



## 局中人語

### 珍惜生命 勿輕言放棄 (學校和朋輩篇)

教育局高級專責教育主任 (教育心理服務) 劉穎賢博士

昨天我談到家長可以如何幫助同學紓緩壓力，今天我再談老師和朋輩的角色。

學校其實是孩子的第二個家。老師的關心可以加強學生的自信，讓他們重新找到自己的人生方向。更重要的是，讓他們知道，在遇到解決不了的事情時，總可以找老師商量，而不是一個人單打獨鬥。

不是每個孩子也是解難高手，他們往往會有迷失的時候，需要師長的指引、鼓勵和支持。老師可多留意每位學生在學習、情緒上的需要，教導他們面對逆境和困難應有的態度及可行的方法。學校亦有專業人員如輔導人員、社工、教育心理學家提供協助。一旦發現學生出現壓力警號，千萬不要掉以輕心。我們也要幫助孩子建立正面的價值觀及人生觀。在小學和中學階段，生命教育對同學的發展尤其重要，我們相信建立了正確的人生觀，才可以培養孩子熱愛和珍惜生命，明白自己的價值，令他們不會那麼輕易產生放棄自己、放棄生命的念頭。

我們樂意看見有學校積極推動不同的成長計劃，例如：以歷奇、團隊及解難訓練為主，在小學推行的「成長的天空」計劃、與不同的紀律部隊及制服團隊在中學推行「多元智能躍進計劃」，以及「學生大使 - 跳躍生命」計劃等，培養學生的抗逆力，以自尊自律、勇於承擔和敢於求變的態度面對挑戰。

同學之間的互相支持和互相提點，有助大家成長。今天的學生面對各方面的問題，如功課、選科、公開考試、升學出路等，很多時會選擇先與朋輩商量。各位同學，成為有需要同學的守護天使吧！一旦看到身邊有同學遇到難題而未能解決，或說生命沒甚麼意義時，不妨聆聽對方的心聲，主動與他們聊聊，關懷一下。亦需要告訴老師，讓同學得到適當的輔導和支援。

感到困擾的同學，壓力並非來自事物和處境本身。事物和處境會否對個人構成壓力，視乎一個人如何看待和處理。我們可能無法立即改變事物和環境，但我們可以改變自己的心情和想法。大家可以嘗試以下方法：

- \* 向朋友、家人、老師、學校社工或其他適當對象傾訴，這樣既能疏導情緒，也能協助自己整理思路，更仔細地分析情況，有助解決問題。
- \* 對自己有合理期望，不要抱過分要求；多欣賞自己的長處和接納自己的短處。
- \* 回想以往成功事例，告訴自己「我也可以做到」或「情況會好轉」，凡事不會是「非黑則白」。

人生總是充滿困難和挑戰，我們不能夠要求自己永遠一帆風順。面對逆境時，應如何自處？對於學生來說，他們需要家人、師長和朋輩的支持，一步一步走過人生的高低起伏。作為家長、老師和同學，讓我們盡最大所能，給予有需要的學生關愛和支持，令他們有勇氣去闖過人生當中的每個難關。

二零一六年三月十四日

修訂日期: 2016年3月14日