

## 學生常見問題及處理方法

### (一) 無心向學

如學生學習動機薄弱，態度懶散、拖欠功課甚至是有曠課、逃學等情況出現，便顯示這些學生有無心向學的傾向。無心向學在初中學生當中是較為普遍的問題，尤以中一新生比例最高。顯示中一適應問題是導致無心向學的重要因素。

#### 給老師的建議

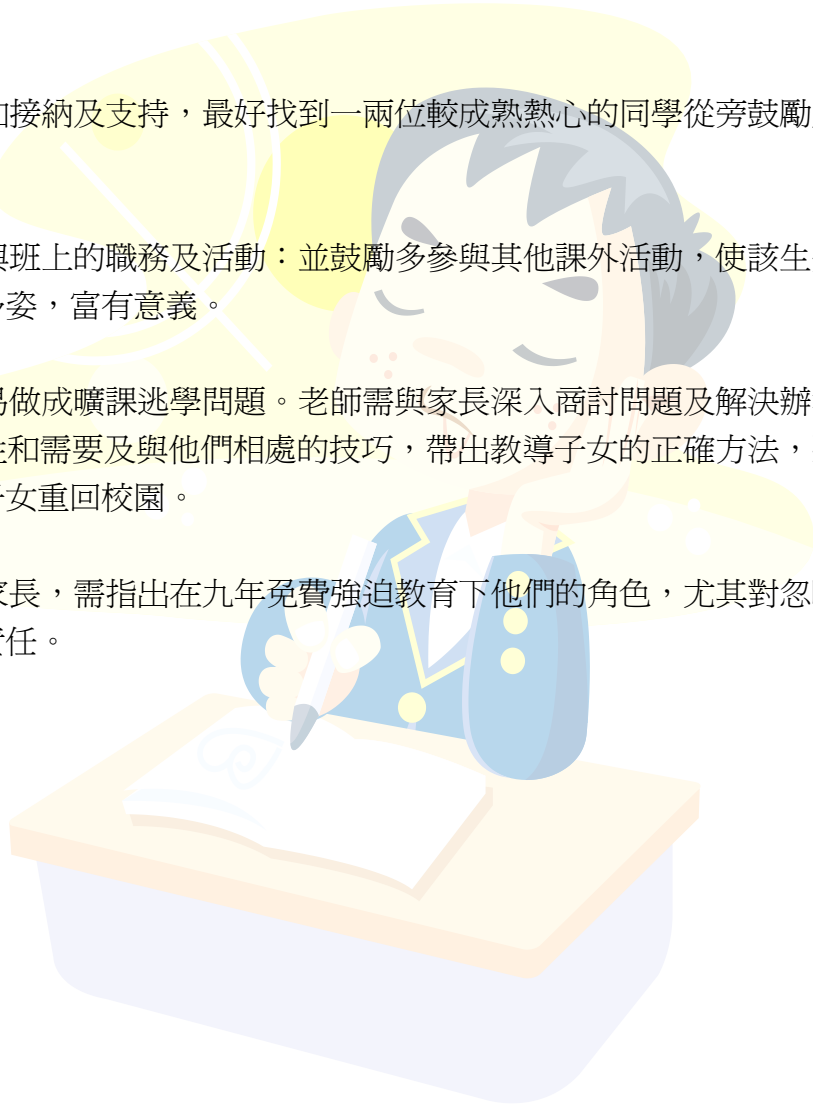
一) 對於拖欠功課的同學，如長期拖欠、過份馬虎等，老師可作以下嘗試：

- 1) 首先以接納的態度與學生就有關問題討論，探求問題的真正原因。
- 2) 如原因是不能適應過多的功課量，老師之間可協調處理，如在課室張貼功課表，令每位老師可按情況將功課分佈編排，使每天的功課量平均。
- 3) 如因為功課艱深，學生沒足夠能力完成，老師可協助安排支援性服務，如由高年級同學義務補習，放學後舉行溫習小組等，都能實質解決問題。
- 4) 安排一位友善富責任感的同學協助學生每天檢查手冊，確保沒有遺漏。
- 5) 以信任、提醒的態度與學生商討功課的進展及過程中學生遇到的困難，首兩星期可每天跟進，其後兩星期隔日進行，如情況理想，便可慢慢放手。
- 6) 學生因家居環境欠佳，又或是忙做家務或其他工作，老師需與家長商討，鼓勵家長安排合適的環境，如安靜、光線充足的地方、寫字檯等，及不用學生做太多家務，使學生能安心做家課及溫習，積極支持子女養成良好的習慣。
- 7) 如學生程度太差，可鼓勵家長安排補習老師。
- 8) 老師與家長之間需保持溝通，交換學生的消息，如有問題亦可立即跟進。



## 二) 對於曠課逃學的學生，老師可嘗試：

- 1) 透過與學生的深入傾談，及分析學生曠課逃學情況是否有一特定模式，從而了解問題的真正原因。
- 2) 如學生是因為懼怕或不喜歡某老師或某科目，班主任可對症下藥，與有關老師坦誠討論，商討合作改善問題的方法，如可於堂上多給予該生一些積極鼓勵及讚賞。
- 3) 如原因是害怕測驗，很可能反映學生欠缺面對壓力的能力，以逃避方式面對困難。在這方面，老師可向學生表達關懷及減低其焦慮，提供讀書溫習的技巧，令學生增加自信。
- 4) 人際關係欠佳亦會減低學生的回校動機，老師可針對學生的弱點，教授一些溝通或社交技巧，增加學生與人相處的信心及能力。
- 5) 此外，鼓勵班上學生對該生多加接納及支持，最好找到一兩位較成熟熱心的同學從旁鼓勵及協助該生重新適應學校生活。
- 6) 按學生興趣及能力為他安排參與班上的職務及活動；並鼓勵多參與其他課外活動，使該生覺得學校生活並不沉悶，反而是多采多姿，富有意義。
- 7) 家長過份放縱或忽略子女均容易做成曠課逃學問題。老師需與家長深入商討問題及解決辦法，首先讓家長明瞭現今青少年的特性和需要及與他們相處的技巧，帶出教導子女的正確方法，強調積極鼓勵而非打罵的態度，推動子女重回校園。
- 8) 對有中三或十五歲以下子女的家長，需指出在九年免費強迫教育下他們的角色，尤其對忽略子女的家長，更需強調他們的法律責任。



# 學生常見問題及處理方法

## (二) 欺凌

不同學者對於欺凌行為的界定有一些差異，但大部分有關欺凌行為的定義，皆包括下列三個元素：

1. 重複發生 — 欺凌行為在一段時間內重複發生，而不是單一的偶發事件。
2. 具惡意 — 欺凌者蓄意地欺壓及傷害他人。
3. 權力不平衡的狀態 — 欺凌者明顯地比受害者強，而欺凌是在受害者未能保護自己的情況下發生。

同時擁有以上三個元素的行為，才會被界定為欺凌，總括來說，欺凌是指一個人或一群人，以強凌弱或以眾欺寡，恃勢不斷蓄意傷害或欺壓別人的行為。

### 一) 欺凌行為大致可以包括以下三類( DFES, 2002 )：

1. 身體/行為暴力的欺凌：例如拳打腳踢、掌摑拍打、推撞絆倒、拉扯頭髮，以及強索金錢或物品等。
2. 言語攻擊的欺凌：例如恐嚇、粗言穢語、喝罵、譏諷、呼叫「花名」及針對身體特徵、能力、種族等個人特質，加以惡意嘲笑和侮辱等。
3. 間接的欺凌：例如造謠、蓄意不友善、無視別人的存在、孤立、杯葛或排擠受害者等。

隨著資訊科技的進步，欺凌者可利用互聯網上的途徑，例如透過電郵、網頁、網上聊天或手提電話的短訊，惡意造謠、發放侮辱性的消息或人身攻擊的言論，以嘲弄及中傷受害者，形成「網上欺凌」的現象。

### 二) 欺凌事件中的人物角色

欺凌是一個過程，牽涉其中的學生是一個動態小組，當中蘊藏著一個複雜的互動狀態，而一些研究嘗試將涉及欺凌事件中的人物作出更細緻的分類(Sutton & Smith, 1999)：

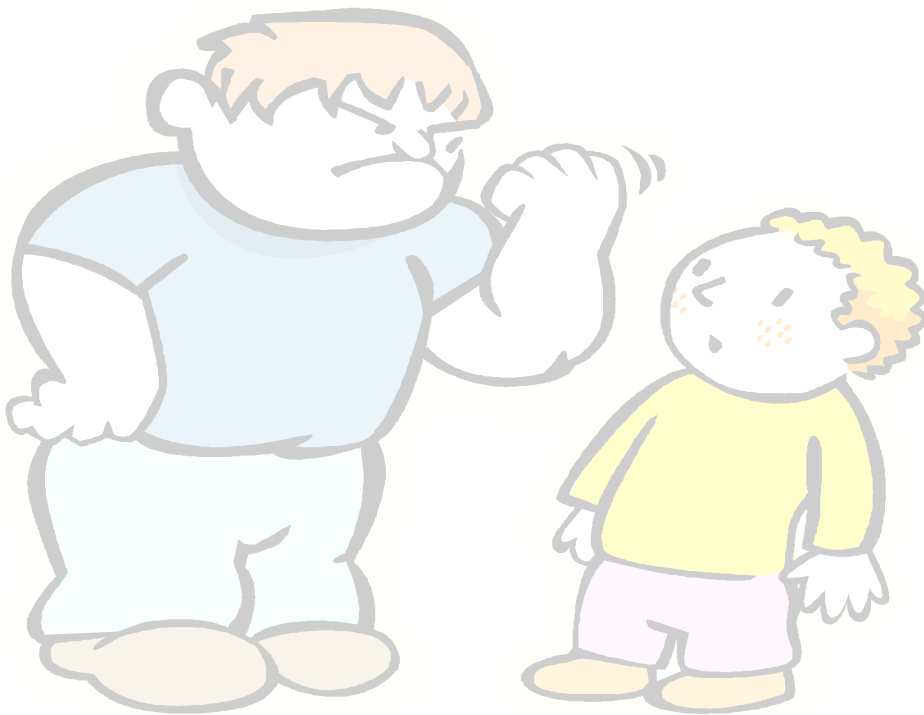
1. 欺凌者( Bully )：發動欺凌行為，帶領其他同學參與其中。
2. 協助者( Assistant )：跟隨帶領者，直接參與欺凌行動。
3. 附和者( Reinforcer )：支持欺凌者的行為，例如在旁嬉笑或吶喊助威。
4. 受害者( Victim )：受到欺凌。
5. 保護者( Defender )：安慰及支持受害者，嘗試制止欺凌行為。
6. 局外人( Outsider )：置身事外。

這些角色並非持久不變，相反來說，它們會因應不同情況或隨著事件的發展而有所變動。例如「附和者」受到當時氣氛的感染，若把持不定，會成為「協助者」。值得注意的是，「局外人」最常扮演的次角色( Secondary Role )是「保護者」( Sutton & Smith, 1999)。研究顯示透過適當的教育，令學生認識欺凌的禍害，明白朋輩間互相支援的重要，「局外人」會不再沈默，並採取積極的行動，支援受害者，協助制止欺凌( Cowie & Sharp, 1996)。

### 三) 給老師的建議

1. 若發生欺凌事件，教師必須盡快趕往現場，加以制止；有需要時
  - ◆ 立刻請其他教師或學生協助
  - ◆ 將受傷同學送院治理
  - ◆ 即時向在場學生作初步調查及記錄事件
  - ◆ 知會校方及家長
  - ◆ 諮詢警務處的中學聯絡主任/學校聯絡主任
  
2. 教師宜於事發當天接見有關學生，包括欺凌者、受害者及旁觀者，以了解事件，擬訂處理方法，以制止事件繼續發生。
  
3. 在適當時間，分別約見欺凌和受害者的家長面談，並注意下列事項：
  - ◆ 會面前，必須有充分預備，包括：擬好談話大綱、準備有關資料。
  - ◆ 讓家長明白面談的目的是關懷學生的情況，了解事件，共商對策。
  - ◆ 話題應以是次欺凌行為事件為主。
  - ◆ 向家長表述校方對欺凌事件的關注，並強調不容許繼續發生。
  - ◆ 事情未全部明朗化前，只將已知的告訴家長，不宜妄自測度、論斷。
  - ◆ 客觀及平實地交代事件的始末，避免主觀用語。
  - ◆ 如有關學生的安全受到威脅，必須與家長商討保護他的方法。例如：更改上學及回家的路線，或由家長陪伴往返學校。

告知家長有關懲處方法前，須對事件有詳盡的分析，並平衡各方的意見及校方的立場。



## 學生常見問題及處理方法

### (三) 網絡成癮

「沉迷於網上世界」在西方國家有不同的名稱：「網絡狂」(Netaholic)、「電腦倚賴」(Computer dependency)、「上網倚賴」(Cyber addiction)和「網絡成癮症」(Internet addiction disorder)。上網成癮是由於過度使用互聯網，使用者本身的工作、學習、生活和家庭等方面受到嚴重的影響和損害。

從心理角度上來講，網路使用者對網路產生依賴性和耐受性，也就是所謂的上網成癮，患者只有通過長時間的上網才能激起興奮來滿足某種慾望；當一個人上癮對網際網路重覆了，不成功的努力控制，裁減了或經常停止網際網路用途。當他們試圖減少使用網絡時間，有可能出現吊癮徵狀譬如坐立不安、憂鬱、消沉或暴躁等感覺。同時成癮者通常花大量時間於網絡中，因此可能忽略了身邊在生活中對他重要的人，如家人、伴侶及朋友等。

從生理角度來看，沉溺上網行為對人體的健康影響甚大，尤其會使人體的植物神經功能嚴重紊亂，導致失眠、緊張性頭痛、背部疼痛，眼睛疲勞等；同時還可使人情緒急躁、抑鬱和食慾不振。長時間的上網還使人不願與外界交往，行為孤僻，喪失了正常的人際關係等。

香港的東華三院「不再迷『網』」預防青少年上網成癮服務計劃，則在網上作出的網上自我評估量表分類，作為「沉迷於網上世界」問題的定義，包括：

1. 網絡關係成癮 — 過份投入網上關係，例如聊天室、留言版及即時溝通工具如 ICQ, MSN Messenger, Yahoo Messenger 等；
2. 網絡色情成癮 — 強迫性瀏覽網上成人網站／色情資訊和參與網絡性愛 (cyber-sex) ；
3. 網上賭博 — 上網主要圍繞網上賭博, 購物等；
4. 資訊超載 — 強迫性網瀏覽網頁 (Web Surfing)、不斷地查尋資料庫(Database searches) 或不斷地檢視電郵；
5. 電腦遊戲成癮 — 強迫性玩電腦遊戲，這不僅限於雖連線上網的網絡遊戲。

#### 給老師的建議：

1. 建議家長與子女一同商討每天使用電腦的時間上限，並切實執行。
2. 除電腦上網之外，老師亦要鼓勵學生參與學校或社區的社交、課外活動，用豐富多彩的活動取代單一地沉醉於電腦虛擬世界。
3. 有些青少年人不懂得處理功課、人際關係或家庭困擾的問題，便整天沉迷在電腦上網。老師訓練及協助學生解決生活壓力，脫離電腦束縛。
4. 建議家長把電腦放在家中的公用地方，一方面可以讓家長注意到子女上的是甚麼類型的網站；另一方面，亦可讓家長與子女保持基本的溝通接觸。

建議家長學習有電腦的知識，了解網上活動的情況，可教導子女分辨網絡上的好處和壞處，培養子女良好的上網習慣及態度。

## 學生常見問題及處理方法

### (四) 軟性藥物

近年來，越來越多青年人服食軟性藥物。當中，更有青年人因濫用軟性藥物而引致損傷。所謂「濫用」是指沒有得到醫務人員的適當指導及處方，而隨便服用。軟性藥物包括鎮靜劑及鎮抑劑。常見的鎮靜劑有（屋仔）、（十字架）和（藍精靈），而鎮抑劑有（紅魔鬼）、（莉莉四十）及（忽得）等。

#### 一) 服用鎮靜劑及鎮抑劑後的反應：

- ◆ 言語不清
- ◆ 反應較慢
- ◆ 較難清晰地思考
- ◆ 較難集中精神
- ◆ 較難控制情緒

#### 二) 濫用鎮抑劑的後果：

- ◆ 成癮
- ◆ 說話含糊
- ◆ 迷惑
- ◆ 記憶及思想受損
- ◆ 抑鬱或情緒波動
- ◆ 中毒性精神病
- ◆ 睡眠失調
- ◆ 機能受損

#### 三) 濫用鎮靜劑的後果：

- ◆ 成癮
- ◆ 昏睡
- ◆ 暈眩
- ◆ 機能受損

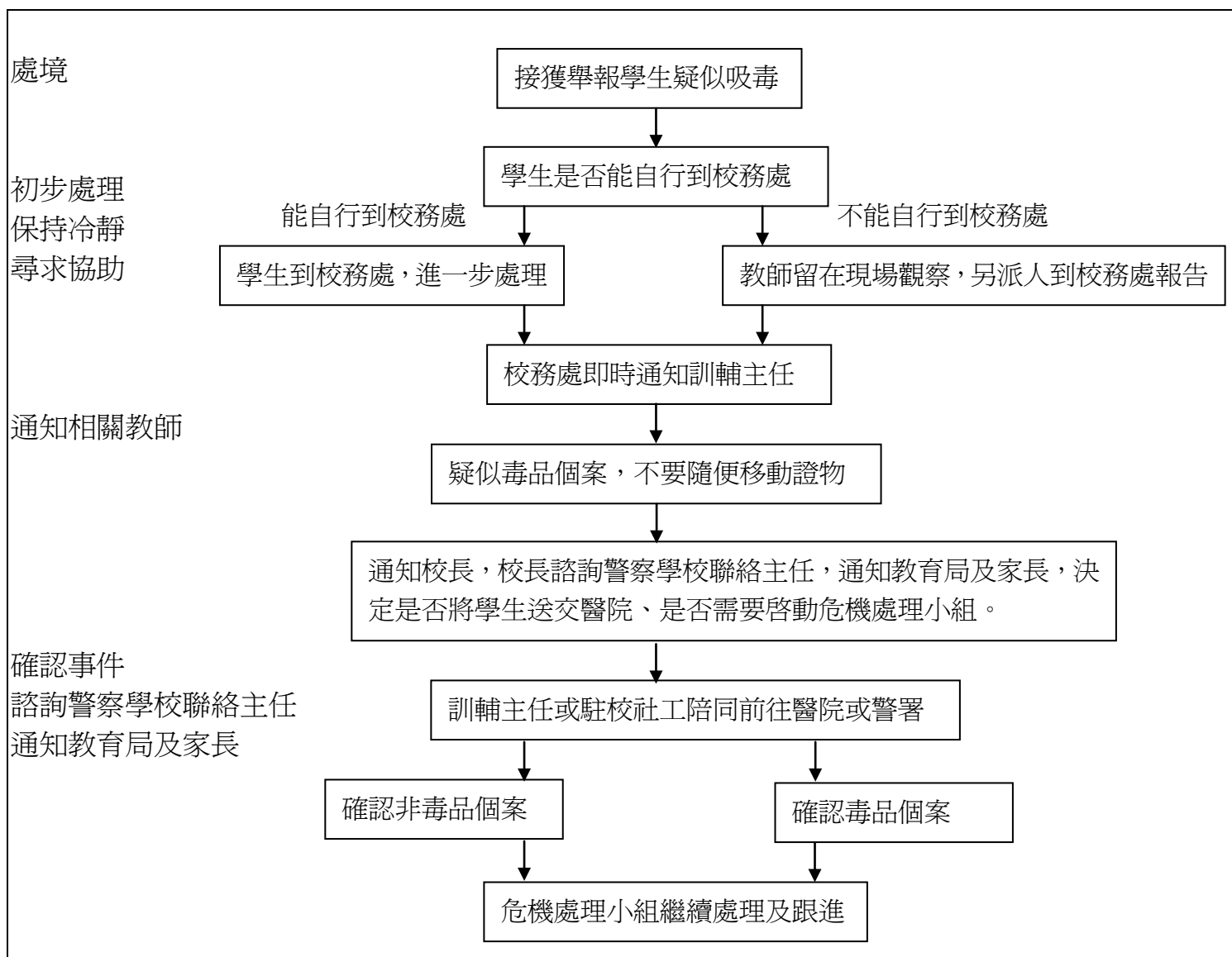
#### 四) 給老師的建議：

當老師發覺或懷疑學生在校內服食軟性藥物，首先要：

1. 通知校長
2. 通知學校社工
3. 聯絡家長
4. 安排老師或社工陪伴當事人，了解情況及盡可能進行輔導
5. 情況嚴重需立即送院治理
6. 需將整件事低調處理，別讓其他老師及學生知道，以免妨礙工作的進行。



## 五) 毒品個案處理：



## 學生常見問題及處理方法

### (五) 家庭關係欠佳

處於青春期的青少年需要爭取更多自主的機會。建立個人價值取向，被朋友所接納，加上對自我形象所產生的一些內在矛盾，與父母難免產生衝突，一般以學業、交友及家庭生活方面為多。如果雙方缺乏溝通技巧，家庭關係便會出現危機。

#### 給老師的建議：

##### 一) 學業方面：

1. 老師不妨多與家長聯絡，讓父母了解子女的學校生活，也可鼓勵父母盡量參與子女的一些重要生活環節，例如學校開放日、家長日等。
2. 鼓勵家長提供一個安靜的環境讓子女溫習，如果居住環境太嘈吵或擠迫，可讓子女到附近的溫習室溫習。
3. 每個人的溫習方法各異，有些人喜歡在深夜溫習，有些人則喜歡在清晨閱讀，如果子女已養成自己的一套習慣，父母無需要他們照自己的意思去做。
4. 父母對子女的期望要合理，也要因應個別子女的能力釐定，不要比較兄弟姐妹的畢業成績。
5. 老師也可找出個別學生的優點、天賦和技能，給予鼓勵和肯定。

##### 二) 交友方面：

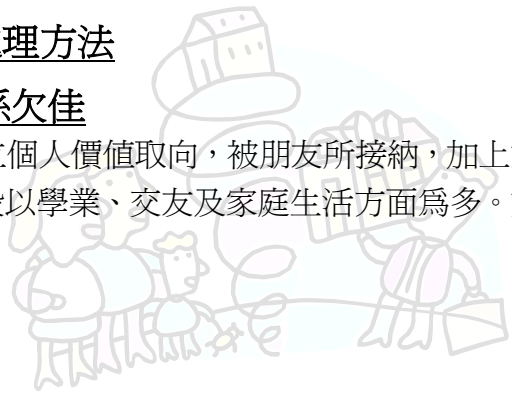
如果父母發覺子女與朋友相處的時間大多，例如經常「煲電話粥」，與朋友在外流連、忽略家庭活動等，可向父母作出以下建議：

1. 父母切忌過份埋怨及打罵，讓子女明白他們的行為導致父母一些擔憂、不快等負面感受。
2. 父母可多聆聽子女交友之近況，避免歧見，如果父母可以認識及接受子女的朋友，參予他們的活動更佳。
3. 子女如果要和朋友外出，父母無需過份制止。父母要酌量給予自由，同時亦要和他訂立一些守則，例如：他有責任讓家人知道他的去處、和哪些人在一起，並在甚麼時間回家。
4. 子女可能受朋友的影響而崇尚名牌，父母可教導子女善用金錢，其中一個可行的方法是給予適量的金錢，讓他們自己分配，協助學習怎樣量入為出和作出明智的消費選擇。

##### 三) 家庭生活：

1. 有時子女容易沉迷某項玩意，例如電腦遊戲，父母要對子女的嗜好和消閒活動表示關心和興趣，並協助他們分配時間，善用餘暇。
2. 如果兄弟姊妹不和，父母可嘗試找出原因，也需要反省自己對待他們是否一致。
3. 有時，子女也有鬧情緒的時候，導致他們對父母的態度惡劣，父母可鼓勵他們說出感受，宣洩情緒，但如果子女經常性發脾氣，父母應與子女冷靜地討論一下彼此的溝通方法。
4. 即使父母白天的生活是多忙碌，也應利用部份時間與子女相處，養成分享的習慣。
5. 老師也可提醒學生，父母的責罵及囉唆是代表他們的關心，同學要放下自己的成見，客觀地想想自己是否做錯。
6. 鼓勵學生主動與父母溝通，讓父母了解自己的生活和感受。
7. 老師也要多關心學生的感受，給予支持及鼓勵。

以上的建議都有助親子溝通，緩和親子關係。如學生所面對較惡劣的家庭關係是基於不健全的家庭結構或其他原因時，便需要把學生轉介給輔導老師或學校社工。





## 學生常見問題及處理方法

### (六) 精神病患

青少年患上精神病的原因複雜，有些是遺傳的因素影響，也有些則因他們個性未成熟，情緒未穩定，故對許多壓力及挫折不知如何處理，出現了精神病的症狀，行為異常。同時，精神病的種類繁多，症狀各異，以下是幾種在青少年階段較常見的精神病。

#### 一) 思覺失調 (Psychosis) :

思覺失調 (包括精神分裂症、妄想症等) 是一種腦部疾病，它的主要徵狀包括幻覺、妄想以及言語和行為錯亂，同時患者在社交及學業上亦有明顯障礙。

思覺失調的病徵，可分為「陽性病徵」和「陰性病徵」兩大類別。

- ◆ 「陽性病徵」包括妄想、幻覺、言行錯亂。「妄想」是指思想上的錯亂，例如堅信一些與事實不符、違反邏輯、又不能用自己所處的社會文化(例如宗教，習俗)所解釋的錯誤觀念。幻覺是指一個人聽到、看到、聞到、或身體感覺到一些不存在的東西，這是一種感官上的異常。
- ◆ 「陰性病徵」有情感遲鈍、缺乏積極性、思想異常貧乏。除了陽性及陰性病徵之外，患者還會有大腦認知能力的受損，例如專注力、判斷力及記憶力衰退。這些病徵使患者的社交及工作能力大為下降。

當學生出現思覺失調症狀時，常會被誤解為「作故仔」、思想言行古怪、亂說話引人注意等，令他們更不敢表達自己，影響人際關係和康復進度。老師需要提高對思覺失調的認識和警覺性，學習有效的介入方法，以下是一些建議：

1. **溝通技巧**：當學生說出令人難以信服和認同的想像，例如有外星人跟蹤和計劃綁架自己，要理解學生對自己的想像感覺非常真實，因此別急於推翻他們的說法，那只會令他們隱藏想法。我們不必認同他的幻想屬實，但可站在學生角度反映他們的感受，例如：「如果我聽到別人在我背後說這些壞話，也會生氣和煩惱吧！你通常在甚麼情況下會聽到這些說話？聽到後會有何反應？」先令學生感到被理解而願意出更多心聲，再引導他們學習正面的應對方法。
2. **改善社交**：不少學生不願與患上思覺失調的同學交朋友，這會令患者更封閉自己，活在幻想世界中。老師一方面可支援患病學生嘗試與其他同學保持社交溝通，另一面進行思覺失調教育，讓學生增加對患者的認識和理解，減少負面態度，並可安排一些較友善和可靠的學生對患者表達關心和鼓勵。

## 二) 精神分裂症 (Schizophrenia) :

病患者可能出現下列一種或多種徵狀：

1. 思想混亂：思想轉變急遠，使別人覺得其語無倫次。
2. 妄想：出現病態性嫉妒、宗教性著迷、被監視被傷害妄想、色情妄想、誇大妄想和好訴訟偏執等。這些症狀，可能有一種或多種合併存在，不但影響患者個人，亦會危害其家庭及社會。
3. 感覺上錯誤，出現幻覺。
4. 情緒混亂，喪失個人控制。
5. 意志：缺乏主動性。
6. 行爲：出現多疑，癡呆等情況。



## 三) 強逼性觀念 (Obsessive-Compulsive Disorder) :

1. 不斷地重覆的思考，動作和衝動。
2. 自覺這種重覆不必要，毫無意義，卻又不得不想，不得不做以減輕內心的不安。例如不斷洗手，不斷思考同一問題等。
3. 此類症狀不隨其他疾病而發生。

## 四) 抑鬱症 (Depression) :

病患者可能焦慮緊張，亦可能淡漠畏縮，生理病徵包括失眠、食慾不振、體重減輕、失眠、無價值感或罪惡、無法專心，對工作及嗜好都不感興趣。患有抑鬱症的青少年可能會對例行事務不耐煩、學業變差、注意力分散、孤僻、反抗、偷竊、逃學及離家出走。

### 抑鬱症徵狀：

1. 情緒方面：
  - 1.1 情緒處於低狀態
  - 1.2 整天悶悶不樂
  - 1.3 有時過份緊張、煩躁、焦慮
2. 思想方面：
  - 2.1 過分悲觀、灰暗
  - 2.2 對過去：自責、內疚
  - 2.3 對現在：無助、無用
  - 2.4 對將來：無希望、自殺
3. 生理方面：
  - 3.1 無胃口
  - 3.2 便秘
  - 3.3 無精神，容易疲倦，失眠



老師在與學生的日常相處中，許多時會首當其衝地面對學生情緒上的變化。當學生患上抑鬱症，理解和體諒他們的抑鬱情緒，並作出適切的回應，是打開學生心窗的第一步。以下是與抑鬱學生溝通的一些方法建議：

## 1. 免直斥其非

受抑鬱症影響的學生可能變得較敏感，介意別人對自己的看法及評價，如要提醒他們正視自己的態度和行爲，可從客觀而可量度的問題入手，並且釋出善意，減低學生受威脅、責備和被標籤的感覺，例如：

「聽其他老師說，你有幾份功課已欠交兩星期，是否發生了一些事？有沒有需要我們幫忙的地方？」

「我留意到你最近上堂時表現得很疲倦、沒有精神，可以告訴我原因嗎？」

## 2. 同感理解

身處情緒低谷的學生十分需要身邊人的理解與接納，然而一般人與他們傾談時，常會不自覺地只從自己的角度出發，或過分理性地討論，例如說：「你面對的問題都是小事，很容易解決的，不值得你如此消沉」，結果會令他們覺得不被理解，反而變得更退縮。其實，在傾談過程中，同感理解是非常重要的。

所謂同感理解就是易地而處，站在對方的位置，嘗試切身處地去明白有憂鬱情緒的學生的內心感受，從他們表面說話或那些令你覺得十分負面的思想感覺中，去理解他們的內心感受和內在經歷。

### 2.1 反映感受

要讓學生知道你對他們產生上述的「同感理解」，言談間可利用反映感受（Reflection of feeling）取代無止境的討論，例如：

「我明白你內心很失落。」

「我感受到你內心的矛盾和無助的感覺。」

「明白」和「感受到」等用語都可以令有憂鬱情緒的學生體會到老師理解和接納他們的內在感受，隨後亦可具體地表示你明白令學生困擾的事情及其引起的感受，例如：

「我留意到每當你提及與同學的關係（簡述學生所提出的與憂鬱情緒有關的事件），就會特別沮喪（幫助學生表達他內心憂鬱的感受）。」

此技巧可幫助學生將他們那些沒完沒了的負面感受縮窄於特定的事情上，以防止負面情緒的擴散。

### 2.2 重構正面需要

受抑鬱情緒影響的學生，有時會不斷表達負面的內在經歷，無法跳出負面的框框。如能把這些負面的感受重構成較正面的內心需要，能幫助他們建構正面和積極的內在感受。

學生：「他們每一個都針對我……」

重構：「同學的反應令你覺得被孤立，你希望他們可以尊重你，也希望自己可以成爲他們的一份子，和他們融洽相處」

學生：「我是個廢人……」

重構：「你覺得自己做得不夠好，希望能找到方法幫助自己，可以將事情做得更好，成爲有用的人」

從以上兩段對話可見，學生所表現的負面感受（被針對和自覺無能）背後潛藏着正面的內心需要（被尊重和與同學相處融洽，以及成爲有用的人），若能對學生的內心感受保持敏銳，閱讀學生言外之意（Meaning from their words），便能作出有效的重構，協助他們走出負面的思想框架。

老師若留意到學生的情緒低落，在主動表達關心的同時要保持平常心，不要太刻意地與學生相處，避免強化他們被標籤的感受及營造過分保護的環境。除了利用上述技巧與抑鬱學生溝通外，老師還可強化他們的人際網絡，例如鼓勵一些友善、成熟和與該學生較友好的同學主動關懷；同時亦可安排學生參與符合其能力及興趣的課外活動，務求幫助他們於學校生活中得到歸屬感、成功感和滿足感。

## 五) 焦慮症 (Anxiety Disorder) :

焦慮症患者長期處於緊張和焦慮狀態，並產生不合理或過分的害怕和憂慮，有時擔心的來源卻不知爲何，嚴重影響他們的日常工作和生活，這與一般人擔心和害怕有別。

### 焦慮症徵狀:

1. 情緒
  - 1.1 感到擔憂和緊張
  - 1.2 心煩意亂、焦躁不安
2. 行爲
  - 2.1 工作效率降低
  - 2.2 坐立不安
  - 2.3 工作/活動的速度加快（手勢、說話和步行）
3. 生理
  - 3.1 心跳加速、心悸
  - 3.2 呼吸急速
  - 3.3 血壓上升、容易頭暈
  - 3.4 肌肉緊張
  - 3.5 四肢乏力、容易頭暈
  - 3.6 消化能力下降，也可能有肚瀉或便秘
  - 3.7 失眠
  - 3.8 尿頻
4. 思想
  - 4.1 不能集中精神
  - 4.2 記憶力下降
  - 4.3 失去自信心
  - 4.4 思想內容偏向消極
  - 4.5 對生活失去感覺、對學業失去動力



## 六) 恐懼症 (Phobia disorder) :

恐懼症是對不真實的危險發生強烈的恐懼，較常見的是對密閉空間、高度、電梯、隧道、水、狗和血等等。患者在面對社交場合如人多的聚會及與人接觸時，會感到強烈的焦慮和極度的害羞。患者害怕被別人注視和擔心被批評，亦為自己的言行深感羞愧。輕微的情況如害怕在公眾地方或於人前說話，吃、喝、或書寫。有些病情比較嚴重的患者，不管何時何地，只要他們身邊有其他人時，他就會感到羞愧。社交焦慮症可能變得非常複雜，有些時候使人無法工作或上課，更甚是難於結交朋友。他們漸漸逃避這些場合，但與性格孤僻不同，他們本身其實不喜歡這樣，也知道自己是過度恐懼，但苦於無法自控，結果只能以逃避來解決。

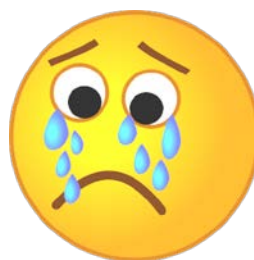
### 社交恐懼症的徵狀：

#### 1. 情緒

- 1.1 極度懼怕與陌生人相處
- 1.2 害怕會被人評論的場面
- 1.3 非常擔心令自己尷尬或出醜
- 1.4 害怕其他人發現自己焦慮不安
- 1.5 這些焦慮情緒已經影響當事人的日常生活及工作
- 1.6 害怕與人合作或說話，因為擔心會令自己出醜
- 1.7 避開會成爲焦點的場合

#### 2. 生理

- 2.1 臉紅
- 2.2 大量流汗
- 2.3 手震或發抖、聲音震顫
- 2.4 噁心
- 2.5 說話出現困難
- 2.6 胃部不適
- 2.7 手腳冰冷
- 2.8 心悸



## 七) 妄想症人格 (Paranoid Personality) :

人際關係上表現極爲敏感，個性偏激、猜疑及妒忌，極難與人相處，遭受挫折後必力圖報復。

## 八) 厭食症 (Anorexia Nervosa) :

病患者刻意將自己的身體重量減低，即使他們的體形已變得纖瘦，仍覺得自己肥胖及繼續節食，當他們覺得自己稍食過量時，便強逼自己把食物嘔吐出來，最後，他們也無法控制這種節食情況，對身體健康構成傷害。

### 給老師的建議：

嚴重精神病患者有時會出現有自殺傾向、暴力破壞行爲、極度緊張甚至狂亂狀態，這些緊急情況往往會令老師在處理時無所適從，現就著其情況作出以下建議：

### 暴力/破壞行爲：

1. 停止激怒病患者
2. 表示友善，無敵意，安安撫病患者
3. 鼓勵病者說出心事
4. 收好利器，保障安全
5. 不要與病患者辯駁，要找尋共通點
6. 盡可能讓步  
鼓勵病患者求醫

### 極度緊張：

- 陪伴病患者
- 寧靜、舒適的環境
- 鼓勵病患者放慢呼吸，盡量放鬆
- 鬆弛運動

### 狂亂狀態：

- 避免刺激病患者
2. 保持寧靜
  3. 收好利器及其他危險物品
  4. 報警求助
  5. 如有自殺傾向，有關處理方法，請參考「自殺」部份



7.

1.

2.

3.

4.

1.

當老師發現學生有精神病徵狀時，請盡早通知家長，並把學生轉介給杜工。即使患有精神病的學生已接受心理醫生治療，老師、家長及社工也要保持緊密聯絡，了解病況，對學生某些病徵加以接納，並低調處理。



## 學生常見問題及處理方法

### (七) 自殺

#### 一) 徵兆：

行為上：失眠、失去食慾、體重下降、將自己心愛的東西送贈別人等。

情緒上：對任何事漠不關心、失落、內疚、羞愧、悔恨、憤怒等。

有自殺傾向的學生，很多時是很難發現的，也沒有顯著跡象，故此，我們需要更留心一些內向或悲觀的學生。

#### 二) 動機：

1. 失去了最愛的人親友亡故或遭遺棄，自殺是希望追隨死者。
2. 對自己的懲罰憎恨自己軟弱或討厭自己的缺點等，自殺是一個「重生」的機會。
3. 尋求協助當個人面對不能解決的困難時，自殺是引人注意及得到協助的方法。
4. 報仇或表達憤怒自殺能使別人傷心及後悔，甚至可以控制他們。
5. 貪玩，證明自己的勇氣，或因友群的壓力所驅使。

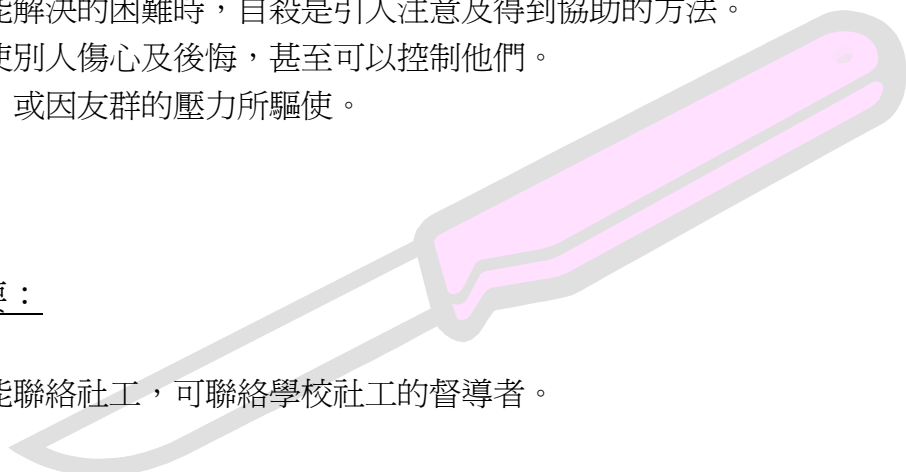
#### 三) 給老師的建議：

##### A. 如果學生在場，首先要：

1. 通知校長。
2. 通知學校社工，假如不能聯絡社工，可聯絡學校社工的督導者。
3. 聯絡家長。
4. 安排老師或社工陪伴學生，直至學生家長到達。
5. 將學生安置在一個安全的地方，將任何可以傷害學生的物件移離，以避免他傷害自己，並即時安排輔導給予學生。
6. 假如學生情緒太激動及情況不能控制時，可致電“999”。
7. 需將整件事低調處理，別讓其他老師及同學知道，以免刺激那學生。
8. 安排老師及杜工開會討論事後工作的安排，例如：如何幫助那位學生，如何疏導其他學生的情緒等。
9. 安排社工跟進輔導工作。

##### B. 如果學生並不在場時，老師可：

1. 通知校長
2. 通知學校社工
3. 通知家長
4. 如家長同意，可致電“999”
5. 安排老師負責在校內尋找及詢問該學生的朋友，以期了解他常到的地方。
6. 當知道學生的位置後，馬上尋找他。



## 學生常見問題及處理方法

### (八) 援交風潮

#### 一) 何謂「援交」？

「援助交際」簡稱「援交」，名詞源自日本，拼音為 Enjo-kosai，英語解釋為 Compensated Dating 或 Subsidized Dating，意指未成年少女用身體「援助」中年男性的孤獨寂寞，以換取零用錢或名貴的禮物。少女為金錢與男士約會，當中不一定涉及性行爲。然而，援交之風吹到香港後，卻轉變為少女在網絡上的賣淫活動。

#### 二) 學生援交的八大特徵：

根據家計會教育組表示，家長可多留意子女有沒有以下的行爲表現，例如：

1. 經常外出
2. 變得愛打扮
3. 與家人關係疏離
4. 零用錢突然增多
5. 行爲變得神秘或隱瞞
6. 有不明身份的朋友出現
7. 擁有不明來歷的名貴物品



#### 三) 給老師的建議

- ◆ 以關心的態度，心平氣和與學生溝通，並應盡快尋求社工協助。
- ◆ 灌輸正確價值觀，幫助學生建立自我的形象。
- ◆ 應以身作則，傳遞正確的價值觀。
- ◆ 重視學生品格的培育，鼓勵學生建立多元的興趣，例如做義工，減低子女進行援交的動機。



## 學生常見問題及處理方法

### (九) 網絡陷阱

隨着近年資訊科技發展高速飛躍，電腦和互聯網普及至每家每戶，供給大眾豐富的資訊和娛樂。同時，青少年誤墮網上陷阱愈趨嚴重。中華基督教青年會一項研究發現，有少女曾在網上交友遭到性騷擾，如要求發生性行為等，亦有少女上網購物被騙。

#### 給老師的建議

- ◆ 多了解學生網上交友的情況。
- ◆ 向學生灌輸正確的網絡安全知識，防止誤墮網絡陷阱，例如：
  - 不應向網友透露太深入的個人資料；
  - 小心辨識對方說話真實性；
  - 遇上不良網友應馬上封鎖；
  - 不應相約外出；
  - 懂得拒絕。



## 學生常見問題及處理方法

### (十) 吸煙

#### 一) 動機：

1. 學生反叛，喜歡挑戰權威，對「被禁物品」充滿好奇。對「不准」嘗試的東西，學生就越想要嘗試。
2. 朋輩的壓力，亦可能是損友或校外不良份子的誘惑。
3. 「吸煙」是成年人的象徵，因此學生藉模仿「成熟」、「有型」的吸煙形象，向同輩表示「我」已經長大。
4. 學生學業及情緒低落、生活乏味，藉吸煙消除壓力和消磨時間。
5. 誤信吸煙有「提神」、「瘦身」及「減壓」的功效。
6. 家長有吸煙的習慣，學生受影響而染上吸煙的習慣。

#### 二) 給老師的建議

1. 掌握事件發生的時間、地點及學生名單。於當日下午上課前或學後約見有關學生，了解事件，包括香煙的來源。
2. 若事件涉及販賣私煙或懷疑學生與校外不良份子為伍，需尋求學校主任的協助。
3. 聯絡家長，了解學生的生活習慣，取得家長的共識，協助學生戒除吸煙的習慣。
4. 加強「家校合作」，鼓勵家長多關心子女身心的健康，以及一起參與有益身心的家庭活動。



放

## 學生常見問題及處理方法

### (十一) 戀愛問題

戀愛是每個時代的青少年在成長階段所面對的一大課題。成長中的青少年渴求愛，但對愛的理解未深，有的只憧憬童話般的愛情、有的在戀愛關係中過分沉溺而無法自拔，甚至釀成悲劇。故此，老師應鼓勵青少年多探索愛背後的真義，才懂得如何去愛，並與人建立健康的關係，在愛中愉快地成長。

#### 一) 戀愛陷阱

1. 人有我有: 見到別人成雙成對，於是隨便找個伴充撐場面。
2. 炫耀自己: 以約會對象的多寡向人誇耀。
3. 逃避問題: 因無法面對家庭的困局或學業問題，於是寄情於約會以作逃避。
4. 貪玩貪吃: 赴約會只為能得到免費娛樂。
5. 期望長大: 覺得單獨約會是成熟的表現，所以隨便找個伴以證明自己長大了。
6. 憧憬愛情: 電影和小說的渲染常使年青人充滿幻想，於是胡亂一試。
7. 過分沉醉: 年青人都嚮往羅曼蒂克氣氛，當太陶醉於甜蜜溫馨的二人世界裏，往往會忽略了彼此在思想上深入的溝通。更會因為太沉醉於頻密的約會而荒廢學業，忽略了正常的社交活動，和與家人相聚的時間。
8. 性衝動: 在戀愛期間，由於戀人單獨相處的時間多了，再加上現時傳媒對親密行為的渲染，很容易因過分親密而引發性衝動。再者，受著浪漫氣氛及情慾的影響，身體的接觸會一次比一次親密，很容易會控制不到而發生性行為。



#### 二) 給老師的建議

1. 理解成長需要：老師首先要了解異性互相吸引及憧憬戀愛，是青少年的正常成長需要。與學生對話時宜表達這種理解，讓學生感受老師明白自己的需要。
2. 認清需要，管理自己：要禁止年輕人談戀愛似乎不可行，反而令他們感到被阻攔而更不顧一切；與年輕人談論愛情時，先讓他們認識自己、瞭解自己的需要，知道自己的強弱之處，才能好好的裝備自己成為值得愛的人。年輕人都夢寐長久的愛情關係，令們明白先管理好自己，便知道如何維繫感情關係。
3. 了解他們對關係的看法：青年人看待戀愛關係的態度影響著他們如何處理或維繫關係，在討論過程中，能了解學生如何看待愛情。
4. 建立正面戀愛態度：要讓青年人明白，不是懂得關心對方，能夠解決一切與對方在溝通或相處時遇到的境況便是成功的戀愛關係。在愛情關係中更重要的是雙方願意共同維繫

關係的態度。很多時年輕人著眼「現在進行式」的戀愛關係，從來沒有計劃未來，隨心走到某個位置便終結，以致漸漸輕看愛情的價值。健康的愛情關係不單只屬於現在式，更應該是將來式的，教導年輕人看重愛情關係中的承諾及委身，培養他們建立正面的戀愛態度。戀愛不是盲目，而是基於雙方真誠、坦白的相交，以及彼此尊重、愛護的態度下進行。正面的戀愛過程應該能使彼此成長，患難與共，互補長短，承擔責任。同時亦能擴展自己的知識領域，無論在人際、學業和家庭關係中都有進步的表現。

