

港聞 / 社會新聞

## 疫情致停課 女學生在家學習精神繃緊 母親揭女自殘感內疚



撰文：01醫務所

出版：2021-02-02 08:00 更新：2021-04-11 16:18

...

波兒升上中六後，經常失眠。很快就要考中學文憑試了，懂事的波兒很努力地溫習。奈何，一場新冠肺炎令大部分學校停課，迫使波兒只可在家中網上上課。不過，家中學習環境不如實體課堂，波兒亦不能與其他同學互動和學習。孤軍作戰的感覺，一點也不好受。

過了兩個月，雖然老師對她學業成績的評核一直很正面，更有信心波兒有能力考入心儀的大學和學系，可是不知為何波兒愈來愈心慌。適逢第四波疫情來臨，身邊每一個都不敢出門。本身的精神緊張已經令她難以集中溫習，而家中擠迫的環境令她精神更繃緊。

撰文：青山醫院精神健康學院李允圭醫生

CLOSE



新型肺炎疫情下，不少學生無法到校園上課，只能在家網上學習。（資料圖片）

在沒有抒發情緒的途徑下，波兒選擇了用剪刀「剗」自己的手臂，希望藉此令自己好過些。雖然「剗手」令波兒短暫忘記心中的煎熬，但傷口凝血過後，她往往會後悔自己的行為，因為她心知此舉解決不了問題。雖然如此，但看到父母因疫情導致收入下降、手頭拮据，波兒為了不想讓父母擔心，所以並沒有向他們說出自己的憂慮。她總是努力在父母面前扮演一個開朗活潑的女兒，但每晚關上房門後便開始胡思亂想、抽噎痛哭，眼淚沾濕整個枕頭才能入睡。

某一天，波兒洗澡後從浴室走出來時，被母親發現手臂滿佈傷痕，波兒母親才知道女兒這幾個月來的痛楚。當母親問波兒為何不早點向父母傾訴時，波兒一邊哭，一邊解說自己不想讓父母擔心。母親聽後感到非常內疚，反問自己為何不多關心女兒，不多與她聊天和溝通。波兒看到母親自責的樣子，更加責怪自己加重了家人的負擔。

CLOSE

其實，一家人住在同一屋簷下，就算每天堅稱自己沒有事、過得很好，家人亦可從神情中略知一二。向身邊的人遮掩心中的情緒問題，以為能夠瞞着對方，其實這只是自欺欺人而已。早點與他人說出自己的憂慮，大家對彼此多一份了解及認識，一起嘗試解決困難，才可避免精神問題惡化。

《香港01》「01醫務所」與青山醫院精神健康學院合作，隔一個星期二刊登由醫護人員撰寫的專欄【筆下心澄】。

「澄」即是把水靜放，讓水中物沉澱，然後變得清澈。願你靜心細味每一篇小故事，見微知著，明白自己及別人的內心，把事與情看得更透澈。看得清楚，懂得珍惜，願此專欄能安撫你情緒的波瀾，享受歲月靜好。更希望你把這份體會和你關心的人分享，好讓美好人生的路上多一個夥伴。

故事細節經修改以保障病人私隱。

CLOSE

聽心聲真有療效 | 被公司解僱打擊大 女子向男友訴苦不果自殺

職場食物鏈 | 男子為取悅老細致焦慮不癒 看精神科巧遇對方都求醫

上司態度嚴苛 下屬壓力爆煲患抑鬱 醫生：返屋企喊人工唔包

猝眼人士注意！散光加深或因錐形角膜 一文拆解補救及預防方法

網上開學 | 兒童居家近視加深 眼科醫生教六大網上學習護眼法



有貪污濫權、社會不公消息？  
即找 01 偵查  
線報電話 6511 0101

01醫務所 筆下心澄 青山醫院

CLOSE



正在加載

[01線報](#) [關於我們](#) [01招聘](#) [廣告查詢](#) [01App](#) [常見問題](#) [聯絡我們](#) [私隱聲明](#) [條款及細則](#)

香港01有限公司版權所有 © 2022

CLOSE