



復和綜合服務中心

30 期

2022

疫下有「情」：

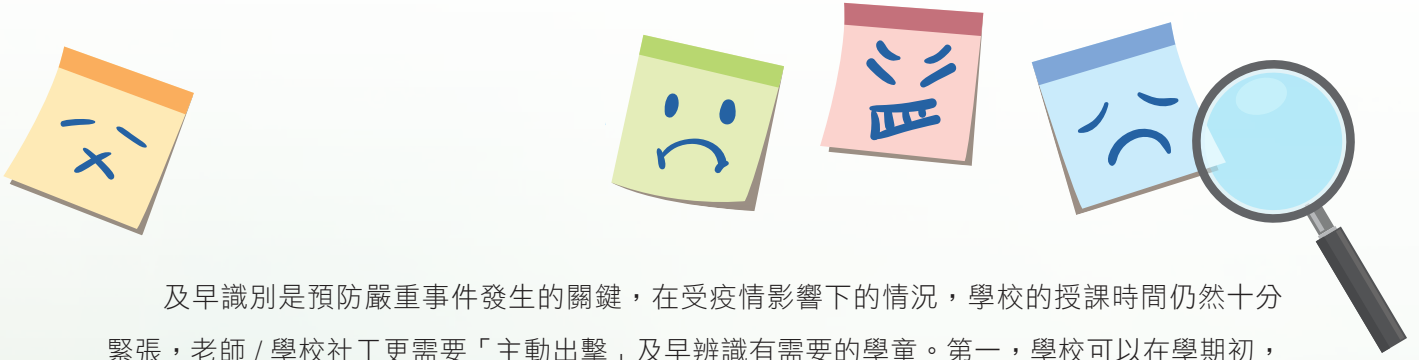
受訪嘉賓：陳源裕先生
(資深社工及輔導員)

關注及應對學童在疫情及復課後的精神健康

自新冠肺炎疫情爆發，疫情帶來了很多生活上不可預知的變化。停課、網課、復課，不少人以為這些上課形式的改變，對學童而言不過只是換了一個方式上課，而忽略了這些變化對學童身心健康的影響。香港小童群益會 (2021) 在去年發佈的調查報告指出，兒童快樂程度的平均分數只有 6.94 分，是開展快樂調查以來首次跌破 7 分，兒童的快樂程度首次離開「快樂」的區間，而其中一個影響因素正正與停課及復課相關。香港基督教青年會 (2022) 亦發佈了有關第五波新冠疫情期間，青少年心理健康與上網的關係的調查報告，研究發現上網時間較長的學生，精神健康狀況亦較差。作為關顧學童成長的照顧者，我們有必要，亦有責任要關注學童在疫情及復課後的精神健康。

(接下頁)





及早識別是預防嚴重事件發生的關鍵，在受疫情影響下的情況，學校的授課時間仍然十分緊張，老師 / 學校社工更需要「主動出擊」及早辨識有需要的學童。第一，學校可以在學期初，「主動出擊」進行簡單的校內學生快樂指數調查，當中以 5 條以內的問題，了解學生最近一個月的快樂指數及生活狀態。學校可以安排在班主任課進行，收集後就可以初步識別有情緒需要的學生，並作出跟進。第二，「主動出擊」找出相關學生，老師可以細心觀察及提升敏感度，在外顯行為上了解學生的情緒狀態，例如生理方面：眼神閃縮、呆滯、常常生病（胃痛、皮膚敏感、頭痛、肌肉痛）、上課沒有精神易疲倦等；精神情緒方面：易怒、易低落、易緊張等；行為方面：成績大倒退、自殘、侵略性行為、說話負面、逃學等。這些都是較易察覺和常會出現的學童精神健康問題表徵。在緊張的教學時間裡，我們鼓勵學校可以善用班主任課的時間，當中預留 10 分鐘時間設定為“Student Time”，意即是屬於學生的時間，學生在合乎校規的框架下有主導權可以決定在此段時間的傾談話題，例如：打機心得分享、打卡餐廳推介、美食推介等。在此輕鬆的分享時間中，除了可讓學生在緊張的學習環境中有輕鬆的時間，同時，班主任亦可以有更多的時間和機會觀察學生的情緒狀態。第三，「主動出擊」設立老師信箱，目的是讓在表達上較被動和害羞的學童可透過寫信與老師進行分享，讓他們能有不同的渠道表達及尋求協助。





在識別到有需要的學生群之後，可以從加強他們的「保護因素」著手。所謂的「保護因素」是指可以有助他們維持或回復精神健康的因素。不論是老師、家長，還是社工，在著手處理學童精神健康問題時，都需要保持放鬆及冷靜的狀態，不要以激烈的態度回應，要營造一個關愛及包容的校園氣氛。同理心往往是與學童相處時應有的態度，嘗試站在對方的立場，想像對方的感受，設身處地去理解學童的想法。嘗試延遲自己的判斷，給予對方空間表達自己的想法。作為社工，在關注學童精神健康上擔任支援平台的角色，例如提供心理輔導、家庭支援服務及進行精神健康的推廣工作。同時，亦需要鼓勵家長多與子女溝通，提醒家長如何支援子女，並指導家長及老師識別有潛在精神健康問題的學童。在面對自殘或自殺的行為時，我們在需要時要向專業人士求助，以專業的知識去協助學童處理想法和情緒。此外，社工或老師可以以一些生活技能或正向心理學為基礎的主題，設立實體或視像的分享平台，讓學童在舒適的環境下分享自己所面對的困難、壓力或需要等問題。學習不同生活技能，有助學童適應不同的生活環境。另外，在校園內也應多作宣傳不同的情緒支援平台及正面舒解精神壓力的方式，指引學童找尋正確舒緩精神壓力的途徑。最後，為有需要的學童提供「社交適應」小組，目的是提升學童表達溝通及與人相處能力，解決他們因疫情減少社交相處的影響。當老師留意到學童的精神及行為表徵出現狀況，需要立即與學校社工或輔導員聯絡及作出轉介。



疫情之下，在面對重大的挑戰時，我們可能忘記了學童與成人一樣共同面對“疫”境。學校，也是學童其中一個的安全港，當學校可以給予學童足夠的支援和關懷，他們就更容易疏解困擾。因此，讓學童在學校建立安全感和對學校的歸屬感，是老師和社工的重要任務，這亦是學童精神健康問題的預防針。從小建立一個能互相分享、共同分擔、用心聆聽的環境，讓學童明白面對逆境和困難時，他們可以向老師、社工或家長分享，一同找出解決的方法，教導他們如何應對負面情緒。學童與老師、社工及家長的三方面合作，為他們營造健康愉快的生活環境。



參考資料：

香港小童群益會（2021）。〈「兒童快樂調查 2021：希望感與快樂」研究摘要〉。取自：
<https://www.bgca.org.hk/uploads/file/202104/adf50dd849a628d74815f4433d3bd732.pdf>

香港基督教青年會（2022）。〈復課前後——『香港青少年的心理健康與網絡使用習慣』』調查〉。取自：
<https://www.ymca.org.hk/zh-hant/content/%E3%80%8C%E5%BE%A9%E8%AA%B2%E5%89%8D%E5%BE%8C%E2%94%80%E2%94%80%E3%80%8E%E9%A6%99%E6%B8%AF%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E7%9A%84%E5%BF%83%E7%90%86%E5%81%A5%E5%BA%B7%E8%88%87%E7%B6%B2%E7%B5%A1%E4%BD%BF%E7%94%A8%E7%BF%92%E6%85%A3%E3%80%8F%E3%80%8D%E8%AA%BF%E6%9F%A5>



疫情下學生之間

人際關係的挑戰

譚柏然先生（註冊社工）



前言

起源於 2019 年的新冠肺炎病毒直至 2022 年仍然是一個未知之數，確診數字會繼續上升嗎？病毒又會變種嗎？何時才能過回正常的生活？沒有人有一個確切的答案。疫情的延續，我們的起居飲食、工作、學習、經濟等均受到影響。

對於教育界而言，實體課逐漸恢復，坐在同一個課室裡，學生之間的距離，是恢復如初，或是仍殘留著疫情留下來的人際關係的缺口？筆者嘗試分享作為老師及學校社工，在新的學年，新的開始，我們應該如何逐步加強學生之間的人際關係。



學生之間的人際關係挑戰

對於學生來說，除了在課堂外，小息、課後活動，甚至是放學後的接觸，也是互相了解的渠道，但數波的疫情，學生的社交機會受到不同程度的限制。

在上課方面，雖然網課維持了課堂進展，但學生們失去了與同學實在的相處機會。即使網上通訊發達，惟網上的交流也缺乏很多社交的元素，如：眼神接觸和積極回應等。香港小童群益會(2020)有研究¹指出，學生選擇在停課期間學習（包括網上學習）佔八成半、打機佔七成半、上網睇片佔近七成，而與朋友聊天只佔接近四成，網上的社交並不是學生停課活動的主要取向。

缺乏日常生活的恆常運用，學生的人際關係和社交能力發展會出現停滯或倒退的現象，特別是對於一些社交能力較弱或特殊學習需要學生而言，很多相關的訓練都需要取消或者需要以視像的形式進行，成效大大減少。綜觀前線工作的觀察，在恢復實體課後，有不少學生出現社交焦慮、同學間關係疏離、未能建立甚至失去原有的社交支援網絡、與同學衝突增加等人際關係危機。

香港中華基督教青年會的一份調查²指出，兩年多的疫情中學生適應了網課，特別是新入學或從未經歷過實體課的學生，實體課涉及的面對面社交是有壓力的。站在學生的角度思考，即使他們有社交技巧，當中的未知，憂慮足夠促使學生卻步與別人聯繫。對於未準備好或有憂慮的學生而言，別人的鼓勵其實都是一種社交壓力，心裡一邊是未準備好與人接觸，另一邊是好像要滿足別人的期望，學生只會原地踏步，不知所措。

¹ 香港小童群益會：〈兒童及家長在停課期間的狀況調查〉。取自 <https://bit.ly/3A6le4G>，10-08-2022 擷取。

² 香港中華基督教青年會：〈復課前後——『香港青少年的心理健康與網絡使用習慣』〉。取自 <https://bit.ly/3Ae1wH3>，11-08-2022 擷取。



學校社工及老師可如何應對疫情下學生之間的人際關係狀況

就著處理個別學生的人際關係，最重要的是同理心及耐性，仔細考慮到學生經歷網課及停課後的心理變化，老師及社工應抱持以相信學生是有能力去與別人社交的心態，嘗試以同行的角色陪伴，例如可向學生表達：「我知道你害怕去跟別人相處，不想去與別人聊天和玩耍就暫時不要去了，但如果你改變主意，我可以陪你。」、「你怕與別人去分享，你可以與我分享啊，我願意聆聽。」等，讓學生知道你在身邊支持他。當老師與社工都能夠積極照料到學生的心理需要時，學生就能夠有自信去面對社交，而種種的社交技巧他們都能夠從社交場合體會及掌握到。當然，教育及同行陪伴是需要雙管齊下，只是過程中切忌不斷否定學生的行為及操之過急，需要細心照料學生的難處及需要。

此外，老師及學校社工應該創造更多的社交機會，目的讓學生適應實體社交場合，從中體會正面的相處技巧，建立學生間的人際關係。老師可從班本經營的活動著手，例如：每月的小型生日會是一個建立友好互愛氣氛的活動，學生過去兩年多的生日都未能夠在同伴的陪伴下慶祝，加上生日會亦能讓學生學習為同學送上祝福，能夠促進學生之間和諧友好的氣氛。除此之外，其實老師及社工都可以從學生的歸屬感著手，當中包括班本層面及全校的層面。在班本的層面，一些多元化的班際比賽，例如：壁報設計比賽、清潔比賽、節日課室報置、不同的運動比賽等，讓學生能夠與同學一同去完成任務，甚至贏取獎項，增加同班學生之間的歸屬感。另外，在校本的層面，老師及社工可策劃跨級活動，安排高年級的學生設計小遊戲並且在小息的時候去低年級課室與低年級學生玩，或由高年級學生帶領小一學生參觀校園等，目的是透過跨級的互動，建立正面關係，從而增加學生對學校的歸屬感，學生都能夠以一個主動積極的態度去面對校園內的社交情境。





老師及社工亦可考慮以很純粹、簡單及輕鬆的遊戲場合為主，學生更能自在及有動機地參與。例如：作懷舊遊戲的推廣，例如：「天下太平」、「猜皇帝」、「麻鷹捉雞仔」、「123紅綠燈」、「估領袖」等，物資簡單甚至不需要多作準備，以群體遊戲的形式為主，創造社交機會，讓學生能夠透過參加輕鬆的活動，自由與別人相處交流，重新建立同學間的關係。當然例子是例子，活動也可以靈活變通，最重要的是老師及社工應抱有的態度是：只要給予空間及機會，配合純粹及輕鬆的氣氛，由學生作主導，學生是有能力透過體驗掌握與人的相處技巧及增強其與人相處的信心。

總結

疫情仍然是一個未知之數，今天我們邁向恢復之路，下一個月都可以反覆回彈，我們可能會重回起點，繼續網課。慶幸的是我們有經驗面對，不幸的是遙遙無期的疫情不論對學生、家長、老師及社工都是一個挑戰。各位記緊照顧好自己的思緒，才能整裝待發，保持敏銳觀察、細心分析，發現不論是學生間、親子間、師生間的人際關係，及時介入，藉以促進人際相處和諧，復和人際關係的危機。

編輯顧問：黃成榮教授
編輯委員：吳志權先生

執行編輯：包彩珍小姐
印刷數量：2,000份
排版及印刷公司：以勒創意設計
版權所有，轉載內容須得到本中心同意



中心聯絡資料