

筆下心澄：得與失

「你不愛競爭？但競爭會找上你！」一句多年前補習社的宣傳口號，到了今天大部分香港人也牢牢記在心中。

現今社會的孩子學習壓力十分大，為了讓他們入讀「名牌」幼稚園、為了令他們升讀「世一」小學、為了給他們有更美好的「將來」，甚至有父母為了子女能「贏在起跑線」，在他們還未出生的時候，便預先替他們報讀一連串的「興趣班」，務求令小朋友動靜皆宜、成為一位琴棋書畫樣樣皆精的「準備生」——準備迎接將來的競爭。他們看似得到了許多，但不知不覺間失去的又有多少呢？

穎兒是一名小三學生，就讀九龍區一所「世一」小學。她的校內成績一向名列前茅，考獲全科滿分的次數多不勝數；同時她也是樂團的首席樂手，在校際音樂比賽中屢獲殊榮。她的媽媽是位全職家庭主婦，每天在穎兒放學後，便會接載穎兒到補習中心上課和琴室練習小提琴，日日如是。

正因為家長們都非常看重孩子的學業成績，彼此之間的競爭亦相當激烈，所以媽媽對穎兒的要求也愈來愈高，從不容許她在考試中因粗心大意而犯錯。考試前夕，媽媽為穎兒安排的日程就更加緊密，額外的補習課程和樂器練習也令穎兒吃不消，常常偷偷落淚。但為了不令媽媽失望，她只好硬着頭皮熬過去。每當派發成績表時，穎兒總是喃喃自語，表現得十分緊張。

老師漸漸察覺到她的情緒反應，開始替她擔心。老師曾致電穎兒媽媽告訴她女兒的情況，希望她能替穎兒減輕壓力，給子女兒支持，並提醒她有需要時便要向醫護人員求助。可惜，穎兒的媽媽反過來駁斥老師，說她未有盡心教學、沒有照顧好穎兒。

期考結果出爐了。穎兒因為不小心寫錯了一條數學算式，未能考獲滿分。她得知成績後，伏在桌子上抱頭大哭，不斷地嚷着：「糟糕了！糟糕了！我一定會被媽媽責罵了！」老師見狀便立即上前安慰，並找來駐校社工協助安撫穎兒的情緒。

及後，老師再致電穎兒的媽媽告訴她穎兒的情況，她頓時從虎媽的角色中醒了過來。經過社工轉介，穎兒到醫院求診，醫生診斷出她患上輕微焦慮症，需要定時服藥及接受認知行為治療。而穎兒媽媽為減輕自己及女兒的壓力，也參加了由醫院協辦的小組治療，和其他病人家屬分享自己的經歷，彼此支持，從互動中學習、成長和改變。

「得」與「失」往往只是一念之差。看似得着很多，人前人後受到不絕的讚賞，但同時失去的可能比得到的更多。縱然我們無可避免「競爭」總有一天會找上門，但大家仍然可以選擇讓孩子學懂如何面對「競爭」，陪伴他們走過快樂的童年。

青山醫院精神健康學院精神科資深護師袁志偉

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2023-09-12)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/sns/article/939940>