

筆下心澄：縫隙中的嫩芽

空洞疲憊的眼神，是中五學生阿明給人的第一印象。我們都清楚知道，這不該是正值萌芽的青少年應有的神采，但這卻在社會上屢見不鮮。有人說現今的青少年在溫室中成長，經不起考驗，然而有否想過溫室中的競爭和壓力，已經遠遠超過舊年代的野生環境。

阿明因學習壓力企圖跳樓而入院，頭兩天他幾乎一言不發，眼中只有課本，手中緊握着筆桿來來回回的抄寫。藉着一次做作業的指導和陪伴，阿明開始分享心中的鬱結。

「我總覺得自己比不上別人，但很想考上大學，報答父母。」「父母給你很大壓力嗎？」「那倒不是，只是他們每次來探我，都叫我重讀中五，心裏覺得很煩厭和很大壓力。」看見阿明的淚水在眼眶打轉，我便從旁陪伴，並安撫說很理解期望與落差帶來的痛。那時的他哭成淚人，我默默在旁陪伴，並決心要與他的媽媽詳談。

阿明的母親日復日來探望，終於在一次助她扭開保溫壺蓋情況下，打開了話匣子，那是我首次與他媽媽單獨對話。「辛苦了，每天也來探望阿明，想必你一定很關心他。」「我很擔心他，所以連工作都辭了來陪伴他。」那時的我，頓時覺得媽媽只是用錯了方法去關心他。所以我向媽媽解釋阿明的感受，並教導她要嘗試關懷阿明的內心世界，而非不斷問他作業做得如何，亦不要常常叫他重讀。要走進孩子的內心世界，傾聽他們的感受，分享生活中的美好，才能成為他們最強大的後盾。不必在意孩子飛得有多高，而是飛的有多長久、有多遠。經過幾次的交談，我察覺到探訪時母子的互動變得從容開朗，抹去了一開始的冰冷感，臉上亦開始掛上笑容。

其後阿明很擔心出院後，會再次面臨壓力。於是我便請阿明寫出當下心中的煩惱，然後一起練習分辨假設性和實際性憂慮 (Hypothetical and Practical Worries)，再以解難五步曲去解決實際面對的問題。我們亦談論到期望管理 (Expectation Management)，讓他明白到不應對自己期望過高。在追趕課程時，必定會遇到困難，亦不一定會百分百理解當中的內容，是人之常情的。與其走進死胡同不斷重複思考，不如嘗試尋求別人的幫助，或是在互聯網或參考書中尋找答案。若真的想不通，便先放下，寫在筆記中再容後回想。另外為解開必定要上大學的迷思，亦向阿明展示了副學位等不同課程。好讓他明白到出路有萬千種，不應限制自己，造成過大壓力。

最後亦寄語阿明，我們不必與他人比較，每人的花期也不一樣，總有優秀的人會比我們率先綻放，只要我們持續努力，最終的花一樣會燦爛盛放。

掉進縫隙中的嫩芽，有時候只需一縷光的指引，就能走出陰霾；受到挫敗的小孩，其實只需要別人的關懷和傾聽，理解他們所承受的壓力，便能助他們從縫隙中繼續萌芽，茁壯成長。繼續努力地飛翔吧，炯炯有神的你。

撰文：青山醫院精神健康學院註冊精神科護士楊梓軒

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2024-04-23)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/1012752>