



## 逃避上學的女孩

# 練習面對恐懼

八歲女孩莎莎，愈近開學日愈感焦慮，哭喊着不願上學。在第二節治療，林心理學家向女孩傳授「海綿功」，幫助她克服焦慮，並透過連串面對練習，逐步讓女孩明白逃避不是辦法，面恐懼才是上策。

莎：莎莎  
媽：莎媽  
爸：莎爸  
鄒：鄒凱詩

(臨牀心理學家先見父母，莎莎和妹妹在房外玩耍。)

鄒：上次見完你們，有沒有什麼想補充？

爸：今朝去畫班，她又喊，最後要攬着妹妹同枱坐才能安定。

鄒：她講到自己擔心什麼嗎？

媽：她只說想人陪。

爸：她說自己想畫什麼又不行，一定要跟着老師。

鄒：即將開學，她有否說不想返學？

媽：有，但不常提，只講過一兩次驚，不想上學。周二學校迎生日，我陪妹妹返學校聽講座。原本也叫莎莎一齊返，因社工說這樣有助她的心理預備。她早上本說不返，後來我叫婆婆帶她來。我進了小一班房，社工想帶她四周走走傾傾偈，她最初不肯，後來要婆婆陪。社工帶莎莎去了一間房傾偈，主要是介紹四年級的老師等，婆婆則在另一房間等候。

鄒：你們上次提過，她6月時曾因不想返學而嘔吐，可否多講一些，她嘔得多頻密？

媽：約7月中時嘔過一、兩次，後來好一些了。

鄒：你們怎樣處理？由得她不返學？

### 治療師簡介：

鄒凱詩，註冊臨床心理學家，畢業於香港中文大學心理學系，再香港中文大學進修心理學碩士課程。曾職中文大學健康中心，專長處理各種情緒問題、另亦評估治療自閉症及過活躍專注力失調有富經驗。現時任職天心理諮詢中心，力提高華人對情緒的認識及接受程度。

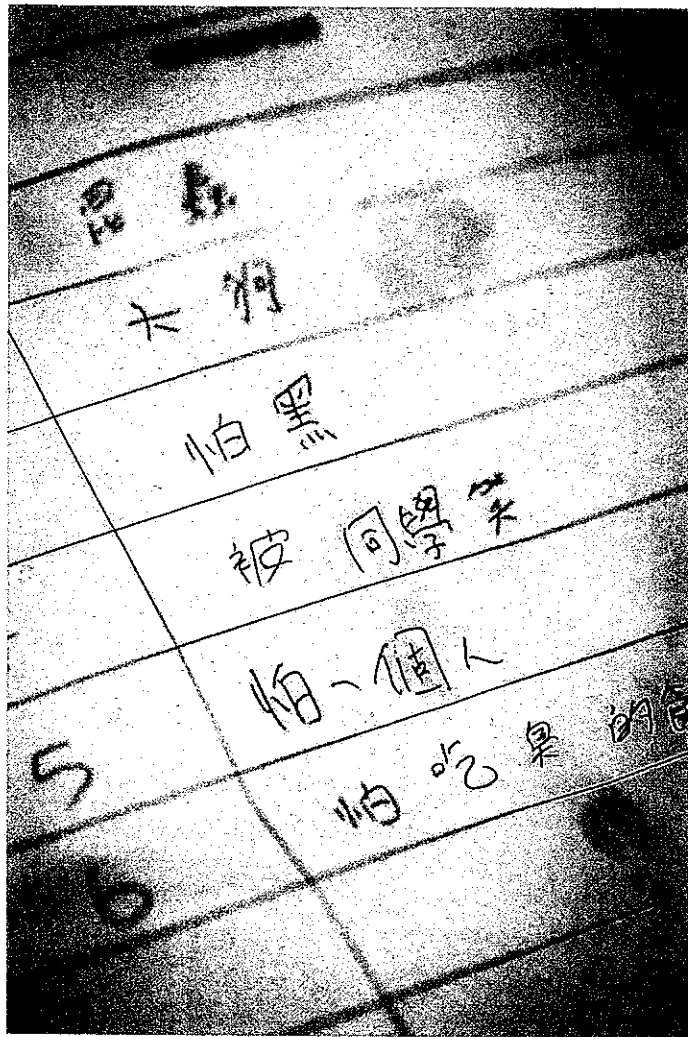


(因篇幅所限，文章為節錄，並經由治療師審閱。)

姓名：莎莎(化名)

年齡：八歲半

求助原因：今年八月暑期班開始，每天都裹着不願上學，在家哭至崩潰，頭暈兼嘔吐。每逢周日晚，焦慮情緒已掩至。爸媽不明所以，苦無對策，希望能找出事件因由，並疏導女兒的情緒。



媽：那次我趕着出門返工，我妹妹及工人姐姐替她善後，她早上八點嘔，十一點才上學，故便叫她稍作休息。她沒上一課，但我忘記了是否她嘔的那一次。

鄒：不上課的原因是什麼？

媽：她說頭暈頭痛，像有點發燒。

鄒：正如上次所說，逃避不是好辦法。她試過一次唔返學，就會心思有第二次，有時我們也要硬下心腸，別讓她逃避。你要和她清楚講明，發燒要到幾多度才可以唔返學，否則無論有何不適，即使是嘔，都要返學。焦慮是會令人很不舒服的，她現在就是想逃避焦慮。我們要讓她知道，逃避只會令她負面增強了那個驚怕。焦慮是會過去的。

將要開學，你們可觀察她的情況，若見她

又暈又嘔，可先跟學校溝通，除非真的好嚴重，否則寧願讓她在醫療室休息，別那麼快便請你們接走她。很多時她們在醫療室坐一會，情況便好一點。若她還是不肯返課室，寧願讓她在圖書館自修，或者坐在教員室老師旁，看書好做功課好，總之別讓她過得太舒服，否則她又會喜歡了這種「安排」，便不再喜歡上堂了。她剛才說，畫畫班要跟老師畫，不可以按自己喜歡的行事，你覺得她這說法，切合她的性格嗎？她比較愛自由？（爸媽搖頭）即她不屬於多主意的孩子？

爸：有時我覺得她在找藉口。

鄒：可能是，但也有可能她也不知道自己在做什麼。情緒是很複雜的，有時我們也未必完全明白自己的情緒，何況她只是小朋友。上次我不是給了你們一份功課嗎？（媽媽上功課）她自己填的嗎？

莎媽：「她很介意別人的說話，很敏感。」

媽：我們和她一起填的。

鄒：（看着問卷）她怕自己一個人，跟畫畫的情況相似；怕昆蟲，之前也有講過；怕給同學笑……她上學年有試過嗎？

媽：暑假前有。她坐校巴時有兩個同學笑她是喊包，她為此很不開心。

鄒：以你的理解，莎莎是否比較薄皮？

媽：是。她很介意別人的說話，很敏感。

鄒：好。我想先教教你們如何去幫莎莎。看看這個表，排最低的，即相對比較沒那麼驚的，是怕食臭的食物，你知道是什麼嗎？

媽：其實她吃東西都幾奄尖的。

鄒：即她不是驚，只是不想食？有些人見到榴槤會毛管戙，但她不是？（爸笑着搖頭）好，跟着是怕一個人，你覺得她指的是無相熟的人，還是完全只得她一個？

媽：兩樣都有。屋企人多，她很少獨處機會。之前試過有一天，我們都返工，她睡醒後只見工人，她曾為此很不開心。我估她可能覺得被遺棄，但其實太婆也在家的，但她沒把她視為伴。之前返暑期班，人很多，但她沒她熟悉的，她也不開心。

鄒：你覺得哪個情況會差些？

媽：沒熟悉的人在身邊，她喊得會厲害些。獨自一人的機會根本不多。

鄒：我們由最低層次開始，要她做面對練習。她怕一個人，我們可再分析兩種不同的情況。比較沒那麼驚的，是她在相熟的地方，也有少量她熟悉的人，可能只有工人一個，她已經不高興。我們可用這個做起點，多給她機會去嘗試。例如你們在廳，要她自己一個在房，有否試過？

媽：無試過。

鄒：可以試試。可直接告訴她，我們知道你驚時會很辛苦，我們想和你玩些遊戲，等你沒那麼驚。爸媽在廳，你試試自己在房一分鐘，然後慢慢延長時間，看看她有

鄒凱詩：「焦慮是會令人很不舒服的，她現在就是想逃避焦慮。我們要讓她知道，逃避只會令她負面增強了那個害怕。焦慮是會過去的。」

困難。她自己沖涼嗎？

：是，但她不肯關門，要虛掩。

：她講到驚什麼嗎？

：沒有。但我媽咪和妹妹好喜歡一齊沖，她不知會否覺得，她喜歡的大人都會常竊在一起，連沖涼都一齊，反之她一人沖涼會否不正常呢？

：也可能有些影響，她一向都愛竊着，而又見到親人都如此，為什麼我不呢？她可能會理解為，婆婆和姨姨很and，為什麼沒人和我這麼friend呢？如我們要用這來做面對練習，可能那條門會慢慢愈收愈細，到可以完全關上時，可能要坐在門口等她，甚至在門外一和她傾偈，再然後就可愈坐愈遠。這轉要多久呢？不是今天她關了門，明天你可坐遠。可能需要幾天時間。你見她好點，你才坐遠一點，又或和她談少一。同一個情況，我們會有幾個單位去轉，即門關得密不密、你坐得近不近、傾多不多，有三個單位讓我們慢慢變化，目標是令她慢慢接受。多給她獨處機會，是很重要的。

媽咪分析得好好，學校相對好一些，畫班也是一個很好的切入點，因為妹妹也在附近。盡量別和她討價還價，她有焦慮，一定不肯的，我們逐少逐少來，她慢慢會可以的，但你要預計，這過程是慢的。

最初做面對練習時，焦慮會開始飆升，例如我們讓她在房間獨處，她最初的焦慮已經很高，但隨時間愈來愈長，她的焦慮便會下跌。這與生理因素有關，我們的身體有個機制令我們驚，你可理解為身體有個警鐘，警鐘一響，我們就會驚。原始人年代，那警鐘是獅子老虎，人會驚，與我們生存很有關係。如果你不懂驚，是會死的，人類會絕種。今天沒有獅子老虎，我們會驚讀書，或者驚爸媽不見了，不同年齡會有不同的焦慮。

原始人年代，我們原來已學識，當你驚的東西走了，都不要立即唔驚，譬如獅子走了，你歡天喜地，但原來牠只躲在一角，所以我們的祖先已學懂要先睇定一點，那機制是會驚約二十分鐘，之後自然會有另一個機制，去按停那個警鐘。所以我們一般會驚二十分鐘，除非你繼續不停想，才會不停地驚。你讓她在房裏獨處，她最初會很不安，但隨時間過去，她會愈來愈好

的。我們要有這信念，因為我們將要和妳做很多面對練習，我們要明白她，她會身懂不只是逃避才可減低焦慮，原來面對者一樣可以，慢慢她多做幾次，她便會OK治療焦慮，最好的方法就是面對，所以我們不要助長她去逃避。

我們不是掙她落海由得她，我們要給她支援。要多聽她講，特別是將要開學了，單獨陪她多一點。第一、二天送她返學時可告訴她，如果你今天開開心心返學，返學媽咪和你一起逛街，給她一些甜頭，但你也別抱太大期望，以為這方法一定得因這些孩子放完長假會比較差。

鄒：上次教過你們反映情緒，有試過嗎？你覺得這方法幫到她嗎？

媽：有試着認同她情緒。通常她喊時，我第一句會和她講：媽咪知你現在好唔開心，好髒，然後再和她分析事情。這方法以前沒用過，以前比較斬釘截鐵，有什麼事先鬧了她，縮短了處理時間，但效果不太好。現在好像拖長了，她們也有些不慣，有少少沒耐性，但其實有用的，如她和妹妹中間很多是誤會，我們正練習中。

鄒：很好。有時你未必有時間講道理，但至少先處理情緒。你可以攞她錫她，如如



失控的，你可提議她先冷靜幾分鐘，然后再回來和你傾，而不是用一個懲罰的態。特別是莎莎的情緒較敏感，更需要學這些方法。此外，譬如她驚昆蟲，我們可把它分析，例如見相片她驚不驚？

：我試過借些昆蟲書回來，她不是很，但抗拒看。

：她的動力可能不夠。我們要讓她知，如果我們繼續逃避，焦慮是會愈來愈的，我們唯一的方法就是面對。媽咪借昆蟲書回來，其實是幫你去面對，焦慮慢就會沒有了。

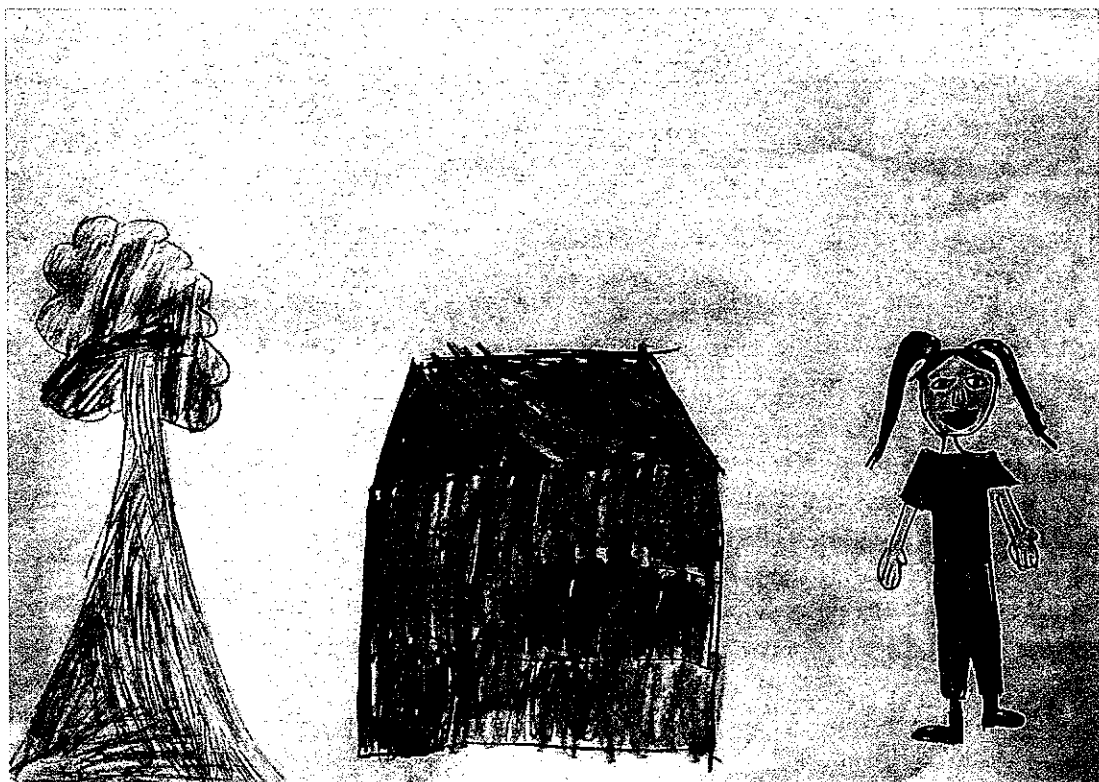
可等她心情好時和她談。6月之前，返學畫都很開心的，但6月後，你的身體開始舒服，不開心，朋友仔又會笑你，其實了焦慮外，還會有連串不好的效果，你得改變它會否好一些呢？讓她多一些改的動力。

們千萬不要challenge她，說什麼「這都驚？」驚是不理性的，我有個和她差不年紀的小孩個案，他驚一個貝殼，原因他的寄居蟹死了在殼內，但後來經治療便沒事了。

次我叫她畫了一幅「屋樹人」，我們叫做projective test，是一些投射心理的測，這不是科學化的評估，而是前人的經累積。我剛才提過驚貝殼的小朋友，他焦慮很嚴重，他畫的樹穿了個大洞，又會把屋畫在樹上。莎莎這幅是典型八歲子的畫，她的屋比較簡單，反映她暫時注重生存。較特別是道門，相對小，門門鎖，開不了。門和屋一樣顏色，是隱的。如果我們理解屋是她的內心，她隱約約其實不太想人進入。她的窗也開不了，和門差不多，她總受收埋埋，給你隱約約看到，但又不太讓你進去。

：每次當媽媽和我講她的事情，她會，媽咪，不要講。

：她很在意人家怎看她，這反映她的信不足。如果媽咪是她信任的人，就別浪費這機會，你私底下告訴爸爸，爸爸就要優，否則連對你的信任都沒了就麻煩。於樹，其實反映她怎看自己，樹幹很，她強調樹幹，即她有很大的心理需



### 鄒凱詩：「當你辛苦時，你就要練練你的『海綿功』，OK嗎？」

要，要成長要發展，也吻合她的年齡。樹葉部分相對樹幹是細的，代表她主要想未來，較少想現在。焦慮比較多和未來有關，未發生已驚，這和她的情況有些相似。這些我們都可作為參考，但所有projective testing都涉及我們自己的猜想，不用太擔憂。還有沒有想問我的？

媽：我們想分開兩家人住，卻怕莎莎不適應，影響她的情緒……

鄒：幾時搬？搬得遠嗎？

媽：只隔一、兩條街。可能個多月後搬。

鄒：可嘗試開學後一至兩星期，觀察她的情況，如果ok，我們可慢慢滲這信息出來。同時你要慢慢減少她和姨姨獨處的時間。也要讓她知道，姨姨婆婆雖搬了，莎莎卻可隨時過去，她們有時也會過來睡。我們盡量配合，但孩子的適應力，有時未必如我們想像中差。如你們暫時沒問題，我想先見見莎莎。

(父母離開，莎莎入房見臨牀心理學家。)

鄒：莎莎，我知今朝畫畫，你又有些不舒

服，發生什麼事？(莎笑而不語)驚自己一個人？(莎緩緩點頭)好，我今日預備了一塊海綿，我想你試試幫我揸實它，夾似好多水出來，然後放鬆。首先揸實約五秒，然後攤開，維持十秒。你試做五次我叫你打開，你才打開。慢慢打開……就是這樣，做得好好，我們再試一次。我們要用同一隻手。

好，今次我們不用海綿，你幻想我們有海綿，揸實未？水要全出來，攤開，幻想那海綿跌了落地，別理它。(做了三次)

剛才揸實海綿時，你感不感覺到肌肉繃緊？隻手像發熱一樣？放鬆時，感不感覺到隻手沒什麼力，好放鬆？(莎點頭)這就是我們緊張及放鬆的感覺，我們叫這做肌肉鬆弛練習。很重要啊！因為莎莎將要返學，可能又會有些情況令莎莎好緊張！返學無得質質然話唔返嘛，於是我們要頂落去，當你好緊張時，我們就可以做這個。不過，做一兩下唔會得，起碼要做十分鐘，而且平時都要做，所以我會叫媽咪同你一齊做，我待會教她，你鍾意都可教妹妹。還有，原來每人驚的東西都不同我驚甲由，你驚蝴蝶。

：我都驚甲由。

：哦！如果只得我和你在房間就弊啦！來有些驚，不是太好，譬如你驚鉛筆，字一定要用，點算呢？相反，你驚小丑比較無所謂，因為你都好少見到。原來：驚什麼都好重要，要看看是否影響我的生活，如果影響到的，我們就要變。如莎莎驚返學，我們就希望去學習別驚，怎學呢？原來得一個辦法，就是要去對多些。即你驚返學，那就要返學，返些，你就不驚了。現在莎莎很多時都用避的方法，譬如走走走啊，唔去呀，那是逃避，那不是一個最好的辦法，如點嗎？你會繼續驚！你之前好似什麼狗都，但而家只驚大狗……

：因為養了Pluto。

：為什麼養了Pluto就唔驚？

：因為好得意。

：就是了，當我們接觸多些，就發覺都什麼。如你一直沒養Pluto，可能你現

在都驚狗。或者我現在給你養蝴蝶，你會發覺牠其實很靚，又不會傷害人，可能你就不驚了。有時大人太緊張會講錯說話，有蝴蝶入屋，我們會很緊張趕走牠，莎莎就會驚，但有些事我們其實不用驚，面對多點就行了。爸爸媽媽會和你一起想想辦法，一齊去面對多些你的焦慮，當你辛苦時，你就要練練你的「海綿功」，OK嗎？如果爸媽要你面對，你肯唔肯啊？

莎：唔知。

鄒：你將要返學，你講唔講到你驚什麼？是否驚自己一個人？

莎：唔知。

鄒：爸媽不能陪你返學，但其實妹妹都和你同校，你小息就可以見到她了。

莎：不，她第一個小息落操場，我第二個小息落操場。

鄒：即無機會見到？

莎：有，第二個小息，去洗手間。

鄒：那當你好驚時，你就提醒自己，到第二個小息，你就可以去廁所見到妹妹了，你可以約定她，那返學就不用驚了！（莎笑着點頭）

（請爸媽進來總結。）

鄒：我今天給你們兩件事，回家可做的。第一，手握海綿，收緊五秒，放輕十秒。做慣了，就不用海綿，目的是希望她記住放鬆的狀態，當她緊張時，就可以幫自己跳入放鬆的狀態。一日至少做一次，每次十分鐘，臨急抱佛腳是不行的。雙手效果會明顯些，如單手，就用寫字的手，讓她熟習些。當她緊張時，可提她做這練習。當然，這不是仙丹，但會有幫助。

另外，我們可叫她量化情緒，今日學畫畫，你有幾緊張，零至十，十是最緊張，有幾厲害呢？你給她看這表，她會比較容易指出自己有多緊張，目的是讓我們容易分辨她的進展，因為小朋友只懂告訴你她驚，這令我們清晰一些。

## 臨牀心理學家的話：

第二節治療，我們要教莎莎做一些肌肉鬆弛練習，因為像她這種較容易有焦慮的人，常會處於緊張狀態，繼而忘記了放鬆的感覺。我們的目標，是要讓她重拾這感覺，好讓將來她面對令她緊張的事情時，她可以較容易幫助自己進入放鬆的狀態，而非一味聚焦在緊張的事情上。

正式的鬆弛練習，涉及全身的肌肉，但小朋友掌握能力有限，故一般由拳頭開始做起，然後可做肩膀。方法是教小朋友想像被人從上用手按壓着雙肩，要他用力把肩膀向上推，維持五秒，然後放鬆十秒，重複再做。拳頭和肩膀都是孩子較常用的肌肉，故一般來說都能較易掌握。

此外，我們也可跟孩子做腹式呼吸訓練，我們可把動作形象化，如教孩子吸

氣時像大力嗅花香，呼氣時像吹泡泡般，慢吸慢呼，腹部應隨呼吸起伏。期間，爸媽可替孩子作想像放鬆（imaginary relaxation），請他想像自己正身處沙灘或遊樂場，目的是幫助他抽離緊張的環境及情緒。

開學後約一個月後，很多小學都會開始測驗，對於拒絕上學的小朋友，家長更要格外留神，別給予太大壓力，反而應把溫書的戰線拉長，及早準備，因為充足的準備對這類孩子而言，能有助減低焦慮，穩定情緒。▶

