

筆下心澄：醫教社同心協作計劃系列三：青少年成長的力量—愛與關懷

「醫教社同心協助計劃」是一個醫療、教育及社會服務之間的協同合作計劃。目的是及早識別有需要的學生和向有精神健康需要的學生提供全面支援。作為該計劃的護士，我經常走進校園接觸到許多青少年，小美的案例特別讓我印象深刻，因為她的經歷反映了愛與關懷對於青少年心靈成長的重要。

小美，16歲，是一名跨境學生。在小學時期，她每天早上五點起床，經過繁瑣的過關程序後，乘巴士回校。雖然放學後疲憊不堪，但是一家人在一起總是溫暖的。

升上中學，疫情使她的生活發生了巨大的變化。小美獨自在香港生活，感到無比孤獨。她開始情緒低落，經常流淚，甚至懷疑自己是否值得被愛。她出現了自我傷害的行為，試圖以此方法來釋放內心的痛苦和壓力。為怕父母擔心，她選擇隱瞞情況，所以父母未察覺小美的不妥。

復課後，班主任注意到小美的情緒變化，經常不苟言笑，缺席率也逐漸增加，自我傷害行為也越來越嚴重。她的好友向班主任求助，表示小美要求時刻陪伴，並因小事而大發脾氣，令到好友感到很大壓力。

小美被轉介至兒童及青少年精神科門診，診斷為調適障礙。她接受藥物治療和心理治療。並在父母的同意，學校社工和老師同時也協助她參加「醫教社同心協作計劃」。

隨著我和小美在學校會面的時間增多，我們建立了互信關係。她哭著說對父母的渴求和害怕被遺棄的情感時，我明白到她的不安源自於渴求父母的愛及關注。

其後，我們在跨職系會議為小美共同訂立護理計劃。我邀請父母每月來港作會面，父母理解到小美的需要並同意她以跨境生身份上學，他們也學會了如何表達對她的愛與關懷。這對小美來說是一個轉捩點，她逐漸感受到父母的支持，並學會了如何有效處理自己的情緒。加上，在學校老師和社工的鼓勵下，她參加了課外活動，擴大了社交圈子和改善社交技巧。看到小美最終成功考入跑步隊，並明白自己是值得被愛的，讓我感到無比欣慰。

小美的故事不僅是她個人成長的經歷，也突顯出跨職系團隊和父母的緊密合作能形成一個強大的支持系統。這不僅讓小美感受到愛與關懷，也能幫助她克服情緒上的困難，重建自信。

此外，許多青少年同樣面對不同情緒困擾，例如自傷行為、焦慮症、抑鬱症、自閉症等。我相信仍有很多個案未被關注。無論是家長、同學、朋友、社工和教師們都可以多一點關心身邊人，讓愛與關懷的能量得以傳遞。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科副顧問護師黎玉清

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2025-04-22)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/60231491>