

家長學生齊現開學前焦慮

專家籲勿苛求自己 輕鬆迎接新學年

教育線上

「蘇拉」日前襲港，全港中、小學押後至今天才開學。進入新學年，莘莘學子準備新的學習階段。面對新環境、新同學，加上新的課業挑戰，不少學生擔心自己能否適應，亦有部分家長過於緊張，同樣出現「開學前焦慮」。

有公立醫院醫生指過去數年間，本港公立醫院青少年精神科的求診人數出現輕微上升，除了新冠疫情影響，遺傳因素及本身性格等都可能是成因。醫生呼籲，無論學生和家長都要調整心態，切勿對自己要求過於苛刻，放鬆繃緊的情緒，輕鬆迎接新學年。

大公報記者 王亞毛



▲學生今天終於開學了，專家呼籲要調整心態，輕鬆應對。 資料圖片

毋須戴口罩 畏懼真面目見人

葵涌醫院高級臨床心理學家蘇玉芝表示，過去五年，醫管局轄下青少年精神科的求診人數輕微上升，除了疫情影響，出現情緒病也包括多種原因，在生理上可能有遺傳因素影響，心理上也可能與本身習慣看待事物較負面有關，「有時再加上與朋友的關係、學校環境，以及被希望出人頭地的社會環境要求，都是可能導致青少年患情緒病，而開學可能只是個小的觸發點。」

此外，疫情過後，不少學生不戴口罩反而不自慣。蘇玉芝稱剛升入中學不久的學生，大家可能互相還未見過「真面目」，很多人會因別人是否能接納真實的自己而感到焦慮，「不少中學生最擔心自己是否被團體接納，他們會因不知道別人怎麼看待自己而焦慮，進而減少社交。」

在學生開學的同時，很多家長或照顧者也會隨之產生焦慮情緒。「經常有家長說，擔心

開學後兒子無法適應新課業的壓力，或者兒子最近要考試，自己反而夜晚難以入睡，這些都是過於感同身受的表現。」蘇玉芝建議，家長在鼓勵和理解孩子的緊張情緒的同時，也要適時關懷和照顧自己，不要把所有時間和注意力都放在孩子身上，也避免為孩子添加壓力。

調整心態作息 遇不快要傾訴

蘇玉芝說，新學年開始，學生首先應梳理情緒，做好準備，「明白緊張和擔心是正常的」，也要調整作息時間；其次要保證充足的睡眠和定量的體能活動；另外新學年也可設定新目標，制定出每日「To Do List」（要做的事清單），設定實際的期望。當面對焦慮情緒時，切忌對自己太苛刻，可向身邊信任的人傾訴。

如何識別子女出現壓力？

- 身體症狀**
 - 失眠、心跳加速、流汗、肚痛、反胃、顫抖等
- 情緒低落**
 - 感到悲傷、流淚、絕望、非常疲倦、不再享受曾喜歡的事情
- 焦慮**
 - 緊張、擔心、無法集中注意力或記憶力差、感覺不知所措、部分孩子強烈害怕與父母和親人分離
- 操守問題**
 - 出現行為問題，如打架、逃學、損壞財產

註：如上述症狀突然出現，並超過一個月仍然持續，嚴重困擾日常生活，需盡快尋求專業協助

家長協助子女管理情緒方法

- 情緒紅綠燈**
 - 與子女探討他們各種情緒的狀態及表現，分開三種顏色分析，製作表格
 - 紅燈 很負面及劇烈的情緒
 - 黃燈 開始醞釀一些不开心或負面的情緒
 - 綠燈 平靜時的心情
 - 進而制定應對措施，幫助紅燈降至黃燈、黃燈降至綠燈
 - 再遇到問題時按照表格解決，孩子也更容易幫助自己
- 肌肉放鬆法**
 - 漸進式肌肉放鬆法、深呼吸練習
- 水杯壓力比喻**
 - 選擇透明膠杯作為承載壓力的容器，選擇水／豆子作為壓力來源
 - 與孩子分析壓力來源
 - 將水分段倒入杯中，例如因沒有朋友而孤單佔多少、跟不上課程進度佔多少、不符合自己的期望佔多少、不被父母理解佔多少，令子女明白為何會壓力滿瀉，並學習調校



資料來源：根據講者內容整理

聽孩子意見 渠務署建「童心」公園

【大公報訊】渠務署在觀塘污水泵房上蓋興建公園，成為親子活動好去處。渠務署更採納小孩子的建議，在公園內增設樹屋和嬉水區等玩樂設施，令公園不僅僅是綠化和休憩的空間，也成為遊戲奔跑的好地方。

渠務署在泵房上蓋建造的泵房公園連同毗鄰的海濱空間，組成佔地約1.8公頃的茶果嶺海濱公園，設有涼亭、園景區、草

坪、兒童遊樂設施和健體設施等，滿足市民對公共空間的需要，重塑社區活力。

泵房上蓋最初的设计並非公園，渠務署高級工程師（淨化海港計劃）蔡敏儀透露，工程團隊原本只打算將其美化成綠化天台。署方在推展項目前諮詢不同團體，他們都希望擁有更多公共空間，因而興起建造公園的念頭。

公園內最大型的遊樂設施、八米高觀

樹平台正是源自孩童想像。渠務署工程師（淨化海港計劃）梅志健說，「樹屋可說是由小朋友設計，大朋友改良，設計師具體化，工程師落實。小朋友參與設計公園遊樂設施，不單能讓他們有夢想成真的感覺，也使公園更有趣味。」

泵房公園的設計概念是「好玩自然」，遊樂設施逾60組，其中最受孩童歡迎的當屬親水花園。梅志健表示，街頭訪問收集意見顯示，居民最希望公園有玩水區，工程團隊亦曾分析觀塘區內274個遊樂空間，發現區內較缺乏適合零至兩歲幼兒玩耍的場地，供兒童盡情彈跳的遊樂設施也不足，於是在公園內加入相應設計。

蔡敏儀指出，興建公園對渠務署而言是大挑戰。工程團隊運用以民為本的設計思維推動項目，摒棄以往單向式諮詢的做法，改從需求者的角度出發，並邀請公眾參與，讓他們成為倡導者，雙方持續溝通，共同修正和測試方案，使泵房公園更貼近市民所需。



►渠務署工程團隊發現觀塘區缺乏供兒童彈跳的設施，特意在公園加入相關元素。

貫通觀塘茶果嶺 翠屏海濱啟用

休憩空間

茶果嶺海濱公園及毗鄰的翠屏海濱上月正式啟用，貫通觀塘與茶果嶺海濱。發展局局長甯漢豪昨日在網誌表示，項目體現了政府以「先駁通、再優化」理念盡早落成部分海濱長廊的政策目標，以及「一地多用」原則，在一些大家意想不到的設施容納公共休憩空間。她又預告，今年底前會逐步落實多個海濱項目，讓維港兩岸海濱長廊的總長度由現時約26公里延長至27公里，目標在2028年更延伸至34公里。

甯漢豪在網誌中提到，渠務署提前完成翠屏海濱，把觀塘和茶果嶺串連，打通長約1.7公里的海濱，更配合觀塘污水泵房上蓋的項目，提早完成部分茶果

嶺海濱，成為茶果嶺海濱公園，為九龍東以至全港市民提供多一個優質的海濱公共休憩空間。

甯漢豪稱，茶果嶺海濱空間原屬於



▲發展局局長甯漢豪（右三）、渠務署署長彭雅妮（左三）等參觀公園遊樂設施。

茶果嶺海濱公共休憩用地項目的一部分，原定於2030年完成，為了讓市民無拘無束地享受海濱公共空間，渠務署決定率先把其中一段長約130米、面積約0.7公頃的海濱修復及美化，並提早七年完成，讓市民可便利地從泵房上蓋的園景平台前往海濱空間。她期望茶果嶺海濱公園日後可成為聯繫周邊社區及康樂文娛活動的地標，實踐「一地多用」的原則。

甯漢豪又提到，今年年底前，局方會逐步落實多個海濱項目，包括灣仔水上運動及康樂主題區（第四期）、大角咀櫻桃街另一渠務設施的公共空間，以及數個位於啟德跑道區私人發展項目的休憩空間。



◀「補充勞工優化計劃」今日起推出，26個工程可申請輸入外勞。

26低技術工種 今起可申外勞

【大公報訊】記者賴振雄報道：勞工處今日起推出「補充勞工優化計劃」，僱主可以申請輸入勞工，包括侍應、售貨員、收銀等26個低技術工種。勞工及福利局局長孫玉菡昨日強調，將委派資深勞工處人員審批，確保不會有僱主濫用機制，倘若發現有僱主造假，一年內不得再次申請。

孫玉菡表示，本港不少行業也存在人手不足問題，僱主考慮申請「補充勞工優化計劃」時，必須真誠、盡最大努力在本地招聘人手，連續四個星期未能成功招聘本地勞工後，才可以申請輸入外勞。工會關注如何確保僱主已經「真實及合理」地招聘本地人手，

孫玉菡坦言「難劃一把尺」，但勞工處有權查看應徵者資料，查問僱主為何不考慮個別應徵者，安排資深員工審視有關申請，若發現有僱主造假，一年內將不得再申請輸入外勞。至於為何只罰停止申請一年，他認為，已屬於合理範圍，對僱主已是很大代價。

對於工會關注澳門輸入外勞後相關工種工資加幅不如以往，甚至追不上通脹。孫玉菡回應指，本港的新薪發展，視乎本地經濟狀況為主，澳門與香港兩地的外勞比例不一，香港外勞只佔勞工人口1%，政府會保障本地工人優先就業，外勞工資亦確保不低於本地人工資中位數。

粉嶺高球場「舊場」今起開放

【大公報訊】粉嶺高爾夫球場「舊場」用地，部分劃為公園用途，今日早上11時起正式向公眾開放。開放設施包括位於公園北端的「寵物共享公園」、步行徑和24小時營運的收費公眾停車場。市民可由港鐵上水站B1出口步行約20分鐘，或乘搭巴士或小巴前往公園。

政府9月1日起收回粉嶺高球場32公頃用地，劃為公園用途範圍原定即日向公眾開放，因超強颱風「蘇拉」襲港而延期。康文署昨日宣布，經清理因颱風引致的倒塌

樹木後，高球場將於今天起向公眾開放。其中「寵物共享公園」開放時間為早上七時至下午六時，而步行徑開放時間為早上七時至晚上九時。

至於公園內的兩個五人硬地足球場，待維修及翻新工程完成後，將於本年稍後時間開放。

為配合將於粉嶺高爾夫球場舉辦的兩場國際高爾夫球賽事，公園設施將於9月11日至11月15日暫停開放，而收費停車場則在10月2日至9日及11月6日至13日賽事進行期間，不提供公眾停車場服務。