

為甚麼 學生「不上學」？



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

為甚麼學生「不上學」？

學生上學本來應該是最正常不過的事，但也有不少學生不願意上學。在「上學」和「不上學」之間掙扎，學生覺得痛苦，家長也感到無助。到底是甚麼問題？是懶惰？是逃避？還是生病？

其實學生不願上學這行為，可以因為受不同原因影響而出現的。有這行為的學生可能是患有精神病，亦可能並沒有患病。但可以肯定的是，如果「不上學」這行為持續，會影響學生的學習進度，更會妨礙他們建立自信和人際關係，對學生的影響可以是持久和深遠的。

因此，不論你是學生、家長或是教育工作者，都請了解一下「不上學」背後的原因。

孩子的情緒和行為表現

早上通常是家長和孩子為上學問題產生最多衝突的時間，有些家長甚至以「戰鬥」來形容。有些孩子在上學前一晚情緒已受困擾，開始擔心明天上學會發生的事。

孩子可能出現的情緒和行為問題

上學前：

- 不願起床，躲在被窩裏
- 哭泣、緊張、煩躁
- 發脾氣
- 不說話、不理睬家長
- 頭痛、肚痛、作嘔、頭暈等身體不適
- 拖延時間
- 不肯換校服
- 不肯離開父母
- 不肯離開家門

回校後：

- 不肯進入課室
- 提早離開課室
- 不上某科目的課堂
- 不參與活動
- 哭泣、緊張
- 不與老師和同學交談
- 表達身體不適
- 要求家長提早接回家
- 不合作，甚至有破壞性的行為

如果孩子表示身體不適，應先找醫生進行身體檢查，排除受身體疾病影響的可能。如果在檢查後確定孩子沒有任何身體疾病，就應處理孩子的心理問題。

孩子的困難

孩子在**學校**會遇到不同的壓力，例如功課、測驗、考試、重讀、欺凌、朋輩關係、老師評價等，都有機會令孩子想留在家中，覺得在家中比較安全、舒服。有時老師責備幾句話或孩子沒有交齊功課，已可能觸發孩子不願上學的念頭。

他們在**家中**也會遇到壓力，例如有親人生病或去世、自己生病、父母離異或失業、家庭貧窮等，亦有可能令孩子想留在家中，不願上學。孩子這樣做，有時是想要得到家長的關注，亦有時其實是想留在家中陪伴家長。

升小一、中一都是**高危險階段**，學校、老師、同學和課程都改變了，孩子要適應各種轉變，不願上學的問題亦較常出現。

即使一些本身學習情況良好的孩子，都有可能因為由中文小學升到英文中學，未能適應英語教學、與同學有太多的比較、成績退步等而不願上學。

有些**高中生**放學後會兼職工作，工作到很晚才回家，早上便無法準時起床上學；或一心只想工作多賺點錢，不想讀書；有些對學校沒有歸屬感，想出外和校外朋友玩樂，得到他們的認同；有些則沉迷上網、打機，對讀書沒有興趣。

有時孩子「不上學」的情況反反覆覆，有幾天可以正常上學，可是經過一個週末的休息後，規律又被打斷，到星期一又不願上學了，這種情況在長假期後亦會不時發生。



孩子的想法



年紀小的孩子未必能夠清楚表達自己的想法，而年紀較大的孩子則較容易說出自己心中所想。

孩子這些想法，有機會是受到他們的心理因素或精神問題影響，而導致他們不上學。

孩子的心理因素

- 可能有災難化思想、非黑即白、情緒主導、完美主義、過分自責等負面想法。
- 對身體不適過度關注和反應，因為過於擔心自己身體上的不適，而避免做可能引發這些身體不適的事情。
- 逃避面對和處理令自己困擾的事情，只選擇做一些對自己而言沒有壓力的事情，例如留在家中、出外玩樂。

孩子可能患上……

- **抑鬱症**：情緒低落、想法負面、精力減弱、自信心低落、專注力下降。
- **焦慮症**：緊張、擔心、身體有各種不適、不能參加令自己焦慮的活動。
- **自閉症譜系障礙**：固執、自我、缺乏彈性處理問題的能力。
- **對立反抗症**：發脾氣、易怒、推卸責任。
- **品行障礙**：除了逃學外，還可能同時有打架、偷竊、離家出走等其他品行問題。
- **學習障礙**：跟不上學校課程和進度，成績未如理想，導致上學沒有滿足感。

較常見的精神問題



幼稚園生
分離焦慮症、
適應障礙



小學生
適應障礙、焦慮症、
對立反抗症



中學生
抑鬱症、焦慮症、
對立反抗症、品行障礙

孩子一經診斷出現精神問題，由於不同精神問題的治療方法也有所不同，精神科醫生會視乎孩子的病情，提供適切的治療方案。例如：

- **抑鬱症或焦慮症**：藥物和心理治療。
- **自閉症譜系障礙**：社交訓練、解難訓練等。
- **對立反抗症或品行障礙**：處理憤怒訓練、自控能力訓練等。

家長的影響

孩子不上學的情況，也可能受到家長的影響：

家長的情緒困擾

- **焦慮**：不想孩子不開心，聽到他們有各種身體不適，擔心他們生病，任由他們不上學。
- **憤怒**：覺得孩子不聽話，可能用打、罵等方式來逼孩子上學。
- **無助**：不知如何處理，不了解孩子所面對的問題，沒有想過孩子可能是患上精神病，有些家長不願接受孩子有精神病患。
- **自責**：覺得是自己或家庭的不足而導致孩子不上學。

家長的管教困難

- **過於保護**：保護孩子是父母的天性，但如果過度保護孩子、怕孩子受到傷害，他們可能會因此而無法在適當的階段有該階段應有的發展，例如獨自上學、照顧自己、解決問題、學習和別人相處等。
- **過於寬鬆**：有些家長會放任孩子自行選擇，不會作任何管制，例如任由他們不上學、沉迷打機、很晚才歸家等，導致孩子的作息時間混亂、睡眠日夜顛倒、沒有正常生活和上學規律。
- **過於嚴厲**：太苛刻的管教、對學業要求太高、訂立孩子無法完成的目標，都會令孩子因害怕家長的責備或害怕失敗，而對上學產生恐懼。



處理孩子「不上學」的方法

面對不同年齡、年級和階段的孩子不上學行為，處理方法亦有所不同。家長和老師要適切介入，以彈性、循序漸進的方法處理。最好就在孩子剛出現「不上學」的情況時便要正視問題，因為缺課的日子愈長，孩子的學習進度、社交關係和自信心等方面都會有負面影響，之後就更不願上學，形成惡性循環，令問題變得嚴重和難處理。

給孩子的建議：

- **學習認識自己的情緒**。是不開心？擔心？恐懼？煩躁？沮喪？
- **留意情緒背後的想法**。是不是想到了最壞的情況？而這最壞的情況發生的機會有多大？其實很多我們所想的「最壞情況」都不大會發生。嘗試從另一個角度去想，回想以前上學的時候實際在學校發生的事情，感覺或會好一些。
- **留意情緒和身體不適的關係**。如果醫生已排除是由身體疾病導致不適，就可以學習減少受身體不適的影響，因為這種不適是由情緒引起的。
- 情緒受困擾時，可以**找人傾訴**。感覺疲倦時，也可以嘗試繼續上學。長期留在家中不能令情緒和精力直接復元。
- 雖然留在家中好像能令緊張、擔心等情緒消除，但到第二天要回校前，這些情緒又會再度出現。因此，只有**學習去面對令你感到緊張的事情**，才能真正令緊張感覺愈來愈少。
- 回到學校，可以根據當日自己的精神狀態，**與老師、社工商量以作出彈性安排**，例如可以留在課室、社工室、特別室、圖書館等，總比完全不上學好。
- 可以先和關係較好的同學見面、上較喜歡的課堂、參加較輕鬆的活動，**慢慢適應學校生活**。學業並不是上學的唯一或全部，你在學校裏還有同學、朋友和其他活動。
- **晚上要適時睡覺**。如果太晚才睡，第二天有機會不能起床上課。如果日間不上學，而是留在家中補眠，晚上會更容易失眠，造成惡性循環。



給孩子的建議：

- **玩樂要適度**，拒絕那些慫恿你出外玩樂而不上學的人，因為真正愛惜你的人會為你着想。找找學校有甚麼課外活動你是有興趣參加的，而放學後也可以有適當的玩樂時間。



- 如果你是已年滿十五歲的中學生，請想想**你需要些甚麼**。如果仍然想繼續學業，請繼續努力；如果確定自己跟不上主流學校的課程，可以坦白提出，與家長、老師和社工一起商量有沒有更適合你的方案。
- 請讓老師、社工、醫生、心理學家和父母一起**陪伴你面對、分析、處理**你當前所面對的困境。

給家長的建議：

- **如果有新轉變**（例如新的學校、新的學期）：
 1. 請提早給孩子心理準備，例如陪孩子參觀新的學校，談談學校的時間表。
 2. 新學期開始前，提早一、兩星期開始準備上學的作息規律。
 3. 上學前一天的晚上跟孩子談談，了解他們的想法。
- **聆聽孩子心聲，了解孩子的需要：**
 1. 聽聽孩子在回校過程中和在學校裏遇到甚麼困難，以及他們的情緒和想法。
 2. 先讓孩子表達感受，才提出自己的想法。
 3. 年紀小的孩子未必能夠清楚表達自己心中所想，而年紀大的孩子有時亦不想多說。如果是這兩種情況，不必重複追問孩子。
- **引導孩子去分析遇到的問題**，和建議不同可行的處理方式，讓孩子學習處理問題，逐步提高孩子的抗壓能力。

給家長的建議：

• 適當規管孩子的作息時間：

1. 可以讓年長的孩子，有較多些空間自行安排。而自行安排的討論空間，可以按正常上學為基礎。
2. 如果因太晚睡覺而第二天不能起床，那麼孩子便須調整睡覺時間。
3. 每天早上的安排要有規律，使孩子有充足時間準備上學。

• 不要讓孩子沒有節制地打機、上網：

1. 基本要求孩子在正常上學後才可以玩。
2. 如果沒有上學，也不能在家隨意地玩。

• 讓孩子做他們能力範圍內的事，期望要合理：

1. 如果對學業要求過高，但孩子無法達到，會增加他們對學習的恐懼、厭惡和逃避。
2. 如果要求合理，但孩子仍然抗拒上學，就須另外處理孩子的心理問題。

• 態度堅持，語氣平靜：

1. 小學生上學時可以送到校門。
2. 中學生則可以找社工、同學幫忙陪伴回校。
3. 陪伴的過程以鼓勵和溫和的語氣溝通，避免批評和責備孩子。

• 父母的管教須一致，如果兩位家長對孩子上學的態度不同，經常為此爭吵，孩子便會無所適從，更難鼓勵他們上學。

• 如果上學中途，孩子因焦慮而要求提早放學，**父母應和校方協調處理方法**。過早離校會增加下次遇到同一情況的機會，因此要減少過度保護。

• 即使是孩子一小步的進步，也要**即時讚賞**。適當的獎勵可以增加上學的動機，但避免以物質獎勵來換取孩子上學。

• 如果較年長的孩子，特別是十五歲或以上的孩子，家長應鼓勵孩子提出原因解釋為何不願繼續學業，同時應**考慮孩子的想法**，看看有沒有其他更合適的選項。



給學校的建議：

老師、社工、教育心理學家可以和學生的精神科醫生一起討論學生的學習進度和情緒需要。

學習方面，可以按學生的情況作出針對性的調適，例如調整功課量、額外提供學習支援等，亦要留意並及時處理校園欺凌問題。

另外，學校可以為學生提供學科以外的學習機會，例如音樂、體育、藝術等興趣班，提高學生的自我形象和自信心，幫助他們投入校園生活，減少學生因缺乏學習動機，而受校外人士的影響，繼而缺課。

需要轉校嗎？

有些孩子和家長以為轉校可以解決問題，但結果是因人而異的。

如果是學校的學習課程要求高於孩子的學習能力，孩子因為跟不上進度而不上學的話，轉到另一所程度較適合的學校，可以幫助舒緩孩子的學業壓力。

如果因為欺凌問題，孩子認為留在原校要面對欺凌者，而導致心理壓力太大，那麼亦可以考慮轉校。

如果孩子的學習能力可以應付原校的學術要求，但自以為不能應付，對自己要求過高、過於固執，或正面對人際關係方面的問題，那麼讓孩子留在原校學習面對，以提升他們處理壓力的能力，會是比較合適的。即使孩子轉到另一所學校，同樣的問題也會發生。

還有其他方法嗎？

如果孩子仍在必須讀書的年紀，但有嚴重缺課和品行問題，而家長、老師、社工已嘗試了很多方法都未能令孩子正常上學，家長可以考慮選擇有寄宿服務的學校。這個短期安排可以幫助孩子建立有規律的學習模式和生活習慣。

學生上學的重要性

如果已用盡方法，也未能令孩子完全正常上學，「彈性上學」也比完全不上學好。嘗試盡量延長青少年的就學時間，因為過早停學，會令青少年比較容易受學校以外的人的不良影響。

在學校，孩子可以得到較多正面經歷，例如老師的指導、社工的關愛等。在學校學習處理困難、面對壓力、建立友情等的經驗，都可以幫助孩子面對成長後的各種生活挑戰。

處理「不上學」的問題是不容易的。學生和家長都要持之以恆地嘗試，才會看得到效果。如果你們正面對這個問題，請跟醫生、心理學家、社工、老師等商量，以找出一個符合你們需要的方案。



歡迎下載青山醫院精神健康學院設計的
免費流動應用程式「減壓情識」



掃描二維碼下載



作者：樂蓉晶醫生

出版：青山醫院精神健康學院

地址：新界屯門青松觀路 15 號

電話：2456 7111

傳真：2455 9330

網址：www.imh.org.hk

青山醫院（第一版）

© 本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）
抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽
www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡體中文版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁
www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西醫院聯網 病人啟力基金贊助

