

心藏筆露：重讀是個新開始

傑仔到門診覆診，這學期他重讀中一，開學兩星期上了一半的課堂。雖然上學前仍會焦慮、擔心跟不上課程進度、害怕與同學相處，但他都鼓起勇氣，嘗試起床換校服上課。他對我說：「醫生，我淨係返到幾日……」我讚賞他，又讓他知道「返到幾日」都已經很好，大家都見到他的努力，鼓勵他繼續嘗試。我問他上學的情況，他說課程都聽得懂，同學都很友善，老師都會關心他，回到學校後並沒有離家時那□焦慮。我便再鼓勵他記住學校遇到的好人好事，以幫助他提升每天上學動力。

回想去年傑仔剛升讀中一，小學成績名列前茅的他，獲派到英文中學，但中學的課程跟小學的不同，而且程度較深。他看到其他同學的成績比自己好，便決定每日放學後都前往補習，漸漸壓力過重，產生焦慮情緒、失眠、頭暈、頭痛等症狀，最後更不願上學。傑仔在開學後兩、三個月開始缺課，最長更曾一、兩個月沒有上學。父母十分擔心，每天早上總是焦急地以叫罵的方式□他起床上課，但都沒有用。後來，傑仔確診患上焦慮症，要接受心理治療及藥物治療。

傑仔和他的父母逐漸認識到焦慮症的症狀，明白他拒絕上學是以逃避的方法去應付焦慮。透過藥物治療，傑仔的焦慮情緒有改善，但他同時亦要學習接納焦慮情緒，即使仍有些緊張也可以上學，而且學校的課堂及課外活動，有助他分散對焦慮的過度關注。他也同意減少應付不到的補習班，讓自己有多點時間休息。

由於上學年缺課太多，學校要求傑仔在這學期重讀中一。面對人生第一次重讀，傑仔對此感到不安。但他也明白若勉強升讀中二，遇上更艱深的課程時，他會更難應付。

「重讀可以係一個新嘅開始。」現在，傑仔還在適應中，要面對預期內與外的困難。儘管如此，他在離開門診時仍對我說：「我會繼續返學□□」

隔周二刊出

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生樂蓉晶

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2018-11-06)



重讀是個新開始

傑仔到門診覆診，這學期他重讀中一，開學兩星期上了一半的課堂。雖然上學前仍會焦慮，擔心跟不上課程進度，害怕與同學相處，但他都鼓起勇氣，嘗試起床換校服上課。他對我說：「醫生，我淨係返到幾日……」我讚賞他，又讓他知道「返到幾日」都已經很好，大家都見到他的努力，鼓勵他繼續嘗試。我問他上學的情況，他說課程都聽得懂，同學都很友善，老師都會關心他，回到學校後並沒有離家時那麼焦慮。我便再鼓勵他記住學校遇到的好人好事，以幫助他提升每天上學動力。

回想去年傑仔剛升讀中一，小學成績名列前茅的他，獲派到英文中學，但中學的課程跟小學的不同，而且程度較深。他看到其他同學的成績比自己好，便決定每日放學後都前往補習，漸漸壓力過重，產生焦慮情緒、失眠、頭暈、頭痛等症狀，最後更不願上學。傑仔在開學後兩、三個月開始缺課，最長更曾一、兩個月沒有上學。父母十分擔心，每天早上總是焦急地以叫罵的方式着他起床上課，但都沒有用。後來，傑仔確診患上焦慮症，要接受心理治療及藥物治療。

傑仔和他的父母逐漸認識到焦慮症的症狀，明白他拒絕上學是以逃避的方法去應付焦慮。透過藥物治療，傑仔的焦慮情緒有改善，但他同時亦要學習接納焦慮情緒，即使仍有些緊張也可以上學，而且學校的課堂及課外活動，有助他分散對焦慮的過度關注。他也同意減少應付不到的補習班，讓自己有多點時間休息。

由於上學年缺課太多，學校要求傑仔在這學期重讀中一。面對人生第一次重讀，傑仔對此感到不安。但他也明白若勉強升讀中二，遇上更艱深的課程時，他會更難應付。

「重讀可以係一個新嘅開始。」現在，傑仔還在適應中，要面對預期內與外的困難。儘管如此，他在離開門診時仍對我說：「我會繼續返學㗎！」

撰文：青山醫院精神健康學院
副顧問醫生張容嘉