

復課預備班：壓力處理

POST-VACATION SYNDROME

開學症候群

「開學症候群」並不是一個正式的醫學診斷，而是指因長假期結束，學期即將開始而形成巨大壓力，並衍生出焦慮情緒和行為變化。家長可以觀察子女有沒有以下症狀，及早舒緩壓力。

心理

- 鬱鬱寡歡
- 情緒不穩定
- 對所有事情失去興趣

生理

- 呼吸不暢順
- 胸悶
- 心跳加快

社交

- 與人相處時顯得不耐煩、厭惡
- 不願意參加任何社交活動



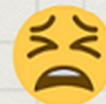
0-2個✓

心理健康狀態良好



3-6個✓

多關懷子女，一齊玩
下親子活動啦



7-8個✓

即刻放下手上工作，
坐低同仔女傾傾！

上表資訊參考自台灣國泰綜合病院醫學報導 [〈開學症候群 六招小秘訣 歡喜輕鬆迎開學〉](#)

處理壓力的方法

如果子女有上述症狀，代表復課為子女帶來不少壓力，需要及早應對！家長可以按以下步驟關懷子女心理健康，與子女**先調節「情緒」**，**後處理「壓力」**。

1. 理解與包容子女的情緒及壓力

每一位家長都經歷過學生時代，現在回想起來，便會覺得以前讀書的壓力不值一提。然而，對子女來說，學校測考、朋輩和家庭關係佔生活一大部分。故此，在測考和同學交際上遇到困難時，子女有機會懷疑個人能力和自我價值，陷入情緒低谷。**家長宜引導子女表達情緒，並且表示理解，多包容和支持子女。**

X 返學都大壓力？將來出社會仲大壓力啦。

✓ 明白讀書都唔容易，有壓力記得出聲，唔好死頂啊。

2. 找出壓力成因

家長可以引導子女，找到抗拒回校上課的主要原因，才能**對症下藥**。最直觀的就是學業壓力，害怕辜負老師和家長的期望；可能是習慣了在家上網課，不願早起上學；也有可能是曾經出糗，被同學嘲笑；或是與同學關係欠佳，甚至被欺凌。

X 測考、功課、同學呢啲好小事啫，有咩好怕啊？

✓ 不如講吓最唔鍾意學校嘅乜嘢？總有辦法解決嘅。

3. 設定合理的期望和目標

每位家長都有望子成龍的心，期望子女日益進步。不過，動輒將子女與其他人比較，只會打擊子女的自信心。每個孩子都有獨特的能力和個性，家長應該開導子女**量力而為，設定適合自己的目標，超越過去的自己。**

X 你睇吓陳太個仔讀書幾好，好心你學吓人啲啦。

✓ 盡力就得，下次再努力，一定會進步嘅。

想子女健康快樂地成長，家長擔當着一個非常重要的角色。**多關懷子女的情緒和壓力**，讓子女知道在任何情況下，都有**家長的全力支持**。除了上述建議外，家長亦可參考衛生署學生健康服務「[如何處理壓力](#)」，獲得更多孩子心理社交健康上的支援。

資料來源：

香港教育城 2022 年 4 月 20 日

https://www.hkedcity.net/parent/challenges/stress/page_625e50fe316e83b9523c9869