

## 筆下心澄：疫情致停課 女學生在家學習精神繃緊 割手 母親揭女自殘感內疚

波兒升上中六後，經常失眠。很快就要考中學文憑試了，懂事的波兒很努力地溫習。奈何，一場新冠肺炎令大部分學校停課，迫使波兒只可在家中網上上課。不過，家中學習環境不如實體課堂，波兒亦不能與其他同學互動和學習。孤軍作戰的感覺，一點也不好受。

過了兩個月，雖然老師對她學業成績的評核一直很正面，更有信心波兒有能力考入心儀的大學和學系，可是不知為何波兒愈來愈心慌。適逢第四波疫情來臨，身邊每一個人都不敢出門。本身的精神緊張已經令她難以集中溫習，而家中擠迫的環境令她精神更繃緊。

在沒有抒發情緒的途徑下，波兒選擇了用剪刀「□」自己的手臂，希望藉此令自己好過些。雖然「□手」令波兒短暫忘記心中的煎熬，但傷口凝血過後，她往往會後悔自己的行為，因為她心知此舉解決不了問題。雖然如此，但看到父母因疫情導致收入下降、手頭拮据，波兒為了不想讓父母擔心，所以並沒有向他們說出自己的憂慮。她總是努力在父母面前扮演一個開朗活潑的女兒，但每晚關上房門後便開始胡思亂想、抽噎痛哭，眼淚沾濕整個枕頭才能入睡。

某一天，波兒洗澡後從浴室走出來時，被母親發現手臂滿佈傷痕，波兒母親才知道女兒這幾個月來的痛楚。當母親問波兒為何不早點向父母傾訴時，波兒一邊哭，一邊解說自己不想讓父母擔心。母親聽後感到非常內疚，反問自己為何不多關心女兒，不多與她聊天和溝通。波兒看到母親自責的樣子，更加責怪自己加重了家人的負擔。

其實，一家人住在同一屋簷下，就算每天堅稱自己沒有事、過得很好，家人亦可從神情中略知一二。向身邊的人遮掩心中的情緒問題，以為能夠瞞着對方，其實這只是自欺欺人而已。早點與他人說出自己的憂慮，大家對彼此多一份了解及認識，一起嘗試解決困難，才可避免精神問題惡化。

撰文：青山醫院精神健康學院醫生李允丰

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2021-02-02)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/582144/%E7%96%AB%E6%83%85%E8%87%B4%E5%81%9C%E8%AA%B2-%E5%A5%B3%E5%AD%B8%E7%94%9F%E5%9C%A8%E5%AE%B6%E5%AD%B8%E7%BF%92%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E7%B9%83%E7%B7%8A%AE6%AF%8D%E8%A6%AA%E6%8F%AD%E5%A5%B3%E8%87%AA%E6%AE%98%E6%84%9F%E5%85%A7%E7%96%9A>