

駐校社工手記

走過 情緒的低谷

■ 呂姑娘

基督教香港信義會學校社工

走過書店，見文具架上擺放了不同顏色和形狀的界刀，忽然想起陳小玉(化名)……

小玉是我輔導的學生之一，在校內她是老師眼中的問題學生。這並非是小玉有違規和紀律問題，她的學業也中規中矩，只是她的情緒起伏不定。小王身邊隨時帶備幾把勞作用的刀具，每當她遇到不如意的事，就會拿出刀具在手腕亂割，令身邊的老師和同學不知所措……

個性自我中心的小玉，社交表現退縮，拒絕接受社工輔導，對老師的關心亦沒有反應，父母對小玉的情緒問題雖然擔心，但久而久之也漸漸變得麻木。幸好，小玉身邊有幾個要好的同學，經常勸導小玉，陪伴她，在她激動時甚至會搶去她的刀具。小玉一直都不肯應約見我，我便以寫信去「接觸」她，更從未停止過寫信給她，就是這樣，以單向的溝通方法，表達我對她的關懷，老師亦鍥而不捨地邀請她參與不同類型的課外活動。直至有一天，我見到小玉與同學參與校內銀樂隊的表演，她的面上出現了難得一見的笑容……

任職駐校社工的初期，每當遇到情緒困擾的學生，我總以為只要能夠幫助學生分析和解決問題，學生的困擾便會消除。多年來的輔導經驗，讓我體會到原來當一個人專注在情緒困擾中，不單難以有精力去理性探討或解決問題，還容易陷入自己的負面思想陷阱當中。要幫助學生走過情緒的低谷，首要不是處理問題，而是能打開他們封閉的心窗。一個友善的眼神，一封問候的電郵或書信，還有身邊親友不離不棄的陪伴和關懷至為重要，就像小玉的個案，老師和同學的關顧，能令小玉感受到支持和接納，提升她與人連繫的動力。

當青少年人感受到被關心，有足夠的安全感，他會願意向信任的人抒發情緒，只有當他們已經接受、抒發和化解他的困擾，少年人才會樂於正視困擾背後的原因，和從中吸取人生的教訓。運用開放式問題去引導青少年了解自己的困擾，比滔滔不絕的說教更能帶領他們進行反省和改正。但願小玉在十年後的今天已經成為一個能夠妥善管理情緒的人。

如對本文有任何查詢，請電郵至 tmit@elchk.org.hk 與本會社工聯絡。