



3. 訓練主動性

「港孩」慣於補習，父母為求子女在公開試有好的成績，不惜花上很多金錢讓子女到「補習天王」取得 model answers，希望能爭取超卓的成績。因此令很多青少年學生在學校裏都不需要留心聽書，因為放學後到補習老師去補習，便不愁了。這樣，在學習上也養成一種倚賴性，靠人「餵」，被動地學習，更惶論有創作能力了。

這種學習的模式到了外國便很有問題，一些學生沒有補習便不知所措。其實，無論是中學生或大學生，都需要主動學習，例如，有不明白的地方，便要主動尋求幫助 — 找老師問、找高班或同班同學問、或自己看書尋找答案，總言之，不可抱着「坐以待斃」的心態，等候他人來幫助，乃要處處主動，對自己的學習負責任。

4. 一些實際的提議

- a. 如果可能的話，家長帶同子女預先親身到校園作探訪和視察，聯絡有關人士解答心中的疑問，往往對將來的適應有幫助。
- b. 語文及語言的能力是十分重要，準留學生應儘量設法增值英文水平。

最後，往外國升學並不一定適合每一個青少年，假如他們心智尚未成熟，或自己堅決抗拒往外國讀書，家長便需與他們溝通，了解他們不想去的原因，千萬不要勉強他們，因為勉強是沒有好處的。

中心簡訊

臨床督導小組 / 教牧個案研討小組

對象：社工、輔導員、輔導老師 / 教牧同工

導師：蘇劉君玉博士
美國加州持牌婚姻及家庭治療師
香港專業輔導協會認可督導

輔助導師：本機構有經驗的專業同工

形式：個案研討、小組討論、示範與講解

組合：每組5-6人，參加者可自行籌組，或由本機構協助籌組

時間：每節3小時，為期6個月，每月1次

查詢：2397 0798



心理健康教育

目的：增加公眾對心理健康的認識，促進個人心理、社交及靈性的整全成長。

內容：包括自我認識、個人成長、情緒管理、壓力舒解、人際溝通、婚前性格測驗及婚前輔導、婚姻適應、親子培育、心理與信仰、關顧有精神困擾人士、教師發展、輔導技巧訓練等。

形式：以課程、講座、工作坊或小組形式進行均可。

查詢：課程內容及形式具彈性，可配合參與機構之特定需要而設計，歡迎致電2397 0798查詢。



本期內容

主題：香港教育政策下學生及家長的心理健康

前言 p.1

在新高中學制及中學文憑試下學生和家長面對的壓力和挑戰
賴子健夫婦 p.2

同舟共濟——與孩子並肩迎向壓力
陳子平女士 p.5

與少年子女風中奮進
梁趙穎懿女士 p.8

海外升學家長與子女應作甚麼準備
蘇劉君玉博士 p.12

中心簡訊 P.16

香港中心（上環港鐵站C出口）
香港干諾道中130-136號
誠信大廈706室
Room 706, Alliance Building,
130-136 Connaught Road Central,
Hong Kong
電話TEL：(852) 2815 5661
傳真FAX：(852) 2815 2119

九龍中心（旺角港鐵站E1出口）
九龍彌敦道655號1205室
Room 1205, 655 Nathan Road,
Kowloon
電話TEL：(852) 2397 0798
傳真FAX：(852) 2787 3069

網址website：
www.allianceholistic.com.hk
電郵Email：
info@allianceholistic.com

督印人：李詠茜博士
編輯委員：
蘇劉君玉博士 陳子平女士
胡鳳娟女士 譚日新先生
謝翠瑩女士 梁趙穎懿女士
吳張秀美女士 郭麗芳女士

香港教育政策下

學生及家長的心理健康

前言

父母最大的心願是甚麼？是孩子能健康快樂成長之餘，更盼望下一代的生活能超越自己，無論在質及量方面都可以有所改善，因此「望子成龍」是不自覺的期望。自古以來，讓子女接受教育是完夢的重要途径之一。古代有孟母三遷，近代有父母為子女入讀名校或較好的學校網區而搬屋、替幼稚園子女報讀多個課外的語文、音樂及才藝的興趣班或補習班、小一面試練習班等……。為父母的心腸及積極關懷協助孩子的勞苦，實在值得敬佩。但作為輔導員，我們在同一天空下，卻看見另一幅圖畫。

在輔導室內，輔導員曾接觸到不少受情緒困擾的成年人、青年人、中學生及小學生，他們可能有抑鬱症、焦慮症、強迫症、社交恐懼症及厭食症等……，部分人亦需要進食精神科藥物以舒緩其病徵。他們或多或少都是在學校或求學階段經歷很大壓力，或不愉快甚至創傷的經驗，以致失去自信，自我形像低落。其中不乏事業有成及學業優異生，他們都曾在著重成功、成就(achievement)的教育下成長——人的價值與分數、成就聯繫起來。若成績差就被老師標籤，甚至被排斥。同學與同學間不停地被老師比較，互相競爭，活在緊張及焦慮的氣氛中。在人的價值與成就成正比的氣氛下，為人父母也絕不輕鬆。他們一方面要努力替孩子增值，如參加補習班、考取語文、才藝等資歷；另一方面或苦口婆心、或威逼利誘使孩子努力考取好成績，希望孩子可以入讀「心儀」的學校。結果，他們亦有不少患上情緒病。

「求學不是求分數」、「愉快學習」只是口號？！何時才可以真正成為香港莘莘學子的真實經驗？今期的文章或令你產生共鳴，或引起反思，甚至改變與子女的互動，這是我們的盼望。



在新高中學制及中學文憑試下 學生和家長面對的壓力和挑戰

賴子健夫婦

經過多年的討論和籌備，教育改革——新的「三三四」學制轉眼已實行近三年了，而第一屆新高中文憑試也已在今年三月底展開。簡單來說，「三三四」是指三年初中、三年高中、四年大學制度；在新制度下，學生只要在完成中六課程後，應考新的中學文憑試（英文名稱：Diploma of Secondary Education Examination，簡稱DSE），便可直接爭取入讀大學的資格，毋須面對中五會考及中七的高級程度會考兩次公開試。學生升上中四後，要在中文、英文、數學及通識科這四科必修科以外，還需修讀兩個或三個選修科，和「其他學習經歷」。在評核方面，除了公開試，還要加上校本評核。

有關整個學制改革的細節，讀者可從官方公佈及網頁、學校等途徑取得。新學制可說帶來翻天覆地的轉變，影響整個中學、以至大學的教育制度。

本文作者，並不是以醫療、心理或教育專業角度去分析和評價新學制和考試。我們是以家長的身分和角色，將一些與家中年青人共同去面對、適應、克服的困難及考驗，和大家分享，希望能和其他面對同樣處境的父母，交流經驗、產生共鳴，以至互相勉勵。

學生面對的壓力和挑戰

新學制下，學生可選讀的學科減少了，這在某程度上已局限了將來大專就讀的學科、甚至是工作路向的選擇。加上現今的年青人，相對於十多二十年前，大體上生活練歷的發展較為遲熟。在這情況下，要求一個年青人，在十五、六歲時便決定將來長遠的學習及工作方向，實在十分困難。

在新學制下，所有中三的學生都有機會直升高中。雖然升學機會是增加了，但在學習能力上，在同一年級的高中學生中也變得更為參差，這不但增加老師在教學上的難度，也影響課堂上的學習氣氛，令個別學生更難適應和專注。

此外，中學文憑試比過往的中學會考艱深。每科的課程，由以往的兩年轉為三年，考核的範圍，不單在量方面增加了，在質方面，也因為要包含一些原先的高考材料而提高了。要一次過熟讀三年的課程內容，其難度和壓力可想而知。在缺乏面對公開試的經驗下，學生要面對「一次定成敗」，比在舊制中分兩階段的公開考試，可說是更加困難。難怪學生和家長都焦慮不安。

在舊制中，學生可參考大量以往的試卷作預備。但在新制下，官方的模擬試卷（Mock paper）在二〇一二年一月才出爐。若然考生在正式公開試前不足三個月才發現與過往預備和溫習上有較大偏差，便會大失預算。

在大學收生標準方面，因應新學制和考試方式和以往大為不同，大學的入學要求也與往常不同。雖然本港的大學很早已列出各院校的最底入學要求，但是詳細收生和計分方法，卻在去年底才稍作透露。考生若然發現備考的策略出現問題（尤其在語文科目上），也只可見步行步。

希望升讀海外大專院校的學生，也面對中學文憑試認受性的問題。由於它是一個全新的考試，外地院校對它認識不深。雖然本港的教育部門積極向外地推介文憑試的優點，也取得一些成效，但與舊制公開試相比，認受性仍有一段距離。所以，不少學生都同時報考外地（尤其是英國）的公開試作「後備」，又或轉讀國際學校或課程。亦有家長提早將子女送往海外升學。

遠去海外的學生固然要面對適應新環境的挑戰，留下來的也會感到自己沒有選擇，被迫作「白老鼠」。

家長面對的壓力和挑戰

作為考生的家長，在新學制和文憑試的轉變下，壓力一點也不輕。作為負責任的父母，教養子女是當盡的本分，與子女分擔壓力、共同面對挑戰，本來是沒有甚麼可埋怨的。所以，上述種種子女要面對的難題和壓力，一般父母都會從旁支持和分擔。

可是，高中課程內容的複雜性，不是小學或初中階段可比的。所以，在課程內容中的改革和變化，就算是曾受專上教育的父母也未必能明白，很多時候變得愛莫能助。比較容易的是金錢上支持子女報讀各樣補習課程；較有時間和資源的家長，便會協助打聽、報考海外的升學途徑。

要幫助青年人面對壓力，家長便要先處理自己的焦慮和壓力，並且需要取得一個平衡：一方面要令子女有信心和勇氣面對新挑戰，不致灰心氣餒，另一方面不能完全取代年青人自己應盡的責任，要讓他也有成長和學習克服困難的機會，要達至這平衡並不容易。

另外，一個家庭的生活，也不能單單為了一個子女的考試而忽略了正常的運作和生活方式，特別當家中還有其他要關心和照顧的孩子。

面對及處理方法

實際行動上

由於是新的學制和考試，作為父母的，可透過媒體或有質素的出版社，留意有關新學制和文憑試的資訊，一來可為子女搜集有用的參考，亦可令子女感到你的支持和對他處境的了解，有助溝通和減少隔膜。此外，亦要留意其他可行的升學途徑，讓子女知道文憑試並非終極一戰，藉此減低壓力，反而有助學習和面對挑戰。

至於各類型的補習，雖然側重了考試技巧，宣傳方法亦帶點吹噓和誇張，但我們認為考生能在合法和誠實的情況下練習溫習的策略和答題技巧，亦無可厚非。

生活方式上

雖然上文提到家庭生活應盡量維持正常，但父母為了提供較佳的溫習環境，可能要考慮放棄某些娛樂（如觀看電視節目），並且和子女建立早睡早起的作息習慣。此外，亦可用運動作為減壓方法，比玩電腦遊戲更有益身心。

情緒和其他心理狀況（靈性上）

父母在言語上的鼓勵，加上行動上的支持，對子女來說已產生情緒上的穩定作用。但要留意自己的期望和焦慮，在有意無意間表露出來，因為子女對父母的心態是相當敏感的；我們可從旁引導他/她選科的優先次序，但避免要子女實現父母自己的理想。假若父母本身有一套能令兒女更豁達、看得更高更遠的人生觀或宗教觀，亦可作為子女靈性上的導師。

考試過後

考試無論多艱辛，但始終都會過去，亦只是漫長的學習和成長階段的一部份。所以，父母要引導子女好好利用考試後的「長假期」，安排有意義的活動或人生體驗，為往後的學習和成長作更好的預備。

總結

面對公開考試，無論是學生或家長，承受壓力是必然的。作為第一屆新高中文憑試的考生與家長，因着許多「未知數」，壓力會更大。但我們深信凡事總有第一次，若我們的付出，可以讓香港的教育制度更完善，可與外地（也包括內地）的學制接軌，倒也不算徒然。

同舟共濟——與孩子並肩迎向壓力

陳子平女士
臨床心理學家

當母親懷孕及迎接嬰兒出生，是叫父母雀躍並充滿期待的時刻。然而，當孩子要上學開始他的讀書生涯時，卻令許多父母既緊張又煩惱。尤其香港的莘莘學子，從小就要在充滿競爭的氣氛中成長，孩子和父母均面對有形無形的壓力。本文嘗試探討在香港獨特的教育環境中幾個明顯的壓力來源並其對應方式，盼能誘發家長們的反思。

自出娘胎的競爭

為孩子計劃將來，是現代父母的責任。在知識澎湃及科技一日千里的廿一世紀，期望孩子有專上教育程度亦不足為奇。可是，在香港專上教育學位缺乏的環境中，家長認為要裝備孩子將來濟身其中，便要中學有優良學術水平；要入讀此類中學，小學的培訓更不可或缺；要在優質小學成長，幼稚園的個人履歷表及面試表現至為重要；幼稚園前要入有名望的孩提班（為兩歲幼童設的，俗稱「N班」），以致一歲大嬰孩的Play Group……如此類推，造成了母親在懷孕期間就要為孩子報讀名校，還要為此大排長龍，實屬畸形現象！

在愈早爭取優質學校愈好的氣氛中，部份年輕父母在培育孩子上漸漸形成了扭曲的概念，誤以為孩子若沒有一個卓越的開始，便註定一生失敗，又或是要贏在起跑綫。他們似乎也將「卓越的開始」等同入讀名校（或父母心目中具競爭力的優質學校），而「失敗」則等於不能爭取佳績。如是者，孩子（及其父母）便自出娘胎以來（不！該是「未出娘胎」才對），便要不斷競爭，力求奪取學術及各方面的優越成績。常懷著不容有失的心態是何等大的壓力源頭！

十八般武藝的迷思

期望孩子在課堂學習以外有其他活動，本不是壞事。不過，家長為了要孩子不斷增值，漸漸變成誤以為課外活動是愈多愈好。父母安排三、四歲的幼童上下午就讀分別以中英文為主的兩所幼稚園，為的是要培育兩文三語，連幼童獨享的「午睡時間」也犧牲了。現時香港絕大部份學童每天放學後均有補習及音樂體育等活動。結果孩子的時間表排得密麻麻，緊湊的學校生活以外還要為課外學習疲於奔命。這種忙碌和急促的節奏很多時是年幼孩童承受不了的壓力。再者，能在學術或課外活動中創佳績者，常要不斷突破自己，力保不失。若是成績平庸之輩，便容易產生己不如人的感覺。兩者皆是壓力的源頭，也是不必要的兩極化競爭。

代代相傳的焦慮

對於孩子的學習，父母可能比子女更緊張焦慮。在孩子的每個學習階段和細節都有擔憂：既怕他不夠勤力，又怕他只知死讀書；既怕他沒有全方位發展，又怕太多課外活動拖累學業；既怕他上課太多嘴影響操行，又怕他太內斂不夠自信。而家長的焦慮，除了因整體大環境在教育升學的要求外，更來自朋輩壓力。

朋輩壓力並不單是兒童及青少年專有的，為人父母者，也要面對。眼見表哥一派名校生風範、鄰家的孩子中英文流利、同事的女兒能文能武，父母既羨慕又戰兢，深怕自己的孩子太落後，若不加以鞭策，恐難出人頭地。父母若抱著與人競賽的育兒心態，子女又怎會不承受壓力呢？父母的焦慮亦會轉嫁到孩子身上，令孩子亦常處於過度緊張狀態，容易有焦慮及抑鬱等情緒問題。

父母若能醒覺這些壓力源頭，便可刻意與孩子一起抗衡了。

生命的多元化

相信作為父母，都真心誠意地希望孩子能健康快樂地成長，並享受生命的多姿多采。但在孩子上學後，父母的關注便不自覺地只集中在他的成績上。有家長為了孩子的默書分數比上次低五分而大發雷霆，彷彿生命除了功課、成績以外，就一片空白，親子關係亦只流於監管的角色。

其實，孩子的童年除了讀書考試以外，該仍有許多有趣的事物吧！對大自然的欣賞與探索，對生活上林林總總事情的好奇，與朋輩交往、從廣泛閱讀中的得著（注意：不是認字背生字形式的閱讀）。當然，還有在嬉戲時的喜悅及親子關係的親密，都是生命中的豐富，童年時光的美好，絕不能抹煞，要刻意建立。

若果孩子的生活是多元化，父母角色亦不應只局限於要求子女做這做那，並督促他要達標。與孩子一同面對困難，明白他的心境，並給予支持鼓勵和引導；又或分享生活中的點滴，傾訴心聲等，都是親子關係中不可或缺的元素，也需要時間心思去培養。

大環境及教育制度的洪流，並非一時三刻或一小撮家長可改變。然而，個別家長卻可選擇另類對應方式，讓孩子能保持童心童真，面對壓力仍能與父母一起面對，並愉快地成長。

孩子壓力爆發會怎樣？

身體

- 難以入睡
- 在睡夢中驚醒
- 胃口欠佳
- 體重驟降
- 經常胃痛、腸胃不適

行為

- 退縮
- 不斷重覆檢查書包、功課、校服等
- 經常咬手指及手甲
- 經常扯頭髮

情緒

- 經常大發脾氣
- 鬱悶
- 過度緊張
- 對周遭事物提不起勁，甚至感到厭煩
- 孤單

認知

- 專注力變弱
- 記憶力變差影響成績下降

自由時間的歡愉

香港很多家長很怕孩子百無聊賴，就算遊戲時也要達到指定目標，有所學習。其實，孩子十分需要自由時間，任意玩耍。在這段時間內他可以自己決定玩什麼、如何玩。這看似漫無目的，但卻讓孩子在當中休息、發揮創意、學習判斷及作決定，當然亦能享受其中。能夠感到愉快是生活的動力，也是成長中重要的元素。因此，別吝嗇孩子的自由時間，更需要的是父母與他一起分享這份自由自在的歡愉。情感的交流與建立，就在於這些不慌不忙，無拘無束之中。親子關係中若有深厚的感情基礎，當孩子面對失敗挫折時，便自然會投向父母懷抱，父母亦能適時地給予安慰鼓勵。

與少年子女 風中奮進

梁趙穎懿女士
高級心理輔導員

對很多青少年的父母來說，子女升中是一個痛苦的轉型期，不少家長有變天的感覺，子女突然變得反叛、疏離、沉默、憤怒、難纏……兒童時期的順從親匿不知何時悄然流逝，令父母惆悵失落、不知所措！

對剛步入少年期的莘莘學子來說，升學的壓力在小六攀至頂點，及至中一開學，脫離熟悉的環境、制度，奔向一所陌生的中學，與摯友良朋分道揚鑣，闖進一個不可知的小圈子，心情的忐忑是可以想像的。即使是「一條龍」的學校，學科、教學語言、制度等也是截然不同，小夥子也有一番適應。

學校通常對中一新生有迎新活動，助他們適應中學生活，也有拔尖補底的課堂針對學生學習上的需要，可是一直以來成人的焦點都放在學業成績上，對親子關係的轉型掉以輕心或以不變應萬變，結果有人順利過渡，也有不少人自苦自知，親子關係在顛簸中跌碰折損。本文的目的正是要回應這常被忽略的部分——親子關係如何調適，父母子女如何找新的定位和相處方式，讓親情繼續開花，滋養孩子尚未成熟的心田。

常聽見成年人無限唏噓地指出年青子女的不是，心痛卻又費解。誠然從父母的期望與角度出發，子女的確有很多需改善的地方。少年人在長大獨立的過程中，會較為抗拒權威、想表達自己按捺已久的感受和看法，對長輩也會出言挑戰，有時更會態度囂張或不禮貌，令關係緊張。這時候如果父母堅持以權威姿態應對，要求順從，搬出一套套道理，溝通之門便會立即關上，感情指數每況愈下。

面對子女的轉變，父母的注意力往往是負面的，即是看見的多是子女的不是。其實，父母看見甚麼，十分影響自己的情緒及取態。

a. 盤點：請停一停，想想你看見甚麼？

你在兒女身上看到甚麼優點缺點？

你看見較多優點還是缺點？

是否充分注意及告訴兒女你看到的優點？

當你看見子女負面的言行，如何積極地與他們溝通？

我看見不少父母出於疼愛子女有兩極失衡的情況，不是過分嚴格要求，就是過分寬鬆放任。父母需要持平，不單要看清楚子女的長短處，也要看見他們的潛質，可以有很多進步。



b. 透視內心 (Absent but implicit)

父母不只看見子女的行為及結果，更在意行為背後去感受、想法、期望、良好動機、努力嘗試等，嘗試從他們的角度看所面對的事。例如：子女對著你罵老師要求高，不應要求學生備課時要回答所有問題；你看到他／她內心的掙扎嗎？感受到不懂做的壓力嗎？你明白他／她感到老師的要求不公平或過分嗎？你看到他／她想做但做不到的挫敗感嗎？如果子女不打算備課，根本不會憤怒，如果他們不感到吃力或不平，也不會向你訴苦。有些父母為老師說話，說甚麼要尊師重道、老師是為你好，以後子女學會不向你透露心聲。若父母能進入子女的內心，回應其感受和想做好的努力，子女便得到明白與支援，下一步再想應付方法。



c. 欣賞、尊重

父母因著自己的經歷和信念，很容易有一堆「應該」想法，對比子女實際的表現，不期然感到失望或不滿，溢於言表。少年人當然不是完美的，父母能否多去看子女的長處，加以肯定？而子女又能否接收到父母真誠的欣賞呢？

另一方面，父母能否尊重子女自由與獨立的訴求，放下權威的姿態，鼓勵子女表達，有商有量？即使子女的想法與自己不同，在安全的前提下可否給予子女多點嘗試的空間？

贏得子女的先決條件

1. 同理心

子女感到你明白他的感受和困難，因而得到支持慰藉。少年人最重視的是別人認同他們、接納他們，包括父母在內。我見過很多青少年迴避父母，因為不想挨罵、不想聽長篇大論的說教、不想表達心聲後更不開心……。先情後理，真正感同身受，是打開溝通、保持溝通暢順的不二法門。

2. 回復心境平和才溝通

溝通的大忌是怒氣沖沖。父母也是人，忍耐力常被少年子女挑戰，不時超越可接納限度，氣得七竅生煙。此時任何溝通都會七折八扣，很容易愈描愈黑，講多錯多。處理怒氣、為自己的情緒降溫是保護關係的重要舉措，也示範給子女看成熟的回應是怎樣的。

❖ **不要**企圖壓抑怒氣，因為終有爆發的時候，可嘗試用非破壞性的方式表達自己（帶破壞性的方式，如辱罵，令人憤恨想報復）

❖ **可以**表達憤怒的情緒，但**不可以**攻擊人格及個性

❖ 清楚**說出**你看到／聽到甚麼（令你憤怒的事），然後說出你的感受，不要發出任何指令，讓青少年子女覺得被脅逼，給予空間可促進他們自願選擇作出補救／改變不當行為。如子女有正面的反應，即時予以肯定；如子女沒正面的反應，可清楚指出事情應該是怎樣的（不是指令子女怎樣做—「你……」），例如：髒衣服應該放在污衣籃中、說話應該輕聲點

❖ **不要**期望子女立刻反應，給他們一點時間自願作出改變

❖ 假如子女一直不予任何回應，可更強烈地**表達**感受，如：你不回應我，我真的很憤怒（說出內心感受可某程度洩憤，比出言攻擊或辱罵好，亦讓子女感受到已接近父母忍耐的極限）

3. 平等友愛

不動輒訴諸父母的權威，像朋友般友善，不強逼、不命令，用心聆聽子女，雙方有平等的機會表達自己的想法。

4. 好奇心

不假設自己已知道或比子女優勝，有孩子一般的好奇心，提出能促進溝通、認識更多更深的問題，對子女的世界感興趣，想明白和關心，切忌批評不同的喜好。

總結

父母對少年子女仍十分具影響力，宜把握機會做子女的人生教練；為少年子女定下一些行為設限，目標是維護少年人的益處和自尊。父母不但要表明自己的觀點立場，解釋價值觀的因由，亦教導子女慎思明辨做決定，正是動之以情，說之以理。

親子關係的質素是影響子女的基礎，與子女的關係愈好，對他們愈有影響力。從情入手，與子女連成一線，子女會較願意參照你的想法。在反叛期前，父母宜創造討論的氣氛與空間，不要氣餒，每次嘗試都張開眼睛觀察子女的反應，靈活變通，見機行事。

你有多重視子女的感受和想法，他們也會多重視你的感受和想法。



海外升學—— 家長與子女應作甚麼準備

蘇劉君玉博士
臨床輔導顧問及督導

為了幫助子女避開陷入「新高中學制」的不明朗情況及壓力中，一些在經濟上可以擔付開支的家長選擇送子女到外國留學。這並不是錯，然而，往外國升學是否適合每一個青少年呢？家長和子女又應作甚麼心理準備，使這個留學的經驗成為快樂及成長的經歷呢？

(1) 新僑的適應階段

根據一些學者的研究（註一），當我們移居到一個新國家、新環境，不論是移民或留學，都會經歷很多適應。一般來說，新僑的適應會經過幾個階段：

1. 興奮蜜月期

當一個年青人知道自己將要往外地升學時，往往是很興奮的，他會計劃帶些甚麼、留下甚麼、買些甚麼、寄些甚麼，腦海裏常憧憬着新的地方、新的生活，有些人會更作一些智慧的準備，例如研究當地的文化、歷史，加緊努力讀英文等，這一切都是令人興奮的。

初到貴境起初的幾個月，這種興奮的感覺仍然有增無減。找房子、租房子、或住宿舍，買這買那，盡快安頓下來。一般來說，親戚朋友同學都十分友善關照，花時間陪他們出入，使他們熟悉環境，了解當地生活狀況。他們的心情是樂觀、充滿希望的，他們看重是新文化的好處，例如新地方環境較香港優美，空氣較好，功課沒有那麼多，壓力沒有從前那麼大等。

2. 失望思家期

安頓下來後，學期也開始了，情況開始有點兒不同了。有些人會經歷種族歧視、語言能力不足、功課壓力越來越大、覺得力有不逮、交不到朋友。這些經驗使年青人感到灰心、失望、沮喪、消極、自卑，索性孤立自己，加上思家、思念從前的朋友，於是陷入抑鬱中。

3. 憤怒期

有些人會漸漸討厭這個新地方，對這個新的文化也產生強烈的敵意。另一方面，內心卻是極度的自卑、焦慮、缺乏安全感。這是一個很痛苦的階段。

4. 復原重建期

有部份人會停滯於失望思家及憤怒中。但成功的適應，自信心會漸漸復原和重建的。這是一個重新建立自信的階段，有些人學習不怕困難，努力不懈學習，嘗試交朋友，增進語言能力，以適應新的生活，重新感覺可以自我掌握而不再感到受制。因此心情漸漸好轉開朗，態度也較為積極，從前那種抑鬱及憤怒的感覺，也逐漸消失。除此之外，他們更能融合新舊文化，並取二者之長，不會對新文化產生偏見。

上述的過程，只是一般情況，每個人都有不同，不是所有人都成功達到復原重建期的，有些人會停滯於某一個階段不前。我們偶爾聽聞一些年青人因不能適應新地方及文化而陷入抑鬱中，甚至馬上回國，正是不能適應的例子。

明白了新僑適應的過程，盼望能對作家長和預備去留學的年青人有點點的幫助。

(2) 家長和準備留學生 應作的預備

1. 訓練獨立自理能力

近年來出版很多書籍是關於『港孩』，「港孩」其中一個特徵就是沒有責任感，沒有自理能力（註二）。究其原因有二：

a. 香港很多家庭都有外傭，一切家務都由她們承擔。孩子們不但不需要做任何的家務，

而且受服侍到極點，有些連書包也要外傭代為背，養成倚賴性，簡單的家務也不懂，完全失去自理的能力，並且凡事都覺得是理所當然的，是應份的。患上俗稱『公主病』、『王子病』的多著呢！

b. 家長的價值觀

有些家長的期望是子女成功，成績出人頭地。因此不惜任何代價，安排子女不斷地補習。即使子女不做家務也不打緊，過份保護子女和操控着子女，被社會灌以「怪獸家長」、「直升機家長」的名稱。他們背後的價值觀，培育了很多不懂照顧自己起居生活的子女，一旦到了外國留學，在適應上出現很大的問題。

其實，一個有責任感的父母，是要給予子女責任，培育他們做一個有責任感的人，能自理、自律和自立。假如你的子女是自理能力差，你需要趕快訓練他/她學做家務，學照顧自己，有自律，以致他們在新地方較容易適應。

2. 品格的培育

「港孩」另一特徵就是抗逆能力低，處理情緒的能力也低。一向被人遷就，不懂與人相處。他們只追求成功的人生觀，令他們遇到挫折時不懂處理，很容易陷入情緒低落，產生強烈的失敗感、無用感和自卑感，甚至放棄。

作為家長愛護子女，保護他們原是無可厚非，但過份的保護卻對他們沒有好處。一個好的父母，不是要替子女處處鋪排一條平坦路，乃是要訓練他們建立一個能經得起風浪挫折的品格，使他們在崎嶇路，暴風雨中仍能勇往直前，面對失敗，不逃避、不言棄。

參考資料：

註一：例如Gregory Trivonovitch ,Researcher & Associate Director of the Centre Learning Institute at East-West Center in Hawaii.

參考資料：

註二：黃明樂 (2011)，港孩。香港：明窗出版社有限公司。