和精神疾病的機會。虐兒行為有機會令受虐兒童對家庭角色和親密關係的認知扭曲，於長大成為家長後更可能使用相同的管教方法，以暴力傷害子女，不自覺地成為另一施虐者，使家庭暴力代代相傳。

保護兒童工作的現有機制

黃女士表示防止虐待兒童會的「求助及親子支援熱線」於2019-2020年收到1142宗熱線電話，當中有144宗為懷疑虐兒個案需要社工深入評估和介入。熱線電話內容包括舉報懷疑虐兒個案、家長因管教困難尋求協助、小朋友傾訴心事和專業人士查詢。保護兒童工作的原則是「兒童為重，安全為先」，以兒童的安全、需要和福祉為最優先考慮。

保護兒童的介入工作可以按事件的嚴重程度、明顯受傷害的證據、經評估後對事件有合理的懷疑和家長的合作意願來制定處理方向和策略。在機制內處理是指當接到懷疑虐兒個案的舉報，經調查和評估後對事件有合理懷疑、有明顯傷痕或症狀、長期精神受虐的歷史、性虐待、獨留兒童在家，負責調查的社工便會把懷疑受虐兒童送院檢查及治療，若事件涉及刑事成份亦會報警，並召開多專業個案會議，以界定是否虐兒個案，評估家庭危機因素包括過往的虐兒歷史、現時的危機水平和將來兒童被虐的風險和家庭的需要，以及制定福利計劃以支援兒童及其家庭，當中亦會善用家庭的資源和優勢和加強保護因子，協助恢復家庭功能。

另方面，經調查和評估後發現懷疑虐兒個案的主因是家長管教方式不善及親子相處困難，而家長態度合作和情況輕微，社工會提供個案服務，提供輔導及提升家長管教技巧，以減低危機。

香港的兒童保護網漏洞 全面立法禁止體罰停滯不前

體罰是無效和高危的管教方式，防止虐待兒童會於2019年進行一項問卷調查以了解家長及兒童對體罰的意見，超過7成家長及兒童認為體罰無效，無法改善兒童的情緒及行為問題，家長願意採用正面管教方式。兒童的情緒和行為問題背後反映其成長需要未能得到滿足。瑞典、芬蘭、奧地利和挪威已早於1979至1989年開始立法全面禁止體罰，當中有研究指出家長認為正面管教更能有效處理子女的情緒和行為問題。香港法例早在1976年開始禁止幼兒中心體罰兒童和在1991年禁止學校體罰學生，其後一直未能擴大規管涵蓋至家中。至今全球已有62個國家或地方立法全面禁止體罰兒童，但香港對此立法的態度仍裹足不前。防止虐待兒童會於幾十年來一直倡議全面立法禁止體罰，包括家庭中的體罰，並努力預備社會環境迎接全面立法禁止體罰。黃女士指難以區分「合理體罰」和身體虐待，而輕微體罰容易升級至嚴重身體傷害和虐待。根據社會福利署的保護兒童資料系統，近七成施虐者為兒童的家人或照顧者，反映大部分虐待兒童行為有可能在家庭環境中出現，一直未能全面立法禁止在家中體罰兒童成為保護兒童網的漏洞。

照顧者無需為未能保護 受虐兒童負上責任

香港暫時未有法例檢控於兒童受虐時保護不力的家庭成員。由於虐兒個案需要清晰舉證指出施虐者身份，但受虐兒童有時不懂說出事實，以及涉案的施虐者不少都是其父母和家人，當施虐者不承認虐兒行為和主要照顧者互相推卸責任或包庇對方，在缺乏證據的情況下，律政司未能作出檢控。即使有家人知情但在法律上亦沒有責任作出舉報，造成舉証和檢控困難。根據2017年社會福利署和警務處數字，於過去5年中平均每年錄得逾800宗虐兒個案，惟各年被定罪人數都不足70人，定罪率不足一成。

未有強制舉報懷疑虐兒個案機制

現時香港未有強制要求接觸兒童的專業人士必須於指定時間內通報懷疑虐兒個案。根據虐兒統計報告，七成施虐者為兒童的主要照顧者，他們絕少會主動求助，而兒童因依賴家人的照顧而未有能力保護自己，故社區上有不少隱藏個案，當被揭露時已到嚴重受傷的程度，如植物人或死亡。如2018年發生廣受關注的「臨臨慘劇」，五歲女童陳瑞臨（臨臨）疑遭生父及繼母虐待致死，而她的親兄長亦被揭疑遭虐待。確立強制舉報機制能加強提升專業人士對懷疑虐兒個案的敏感度，讓相關部門及早發現和專業介入為家庭提供適切的支援，以免悲劇發生，並透過社區教育提升公眾認識保護兒童的重要性。黃女士強調強制舉報懷疑虐兒個案機制的設立需要循序漸進，由專業人士開始再到社區全民參與，並有完備的配套，包括財政預算、專業同工培訓、人手分配及分流系統和社區教育，按個案的緊急和危機程度分流，如只涉及家長管教問題，可先由地區的家庭服務單位介入，如為懷疑虐兒個案則由專責部門介入，以有效運用資源作適切及時的介入。強制舉報懷疑虐兒個案機制與《導致或任由兒童或易受傷害成年人死亡或受到嚴重傷害個案》（簡稱**沒有保護罪**）相輔相成，能提升對兒童的保護。

未來的兒童保護工作的展望和願景：

願我們的孩子在關懷和沒有暴力的環境中成長守護兒童從政策做起

有效和完善的法律有助回應社會需要，遏止虐兒情況。首先，開展諮詢工作並通過「強制舉報懷疑虐兒個案機制」、全面禁止體罰、訂立清晰的心理虐待法例和「**沒有保護罪**」，這都能有效擴大對兒童的保護網。

促進專業合作 完善兒童保護網

設立兒童中央資料庫同樣重要，統一收集、處理、分析和發佈與保護兒童相關的數據，以協助政府的立法和政策制定工作和民間的相關研究工作，可讓政府和公眾更掌握兒童的現況和需要。定期更新及修訂「保護兒童免受虐待—多專業合作程序指引」亦可以令保護兒童的專業介入工作程序指引更清晰和配合社會變化，促進同工的溝通和多專業協作。倡導工作十分漫長，但等候過程是教育大眾和提高社會保護兒童意識的機會，讓社會做好準備以配合將來法例的施行，全民參與減少社區隱閉個案。





與情緒做朋友

專訪：精神復元人士小家屬
採訪及撰文：壽伊雯姑娘

靜兒 (化名)

靜兒今年就讀小學四年級，家中有父母與姐姐伴隨她成長。靜兒外表樂觀開朗，但有時候亦會膽小及難以表達內心感受。媽媽於多年前患有驚恐症及抑鬱症，常感到疲累及情緒低落，亦會因學業成績與靜兒起衝突。靜兒因此感到害怕，沒有安全感，會以身體碰撞來向媽媽表達內心不滿情緒。當情緒爆發過後，靜兒會對媽媽感到內疚，但不懂如何表達。小小年紀的靜兒已經將心情起伏與家人的情緒反應緊緊扣連在一起。

靜兒媽媽留意到女兒出現情緒起伏狀況，決定讓「樂晴軒」社工介入，接受小家屬服務。社工透過創意藝術活動讓靜兒以樂器表達情緒，當中包括喜、怒、哀、樂。同時，社工以繪畫方式與靜兒一起設計場境，讓她表達家庭狀況，道出了爸爸在家中較孤立，相反媽媽、姐姐與她的關係較緊密。這對靜兒，甚至整個家庭亦是較新的發現。另外，社工讓靜兒以公仔來投射她的內心感受，令她能更好表達情緒。

“情緒有起有落，像天氣般變幻不定。” 靜兒於訪問中緩緩道出。

經歷小家屬服務介入後，靜兒明白每個人皆有情緒，現在的她願意接納自己的任何情緒。當父母情緒低落或受到傷害時，靜兒同樣會感到無奈和傷心，但她會選擇以擁抱來表達對父母的關心，他們亦以「多謝」來回應，靜兒得到回應後內心會較溫暖。靜兒慢慢了解到不需要為家人的情緒負責任。換轉了靜兒感到不愉快時，她會攬住媽媽的手臂，媽媽會感受到她的低落情緒，給予她最大的支持，靜兒會感到有安全感。靜兒除了以身體語言來向父母表達關心與愛，亦會向媽媽說我愛你。

靜兒的快樂來自與家人一起相處的點滴，她表示一起去旅行、去吃東西是最愉快的相處。「在長洲吃著大粒魚蛋、芒果糯米滋和旋風薯片、在酒店裡游泳」靜兒在回憶與家人相聚的片段時亦流露了滿足笑容，她認為這些記憶是最珍貴的。

愛，請留言。靜兒最想對父母說的句子是多謝他們的養育之恩及說「我愛你」。的確，愛需要說出口，對於小孩子來說是最簡單最直接表達對父母愛意的的方法。



倩婷 (化名)

倩婷現正就讀中四，她與父母及哥哥同住。倩婷舉止溫文，是乖巧的孩子。她與媽媽的關係緊密，隨著成長，她需要更多的空間，因而與媽媽出現爭拗。每當發生意見不合後，倩婷亦會感到內疚。同時，媽媽的情緒病亦令倩婷感到自責，常擔憂是否自己做錯事引致媽媽情緒波動。

“情緒是抽象的。” 倩婷表示她深深感受到。

倩婷媽媽發現她常情緒低落，希望讓她參與小家屬服務。社工透過創意藝術活動讓倩婷舒發內心感受，包括對媽媽有情緒病的內疚及學業壓力。社工亦提供親子面談讓她與媽媽說出對對方的感受及對某些爭議事件的看法，如近年的社會事件。通過這溝通平台令雙方的關係更加得以拉近，促進親子關係。

經歷小家屬服務介入後，倩婷明白到心情雖然是突如其來，但可以控制。她會留意情緒的變化，當發現有異樣時會離開一下，讓自己冷靜。她分享最近一次控制情緒較好的經驗，是與爸爸談及學業時感到不開心，她選擇到廁所冷靜及哭了出來，她亦表示爸爸知道她有不開心。除了讓自己冷靜外，她也會與朋友及社工傾訴。

倩婷更了解到父母的情緒表達是不同，爸爸較多以言語表達，而媽媽則是會需要較多冷靜空間。面對父母的情緒表達，倩婷會先好好照顧自己的情緒，讓大家都有緩和氣氛的空間。

「與家人一起吃飯最開心」 倩婷邊說邊微笑。

對倩婷來說，她日常有學習壓力，但當與家人相處時就是她最大的動力，亦是最珍貴的愉快記憶。同時，倩婷感謝父母的照顧，令她健康地成長。與家人相聚在一起是簡單而最令人感到窩心的事。





小家屬與我－ 從情緒危機到契機

專訪：康復者 阿怡(化名)
採訪及撰文：李瑚靜 姑娘

對阿怡來說，照顧子女雖有不少壓力，但也是她正視情緒需要的原動力。她慶幸接觸到小家屬服務，讓自己和子女都有個契機去認識彼此的需要。阿怡也希望藉著分享自己的經歷，鼓勵到其他同路人去面對和轉化親子間的情緒危機。

情緒如失靈的煞車掣

阿怡是一位有兩個孩子的媽媽，大女已出來工作，而讀小學的兒子有自閉傾向。雖然兩姊妹年紀相差十多歲，但關係十分親密，女兒更會幫忙照顧弟弟。一個家庭，本應就是彼此依靠的後盾。可惜丈夫因賭博成癮不能自拔，最終賠上了婚姻和家庭，也令案主獨自揹起沉重的生活壓力。

阿怡憶述當年首次懷孕時，仍著急去解決丈夫的欠債問題。當女兒未足一歲時，阿怡便東奔西走出來兼職，支撐起整個家庭的開支。從不喜歡話事的她，因環境逼使她要強硬應對，久而久之忽略了自己。當時阿怡把所有精力都投放在兼顧還債、工作和照顧子女上，沒有意識到自己的精神壓力已瀕臨崩潰邊緣。直至一次她踏單車載著女兒不顧一切向前衝，見到石壘仍撞上至翻車才停下。那時她才驚覺，情緒猶如失靈的煞車掣般無法控制。

當阿怡再度懷孕時，因產檢時診斷有產前抑鬱而被轉介至精神科，自始她亦開始有更多機會去接觸外間支援。而縱然兒子有特別學習需要，反而讓阿怡連繫到一班同路人的家長。大家互相傾訴壓力、分享資源，讓阿怡在抒發和同行中慢慢走出來去尋求支援和減壓途徑。

接觸小家屬服務

阿怡在接觸坊間服務時，發現大部份都是分割開大人及小朋友服務，兩者欠缺連繫及全面的跟進。即使是一些社交性的親子活動或家長小組，對背負著生活包袱的阿怡來說，難以抽出時間及心力去盡情玩樂，而且貿然要與其他家庭互動亦是一種壓力。在有限的空間裡，她會優先選擇一些對子女有實際改善的活動。在其他家長介紹下，阿怡得知本中心有小家屬服務。她主動求助下由社工分別跟進母子倆。在針對性的小家屬服務中，阿怡開心地發現兒子更樂於表達自己的轉變，二人的溝通和情緒都有明顯改善。

阿怡反思和兒子都不擅長以言語表達感受，很容易產生誤會而責怪對方。參加了沙盤遊戲及不同藝術活動後，兒子更願意去表達，更會主動說出自己不喜歡什麼。她分享有次遲了帶兒子出門去中心，中途遇到位家長與阿怡閒聊了一會，兒子卻突然大鬧情緒令她費解。經過社工了解並作溝通的橋樑後，阿怡才理解到原來兒子當時內心焦急地想去玩沙盤，幾分鐘的等待在他立場上猶如十分鐘般慢長。正如平日兒子看玩具時，媽媽也會覺得過了很久便催他走，這事件讓大家明白在同一件事上彼此的觀感如此不同。而社工在共同面談中，會促進親子去理解大家行為背後的情緒需要，藉以改善親子間的溝通模式，避免日常生活中情緒化的回應。

現在，阿怡更懂得去應對自己和子女的情緒。她明白情緒化的回應和強硬的管教，對兒子非但沒效，更牽動著親子間的負面情緒和關係。阿怡尤其留意到自己在教導兒子學業時，特別躁動易怒，同時兒子在壓力下亦表現得更不合作。因此，在察覺到響起情緒警號時，阿怡會容許自己稍為抽身煞停。比起勉強大家火上加油，她會直接清晰告知兒子自己當下的心情和需要，如「我現在很懶無法教你，你自己慢慢做」，並示意兒子暫時不要接觸自己，讓彼此都有空間去冷靜下來。案主笑言若是由女兒去教他功課，兒子其實狀態好亦可以很快完成。在親子相處上多了理解和空間，也讓她緩和自己的情緒壓力。

致同路人

阿怡更從兒子身上發現，小孩子其實很敏感。一些批評或傷害性的說話可能留在他們心中很久，相反讚賞的說話亦會接收得很快。她認為大人的情緒對小孩有直接影響，故當發現自己有情緒時，與其跟小孩負面對負面、硬碰硬也難見轉機，倒不如停一停給予彼此空間冷靜。阿怡鼓勵大家發掘適合自己的抒緩方法，重要的是有需要時及早向外尋求服務，以免延續負面情緒在子女身上。

阿怡亦藉此機會感謝大女諒解自己的情緒壓力，更主動在她煩躁時幫忙照顧弟弟分擔壓力，是最貼心的行動支持。阿怡叮囑自己今後多表達對兒子的欣賞，而這份欣賞不單只適用在與子女溝通上，也提醒要對自己多加肯定。

「其實我都覺得自己好叻架！」 這句說話阿怡勉勵自己也送給大家。



浸信會愛群結伴成長計劃 如何支援 精神復元人士小家屬

撰文：鄧曼恒姑娘（結伴成長計劃服務）

小家屬服務分享

作為兒童及青少年精神健康服務的社工十多年以來，無論接見的是任何年紀，甚至是家長本身，為數不少的是年幼時曾面對家庭壓力或是父母的情緒應對方法較為欠缺。浸信會愛羣的結伴成長計劃由2007年起成立，當時機構的精神健康服務有見一些精神困擾人士的子女未能有足夠的照顧，而各種社會服務仍較為分割，未能整體的串連和針對孩子在面對家人有精神疾患時出現的需要。

結伴成長計劃就是一項專為有精神疾患家長的兒童家屬而設的服務，為的是讓他們及早得到適當的支援，以免親子雙方皆累積照顧壓力而出現精神危機，也減輕上一代受情緒健康問題的影響延續給下一代。

滲入式的服務：從實質的支援到深入的介入

早期的結伴成長計劃集中處理的是一些較為實際的需要，因為一些家庭都較避諱談及自己及家人的精神疾患，而受著精神健康情況影響的父母或多或少都限制了家庭收入，接觸到結伴成長計劃的服務使用者亦一般是較為基層的家庭，故此以物資發放、義工幫助小朋友學業和成長等方式關心這些家庭通常也比較受落。與這些家庭建立了關係後，工作人員也可以逐漸深入了解和跟進家庭的需要以及輔導的方向，而義工除了上門教導小朋友功課和遊玩外，也會協助一些郊遊親子及興趣活動；義工、小朋友們、家長們和工作員有如組成一個支援網，讓家長可以互相支持，小朋友也增多了參與社交群體的機會，亦可以有機會進一步連接到更多的服務，認識到一些有關家人及自己情緒健康的應對方法，他們就如服務的名稱一樣，一起結伴成長，有些服務使用者與服務不知不覺建立一份深厚的情誼。

結伴成長建立情緒健康以及正向親子關係

受精神或情緒困擾的家長有時候在面對親職角色上比較乏力，無論在時間和精力上也未必足以應付日常照顧孩子起居與學習，要關注孩子的情緒健康與親子時間更是談何容易。服務安排一些親子、兒童或家長小組活動，往往能讓家長和孩子經驗到觸及情緒的題目也可以是很輕鬆的，從遊戲、故事、藝術、音樂、戲劇等不同模式舒解一些難以表達的鬱結、讓他們漸漸發現、接納自己和家人的情緒並與以表達和溝通，以及選擇更有幫助的面對方法。記得曾經中心有過一個活動名為心靈Spa，結伴成長計劃的小組活動也有如

給小朋友和家長一個心靈空間，讓他們經驗好好愛錫和照料一下內在的需要，使他們從新充電去面對生活中種種困難。隨著社會對情緒健康關注度提高了，家長對於談自己和子女的情緒態度比之前開放，我們也引入更多治療元素在服務當中，除遊戲和藝術治療外，也融入了靜觀，敘事治療，認



知行為及接納與承諾療法等。

在處理結伴成長計劃的個案當中，最深刻的是一些令人心痛的小大人照顧者，他們年紀小小，卻一直帶著要關注患病父或母的心情，處處留意他們的情緒起伏，小則幫忙家務，大則要提醒父母一些重要日期時間，如覆診和服藥，甚至要在必要時為他們向親人社工等求助。面對這些個案的確有一份無力感，雖然往往他們變相發展了一些同齡小朋友還未學到的能力，同時他們也失落了其他小朋友還享有的天真無憂和被照顧的幸福感，與父母的依附關係也是比較複雜的一種互相依存；工作人員自己有時也不知怎樣看待內裏那份心痛惋惜之情，因為明明小朋友已習慣堅強地活著，當輔助他們發現自己的情感和需要—那未必能被家人滿足的需要一時，理解家人的情緒或精神困擾時，總覺得好像在碰一個未認知的傷口，真的要很用心和敏感的逐少輕輕地處理，讓小朋友和家人有尊嚴地被重視和溫柔地關顧，再慢慢的讓小朋友和家人拆解那共生互相依存的關係。

我們希望孩子知道自己不必背上所有父母的困難，他們只需做好本分就可以。我們希望孩子的情感和困難不用因著家人未及照料或免增加家人負擔而抑壓隱藏，我們希望家長正視自己的情況可以與小朋友溝通讓他們理解自己的情況，讓孩子不用處於焦慮不安，而時時警覺和猜測，懂得如何應對不安的情況，而不用常常怪責是自己做得不夠好，家長也不間接認許和鼓勵他們作過於懂事的小孩；我們也希望一些自己也出現情緒困擾或發展出上出現困難的孩子得到合適的幫助，以致問題不致代代相傳。



青少年照顧者面對的 壓力與困境

撰文：張淑鳳姑娘、吳穎筠姑娘（Innopower@JC：Time4Us—賽馬會社工創新力量：《時•聚》）

年輕照顧者的故事

放學的鐘聲響起，同學們都忙著收拾書包準備離開。有的興高采烈地大聲談論這週末到哪裡玩，有的正忙著趕到補習社上課。唯獨Eric眼裡卻是帶著絲絲的哀愁，即使同樣在收拾書包，但緩慢的動作更能突顯他的疲態。

Eric，是一位中六學生，正忙著準備中學文憑試，家裡有一位患有思覺失調的母親，父親每天忙著賺錢養家，Eric自然地擔起照顧媽媽的責任。當身邊同學在閒餘時間暢談最近熱賣的球鞋或電玩時，他心中想著的卻是怕媽媽忘記吃藥；當其他同學利用課後時間補習以備戰文憑試時，他只能爭取在協理家務及陪伴母親覆診之間的片刻，看看學校提供的筆記或練習。Eric是一位年輕照顧者。

他回憶道：「記得就讀中五那年，媽媽突然出現一些與平日不同的行為，初時只覺媽媽有點奇怪，後來她的情緒狀況變得不穩定，更有一些幻聽幻覺，求助社工後看精神科醫生，確診了思覺失調。那時候，爸爸和我也有點不知所措。我不敢告訴朋友家中發生的事情，也不敢招呼朋友到家中，怕他們不理解。加上媽媽也不太接受到自己患病，每次病情稍有好轉，她便自行停藥，令病情反覆，自然也無法處理日常家務。病情較嚴重的時候，因為她的幻聽或幻覺，與鄰居爭吵起來，我便要協助調停。對還是學生的我來說，看顧病發的媽媽感到很大壓力，根本無法好好習中精神備試。」

家中有人患病，要照顧病人可不是一件易事，對於人生經驗較少或正值成長階段的青少年而言，更為一大挑戰。他們除了要面對自己的學業需要，亦要照顧病患者的情緒和學習與他們溝通，有些時候更要協助擔起家中的事務。這突如其來發生的事，既打亂原來的生活節奏，加上一下子擔子集於一身，年輕照顧者普遍容易忽略自己的情緒和需要。

Time4Us在與年輕照顧者交流的過程中，發現旁人未必容易理解他們所面對的困難，加上大部分照顧認為照顧父母是理所當然的責任，不應向外人表達「辛苦」，更不想多談及自己的難處，容易不知不覺地讓負面情緒累積和壓抑。另一方面，我們亦注意到需要照顧患病家人或父母的青年，亦未必會察覺或界定自己是照顧者，更不會主動尋求相關的協助。

為何要特別關注年輕照者？

試想像，處於成長階段的青年，正值探索自己的成長方向、與朋輩建立關係、享受學習與生活的樂趣的時候，如果突然當上了一個照顧者，生活的重心亦有需要作出改變，對生活中不同範疇的發展亦有所影響。

首先，年輕照顧者的社交生活會受到影響。從我們對年輕照顧者的調查反映，他們或因常常陪伴家人覆診或處理家庭大小事務，失去了私人時間。同時，朋輩亦不容易理解他們的情況。

其次，他們的學業成績或前途亦有機會受到影響。外國有研究指出年輕的照顧者接受高等教育和未來上流的機會較低。可以想像，由於他們需要花一定的時間照顧家人，用於學習的時間自然有所減少，加上作出人生抉擇時亦可能有不同考慮，影響升學決定。

此外，最令人擔心的是，若年輕照顧者得不到適切的支援，自身亦容易陷入情緒困擾，誘發精神健康問題。根據2014年香港統計處發佈的統計數字，推算香港有超過21,000名青少年需要負起照顧患病家人的責任。推動精神健康政策聯席其中一項調查更指出，精神病患家屬的抑鬱程度較一般市民為高，其中同住家屬更達至中度抑鬱。

年輕照顧者概念在港並未普及

於英國及海外其他地方，有Young Carers（年輕照顧者）的概念，亦有專為年輕照顧者而設的社會服務。縱觀香港的情況，此概念仍未普遍。香港的社會服務及資源亦多集中在病患者本身，近年雖有愈來愈多團體留意到照顧者的需要，提出更多的倡議並提供更多的照顧者支援服務，然而仍未有特別針對年輕照顧者的服務。

參考外國研究，年輕照顧者較常隱藏於社區，一般傳統服務並不容易接觸得到，主要是因為他們通常不察覺自己為照顧者，或不會界定自己為照顧者。部分年輕照顧者亦因為對社會資源欠缺認知，不懂尋求協助。此外，年輕照顧者或會猶豫是否應該尋求幫助，怕將家事告訴外人，尤其如父母是患有精神病患，他們會擔心被歧視或父母被標籤。

如何及早發掘年輕照顧者，從而提供適切援助，協助舒緩照顧壓力，為他們創造健康及正面的成長空間，均是社會各界值得關注和多作討論的課題。

Innopower@JC：Time4Us－賽馬會社工創新力量：《時·聚》

賽馬會教師社工創新力量」由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助，透過提供一系列多元的學習機會，為社福及教育界培育具創變能力的人才社群，持續推動業界發展以迎接挑戰。Innopower@JC：Time4Us－賽馬會社工創新力量：《時·聚》希望透過鼓勵適時喘息(Time-Out)、朋輩支援(Peer Support)、及為照顧有情緒病患家人之青年照顧者度身訂造的諮詢服務(Consultation Service)，支援12－24歲青年的照顧角色、提升其身心健康。

服務透過網上途徑接觸照顧者，減少他們對於求助或查詢的抗拒感，希望從中讓他們認識到舒緩情緒的方法，當面對困難時更願意與人傾訴或尋求社區資源與協助。另外，計劃亦提供Time-Out Club活動讓青年照顧者作「喘息」空間，這些活動的特色在於特別年輕照顧者，務求讓服務使用者認識與其背景相似的人，讓他們感到“不是孤單面對”，更重要是有人明白。過去由於疫情關係，主要透過網上連繫年輕照顧者，並透過舉辦線上活動，讓年輕照顧者學習不同情緒表達途徑、體驗減壓及放鬆方法，明白適時喘息的重要性。

服務人數，大致成效及困難

在疫情期間，轉為在家學習或工作，我們特別留意到年輕照顧者與家人長時間留在同一空間，而未必能夠專注學習或工作，因而舉辦了一項活動與Space21合作，提供優惠碼，讓年輕照顧者能便捷地預約就近的空間，享受適時喘息（Timeout）。另外，我們亦提供了一系列的線上交流及減壓活動，成功接觸超過80位年輕照顧者。在接觸年輕照顧者的過程中，我們亦留意到他們希望能對自己的經歷有新的看法及體會，故與網絡作家及敘事治療工作者進行了一項故事重塑的網上活動，重新演繹照顧者的故事並於網上發布分享。最後，我們亦整理了一些曾接觸我們服務的照顧者，進行了一項調查分析，並將本港關於年輕照顧者的數據作出整理，希望讓大眾對年輕照顧者有更多的理解及認識。如大家有興趣了解更多，歡迎瀏覽：<https://www.facebook.com/Time4us.hk>



探討壓力對青少年的影響

專訪：吳兆文教授（香港大學社會工作及社會行政學系教授、註冊中醫）

採訪及撰文：岑嘉龍先生

壓力

如果從生物的角度去看壓力，那是一種所有生物都會有的正常及必須的生理反應，亦可稱之為「應激反應」。簡單來說「應激反應」是當我們遇到激烈或特別的需要時，交感神經系統和內分泌系統所做出的反應。就像在大自然環境中，當動物遇到危險時，它們要有足夠的反應去逃走，避免成為獵物。然而在現代社會中，壓力的成因已遠較在大自然環境中複雜，並不再是單純來自生命上的危險與威脅。當中有些會是來自外來客觀的挑戰，亦有一些是來自自己對自身的過高要求。

青少年的壓力

青少年的壓力很大部份都會是來自功課上、學業上、與朋友間的關係、及與父母和家人的相處上。觀乎華人文化中，學業成績所帶來的影響更是一個核心的因素。在二千年的中華文化中，儒家思想十分注重子女的學習，言而過份地注重學業成績，卻會是一個引發點，影響青少年與父母間之關係、同學間之相處、與老師間之關係、更會是導至自己內向的一種壓力因素。

過大的壓力更會對青少年的心理和精神健康構成影響，不但會引致焦慮和精神緊張的症狀，例如出現恐慌、心跳、手震、僵硬、專注力及生產力下降等，久而久之更會形成一個惡性循環。而在生理方面，青少年在過大的壓力下，尤其在臨近考試和測驗前會容易出現腸胃問題，例如腸胃易激綜合症、拉肚子和便秘等。而一些的皮肤病如濕疹，亦是與過大的壓力有著密切的關係。

家人、同學、朋友

大家先不要標籤有壓力的青少年是很不正常或認定他們是有精神上或身體上的毛病。壓力其實是必須的東西，我們不用急著去想要怎樣去幫助他們去解決問題。如果有壓力的青少年是你的家人，嘗試建立一個良好的家庭關係，這樣已經可

以形成一個很重要的保護作用。如果你們是同學或朋友，能建立一個「啱傾啱講」的關係，已經十分之足夠。至於如何去幫助當事人，其實只要和他們建立一個信任及和諧的關係，在有需要的時候讓他們可以得到宣洩，提供支持與認同，已經十是一個很重要的良好基礎。



抗逆力

青少年的抗逆力之所以有時「不穩陣」，很多時其實是與當事人的期望與能力不相稱有關。如自己的能力能輕易達到他的期望，他的人就會很「穩陣」、很安定。相反，人就會容易變得敏感，常認為自己是一個不達標的人，容易不开心及出現負面情緒。以這方面作核心，我們可先向年青人去理解一下他們對自己的期望是什麼、要達到的成就是什麼，再而了解他們的能力是怎樣，並了解他們為什麼會有這一些期望。如果能平衡到當中的期望與自身的能力，整個人便會「穩陣」下來。而最關鍵，是當事人有一個他信賴的人，可以讓他去傾談或去抒發。然而，很多時卻會有一個問題，就是有些青少年本身與父母的關係其實很好，而他們的父母亦沒有給予什麼壓力，但其實青少年會知道父母對他的期望，亦很清楚父母的是真話抑或假話，所以當自己力有不足時，便會覺得自己對不起父母。所以，如果有一個人可讓當事人很舒服地把自己的壓力去傾訴出來，即使事情未必能得到解決，壓力亦能有所降低。

中醫的角度

就針對著年青人遇到壓力的情況，其實一般的針灸、中藥是不需要的。中醫其實並不局限於使用中藥，吳教授認為年輕人的情況，做運動會是一個最簡單最有效的方法。中國人的健康運動，與西方有明顯的分別。中國人的健康運動，會著重於「慢」及內功的修為。「慢」，有一種專注、覺察的作用，亦可調控交感神經。絕大多數的運動，都會令交感神經變得興奮。相反，例如在做太極的時候，交感神經會變得壓抑。所以，做太極不止會對身體好，對精神健康亦有很大的好處。

雖然耍太極有很多的好處，但學習太極的成功率卻並不高。主要的原因是因為要學完一整套太極，是要花很長的時間，而平時練習亦很麻煩，所以一般來說吳教授都不會建議青少年去學太極。

從一個實務的角度，吳教授推薦年青人去學習八段錦。因為學習八段錦十分容易，在互聯網已有很多的片段可供學習，而每耍一套八段錦亦只需數分鐘的時間。因此，學習八段錦的成功率及依從率都很高，亦很適合一些本身沒有運動習慣的人。當然，八段錦並非完美，亦有其不足之處，就是帶氧量不足。所以吳教授建議除了做八段錦之外，平時亦要多行樓梯，提升帶氧量。

壓力與暴食

吳教授曾接觸到一個17歲的女學生，她的學業成績一向都很好，自己常常都會在家中溫習，並對自己的要求很高。但後來她出現了暴食的問題，每天都會出現10次左右的暴食情況，而每次暴食後，她就會出現內疚及補償行為。而她通常每個多小時就會出現一次焦慮情緒，每當出現焦慮情緒，就會出現暴食的行為，不停循環。

吳教授和她面談過後，發現其實她的抑鬱情緒比焦慮情緒更嚴重，而她出現抑鬱情緒的原因，主要是來自自己對自己的要求過高，有絕對完美主義的想法。吳教授在深入的了解後，

了解到原來案主有一個學業成績很好的哥哥，令她感到有所比較。另一方面其父親是一個十分重男輕女的傳統男性，因此案主由小到大都沒有得到過其父的讚賞。而案主十分希望可以得到父親的讚賞，故她迫令自己事事要做到101分，希望最終可以得到父親的認同，這一段的過去可以解釋到為何案主有一種絕對完美主義的思想。

結語

由於每個人的個體差異都會很大，作為有過大壓力青少年身邊的家人，其實並不需要對自己有過大的期望，很多時家人都會希望自己去參考多一些資料，然後去治療家人，但很多時最後卻都不會得到好結果。原因是家人往往很多時會去給意見當事人，但其實很多時不給意見可能還更好，而且家人常常都是不會聽家人的話。所以即使是再多的努力，反而只會是吃力不討好。因此，如青少年所面對的問題過於複雜，建議應去找適當的專業人士例如社工去處理。而家人亦可反思自己，並不是應該要去做什麼，而是要有什麼東西不要去做，反而可以幫到青少年更多。

在華人社會，青少年的生涯規劃發展都會比較狹窄，例如在中學升學方面，就一定要讀文法中學而非職業訓練學校中學畢業後升學就一定要上大學，大學畢業後就一定要做某幾個專業工種，才稱得上成功。但如果我們的社會能突破這一種思想，吳教授相信我們的下一代的生活會過得開心很多。除此外，我們亦要評價職業教育是一樣有用的科目，而做不同的工種，亦要有更平等的待遇。如能做到以上幾項的觀念，青少年在成長時所受的壓力會大大減少，而成年人亦不需再擔心自己的子女輸在起跑線上，更多的成年人會願意成家立室，整個社會亦將會變得更健康、更和諧。



讓我們陪伴 青少年與情緒共處

專訪：梁清沂 前明愛感創中心主任
採訪：戚凱茵姑娘

明愛感創中心是一個以創意藝術(Creative Arts)為介入手法的青少年情緒健康服務，為關注自己情緒健康或受情緒困擾的青少年提供不同形式的服務。中心亦推動公眾關注青少年精神健康，相信透過創意藝術工作手法，以「實證為本」為基礎，再配合跨專業的合作，促進青少年健康成長，預防因情緒困擾而發展至不同程度的精神失調。

創意藝術治療(Creative Arts Therapy)包括表達藝術治療、舞蹈/形體治療、音樂治療、藝術治療、戲劇治療、心理劇治療等等。

人面對情緒困擾、逆境、不安與傷痛時，感覺往往不能言喻，運用不同種類的創意藝術元素，讓參加者投入自身感受，從思考創作過程和作品分享中進一步了解和表達自己的情緒和想法，增加他們的自我覺察能力，建立新的角度和方法來面對問題，促進個人成長。



梁清沂姑娘從事兒童及青少年工作十多年，現為註冊社工、註冊表達藝術治療師及體感療愈師，為受情緒困擾的青少年提供個別及小組輔導。梁姑娘致力推動將創意藝術元素融入於輔導工作，曾出版：[表達・創作・療愈：情緒轉化之旅]個案分享集及[青少年情緒健康藝術支援計劃教材套]。

現今青少年面對的情緒困擾

現今大多年輕人都面對學業、家庭和朋輩上的壓力，以致影響他們的情緒。學業方面，主流社會價值觀普遍著重學生的成就、職業和收入，故中學生十分重視自己的學業，往往把成績和自我價值掛鉤。梁姑娘指出其在輔導的經驗中，遇到一些中學生會認為「我成績不好，就是沒有價值和沒有用的人，就是低人一等」，因無法達到父母師長的期望而感到失望。因此，她在輔導中經常強調每一個人的生命都同樣珍貴，成績未能反映一切。梁姑娘相信每個人都可以活出自己的價值，有自己的喜好、專長和獨特性，希望透過情緒健康教育去分享處理壓力的方法和擴闊年輕人看待生命的態度。

青少年於成長中十分重視自己在朋輩心目中的形象，普遍相信能以開朗形象獲取受歡迎的社交位置。然而，當青少年受到情緒困擾時，他們選擇隱藏情緒和笑面迎人。當一直未有合適和有效的方法疏導負面情緒，加上因不被明白而感到孤單和寂寞，使長期壓抑的情緒最終爆發，影響他們的精神健康。梁姑娘指出不少青少年在中小學時期受到欺凌，例如被玩弄、被改花名、被抹黑和被排擠等，使他們感到自卑、羞愧和孤獨。若青少年在成長階段中未能與朋輩建立良好的關係，不但影響他們的心理狀態，造成社交退縮，更會令他們習慣隱藏自己的想法和感受。

家庭是孩子的避風港，亦是他們的其中一個壓力源頭。青少年既渴望父母的肯定，又害怕令父母失望。當父母常常把自己與他人比較，會產生無形的壓力，認為要達到父母的要求才有價值，才得他們的愛，繼而影響自我認同感。家長往往對子女有過高期望，且不明白子女的需要及想法。筆者於工作上遇上不少「小家屬」，他們除了面對青春期成長的挑戰外，亦需要照顧受情緒困擾的父母。有時父母無緣無故的情緒爆發、沉重的悲傷和未能滿足子女心靈需要的照顧，令「小家屬」無所適從和憂心忡忡，不敢把家中的秘密告訴他人，情緒重擔就只能孤身承擔。有些悲傷和委屈未能透過言語去理解和表達，甚至不被自己允許和接受。

良好的親子關係和溝通有助提升青少年的精神健康，建議父母以接納和身同感受的態度去聆聽子女的想法，避免以權威批評子女。縱使父母未必認同子女的行為時，亦要盡量明白子女的感受，避免說侮辱性的說話。最重要的是，家人對子女無條件的接納和愛，讓子女明白即使自己有時做得不足，家人仍然愛自己和認同獨特的自己，幫助青少年建立安全感。家人相處難免會產生磨擦和不快，無論是父母或子女也需要學習互相表達自己的情緒和回應對方的感受，親子關係自然便能繼續成長。「愛」需要透過尊重和真誠溝通去表達，在安全和互信的環境下進行親子對話，讓父母聆聽子女的需要和真實想法，學習接納子女不同的情緒，以讓家庭重新成為守護孩子的避風港。

創意藝術：另一種表達情緒的方式

現時很多年輕人十分抑壓和批判自己的情緒。他們認為有情緒是不好的，甚至是錯的。不少青少年反映自己會無緣無故地哭和不知因由地覺得很煩亂，因無法回應自己的情緒而選擇逃避和壓抑情緒。梁姑娘認同創意藝術是有效抒發情緒的一個選擇，創意藝術能透過不同的藝術媒介如視覺藝術、舞蹈/形體、音樂治療和戲劇等活動，讓年輕人選用合適的媒介去覺察自己的情緒和了解情緒背後的原因。在創作過程中，他們同時能夠釋放和轉化情緒，容讓作品盛載情緒和提供新的洞見，深化他們的情緒體驗。多媒介的創意藝術的運用，能像剝洋蔥般一層一層地打開參加者的心靈，讓他們更了解自己的內心世界。

在創作的過程中，治療師會陪伴青少年在安全的環境下選擇適合自己的藝術形式，以不同藝術媒介，提升參加者創作的成功感和促進自我認識。明愛感創中心每星期都會舉辦不同主題的「創意藝術工作室」，讓他們接觸不同種類的藝術元素。希望透過創意藝術活動以營造輕鬆的氣氛和自由的空間，去除使用服務所引起的自我標籤，吸引青少年參與，並在安全互信和被接納的環境下，與他們一起交流和創作，讓他們盡情表達及分享內心感受，從中獲得支持與體諒。

營造一個情緒友善的校園

一個情緒友善的校園需要全面的情緒健康活動計劃和情緒友善的學習環境互相配合。梁姑娘認為全面的情緒健康活動計劃包括情緒健康教育課堂、治療小組、全校參與活動和個案輔導，有助促進學生情緒健康。情緒友善的校園能容讓學生接納自己，即使有負面的情緒要宣洩，亦不會被標籤成為「有問題的學生」。情緒沒有分對錯，每個人都需要學習不批判自己的情緒和接納不同的情緒。梁姑娘回憶曾認識一位學生因為測驗成績不好和朋輩相處不快而感到壓力大，想到天台「啱下氣」，並沒有任何傷害自己的念頭。但老師看到後，便叫了全校的老師上天台和通知其家長，並要求報警和把學生送院，令學生感到十分羞愧。事實上，有情緒起伏和困擾是十分正常的事，每個人都有不同的舒緩情緒方法，例如：找朋友訴苦、自己冷靜一下、在畫紙上塗鴉或擲東西等，最重要的是為自己的「負面」情緒找到安全的宣洩渠道。

聆聽自己的情緒

不少年輕人未能覺察情緒和認知情緒對身體的影響，梁姑娘鼓勵年輕人可以留意自己身體的反應，如頭痛和肚痛等，都是壓力的表徵。當進一步留意產生壓力的原因和身體反映的訊息時，青少年值得深思自己是否期望過高、背負太多責任、未能肯定自己和發現自己價值等。

我們不要忽略、逃避和抗拒任何的情緒，當面對「負面」情緒時，我們可以覺察、抒發和轉化它。除此之外，青少年也可以多留意令自己開心和感到舒服的事，如聽音樂、做運動和與知心好友一起等，或多做感恩練習，以增進生命中正面體驗。梁姑娘鼓勵青少年多嘗試不同的事物，尤其是那些能產生滿足感和成功感的事情，往往會帶領自己尋找方向和人生熱誠。很重要的一點是，當自己未能獨力面對一些困難時，要學會尋求協助，而非「死頂」。有時年青人需要的未必是別人所提供的建議，而是找到能夠信任的人去聆聽、明白和接納自己。

青少年精神健康的政策及服務的展望

從事多年兒童及青少年工作的梁姑娘深信加強情緒健康教育只是第一步，下一步是倡議情緒健康的社會環境。社區上需要有一個「落腳點」，讓青少年喘氣和休息。在政府不斷增加青少年精神健康的資源同時，如何適當地調配資源為有需要的青少年提供一站式的預防和治療性服務，減少負面標籤和服務輪候時間，填補不同服務之間的不足和協調合作，仍是守護青少年精神健的挑戰。



表達藝術治療

X

兒童及青少年精神健康

專訪：馮銳琳 表達藝術治療師 Healing Arts 總監
採訪及撰文：黃杏兒 註冊社工

受訪者簡介

馮銳琳小姐 (Julie) 為澳洲、紐西蘭及亞洲創意藝術治療協會註冊藝術 (表達藝術) 治療師、香港表達藝術治療協會專業會員、香港大學行為健康教研中心表達藝術治療師及教學助理、香港大學表達藝術治療碩士校友會創會會員及內務統籌、香港中文大學心理學系榮譽實習督導、香港大學表達藝術治療碩士、香港中文大學心理學學士、Healing Arts 總監及創辦人。



Julie致力服務兒童、中小學生、有特殊學習需要之學童、長者、長期病患者及其家屬，於教育心理服務機構、學校、兒童及青少年家舍、頤養院及寧養院舍提供表達藝術治療服務，如個人心理輔導、治療小組等，並提供專業培訓、工作坊及講座，推廣表達藝術於融合教育、生死教育、長者及安寧服務的應用。以下的訪問會分享兒童及青少年接受表達藝術治療的過程為主。

表達藝術治療

表達藝術治療透過不同藝術媒介，包括視覺藝術、音樂、戲劇、舞動、創意寫作，協助小朋友表達情緒及認識自己，從而促進個人成長。除了個人方面，亦可以以小組的形式，幫助小朋友學習與人相處及互動。在社區層面，可以讓小朋友知道自己在社區的定位及角色；甚至透過作品展覽、大型活動，可以讓社區的人看見小朋友的能力，並了解他們的需要。

表達藝術治療著重過程大於結果，在藝術創作中並沒有對與錯、醜或美之分，每人都可把最真實的感受和想法呈現出來。而各人的步伐、反應都盡不相同，當中或多或少反映著他們的背景、性格、經歷和心底的需要，因此治療師會與他們在創作過程中覺察自己的反應，從而更認識自己。例如有些小朋友表現得不信任人，很容易便「起鋼」，防備心非常重，甚至會影響到與人相處。成長背景是構成小朋友不信任他人、缺乏安全感的其中一個因素。當小朋友相信及依賴了成年人，但成年人卻照顧不了他、甚或傷害了他，小朋友心中的不信任感會慢慢形成一道高牆；為了保護自己，小朋友的內心容易引發很多情緒，與同學多了「牙齒印」，繼而出現打架、出手、出口傷人等等的行為，影響學校的生活。Julie表示，這並不表示小朋友不想去建立關係，只是他們不懂如何用合適的方法與人相處，而且很多時會因這些行為而受到責備，更顯得不被明白。治療師會給了小朋友適當的空間，慢慢建立關係，並與小朋友進入他們的內心世界，讓他們的聲音被聆聽、了解和接納。當小朋友的感受和需要被明白，他們的感受和表達的行為才有機會得以轉化。



透過小組的形式：建立信任、鼓勵嘗試

Julie講述一次經驗，是關於一個以初中女學生為對象的個人成長小組。小組其中一節大家設計「爆炸盒」；Julie指運用不同的藝術媒介會有不同的效果，「爆炸盒」有內外的部份，並有很多層次，可以讓參加者表達內心的感受和把生命中重要的人、事、物都放到盒內。當時有一位女同學不肯參與，並表現得有點抗拒。Julie推斷她是覺得小組只有幾節時間，同學或許不會隨意建立信任的關係，以至未準備好開放自己去分享內心的感受和想法，因此獨坐一旁、抗拒參與活動。但過程中會發現她一直觀察大家，更會用言語去攻擊大家。一會兒後，女同學明白到在小組中大家可以選擇透露多少、決定參與多少，並會尊重她的決定。Julie當時向女同學表示「即使你沒有一起設計，但你坐在一旁觀察，也是一種參與。」Julie指，要讓她知道我們有留意、承認她的參與，對她來說也是一種肯定及鼓勵。

然後，Julie帶大家運用水彩創作。Julie指出，濃稠的顏料可以讓參加者抒發情緒，而這些情緒難以用言語去表達。當時這位女同學的防備心仍重，只肯隨意畫幾筆，漸漸她開始用畫筆去寫粗口、畫糞便，將她心中的不滿、憤怒不自覺地發洩出來，觀察到她在過程中一直面露笑容。Julie表示，這些在外界不容許的情緒、課堂上不合宜的舉動，參加者都可以透過藝術創作去表現出來，這既安全又沒有傷害性。到較後期，這位女同學的態度漸漸有改變，漸漸放下防備心，並願意投入參與。

比較傳統治療，表達藝術治療有一個獨特之處，就是透過體驗去內化一些改變，而不是一開始用言說、認知(cognitive)的層面；這對於兒童及青少年特別奏效，因為他們往往不會單單因為別人的言語而改變自己，反而透過他們自己的親身體驗，達至有更深入的理解，並建立自信。

另外，表達藝術治療可提供新視野予參加者。有一次的小組中，參加者都有自己既定的圈子，Julie希望他們跳出自己的框框，用水彩去做媒介，並用實驗方式，讓他們嘗試不同的方法；例如在濕的畫紙上滴顏料、融合不同的顏色等，一起去觀察會有怎樣的結果。有些參加者，特別是從未接觸過藝術，藝術體驗對他們來說是跳出固有角度。他們從中學習面對自己未知的範疇，例如自己能否接受？反應會如何？

體驗之後會邀請參加者作分享，有些參加者認為自己不能控制事情的結果，心中會有害怕的感覺。有些參加者則會感到神奇，一開始會很拘謹，但玩過後發現原來可以這樣。體驗後由自己說出有所學習的地方，感受會大於由別人去說服他，讓他們日常生活面對未知的將來也可以勇敢嘗試。



表達藝術：安全的象徵式表達

運用圖像能有距離地讓參加者將自己的內心作比喻，並給予反思的空間。Julie解釋是因為可與參加者討論畫作，從而表露內心世界，因他們往往難以直接將自己的情緒、感受說出來。

Julie的個案中，有一位女學生有情緒問題，會用暴力行為去表達自己的憤怒。有一次女孩嘗試用圖像表達自己的憤怒。火燄一向是最能象徵憤怒的圖像，從圖畫中可看到她的憤怒有不同的層次。畫中最深處的深藍火燄代表孤單、沒人明白的感受。第二層紅色火燄，表示她的憤怒，她指這紅火會燒到人、可嚇走人。而最外層的灰色火燄，則代表自己無奈、失望、冷靜的狀態。這代表她憤怒的背後其實埋藏著孤單，因紅色的火燄已嚇走所有人，而外面的灰色表示自己盡量想去壓抑自己的憤怒、對自己的失望。



這為示意圖，並非原作品

了解後，才明白女孩雖然正處於需要被照顧的年齡，但情感、物質上未被滿足，卻要承擔著照顧家庭的角色、代替父母的責任。又如一般小家屬有時需要擔當起照顧的角色，被逼在短時間內成長，因而心中感到無比壓力和委屈。

在表達藝術治療中，常常會用到比喻(metaphor)，運用一些畫面圖像去代表感受，而且會透過這些比喻的故事，讓情緒得以轉化，有新的視野。治療師會讓個案自行解釋和演繹自己的作品，而不會作出分析，因為每人對於顏色、畫面的理解可以很不一樣。以以上個案為例，女孩由最初只說火燄，慢慢呈現為自身情緒；Julie問女孩對火燄有何聯想，女孩指出火可燒傷人，卻又可以發光發熱，有刺熱的亦有溫和的，可見女孩正把自己的負面情緒慢慢轉化，為自己注入正面的思想。

運用表達藝術的態度

Julie直言，有些同學會對「治療」一詞比較敏感，令人誤會小組有標籤為「有問題的人」，她通常會改名為創意成長小組、減壓活動等。因為在日常生活中也可運用表達藝術，每個人都可以從中了解自己，因各人在生命不同階段都會有屬於自己的課題和需要，不只是「有問題的人」才可從表達藝術治療中得益。所有人都適合表達藝術治療，即使未接受過藝術訓練的人也可以參加。Julie形容藝術就像一道橋，只需要很少的技巧，亦沒有年齡的限制。大家可以運用自己熟悉的藝術媒介，並給予空間參加者自由發揮，過程中不要批評、不將自己的觀念套在別人身上，持開放、非批判性的態度。

運用藝術的自主性較強，不是由治療師去操控，而是讓參加者去決定，透過創作的經驗讓他們發現自己可以做得好，為自己帶來改變，從而達到賦權(empowerment)的效果。

Julie提醒，大家可以運用表達藝術作為溝通和表達的渠道，但需注意安全，例如某些情況會觸及到參加者的情緒，需要專業、有經驗的治療師去處理。因此「表達藝術治療」還是需要由已註冊成為專業治療師作深入的介入。



網上守護者 - 「Open嘢」

受訪者：周文慧女士 (Shirley) 臨床督導主任 賽馬會青少年情緒健康網上支援平台 - 「Open嘢」
撰 文：李珣靜姑娘

網上平台新出路

研究顯示年青人的自殺率和精神健康問題有上升及年輕化的趨勢，而提升他們的求助動機並透過及早識別來預防介入正是業界一直以來努力的方向。當新世代的生活離不開科技，即時通訊社交軟件盛行下，比起電話及面談，年青人更習慣以文字和表情符號來表達自己。「Open嘢」看準時機需求，突破現有想像和限制，摸索出新的出路。

「Open嘢」為全港首個全天候24小時，為11至35歲青少年提供情緒支援服務的網上平台，在線上陪伴他們一起面對來自學業、家庭、朋輩相處、工作等成長路上的情緒困擾。在香港賽馬會慈善信託基金的支持及捐助下，過去兩年多來香港明愛、香港小童群益會、香港青年協會及香港大學防止自殺研究中心跨機構合作無間，陪伴著無數個年青人聆聽他們的困擾心聲，並為有進一步需要的年青人轉介至適合的服務。有見服務需求及成效顯著，由2020年12月起已開展「Open嘢2.0」進入新一階段，接下來的三年再有兩間機構包括香港青少年服務處及聖雅各福群會和更多同工加入，繼續與社會上不同持份者緊密合作，共同促進青少年的精神健康及成長。

服務特色和優勢

「Open嘢」服務不受時間限制，提供高私隱度並切合年青人的需要和溝通模式，更能補足傳統服務涵蓋不到的對象。例如「Open嘢」的服務年齡層較闊，涵蓋11至35歲青少年，因而接觸到一班無法進入青少年主流服務（多以24歲為上限）的對象。這樣可以更廣泛地照顧到年青人在求學至就業階段中面對的轉變壓力，銜接從學校走進社會的適應期，以支援他

們過渡成長中不同階段的情緒需要。即使求助者低過或超出此年齡層，在初步聆聽其需要後亦會介紹合適的服務資源。

「Open嘢」全年365日、24小時無間斷都有輔導員於線上當值。服務沒有一般辦公時間和地域限制，讓年青人無論在午休時間、乘車途中或夜闌人靜時都可以隨時隨地、不限主題地找到傾訴對象。使用服務的年青人當中，有些可能是心血來潮有感而發，有些對於傾訴話題較為猶豫或花了較多時間才鼓起勇氣，有些則因應突發事情想尋求即時支援。可是傳統服務卻有著一些現實的環境局限，需要同工及年青人雙方同時配合，令一些年青人因而錯過了當下想開口求助的時機。而服務團隊秉持著「與其嘞心，不如open up！」的理念，鼓勵年青人不論大小煩惱都可打開心扉及早找人傾訴，不用等到情況很壞或情緒無法承受時才處理。

「Open嘢」透過多個熱門的社交通訊平台（如WhatsApp、Facebook Messenger、手機短訊、官網聊天室等），以貼近年青人日常的溝通模式來進入他們的世界。相比起傳統以電話或面對面交談的方式，很多年青人認為網上文字表達會有更大的勇氣和安全感去談及個人情緒問題。無需繁複的登記或轉介手續，只要像平日聊天般簡單輸入文字後便有人關心回應。由於對話過程全部以文字回覆，開不了口的話可以打出來，情緒有了抒發的出口便不用壓抑累積。交談節奏和深入程度全然掌握在青少年手上，故可以隨時進入或離開對話而沒壓力後果，建構出自在自主令人安心的氛圍。



另一最吸引年青人的服務優勢是，使用服務無須登記任何個人資料。臨床督導主任Shirley分享，研究發現年青人在遇到困難時會因為不懂得求助及欠缺安全感，而降低主動尋求服務的意欲。在傳統服務中身份會被辨識，帶著種種不安和顧慮增加了建立信任的難度。除了怕被他人或朋輩發現而衍生的標籤後果外，不少未成年的年青人會擔心所透露的資料有機會被家長或校方知道，而一班較年長或踏入成年的年青人(young adult)則對應一般青少年中心的服務年齡層有著較大心理關口。在「Open嘢」平台中年青人可匿名隱藏身份，內容保密並放下身份角色的包袱，不用介意旁人目光和擔心被發現或標籤。再難於啟齒的話題如成長掙扎、自殺念頭等困擾，都可以藉此平台無顧慮安心地抒發出來。有別於普遍網上平台，這裡不限於單次性的交談，按需要可約同一位輔導員於網上再聚延續話題。求助的青青人不用一遍遍地重覆身世和困擾事件，更加有親切感並更快建立信任關係去打開心窗，同時也讓輔導員省卻時間重新認識背景，直接而有效率地進入核心話題去跟進輔導需要。

從線上走到線下

「Open嘢」平台設計上不單青年友善(youth-friendly)，也在有限的線上空間中切入求助青少年的目光，開拓出最彈性貼心的服務安排。Shirley在受訪中分享除了網上即時情緒支援外，「Open嘢2.0」其中一個發展重點亦是加強持續性的輔導及線下支援(continuous counseling and offline support)。團隊明白到服務有限制無法約見或出隊處理危機，但當識別到一些有需要的年青人，亦會邀約他們再度回到線上一步步梳理其成長歷程。Shirley多次強調團隊相信支援性環境對年青人成長十分重要，很多時了解到年青人的表徵問題並非單一個人問題，而是牽涉整個社會

系統或成長環境，故服務的另一目標亦會爭取個案的同意並成功轉介至相關實體服務以取得更全面的承托。團隊在線下為有需要的年青人連結不同社會持份者如中小大專院校、日展夜展隊、青少年中心、家庭服務中心、精神健康中心等，建立他們在社區中的支援網絡，共同協助年青人渡過難關。

而於線上面對危機個案的應對方向，Shirley指平台一直公開地讓求助者知道，在涉及生命安危下「Open嘢」與其他傳統服務一樣，都有可能採取報警或召喚救護服務等行動，因為「這是寶貴的生命」。但團隊更看重的是做很多事前的預防及介入功夫，亦充分明白到有隱蔽自殺危機的青青人在日常中更加不會透露自殺念頭，因此理解他們來到網上平台想表達什麼訊息更為重要。Shirley希望「Open嘢」能提供一個安心的空間鼓勵年青人表達任何困擾包括自殺想法，另一方面亦可以引導當事人放鬆下來、安定心神、釋放壓抑情緒等，以不同介入手法去穩定當下的情緒狀態。筆者難忘Shirley以堅定的語氣，肯定她與團隊對年青人的抗逆力和能力很有信心，相信陪伴他們安定下來後，再一步步梳理並鬆綁「打結位」，最後定能復元(recover)並好好地過生活。當然環境因素及支援網絡的影響亦很重要，因此每位年青人有著不同步伐，需要各系統(systems)的共同支援去陪伴他們走出危機。

服務需求和環境影響

Shirley分享「Open嘢」服務平台這兩年來接獲求助超過十萬人次，平均每天都有接近100人次，可見青少年對網上情緒輔導服務有一定需要。服務團隊會安排社工及受訓義工在不同時段於線上當值，而每更都有當值主任協助處理輪候安排、支援危機個案及管理服務質素。平台接觸到的年青人，求助困擾多是源自成長中遇到的個人、家庭、人際關係、學業、工作前景等問題。值得關注的是，青少年傾訴情緒及精神健康相關的困擾佔有一大比例，當中包括懷疑或確診有精神病患及曾經歷創傷，共通的是他們都表達了很強烈的孤獨感、空虛感及不安情緒。「Open嘢」作為24小時的網上輔

導平台填補了現有的服務空隙，助他們在被情緒突襲時，也可作出即時的介入支援，陪伴走過情緒關口的臨界點。

不難想像在全日24小時當中，最多人使用服務的時段正是一般傳統服務的辦公時間以外，服務初期多會是下午5時至晚上1時，而近一年來凌晨深夜亦持續見到有相應需要。而與預想不同的是，公眾假期的服務使用率並沒有太大變化，反而是近年在社會運動及疫情的影響下有明顯的升幅，可見年青人對現今社會環境的氣氛充斥著迷茫和不安等情緒困擾。Shirley分享前年6月中發生了一些社會事件後，曾於當晚24小時內接收超過400個求助次數，急增至平日的四倍，並維持了很長一段時間。而在最近疫情持續下，可以聆聽到年青人受到相關的情緒困擾增加，例如停課復課的適應壓力、長期無法與同學老師互動、限聚措施下的生活不便和社交支援減少、求職困難及失業等經濟負擔等。「Open嘢」的臨床服務經驗進一步印證了青少年的情緒會受到社會系統及環境所牽動。Shirley表示團隊亦會做很多社區教育及協作工作，最希望青少年的精神健康不單有「Open嘢」承托，而是整個社會不同持份者都會關注並共同支援。因此很需要社會各界同心合力，共建一個關心青少年精神健康的支援性環境，陪伴他們去疏理成長中的難關和苦樂。

共同建構承托網絡

有見很多來到「Open嘢」的青少年都未曾接觸過其他服務，Shirley表示團隊會盡力守好第一個求助關口，提供人性化且有質素的服務為每位青少年留下正面觀感，因為「每一次接受服務的經驗對青少年們都好重要」。因此平台持守著非批判的接納態度，雖然看不到對方面部表情、眼神、肢體動作、停頓等非語言的溝通訊號，輔導員卻更講求專注、安定心神和線上臨在，對應年青人的節奏展開對話。從字裡行間的前文後理、語氣表達，盡快找出並回應其傾訴背後的真正需要。同時年青人們亦具備敏銳和聰慧的覺察力，能完全感受到對話過程中是否被真誠對待和尊重。

從線上的守護延伸到線下網絡，團隊保持與社會上不同持份者緊密溝通合作，把有需要並取得同意的青少年轉介至合適服務接手跟進。Shirley表示青少年要從線上匿名傾談，到建立信任、安全感和心理準備往往需時，最終有動力並同意接受線下服務其實需要鼓起很大勇氣。因此，「Open嘢」對於每個來得不易的個案轉介都會很欣喜，因著年青人願意踏出這步已是改變的開始，亦希望業界能看到並肯定他們的努力，服務分界上爭取多些「走盞位」和協作空間，提供更彈性和全人的服務。因此若然轉介上有任何阻滯，「Open嘢」亦非常樂意在中間多作協調，以理順雙方期望。正如因著未取得足夠個人資料而需後補、轉介後協助管理青少年對傳統服務的期望、商討線上線下共同支援合作的介入方向等，在各方面都保持良好的溝通橋樑，相信大家都一致地希望能更完善地承托年青人的需要。

Shirley在訪問結尾表示團隊很理解各區的機構部門有著不同行政流程和分工，大家都面對著各種挑戰和限制，唯有本著謙卑的心互相學習交流，思考如何為年青人「做」得更多、「托」得更好。團隊亦希望有機會走訪各大機構中心，與前線同工互相認識及交流經驗，聆聽各方的意見和局限。因為整個業界無論線上或線下的角色都相當重要，在此期盼大家共同建構良好的全人服務模式和社會環境，繼續守護青少年成長的道路。Shirley寄望「Open嘢2.0」在接下來的三年與大家同心協力，陪同年青人一起摸索更多出路！





青少年 性別認同的迷思

專訪：黃宗顯醫生 精神科專科醫生 認可性治療師
採訪及撰文：岑嘉龍先生

性別認同(Gender Identity) 這個名詞其實一直都在演化著。在過往的診斷指引中，由舊有稱之為跨性別(Transsexualism)、性別認同障礙(Gender identity disorder)，演化到現在的性別不安(Gender Dysphoria)。而在最新的ICD-11內容中，更將相關的內容抽走，將之去病化。而在本文中，我們將要提到的性別認同，其實並不是指作一種診斷。而世衛最近亦已將此現象去病化，將之稱為性別不一致(Sex Incongruence)，意指我們的出生性別(Assign Sex)與表現性別(Express Sex) 有不一致的情況。其實在整體人口中，只有約0.5%-1.3%的人口有出現此情況，數字上並不算多。

在一般青少年的人口中，此情況並不屬常見的情況。在成長的過程中，大部份人對自己的出生性別都沒有表示不安或不一致。而DSM 5中所提到的性別不安，就指出如自己的對自己的性別感到不安，方屬於需要處理的情況。

壓力

就生理上的情況，一般都是與心理影響有關的。在黃醫生接觸過的過案中，黃醫生會先評估他們的身體上有否出現一些特殊的狀況，例如同時間有沒有出現其他的疾病。但一般來說，他們出現性別認同的困擾時，一般都不是因為有其他的生理上的毛病，反而很常見是純粹因心理上的情況，而引致生理上的改變。舉例來說，有些個案會十分追求身型上達到自己心目中的標準，因而自己會在飲食上作出調節。甚至乎有一些個案，更會去自行服用荷爾蒙補充劑，以令自己的身體出現另一個性別的特質。但往往有不少年輕的個案沒有去尋求醫生建議及處方，卻只去上網找資料，然後自行購買並服用相關的藥物，導致身理出現負面的影響。

由於社會上對性別認同的認識並不深，尤其在華人社會文化中，對此話題亦偏向保守。所以每當此年青人有此情況出現在自己的身上時，沉重的壓力因此而出現，這正是他們在面對性別認同時會出現的困擾，當中包括自己對自己，身邊人對自己及社會對自己的接受性。



過往亦有研究指出，有性別認同不一致的人士，患上抑鬱症的機會會較沒有性別認同不一致的人為高，除此之外，他們出現焦慮症及濫藥行為的機會亦會較高。至於一些重性精神病如精神分裂症、躁鬱症的出現，卻並不常見。研究亦指出，他們出現自殺念頭及自殺行為的機會，亦會較沒有性別認同不一致的人為之高。

他們的壓力的主要來源，大部份是來自別人對他們的眼光，例如朋輩和家人對他們是否接受。而當他們不被接受時，他們只可以將此情況藏在心中的衣櫃裡不講出來，有些人更因此會出現社交退縮的情況。亦有些人則因為自己的社交圈子狹窄，根本不知道可以和誰去表明心跡，亦不知道求助的途徑及重要性。

如何察覺

在外表上，較為常見的會有一些跨女，會穿著十分緊身的衣服，透過緊身包裹以讓別人看不到其突出的下體。跨仔亦有出現類似的情況，穿著十分緊身的衣服以將胸部束起。打扮上，他們會作出另一個性別的打扮。有一些年青人亦會在聲線上，刻意改變自己以發出另一個性別的聲音去與人溝通。

在社交上，他們會因得不到身邊人的認同而會較易與人爭拗，亦較容易被人排斥。故亦見過部份個案會轉向透過酒精甚至毒品去麻醉自己。部份人亦會變得不敢與別人有眼神接觸，導至自我形象、自尊心都較低及負面。

提供支援

如果想開始協助跨性別人士，首先我們要先了解自己在心態上是否已準備好，如自己對跨性別未能抱一個開放的態度，而去強迫自己對當事人提供協助，這會對雙方都構成負面影響。故此，我們要先增加對性別認同的知識，並以非批判性的角度去與他們交流，並用心聆聽。

而由於現時在學校內及一般青少年中心對跨性別人士的支援並不是很足夠，黃醫生建議社工及教師可為他們轉介至相關的同路人小組，讓他們在社交上得到支援，而他們亦可從中得到更多「貼地」的資訊。



拉闊人生 - 從生涯發展服務

看青年精神健康



受訪者：黃智盈女士 基督教香港信義會 - 青年職涯發展服務經理
撰文：壽伊雯姑娘

「生涯發展不是選擇如何去讀書或工作，而是經營人生。」黃姑娘以開朗堅定的聲線道出生涯發展的真正意義，亦推翻了筆者對青年生涯成長的固有看法。黃姑娘帶領著整個青年職涯發展團隊為全港三十多間中學的學生建立生涯發展計劃，在訪問中分享了生涯發展與精神健康的關係，更不時流露了對青年工作的熱忱和對學生轉變的感動，亦向筆者訴說著工作中的甜與苦。

自我身分認同令青年感開心和愉悅

生涯發展意指青年人按著個人成長需要及生活經歷而調整未來發展方向。在尋找方向的同時根據興趣和需要將有意發展的項目拉闊或進深入了解，可彈性調整，而這個過程是不斷推進，不會停止的。黃姑娘認為，「對青年人來說，生涯發展是非常重要的，越認識自己，越能夠在生活中作出選擇，從而掌握人生。」若青年人在追求生涯發展中達到目標及滿足成長需要後會獲得開心和愉悅，亦能得到身份認同，有助建立精神健康。為青年人建立身份認同讓他們肯定自我價值及更清晰個人在群體中的位置。

跳出教育的框架

社會瀰漫競爭氛圍，教育會否只剩下升學這條路？「普遍高中生認為的生涯發展是進入大學升學，當中有部分學生更會針對某學院及某學科而訂立學習目標。」黃姑娘續指，大部分中學生認為除了升學外無需要第二計劃，甚至覺得沒有第二個選擇，彈性較低。在追尋目標的過程中，青年人的情緒會變得緊張，學習壓力與焦慮程度過高。當理想與實際情況產生落差時，有些青年人會因難以接受結果而情緒

低落或激動，影響精神健康。黃姑娘的團隊曾入學校舉辦模擬放榜活動，不少青年人投入活動，接過成績單的一刻有著各樣情緒，可見成績結果對青年人佔有具大的影響力。「我們協助青年人尋找成績以外的內在資源。」黃姑娘分享模擬放榜包含其他提升個人成長環節，讓青年人表現運動或藝術上的能力，讓他們知道自己可以有進步的空間，亦會有選擇權，這樣令情緒放鬆，更能認清當下的環境作出適當的應對。

擴展青年人的可能性

「青年人會因社教化而限制了對未來的想像，就算有理想都會因現實環境的拘束而停止想像。」黃姑娘理解青年人的限制，更令她相信透過多元化探索令青建立新視野看世界，反思自我，重啟對生涯發展的想像，擴展更多可能性。黃姑娘的團隊曾邀請各類業界人士分享工作經驗，如咖啡師、花藝師和美容KOL等，讓青年人認識各行各業的面貌，更令他們走出舒適圈，投入社區開拓視野。

黃姑娘亦分享一個難忘的個案經驗，一位患有嚴重讀寫障礙及情緒困擾的青年人在學習過程中遇到極大困難，亦伴隨情緒低落。「工作員了解他喜歡釣魚，但並非直線想像地協助他尋找有關釣魚的工作，而是了解他為何喜愛釣魚。」黃姑娘續指團隊工作員通過不同的活動協助青年人探索個人資源。透過一個清理海灘垃圾的活動知道了他對海洋環境有很大的興趣，建議他嘗試學習潛水，體驗後更產生濃厚興趣，更有意任職潛水教練。當青年人知道潛水教練的牌照需要筆試後，令他卻步，擔心閱讀能力不能通過考核。工作員協助與訓練機構商討能否以口述代替筆試，最後該青年人能夠順利通過口試。黃姑娘表示現在他除了是讀寫

障礙及情緒困擾人士外，亦多了潛水教練這身份。黃姑娘相信，「尋找身份認同不只限於某種角色或身份，而是探索不同角色身份的可能性，選擇最適合自己的角色身份。」她更指提高身份認同能有助建立青年人的信心，增加滿足愉快的情緒。

走進家長的心

「早年回母校演講，邀請一位學生的父親分享女兒的優點特質，該爸爸豪氣地表示女兒沒有強項，而自己亦沒有強項。」黃姑娘慨嘆不少家長認為讚賞並非必需品，少有內化欣賞自己的優點特質，日常觀念亦較少欣賞子女的強項。父母思想與期望干擾著青年人自身價值的建立，當青年人受著社會定型的衝擊時，得不到父母的理解，感到孤單，亦會令精神健康出現狀況。「家長的自我欣賞及正向自我成長會為青年人成為榜樣，當家長能對自我有更多認同，亦會改善與青年人的溝通，更令青年人更能夠向父母學習。」黃姑娘認為父母能在協助子女建立自身價值及身份認同扮演重要的角色，當青年人愈能夠清晰個人方向，獲得成長需要，愈能掌握情緒與生活。

嘗試踏出社區

黃姑娘的團隊主要以小組、工作坊及外出活動協助低動機且有情緒困擾的青年人認識生涯發展及提高其身分認同，從而提升其正向情緒。「我們為有情緒困擾的青年人進行介入前需要得知他們的作息生活及對生涯發展的認知及取態，跟進及了解青年人的藥物進展，進行跨專業合作，從而調節介入的方法。」黃姑娘指需掌握低動機且有情緒困擾青年人的情緒狀況及藥物治療的進展，針對他們會以個人較靜態的活動作介入，如讓他們任神秘顧客。透過

職能、職責及職權建立青年人的身份認同。完成練習後除了能提升青年人的自尊感外，亦能讓他們放開內心讓工作人員了解其過往經歷。「透過不同的生涯發展活動可讓青年人展現不同的面貌，就算在其中有強與弱，但亦能令青年人明白在生活中不只有一個身分，是可以有多樣化。」

黃姑娘再續分享一位患有躁鬱症的女孩在復發與追求理想之間徘徊的故事。「女孩透過我們與動物輔助治療機構舉辦的活動認識寵物美容行業，發現自己喜歡與動物相處，及後更成了寵物美容師。在任職期間，經歷了失戀及復發，她的情緒難以控制。」黃姑娘提醒女孩可以選擇控制放大或縮小(zoom in/out)外界對自身的影響，女孩漸漸從不斷嘗試至能控制到情緒狀況。因此黃姑娘認為受情緒困擾對於青年人來說只是生活中其中一個身分，他們能夠從不斷嘗試發掘到其他角色的存在，在角色中達至影響別人及自我超越。



從生涯發展中滋養生命

黃姑娘分享正向心理學及敘事治療是生涯發展隊的主要介入理論。正向心理學的廿四個優勢特質，透過挑選及排序當中的強項，訴說出在強項背後的故事，亦會尋找屬於他們的見證人，讓這個強項更有說服力。黃姑娘亦有將唐納·舒伯（Donald Super）的生涯彩虹圈理論融入廿四個優勢特質作介入手法。生涯彩虹圈指人的生涯選擇不只涉及工作，與成長過程、學習經驗、角色轉變及環境變化有關，會涉及不同的生活角色及生活場景。工作員讓青年人將已知的優勢特質套用於常見的三個生活場景中，令他們能夠更全面地探索自己如何將強項運用於日常生活上。「普遍青年人對強項的定義是在生活上得到優越的成就才可以稱得上強項，但事實上青年人的優勢是多面向的，在不同角色身份中的強弱項亦會有所不同。」黃姑娘續指生涯發展的其中一個主要元素是多元發展，並肯定個人能力。

敘事治療方面，讓青年人及其家長從治療中進行生命重整，了解屬於自己“三高三低”的經歷（三個高潮及三個低潮），如何在艱難中有內在或外在動力令他們繼續生活。「令我印象十分深刻的是一位患有情緒困擾的青年人認為學校是“毒水”，但他繼續讀書的原因是媽媽，他為了不讓媽媽失望而沒有放棄學習。」黃姑娘樂見青年人訴說支持他們的力量。

屬於青年人的閃亮故事

與青年人一起發掘的閃亮時刻令他們重塑生命故事。黃姑娘的團隊與兩位青年人合作，以他們的閃亮故事做基底，由他們親筆畫的繪本融入敘事治療創作出「Lost and Found」及「球棋人生」兩套桌上遊戲。「Lost and Found」是以旅行為主題，導入生涯發展元素，以擲骰子代表人生的變化，從不同的路線上學習接納與面對；「球棋人生」是以足球比賽來探索正向人生，尋找生命中的不速之客（困難）及見證人（重要的他人）支持青年人的人生旅途。以上兩套桌上遊戲能為青年人澄清困難，帶來訴說傷痛的空間，從而接納和原諒。他們能從遊戲中尋找伙伴，認清個人強項，發現閃亮故事及探索到希望與夢想。最後青年人心底的需要：被看見、被聽見、被認可能夠被滿足，更能掌握生命的步伐。

總結

「別讓我們的人生經驗為青年人設下限制。」黃姑娘寄語我們作為陪伴者或同行者需要為青年人探索更多的可能性，「事實上並沒有難以接觸的青年人，只在乎於工作員會否利用“小心思”來作介入。」的確，生涯發展並不是讀書或工作，而是找到身分認同及生命價值，從而建立精神健康生活。



心源 第十三期

督 印：卓素珊

編輯小組：岑嘉龍、溫偉健、戚凱茵、
李瑚靜、壽伊雯、黃杏兒

印刷數量：1000份

聯絡地址：新界粉嶺雍盛苑雍華閣B翼地下

查詢電話：2278 1016

傳真號碼：3590 9110

電郵地址：rswln@caritassws.org.hk

中心網頁：<http://rscwln.caritas.org.hk/>