

筆下心澄：讓孩子的心靈找到陽光

十五歲的小欣，因持續低落的心情和自殘行為，被學校社工轉介至我的精神科門診。這位青春期的女孩，看似成熟冷靜，內心卻背負著深深的痛苦與掙扎。

迷失與掙扎的起點

小欣從小在內地長大，父母離異，從未見過親生父親，由媽媽一手撫養。媽媽為了給她更好的未來，捨棄穩定的全職工作，帶著她移民香港。升上中學後，因英語能力的差距，她開始跟不上學業進度，成績逐步下滑。這對一向以學業為傲的小欣無疑是沉重的打擊。

在青春期的叛逆與成長中，小欣渴望自主，認為媽媽囉嗦，母女之間爭吵不斷。另一方面，她又深感內疚，認為自己辜負了媽媽的付出。小欣形容自己迷失了自己，既因家庭背景而感到自卑，又不願向同學和老師敞開心扉，認為同學會嘲笑她。漸漸地，她的情緒持續低落，失去動力，整日疲倦，食不知味，夜不能寐。

內心的傷痛

小欣的痛苦不僅來自學業和人際壓力，更源於母親在爭吵時的無心之言。她提到，媽媽曾說：「早知你是這樣，就不生你出來。」這些話深深刺痛了她的心，也讓她認為自己是個「廢人」，不僅耽誤了媽媽的一生，亦沒有未來。每當測驗考試不理想，或與媽媽爭吵後，她便以自殘紓解情緒。過去半年，她甚至開始拒絕上學，與朋友漸行漸遠。學校社工留意到她的情況後，將她轉介至精神科門診，最終確診為抑鬱症。

轉變的契機

在治療初期，小欣對媽媽的介入持強烈抗拒態度。認為媽媽不會明白她的感受，也害怕被進一步責備，因此拒絕讓媽媽參與治療討論。經過多次治療與鼓勵，小欣逐漸意識到媽媽的參與對她的康復至關重要，最終願意讓媽媽一同參與。在治療過程中，媽媽也開始從女兒的視角理解她的痛苦，學會用不同的方式表達愛，並努力調整管教方式，給予小欣更多的空間與尊重。母女二人從最初的隔閡和對立，逐漸走向相互理解與支持。

多管齊下的治療方法

在治療過程中，我們採取了多管齊下的方式：

1. 藥物治療：抗抑鬱藥物幫助平衡小欣的血清素水平，緩解情緒低落的症狀。
2. 心理治療：臨床心理學家與她進行認知行為治療，幫助她辨識並改變負面的思想陷阱，逐步建立自信和有助適應的行為。
3. 家庭輔導：綜合家庭服務中心的社工協助母女改善關係，促進溝通與理解。
4. 學校支援：學校老師和社工為她制定短期的學習調適計劃，減少學業壓力。

重拾笑容，走向陽光

幾個月後，小欣的情況顯著改善。她的情緒逐漸穩定，臉上重現昔日的笑容。她開始積極投入校園生活，課堂出席率大幅提升，還參加了兩項課外活動，重新找回與同學相處的樂趣。與此

同時，母女的相處模式也大有改變，從單方面的控制轉變為雙向的理解與尊重。小欣不再只是「媽媽的女兒」，更找到了屬於自己的定位和價值。

學童心理健康的重要性

香港政府於 2016 年推出「醫教社同心協作計劃」，由醫療、教育及社福機構攜手合作，共同促進學生心理健康。小欣的例子，正是醫教社的通力合作，加上家庭的全力支持，助她從黑暗中走出，重拾希望。

成長並非一條直線，而是充滿起伏的曲線。每個孩子都會經歷情緒的波動，但只要能及早識別問題，並給予適當的支持，他們就能找到屬於自己的陽光。今天的小欣，不僅更加了解自己的情緒，也學會了如何面對挑戰，尋找自己的世界。

撰文：青山醫院精神健康學院醫生李芷宜

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2025-03-11)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/60218389>