



今日（1日）為開學日，學童又邁進不同新階段，其中，升讀小一、中一及中四的學生，尤其要面對學習經驗上重大的改變。《香港 01》訪問註冊臨床心理學家鄒凱詩、廠商會中學校長麥耀光，講解家長、身邊人該如何觀察學生受壓或情緒有異的警號，為新學期做好準備。

註冊臨床心理學家鄒凱詩表示，親子關係應盡早建立，並應培養子女分享情緒的習慣，有助其面對青少年時期所遇壓力。（資料圖片） 註冊臨床心理學家鄒凱詩表示，親子關係應盡早建立，並應培養子女分享情緒的習慣，有助其面對青少年時期所遇壓力。（資料圖片）

根據本港過去幾年的數據，開學月份屬於學童自殺的「高危期」，防止學生自殺委員會早前發表的中期報告亦提到，學生其中一個壓力來源，是在校園有適應問題，包括開學後、轉校或留級，尤其是升讀中一及中四的兩個重要階段。

其中，學童由小學升讀中學時，環境、學習內容及模式大大改變，加上開學初期新的人際網絡未建立好，學生容易積壓負面情緒；而升讀新高中後，則會帶來龐大的工作量及學習壓力。

升讀中四：工作量翻倍 須了解學習辛酸

廠商會中學校長麥耀光指出，學生升讀中四後，工作量會比初中時增加超過一倍，包括功課、測驗、校本評核、通識研習，甚至星期六也要回學校補課；高中的功課質素要求也會提高，學生常要額外看參考書，也要整理大量資料並分析才能答題，過程中易有挫敗感和無助感。

麥校長忠告家長，要多了解子女學習需要，子女夜歸或星期六外出，不要一口咬定是「去玩」，應以開明態度多溝通，否則青少年或會覺得無法與父母溝通，將真正的問題隱藏。

註冊臨床心理學家鄒凱詩指，子女突然有以下行為表現：胃口改變、經常發脾氣、不想上學、身體毛病增多如胃痛，均可能是壓力過大，甚至已患上情緒病，家長應帶子女求醫。

升讀中一：初嘗獨立 時刻表現支持

鄒凱詩表示，中一生初面對獨立生活，學校和家長給予的照顧也會大幅減少，例如上學、

放學的接送、午膳、功課、測驗等等，都要自行管理，加上升中後青少年的人際關係開始複雜，家長應事前多為子女做心理準備，與子女一起預設不同情況，繼而建議處理方法，更重要是讓子女明白「無論發生何事，父母都會給予支持和幫助」。

廠商會中學校長麥耀光表示，高中課程的工作量大、要求高，未必人人適合循此途徑發展，他提醒家長調節期望，例如不應太介意子女不考中學文憑試，因尚可轉讀其他如職訓局課程，麥校長提醒家長，不必過分緊張。（資料圖片） 廠商會中學校長麥耀光表示，高中課程的工作量大、要求高，未必人人適合循此途徑發展，他提醒家長調節期望，例如不應太介意子女不考中學文憑試，因尚可轉讀其他如職訓局課程，麥校長提醒家長，不必過分緊張。（資料圖片）

升讀小一：有倒退行為 即壓力過大

鄒凱詩指，小一生面對前所未有的學習和測考模式，通常家長和小朋友第一年都會很吃力，但小一生未必懂得表達壓力和情緒，家長宜多陪伴、照顧和主動了解子女心理狀態。

她又提醒家長，小學生與中學生壓力過大的徵狀不同，家長應多加留意子女性格會否出現異常，身體方面亦有可能響起警號，例如鼻敏感、濕疹問題會否日益嚴重，藉此判斷子女是否壓力過大。家長如發現升小一的子女有倒退行為，如咬指甲、失禁、拔毛等行為，應立即求醫，因子女很可能已患上情緒病。