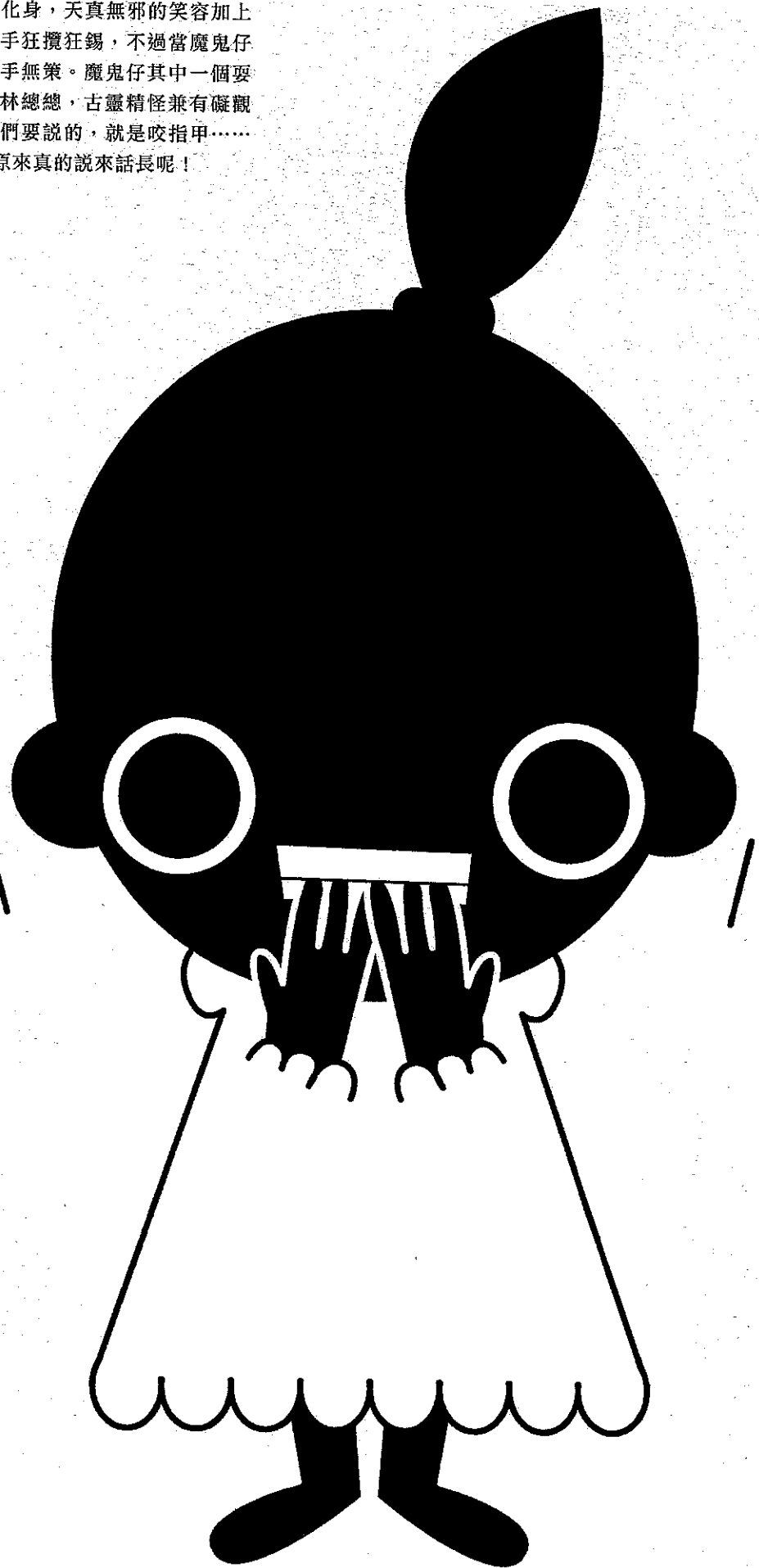


撰文：黃景怡
插圖：淡水

有說孩子是天使加魔鬼的化身，天真無邪的笑容加上咯咯的笑聲，總是令人愛不釋手狂攬狂錫，不過當魔鬼仔要出來作主時，家長往往也束手無策。魔鬼仔其中一個耍家招數，就是令小朋友出現林林總總，古靈精怪兼有礙觀瞻的小動作壞習慣……今次我們要說的，就是咬指甲……大人們，請先別激動，這裏頭原來真的說來話長呢！

你為什麼愛咬手指？

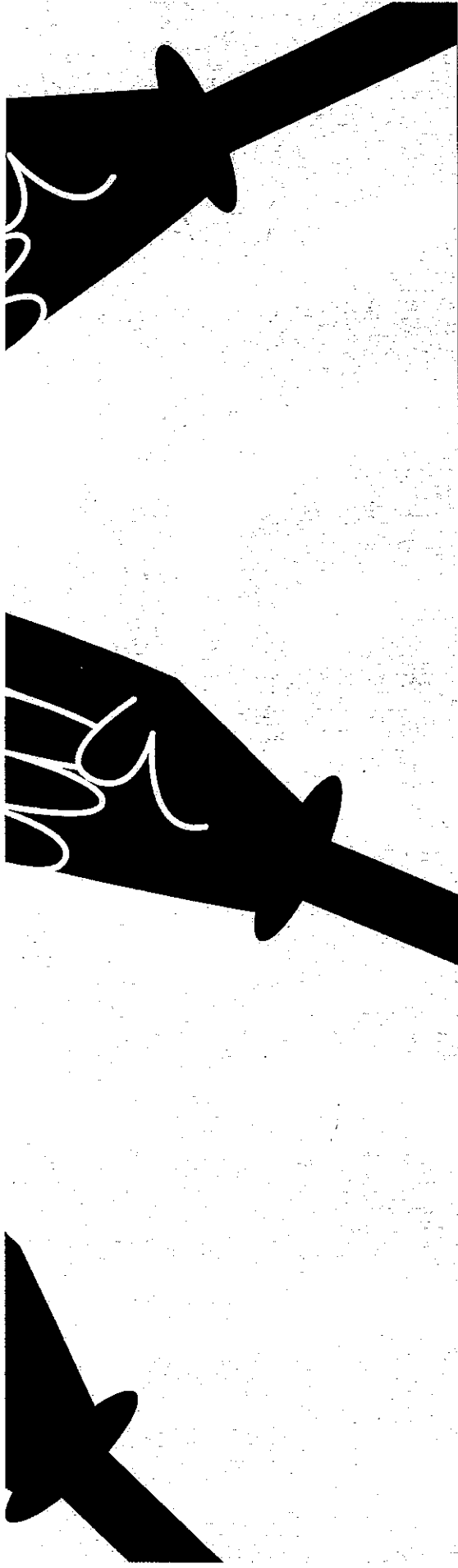
Ming Junior Feature



164

165

鳴謝以下顧問，為Ming Junior義務提供專業意見：精神科專科醫生何定邦、兒科專科醫生洪之韻、浸會大學社工系副教授秦安琪、臨牀心理學家及言語治療師朱嘉麗、香港教育學院特殊教育與輔導學系助理教授韓明怡、智樂兒童遊樂協會總幹事王見好、香港浸會大學幼兒及基礎教育部總監李南玉、香港大學社會工作及社會行政學系系主任曾潔雯。



人肉指甲鉗

先說說「人肉指甲鉗」的勢力分佈，據心理學家Foster於1998年的估計，有大约四分一的六歲兒童有咬甲習慣，而據衛生署家庭健康服務臨牀心理學家歐葉麗賢說，香港約三分之一的小學生及一半青少年有咬指甲的習慣。

兒科醫生何慕清指，手指是身體的一部分，小朋友咬指甲可以是認識自己身體的過程，但由於雙手佈滿細菌，咬指甲最直接的影響，便是容易生病，「流感、手足口病、腸胃炎等，全是禍從口入，再者，小朋友經常咬手指頭，保護我們身體的皮膚會破損，讓細菌從傷口進入，令皮膚發炎。」

何醫生亦謂，因為口水屬刺激性，敏感的皮膚接觸到口水會導致濕疹，而有時皮膚發炎會令手指皮變厚，甚至指甲變形。歐太更指有些成人的極端個案，因長期咬指甲令病毒入侵牙齦，引起牙疾，長期吞下指甲亦會引致胃病。

另一方面，小朋友的社交生活亦會受到影響，試想想同學仔見到小朋友咬指甲，手指頭永遠是濕漉漉沾滿口水的，誰願意跟他做朋友？「手指怪」、「指甲鬼」甚至更難聽的花名便會不脛而走。

單從衛生及社交生活角度看，咬指甲的習慣確是要糾正的，不過糾正前不如先了解小朋友為什麼要做「人肉指甲鉗」。

與情緒及行為問題有關

伊朗設拉子大學精神病學系醫學科學院的精神病學和行為科學研究中心，於2011年4月發表了一個關於「咬甲兒童發

病率與兒童心理健康」的研究報告，學者以隨機抽樣的形式收集了743份由家長填報的問卷，問卷要求父母報告孩子在過去三個月有沒有咬甲行為，以及其情緒和行為問題。

調查對象為七至十歲的學童，其中22%的學童在過去三個月有咬甲的行為。研究人員在評估後認為結果最引人注目的，是情緒及行為問題多出現在有咬甲習慣的學童身上，他們的「親社會行為」分數，亦相對較低。

聖雅各福群會渣打香港150周年慈善基金中環樂寧兒童發展中心服務經理梁翠雲姑娘指，每個人都有自我舒緩的方法，遇到壓力或感到焦慮的小孩會透過咬指甲、咬毛巾等這些自我安慰的行為令自己感到舒服，「大人其實都是一樣，不過他們不會用自己身體，心情不好會用聽音樂、進食、購物等方法。」

家長要找出心結

梁姑娘提醒，如爸媽發現小朋友有咬甲行為，先不要打罵或當場喝止，反要小心留意小朋友是否「心有千千結」，但由於小朋友很多時都不認識自己的情緒，亦不懂得組織自己的感覺，故爸媽可從日常生活入手開始話題。梁強調，每個人都有自我解決問題的機制和能力，我們便是要協助小朋友啟動這個機制，小朋友透過跟家長傾談，可慢慢發現及整理自己的感受，找出感到壓力的原因。

小朋友的焦慮來源可以是千百萬種，何醫生慨嘆：「現在的爸媽要小朋友十八般武藝樣樣皆能，時間表排得密密麻麻，功課緊張，令小朋友亦好緊張好擔心，這亦會令小朋友出現咬指甲的行為。」



其實不止是功課或課外活動的壓力，生活上大大小小的變化，例如升班、轉校、搬屋，或是好朋友搬走轉校或移民、家庭成員生病等等，大人看來沒有什麼大不了的事，都可能是小朋友壓力來源。

梁姑娘舉例指，有一個小朋友，其長居加拿大的祖母來港跟他短住兩個月後返回國，爸媽發現小朋友變得反叛，「家長有點解佢好似曳咗咁多？後來發覺原來小朋友是掛念祖母，最後爸媽裝了skype，問題便解決了」。

如果小朋友的問題，裝一個skype便能解決，你說多好！不過上帝給人的感覺有憾，可不是倒模出來，亦不是按下「開心」、「忘記」鍵，問題便能解決，即使是找到原因，問題可能仍繼續，有時倒要教小朋友接受現實。

性格內斂女孩多咬指甲

梁姑娘多年前曾遇過一個個案，小妹年讀小二，社工同事們早早便發現她的指甲永遠是非常非常短，而且不齊整，明顯不是以指甲鉗修剪的，見她做功課時一手拿筆，一手便會送到嘴裏啃指甲。這問題媽媽早早發現，媽媽說根本一直不用替她修指甲，名副其實是「人肉指甲鉗」。

經了解後才知道，這個樣子普通、成績中游的小妹妹，原來有個長得標致可人、成績優異的姊姊，姊姊年年讀精英班，每年學期終也會上台領獎，姊姊自然經常受人讚賞；相反，妹妹從未踏足領獎台，未能跨進精英班的門檻。你一定是想，媽媽一定偏心姊姊，梁姑娘說沒有呀，爸

媽從不偏心，惟妹妹不由自主的感到跟姊姊比下去，一直活在姊姊的陰影下。

何醫生跟梁姑娘均認為，出現咬指甲行為的，多是女孩子，主要是因為女孩子情感較豐富及敏銳，亦容易緊張，而有這行為的小朋友，往往是對自己要求高、事事緊張及較內斂，「大情大性的小朋友，可能喊一場，男孩子甚至打一場架，情緒發洩了，轉個頭又嘻嘻哈哈了。」梁說，妹妹的性格，正是沉靜內斂型。

媽媽發現妹妹的咬手指習慣後，起初是經常責罵及制止，梁姑娘反勸媽媽：「這行為是出於小朋友紓緩不到的壓力，等於是一個結，愈話佢就等於將個結愈扯愈實。」

這點正好反映在伊朗設拉子大學的研究上，研究人員指，咬甲本可讓小朋友紓緩焦慮、孤獨及給予安全的感覺，但研究發現有咬甲習慣的學童反而顯得較為焦慮。研究人員解釋，可能是由於父母及社會都急於阻止小朋友咬甲的習慣，卻反而加劇了小朋友的情緒及行為問題。

宜淡化或分散注意力

梁姑娘亦提醒，爸媽經常在小朋友面前講「你唔好咬啦」，只會將「咬手指」這信息不停重複，加深小朋友的印象；有些爸媽甚至用打的，梁指這可以即時制止這行為，但如果這行為是出於焦慮，則只會令小朋友用另一種方式表達其焦慮，例如撒尿、失眠及生病等等。

個案中的小妹妹，最後接受了社工輔導，爸媽採用了社工的意見，趁晚飯後一家人到公園散步、食糖水，做些輕鬆的事情，至現在小四情況已有改善，不過始終每每到考試測驗，咬甲習慣又會再來。

可能真是很無聊

緊張的爸媽旁敲側擊，想來想去也找不着孩子咬甲的原因，心裏不期然會想「哎咗！係咪要去見社工？」且慢，不如先聽聽協康會的教育心理學家黃俊傑說什麼。

黃俊傑找來了一份美國威斯康辛大學與西密歇根大學心理學系於2001年5月發表的研究報告。學者為了測試多個兒童咬甲原因的理論，邀得六名年齡由五至十五歲且有至少兩年咬甲習慣的兒童接受實驗。六名兒童連續三天被安排獨自在被監控的房間內，有時閒着、有時看電視、玩遊戲機，或是跟研究人員談天、談咬指甲問題，又讓他們做數學題等，期間研究人員會記錄他們的咬甲次數及頻密程度。

實驗結果顯示，六名兒童最常咬甲是在房內閒着及看電視的時候，其次便是跟研究人員談天，或是在談論咬甲問題的時候。學者指，實驗正好顯示咬甲與環境上的限制最有關係：兒童在房間內閒着及看電視時，身體活動最少，於是引發他們咬甲的行為。

研究人員亦發現一個有趣的結果，由於過往有研究發現做數學題會引起人焦慮，於是研究人員亦安排小朋友在房間內做數學題，但在這實驗中，兒童在做數學題時出現咬甲情況的次數並不顯著，顯示咬甲行為的出現可能並非因緊張或焦慮，只是沒有機會表達其情緒及反應，這亦可解釋到為何一些傳統放鬆訓練，對減少咬甲的效果並不顯著。

「這就是一般人所講的無所事事啦！」黃俊傑這樣說，「可能很多時候環境只要求小朋友聽及看，身體被限制沒有活動機會，便會出現這些小動作。黃提議當爸媽或老師發現這情況，可安排小朋友以較多身體活動的方式學習，使他們的手不用閒着。

不過歐太亦提醒，這些行為或是出於希望吸引家長注意，若果爸媽發現是這原

因，不給予關注的黃金定律一定要遵守。

改變要孩子配合

歐太指過往會在小朋友手上塗苦味藥水，或是將手指頭貼滿膠布等，試圖改變小朋友咬甲習慣，但發現這被動的方法成效很低，她說改變壞習慣的竅門，始終解鈴還須繫鈴人，要孩子願意主動改變才成。

幾位專家替爸媽想出了實用十式，可以幫助減少小朋友咬甲習慣：

- 看電視時給小朋友一些健康小吃。
- 看見小朋友有咬甲行為：輕拖着他們的小手、遞一些物件給他、請求他們幫忙做家务，分散他們的注意力，讓他們的小手不要閒着。
- 若小朋友因咬甲被同學取笑，是最好時機讓他了解不想他咬甲的原因。
- 飯後舉家落街散步、踩單車，甚至可以到超市購物，不要只是坐定定的看電視。
- 假日帶孩子去跑步游水，發洩精力，運動亦可釋放令人快樂的安多芬。
- 可跟較年長的小朋友一起議定解決辦

法，例如想咬指甲時將手放入衣袋內、郁手指、數手指等，以減低他們咬手指的意欲。

- 教導小朋友感到緊張時深呼吸。
- 給小朋友做好手部及指甲護理，按摩及潤膚，每當有新指甲長出，哪怕只是一毫米，也要跟小朋友為此而高興。
- 指甲生長獎勵表，見指甲有所生長便可獲獎勵貼紙，媽媽更可替女兒塗指甲。
- 擁抱錫錫唔少得。

何醫生提醒爸媽們，「壞習慣可以一天便染上，但專家話改變壞習慣最少要二十一日，父母不要試了一個星期或兩個星期便放棄！」她提議爸媽每見小朋友減少了壞習慣出現的次數，便應該予以稱讚，或以一些非物質的獎勵，即使是簡單的一個擁抱亦很奏效。梁姑娘亦強調，不要忽略親子關係的培育、睡前聊天等與小朋友溝通的機會，要讓小朋友知道即使未能戒除壞習慣，爸媽也願意陪伴，使子女感受到父母的愛，是改變的最大動力。

而更重要是，小朋友這些壞習慣，大166多會隨他們年紀漸長，找到了其他安撫自167己的方法而減少，爸媽們還是放心好了。▶



另一壞習慣——鼻子探索員

小時候讀書，班裏總是會出現一兩個「鼻屎怪」，見他閒時手指便往鼻孔裏掏，同學們不敢靠近他的座位，生怕一不小心會沾上了他的「礦物」，有時甚至見到他掏完將手指送到嘴裏。

黃俊傑指，跟咬甲一樣，挖鼻孔也會影響孩子的健康及社交生活，不過不同的是小朋友挖鼻多屬生理需要，如鼻敏感、天氣乾燥等。「鼻子裏真是很不舒服，好自然就要挖，這始終不是一件壞事，要給他們解決方法。」

黃認為最重要是教導小朋友在適當時候及方法做這動作，例如教他們先用點水濕濕鼻子，然後試着用紙巾抹走分泌物、跟小朋友協定每天在洗澡後清理鼻子，之後一定要洗手、不要在公眾場合挖鼻等。

至於吃鼻屎的習慣，歐太笑指鼻屎是空氣中的灰塵及自身分泌物的混合體，未必有嚴重的細菌，理論上對身體未必有害，而把鼻屎送進嘴裏的小朋友，多是出於好奇，想知道鼻屎的味道，或是為了掩飾自己曾挖鼻的行為而已。